

*„Der Phönix erhebt sich
nicht im Feuerwerk,
sondern im ersten Licht
des neuen Tages.“*

Frei nach der Phönix-Mythologie
(ägyptisch-frühchristliche Tradition;
vgl. Herodot, Historien II, 73).



KAPITEL 1 – ALLES WIEDER GUT. ALLES WIEDER GUT?

Willkommen zurück in der Welt der Gesunden.

Geschafft! Endlich! Die Therapie ist vorbei. Du trittst vor die Tür der Klinik oder der Praxis, in der Du die letzten Monate, vielleicht auch Jahre, behandelt wurdest, und hast noch die Worte im Ohr: „Herzlichen Glückwunsch, Ihre Behandlung ist beendet. Sie sind geheilt. Ich wünsche Ihnen alles Gute.“ Wie bitte? Was? Das war es jetzt? Das soll jetzt der Abschied aus der Krankheit sein? Wir hatten uns doch schon aneinander gewöhnt – irgendwie.

Wie benommen und auf Watte gehst Du die ersten Schritte in die wieder-gewonnene Therapiefreiheit. Keine Klinikflure mehr, kein Desinfektionsmittelgeruch, der Dich permanent umweht, kein Gepiepse medizinischer Geräte, kein durchdringendes Klingeln des Stationstelefons, kein hektisches Gerenne auf quietschenden Sohlen, keine Bettnachbarin, die schon wieder vor Dir duscht und laut vernehmlich die Zähne putzt, kein Essenswagen in Sicht, der seinen metallenen Charme und den nicht besonders appetitlichen Duft verbreitet, wenn sich die Türen scheppernd öffnen und die Tablets nach kurzem, lauten Ruckeln freigibt. All das ist jetzt vorbei? Nur ganz langsam, allmählich, dringt der Gedanke des Abschlusses zu Dir durch. Es ist einfach noch sehr unreal.

Genau diese Diskrepanz zwischen „Kapitel abgeschlossen“ und dem verhaltenen Glücksgefühl, es geschafft zu haben, kriegst Du einfach nicht zusammen. Du hast noch keine konkrete Idee, wie es weitergehen soll. Da schwingt noch einiges mit, was nicht verarbeitet ist. Wie auch? Bisher ging es ausschließlich darum, aus der nicht bestellten Misere herauszukommen. Das war Dein neuer „Job“, der extrem viel Raum einnahm. Zeitlich wie gedanklich. Eigentlich müsstest Du Luftsprünge machen und laut lachen. Du hast den ganzen Mist hinter Dir. Der bedrückende Spuk hat ein Ende. Aber so ist es nicht. Du denkst Dir – fast wie anfangs bei der Diagnose: Das bin nicht ich, das ist jemand anderer, der das gerade erlebt. Du hast sie wieder, Deine Freiheit, die Therapiefreiheit. Doch wo bleibt das dazugehörige Freiheitsgefühl? Wie ein kleines Vögelchen, das kurz nach dem Schlüpfen aus dem Nest geschubst wurde, versuchst Du, das neue Leben zu erkunden. Du flatterst kraftlos vor Dich hin – ungeübt. Kein Wunder, Dein Federkleid ist ja auch noch reichlich verklebt. Wenn Du so losfliegen möchtest, ist die Bruchlandung vorprogrammiert. Das erfasst Du aber noch nicht, die Menschen um Dich herum erst recht nicht. Was hier beginnt, ist ein neuer Lebensabschnitt mit neuen Vorzeichen. Das will erst einmal realisiert und durchdrungen werden.

Immer wieder hörst Du Sätze, die das verheißungsvolle Wort „vorbei“ beinhalten. Alle spulen einen ähnlichen Text ab, als hätten sie sich abgesprochen oder als wäre er auf eine endlos lange Banderole gedruckt. „Freu Dich doch. Jetzt kannst Du wieder in Dein altes Leben zurück.“ Oder „Alles ist wieder gut.“ Klar, das ist es ja auch – irgendwie. Es ist ja auch wundervoll. Wie ein Traum, der in Erfüllung gegangen ist.

- Aber ist damit alles VORBEI?
- Was ist genau ALLES?
- Wo kann ich wieder reinspringen in meinen Film, aus dem ich abrupt rausgeschmissen wurde? Und in welcher Szene, an welcher Stelle genau knüpfte ich an das alte Leben an? Wo war noch mal der Filmriss?

