

Shila Driesch



die  
**MUTLÖWIN**

---

Das Streben nach Leben

**Die Mutlöwin**  
Das Streben nach Leben

Shila Driesch



die  
**MUTLÖWIN**

---

Das Streben nach Leben

© 2021 Shila Driesch.  
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Dieses Buch ist ein Erfahrungsbericht und kein medizinisches Buch. Die hier enthaltenen Informationen sind kein Ersatz für eine ärztliche Behandlung.

*Man kann den Schmerz eines anderen  
nur dann vollkommen nachempfinden,  
wenn man ihn selbst bereits gespürt hat.  
Deshalb möchte ich dieses Buch allen an  
Krebs erkrankten Menschen widmen.*

*Wenn es einen Glauben gibt,  
der sogar Berge versetzen kann,  
dann ist es der Glaube an dich selbst!*



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>9</b>
<b>Mein erstes Leben</b>	<b>13</b>
Meine Kindheit	13
Meine Jugend	15
Endlich erwachsen?	17
Der zweitschlimmste Tag meines Lebens	29
Das Ende meines ersten Lebens	31
<b>Die Zeit vor der Chemotherapie</b>	<b>37</b>
Die Operation beginnt	37
Ein Berg voller Probleme	45
<b>Die Zeit während der Chemotherapie</b>	<b>48</b>
Beginn der ersten Chemophase	48
Beginn der zweiten Chemophase	61
Life Changer	65
Erstes Etappenziel: Ein stabiles Selbstwertgefühl	77
• Erster Weg: Wer bin ich?	87
• Zweiter Weg: An was will ich glauben?	88
• Dritter Weg: Lebe ich meine Werte?	93
• Vierter Weg: Welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich?	94
• Fünfter Weg: Welche Ziele verfolge ich?	97
• Sechster Weg: Wie rede ich mit mir?	99



▪ Siebter Weg: Kümmere ich mich gut um mich?	100
▪ Achter Weg: Wie ernähre ich mich?	105
▪ Neunter Weg: Wie bewege ich mich?	111
Zweites Etappenziel: Ein positives Verhältnis zu meinem Körper	118
Drittes Etappenziel: Freundschaft und soziale Beziehungen	120
Viertes Etappenziel: Eine intakte Umwelt	126
Beginn der dritten und letzten Phase	128
<b>Die Zeit nach der Chemotherapie</b>	<b>135</b>
Mastektomie	135
Entfernung des Ports?	138
Fünftes Etappenziel: Gesundheitswissen	139
▪ Erster Weg: Sport	139
▪ Zweiter Weg: Yoga	146
▪ Dritter Weg: Heilfasten	149
▪ Vierter Weg: Ab jetzt Veggie	155
Wanderung mit Mabel	159
Meine Mutter und ich	160
Sechstes Etappenziel: Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen	164
<b>Ausblick</b>	<b>169</b>
<b>Danksagung</b>	<b>171</b>

# Einleitung

*»Tell the story of the mountain you climbed. Your words could become a page in someone else's survival guide.«*

Morgan Harper Nichols

*»Erzähle die Geschichte des Berges, den du erklommen hast. Deine Worte könnten zu einer Seite im Überlebenshandbuch eines anderen werden.«*

Am 5. Januar 2018, erhielt ich die Diagnose Brustkrebs. Es fühlte sich an, als würde mir der Boden unter den Füßen weggerissen. Ich befand mich im freien Fall. Nichts war mehr sicher. Als ich auf dem Boden der Tatsachen landete, stand ich vor einem riesigen Berg voller Probleme. Hinter mir gab es nichts mehr. Mein Leben war einfach weg. Die einzige Möglichkeit war, den Berg zu erklimmen, ohne zu wissen, was mich da oben erwarten würde, geschweige denn dahinter.

Ohne einen erfahrenen Bergführer und eine entsprechende Ausrüstung einen Berg zu erklimmen, ist schwierig. Aber in den darauffolgenden Monaten habe ich hilfreiche Wege gefunden und mir eine entsprechende Ausrüstung zugelegt, um meinen Problemberg zu besteigen. Davon möchte ich dir in diesem Buch erzählen. Ich bin mir sicher, es sind Wege dabei, die auch dir bei der Bewältigung deines Berges helfen werden.



Wenn du dich auf eine Bergwanderung begibst, dann kannst du am Wegesrand Markierungen finden. Sie dienen dir als Wegweiser. Du musst sie nicht beachten, aber sie können sehr hilfreich sein. Das setzt voraus, dass schon Menschen *vor* dir auf dem Berg waren. Ich bin einer davon.

Ziel dieses Buches ist es, dir in Phasen der Orientierungslosigkeit, in denen du vor dem Berg stehst und ihn vielleicht vor lauter Nebel noch nicht einmal ganz sehen kannst, eine Orientierung zu geben. Vielleicht wirst du an einigen Stellen auch zu dem Entschluss kommen, dass mein Weg nicht dein Weg ist. Auch das ist gut. Zu wissen, was du *nicht* möchtest, schafft Klarheit.

Jeder Mensch braucht Ordnung und Struktur in seinem Leben. Als ich meine Diagnose bekam, riss mein roter Faden und mein Leben glich reinem Chaos – bis ich mir den Berg in Etappen einteilte. Für jede Etappe plante ich die Wege, die ich gehen wollte. Und auch der längste Weg beginnt mit dem ersten Schritt.

Ich wünsche dir viel Erfolg auf deinem Weg.

*Deine Shila*



2016

# Mein erstes Leben

»Wir haben zwei Leben – das zweite beginnt in dem Moment,  
in dem wir erkennen, dass wir nur eines haben.«

Konfuzius

---

## Meine Kindheit

---

Eigentlich fing schon alles falsch an. Jedenfalls aus der Sicht meines Vaters, der sich sehnlichst einen Jungen gewünscht hatte. Nun kam, sechs Jahre nach der ersten Tochter, ein weiteres Mädchen auf die Welt. Das war ich. Auch wenn ich kein Junge war, so wollte ich als eine Art Wiedergutmachung alles mir Mögliche tun, um meinen Vater zufrieden zu stellen. Und da ich nun mal unabänderlich ein Mädchen war, sollte ich ein starkes und erfolgreiches Mädchen werden. Ich sollte in jedem Fall *besonders* werden, deshalb auch ein besonderer Name: Shila.

In der Grundschule noch als ganz normales Mädchen gestartet, erhielt ich ein Abschlusszeugnis auf dem stand: »*Nur vielleicht geeignet für das Gymnasium.*« Und noch ein weiterer Satz, der mich lange prägte: »*Mit Misserfolgen wird Shila schlecht fertig.*«

Die wichtigste Person in meinem Leben war mein Vater. Er war selten zuhause, weil er die meiste Zeit arbeitete, aber ich wollte es ihm recht machen. Ich wollte ihn stolz und glücklich machen. Wenn ich das nicht schaffte, so wollte ich ihn zumindest nie enttäuschen oder

zornig machen. Beim Abendessen zum Beispiel saß ich neben meinem Vater und stellte ihm alle zehn Minuten die gleiche Frage: »Papa, bist du mir böse?« Dabei hatte ich mich bis zur nächsten Frage nicht einmal vom Stuhl weg bewegt. Es gab also de facto nichts, was ihn hätte böse machen können. Dennoch stellte ich ihm immer wieder die gleiche Frage: »Papa, bist du mir böse?« An Wochenendtagen kam ich bestimmt auf mehrere hundert Male und trieb damit meine Mutter und meine Schwester in den Wahnsinn. Sie reagierten nur noch mit rollenden Augen, die gen Himmel gingen, auf mich und meine Frage. Das war für mich das Zeichen, dass mit mir wohl etwas nicht in Ordnung war.

