

Empfohlen von:



Recover your smile e.V.

SABINE DINKEL

Krebs ist, wenn man trotzdem lacht

Wie ich von heute auf morgen Krebs hatte
und wieder zu neuem Lebensmut fand



humboldt

SABINE DINKEL

Krebs ist, wenn man trotzdem lacht

Wie ich von heute auf morgen Krebs hatte
und wieder zu neuem Lebensmut fand

INHALT

Geleitwort von Nana – Recover your smile e. V.	4
Arschbombe in die Untiefen des Lebens	6
Über das Gute im Schlechten	14
Planet Schnieptröte	17
Was eigentlich los ist	18
Was Sie für sich tun können	22
Erste Hilfe zur Selbstberuhigung	29
Informationen wohl dosieren	33
Was andere für Sie tun können	36
Navigation	41
Immer dieses Kopfkino	42
Sich gut rüsten	43
Eine Haltung finden und Zuversicht bewahren	48
Praktische Entscheidungen treffen	50
Das innere Erleben modellieren	56
Die Gedanken besser steuern	58
Wortkosmetik praktizieren	61
Den Körper mit einbeziehen	66
Ein bisschen Fachgedöns – anders erklärt	69
Auf die Wortwahl kommt es an	69
Die fünf „S“ der akuten Heilbehandlung	72
Stärkung	79

Arzt(be)suche und -gespräche	88
Vom Behandelten zum Handelnden	89
Für sich selber einstehen	99
Kleine Patiententypologie	105
Für Angehörige, Familie und Freunde	109
Zur Seite stehen und unterstützen	109
Praktisch helfen	112
Spezielle Momente begleiten	116
Was keiner braucht	120
Wie Sie für sich selbst sorgen	135
Schutzfaktor Humor	142
Eine Prise Heiterkeit	143
Den Humor auch in schweren Zeiten hervorkitzeln	148
The Return of the Schnieptröte	157
Der Grusel vorm Rezidiv	158
Was Sie für sich tun können	166
Booster für die Seele	179
Positive Gefühle locken und nähren	180
Geschafft!	196
Dankesgrüße	200
Reiselektüre	203
Wertvolle Links	206

GELEITWORT VON NANA – RECOVER YOUR SMILE E.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine Krebsdiagnose ist ein enormer Einschnitt im Leben, der das Vertrauen in den eigenen Körper maximal in Frage stellt und Therapien erfordert, die große Auswirkungen auf die eigene Person, das Privat- und Berufsleben sowie sämtliche bisherige Planungen und Träume haben. Nichts ist jemals wieder wie zuvor!

Ich habe diese Katastrophe als Mutter miterlebt und meine Tochter Nana 15 Monate bis zu ihrem Tod begleitet. Seit dieser Zeit arbeite ich aktiv daran, Nanas Projekt umzusetzen: Nana – Recover your smile e. V. bietet Krebserkrankten gerade in der schwierigen Zeit der Chemotherapie Workshops, in denen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer durch Make-up-Artists geschminkt werden und anschließend ein professionelles Fotoshooting erhalten. Miterleben zu dürfen, wie das Selbstvertrauen gestärkt und die Erkenntnis der eigenen Schönheit wie ein Sonnenaufgang ein Strahlen ins Gesicht zaubert, zeigt mir jedes Mal wieder, dass es ganz oft kleine Dinge sind, die unendlich viel Mut machen können, seinen eigenen Weg in und durch die Erkrankung hindurch zu finden.

Als ich gefragt wurde, ob ich für das vorliegende Buch ein Geleitwort schreiben möchte, habe ich direkt zugesagt, denn bereits beim Lesen des Manuskriptes habe ich so viel gelacht, geschmunzelt, aber auch über gute Tipps gestaunt, dass mir spontan klar war: Das ist ein Buch, das ich einer guten Freundin, die eine Krebsdiagnose erhalten hat, sofort schenken würde.

Sabine Dinkel spricht die Dinge an und die Gedanken aus. „Scheiße nochmal!“ darf erstmal offen gesagt werden – um uns dann mit viel Humor, Comics und Wortakrobatik klarzumachen, dass die von ihr propagierte Wortkosmetik unsere Gedanken und den Umgang mit der Erkrankung positiv beeinflussen kann.

Es ist, als ob man von einer Freundin an die Hand genommen wird, um gemeinsam diese noch vollkommen neue und Angst machende Welt durch die Tür mit der Aufschrift „Krebs“ zu betreten.

Alltagstaugliche Unterstützung verbunden mit hilfreichen Gedanken und Tipps, großes Fachwissen, die eigene Erfahrung gepaart mit viel Einfühlungsvermögen, das sind die Schätze, die Sabine Dinkel für dieses Buch mitbringt.

Und in meinen Augen am Wichtigsten: diese riesengroße Portion Humor, die ihr nichts und niemand nehmen kann! Humor, der überlebenswichtig durch die schwierigsten Situationen trägt.

So können Lesende, egal ob selbst betroffen, Freunde, Freundinnen oder Angehörige, problemlos blättern, irgendwo hängen bleiben und Wissen vertiefen, länger oder kürzer am Stück lesen, oder manchmal vielleicht einfach nur die witzigen Comics ansehen und lachen.

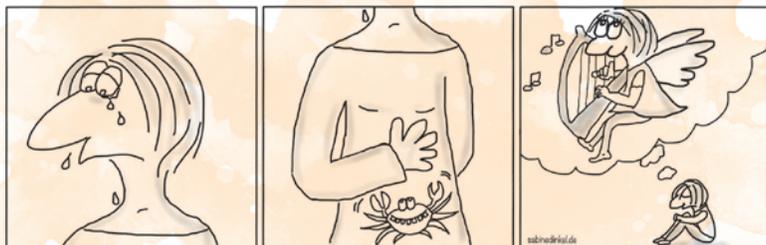
Mein Wunsch an die Leser und Leserinnen des vorliegenden Buches: Lasst euch ermuntern, euren ganz persönlichen Weg zu finden, habt den Mut, eurem Bauchgefühl zu vertrauen und lacht, so oft es nur möglich ist!

Barbara Stäcker

ARSCHBOMBE IN DIE UNTIEFEN DES LEBENS

Zunächst erfahren Sie, wie es mir nach der Diagnose ging und wie schwierig die Suche nach Literatur war, die mich nicht noch mehr runterzog. In meinem Buch werden Sie auf keine gruseligen Informationen stoßen, versprochen! Ich gebe Ihnen hier einen Überblick, wie mein Buch aufgebaut ist und warum Sie es auch als Lesemuffel oder in Zeiten verminderter Konzentration mit wenig Aufwand lesen können. Und: Auch wenn Sie es (noch) nicht glauben, die Erkrankung kann durchaus auch positive Seiten haben.

Sämtliche Ärzte guckten mich bei der Visite mit traurigen Triefaugen an. Was sie zu sagen hatten, lag schon auf ihren Gesichtern. Klar, dass ich mich bereits auf dem Friedhof wähnte. Denn ich bekam eine echte Doof-Diagnose: Eierstockkrebs. Ziemlich weit fortgeschritten. Zu diesem Zeitpunkt dachte ich wirklich: „Jetzt ist alles aus. Bald flattere ich im Nachthemd durch die Wolken und zupfe Harfe.“



Danach wurde meine Zukunft neu geschrieben. Mein Verstand konnte sehr lange Zeit nicht begreifen, dass sich in meinem Körper tatsächlich ein wütender Griesgram eingenistet hatte. Ich war doch immer zur Vorsorge gegangen! Oft wachte ich morgens auf, alles war vertraut und gewohnt wie immer. Doch nur ein paar Sekunden später plötzlich der Gedanke: „Scheiße, du hast ja Krebs!“ Ein Albtraum, der leider keiner war.

Fast genau 15 Monate später schreibe ich diese Zeilen. Es geht mir gut. Das Leben macht wieder Freude – trotz oder gerade wegen des Weges, der hinter mir liegt. Auch liegt noch ein Weg vor mir, den ich mit Lebenseifer gehe.

Es wäre jedoch gelogen, zu behaupten, dass ich den Weg jederzeit gerne wieder entlangschlingern würde. Dennoch kann ich sagen: Er hat mir wertvolle Erfahrungen gebracht, die ich ohne ihn nicht gemacht hätte.

Damals habe ich allerhand Informationen zu meiner Erkrankung bekommen. Doch diese vermochten eher meine Ängste zu schüren als mich zu beruhigen.

Wenn man gerade eine Krebsdiagnose bekommt, hört man nur bla, bla, KREBS, bla, bla, DU WIRST STERBEN, bla, bla, KREBS.

Kris Carr, „Kämpfen, Leben, Lieben“

Ich weiß noch genau, wie ich anfang, mir die Finger nach ermutigender Lektüre krumm zu googeln, das Internet einmal rauf und runter. Es fiel mir echt schwer, das passende Buch für mich zu finden. Allein schon die trübe-tümpelige Covergestaltung! Da kann ich mir ja gleich selber den Schädel wegpusten!



Viele Bücher, die ich gefunden oder gelesen habe, waren mir entweder zu sachlich, zu schonungslos, zu medizinisch, zu esoterisch oder zu freudlos. Von Lesehunger keine Spur. Auch vermochten sie mich kaum aus meinem Stimmungstief herauszuholen. Im Gegenteil: Ich wurde immer mutloser und musste aufpassen, neben allem körperlichen Leid nicht auch noch einer depressiven Verdunkelung anheimzufallen.

Auch kann ich mit dieser Art von „Tschakka-Büchern“, die ein „Jetzt erst recht!“ oder eine „Shopping-Therapie“ (kein Witz) propagieren, nicht wirklich etwas anfangen, weil ich ein ganz anderer Typ bin. Außerdem war mir zu dem Zeitpunkt überhaupt nicht nach Aktionismus oder aufrüttelnden Appellen zumute. Ich war doch noch gar nicht soweit, sondern befand mich mitten in einer nervlichen Auszeit.

Jedenfalls hatte ich bei den meisten dieser Bücher das Gefühl, dass ich mich durchbeißen, diese Bücher „erleiden“ oder mir zumindest schwer erarbeiten musste. Auch spürte ich einen latenten Grusel, auf Informationen zu stoßen, die mir den letzten verschüchterten Nerv rauben würden.

Zum Glück habe ich auch sehr hilfreiche Bücher gefunden oder empfohlen bekommen, die gar nicht mal zwingend bei der Krebs-Literatur angesiedelt waren. Welche das sind, verrate ich Ihnen in der Literaturliste.

Dieser Ratgeber soll Ihnen ein hilfreicher und humorvoller Begleiter sein. Freundlich wie eine Umarmung – heiter wie ein kleines Kichern. Sie haben dieses Buch wahrscheinlich nicht in der Hand, weil Ihnen gerade die Sonne aus dem Allerwertesten scheint. Ganz im Gegenteil. Man hat Ihnen oder einem Ihrer Liebsten eine Diagnose gestellt, die ein gedankliches Tourette-Syndrom auslöst: „Scheiße nochmal, ich muss sterben! Scheiße nochmal, ich muss sterben! Scheiße nochmal ...“ Vermutlich sind Sie auf der Suche nach Trost und Orientierung – so wie ich damals. Ich möchte Ihnen dieses Buch geben, das ich damals erfolglos gesucht habe.

Meine Psychoonkologin, die mir im Krankenhaus ermutigend und hilfreich zur Seite stand, hat mir damals eine schöne Metapher geschenkt: Wenn jemand die Diagnose Krebs bekommt, ist es, als wäre dieser Mensch ungefragt auf einem fremden Planeten abgeworfen worden, von dem er schon viele grausige Geschichten gehört hat. Womöglich kennt er auch Leute, die schon auf diesem Planeten verloren gegangen sind.

