



FLIEGEN MIT VER- KLEBTEN FEDERN

Als Autorin Nella Rausch ihre Chemo hinter sich hat,
stellt sie überrascht fest:
die härteste Phase einer Krebserkrankung ist
die verflixte dritte – die Zeit nach der Therapie

N

Nach meiner Diagnose, einer Krebserkrankung des blutbildenden Systems ähnlich einer Leukämie, war ich fast naiv positiv gestimmt. Ich hatte schon so manche gesundheitliche Klippe umschifft und meine Prognose war ja auch zunächst gut: 95 Prozent der Patient*innen in meiner Situation überleben sie, hieß es damals, vor fast sieben Jahren. Dass das alles sehr viel schwieriger als erwartet werden würde, war zu diesem Zeitpunkt niemandem klar, auch nicht den Ärztinnen und Ärzten. Das zeigte sich erst nach und nach. Ich musste eine Haltung finden zu Begriffen wie „Therapieversagen“ und „Stammzelltransplantation“. Auch die drei Phasen meiner Krankheitskarriere hatten sich mir damals noch nicht vorgestellt. Diese durchläuft übrigens meiner Meinung nach jede Krebspatientin und jeder Krebspatient, gleich welche Diagnose sie oder er bekommt. Jede Phase hat ihre Tücken.

PHASE ZWEI IST
DIE KÖRPERLICH HÄRTESTE ZEIT:



Die Abstände zwischen
Erholung und nächstem Behandlungs-Zyklus
sind oft sehr kurz.

PHASE 1:

DIE DIAGNOSE

Dass mit der Diagnose alles beginnt, ist klar. Im gefühlten Minutentakt prasselt eine Hiobsbotschaft nach der anderen auf einen nieder. Das Tempo der Erkenntnisse ist so viel schneller, als der Verstand erfassen kann. Was sie für die nächsten Tage, Wochen und Jahre bedeuten, sickert erst langsam ein. Ein Tag fühlte sich damals an wie eine Woche meines Lebens. Ich kam mir vor, als wäre meine Tennis-Ballmaschine zu schnell eingestellt. Und die Filzkugel muss nur irgendwie übers Netz, ob sie innerhalb oder außerhalb des Spielfelds ankommt, war dabei völlig egal.

Für mich war schnell klar, es geht um mein Leben, um mein Überleben. Ich musste mir einen Weg dorthin bahnen, Informationen auftreiben und versuchen, meine neue Situation zu gestalten, so gut es ging. Welche Therapie ist die beste für mich? Was sind die nächsten Schritte? Wie gehe ich im großen Gesundheitssystem nicht völlig unter? Aber leider fand sich kein netter Mensch an einem Infodesk, der eine Mappe mit Checklisten und Unterlagen für mich bereithielt. In Phase eins geht es darum ganz viel um Recherche, um das Sammeln von Informationen und das Formulieren von Fragen, die Vorbereitungen für weitere Untersuchungen. Und um Organisation: Absprachen mit Versicherungen und Arbeitgeber, die Suche nach einer geeigneten psychologischen Begleitung für mich selbst und vielleicht auch für meine Familie. Der Alltag, gerade wenn man Kinder hat, ist plötzlich ein völlig anderer. Da sind verlässliche Netzwerke gefragt.

Das alles spielt sich ab vor dem Hintergrund eines Vertrauensverlusts in die Fähigkeiten des eigenen Körpers und nachlassender Kraft. Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl verabschieden sich ebenfalls. Wissen erarbeiten und Einblick verschaffen spielen auch dann eine große Rolle, wenn es darum geht, genau diese zurückzubekommen. Ich wollte alles wissen, vor allem von anderen Betroffenen, und hätte am Anfang Wartemarken wie beim Arbeitsamt für die meisten meiner Mitpatientinnen verteilen können.