Ich habe mir immer Harmonie in der Familie gewünscht: Frieden und Harmonie. Wenn ich mir vorstelle, dass meine Jungs (Ich habe zwei Söhne.) mich täglich nur fünf Mal fragen würden, ob ich böse auf sie bin, dann würde ich mit Sicherheit einen Familienpsychologen konsultieren. Aber mein Vater war anders: Er freute sich über diese Frage. Er war wie ein Richter, der mich immer wieder von jeglicher Schuld *freisprach*. Dabei war ich alles andere als frei.

Nachdem die erste Tochter nicht das gewünschte Abitur mit nach Hause brachte, sollte bei der zweiten Tochter alles richtig gemacht werden. Also fuhr mein Vater mit mir zum Direktor des Gymnasiums, und ich führte mein erstes Bewerbungsgespräch. Nachdem mich der Direktor als nettes und gut erzogenes Mädchen kennengelernt hatte, beendete er das Gespräch mit den von mir ersehnten Worten: »Geben wir ihr eine Chance.«

Das Gymnasium startete im Zweier- bis Dreier-Notenbereich. Das war meinem Vater aber nicht erfolgreich genug. Jedenfalls war es nicht das, was er sich vorstellte. Ein *befriedigend* war für meinen Vater alles andere als das Wort aussagte. Ab dem siebten Schuljahr wurde mir eine Lehrerin an die Seite gestellt, die mit mir, gegen Bezahlung, Hausaufgaben machen sollte. Mit dreizehn Jahren fuhr ich nach sechs Stunden Schule auf einen kurzen Abstecher zum Essen nach Hause, um im Anschluss direkt wieder zu Frau Weiß, der Nachhilfelehrerin, aufzubrechen. Ein normaler Schultag endete so in der Regel für mich nicht vor 17 Uhr. Ich machte mir keine Gedanken darüber, dass andere ins Freibad fahren und ich zum Lernen. Von dieser Zeit an sahen

meine Zeugnisse immer gleich aus: Es waren immer viel mehr Einser als Zweier auf dem Zeugnis. Eine Drei gab es nicht mehr.

Ich mochte Frau Weiß. Meine Eltern waren beide berufstätig, natürlich erfolgreich, und deshalb sowieso den ganzen Tag außer Haus. In meiner Kindheit war ich meiner Mutter eher ein Klotz am Bein und machte Bekanntschaft mit ständig wechselnden Haushälterinnen. Hatte ich mich an eine gewöhnt, so kam es nicht selten vor, dass meine Eltern mit ihrer Arbeitsweise nicht zufrieden waren und sie durch eine neue Person ersetzten. Ich lernte, dass ich besser keine persönlichen Beziehungen aufbauen sollte, da der Verlust zu weh tat. Ich kann mich nicht an einen Kindergeburtstag erinnern, den ich mit Freu(n)den gefeiert hätte. Aber zwischen Frau Weiß und mir baute sich langsam eine tolle Beziehung auf. Sie sammelte Asterix und Obelix Hefte, und wenn die Woche gut verlaufen war, und ich kann mich an keine schlechte erinnern, durfte ich mir über das Wochenende ein Heft ausleihen. Das war mein Highlight.

---

## Meine Jugend

---

*A*n meinem vierzehnten Geburtstag wollten meine Eltern mit einem Schlag alle Geburtstage nachholen und charterten einen Bus: Ich durfte meine Freunde einladen und im Phantasialand feiern. Das Problem war: Ich hatte gar keine Freunde. So lud ich ein paar Schulkameraden ein. Die erste Reaktion war meist eine Absage. Die zweite Reaktion war die Frage: »Was machst du denn?«

»Wir fahren ins Phantasialand.«

»Okay, dann komm ich mit.«

Mit einem riesigen Reisebus, in dem bestimmt hundert Mann Platz gehabt hätten, ging es ins Phantasialand mit ungefähr vierzehn sogenannten Freunden. Der große Auftritt war mir eher peinlich. Überhaupt war mir der ganze Tag unangenehm, weil ich mit allem völlig überfordert war. Bis zu diesem Tag hatte ich noch nie einen Zoo von innen gesehen, da meine Eltern ihre freie Zeit lieber auf



dem Tennisplatz verbrachten. Mein Vater spielte Tennis mit seinen Freunden, meine Mutter mit den entsprechenden Ehefrauen, und ich verbrachte meine Zeit alleine vor der Tenniswand. Meist spielte ich am Wochenende sechs bis acht Stunden mit mir alleine Tennis und aß jede Stunde ein Eis. An guten Tagen kam ich auf eine zweistellige Zahl und eroberte mir den Namen Eiskönigin. Überhaupt war Essen mein bester Freund in dieser Zeit. Wenn man wenig hat, kann der Genuss von Essen einen besonderen Stellenwert bekommen.

Und nun stand ich im Phantasialand. Ich wollte auf kein Fahrgeschäft. Ich erinnere mich noch, dass ich total verzweifelt und heulend weggelaufen bin. Meine Mutter fuhr frustriert mit mir nach Hause. Ich wurde als schwieriges und undankbares Kind abgestempelt.

Als ich sechszehn war, musste ich mich von meiner geliebten Frau Weiß verabschieden, weil sich meine Eltern mit ihr zerstritten hatten. Mein Herz schmerzte. Ich verstand damals nicht, worum es ging, aber die Konsequenz war, dass es von heute auf morgen vorbei war. Das kannte ich ja von den Haushälterinnen schon. Aber dies war schlimmer. Sie war wie eine Mutter für mich. Ich stand vor ihrer Türe und sie öffnete mir nur einen Spalt, um mir zu erklären, dass ich nicht mehr eintreten dürfe. So schnell kann Nähe vorbei sein.

Ich fing an, mich für Jungs zu interessieren. Aber bei jeder Bekanntschaft wurde mir von meinen Eltern erklärt, dass es den Jungs gar nicht um mich ginge, sondern lediglich darum, eine Eintrittskarte in die betuchte und begehrte Familie zu ergattern. Alles Erbschleicher. Meine Familie war damals eine der reichsten Familien in unserer Stadt. Die Betonung liegt, soviel sei an dieser Stelle bereits verraten, auf *damals*.

Ich war spät entwickelt, und dennoch vermochte mein Vater die Entwicklung nicht aufzuhalten. Ich hatte es geschafft, Freundinnen zu finden, und an Wochenenden gingen wir gemeinsam auf Partys. Leider war mein Selbstbild so negativ, dass das Thema Alkohol ein Großes war. Nur durch Alkohol gelang es mir, den Kopf auszuschalten und ein wenig Lockerheit zu erfahren.

Mit neunzehn schloss ich mein Abitur mit der Note 2,0 ab. Ich bekam die Enttäuschung meines Vaters zu spüren, weil er eine Tochter wollte, die ein Abitur mit einer Eins vor dem Komma hat. 1,9 wäre demnach das Mindeste gewesen. In einer Samstagnacht kam er betrunken in mein Zimmer und sagte mir: »Ich werde dir in deinem ganzen Leben nicht verzeihen, dass du dein Abitur nicht mit einer Eins gemacht hast.«

Am nächsten Morgen wurde ganz normal gefrühstückt als wäre nichts gewesen. So war es immer. Jeden Samstag wurde abends mit Bier und Schnaps gefeiert, danach gestritten, und sonntags war alles vergessen. Ich konnte das nicht. Als ich das ansprach, wurde ich als *Problememacher* betitelt. Ich sollte mich mal nicht so anstellen. *Ich* war also wieder falsch. *Ich* war das Problem.