Er weiß weder, was los ist, noch, was ihn auf diesem komischen Planeten erwartet. Alles ist unheimlich, alles macht einfach nur ganz arg Angst. Doch nach und nach stellt sich heraus, dass der Planet nicht nur groß und gruselig ist, sondern dass man ihn erobern und dabei viel Schönes entdecken kann.

Es gibt z. B. zahlreiche freundliche Bewohner, die sich bestens mit den Gepflogenheiten dieses speziellen Planeten auskennen. Solche, die wissen, wie man furchteinflößende Schluchten durchquert oder wo die kuschligsten Plätze sind. Sie treffen sogar auf Gleichgesinnte, die ebenso dabei sind, diesen Planeten für sich zu erobern. Und das sind ganz schön viele!

Tja, und jetzt bin ich eine von ihnen. 15 Monate habe ich schon den Planeten erkundet und finde mich inzwischen recht gut auf ihm zurecht. Ich habe viele spannende Momente erlebt und spezielle

Dinge entdeckt, die mir diesen Planeten schon viel näher gebracht haben. Und tatsächlich, trotz der Schattenseiten, die es ja auf jedem Planeten gibt, fange ich an, mich hier langsam einzuleben und – darf man das überhaupt sagen? – mich wohlzufühlen.

Lassen Sie mich Ihre Weggefährtin sein! Ihre Lotsin, die Sie durch unwegsames Gelände führt. Die mit Ihnen die Angst vor den gruselige Passagen teilt. Die Ihnen Alternativen aufzeigt und sich schützend über Sie schmeißt, wenn ein Bösewicht um die Ecke lugt.

Ich zeige Ihnen kleine Wohlfühloasen, verrate Ihnen Tipps gegen die „doofe Tante Angst“ und stelle Ihnen hilfreiche Übungen und Gedanken vor, mit denen Sie Körper und Seele wieder ins Lot bringen können. Vor allem solche, für die Sie nicht erst stundenlang meditieren müssen, bis es flutscht.



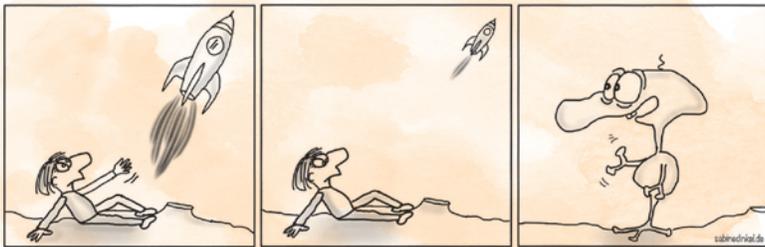
Geben Sie mir Ihre Hand. Oder haken Sie sich unter. Ich stehe Ihnen bei Ihrem persönlichen Abenteuer ermutigend zur Seite. Versprochen.

Meine tiefe Überzeugung: Da kommen wir durch!

Mein Mann

PLANET SCHNIEPTRÖTE

Es ging alles so schnell. Mein Hirn kam gar nicht mehr hinterher, geschweige denn meine Seele. Es fehlte mir komplett an Orientierung. Ich kam mir vor, als hätte ich eine Bruchlandung auf jenem fremden Planeten hingelegt, von dem ich schon viele grausige Schauer- geschichten gehört hatte. Dieser Planet, auf dem schon mein Patenonkel (Zungen-Schnieptröte) und meine Mutter (Hirn-Schnieptröte) umherirrluchtern. All die Jahre hatte ich Schiss, auch auf diesem Planeten leben zu müssen. Tja, und nun hab ich den Salat.



Voller Freude war ich dabei gewesen, meinen vierten und total über- buchten Nasenmännchen-Zeichnen-Workshop vorzubereiten. Dazu war ich bereits in einem Seminarhaus in Mecklenburg-Vorpommern zuge und von Vorfreude durchflutet.

Allerdings war mir mein Bauch in den letzten Tagen so seltsam üppig vorgekommen, dabei hatte ich gar nicht so viel gefuttert. Auch

war er so seltsam geformt, als sei ich im achten Monat schwanger. Kurzum: Er war mir nicht ganz geheuer. Also fuhr ich kurzentschlossen zu meiner Hausärztin und wurde auf ihr Geheiß sofort in die Notaufnahme des hiesigen Krankenhauses überwiesen. Im Ärztesprech war mein Bauch nämlich reichlich „prominent“.

Im Krankenhaus wurde ich dann mehrere Tage komplett auf den Kopf gestellt. Die Diagnose: Eierstock-Schnieptröte! Ja, Sie lesen richtig: „Schnieptröte“, so habe ich meinen Krebs getauft.

Mit mir auf diesem Scheißplaneten abgeworfen: mein Mann, meine Familie und meine Freunde.

Damals waren wir alle total fassungslos und komplett in Schockstarre. Und haben schleunigst alles getan, um schnell wieder abzuhauen. Ging aber nicht. Kein Rückflug in Aussicht. Jedenfalls nicht gleich. Erst mal hatten wir ein paar Abenteuer zu bestehen.

Zum Glück haben wir es uns inzwischen auf Planet Schnieptröte einigermaßen muckelig gemacht – allen Schrecknissen zum Trotz. Dennoch bin ich fest entschlossen, die Heilungsbewährung nach fünf Jahren zu erreichen. Und dann entscheide ich, ob ich mir eine Rakete schnappe und wieder abhaue.

Was eigentlich los ist

Wir Menschen haben bei Veränderungen – nicht nur den ungewollten – meistens keine passenden Handlungsmuster. Daher sind sogar freudige Ereignisse mit einem gewissen Angstpotenzial verbunden: heiraten, Kinder kriegen oder in Rente gehen. Das alles macht uns Angst, denn was damit wirklich verbunden ist, müssen wir erst mal erlernen. Gleichzeitig freuen wir uns in diesen Fällen auch auf die Veränderung – daher können wir die Angst gut ertragen.

Alle Veränderungen, sogar die meistersehnten, haben ihre Melancholie. Denn was wir hinter uns lassen, ist ein Teil unserer selbst. Wir müssen einem Leben Lebewohl sagen, bevor wir in ein anderes eintreten können.

Anatole France

Da kann man sich vorstellen, dass eine Veränderung, die mit einer fiesen Diagnose eingeläutet wird, ein ganz anderes Kaliber sein muss. So geht es schon mit einem Paukenschlag los!

Der Schock

Auf nahezu jede lebensbedrohliche Diagnose erfolgt ein fieser Schock. Tunnelblick. Kampf oder Flucht – oder einfach totstellen. Kann man ja schon mal üben, ist ja eh bald soweit – sagt einem zumindest das Gefühl ...

Bei extremer Angst funktionieren wir, stammesgeschichtlich gesehen, auf einer echt primitiven Ebene des Gehirns. Banale Beschwörungformeln wie „Beruhig dich mal“ vermögen eher eine Faust ins Gesicht des meist wohlmeinenden Gegenübers zu überführen als Todesangst zu mildern.

Panik: eine Situation, in der niemand weiß, was zu tun ist – und das auch noch schnell.

*Graffiti in Claudia Cardinal,
„Gutes Leben trotz Krebs und schwerer Krankheit“*

Komplizierte Informationen oder Übungen, die Ruhe erfordern, funktionieren hier definitiv nicht. Wir sind überhaupt nicht in unserer Kraft und können nicht wirklich auf unsere Kompetenzen zugreifen. Ist ja auch kein Wunder, unser Kopf ist schließlich irgendwo auf der Strecke geblieben. Daher auch der Ausdruck „kopfflos durch die Gegend rennen“ – oder eben „wie gelähmt vor sich hinglotzen“. Sofern das ohne Kopf überhaupt geht.

Kopflös sein und gleichzeitig Katastrophenszenarien durchgehen ist in einer solchen Lage ganz normal, macht aber leider überhaupt keinen Spaß. So eine Phase kann angeblich bis zu sieben Wochen anhalten. Doch eines kann ich Ihnen versichern: In diesen – womöglich – sieben Wochen werden Sie hundertprozentig schon die ersten Schritte in Richtung Genesung und Linderung machen. Sie bekommen es vermutlich nur nicht mit, weil Ihr Hirn nur noch rudimentär funktioniert.

Damit Sie wenigstens wissen, wo Sie und Ihre Lieben sich gerade befinden, möchte ich Ihnen zunächst ein bisschen Orientierung geben. Denn die fehlt ja nun mal in diesem Zustand.



KRISEN- UND TRAUERPHASENMODELL – DIE VIER PHASEN NACH VERENA KAST

Phase 1: Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens

Diese Phase geht mit einer großen Fassungslosigkeit einher. Man kapiert erst mal überhaupt nicht, dass es einen selbst getroffen hat. Bei vielen kommt eine Art Verdrängung hinzu: Was nicht sein soll, darf auch nicht sein! Bitte stellen Sie in dieser Phase keine hohen Erwartungen an sich und Ihre Mitmenschen. Der seelische Zustand ist meist so diffus, dass er eine fundierte Entscheidung sehr erschwert und bisweilen sogar unmöglich macht. Warten Sie lieber, bis das Größte vorüber ist.

Phase 2: Die Phase der aufbrechenden chaotischen Emotionen

Das ist die Zeit der emotionalen Achterbahn. In dieser Phase brechen sich meist Angst, Wut und Verzweiflung Bahn. „Warum gerade ich?“ Schuldgefühle, Ohnmacht und Resignation geben sich die Klinke in die Hand. Die Angst vor dem neuen Leben oder sogar dem Ableben tritt einem auf der wunden Seele herum. Genauso gut kann man auch zwischendrin Freude und Hoffnung empfinden oder herzlich lachen. Alle diese Emotionen haben ihre Richtigkeit. Ich kam mir in dieser Phase vor, als hätte ich eine Vollmeise.

Phase 3: Die Phase des Suchens, Findens und Sich-Trennens

Man fängt an, die Verluste zu akzeptieren. Oft damit verbunden: Die Trauer um eine (möglicherweise) verlorene Zukunft, so wie sie geplant war.

Phase 4: Die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Man fängt an, eine neue Sicht auf sich selbst und auf das Leben zu entwickeln. Jeder Tag ist kostbar. Kleine Freuden bekommen einen ganz hohen Stellenwert und werden intensiv wahrgenommen. Banalitäten und Dinge, über die man sich früher geärgert hat, interessieren nicht mehr. Gefühle von Dankbarkeit und Zufriedenheit keimen immer häufiger auf – gekommen, um zu bleiben.

In dieser Phase bin ich jetzt. Doch manchmal purzle ich auch in Phase 2 zurück, wenn die nächste Kontrolluntersuchung ansteht. Doch komme ich da immer schneller wieder raus.

Diese Phasen scheren sich nicht immer um die richtige Reihenfolge. Sie schlagen bisweilen geschickt ein paar Haken; manche lassen sich mehrmals erleben, manche gar nicht. Eben eine emotionale Achterbahnfahrt mit Looping-Garantie.

In jeder Phase wird etwas anderes wichtig. Konnte ich mich in Phase 1 noch überhaupt nicht für bestimmte Tipps erwärmen, wurden diese in einer der anderen Phasen hochinteressant und wertvoll. In Phase 4 traute ich mich an Lesestoff heran, den ich in Phase 2 noch nicht mal mit der Kneifzange angefasst hätte.

In all diesen Phasen brauchen Sie vor allem eines: Zeit, Geduld und Fürsorge. Ihre eigene und die Ihres Umfelds.

Bitte seien Sie wohlmeinend und liebevoll mit sich und lassen Sie sich weder von sich noch von anderen unter Druck setzen. Versuchen Sie immer wieder, darauf zu vertrauen, dass Sie in jeder Phase das Ihnen Mögliche tun werden, um auf Ihrem Genesungspfad voranzukommen. Mal geht es langsam, mal geht es zügig, mal geht es scheinbar gar nicht voran. All das ist ganz normal und gehört zur Genesung dazu.