„Jetzt reiß Dich mal zusammen! Du bist endlich krebsfrei. Du hast es geschafft. Das war doch das Ziel. Was stellst Du Dich denn so an? Und schau mal, wie gut Du aussiehst. Das blühende Leben“, schrie mich meine Freundin Carla fast an, als sie zum wiederholten Male feststellte, dass ich ziemlich niedergeschlagen war, komplett adynamisch, wie mein Vater gerne sagte. Und Du, fragst Du Dich das nicht auch? Warum habe ich so ein beklemmendes Gefühl? Was ist falsch mit mir? Ich müsste doch feiern – und zwar ganz groß. Ja, okay, ich sehe gut aus, die Haare sind wieder da, meine Gesichtsfarbe ist frisch, aber in mir drin fühle ich das nicht. Ich bin erschöpft, habe so vieles noch gar nicht richtig verstanden. Da sind noch Einschränkungen im Denken, in der Bewegung, in der Erinnerung. Alles geht langsamer. Dabei haben alle immer gesagt: „Du wirst sehen, Nella, Du wirst wie der Phönix aus der Asche aufsteigen und prächtiger glänzen als je zuvor.“ Genau das hatte ich bestellt. Nur mein Phönix hatte wohl noch keine Nachricht erhalten, er zeigte sich nicht und abheben wollte er erst recht nicht. Er war einfach unauffindbar. Warum war das so? Wo blieb denn die heißersehnte Befreiung, der leichte, unbeschwerde Flug aus dem tiefen Tal in luftige Höhen? Musste ich dafür nicht auch irgendwo hochkraxeln, und wie sollte ich dahin kommen? Wo bleibt die Räuberleiter, wenn man sie braucht?

Josie hatte es schon vor mir gewusst.

Meine erste Begegnung mit diesem Nach-Therapie-Phänomen hatte ich schon einige Monate, bevor mich die oben beschriebenen Gefühle schier erdrückten. Sie hieß Josie. Ich erblickte sie schon von Weitem. Sie saß zusammengekauert auf einem Stuhl im Flur der Onko-Ambulanz. Die Beine hatte sie wie zu einem Paket hochgezogen und dicht an ihren Körper gepresst. Ihre Arme waren wie Schnüre, die alles fest umschlangen. Dabei schaukelte sie leicht vor und zurück, zitterte und schluchzte. Wir kannten uns von diversen Aufenthalten im Wartebereich. Nichts Gutes ahnend,

ging ich auf sie zu. „Was ist passiert, Josie?“, fragte ich und setzte mich neben sie. „Meine Therapie ist zu Ende. Davor hatte ich immer eine so große Angst. Jetzt ist der Tag gekommen und ich weiß nicht, wie es weitergehen soll. Ohne Therapie habe ich doch niemanden mehr, der sich um mich kümmert. Hier sind alle so nett und ich weiß immer, was als Nächstes dran ist. Ich habe einen Plan.“ Sie ließ sich kaum beruhigen. Wir sprachen leise und intensiv. Das hatte ich bis dahin überhaupt nicht so gesehen, nicht für möglich gehalten. Ihre Verzweiflung war wie eine dritte Person in diesem Setting, ich konnte sie schier greifen, so präsent war sie. „Du wirst mich verstehen, wenn Du an dem Punkt bist“, war ihr letzter weiser Satz, als wir uns in der Cafeteria verabschiedeten. Sie hatte sich inzwischen beruhigt und sollte damit recht behalten.