Manche Menschen haben das Gefühl, sie seien im falschen Körper geboren. Ich hatte schon lange das Gefühl, dass ich in der falschen Familie geboren wurde. Ich hatte ernsthaft den Verdacht einer Verwechslung gehegt. Ich erinnere mich, dass ich in meiner Jugendzeit in einem Tenniscamp in Jugoslawien war und der Trainer, der meine Eltern schon länger kannte, mir erzählte, dass meine Mutter gar nicht meine richtige Mutter sei, sondern die zweite Frau meines Vaters. Ich dachte, dass ich jetzt endlich des Rätsels Lösung gefunden hätte. Ich rief zuhause an, um meiner Mutter die Frage zu stellen: *Bist du wirklich meine Mutter?*

Liebe und Wärme gab es in meiner Familie nicht. Einmal im Jahr, an Weihnachten, nahmen wir uns in den Arm. Das fühlte sich jedes Mal komisch an. Mein ganzes erstes Leben hatte ich Probleme damit, wenn mir Leute zu nahe kamen. Küsschen rechts und Küsschen links bei der Begrüßung – ein Horror für mich.

Nach dem Abitur war ich nicht soweit, das Elternhaus zu verlassen. Ich war nicht selbstbewusst genug zu glauben, dass ich irgendwo allein klarkommen könnte und würde. Außerdem hielt mich mein Vater wirtschaftlich stets knapp, sodass ich finanziell auch nicht in der Lage

war. Eigentlich wollte ich Psychologie studieren. Meine Eltern machten Druck, dass ich ihre Firma übernehmen müsse. Meine Schwester wurde für unfähig erklärt und ich unter all ihren Erwartungen begraben.

Ich liebte bunte Swatch-Uhren. Sie vermittelten mir mit ihren bunten Farben Lebensfreude und Leichtigkeit. Mit achtzehn schenkten mir meine Eltern zu meinem Geburtstag eine sündhaft teure, aber leider völlig hässliche Schweizer Uhr. Ich hätte alles für eine Swatch getan. Stattdessen bekam ich eine Uhr mit einem dünnen, roten Krokodillederarmband und mit Brillanten verziertem Gehäuse. Dazu gab es einen Brief, von der Sekretärin auf Firmenbriefpapier abgetippt, dass mich diese Uhr daran erinnern solle, wie wichtig jede Minute meines Lebens sei, und dass ich sie irgendwann in die Firma investieren solle, weil bald das Leben der Mitarbeiter und ihrer Familien in meinen Händen liegen würde. Schwer verdaubare Kost.

*Irgendwann* bedeutete direkt nach dem Studium. Das wurde von mir einfach erwartet. Das war Pflicht. Ich fühlte mich orientierungslos. Heute weiß ich, dass ich gar nicht orientierungslos war. Nur der Weg, den *ich* gehen wollte, war ein anderer, als der, der von mir erwartet wurde. Betriebswirtschaftslehre sollte der Mittelweg sein. Ein Kompromiss, dachte ich. Ich glaubte, damit nichts falsch machen zu können. Aber eben auch nichts richtig. Das ist das Problem mit Kompromissen. Meinen Studienschwerpunkt legte ich brav auf die Versicherungswirtschaft – ganz im Sinne der Familie.

Mit dreiundzwanzig beendete ich mein Studium. Für die Diplomarbeit bekam ich die Note eins. Brave Shila. Der Abend der Diplomverleihung wird mir für immer in Erinnerung bleiben.

Über jede Absolventin und jeden Absolventen wurden ein paar nette Worte verlesen, und im Anschluss daran durfte ich aufstehen, um meine Urkunde in Empfang zu nehmen. Der Dozent, der mich in meiner Diplomphase betreut hatte, war gleichzeitig sozusagen der Chef der Fachhochschule. Er war leidenschaftlicher Star Trek Fan. Seine Rede über mich begann er damit, dass jeder Star Trek Film mit der gleichen Szene beginnt: Das Raumschiff Enterprise kommt ganz langsam durch den Weltraum geflogen, und dann nimmt es eine galaktische Geschwindigkeit auf und zischt davon. Er hatte unglaubliche

Worte für diesen Vorgang. Und auf einmal sagte er: »Genauso wie dieses Raumschiff hat sich die Studentin, Shila Schmidt, verhalten. Anfangs noch sehr zögerlich, und dann nahm sie eine rasante Geschwindigkeit auf.« Ich war ergriffen, dass er mich mit diesem, seinem Lieblings-Raumschiff verglich. Ich war noch nie so stolz auf mich selbst gewesen wie in diesem Augenblick. Mein ganzer Körper wurde von einer wunderbaren Energie durchzogen, die mich zittern ließ. Meine Brust glühte und ich hatte das Gefühl, mich auf meine Beine konzentrieren zu müssen, damit sie mich noch auf die Bühne tragen. Ich dachte, jetzt müsse ich es doch geschafft haben. Jetzt müsste mein Vater doch stolz auf mich sein!

Aber er war nicht gut gelaunt an diesem Abend. Er hatte an allem etwas auszusetzen und nörgelte herum. Er hatte sein Portemonnaie im Auto vergessen. Das Auto stand einige Minuten entfernt, und mein Vater wollte nicht zum Auto gehen und meine Mutter und meine Schwester ebenfalls nicht. Da ich mir erhoffte, meinen Vater mit einem Bier besänftigen zu können, machte ich mich auf den Weg. Als ich zurückkam, bemerkte ich, dass alle Diplomanden in einer Traube zusammenstanden. Das Abschlussfoto wurde geschossen – ohne mich! Das konnte nicht wahr sein!? Ich fing an zu laufen, was das Zeug hält. Ein paar Kommilitonen bemerkten die wild gestikulierende Figur am Horizont (das Raumschiff) und riefen: »Halt! Stopp! Shila ist nicht dabei! Wir müssen auf Shila warten!« Gott sei Dank! Das war nochmal gut gegangen. Auch das Bier hatte nicht die erhoffte Wirkung. Es hatte nicht genug Schaum, und das Essen war natürlich auch nicht standesgemäß. Als ich abends allein zuhause im Bett lag, liefen mir Tränen über mein regungsloses Gesicht. Ich konnte nicht glauben, dass *dieser* Abend, *mein* Abend, so verlaufen war.

Der Geschichte mit dem Raumschiff ließ der Chef der Fachhochschule Taten folgen. Ich bekam eine Anstellung als *Junior Dozentin*. Das war eine tolle Auszeichnung für mich. Es war aber auch eine wahnsinnige Herausforderung. Ich arbeitete ein Jahr lang von früh morgens bis nachts, und das auch am Wochenende. Freundschaften gingen verloren, weil ich keine Zeit hatte. Freitags Mittags gönnte ich mir mit meiner Dozentenfreundin Ute einen Hamburger Royal TS bei McDonald's. Die einzige Auszeit und das Highlight einer jeden

Woche. Nach einem Jahr war ich müde und ausgelaugt, und als mein Vater mir zurief »Komm zu mir in meine Firma!«, folgte ich.