Was Sie für sich tun können

In jeder noch so gruseligen Situation gibt es immer etwas, das Sie für sich tun können – sofern Sie bei Bewusstsein sind und nicht gerade narkotisiert auf dem OP-Tisch liegen. Dann tun andere ihr Bestes für Sie.

Zunächst einmal geht es darum, wieder handlungsfähig zu werden und das verstrubbelte Gehirn wieder zusammenzupuzzeln. Wie Sie und andere sich dabei helfen können, zeige ich Ihnen hier.

Die Schuldfrage in die Tonne treten

Angeblich stellt sich jeder, der an Schnieptröte erkrankt ist, diese Frage: Bin ich an meiner Erkrankung selbst schuld?

Die Antwort: Nein! Sie sind nicht schuld an Ihrer Erkrankung! Sie sind nicht schuld an Ihrer Erkrankung! Und noch einmal: Sie sind nicht schuld an Ihrer Erkrankung!

Es gibt unfassbar viele Einflussfaktoren für die Entstehung einer Erkrankung.

Der amerikanische Philosoph Richard Rorty litt unter Bauchspeicheldrüsensarkom. Nachdem er die Diagnose erhalten hatte, sagte er, das sei wohl von zu viel Heidegger-Lektüre gekommen.

Das mit den ungeklärten Dingen in der Vergangenheit begegnet einem häufiger. Ich finde die Vorstellung sehr interessant, dass alle denkbaren psychischen Probleme mit einem Schlag gelöst werden können, wenn diese ungeklärte Angelegenheit in der Vergangenheit nur endlich behoben wird. Aber ich vermute, dass man den allgemeinen Neurotizismus, unter dem man als Kind der bürgerlichen Gesellschaft leidet, nicht so einfach loswird.

Dr. iur. Michael Jack, Präsident des Informations- und Forschungsverbundes Hochsensibilität e.V.

Auch Kinder, Tiere und Pflanzen können krank werden. Würden Sie diesen etwa die Schuldfrage stellen? Wenn „falsches“ Verhalten dazu

führen kann, dass eine Krankheit entsteht, müsste im Umkehrschluss „richtiges“ Verhalten dazu führen, dass man nie krank wird.

Wenn sich der Erkrankte selbst nicht diese nervige Frage stellt, wird sie früher oder später von außen kommen. Was ich an Mutmaßungen und Unterstellungen zu hören bekommen habe, ist unfassbar erschütternd. Selbst gut gemeinte Fragen, die in diese Richtung gehen, können eine sehr destruktive Wirkung haben.

Jedenfalls ist die Schuldfrage alles andere als genesungsfördernd und entbehrt jeder vernünftigen Grundlage. Sie finden zum Thema noch mehr im Kapitel „Für Angehörige, Familie und Freunde“. Lassen Sie sich bitte nicht durch diese Frage irre machen!

Eine (...) Frage, die sich Krebskranke angeblich häufiger stellen, die Frage „Warum ich?“, ist mir dagegen noch nicht gekommen. (...) Warum ich? Warum denn nicht ich? Willkommen in der biochemischen Lotterie.

Wolfgang Herrndorf, „Arbeit und Struktur“

Schriftlichen Gedanken-Großputz machen

Wenn man gerade kopflos und zähneklappernd die Diagnose verstoffwechselt, ist man ziemlich handlungsunfähig. Und mit dem strukturierten Denken klappt es schon gar nicht.

Was in so einer Situation erwiesenermaßen sehr hilfreich ist: aufschreiben. Idealerweise nutzen Sie dafür ein kleines, möglichst hübsches und ansprechendes Notizbuch. Lose Zettel machen Sie noch verrückter, weil Sie Gefahr laufen, sich buchstäblich damit zu verzetteln.

Ich nutze auch jetzt noch mein kleines grünes Notizbuch, das mir mein Mann mit ins Krankenhaus gebracht hat, für alles rund um meine Erkrankung: für Arztgespräche, zu erledigende Dinge, tröstliche Sprüche, heitere Witze, kleine Zeichnungen etc.

Schreiben Sie ab jetzt alles auf, was Ihnen gerade durch den Kopf geht, seien es Dinge, die Sie unbedingt regeln wollen: Arbeitgeber informieren, Hundesitter bestellen, Ladekabel mitbringen lassen,

oder Dinge, die Sie beschäftigen: Wie sag ich's meinen Kollegen im Sportverein? Wo hab ich eigentlich meine Police für die Zusatzversicherung?

Quälen Sie sich nicht mit einer übersichtlichen Struktur. Nutzen Sie das Notizbuch einfach von zwei Seiten: Von vorn und von hinten. Das ist auch eine Struktur – und zwar eine ganz einfache.

Ich habe von vorn immer alles reingeschrieben, was gerade so anlag, was ich gehört und verstanden habe, was mich belastet hat und Ähnliches. Dann habe ich das Notizbuch einmal umgedreht und von hinten reingeschrieben, was ich alles erledigen oder delegieren möchte. So habe ich eine einfache Struktur, mit der ich alles schnell wiederfinde.

Ganz gleich, ob Sie (wie ich) alles vom Krankenhaus aus zu regeln haben oder ob Sie von zu Hause aus Dinge in die richtigen Bahnen leiten wollen: Aufschreiben hilft Ihnen. Es entlastet Ihr ohnehin schon überfordertes Gehirn vom Merken.

Betrachten Sie Ihr kleines Notizbuch als Ihr zweites Gehirn. Es klärt Ihren kopflosen Kopf, da alles, was Sie akut umtreibt, bald auf einem Stück Papier steht. Lassen Sie es Ihr kleiner Assistent sein, der Ihnen dabei hilft, wieder Kapazitäten in Ihrem Kopf freizuschaukeln.

Sich anderen anvertrauen

Das Leid zu teilen kann sehr entlasten – sofern man auf Menschen stößt, die gerade die Kraft dafür haben, Ihnen beizustehen. Wichtig ist, dass Sie nicht zusätzlich Ihr Gegenüber trösten müssen, weil es mit Ihrer Diagnose nicht klarkommt. Das wäre dann doppelt blöd: Obwohl gerade Sie jetzt den Trost brauchen, beansprucht der andere ihn für sich, ohne Ihnen seinerseits etwas zu geben. Im Gegenteil: Ihnen wird noch mehr aufgebürdet.

Jeder Mensch hat ein ganz individuelles Umfeld. Nicht jeder, der krank wird, hat einen Partner, Familie oder Freunde an seiner Seite. Manche haben Kinder, bei anderen wird das Kind oder ein Elternteil krank. Keine Situation ist wie die andere. Und doch gibt es etwas, das allen Menschen Trost spenden kann: sich einem anderen Menschen anvertrauen.

Ging es nach mir, sollten wir viel mehr aufeinander schauen.
Wofür es alles zu geben lohnt ist ein großer Traum,
ein einziger freundlicher Blick macht manchmal wieder alles gut,
ein guter Freund neuen Mut.

Sportfreunde Stiller, „Siehst du das genau so?“

Das können der oder die Liebste, Familienmitglieder, Freunde, Bekannte, Kommilitonen, Mannschaftskollegen oder Nachbarn sein. Auch Internetbekanntschaften, Facebook-Freunde und andere virtuelle Kontakte können einem Trost spenden, wenn man sich ihnen öffnet. Es gibt natürlich auch professionelle Ohren, die Ihnen ihr Vertrauen schenken: Ärzte, Schwestern, Psychoonkologinnen, Sozialberater, Pastoren, Seelsorger, Lebens- und Sterbeammen.

Und wenn man so gar nicht der Typ ist, der mit anderen darüber reden mag: Tagebuch schreiben oder bloggen – es muss ja nicht öffentlich sein – ist vielleicht eine Alternative. Eine Kollegin von mir hat ihre ganze Angst ins Internet gespült – via Twitter mit geschütztem Account.

Oder erzählen Sie Ihrem Hund oder der Katze, was Sie bedrückt. Tiere merken wahnsinnig gut, wenn es einem nicht gut geht. Sie sind ideale Vertraute während einer Erkrankung. Forscher haben herausgefunden, dass beim intensiven Augenkontakt mit einem Hund das Kuschelhormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Und das ist bekanntlich überaus wohltuend. Für beide!

Angst ist eine doofe Tante.
Die kommt immer uneingeladen und bleibt zu lang.

Catharina Junk, „Auf Null“

Sich selbst beeltern

Jeder Mensch hat in seinem Leben mindestens einmal Geborgenheit erfahren. Selbst Menschen, die eine schlimme Kindheit hatten. Denn während man so im Mutterleib fröhlich vor sich hin wächst, erlebt man auf wundersame Weise Schutz und Nestwärme. Und durch die Nabelschnur sogar – wortwörtlich – Verbundenheit.

In dem Moment, wo wir eine schreckliche Diagnose bekommen, fühlen wir uns alles andere als geborgen. Wir fühlen uns schutzlos und bedroht. Von allem abgeschnitten.

Jetzt gilt es, sich möglichst viel dieser Geborgenheitsmomente zu verschaffen, um sich gut für seine Genesung zu stärken. In der Psychologie wird auch gerne von „Selbstbeelterung“ gesprochen.

Meine beiden Hunde haben maßgeblich zu meiner Genesung beigetragen. Jedes Mal, wenn ich die beiden beschmuste und streichelte, fluteten Glückshormone meinen Körper. Kurze Momente, die ich mir immer wieder verschaffen konnte. So kam ich in den Genuss von Sorglosigkeit und Geborgenheit, und die Pelzgesichter auch. Die beiden können von Glück sagen, dass sich sie nicht kahl gekraut habe.

Als ich im Krankenhaus kein lebendiges Tier um mich hatte, half mir ein kuschlig weiches Stofftier. Freunde schenkten mir nämlich eine große Robbe mit ganz weichem Fell, die ich umarmen und knudeln konnte, wenn keine geliebten Menschen oder meine Hunde bei mir sein konnten. Denn auch einem Kuschtier kann man sich mit seinen Sorgen, Tränen und Ängsten anvertrauen. Ich habe die Robbe „Moosgard“ getauft. So hieß ein permanent freundlicher Arzt in der Serie „Hospital der Geister“ von Lars von Trier. Da die Serie ziemlich schräg, aber zugleich so genial wie lustig ist, muss ich immer grinsen, wenn ich an Moosgard denke.

Zudem brauche ich schon seit Jahr und Tag ein „Bauchkissen“, um mich im Bett und auf dem Sofa so richtig wohlzufühlen. Ein Bauchkissen ist ein kuschlig weiches Kissen in Sofakissengröße, das ich mir im Bett oder auf dem Sofa auf den Bauch lege. Es spendet einerseits Wärme, andererseits schützt es meinen Bauch, mit dem ja nicht nur im übertragenden Sinn Gefühle verbunden sind, vor Verletzungen. Ich kann bequem beim Lesen oder Schreiben die Arme ablegen, das

Bauchkissen federt alles wohltuend ab. Nach der OP konnte ich nicht gut auf der Seite liegen und schob mir das Bauchkissen seitlich unter den Rücken, was sehr angenehm war.

Wärmende Dinge sind überhaupt was Feines, wenn man Ängste hat. Neben weicher und warmer Kuschelkleidung und Wärmflaschen helfen auch warme und flauschige Socken oder Pulswärmer dabei, Geborgenheit zu erfahren. Auch ein warmes Getränk lässt warmherzige Gefühle leichter entstehen als ein kaltes.