Mich erwischte es Wochen, genauer gesagt Monate, nachdem ich wieder in Berlin bei meiner Familie war. Da brach auch bei mir alles plötzlich über mir zusammen. Nach meiner Stammzelltransplantation in der Uniklinik Münster hatte ich eine harte Zeit in der Isolation und Nachsorge hinter mir. Ohne Vorwarnung stürzte ich ganz plötzlich und unerwartet mental komplett ab. Ich verkroch mich immer mehr, war unzufrieden mit mir und dem Leben und weinte stundenlang. Ängste, die ich vorher nicht gekannt hatte, klopften heftig an meine Tür im Kopf. Bisher hatten die mich weitestgehend in Ruhe gelassen. Ich schlief schlecht. Das war ein echter Crash. Nach wie vor ging es alle drei Wochen zur Kontrolle der Blutwerte in die Charité nach Berlin-Steglitz ins Krankenhaus Benjamin Franklin. Die Schwestern in der Ambulanz hatten mich noch nie so erlebt und machten sich Sorgen, als ich Tränenüberströmt in der kleinen Anmeldebox meine Karte rüberreichte. „Was ist denn los, liebe Frau Rausch? So kenne ich Sie ja gar nicht.“ Nach Worten suchend, kam mir ein gequältes „Ach, das wird schon wieder.“ über die Lippen. Während ich zur Wartezone vor dem Labor schlich, dachte ich: Ist das jetzt die Phase, von der mir Josie erzählt hatte? Die Symptome waren mir aus ihren Erzählungen ja bereits vertraut. Sie hatte sie mir genau geschildert. Jetzt erinnerte ich mich wieder. Nachdenklich nahm ich auf einem dieser unbequemen Stahlstühle neben einer sportlichen älteren Frau mit Miss-Kitty-Mütze auf dem Kopf Platz. Den Schnipsel mit meiner Wartenummer hielt ich fest in der Hand, als wäre er ein Kinoticket. Ich jedenfalls wollte diesen Film hier schnell wieder verlassen. Ich konnte nicht aufhören zu weinen. Es war nicht zu übersehen, ich war in sehr schlechter seelischer Verfassung.

Genau hier auf diesem Flur, in dieser Szene, möchte ich die dramaturgische Gelegenheit nutzen und Dir meine Geschichte erzählen. Wir machen einen Ausflug in meine letzten zwei Jahre – ich muss ja eh noch auf den Aufruf meiner Labornummer warten.

Meine Geschichte

Bis hierhin hatte ich nämlich eine „Krebskarriere“ allererster Güte hinter mir. Eine, die jeden Arzt, jede Ärztin nach dem Studium meiner Akte stauend zurückließ. „Krebskarriere“? Ja, das hatte ein Notarzt einmal so formuliert, als ich ihm in gebotener Schnelligkeit schilderte, was bisher alles passiert war. Es fing damit an, dass ich mich selbst nach einigen Tagen großer Schlappheit, rasanter Gewichtsabnahme, nächtlichem Schwitzen und einer riesigen Beule unter dem linken Rippenbogen am Nikolaustag in die Notaufnahme eingeliefert hatte. Der ultraschallende Arzt wurde da bereits ruhig, geradezu unheimlich war das. Der einzige Satz, zu dem er sich hinreißen ließ, lautete: „Wir behalten Sie erst einmal hier. Das etwas länger.“ Einen Tag später die Gewissheit: Das war nichts Unerhebliches, sondern eine zwar noch vage formulierte Diagnose, die allerdings ganz klar Blutkrebs bedeutete. „Wir haben es leider entweder mit einer Leukämie oder einem Non-Hodgkin-Lymphom zu tun“, sagte der Oberarzt. Schock. Stille. Tränen. Zunächst dachte ich, es handle sich um eine Verwechslung. Am Ende der Woche dann Gewissheit: Es war ein Non-Hodgkin-Lymphom im 4. Stadium (mehr Stadien gibt es nicht). Eigentlich eine gut heilbare Krebsart. Von jetzt auf gleich war ich damit Krebspatientin und nicht mehr Projektleiterin und Prokuristin. So schnell kann es gehen. Meine Verwechslungsidee war zerplatzt wie eine Seifenblase im Sonnenlicht. Peng. Meine Odyssee, von der ich zu Beginn natürlich noch nichts wusste, startete. An die Bemerkung „das dauert etwas länger“ sollte ich noch oft zurückdenken.