Ich hatte gehofft, mit dieser Entscheidung etwas Ruhe in mein Leben zu bringen. Weit gefehlt. Die nächste Phase des Durchbeißen wurde eingeläutet. Das Versicherungsunternehmen, für das mein Vater fast sein ganzes Leben lang gearbeitet hatte, hatte sich zum Ziel gesetzt, das Ansehen der Versicherungsbranche durch erhöhte Qualität in Bezug auf die Ausbildung der Mitarbeiter aufzupäppeln. Und wer wurde dafür auserkoren? Natürlich ich! Und natürlich stimmte ich zu. Die nächsten eineinhalb Jahre wälzte ich neben meinem Vollzeitjob Bücher für meine Ausbildung zum Fachberater für Finanzdienstleistungen (IHK).

Während meiner regulären Arbeitszeit im Büro hatte ich Zeit, meinen Vater, den ich ja im privaten Bereich bis dahin wenig zu Gesicht bekommen hatte, richtig kennenzulernen. Und dies veränderte alles. Ich kann durchaus sagen, dass ich mich in dieser Zeit von meinem Vater entliebe. Ich empfand ihn als tyrannisch, rechthaberisch, unberechenbar, ungerecht und cholerisch. Aber jetzt saß ich so tief in der Tinte und arbeitete in seinem Büro, dass ich keinen Weg mehr sah, eine Trennung ohne Pauken und Trompeten herbeizuführen. Ich hatte Angst davor. Also verharrte ich im elterlichen Betrieb – einem Versicherungs-Vermittlungsunternehmen – und sparte jeden Euro meines Gehalts, bis es irgendwann für eine Flucht reichen würde.

Die Psychospielchen meines Vaters waren teilweise sehr banal. So warf er mir des Öfteren vor, eine wichtige Korrespondenz verschlampt zu haben, obwohl ich genau wusste, dass ich sie ihm am Tag zuvor ausgehändigt hatte. Als ich mal wieder an seinem Schreibtisch nach einem dieser Schriftwechsel suchte und mit dem Kopf in seinem Schreibtisch versunken war, hörte ich die herannahenden Schritte meines Vaters. Ich hob meinen Kopf und sah, dass er in Begleitung zweier blonder Männer war. Beide wirkten auf mich sehr attraktiv. Vor allem aber der Zweite. Er trug eine schwarze Lederjacke, die seine Schultern breit und kräftig wirken ließ. Seine selbstbewusste und zugleich sympathische Körperhaltung wirkte wie ein Magnet auf mich. Eigentlich fand ich dunkelhaarige Männer immer viel interessanter. Bei diesem Mann war mir das völlig egal. Leider sollte ich

ausgerechnet bei dieser Besprechung nicht mit dabei sein. Es blieb also bei diesem ersten Anblick. Vorerst, denn das Ziel der Besprechung war eine Zusammenarbeit. Ich würde also noch genügend Möglichkeiten bekommen. Oder?

Der attraktive blonde Mann sollte eine Zweigstelle in einem Nachbarort leiten. Die Zusammenarbeit begann wie üblich. Mein Vater sprach in den höchsten Tönen von den beiden Männern und schon in den nächsten zwei Wochen begann die rasante Talfahrt. Neben meinem Vater konnte kein Mensch glänzen. Oder besser gesagt, er ließ keinen glänzen. Es würde also laufen, wie immer, dachte ich. Niemand hat je das Büro meines Vaters als Gewinner verlassen. Ganz im Gegenteil. Mein Vater stand als der Gewinner da, und sein Gegenüber humpelte mit mindestens einem blauen Auge und nicht selten mit dem Verlust des Stolzes und der Würde aus der Kooperation mit meinem Vater heraus. Wie bei den Haushälterinnen zuhause.

Etwa sechs Wochen später öffnete ich die Post. Darunter war ein Brief von unserer Zweigstelle. Ich öffnete ihn neugierig und mich traf der Schlag: Der hübsche blonde Mann kündigte meinem Vater die Zusammenarbeit, weil sich mein Vater nicht an Vereinbarungen hielt. Wow! Das war eine Premiere. Ich war zutiefst beeindruckt!

Mein Vater zeigte sich souverän, aber ich merkte seine Unsicherheit. Und genau aus dieser Unsicherheit heraus machte er den aus seiner Sicht wahrscheinlich größten Fehler: Er schickte mich in die Zweigstelle, um die dort bereits installierte Technik abzuholen. Und damit schickte er mich in die starken Arme von Sascha Driesch!

Sascha gab mir das, wonach ich immer gesucht hatte: Loyalität, Rückhalt, Stärke und vor allem Liebe! Zwei Monate später machte er mir einen Heiratsantrag und ich sagte ja! Aber ich sagte ihm, er müsse zwei Jahre warten, denn sonst würden meine Eltern mich enterven. Es ging mir dabei nicht um das Geld. Es ging mir nie um Geld. Ich hatte jedoch Angst meine Familie, so schrecklich sie auch war, zu verlieren. Er wartete und durchlebte die Hölle an meiner Seite. Meine Eltern bekämpften ihn, wo sie nur konnten. Meine Mutter beschimpfte ihn als Nichtsnutz und armen, mittellosen Mann, weil er aus einer normalen Familie kam. Aus der Sicht meiner Eltern war er ihrer nicht würdig. Den Sekt zur Verlobung ließ meine Mutter



kirchliche Hochzeit, August 2003





unangetastet stehen. Sascha musste meine Mutter noch bis nach unserer Hochzeit siezen. Aber ich war zum ersten Mal unnachgiebig. Ich war unerschütterlich in der Liebe zu meinem Mann. Meine Eltern konnten uns schikanieren, wo und wie sie wollten. Privat lebte ich an der Seite meines Mannes im Himmel, und beruflich mit meinen Eltern in der Hölle. Aber durch diese Hölle gingen wir Hand in Hand. Ich war überzeugt davon, dass sich meine Eltern irgendwann ändern würden, dass sie mich irgendwann verstehen würden, und dann, ja dann, würde alles gut werden. Ich musste nur geduldig sein.

Im Jahr der Hochzeit wollte mein Vater sein Geschäft verkaufen. Ich traute dem Braten nicht wirklich. Es passte nicht zu meinem Vater, irgendetwas, geschweige denn sein Büro, abgeben zu wollen. Außerdem sollte ich das Unternehmen doch später übernehmen. Wieso jetzt die Planänderung? Wieder betraten zwei fremde Herren das Büro und einige Besprechungen später stand der Plan, dass diese Männer mit mir zusammen das Büro meines Vaters übernehmen bzw. kaufen sollten. Ich hatte ein schlechtes Bauchgefühl bei der Sache. Mein Vater setzte mich jedoch enorm unter Druck. So schrie er mich am 17. Dezember 2002 an, dass ich endlich die Verträge unterzeichnen solle. Ich gab klein bei und unterschrieb. Zur Feier des Tages gingen meine Eltern mit meinen zukünftigen Kollegen und deren Ehefrauen gemeinsam Abend essen. Ich ging nicht mit, denn ich ahnte, dass es keinen Grund zum Feiern gab.

Kurz nach dem Kauf der Firma und nachdem alle Gelder geflossen waren, gründete mein Vater kurzerhand mit alten Freunden ein Konkurrenzunternehmen und begann seine früheren Kunden mit seiner neuen Firma abzuwerben. Er ließ mich und meine neuen Geschäftspartner ausbluten. Er wollte, dass ich als Spitzel für ihn arbeitete und ihn über alles aufklärte, was meine beiden Mitstreiter planten. Ich fing an, meinen Vater zu hassen. Bereits nach nicht einmal einem Jahr war ich an der Seite meiner beiden Geschäftspartner offensichtlich gescheitert, und der ganze Kauf wurde rückabgewickelt. Am Ende des Prozesses erkannte ich das eigentliche Ziel meines Vaters: Er hatte sich nie wirklich von seinem Unternehmen trennen wollen. Durch den Verkauf seiner Firma an mich hatte er eine hohe Abfindung von

dem Versicherungsunternehmen kassiert. Er wollte das Geld und sein Unternehmen behalten.