Ängste und Sorgen schreddern

Gestaltete Angst ist viel weniger einschüchternd. Wenn ich mich immer tiefer in meine Ängste und Sorgen hinein imaginiere, mache ich daher die folgende Übung:

Ich nehme mir einen Schreibblock und einen Stift. Pro Zettel notiere ich mir, was mich gerade so richtig in Beschlag nimmt. Pro Sorge ein Zettel. Ich schreibe so lange Sorgen-Zettel, bis mir nichts mehr einfällt. Und wenn es die Sorge ist, noch länger auf den hässlichen Kunstdruck an der Klinikwand starren zu müssen – raus damit aufs Papier!

Und dann zerreiße ich Zettel für Zettel genüsslich in viele kleine Schnipsel und pfeffere sie in den Papierkorb. Wenn ich es räumlich einrichten kann, verbrenne ich diese Zettel sogar feierlich im Kaminofen oder draußen im Feuerkorb. Man kann auch prima eine alte Dose oder eine große Schüssel zum Feuerkorb umfunktionieren. (Aber bitte nicht im Krankenhaus ausprobieren!)

Schleppen wir unsere Ängste und Sorgen im Geiste immer mit uns herum, können wir sie erst recht nicht vergessen und büßen an Konzentration und Lebensmut ein. Indem wir sie symbolisch zerreißen und wegwerfen, bestimmen wir darüber, wie wir mit der Angst umgehen – und nicht umgekehrt. Für kleine heilsame Momente haben wir die Ängste wortwörtlich im Griff. Sollten die destruktiven Gedanken wiederkommen, schreiben Sie einfach einen neuen Zettel und verfahren wie zuvor.

Es nützt übrigens nichts, sich das Zerreißen und Wegwerfen bloß vorzustellen. Gerade der Akt, Ängste und Sorgen wie echte Gegenstände zu behandeln und zu entsorgen, macht die Sache wirkungsvoll.

Verspieltere Naturen verbuddeln sie irgendwo in freier Wildbahn oder schicken sie per Flaschenpost nach Timbuktu. Sollte Ihnen das Ganze albern erscheinen, denken Sie an Menschen in anderen Ländern. In Jerusalem deponiert man Wünsche an der Klagemauer. Barack Obama steckte 2008 einen Zettel in eine Mauerritze, auf der er um Weisheit bat.

Gefühle sind ein flüchtiger Stoff. Sie halten nicht allzu lange, es sei denn, wir konservieren sie künstlich.

Christian Ankowitsch, „Dr. Ankowitschs Kleiner Seelenklempner“

Koffein wohl dosieren

Auch wenn viele die anregende Wirkung von Kaffee, schwarzem oder grünem Tee lieben – inklusive meiner selbst: Koffein beschleunigt den Herzschlag und kann sich in fragilen Situationen anfühlen, als hätte man Angst. Bei Nervosität, z. B. vor Untersuchungen oder beim Warten auf Diagnoseergebnisse, steigt ohnehin das Adrenalin im Blut an. Trinken wir also einen Kaffee, kann das plötzlich in einen Teufelskreis führen: Die belastenden Gedanken werden vom rasenden Herzschlag verstärkt, wir bilden immer mehr Adrenalin und machen uns noch mehr Sorgen, weil das Herz so rast, und schwups sind wir mittendrin in der Angstspirale.

Trinken Sie in fragilen Phasen lieber koffeinfreie und am besten warme Getränke. Warme Getränke sind tröstlicher und beruhigender, auch für den gestressten Magen. In manchen Krankenhäusern wird häufig sogar heimlich koffeinfreier Kaffee ausgeschenkt.

EIN BISSCHEN FACHGEDÖNS – ANDERS ERKLÄRT

Viele Dinge hören sich im Ärztesprech ganz furchtbar an. Auch sachliche Beschreibungen sind nicht immer leicht zu verdauen. Damit Informationen besser verständlich sind, werden sie gern in Metaphern oder kleine Geschichten verpackt. Das macht sie gleich viel bekömmlicher. Ich zeige Ihnen in diesem Kapitel, welche Geschichten und Metaphern mir geholfen haben, Dinge und Therapien besser zu verstehen. Fangen wir doch gleich mal damit an, den Unterschied zwischen „gutartig“ und „bösaartig“ zu beleuchten.

Auf die Wortwahl kommt es an

Stellen Sie sich vor, die Firma „Isnichsoslilmm GmbH“ hat gerade wieder neue Azubis eingestellt. Den Azubis wird mitgeteilt, dass sie fleißig lernen und sich entwickeln und in der Firma hübsch eingliedern sollen.

Wenn alles gut klappt, bekommen sie immerhin die Chance, nach ihrer Ausbildung übernommen zu werden – allerdings nur befristet. Denn es werden ja ständig neue Azubis eingestellt und demzufolge freie Arbeits- und Ausbildungsplätze gebraucht.

Einige der Azubis sind die totalen Streber und leider ziemlich aktionistisch. Sie übernehmen ungefragt Aufgaben, für die sie gar nicht vorgesehen waren. Außerdem ziehen sie immer mehr von den normalen Azubis auf ihre Seite, sodass diese auch übereifrig werden. Irgend-

wann entsteht eine richtige Clique, die permanent wächst. Da in dem Unternehmen sehr viele Azubis ausgebildet werden, bekommen sie auch ständig Nachschub.

Einen der zahlreichen Aufenthaltsräume haben sie sich als Clubzimmer ausgesucht. Sie machen es sich dort so richtig schön gemütlich und dermaßen breit, dass die anderen Azubis und langjährigen Mitarbeiter gar keinen Platz mehr haben. Noch dazu werden sie immer feister, weil sie so viel futtern.

Da die Azubis trotzdem irgendwie friedlich sind, lässt man sie gewähren. Es nervt nur irgendwie, dass sie ständig Raumforderungen stellen und permanent anbauen wollen.

Und dann gibt es da die Firma „Gustav Graus & Co.“ Die stellt auch permanent neue Azubis ein. Bisher hatte sie sehr viel Glück mit denen. Eines Tages jedoch erwischt sie einen total verkorksten Jahrgang – mit einigen Azubis, die richtig krass drauf sind. Man vermutet sogar, dass sie irgendwie krank sind. Die fangen nämlich an, die anderen Azubis dermaßen zu mobben, dass diese vor Ärger selbst ganz krank werden. Und auch die ehemaligen Azubis beginnen, sich unter der Herrschaft der gestörten Neuzugänge zu verändern und krank zu werden. Das ist ja auch kein Wunder, denn irgendwie sind die noch dazu ständig wütend. Wie soll denn da ein gutes Betriebsklima herrschen?

Die fiesen Azubis holen sich immer mehr Unterstützung von überall her, da es leider keinen Einstellungsstopp gibt. Niemand vermag sie aufzuhalten. Den Aufenthaltsraum haben sie längst verwüstet und sogar schon Löcher in die Wand gehauen, zu den Nachbarräumen, die sie auch schon besetzt haben. Manche sind sogar so dreist, dass sie bereits in anderen Etagen Clubzimmer bilden.

Da inzwischen schon alle ganz gaga und die ersten Umsatzverluste zu verzeichnen sind, holt sich der Chef Unterstützung von außen ins Haus. Gut so.

Sie ahnen es bestimmt: In der vorstehenden Geschichte geht es um die Frage, wie sich gutartige von bösartigen Zellen unterscheiden. Mir persönlich sind die Begriffe „friedfertig“ und „wütend“ sympathischer als „gutartig“ und „bösartig“, aber das ist natürlich Geschmackssache.

Eine Schnieptröte ist am Ende nichts anderes als Zellwachstum. Und solange es nur die friedlichen Azubis sind, die immer mehr Platz haben wollen, kann man die meist auch gut rausschmeißen. Mit einem Machtwort des Chefs – oder mit einer OP. Gemein wird es erst, wenn diese Zellen ihre gute Kinderstube vergessen und anfangen, an allen möglichen und unmöglichen Stellen zu randalieren.

In einem Kinderbuch habe ich eine schöne Beschreibung gefunden, die den Unterschied auf einfache Art und Weise erklärt. Hier habe ich die Begriffe ungeschönt gelassen. Meine Azubi-Version kennen Sie ja nun. Suchen Sie sich einfach aus, was Ihnen besser gefällt.

Jede Zelle hat eine innere Uhr, an der sie sich orientiert. Diese Uhr sagt ihr, wann es Zeit ist, sich zu teilen und zu wachsen, ihre Aufgaben zu erlernen, zu altern und wann sie Platz machen soll für neue Zellen.

Bei manchen Zellen spielt diese Uhr aber leider total verrückt. Die Zelle weiß dann nicht mehr, wann sie aufhören soll sich zu teilen oder aufhören soll zu wachsen.

Diese Zellen beginnen, sich zu verändern. Sie sind krank und nicht selten ziemlich krass drauf. Sie verdrängen die gesunden Zellen. Oft zerstören sie diese sogar! Diese Zellen sind bösartig.

Andere Zellen wachsen nur einfach immer weiter. Sie werden gutartig genannt, weil sie die anderen Zellen nicht zerstören. Aber sie passen nicht mehr zu den anderen und haben dort eigentlich keinen Platz.

Diese Zellen sammeln sich dann irgendwo gemeinsam an. Dieser Haufen aus kranken Zellen heißt Tumor.

Ein Tumor verursacht manchmal Schmerzen oder er nimmt dem Körper sehr viel Energie weg, sodass man oft sehr müde und kraftlos ist.

Ein Haufen aus gutartigen Zellen heißt gutartiger Tumor. Ein Haufen aus bösartigen Zellen heißt bösartiger Tumor.

Die bösartigen Zellen haben bald genug von ihrem Zuhause und suchen sich irgendwo im Körper ein neues. Dort bilden sie einen weiteren Tumor. Diesen nennt man Metastase. Im Körper kann es mehrere solcher Metastasen geben.

Caroline Körner, Kathrin Schmidt, „Wo zwickt der Krebs?“



Die fünf „S“ der akuten Heilbehandlung

Therapiemöglichkeiten gibt es viele. Daher werde ich nur die gängigsten ganz kurz für Sie zusammenfassen. Es gibt zu dem Thema die hilfreichen „Blauen Ratgeber“ der Krebshilfe, wo Sie das alles noch mal in sachlich-neutraler Art nachlesen können. Auch auf www.krebsinformationsdienst.de ist alles erklärt.

Ich habe diesen Abschnitt wieder einer Wortkosmetik unterzogen, damit Sie die Chance haben, positiv geprimed zu werden. Welche der fünf „S“ Sie bekommen, hängt individuell von Ihrer Schnieptröte ab. Bei vielen wird nur geschnippelt, und manch einer darf den gesamten Abenteuer-Themenpark auskundschaften.

Meine fünf „S“, wie ich sie nenne, sind:

1. Schnippeln (Operation)
2. Schwuppdizität (Bestrahlung)
3. Schorle (Chemotherapie)
4. Special Effects
5. Stärkung

Schauen wir sie uns nacheinander an.

Schnippeln (Operation)

Geschnippelt wird, wenn sich die Schnieptröte an einer Stelle befindet, an der eine Operation möglich ist. Die Azubis verlieren sozusagen ihren Clubraum und fliegen raus, der Rest des Büros darf weiter-

machen. Viele Patienten haben das Glück, dass mit einer OP bereits alles fein ist.

In meinem Fall reichte das nicht, es war großer „Winterschlussverkauf“ angesagt (ich wurde im Winter operiert, da war der Begriff naheliegend): Alles muss raus!

Ich habe mich bei dieser Gelegenheit von einigen meiner Organe verabschieden müssen: „Tschüss, ihr beiden Eierstöcke!“, „Ciao, du liebes Bauchnetz“, „Auf Wiedersehen, kleines Darmstück“, „Danke für alles, du meine Milz“, „Goodbye, ihr 49 Lymphknoten, war schön mit euch. Die anderen ca. 751 von euch werden gut auf mich aufpassen.“

Sie sehen an der Zahl der Verluste, dass meine olle Schnieptröte es sich mit ihren Doofmannsgehilfen (das ist ab jetzt das Wort für Metastasen) schön gemütlich bei mir im Bäuchlein gemacht hat. Die Bagage konnte den Hals einfach nicht voll kriegen.