Das Drama begann – die Diagnoseverkündung mal nicht mitgerechnet – mit dem Versagen der Ersttherapie. Trotz der mir erklärten 95 % Chance auf Heilung wurde mir nach sechs Monaten und acht Chemozyklen eine Hiobsbotschaft überbracht, mit der niemand gerechnet hatte: Therapiever sagen. Das Wort hatte ich nie zuvor gehört. Es war schrecklich, ein Fallbeil. Eine Heilung war nicht in Sicht. Erst mal. Mein Status: Palliativpatientin. Dieses großzellige B-Zell-Lymphom gehörte zu den besonders gemeinen, renitenten. Die Ärzte trieb die Angst um (ja, meine Behandler waren ausschließlich Männer), dass auch mein Gehirn betroffen werden könnte, und sie zogen alle Register. Das Dumme war nur, dass „mein Sausack“ anscheinend nicht auf eine Chemotherapie reagierte. Völlig unbeeindruckt produzierte er weitere Krebszellen. Mein T-Zell-Abwehrmechanismus war vollständig ausgehebelt. Nach einem weiteren Therapieansatz mit gleichem niederschmetternden Ausgang und der Absage für die Aufnahme in eine Studie (die CAR-T-Zell-Studie), deren Zusage alle bereits als sicher glaubten, rotierten die Forschenden im Hintergrund. Mein Fall ging durch alle Tumorkonferenzen und Labore in Berlin und darüber hinaus. Ich bekam

davon natürlich nichts mit und beschäftigte mich ganz ruhig mit meiner Beerdigung. Irgendwie wollte ich das wenigstens für mich und meine Familie ordnen. Es gab eben nicht mehr viele Optionen, nur noch ein Fünkchen Hoffnung war da – aber das hielt ich fest umklammert.

Dann auf einmal Hektik und intensives Flüstern auf dem Stationsflur vor meinem Krankenzimmer nach der gefühlten tausendsten Auswertung meiner Blutwerte. Der Oberarzt betrat den Raum und setzte sich auf mein Bett. „Hören Sie mir gut zu, wir befinden uns jetzt im experimentellen Bereich und versuchen es mit einer Therapie, die für eine ähnliche Erkrankung zugelassen ist, aber eben nicht für Ihre.“ Die ganze Situation hatte etwas konspirativ Gespenstisches, und ich fühlte mich an eine Szene in der Sesamstraße erinnert. An die mit dem „Luftverkäufer“, der Grobi mit den Worten „Psst, ich hab da etwas sensationell Einzigartiges für Dich.“ etwas nicht Sichtbares verkaufen wollte – Luft in Flaschen. Diese Filmsequenz aus Kindertagen lief im Zeitraffer vor meinem geistigen Auge ab. Mein Mann und ich hielten den Atem an, und meine Ohren glühten. Alles in mir pulsierte, als ich den Oberarzt den folgenden Satz fast beschwörend sagen hörte: „Wenn Sie wollen, lassen wir jetzt die Bluthunde von der Kette, liebe Frau Rausch.“

Die Grundlage der weiteren Behandlung im sogenannten Off-Label-Use (Off-Label-Use bedeutet, dass ein Medikament außerhalb seines offiziell zugelassenen Anwendungsbereichs eingesetzt wird.), das bildete eine neue Immuntherapie. Die Wahrscheinlichkeit des Therapieanschlags lag bei mickrigen 3 %. In Worten: drei. Das war die Prognose. Ich gebe zu, das in dieser Lage geforderte „Out-of-the-box-Denken“ verlangte ein Höchstmaß an Fantasie und Mut und stellte alle Beteiligten vor riesige Herausforderungen. Mein behandelnder Professor sagte mir später: „Nella, wir standen nicht mehr mit dem Rücken zur Wand, wir waren schon drin.“ Auf die fachliche Expertise des Teams um mich herum konnte ich mich verlassen, das wusste ich. Die Charité war ja nicht irgendeine „Wald-und-Wiesen-Klinik“, und ich hatte ein großes Maß an Vertrauen in die mir inzwischen sehr gut bekannten Mediziner. Jetzt war meine Entscheidung gefragt, das Go. Es gab bis dato niemanden, der nach dieser Methode behandelt wurde, ich war ein seltener Fall – eine Folie auf Onko-Kongressen. Wie oft hatte ich das in den letzten Monaten schon gehört. Okay, Planabweichungen gehören zum Wesen des wissenschaftlichen Fortschritts.

Erkenntnistheoretisch kein Ding, aber praktisch eine ganz andere Nummer. Wie aus einem entfernten Tunnel hörte ich schließlich die entscheidende Frage des Oberarztes: „Sind Sie damit einverstanden? Sollen wir es wagen?“ Nach einem kurzen Blick zu meinem Mann nickte ich nachdenklich.