PHASE 2:

DIE BEHANDLUNG

Diese erste Phase geht nahtlos in die zweite Phase über, in die Therapie an sich. Bei mir waren das: acht Chemo-Zyklen, die jeweils zwischen drei und fünf Tagen dauerten und sich in Summe über ein halbes Jahr erstreckten. Phase zwei ist die körperlich härteste Zeit: Die Abstände zwischen Erholung und nächstem Behandlungs-Zyklus sind oft sehr kurz. Haarausfall, Stimmungsschwankungen, Übelkeit, Müdigkeit, Schlappeheit, Ängste sind Nebenwirkungen, die sich mir auch gerne gleichzeitig vorgestellt haben. Dazu die Herausforderung, damit umzugehen, wenn es eben nicht so optimal läuft wie erhofft. Immer wieder neue Hoffnung zu schöpfen. Wenn der Körper nicht will, geht gar nichts, er ist der Boss, das hat er mir eindeutig zu verstehen gegeben. Und es ist nicht vorherzusagen, was passiert. Ich hatte zum Beispiel weder mit Müdigkeit noch mit Konzentrationsmangel zu kämpfen während der Chemo. Dabei hatte ich mir noch vor

der Behandlung ein Indoor-Fahrrad angeschafft, nachdem ich gelesen hatte, dass Bewegung gegen beides hilft. Umgekehrt hatte ich ein lästiges Kribbeln in den Füßen und Händen, eine Polyneuropathie. Dass der Einsatz von Kältehandschuhen oder Kältesocken das eventuell hätte verhindern können, erfuhr ich erst in der Reha, also viel zu spät.

PHASE 3

KEIN PLAN VON GAR NICHTS

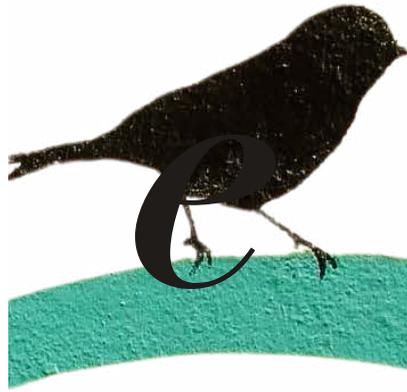
Wenn das alles überstanden ist, kommt die verflixte dritte Phase. Die Phase, in der ich am stärksten gefordert war. Der gewohnte und schützende Rahmen der Therapie ist futsch. Zack. Schon Monate bevor es bei mir soweit war, hatte mich eine Mitpatientin gewarnt, mit der ich damals viel Zeit bei der ambulanten Chemo verbrachte: „Meine Therapie ist zu Ende. Davor hatte ich immer so große Angst“, sagte sie. „Hier sind alle so nett und ich weiß immer, was als nächstes kommt. Ohne Therapie habe ich doch niemanden mehr, der sich um mich kümmert.“

Sie weinte, und ich verstand das damals nicht. Ich wünschte mir zu diesem Zeitpunkt nichts sehnlicher herbei als das Ende der Untersuchungen und Behandlungen, der vielen Termine in der Klinik, der bedrückenden Atmosphäre auf den langen Fluren. Erst viel später begriff ich, was sie an diesem Tag meinte.

Sie war offensichtlich vorausschauender als ich.

Und jetzt traf es mich aus vermeintlich heiterem Himmel. Nach dem Körper fordert die Seele ihren Tribut: Das Ende der Therapie ist spätestens

der Zeitpunkt, in dem die Depression zuschlägt. Die Angst, dass der Krebs wiederkommt, seine böse Fratze wieder zeigt, schwingt natürlich immer mit. Um diesen Part kümmern sich die Onkologen nicht. Sie schauen „nur“ auf die Blutwerte, den Tumor. Ich hatte keinen Plan von gar nichts. Abschlussgespräch: Fehlanzeige. Niemand schlug mir so etwas vor wie die „Mind-Body-Medizin“, die bei der Verarbeitung der Diagnose als auch der Wiedererlangung der so wichtigen Lebensqualität hilft. Auch von den Bewegungsmaßnahmen, die sich jeder Patient, jede Patientin in Form von Reha-Sport verordnen lassen kann, erfuhr ich ohne Nachfrage nichts. Vom Ausbleiben der Libido und der Trockenheit der Schleimhäute durch die Behandlung mal ganz zu schweigen. Ich fühlte mich wie ein kleines Vögelchen, das aus dem Nest geschubst wird. Obwohl ich noch ein verklebtes Federkleid hatte und allenfalls hilflos flattern konnte, sollte ich fliegen. Ich war doch krebsfrei. Warum stelle ich mich dann so an, fragte ich mich. Viele Menschen aus meinem privaten Umfeld reagierten mit Unverständnis, sie hatten etwas anderes von mir erwartet. „Jetzt ist doch alles wieder gut, wenn eine klar kommt, dann du“, hieß es. Ich wollte es ja durchaus selbst, aber es ging nicht. Ich war ein Vögelchen, kein „Phönix aus der Asche“. Und rührte mich nicht. Überforderung, Weinkrämpfe und Hilflosigkeit kamen stattdessen hoch und stellten sich mir in den Weg wie ein übergroßer Türsteher vor dem Portal zu einem besseren Leben. Ich musste selbst herausfinden, was mir guttut, was ich jetzt brauchte. Denn auch hier gab es leider wieder kein Infopakete. Ich Grunde kam ich mir mindestens ein Jahr lang so vor, als würde ich mit einem kaputten Ölkännchen immer nur hinter mir herlaufen, um meinen stotternden Motor wieder ins Laufen zu bringen. Routinen zu schaffen, hat mir enorm