Die Schnieptröte wird in der Regel mit einem Sicherheitsraum (also bis ins gesunde Gewebe hinein) herausgeschnitten. Oft werden benachbarte Lymphknoten ebenfalls entfernt, um zu verhindern, dass die Doofmannsgehilfen über das Lymphsystem in andere Etagen rumpeln. Sieben meiner 49 entfernten Lymphknoten waren befallen.

Chirurgen machen stets einen guten Schnitt.

Alexander Eilers, Aphoristiker

Wie gut zu wissen, dass der Mensch in der Regel aus dem Vol-len schöpft: Ca. 600 bis 800 dieser kleinen Wunderwerke haben wir immerhin. Besonders viele liegen im Halsbereich, den Achseln und Leisten sowie entlang des Magen-Darm-Traktes. Die meisten sind in gesundem Zustand kleiner als 1 mm. Ich dachte vorher immer, sie seien viel größer.

Vor jede Schnippelei hat die Medizin die grausigen und gleichzeitig unvermeidlichen Aufklärungsgespräche gelegt. Hat man sich nach der Schockdiagnose gerade mühsam wieder aufgerappelt, kommen die nächsten „reitenden Boten“ mit wehendem Kittel um die Ecke und

katapultieren einen umgehend zurück in die Angstspirale. Jedenfalls, wenn man so ein Sensibelchen ist wie ich.

Nach meinem chirurgischen Aufklärungsgespräch war ich jedenfalls komplett bekloppt vor Angst und starrte stundenlang wie belämmert in meinem Krankenbett vor mich hin. Bis ich glücklicherweise im TV eine Sendung mit Tierbabys entdeckte – mehr dazu im letzten Kapitel. Fragen wie „Lohnt sich das alles überhaupt? Lieber alles so lassen und die Zeit noch genießen?“ versus „Kämpfen, bis der Arzt kommt“ (haha, noch ein Kalauer) befeuerten mein Elend.

Natürlich sind Aufklärungsgespräche sehr wichtig. Am Ende muss man ja auch etwas unterschreiben (wegen der Haftung). Und es ist völlig unnötig, sich da auch noch verrückt zu machen. Meistens klingen die Fachausdrücke und Fremdwörter schlimmer als die Übersetzung – und in der Regel geht ja alles gut.



EIN WORT AN DIE ÄRZTE

Liebe Ärzte,

bitte sprechen Sie so, dass auch „Klein Doofi“ Sie versteht. Schließlich hat Ihr Patient kurz vor einer OP mit hoher Wahrscheinlichkeit Sägespäne im Kopf und demzufolge nur noch wenige Hirnkapazitäten für schauerliche medizinische Informationen frei.

Hier können Sie punkten, wenn Sie mal so richtig angeben. Nämlich mit Ihrer langjährigen Erfahrung dank hoher Fallzahlen. Natürlich waren Ihre Patienten anschließend alle noch am Leben. Und falls nicht, erzählen Sie es nicht.

Danke schön!

Aufklärungsbögen sind die „Auftragsbestätigung des Arztes“. Das ist so, als wenn man dem Handwerker eine Auftragsbestätigung für die anstehende Renovierung unterzeichnet.

Lassen Sie sich nicht verunsichern! Aufklärungsgespräche haben einfach nur folgendes Ziel: Ihnen zu erklären, was alles Wertvolles bei Ihnen durchgeführt wird und welche Risiken Sie dafür in Kauf neh-

men müssen. Das hört sich immer ganz schlimm an, weil die Ärzte einem grundsätzlich den Worst Case unter die Nase reiben (müssen). Man kann Sie in der OP ja nicht mal eben kurz wecken und fragen, ob Sie großen Wert auf Ihre Gebärmutter legen. So was wird halt im Vorweg geklärt.

Doch in der Regel geht ja alles gut und Sie marschieren – während an Ihnen herumgeschnippelt wird – wieder ein großes Stück auf Ihrem Genesungspfad entlang. Sogar, ohne es mitzukriegen. Was für ein Glück!

Sie finden auf meiner Website eine Checkliste für Ihren Krankenhausaufenthalt zum Download. www.sabinedinkel.de



Die Zeit im Krankenhaus ist eine ganz besondere: Sie haben keine Pflichten, Sie werden versorgt, man kümmert sich um Sie. Und Sie haben viel Zeit. (...) Auch wenn Sie sich noch so sehr nach Ihrem Zuhause sehnen, versuchen Sie, diesen Schutzraum wahrzunehmen und zu nutzen.

Ulrike Brandt-Schwarze, „Brustkrebs – was mir geholfen hat“

Schwuppdizität (Bestrahlung)

Das Wachstum der Schnieptröte wird mit radioaktiver Strahlung gehemmt, indem die Schwuppdizität gezielt auf ihren Mittelpunkt gerichtet wird. Dabei wird das umliegende Gewebe gut geschützt. Dieses sehr schnelle Verfahren (eine Sitzung dauert selten länger als wenige Sekunden) erfolgt in regelmäßigen Abständen, bis der Schlawiner verbrutzelt ist.

Das Tolle: Ähnlich wie beim Röntgen merkt man von der Bestrahlung selber nichts. Der Zeitaufwand für die einzelnen Termine beträgt oft nur 20 bis 30 Minuten, nach denen Sie wieder nach Hause dürfen. Viele Menschen arbeiten sogar in der Zeit ihrer Bestrahlungstherapie oder gehen ihrem normalen Alltag nach.

Und nein, man leuchtet anschließend nicht im Dunkeln, leider.

Schorle (Chemotherapie)

Um die Zellvermehrung zu hemmen, werden sogenannte Zytostatika eingesetzt, einzeln oder miteinander kombiniert. Diese hemmen die Zellvermehrung. Meistens erfolgt die Gabe in regelmäßiger Form per Infusionen, manchmal gibt es sie auch in Tablettenform. Ich habe alles in mich hineingluckern lassen, also Infusionen erhalten.

Diese Behandlung erstreckt sich über mehrere Wochen oder Monate und ist in Zyklen aufgeteilt. Ein Zyklus besteht aus einer Behandlungsphase (Infusionsgabe) und der Erholungsphase. Ich hatte sechs Zyklen. Das heißt, ich bekam insgesamt sechs Infusionen. Ein Durchlauf dauerte bei mir ca. sieben Stunden. Diese Infusionstage hatte ich alle drei Wochen. In der dazwischenliegenden Zeit wurde regelmäßig mein Blut kontrolliert.

Ich habe mich eigentlich immer auf meine Chemo gefreut. Nehm ich's vielleicht zu locker? Sehe ich es zu einfach? Nein, ich bleibe dabei: Die Chemozyklen haben mir Struktur und Sicherheit gegeben.

Tina, Mitpatientin

„Schorle grün-weiß“ ist mein Ausdruck für meine Chemo. Ich habe ihn gewählt, weil mein persönlicher Anti-Schnieptröten-Mix immer in grünen Beuteln an meinem „Bäumchen“ hing (so nenne ich die Infusionsständer mit den Rollen unten dran). In den anderen verheißungsvollen (unbekleideten) Fläschchen befanden sich Spülflüssigkeiten, Antikörper und Fröhlichmacher: Cortison, Schlummermittel nebst hilfreichem Übelkeits-Unterdrücker.

Ich habe eine ganz zauberhafte Geschichte für Sie aufgestöbert, die mir während meiner „Schorle-grün-weiß-Zeit“ sehr geholfen hat: „Der Chemo-Kasper und seine Jagd auf die bösen Krebszellen“ von Helle Motzfeldt. Sie finden die liebevoll illustrierte Geschichte im Internet! Einfach den Titel in Ihre Suchmaschine eingeben.

Eine Checkliste für Ihre Chemotherapie zum Download finden Sie auf meiner Website: www.sabinedinkel.de



Special Effects

Venenkatheder oder Port

Wer Schorle kriegt, bekommt meist einen Port gelegt. Das ist ein Dauerzugang zu Ihren größeren Venen, der bei örtlicher Betäubung direkt unter die Haut implantiert wird. Üblich sind Stellen am Schlüsselbein oder im Oberarm in die Innenseite (so einen habe ich). Sieht aus wie ein kleiner Stöpsel, der mit Haut überwachsen ist.

So eine Zapfstelle ist total praktisch! Ihnen bleibt damit die ständige Herumstocherei in den Armvenen erspart, die Sie durch regelmäßige Blutabnahmen und die ein oder andere Infusion über sich ergehen lassen müssten. Für mich als Weichei ideal. Ich mache mir eine Stunde vorher immer „Spür-nix-Salbe“ drauf, die die Hautoberfläche beim Port lokal betäubt, auch bekannt als Emla Creme. Die gibt es rezeptfrei in der Apotheke.

Den Port können Sie über die Therapie hinaus behalten, er stört die meisten Menschen überhaupt nicht und verträgt locker 1500 bis 2000 Einstiche. Er ist auch praktisch für die Nachsorge, wenn man mal ein „Beutelsteak“ (eine Eiseninfusion) oder ein Täschen Blut braucht, falls die Blutwerte nicht so doll sind. Es gibt sogar „Powerports“, über die man sich Kontrastmittel für MRT und CT spritzen lassen kann. Das schont die Venen.

Ich finde die Informationen vom Krebsinformationsdienst zum Thema Port sehr hilfreich – sehen Sie mal unter „Ports zur Chemotherapie“ im Internet nach.

Molekularbiologische Therapie (Antikörper)

Diese Therapien gehören zu den zielgerichteteren Methoden, indem sie auf die molekularen Eigenschaften der erkrankten Zellen abzielen. Man erhofft sich zum einen, die schadhafte Zellen aufhalten zu können und andererseits weniger Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen.

Wenn Ihre Schnieptröte bestimmte Rezeptoren, also Andockstellen aufweist, kommen Sie womöglich für eine solche Antikörper-Therapie in Frage. Antikörper werden allein oder in Kombination mit Zytostatika (Chemo) zugeführt. Künstliche Antikörper schränken das Wachstum von Schnieptröten und ihren Doofmannsgehilfen ein. Das Wiederauftreten wird im besten Fall komplett verhindert oder hinausgezögert, solange es geht.

Ich selber bekomme für 15 Monate Antikörper. Alle drei Wochen gehe ich zu meinem Onkologen, setze mich gemütlich in den Behandlungsstuhl und lasse mir meine kleinen Freunde über meine Zapfstelle hineinröpfeln. Das dauert knapp eine Stunde. An diesen Tagen nehme ich mir grundsätzlich nur schöne Dinge vor und arbeite nicht.

So fahre ich anschließend zu meinem Lieblingsbäcker, hole mir ein Stück Kuchen und genieße es gemütlich mit einer Tasse Kaffee auf dem Sofa. Das ist sozusagen mein Wohlfühlritual, um die Antikörper-Gabe, die an sich ja etwas sehr Positives ist, gut in den Tag einzubetten.

Anti-Hormontherapie

Einige Schnieptröten sind abhängig von bestimmten Hormonen. Zur Nachsorge gehört dann häufig eine Anti-Hormontherapie, die hormonabhängige ungute Zellen ausschalten soll.

Ob und was in welcher Reihenfolge zu welchem Zeitpunkt stattfindet, hängt ganz individuell von Ihrer Erkrankung und den dazu passenden medizinischen Leitlinien ab. Und von Ihren Therapiezielen. Ich bin mir ganz sicher, dass auch Sie in den Genuss einer Therapie kommen, die das Bestmögliche zu Ihrer Regeneration beiträgt.