Ich stimmte zu, wir stimmten dem Experiment zu. Und was soll ich sagen: Meine Courage wurde belohnt. Das Wagnis war von Erfolg gekrönt. Eine echte Sensation. „Jetzt können wir langsam wieder an einen kurativen Verlauf denken“, war ein Satz, der mich mein Glück kaum fassen ließ. Das bedeutete aber auch, dass meine Therapie noch nicht beendet war. Die Ärzte wollten das Ergebnis absichern. Ob die Heilung von Dauer sein könnte, wusste niemand. Es gab nichts Vergleichbares, ich war nämlich die einzige Studienteilnehmerin.

„Unsere Empfehlung lautet: Unterziehen Sie sich bitte noch einer allogenen (Fremd-)Stammzelltransplantation. Wenn Sie das mittragen, beginnen wir noch heute mit der Suche nach einem möglichen Spender.“ Es musste ein genetischer Zwilling für mich gefunden werden. Einer, der zu 100 % „matcht“. Wieder musste ich mich entscheiden, denn eigentlich ging es mir doch gut. Mein Cousin, ebenfalls Onkologe, bestärkte mich und erklärte mir, dass die Wahrscheinlichkeit sehr hoch sei, dass sie mindestens zwei passende Spender finden. Okay, das war aber nicht meine größte Sorge. Eine liebe Mitpatientin hatte mir vor einigen Monaten von sehr ungünstigen Verläufen nach einer Transplantation berichtet, von denen sie in Foren gelesen hatte. Da wusste ich noch nichts von dieser Therapieoption für meinen Fall. Ich war komplett verunsichert und erzählte einer Schwester davon. „Nella, das ist die schlechteste Quelle für fundiertes medizinisches Wissen. Im Gegenteil, in diesen Foren tummeln sich meist ausschließlich die, die gar keine Hoffnung mehr haben. Daher entsteht der Eindruck, als sei das schlechte Ansprechen der Standard. Das ist es aber nicht.“ Was für eine glückliche Fügung, dass ich mir ein Herz gefasst hatte, ihr davon zu berichten und ihr meine Ängste mitzuteilen.

Dieses Wissen und die Frage: „Sie wollen doch nicht in wenigen Monaten wieder hier auf der Matte stehen, oder?“ festigten schließlich meinen Entschluss. Nein, natürlich wollte ich das nicht. Auf gar keinen Fall. Die Expedition ging also weiter. Wieder sollte ich an Grenzen stoßen, die mir alles abverlangten. Diesmal sollte es allerdings Münster sein, nicht Berlin. Meine Eltern – ebenfalls aus der Medizinbranche – leben dort in der Nähe, ich bin in dieser Region aufgewachsen, liebe und kenne die Menschen und deren Temperamente. Außerdem wusste ich von der exzellenten Arbeit der Uniklinik. Für meinen Mann war das auch die bessere Wahl. Er hatte als Selbstständiger zu Hause mit den zwei Teenagern (damals 15 und 11 Jahre alt) genug zu tun. Ich hatte mir das alles gut überlegt und vorher meine Mutter um Unterstützung bei der Überzeugungsarbeit gebeten. Der geeignete Spender war innerhalb von zwei Wochen gefunden. Freudestrahlend und fast hüpfenden Schrittes kam der Stationsarzt in der Ambulanz auf

mich zugelaufen und wedelte mit einem Papier in der Hand: „Wir haben ihn gefunden“, flüsterte er mir begeistert ins Ohr, um mich – völlig untypisch für ihn – sofort zu umarmen. Total verdattert und happy füllten sich auch meine Augen mit Tränen der Erleichterung. Einige Tage später stand ich im Besprechungszimmer des Professors in Berlin und teilte ihm meinen Entschluss mit. Er war sehr angetan von meinen Überlegungen und Argumenten. Kein Dagegenreden, keine Bedenken, keine Befindlichkeiten. Für ihn war das völlig okay und er schrieb noch in meiner Anwesenheit dem befreundeten Kollegen in Münster eine E-Mail. Mein Krankenbett wurde hiermit reserviert. Ich sagte also Adieu und machte mich auf – in eine ungewisse Behandlungszukunft.