Sein Plan ging auf und er als Gewinner hervor: Er bekam die Geldsumme *und* seine Firma zurück. Und als Sahnehäubchen hatte er eine neue Firma, aus welcher er seine *Freunde* nach und nach eliminierte. Meine ehemaligen Geschäftspartner machten sich selbstständig und verließen das Unternehmen, während ich als Verlierer zurückblieb. Am liebsten wäre ich ihnen gefolgt, denn ich hatte sie sehr zu schätzen gelernt.

Also suchte ich mir einen anderen Weg aus der Misere: Ich wurde schwanger! Der perfekte Weg ohne Streit zu gehen.

Als ich meinen Eltern die frohe Botschaft übermittelte, bekam ich zur Antwort: »Du bist bekloppt. Endlich habe ich dich beruflich da, wo ich dich haben will, und jetzt haust du ab.« Er freute sich offensichtlich nicht allzu sehr, Opa zu werden, und ließ mich dies die nächsten Monate spüren. In der dreiundzwanzigsten Schwangerschaftswoche brachte mich Sascha mit viel zu frühen Wehen ins Krankenhaus. Der zuständige Arzt bemerkte meinen psychischen Zustand und nahm mich zu meinem Entsetzen stationär auf. Er gab Sascha die Empfehlung mich in der nächsten Zeit von jeglichem seelischen Stress fern zu halten. Ich sollte keinen Grund mehr haben mich aufzuregen, denn das würde eine Fehlgeburt und damit einhergehend den Tod unseres Babys bedeuten.

Trotz dessen rief mein Vater mich im Krankenhaus an, um mir zu sagen, dass ich doch wenigstens ein paar Baufinanzierungsanfragen für ihn bearbeiten könnte, wenn ich sowieso nur faul im Bett herumläge. Meine Mutter würde mir ein kleines Büro im Krankenhaus einrichten und mir täglich Post bringen. Daraufhin stattete Sascha meinem Vater einen Besuch ab und wies ihn deutlich in seine Schranken. Es war das zweite Mal, dass ich mich gegen meinen Vater gestellt hatte. Das erste Mal war die Hochzeit mit Sascha und dieses Mal für unseren gemeinsamen Sohn. Wir wollten unser ungeborenes Leben schützen. Und dafür taten wir alles. Ich lag sechs Wochen lang ununterbrochen im Bett und bekam die höchstmögliche Dosis wehenhemmender Tabletten. Der Einzige, der mich neben Sascha jeden Tag

besuchen durfte, war mein Schwiegervater. Er brachte mir täglich um halb zehn etwas zu Essen und eine dicke Portion gute Laune mit.

Ich hatte ein Ziel: Ich musste es mindestens bis Weihnachten schaffen. Bis dahin musste mein Körper mein Kind beherbergen, damit es im Falle einer Frühgeburt lebensfähig wäre. An Heiligabend bekam ich vorsichtshalber eine Spritze, die eine vorzeitige Lungenreifung des Babys vorantreiben sollte, damit es im Falle einer Geburt eigenständig atmen könnte und nicht direkt an ein Beatmungsgerät angeschlossen werden müsste. Durch die Medikamente leuchtete ich wie das Christkind persönlich. Aber Jonas, mein Sohn, blieb. Durch das ganze Liegen hatte ich genug Zeit einen Namen auszusuchen. Ich dankte Gott dafür, dass wir es bis Weihnachten geschafft hatten, und so kam Jonas in Erinnerung an unseren gemeinsamen Kampf zu seinem zweiten Vornamen Noel, nach dem französischen Wort für Weihnachten. Ich malte mir meine Zukunft aus. Mein größter Wunsch war, dass wenn ich noch einen zweiten Sohn bekäme, die beiden einander die besten Freunde werden. Deshalb stand zu diesem Zeitpunkt auch schon der zweite Name unseres zweiten Kindes fest: Leon. *Noel* rückwärts geschrieben. Das wäre ihr Verbindungsstück.

In der ganzen Langeweile erwuchs Kreativität, wie man sieht. Als mein Arzt Mitte Januar aus seinem Skiurlaub zurückkehrte, war er verwundert, dass ich noch da war. Ich verstand seine Verwirrung nicht und fragte nach, wie er das meinte. Er antwortete mir, dass er nicht damit gerechnet hatte, dass ich das Kind behalten würde. Erst da wurde mir wirklich bewusst, wie sehr das Leben von Jonas auf der Kippe stand.

Je ruhiger ich psychisch wurde, desto ruhiger wurde mein Körper. Mitte Januar verließ ich bester Gesundheit das Krankenhaus und erst am 1. April, pünktlich zum Geburtstag meiner Mutter, erblickte Jonas das Licht der Welt.

Es kam, wie ich es mir gewünscht hatte. Zwei Jahre später wurde der kleine Bruder, Bennet Leon, geboren und machte unser Familienglück perfekt. Ich war eine glückliche und liebevolle Mutter, die für ihre Kinder da war. Aber ich war auch unsicher in meiner neuen Rolle als nicht berufstätige Frau. Ohne Arbeitskollegen fühlte ich mich einsam. Zeitgleich zur Geburt von Jonas wurde meine mir bis zu diesem

Zeitpunkt unbekannte Nachbarin Mutter von Zwillingen. Ich steckte ihr einen Zettel in den Briefkasten, um zu fragen, ob wir uns nicht mal im Beisein der Kinder auf einen Tee treffen könnten. Sie rief mich kurz darauf an. Das war der Beginn einer bis heute andauernden, wundervollen Freundschaft. Sie ist gebürtige Spanierin und mit Leib und Seele Mama. Da mir diese Mutter-Kind-Erfahrung aus meinem eigenen Leben fehlte, durfte ich vieles von ihr lernen.

Leider lernte ich nicht aus all meinen Fehlern. So kehrte ich, als Bennet in den Kindergarten ging, für ein paar Stunden täglich in den Betrieb meines Vaters zurück. Ich hatte die Hoffnung immer noch nicht aufgegeben, dass wir in Frieden und Harmonie leben und arbeiten können. Ich musste allerdings schnell feststellen, dass diese Hoffnung unbegründet war.

Die Zeit im Unternehmen meines Vaters erreichte ihren Höhepunkt, als mein Vater zu straucheln begann. Auf einmal hatte der Mann, der nach eigenen Angaben immer zu den reichsten Menschen – wenn nicht sogar der reichste Mann – der Stadt zählte, wirtschaftliche Probleme. Er nannte es »kurzfristiges Liquiditätsloch«. Er bat mich um Hilfe. Natürlich möchte man seinen Eltern immer helfen. So wollte auch ich meinen Vater unterstützen, allerdings dieses Mal nach meinen Regeln und Möglichkeiten. Es sollte sich herausstellen, dass der starke, unverwundbare Mann gar nicht (mehr) so stark war. Ich wollte mir einen näheren Einblick in seine wirtschaftliche Situation verschaffen, die er immer streng geheim gehalten hatte. Er weigerte sich. Stattdessen wollte er, dass ich seine Firma übernehme.