Stärkung

Während meiner „Schorle-grün-weiß-Zeit“ hatte ich für die Zeit danach nur eines im Sinn: eine Anschlussheilbehandlung, wie es im Krankenkassensprech so schön heißt – auf gut Deutsch: Reha. Für mich und viele andere ein echter Segen.

Denn damit wird eine neue Phase der Genesung eingeläutet: Endlich kann man die vier „S“ hinter sich lassen. Eventuelle Nebenwirkungen klingen ab, Körper und Seele werden Schritt für Schritt wieder aufgepäppelt. Wie und womit Sie sich stärken können, erfahren Sie jetzt.

Reha

Sie glauben gar nicht, wie mich die Aussicht auf eine Reha beflügelt hat. Zwar war mir auch ein bisschen mulmig zumute, weil ich Angst davor hatte, dort Elend und Siechtum zu begegnen. Das waren aber auch schon die einzigen Sorgen, die ich diesbezüglich hatte – für mich ganz untypisch.

Ich erlebte eine wunderbare Zeit: Drei Wochen umsorgt zu sein, die Natur zu genießen und wieder zu Kräften zu kommen – mit Gleichgesinnten: Das war für mich eine Belohnung für all die Mühen der Zeit davor. Ich hätte nie gedacht, dass ich so schnell zu neuer Vitalität kommen würde und wie hilfreich es ist, sich mit anderen auszutauschen.

Alle hier reden, lernen ihnen bisher unbekannte Welten kennen und manchmal, das ist ganz wunderschön, begegnen sich ihre Seelen und geben sich einen Kuss.

Anastasia Umrik, Bloggerin

(Selbstbeschreibung: „Lacht, philosophiert und diskutiert im Rollstuhl“)

Die ganze Zeit geht es um Sie und darum, dass Sie wieder mopsfidel werden! Ist das nicht herrlich? Und ich bin ganz wunderbaren Frauen begegnet – wir nannten uns irgendwann „Die Ratzegirls“, weil die Reha in Ratzeburg stattfand –, die sich nicht von ihren Erkrankun-

gen unterkriegen lassen. Wir hatten während der Reha wertvolle Gespräche und jede Menge Vergnügen in Form von gemeinsamen Ausflügen, Spaziergängen und Cafébesuchen.

Hier ein kurzer Überblick, aus welchen Bausteinen mein individueller Therapieplan zusammengestellt wurde.

Medizinische Versorgung: Auch in der Reha habe ich meine Antikörper-Infusion bekommen. Da sich nach den Operationen immer wieder Wasser in meinem Bauch ansammelt, konnte ich dort auch zweimal punktiert werden. Andere Patienten konnten dort ihr Lymphödem oder ihre Operationsnarben behandeln lassen.

Bewegung: Ich radelte alle zwei Tage auf dem Heimtrainer und machte längere Waldspaziergänge (inklusive Cafébesuch). Da ich noch nicht so fit war, wählte ich die Frühgymnastik ab und suchte mir stattdessen Hockergymnastik und Tanztherapie aus.

Krafttraining: An fünf verschiedenen Geräten habe ich innerhalb von drei Wochen eine gute Portion Muskelmasse aufgebaut.

Physiotherapie: Ich kam in den Genuss von Beckenbodentraining, während andere im Schwimmbad Kräfte aufgebaut haben.

Ernährung: Es gab Vorträge und einen kleinen Kochkurs. Da ich Magen-Darm-Probleme hatte, bekam ich sogar hilfreiche Einzelberatungen.

Entspannungsverfahren: Neben autogenem Training konnte ich mich für Progressive Muskelentspannung entscheiden. Auch Yoga wurde angeboten.

Psychoonkologie: Es gab Einzel- und Gruppengespräche zum Thema Krankheitsbewältigung.

Sozialberatung: Hier konnte ich mich zu meinem beruflichen Wiedereinstieg, Schwerbehinderung und Frührente beraten lassen.

Ergotherapie: Da ich Beschwerden mit kribbeligen Füßen hatte – eine Nebenwirkung meiner Schorle grün-weiß – bekam ich Bewegungsbäder in Trockenerbsen und Rapssamen. Während ich da so in den Erbsen herumtrat, konnte ich prima mit meinem Mitpatienten plauschen oder meditativ in meinen Gedanken versinken.

Freizeit: Wenn ich nicht gerade im Eiscafé zu finden war – endlich hatte ich nach fünf Monaten erste Appetit-Anwandlungen –, malte ich und besuchte einen Schminkkurs.

Das Ziel der Reha ist es, den Erfolg Ihrer bisherigen Therapie zu sichern und Ihren körperlichen und seelischen Zustand zu verbessern. Außerdem Ihre Funktion- und Leistungsfähigkeit wieder herzustellen sowie bei fortschreitender Erkrankung größtmögliches Wohlbefinden und Schmerzfreiheit zu ermöglichen.

KOMMUNIKATION IST WICHTIG



Wenn Sie sich zu wenig oder zu sehr gefordert fühlen, können und sollten Sie das immer mit dem für Sie zuständigen Arzt besprechen. Das ist ganz wesentlich für einen gelungenen Aufenthalt. Immer dran denken: Auch Ärzte können nicht hellsehen. Schade eigentlich.

Auch bei der Kliniksuche könnte Ihre erste Anlaufstelle der Krebsinformationsdienst sein, der Sie dann an die für Sie passende Stelle weiterleitet. Es gibt sogar Rehakliniken, wo Sie eine Begleitperson mitbringen können.

Mit Begleitung in die Reha

Pro	Contra
Begleitpersonen erhalten Infos zu Erkrankung und Therapien und können den Erkrankten besser unterstützen.	Eine Reha ohne Angehörige schafft Abstand zum Familien- und Beziehungsalltag.
Patienten mit Kindern könnten eine Mutter-Kind-Kur beantragen und so das Kind mitnehmen.	Sich zwischen Physiotherapie und Entspannungsmeditation um Kinder kümmern zu müssen kann den Genesungseffekt mindern.
Begleitpersonen können an Therapieangeboten teilnehmen und sich selbst etwas Gutes tun.	In Begleitung kommen viele Patienten weniger in Kontakt mit anderen.
Patienten könnten sich durch die Begleitperson sicherer fühlen.	Patienten könnten versäumen, sich mit anderen Patienten auszutauschen und so wertvolle Informationen verpassen.

Mehr zum Thema finden Sie unter www.krankheitserfahrungen.de. Auf dieser Seite erzählen Menschen von ihrem Leben zwischen Gesundheit und Krankheit, von ihren Erfahrungen mit der Medizin, von Veränderungen in ihrem Alltag und von Unterstützung, die sie erhalten haben.

Diese Erzählungen können Sie sich als Videos anschauen, anhören oder als Text lesen. Eckhard von Hirschhausen empfiehlt diese Seite in einem kurzen Begrüßungsvideo, und das Bundesministerium erteilt der Seite sogar ein Gütesiegel, weil sie keine wirtschaftlichen Interessen verfolgt.

Bewegung

Ich hasse schon das Wort Sport und bin leider ein Sportmuffel. Ratgeber zum Thema Fitness finde ich deprimierend. Schon beim Lesen vergeht mir die Lust, die Tipps in die Tat umzusetzen. Sie vermitteln mir den Eindruck, ich müsste mein komplettes Leben umkrepeln, um Erfolge zu erzielen. Da ich das aber nicht will, bekomme ich ein schlechtes Gewissen. Und schlechte Laune.

Dabei bewege ich mich eigentlich gern, wenn auch nicht so exzessiv, wie es bei vielen Sportarten üblich ist. Ich mag Alltagsbewegungen: Treppensteigen, mit meinen Hunden Gassi gehen, Staubsaugen, Holz hacken und einstapeln. Wenn ich sportle, mag ich spielerische Bewegungen wie Tanzen, Volleyball, Badminton, Trampolin hüpfen oder Tischtennis.

Doch während meiner Schorle-Zeit war an Bewegung kaum zu denken. Ich war dermaßen kurzatmig und wacklig auf den Beinen, dass ich andere eifrig sportelnde Mitpatienten zutiefst beneidete. Während bei der Reha viele meiner Mitpatienten morgens fröhlich in den Wald joggen, war ich froh, wenn ich schwankungsfrei den Frühstücksraum enterte. Für mich war Hockergymnastik (also Gymnastik auf einem Hocker sitzend) der rettende Anker, während andere Rehabilitanden scheinbar leichtfüßig in Richtung Sporthalle tänzelten.

Doch auch ich habe es geschafft, in der Reha wieder so fit zu werden, dass ich nach drei Wochen wieder drei Kilometer am Stück gehen konnte.

Das hier wäre ein geeigneter Drehort für „The Walking Dead“, inklusive einer Komparsenrolle als schwankender Zombie für mich, so wie ich hier mitten auf der leeren Einfahrt rumstehe. Noch nicht ganz tot, aber schon ein bisschen angegammelt.

Catharina Junk, „Auf Null“

Dieses Buch ist auch nicht der Ort dafür, lange über den Nutzen von Bewegung zu dozieren. Es wurden schon zig Ratgeber zum Thema geschrieben. Dass Bewegung gut ist, daran bestehen nicht die geringsten Zweifel. Wäre für einen Sportmuffel ja auch zu schön gewesen. Mein Motto: Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung!

Jane McGonigal schreibt in ihrem Buch „Gamify your life“, dass jede Minute, die wir mit körperlicher Aktivität verbringen – sei es ein Spaziergang um den Block, Liegestütze oder durchs Wohnzimmer tanzen –, unsere Lebenserwartung um sieben Minuten verlängert. Dazu gibt es eine Studie mit 650000 Teilnehmern. Das heißt, Sie können Ihr Leben um sieben Minuten verlängern, indem Sie sich nur eine halbe Minute lang bewegen. Vielleicht lesen Sie dazu einfach im Stehen weiter.

Immerhin weiß ich inzwischen, dass sich, wenn man täglich mindestens 30 bis 60 Minuten moderat körperlich aktiv ist – dazu zählt auch zügiges Gehen –, das Erkrankungsrisiko für einen Gesunden um bis zu 30 Prozent verringern kann.

Ich habe mir einen Schrittzähler zugelegt und arbeite daran, täglich die empfohlenen 10000 Schritte zu gehen. Damit habe ich ein gutes Gefühl und setze mich nicht mehr unter Druck. Wobei ich derzeit ehrlicherweise an vielen Tagen nur ca. 5000 Schritte schaffe.

„Hast du auch so einen Schrittzähler?“ –

„Nein, ich fange erst mal langsam an.“

Ich hab jetzt einen Bewegungsmelder!“

Es hängt natürlich auch von der Art der Erkrankung ab, welche Form von Bewegung ratsam ist. Doch immerhin haben wir als Patienten mit Bewegung einen wichtigen Hebel, um selbst etwas zu unserer Heilung beitragen zu können. Wie eine Mitpatientin so schön sagte: „Ich weiß nicht, ob die Übungen helfen. Aber wenn ich sie nicht mache, helfen sie in jedem Fall nicht.“

Es gibt eine ganz wunderbare Broschüre, die mir zu mehr Verständnis verholfen hat, in welcher Dosierung Bewegung mit einer Schnieptröten-Erkrankung gut ist. Sehen Sie mal unter www.nct-heidelberg.de in der Broschüre bei „Für Patienten – Bewegung – Beratungsangebote – Netzwerk OnkoAktiv“ nach.

Ernährung

Auch dem Thema Ernährung widme ich in diesem Ratgeber nur einen kleinen Platz. Es ist einfach zu groß, zu komplex und zu speziell, um hier in wenigen Worten etwas Sinnvolles abzubilden. Außerdem bin ich keine Fachfrau auf diesem Gebiet – und würde mich auch nicht wirklich als Vorbild bezeichnen.

Was ich jedoch recherchiert und immer wieder von kundiger Stelle gesagt bekommen habe: Es gibt (bisher) keine Krebs-Diät!