In der Vorbereitungsetappe stand die Transplantation zwischenzeitlich auf der Kippe. Die Blutwerte waren schlecht, mein Magen spielte verrückt. Sollten sie es trotzdem wagen? Was sie schließlich überzeugte, weiß ich bis heute nicht genau. Da gab es sicher einige Konsultationen und intensive Besprechungen. Die Szene ist gut vernetzt und arbeitet über regionale und internationale Grenzen hinweg in Tumorboards zusammen. Dann, endlich, ging es los. Die Transfusion mit den fremden Stammzellen floss im Beisein eines Arztes und meiner Mutter in meinen Körper. Nach insgesamt fünf Wochen, davon dreieinhalb Wochen in der Isolation, wurde ich als krebsfrei in mein altes Kinderzimmer entlassen.

Es folgten sechs Monate der engmaschigen Nachsorge, die meinen Körper extrem forderten. Eine starke Müdigkeit, Schlappheit, Ausschlag, Schmerzen, Morphium und ein wärmendes Körnerkissen waren meine ständigen Begleiter. Die künstliche Ernährung lief über Nacht. Das hatte mir vorher niemand gesagt, und ich hatte mir das definitiv anders vorgestellt. Ich wollte spazieren gehen, Rad fahren, mir meine alte Welt zurückerobern. Keine Chance. Eine lineare Verbesserung war nicht in Sicht. Zwei Schritte – besser gesagt Schrittchen – vor, vier zurück und wieder drei vor. Das war mein bestimmendes Lebensgefühl. Ein einziges Schlingern. Vorher konnte ich das Wort Geduld schon schwer aushalten, jetzt war diese schwierige Übung in einen Dauerzustand übergegangen, der mir wenig Handlungsspielraum ließ. Ohne langen Atem ging hier gar nichts. „Bleib dran, bleib einfach dran. Es wird schon wieder werden.“ Das war mein Mantra. Ein mentaler Tiefpunkt war der, als mich meine Mutter im ganzen Haus gesucht hatte und schließlich im Waschkeller fand. Als sie mich entdeckte, stand ich vor dem kleinen Bodenfenster: „Warum passiert mir so eine Scheiße? Wann hört das endlich auf?“ Ich war verzweifelt. Hilflos nahm sie mich in den Arm und hielt mich fest. „Du kannst mich jetzt nicht allein lassen. Das mit den Kindern schaffe ich nicht ohne Dich“, flüsterte sie. Lange standen wir so

ineinander verschlungen und sprachen kein Wort. Irgendwann drückte sie meine Hand: „Komm, lass uns wieder hochgehen. Hier unten ist es kalt und ungemütlich.“ Immer noch reichlich niedergeschlagen ließ ich mich von ihr die Treppenstufen hinaufführen.

Zurück in Berlin bei meiner Familie schien es endlich schneller bergauf zu gehen. Doch dann folgten kurz hintereinander zwei heftige Lungenentzündungen. Die Notärzte in der rot-gelb leuchtenden Kluft kannten bereits unsere Adresse. Um zu Kräften zu kommen, ging es in eine Anschlussgesundheitsbehandlung (AGH) nach Magdeburg. Als ich nach drei Wochen wieder zu Hause war, konnte ich mich trotz erfolgter Rehamaßnahmen kaum vorwärts bewegen. Fünfzig Meter im Schneekentempo gehen – und ich war stehend k. o. Mein geliebter Job schien so fern wie nie. Eine Folge der Transplantation, eine Abstoßungsreaktion oder auch GvHD (Graft-versus-Host-Disease) genannt, die auch meine Augen in Mitleidenschaft gezogen hatte, war die Ursache. Mein Lungenvolumen lag ungefähr bei einer Kapazität von 30 %. Die 28 Treppenstufen hoch zu unserer Wohnung kamen dem Erklimmen des Mount Everest gleich. So hatte ich mir mein neues Leben nicht vorgestellt. Mich plagten auf einmal Ängste, nie wieder aus dieser Situation und auch der negativen Stimmungsspirale herauszukommen. Ich dachte immer, ich bin stark, aber nun lief mein Fass über. Tage und Wochen bewegte ich mich nur zwischen Sofa, Küche, Bad und Bett und heulte mehrere Tissue-Boxen leer. Ich tat mir unendlich leid und konnte mich nicht beruhigen.

Ende der Geschichte.