Man muss nicht jeden Fehler wiederholen und diesen Fehler wollte ich definitiv kein zweites Mal machen. Er hatte mich in der Vergangenheit verkauft und verraten. Kurzum, ich hatte keine Lust, ein zweites Mal auf die Nase zu fallen. Ich lehnte also dankend ab. Stattdessen gründete ich mein eigenes Versicherungsunternehmen und erlaubte es meinem Vater für mich zu arbeiten. Das war das Maximum, was ich für ihn tun konnte.

Zum Glück, denn nur wenig später gab meine Mutter mir Einblick in die geheim gehaltenen Finanzunterlagen. Sie war am Ende mit ihrem Latein und man brauchte keine Betriebswirtschaftslehre studiert zu haben, um zu erkennen, dass meine Eltern wirtschaftlich am



2017

Ende waren. Mein Vater hatte meine Mutter durch sämtliche Bürgschaften mit in die Verantwortung genommen und beiden drohte jetzt der K.-o.-Schlag.

Ich war entsetzt, dass mein Vater tatsächlich versucht hatte, mich mit in den Abgrund zu reißen. Denn, der Abgrund war unvermeidbar. Er war hoch verschuldet, und ich hatte nichts davon gewusst. Ich hatte sein Versicherungsgeschäft immer nur von außen gesehen. Von dem Schneeballsystem, welches im Hintergrund ablief, hatte ich keinen blassen Schimmer.

Es war, als ob eine Blase geplatzt wäre, und es kam, wie es kommen musste. Meine Eltern gingen in die Insolvenz, nicht leise, sondern mit Pauken und Trompeten. Es gab Drohungen von Gläubigern, darunter auch langjährige Freunde meiner Eltern.

### Der zweitschlimmste Tag meines Lebens

Als Tochter, die ebenfalls in dem Unternehmen gearbeitet hatte und auch weiterhin im Versicherungsgewerbe aktiv war, nahmen einige Gläubiger an, dass ich Vermögen von meinen Eltern verschleierte. In der Presse gibt es ja genügend Geschichten von Unternehmern, die kurz vor Insolvenzanmeldung ihren Angehörigen noch exklusive Eigentumswohnungen überschreiben und so weiter. Das war bei mir nicht der Fall. Aber hinter die Kulisse konnte ja niemand schauen.

Deshalb stand eines Tages die Staatsanwaltschaft vor der Tür, um eine Hausdurchsuchung durchzuführen. Das war der schlimmste Tag meines Lebens. So dachte ich damals. Ich wurde behandelt wie ein Schwerverbrecher und musste erfahren, wie schwierig es ist, seine Unschuld zu beweisen. Zeig mal jemandem, dass du *nichts* getan hast. *Nichts* ist unsichtbar und somit nicht wirklich beweisbar. Ein paar Tage später wurde ich über Stunden verhört.

Diese Zeit war die schlimmste meines Lebens. Ich dachte, ich könne erst weiterleben, wenn die Staatsanwaltschaft ihre Untersuchungen abgeschlossen und meine Unschuld postalisch bestätigt habe. Täglich ging ich mit dieser Hoffnung zum Briefkasten. Am liebsten hätte ich mich bis dahin in eine Art Winterschlaf begeben. Ich war davon überzeugt, dass ich erst (wieder?) glücklich werden könnte, *wenn* endlich das Schreiben da wäre. Mir ging es so schlecht, dass ich ärztlichen Rat einholte. Mir wurden Antidepressiva verschrieben. Ich nahm sie aber nicht, weil mein Bauchgefühl mir davon abriet.

Nach etwa einem Jahr beschloss ich, mit dem Warten aufzuhören. Ausschlaggebend war der Gedanke, dass mir der liebe Gott (Sorry, so nenne ich ihn immer noch.) die Zeit, die ich jetzt mit Warten verliere, wohl kaum am Ende meines Lebens gutschreiben würde. So, nach dem Motto: »Shila, eigentlich wärst du fünfundsiebzig geworden. Aber jetzt darfst du noch bis sechsundsiebzig weiterleben. Du hast ja schließlich ein Jahr auf das besagte Schreiben warten müssen, um Glückseligkeit zu können.« Nein, so würde es wahrscheinlich nicht laufen. Jede Minute meines Lebens war wichtig. Da hatte mein Vater schon recht gehabt.

Gut so! Wenn ich das nicht gemacht hätte, hätte ich *noch ein ganzes Jahr* verschenkt! So lang hatte es letztendlich gedauert, bis der Brief endlich in meinem Briefkasten lag.

Am Ende dieses ganzen Prozesses gelang es mir, mich von den Fesseln meines Elternhauses zu lösen. Mit dem Wort *Prozess* ist sowohl der wirkliche Prozess vor Gericht als auch mein Weg gemeint. Endlich hatte ich die Nabelschnur durchtrennt, wenn auch mit einigen Opfern: Ich stand da mit meiner Versicherungsagentur, die ich eigentlich nie hatte haben wollen.

Anstelle der Harmonie, die ich vierzig Jahre lang angestrebt hatte, fühlte ich genau das Gegenteil: Hass. Ich *hasste* meine Eltern für das, was sie mir angetan hatten. Ich wollte absolut nichts mehr mit ihnen zu tun haben. Ich hätte sie am liebsten verleugnet. Ich war fertig mit ihnen. Es war vorbei. Ich war überm Berg, dachte ich zumindest. Ich ahnte ja nicht, dass mir noch ein weitaus schlimmerer Tag bevorstehen würde.

## Das Ende meines ersten Lebens

Im Glauben, ich hätte es endlich geschafft, glücklich zu sein, flogen wir Weihnachten 2017 nach Dubai. Wir, das sind mein Mann Sascha, unsere Söhne Jonas und Bennet und ich. Alles war perfekt.

Wir ruhten uns nach sonnigen Strandtagen im Bett aus, bevor ich mich ins kleine Schwarze warf, um den Abend zu genießen. Daheim saßen wahrscheinlich alle die meiste Zeit im dicken Mantel, mit Schal und Handschuhen. Wir aber verbrachten unser erstes Weihnachten unter Palmen.

Ich lag zwischen meinen Söhnen, die dabei waren einzunicken. Besser nicht wecken, dachte ich, und so vermied ich es, mich beim Aufstehen abzustützen. Ich streckte die Arme nach oben und holte ordentlich Schwung. Als ich den Boden unter meinen Füßen spürte, ließ ich die Arme über Kreuz ausschwingen. Dabei stoppte meine rechte Hand an meiner linken Körperseite kurz unter der Achsel. Ich spürte etwas. Es fühlte sich an wie meine Brustwarze. Im ersten Moment war ich verwundert. Wo bitte saß meine Brustwarze? Hatte ich meine Brust jetzt mit meiner Bewegung verschoben? Moment mal, ich hatte meine Brust überhaupt nicht berührt. Ich sah nach und der Blick bestätigte mir natürlich, dass mit meiner Brustwarze alles beim Alten war. Das, was ich dort in meiner Hand spürte, war etwas *Anderes*.

Total schockiert lief ich ins Badezimmer. Mein erster Impuls war, dass ich mir das nochmal genauer im Spiegel anschauen musste. Alleine! Sascha hatte aber mein erschrockenes Gesicht bemerkt, als ich an ihm vorbeihuschte, und folgte mir.

Ich drückte und fühlte an meiner Brust herum. Ja, da war genau das, wovor jede Frau grundsätzlich Angst hat: Ein Knoten in meiner Brust. Ich konnte diese Kugel in meiner Brust verschieben. Und so richtig klein war sie auch nicht (mehr?).