Auch wenn Ihnen zahlreiche Bestseller-Autoren das Gegenteil erzählen. Laut Hans Hauner, Direktor des Else Kröner-Fresenius-Zentrums für Ernährungsmedizin an der TU München und Leiter der Arbeitsgemeinschaft „Ernährung und Krebs“ des Tumorzentrums München, kann zwar die Ernährung den Verlauf einer Tumorerkrankung beeinflussen. Versprechen jedoch, dass sich die Erkrankung mit der „richtigen Ernährung“ heilen lasse, sind laut seiner Aussage hochgradig unseriös.

Holen Sie sich am besten eine onkologische Ernährungsberaterin an Ihre Seite. Mein Onkologe hat mir eine solche an die Seite gestellt, was ich dankbar angenommen habe. Ernährungsberater und Diätassistenten werden bei schweren Erkrankungen zukünftig immer mehr in den Vordergrund rücken. Bitten Sie ruhig Ihren Arzt um Unterstützung durch eine onkologische Ernährungsberaterin.

Gerade in der akuten Phase meiner Therapie waren bei mir sämtliche Ernährungsgewohnheiten derartig aus den Fugen, wie man es vermutlich sonst nur von Schwangeren kennt. Hätte ich da auf irgendwelche „vernünftigen“ Ernährungsempfehlungen achten müssen, wäre ich vermutlich verhungert.

Zum Frühstück konnte ich eine Zeitlang nur Cola, ein kleines Spiegelei und ein winziges Stückchen weißes (!) Toastbrot vertragen. Ich bin eh schon eine Mäkeltante, aber zu der Zeit konnte es mir fast kein „normales“ Lebensmittel recht machen.

Laut meiner onkologischen Ernährungsberaterin war das völlig in Ordnung. Sie empfahl mir, mich die restliche Zeit des Tages mit 3,8-prozentigem Naturjoghurt, Eiweißdrinks und Trinknahrung über Wasser zu halten, damit ich alle wichtigen Nährstoffe bekomme. Und mir bloß keinen zusätzlichen Stress zu machen.

ESSEN SIE, WAS IHNEN SCHMECKT!



Bitte machen Sie sich während der akuten Phase Ihrer Therapie nicht mit „gesunder“ Ernährung verrückt. Essen Sie das, was Ihnen schmeckt, Ihnen Kraft gibt und gut bekommt!

Allerdings: Essen Sie während der Schorle-Zeit nicht Ihr Lieblingsgericht: Es könnte sein, dass Sie es später nicht mehr mögen, weil es im Unterbewusstsein negativ geprimed wurde.

Was mir in dieser Zeit der Appetitverirrung zusätzlich sehr geholfen hat, waren die Tipps aus den ausgewählten Broschüren, die ich im Wartezimmer meines Onkologen fand.

Die Tipps zur Ernährung aus den Broschüren „Tipps und Tricks zur Ernährung bei Krebs“ und „Zeit für mich. Leben mit Krebs – ein Ratgeber“ waren für mich in der Zeit meiner Appetitlosigkeit sehr wertvoll. Diese Broschüren sind nicht nur für Frauen mit Brustkrebs, sondern auch für viele andere Erkrankte interessant. Sie finden Sie auf der Website www.brustkrebszentrale.de unter „Service“.

Ergänzende Therapien

Viele Patienten wünschen sich alternative Therapien, die eine schulmedizinische Behandlung ergänzen oder gar ersetzen. Schulmedizinische Verfahren basieren auf einem soliden wissenschaftlichen Fundament. Sie wurden in jahrelangen Studien an einer großen Zahl von Patienten erprobt. Im Bereich der sogenannten Komplementärmethoden oder Alternativmedizin gibt es solche evidenzbasierten Ergebnisse, also auf der Basis empirisch zusammengetragener und bewerteter wissenschaftlicher Erkenntnisse beruhend, bisher nicht.

Sollten Sie sich Komplementärmedizin als Ergänzung wünschen, um z. B. Ihre Nebenwirkungen zu lindern, gibt es jedoch einige Möglichkeiten. Als sehr hilfreich zur Linderung von Nebenwirkungen habe ich das Buch „Gut durch die Krebstherapie“ von Prof. Dr. med. Josef Beuth empfunden. Ich habe Ihnen hinten im Literaturverzeichnis weiterführende Tipps zusammengestellt, anhand derer Sie sich gezielt mit Informationen versorgen können. Die Möglichkeiten sind einfach zu zahlreich, um sie in diesem Buch unterzubringen.



SPRECHEN SIE MIT IHREM ARZT

Die Krebsgesellschaft von Nordrhein-Westfalen e.V. informiert auf ihrer Website www.komplementaermethoden.de über komplementärmedizinische Verfahren und deren Wirksamkeit – oder Unwirksamkeit – mit Quellenangaben zu den entsprechenden klinischen Untersuchungen. Neben der Sicherheit, dass die entsprechenden Anwendungen in klinischen Studien bzw. Untersuchungen getestet wurden, können diese Hinweise auch eine wichtige Hilfe im Gespräch mit Ihrem Arzt sein.

Informieren Sie bitte immer Ihren Arzt über die von Ihnen gewünschte komplementäre Behandlung, selbst wenn es sich nur um rein pflanzliche Produkte oder Nahrungsergänzungen handelt. Es kann zu Wechselwirkungen mit den Medikamenten kommen, die Sie sonst einnehmen. Oder die Laborwerte werden verfälscht. Ihr Arzt kann nur dann einen Zusammenhang herstellen, wenn Sie wirklich alle Karten auf den Tisch legen.

Sie waren sehr tapfer und haben sich den wichtigsten fachlichen Informationen gestellt. Herzlichen Glückwunsch!

Machen Sie sich bitte nicht verrückt, weil Ihnen alles noch unübersichtlich und komplex erscheint. Damit Sie sich in diesem Dschungel zurechtfinden und da auch gut durchkommen, haben Sie ja all Ihre wundervollen Experten und Helfer an Ihrer Seite.

Dies soll als kleine Übersicht erst mal reichen. Jetzt kümmern wir uns wieder um Ihr Gemüt.

DANKESGRÜSSE

Ich danke jedem, der sich ohne Rücksicht auf die eigenen Befindlichkeiten meiner Erkrankung gestellt hat. Jedem, der mir Mut macht, mir die Daumen drückt und an mich denkt. Ohne all die liebevollen Nachrichten, Grüße, Glücksbringer, Mützen, Tücher, Bücher, Flauschscafe, Huhus, Blümchen, Franzbrötchen, Zeichnungen, Basteleien, Kuschtiere, Schutzengel, Postkarten, Briefe, Anrufe, Wollküsse, Mahlzeiten, Besuche und vieles mehr wäre ich sicher nicht so weit, wie ich jetzt bin.

Seelenpartner und Mitbetroffener: Alexej Lachmann, der mit mir gemeinsam durch jeden tosenden Sturm segelt und dabei auch noch der beste Ehemann der Welt ist: Er holt sich Hilfe, wenn er sie braucht, hat aus Solidarität zu mir 30 Kilo abgenommen und kocht jetzt immer frisches, gesundes Essen für uns. Sein Motto: „Egal, was ist, ich bin an deiner Seite.“

Familie: Ich danke meinen lieben Schwiegereltern für all ihre Unterstützung und das prima Hundesitting. Ebenso danke ich meinen pelzigen Herzensdamen Wilma und Frieda, die mich immer wieder zu erheitern wissen.

Begleiter und Ermutiger: Meine lieben mutigen Freunde, Freundinnen, Kollegen und Kolleginnen, die mich nicht nur nach der Schockdiagnose ganz eng begleitet haben, sondern bis heute an meiner Seite sind.

Mein Ärzte- und Helfer-Team: Ohne meine vielen wunderbaren Helfer und Ärzte hätte ich schon längst die Seiten gewechselt. Danke an die Praxis Dr. Brandt, meine Operateurin Prof. Dr. Schmalfeld und ihr tolles Team sowie die Station 4H der Uniklinik Hamburg. Danke

an meine Gynäkologin Frau Dr. Schwenkhagen. Danke an meinen wunderbaren Onkologen Dr. med. Karl Verpoort und seinem Kollegen Dr. Stephan Brandl. Danke an deren tolles Team: Nina Bohnes (meine Schorle-Fee), Manuela Heitmann (meine Telefon- und Empfangs-Fee), Silke Kools, Tanja Cakir, Cathrin Freschke (meine Blut- und Antikörper-Feen) und alle anderen wunderbaren Kollegen und Kolleginnen. Danke an Nadine Müller, die mir dieses prima Onkologen-Team empfohlen hat. Danke an Dr. Eike Hansen aus der Röpertsbergklinik Ratzeburg für seinen warmherzigen Humor, und überhaupt danke all den tollen Reha-Helfern, die mich wieder fit gemacht haben. Danke an meine ermutigenden Psychoonkologinnen Kristina Schmitz (UKE) und Carolin Müller (AWO). Danke an Marion Basler (Pflegedienstleitung im Hospiz), die mir schrieb: „Solltest du irgendwann die Entscheidung treffen (müssen), in einem Hospiz zu sterben, wäre es mir eine Ehre, wenn du zu uns kommst! Mit Mann und deinen Hunden.“

Huhu-Schreiber: Mein lieber Freund Volker Klärchen hat mich fast täglich via Facebook mit einem kleinen „Huhu“ aus meinem „Leidensmodus“ herausgelockt. Und auch sonst war und ist er immer für mich da. Er war auch einer meiner Probeleser und hat mich besonders beim Kapitel „The Return of the Schnieptröte“ unterstützt.

Facebook- und Twitter-Freunde: All die lieben Daumendrücker, die mir immer wieder ermutigende Kommentare und Anekdoten schenken und an meiner Geschichte teilhaben. Und danke für die im Buch verwendeten Wortkreationen und Zitate an: Vero Sowade, Anastasia Umrik, Michaela Schara, Marco Hitschler. Sollte ich jemand an dieser Stelle namentlich vergessen haben, liegt das wahrscheinlich an meinem „Chemobrain“. Das mindert jedoch nicht meine Dankbarkeit.

Postkartenflashmobber: Initiiert von der lieben Kati Schmitt-Stuhlträger danke ich allen Flashmobbern, Giggelchemo-Mitspielern und anderen lieben Menschen, die mir eine Postkarte geschickt haben. Ich habe sie alle noch!

Lebensfrohe Mitpatientinnen: Sandra Puls, Tina Lübker, Ratzegirl Uta Stühff, Ratzegirl Anke Iwanczik, Ratzegirl Eva Hojan, Ratzegirl Ingeburg Herrmann, Christine Hopping.

Vorbilder in der Bewältigung existenzieller Lebensthemen: Simone Plaschke (MS), Martina Bloch (Blasen-Schnieptröte), Michaela Schara (Morbus Crohn), Dr. Olaf Stoltze (MS), Lydia Ulke-Foag (Brust-Schnieptröte), Anastasia Umrik (Spinale Muskelatrophie), Ratzegirls (diverse Schnieptröten-Arten).

ProbeleserInnen und Input-Spender: Volker Klärchen, Martina Bloch, die „Freiraumfrau“, Lydia Ulke-Foag, Michaela Schara, Jan-Rüdiger Vogler, Dr. Olaf Stolze. Ein absolutes Dream-Team, weil jeder ganz andere Dinge beim Lesen im Fokus hatte und dazu beitrug, dass in dem Buch für jeden etwas dabei ist. Danke an die O-Ton-Spender für die vielen wunderbaren Zitate. Ebenso danke ich Dr. Nadja Auer für das fröhliche E-Mail-Pingpong, den mir gewidmeten Krebs-Comic vom 14. November 2016 und den als Geschenk zur Buchveröffentlichung. Und natürlich auch danke an meinen Mann, der das Buch mehrfach im Vorwege gelesen hat.