So, und da bin ich, sind wir wieder, auf dem Flur der Onko-Ambulanz. Ich sitze also immer noch dort und warte auf den Aufruf meiner Labornummer. Immer wieder zerknautsche ich mein völlig durchnässtes Taschentuch. Neben mir sitzt – immer noch – die sportliche, hagere Frau, ungefähr Mitte sechzig, mit ihrer rosagrau-farbigen Miss-Kitty-Mütze auf dem Kopf. Sie wippt fröhlich zur Musik auf ihren Ohren und lächelt vor sich hin. In meiner tiefen Traurigkeit tippe ich sie an und frage sie unter leisem Schniefen und Schluchzen: „Wie kommen Sie denn da durch? Wie machen Sie es denn, dass Sie nicht völlig in den ‚Deprikeller‘ absteigen?“

„Das, was Sie gerade erleben, kenne ich auch. Machen Sie es wie die Kinder. Von denen können wir viel lernen. Die springen in die Probleme wie in Pfützen: Rein – und schnell wieder raus. Bleiben Sie nicht zu lange im Trübsinn stecken.“ Ich hatte offensichtlich ein gutes Händchen für die

beste Antwortgeberin, die ich mir hätte wünschen können. Dennoch lächelte ich leicht zweifelnd und auch ein wenig trotzig in ihre Richtung. Wenn das mal so leicht wäre, dachte ich. Einige Minuten nach diesem denkwürdigen Dialog – meine Nummer war immer noch nicht dran – kam meine Psychoonkologin den Gang hinunter. Auch sie war bester Dinge. Nur zur Erklärung: Ich hatte nämlich gleich zwei Expertinnen aus diesem Metier an meiner Seite. Einmal Margarethe für draußen und dann Marie-Lou für drinnen – auf der Station. Sie kannte meine Akte von Anfang an. Ich hatte sie mir aus einem Flyer im Infokasten der Charité herausgefischt, der über das psychoonkologische Angebot informierte. Marie-Lou war es auch, die mir empfahl, jemanden außerhalb der Klinikmauern zu finden. Sie durfte mich nur begleiten, wenn ich stationär aufgenommen wurde. Damit hatte sie auch einen großen Anteil beim Auffinden von Margarethe, die so wunderbar zu mir passte.

Mit Schwung setzte sie sich auf den freien Platz neben mich. „Gut, dass ich Dich hier treffe. Ich wollte Dir schon schreiben, dass ich Dir einen Platz in einem zweitägigen Glücksseminar reserviert habe.“ Das ist ja wohl ein schlechter Scherz. Dies denkend, riss ich sicher dabei noch verstärkend die Augen ungläubig weit auf. „Du kannst doch einfach schauen, ob das was für Dich ist. Den Seminarraum verlassen kannst Du immer noch. Es geht im Wesentlichen um ‚Positive Psychologie‘.“ Sprach's und verschwand grinsend in ihrem wehenden weißen Kittel. Während ich ihr hinterhersah, begannen ihre Sätze bereits zu wirken. Meine Neugierde war angekurbelt, sie war stärker als mein Phlegma – und so konnte es ja auch nicht weitergehen.

„Nummer 56, bitte.“ Eilig sammelte ich meine Sachen zusammen und erhob mich. „Gehen Sie da unbedingt hin. Denken Sie dran: Das Glück gehört nicht den Gesunden“, rief „Madame Kitty“ mir zu. Was war das hier? Eine geskriptete Filmszene? Das war doch kein Zufall. Das kann man sich nicht ausdenken, so verrückt war das. Und klar, Du ahnst es schon: Natürlich bin ich zu diesem Seminar gegangen. Und was sich daraus ergeben hat, was ich alles lernen durfte und dazu noch recherchieren konnte, möchte ich sehr gerne mit Dir teilen. Doch bevor wir das tun, möchte ich Dir unbedingt noch mein „Drei-Phasen-Modell“ vorstellen. Ich werde zur „Positiven Psychologie“ und zu dem, was ich in dem Seminar alles gelernt habe, im 5. Kapitel wieder einsteigen. Die Schlüsselszene hier gehört nämlich zu den Dingen, die in die „verflixte dritte Phase“ fallen. Also lass uns mein „Drei-Phasen-Modell“ mal genauer unter die Lupe nehmen.

*„Und es kam der Tag,
da das Risiko, in der
Knospe zu verharren,
schmerzlicher wurde als
das Risiko zu erblühen.“*

Anaïs Nin, 1968, RISK