Dubai, Weihnachten 2017

Zu Weihnachten wollte mein Mann mir einen Ring schenken, den es in verschiedenen Ausführungen gab. Ich sollte mir Gedanken machen, welche Version mir am besten gefällt. Alles war perfekt. Und jetzt veränderte diese kleine Kugel plötzlich alles. Nachts träumte ich von einer Stimme, die mir zuflüsterte: »Shila, mach dir keine Gedanken über den Ring. Bald machst du eine Chemotherapie, und dann stehst du ohne Haare am Rand des Fußballfeldes deiner Kinder.«

Ich durchsuchte das Internet nach Indizien, woran ich erkennen könnte, ob es sich bei diesem Etwas vielleicht doch nur um eine Zyste oder Kalkablagerungen handelte. Vielleicht war es ja auch nur ein gutartiger Knoten? Im Internet fand ich ein Statement: »Drei von fünf Knoten sind in der Regel gutartig.« Das war doch beruhigend. Ich sollte nicht das Schlimmste denken.

Ich beschloss den Rest des Urlaubes zu genießen. Dennoch rief ich noch aus Dubai meinen Frauenarzt an und vereinbarte einen Termin direkt im Anschluss an unseren Urlaub.

Am 3. Januar 2018 war ich bei meinem Frauenarzt. Er untersuchte sowohl den Knoten als auch die unmittelbar daneben liegenden Lymphknoten per Ultraschall.

Mein Arzt sagte mir, dass es ein gutes Zeichen sei, dass die Lymphknoten normal aussähen. In früheren Zeiten hätte man jetzt einfach Mal abgewartet, aber um sicher zu gehen würde er mich lieber direkt ins Krankenhaus schicken. Anscheinend las er die Sorgen in meinem Gesicht.

Später am Tag wurde im Krankenhaus eine Gewebeprobe entnommen. Nachdem die Einstichstelle kurz betäubt wurde, stach der Chefarzt des Brustzentrums mit einer langen Spritze direkt in den Knoten und entnahm dort ein bisschen Gewebe.

Am 5. Januar um 18 Uhr erhielt ich das Ergebnis. Den Moment werde ich niemals vergessen: Der Arzt bot mir einen Sitzplatz an seinem Schreibtisch an und ging anschließend zu seinem Stuhl auf der anderen Seite. Währenddessen fragte er mich, wie es mir ginge. Ich antwortete ihm, dass diese Frage zu früh wäre und er mir sie besser nochmal nach der Verkündung des Ergebnisses stellen möge. Da kniff er die Augen zusammen und sagte den folgenschweren Satz: »Ich habe keine guten Nachrichten für Sie. Sie haben Brustkrebs.«

Im gleichen Gespräch versicherte er mir, dass meine Chancen wieder gesund zu werden angesichts der unauffälligen Lymphknoten groß wären.

Meine erste Frage an den Arzt war, ob ich eine Chemotherapie brauchen würde. Er bejahte und prognostizierte, dass wahrscheinlich vier Chemotherapien durchgeführt werden müssten.

Sofort dachte ich an meine Haare. Als ob es nichts Wichtigeres in diesem Moment geben würde?! Ich ging so naiv an die ganze Sache heran. Ich war ernsthaft der Auffassung, dass mir der Brustkrebs nicht wirklich gefährlich werden könnte. Der Knoten war ja schließlich *nur* in der Brust. Der Arzt schaute mich an und antwortete: »Es handelt sich um eine Systemkrankheit. Sie beginnt in der Brust und greift von dort das ganze System an.«

Scheiße! Der Sturzflug begann. Es drohte völliger Kontrollverlust.

Da meldete sich folgender Gedanke: »Wenn du jetzt Brustkrebs hast, hast du wenigstens einen Grund, den Kunden Meyer<sup>1</sup> nicht mehr betreuen zu müssen.« Ist das zu fassen? Ich war gedanklich tatsächlich bereit, eine möglicherweise tödliche Krankheit in Kauf zu nehmen, damit sich in meinem Leben etwas änderte? Mir wurde bewusst, dass ich vor einem Wendepunkt in meinem Leben stand!

Am nächsten Tag bestellte mich der Arzt in das Krankenhaus, um meinen kompletten Körper zu untersuchen: Mammographie, Knochen, Lunge, innere Organe. Ich überlegte, ob der Termin passend für mich sei. Schließlich hatte ich zuhause meine Söhne zu versorgen. Aber der Arzt konterte: »Sie werden da sein!«

Ich verließ das Krankenhausgebäude und rief meinen Mann an. Als er ans Telefon ging, hörte ich im Hintergrund die Jungs toben. Ich bat Sascha daher in einen anderen Raum zu gehen. Er ahnte Böses. Anschließend rief ich meine Schwester an. Sie hatte gerade ihre beste Freundin an Krebs verloren, und kurz vor unserem Abflug nach Dubai waren wir noch gemeinsam auf der Beerdigung gewesen. Meine Schwester brach in Tränen aus.

Ich konnte noch nicht weinen. Ich funktionierte. Funktionieren war überhaupt eine meiner Stärken. Ich fuhr nach Hause und tele-

---

1 Namen abgeändert. Ich möchte ja niemandem zu nahe treten.

fonierte mit meiner Frauenarztpraxis. Dort musste ich mir noch die Überweisung für den nächsten Tag abholen. Als ich die Praxis betrat, hatte ich das Gefühl, dass mich die Arzthelferinnen mit anderen Augen ansahen als noch vor zwei Tagen. Ich wurde direkt zum Arzt in das Zimmer gelassen. Lieber hätte ich keine Sonderbehandlung erfahren. Er fragte mich, wie ich mich fühle. Ich konnte nicht wirklich antworten. Für mich war die Zeit zum Fühlen noch nicht gekommen. Ich stand unter Schock und befand mich im Erledigungsmodus – wie so oft.

Am nächsten Tag schluckte ich radioaktive Stoffe. Stundenlang surrten Maschinen über meinem Körper und scannten mich von Kopf bis Fuß. Ich wusste, dass die Ärztin im benachbarten Zimmer stand und alles an ihrem Monitor verfolgte. Ich fing an zu beten, dass sie nichts finden würden, was dort nicht hingehörte. Bei der Mammographie durfte ich lernen, dass auch ein Miniaturbusen zwischen zwei Platten eingequetscht und fotografiert werden kann.

Die Resultate dieser Untersuchungen waren alle gut für mich. Die Lymphknoten sahen, auch bei näherer Betrachtung, weiterhin unverdächtig aus. Definitiv weiß man das allerdings erst, wenn der sogenannte Wächterlymphknoten operativ entnommen und untersucht wurde. Ist der Wächterlymphknoten tumorfrei, erhöhen sich die Chancen, dass sich noch keine Krebszellen im Körper verbreitet haben.

Nach diesen guten Resultaten ging die emotionale Kurve steil bergab, als das genaue Ergebnis der Gewebeprobe eintrudelte. Ich konnte es an den Sorgenfalten im Gesicht meines Arztes ablesen.

Mein Mann bat mich, nicht im Internet nach Brustkrebs oder verwandten Begriffen zu suchen. Wir beide kennen mich zu gut und wissen, dass ich immer nur das Negative lesen würde. Auch wenn es letztendlich nur aneinandergereihte Worte sind, würde ich sie in Form von Angst verinnerlichen. Angst, die mich noch verrückter machen würde, als ich sowieso schon war, und Angst war etwas, was ich jetzt wirklich nicht brauchen konnte.