Buchtitelfinder-Crew und kreative Ideenschleudern: Ich danke allen, die mir bei der Suche nach einem Buchtitel geholfen haben! Und ganz besonders Mayk Krüger für den Haupttitel und Gitte Härter für den Untertitel, die es nun beide auf dieses Buch geschafft haben! Außerdem: Tatjana Walbaum (Gestaltung der Downloads und der „Arschbombe in die Untiefen des Lebens“) und Nele Süß (PR und mehr).

Kooperationspartner: Danke an Claudia Mades, die mir den Recover your Smile e.V. ans Herz gelegt hat, der jetzt mein wunderbarer Kooperationspartner für dieses Buch ist und dem ich auch von Herzen danke.

Vorschusslorbeeren-Spender: Danke an den Humboldt Verlag für die wieder ausgezeichnete Zusammenarbeit, die meine Freude am Schreiben potenziert hat: Katja Koschate, die von Anfang an an dieses Buch geglaubt und mich wunderbar begleitet hat. Mark Wachsmann, der diesen tollen Kontakt hergestellt hat, Lisa May, die mich stets hervorragend unterstützt. Und danke allen anderen Ermutigern, die mich liebevoll gestupst haben, mit dieser Geschichte rauszugehen. Auch danke ich der wunderbaren Lektorin Linda Strehl für ihre Argusaugen und Ideen.

Und: Natürlich Sie, als Leserin und Leser dieses Buches. Sie waren mein Antrieb, dieses Buch auch wirklich zu schreiben.

REISELEKTÜRE

Weiterführende Literatur. Die mit Sternchen gekennzeichneten Bücher haben meiner wunden Seele besonders gutgetan. Die anderen haben mich gut informiert und mir ebenfalls sehr geholfen.

- Ankowitsch, Christian (2010): Dr. Ankowitschs Kleiner Seelenklempner. Wie Sie sich glücklich durchs Leben improvisieren. Reinbek: Rowohlt
- Bartens, Werner (2011): Körperglück. Wie gute Gefühle gesund machen. München: Knaur **
- Beckmann, Isabell-Annett (2015): Krebs verstehen – Krebs überstehen. Das muss ich wissen, das muss ich nachfragen. 100 wichtige Fragen und 100 zuverlässige Antworten. Hannover: Schlütersche
- Beuth, Prof. Dr. med. Josef (2016): Gut durch die Krebstherapie. Von Abszess bis Zahnfleischbluten – Wie Sie Nebenwirkungen und Beschwerden lindern. Stuttgart: Trias
- Borowiak, Simon (2016): Sucht. Roman. München: btb **
- Bohne, Michael; Ohler, Matthias; Schmidt, Gunther; Trenkle, Bernhard (2016): Reden reicht nicht!? Bifokal-multisensorische Interventionsstrategien für Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl- Auer-Systeme
- Brandt-Schwarze, Ulrike (2010): Brustkrebs. Was mir geholfen hat. Stuttgart: Trias **
- Cardinal Claudia (2009): Weil wir sterblich sind. Eine Anleitung für den Umgang mit der Endlichkeit. München: Knaur MensSana **
- Cardinal, Claudia (2016): Gutes Leben trotz Krebs und schwerer Krankheit. Freiburg: Herder **
- Carr, Kris (2009): Kämpfen, Leben, Lieben. Wie ich mich gegen den Krebs wehre. Berlin: Schwarzkopf und Schwarzkopf **
- Carr, Kris (2014): Wilde, schöne Krebskriegerin. Mein verrücktes Leben mit dem Krebs. Bielefeld: Aurum **
- Diegelmann, Christa; Isermann, Margarete (2015): Kraft in der Krise. Ressourcen gegen die Angst. Stuttgart: Klett Cotta **
- Dinkel, Sabine (2016): Hochsensibel durch den Tag. Raus aus der Reiz-Überflutung, gelassen durch alle Alltagssituationen. Hannover: humboldt

- Dypka, Rosemarie (2006): Das emotionale Konto. Ihr Weg zu innerem Reichtum. Wien: Ueberreuter
- Feddersen, Berend; Seitz, Dorothea; Stäcker, Barbara (2015): Der Reisebegleiter für den letzten Weg. Das Handbuch zur Vorbereitung auf das Sterben. München: Irisiana **
- Frank, Dr. med. Gunter (2015): Fragen Sie Ihren Arzt – aber richtig! Was Patienten stark macht. München: Südwest
- Froben, Ruth (2016): Es war einmal neulich ... Hamburg: Selbstverlag (www.edelfrosch.de) **
- Herrndorf, Wolfgang (2015): Arbeit und Struktur. Reinbek: Rowohlt **
- Caroline Körner; Kathrin Schmidt (2016): Wo zwickt der Krebs? Alles was du über Krebs, Tumore und ihre Behandlung wissen möchtest. Köln: Hummelkind/Lehmanns
- Junk, Catharina (2016): Auf Null. Roman. Reinbek: Rowohlt **
- Kast, Verena (2013): Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart: Kreuz
- Kienzl, Andreas (2006): Humor trotz Tumor. Besser leben mit Krebs. Wien: Ueberreuter **
- Körner, Caroline; Schmidt, Kathrin (2016): Wo zwickt der Krebs? Alles was Du über Krebs, Tumore und ihre Behandlung wissen möchtest. Köln: Lehmanns Media GmbH **
- Korp, Harald-Alexander (2014): Am Ende ist nicht Schluss mit lustig. Humor angesichts von Sterben und Tod. Gütersloh: Gütersloher Verlags- haus **
- Länger, Andrea (2016): Das Lebenslust-Prinzip. Praktische Strategien für Frauen mit Krebs. Berlin: epubli
- Lippe, Jürgen von der; Sonnenberg, Gaby (2013): Der Krankentröster. München: Knaus **
- Lütz, Manfred (2011): Irre! Wir behandeln die Falschen. Unser Problem sind die Normalen. München: Goldmann
- Maio, Giovanni (2015): Den kranken Menschen verstehen. Für eine Medizin der Zuwendung. Freiburg: Herder **
- McGonigal, Jane (2016): Gamify your Life. Durch Gamification glücklicher, gesünder und resilienter leben. Freiburg: Herder **
- Meyerhoff, Joachim (2017): Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke. Köln: Kiepenheuer und Witsch ** (Empfehlung: Hörbuch!)
- Motzfeld, Helle (2000): Der Chemo-Kasper. www.kinderkrebsstiftung.de (Krebs bei Kindern, Informationsmaterial) **
- Seethaler, Robert (2016): Ein ganzes Leben. Roman. München: Goldmann **

- Seethaler Robert (2016): Der Trafikant. Roman. Zürich/Berlin: Kein und Aber **
- Shaw, Julia (2016): Das trügerische Gedächtnis. Wie unser Gehirn Erinnerungen fälscht. München: Hanser
- Simonton, Stephanie M. (2001): Heilung in der Familie. Ein Ratgeber für Angehörige von Krebspatienten. Reinbek: Rowohlt **
- Stäcker, Barbara; Seitz, Dorothea; Kader, Sandra (2014): Jung. Schön. Krebs. Schönheit, Selbstbewusstsein und Sexualität in der Krebserkrankung. München: Irisiana **
- Stäcker, Barbara; Seitz, Dorothea; (2013): Nana ... der Tod trägt Pink. Der selbstbestimmte Umgang einer jungen Frau mit dem Sterben. München: Irisiana **
- Stein, Alexandra von (2007): Der Feind in meiner Brust. Per E-Mail durch eine Brustkrebs-Therapie. Köln: Hayit Medien
- Swerling, Lisa; Lazar, Ralph (2014): Happiness is ... 500 things to be happy about. San Francisco: Chronicle Books **
- Tausch, Anne-Marie (2004): Gespräche gegen die Angst. Reinbek: Rowohlt (antiquarisch)
- Tucholsky, Kurt (2006): Schloss Gripsholm. Erzählung. Köln: Anaconda **
- Yalom, Irvin D. (2008): In die Sonne schauen. Wie man die Angst vor dem Tod überwindet. München: btb **

WERTVOLLE LINKS

Sie finden in nahezu jedem Krebsratgeber oder jeder Broschüre wertvolle weiterführende Links. Neben den bereits in den einzelnen Kapiteln empfohlenen Links, habe ich hier noch eine kleine Auswahl für Sie zusammengestellt.

www.krebshilfe.de

Gibt u. a. die blauen Ratgeber heraus.

www.krebsinformationsdienst.de

Service des deutschen Krebsforschungszentrums mit umfassenden Informationen zu allen Fragen rund um das Thema Krebs.

www.junge-erwachsene-mit-krebs.de

Informationen und praktische Tipps von jungen Patienten für junge Patienten insbesondere für die Zeit unmittelbar nach Diagnosestellung.

www.befunddolmetscher.de

Die Erklärungshilfe für Ihren medizinischen Befund.

www.laborlexikon.de

Online-Lexikon mit ausführlichen, allgemeinverständlichen Erklärungen von Laborwerten.

www.studien.de

Therapiestudienregister der Deutschen Krebsgesellschaft

www.krebskompass.de

Krebs-Forum

www.frauenselbsthilfe.de

Motto: Auffangen, informieren, begleiten. Eine der ältesten und größten Selbsthilfeorganisationen. Auch für Männer. Tolles Forum.

www.inkanet.de

Informationsdienst für Krebspatienten und Angehörige.

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern.

www.onko-kids.de

Informations- und Kommunikationsseiten für krebskranke Kinder und Jugendliche, ihre Geschwister und Familien.

www.patientenberatung.de

Die unabhängigen Berater beantworten Fragen aus allen gesundheitlichen, gesundheits- sowie sozialrechtlichen Bereichen.

www.weisse-liste.de

Leicht verständliche Informationen zur Krankenhausqualität. Hilft Patienten, die richtige Klinik zu finden.

www.dgpalliativmedizin.de

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.

www.krebshilfe.net, www.pinkribbon.at

Österreichische Krebshilfe.

www.krebsliga.ch

Schweizer Krebshilfe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-412-6 (Print)

ISBN 978-3-86910-425-6 (PDF)

ISBN 978-3-86910-426-3 (EPUB)

Originalausgabe

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Coverbilder: Sabine Dinkel, Hamburg; shutterstock/pun photo;

Evgenii; Skorniakov; Reconcept

Cartoons: Sabine Dinkel, Hamburg

Satz: PER Medien+Marketing GmbH, Braunschweig

Druck: gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Ein Ratgeber, der Mut macht

Diagnose: Krebs. Von heute auf morgen verändert sich das Leben von Sabine Dinkel radikal. Das entsprechende Ratgeberangebot wirkt auf sie überwiegend trostlos: zu medizinisch, zu esoterisch, zu betroffenenheitsduselig. Sie beschließt kurzerhand, selbst etwas zu schreiben: über das Gute im Schlechten und den Schutzfaktor Humor. „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“ ist ein Ratgeber, der Mut macht – zur Bewältigung, zum spielerischen Umgang und zum Wiedergewinn der eigenen Souveränität.



„Ich glaube nicht, dass es jemals ein Buch zu diesem Thema gegeben hat, das so lustig ist.“ (Betroffener)

SABINE DINKEL ist selbstständiger Business Coach, Existenzgründerberaterin und frisch gebackene Buchautorin, als sie von heute auf morgen die Diagnose „Krebs“ erhält. Da sie in ihrem Leben bisher immer mit pragmatischen, spielerischen und humorvollen Strategien durch Krisen gegangen ist, sagte sie sich nach der eigenen Schockdiagnose: „Meinen Humor kriegt der Arsch nicht. Dem zeig ich's!“

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-412-6



9 783869 104126 19,99 EUR (D)