Ohne eine starke Familie, gute Freunde und eine grandiose Psychoonkologin hätte ich das nie geschafft

geholfen, meinen eigenen Rahmen zu konstruieren und Ängste zu vergessen: Der Morgen begann mit einer schönen Tasse Kaffee und dem Schreiben meiner Morgenseiten. Dafür reservierte ich mir immer ungefähr 30 Minuten. Dann ein kleiner Spaziergang um 14 Uhr und abends um 21 Uhr ein Beruhigungstee. Solche kleinen Regelmäßigkeiten waren das erste, was ich für mich eingeführt habe, obwohl ich vorher nie eine Freundin von immer gleichen Abläufen war. Ohne eine starke Familie, gute Freunde und eine grandiose Psychoonkologin hätte ich das nie geschafft, langsam wieder Tritt zu fassen. Natürlich birgt insbesondere die dritte Phase auch große Potenziale, die wir unter dem Stichwort posttraumatisches Wachstum kennen. Auch wenn das am Anfang praktisch nicht spürbar ist. Ich habe dazu im letzten Jahr die folgende Frage an 16 Betroffene aus meinem näheren Umfeld gestellt: „Möchtest du dein ‚altes Le-

ben‘ vor der Diagnose zurück?“ Jeder einzelne sagte: NEIN. Was allerdings allen abgeht, ist die Leichtigkeit. Meine Psychoonkologin sagte dazu einmal, als ich mich über den Verlust eben jener beschwerte: „Dafür haben Sie doch aber jetzt mehr Tiefe.“ Ich: „Darauf hätte ich gut verzichten können.“

Erst jetzt, fast zwei Jahre nach diesem liebevollen Hinweis weiß ich, welchen Schatz ich gewonnen habe. Einen, der vielen verborgen bleibt, die ohne Pause weiter im Hamsterrad des Lebens unterwegs sind und nicht schicksalhaft ausgebremst wurden. Die nicht die Zeit und die Chance bekommen haben, über ihr Leben und ihre Rolle darin nachzudenken. Niemals hätte ich mir vorstellen können, dort ankommen, wo ich jetzt bin: Mein Traum war es immer, zum Radio zu gehen. Jetzt habe ich meine eigene „Sendung“ – einen Podcast, der aus meinem Blog zellenkarussell.de hervorgegangen ist. Durch den Einschnitt in meinem Leben haben sich meine verbuddelten Stärken wieder gemeldet, das Schreiben und das Moderieren von Gesprächen. Und das Beste daran ist: Ich lerne so viele interessante Menschen kennen, die ich sonst nie getroffen hätte und darf so viel von ihnen lernen. Dazu kann ich anderen Betroffenen helfen, ihnen wertvolle Tipps geben, ihnen Mut machen, sie inspirieren. Ich hätte nie gedacht, dass mich das so erfüllt und glücklich macht.

Der Wiedereinstieg ins Berufsleben ist ebenfalls geplant. Wie der aussehen soll, weiß ich noch nicht. Ich weiß nur, dass es nicht mehr lange dauern wird. Die vierte Phase ist jedenfalls schon eingeläutet, und sie hat viel mit meinem neuen, bewussteren Lebensgefühl zu tun. Und was hätte ich mir gewünscht? Ganz klar: Besser auf alle Phasen vorbereitet worden zu sein, vor allem auf die dritte, die verflixte.