Ich habe dieses Versprechen gehalten und halte es immer noch. Deswegen kann ich das Nachfolgende auch nur anhand meiner eige-

nen Worte laienhaft ausdrücken: Tumor ist nicht gleich Tumor.<sup>2</sup> Tumore sind verschieden. Genau wie ihre Träger. Es gibt beispielsweise langsam wachsende und es gibt schnell wachsende. Sie haben dann unterschiedliche Bezeichnungen. Ein G1 Tumor ist ein langsam wachsender Tumor. Vielleicht steht das G für Geschwindigkeit des Wachstums. Ich weiß es nicht. Es würde jedenfalls Sinn machen. Ein schnell wachsender Tumor bekommt die Bezeichnung G3.

Die meisten Brusttumore sind hormonabhängig. Diese Tumore verfügen über Hormonrezeptoren, und daher bekommen diese Frauen am Ende der Chemotherapie sogenannte Antikörpertherapien und Hormontabletten, die sie ungefähr zehn Jahre lang täglich einnehmen müssen. Die Präparate docken an eventuell bestehende Krebszellen an. Dadurch werden sie für das körpereigene Immunsystem quasi sichtbar und besiegtbar.

Nur in seltenen Fällen handelt es sich um hormonunabhängige Tumore. Die sogenannten triple negativen Tumore reagieren nicht auf Hormone. Die oben beschriebenen Behandlungsmethoden, wie Antikörpertherapie und Hormontabletten, fallen weg, weil sie nicht wirksam gegen diese besondere Art von Tumor sind. Ich finde, man kann es schon am Namen hören. T-r-i-p-l-e- N-e-g-a-t-i-v. Negative Sachen sind meist nicht so schön. Dreifach negative Sachen sind demnach alles andere als schön.

Der Arzt offenbarte mir, dass ich eine der seltenen triple negativ Frauen bin. G3.

Ich konnte mit diesen ganzen Bezeichnungen noch nichts anfangen. Diese riesige Welle schien mich einfach zu überfluten, mir die Beine wegzureißen und mich wegzuspülen. Mein Arzt erklärte mir, dass es sich bei meinem Brustkrebs um eine extrem seltene Form handelte.

»Ist das jetzt gut oder schlecht?« wunderte ich mich. »Selten ist doch besonders. Nicht wie jeder andere. Das war doch bisher in meinem Leben immer gut gewesen. Oder nicht?« Ich konnte es nicht einordnen. Es herrschte Chaos in meinem Kopf.

---

2 Für medizinisch korrekte Aussagen frage bitte deinen Arzt.

# Die Zeit vor der Chemotherapie

---

## Die Operation beginnt

---

*A*ufgrund der Biopsie änderte mein Arzt auf mein Drängen hin den Operationsplan: Am 11. Januar 2018 wurde mir nicht nur der Wächterlymphknoten entnommen, sondern auch der Tumor. Außerdem sollte mir ein Port zugeführt, d. h. unter die Haut gesetzt werden.

Ich konnte mir die Sache mit dem Port nicht wirklich vorstellen. Auch wenn mir das Silikongestell kurz unter die Nase gehalten wurde, hatte ich keine Ahnung, wie das Ding in meinem Körper eingebaut werden sollte. Was ich verstand war, dass ich durch den Port in Zukunft meine Chemotherapie bekommen würde.

Während des letzten Gesprächs vor der Operation mit dem Arzt, hatte ich das Gefühl, dass er irgendwie angespannt war. Ich fragte mich, ob er wohl seine ursprünglich so positive Einschätzung bezüglich meiner Chancen, wieder gesund zu werden, zwischenzeitlich be-reute. Schließlich wusste er da noch nicht, dass es sich um einen triple negativ Tumor handelte. Hatte das Ergebnis der Biopsie etwa seine Einschätzung meiner Chancen zu Überleben negativ verändert? Ich wusste nicht, wie ich dieses Gefühl in Worte fassen sollte. Ich ver-suchte es mit folgender Frage: »Machen Sie sich Sorgen um mich?«

Er antwortete: »Nein, nein, es ist nur so, dass oben auf dem OP-Tisch schon die nächste Frau auf ihre Operation wartet.«

Ach so. Ich wollte das Gespräch so schnell wie möglich beenden, um keiner Leidensgefährtin im Wege zu stehen. Ich stellte die letzte Frage: »Wann bekomme ich das Ergebnis zur Untersuchung der Wächterlymphknoten?«

Er antwortete: »Sobald die Narkose nachlässt und Sie die Augen aufmachen, werde ich an Ihrem Bett stehen.«

»Oh, Gott,« dachte ich. Das war Drohung, Hoffnung und Versprechen in einem.

Bevor es einige Tage später ins Krankenhaus ging, drehte ich noch einmal meine große Joggingrunde um den See. Ich konnte nicht sagen, wann ich das nächste Mal eine Chance dazu haben würde.

Ich wollte ein Stück Restkontrolle für mich beanspruchen. Also ging ich zum Friseur. Ich wollte mich schon jetzt freiwillig von meinen langen Haaren trennen, bevor mir auch diese Entscheidung aus der Hand genommen werden konnte. Um mich schon einmal daran zu gewöhnen, wie ich aussehen würde, wenn die Kacke hier vorbei war, ließ ich mir eine Kurzhaarfrisur schneiden. Ich war schon seit geraumer Zeit großer Fan von Vanessa Blumhagens Pixie Frisur, aber mir hatte immer der nötige Mut gefehlt. Meine Mutter hatte immer gesagt: »Lass dir niemals deine schönen Haare abschneiden. Du lebst von deinen Haaren.«

Mir gefiel, was ich im Spiegel sah. Irgendwie ein neuer Mensch. Meine Mutter hatte unrecht gehabt. Leider würde die neue Frisur nicht lange anhalten, denn die erste Chemotherapie stand kurz bevor.

Als ich die Narkosespritze bekam, dachte ich darüber nach, ob es nicht einfacher wäre, die Augen gar nicht mehr zu öffnen.

Eine warme Stimme weckte mich, um mir mitzuteilen, dass mein Wächterlymphknoten tumorfrei war. Mein Arzt hatte sein Versprechen gehalten. Tränen der Erleichterung liefen über mein Gesicht.

Während ich vom Aufwachraum in mein Zimmer verlegt wurde, war ich mir nicht mehr sicher, ob die Stimme wirklich da war oder ob ich mir das Ganze nur eingebildet hatte. Schließlich war nichts mehr sicher. Als ich richtig zu mir kam, schaute ich an meinem Körper herab und analysierte die Lage: An der linken Seite, an der der Tumor



letztes Foto mit langen Haaren





erstes Bild mit kurzen Haaren

entnommen wurde, hing eine Drainage. Oben rechts befand sich ein Verband. Ich tastete vorsichtig. Das musste der Port sein. Ich schaute unter den Verband und fand eine kreisrunde Erhöhung meiner Haut. Irgendwie hatte ich mir das anders vorgestellt. Wenn einem die Erfahrungswerte fehlen, dann fehlt eben auch die Vorstellungskraft.

Als am Abend der Arzt zur Visite kam, versicherte er mir, dass es wirklich seine Stimme war, die ich gehört hatte. Ich war sehr erleichtert.

Am nächsten Morgen informierte mich eine mir bisher unbekannte Ärztin über die weitere Behandlungsform. Zu meinem Schrecken las ich, es waren nicht vier Chemotherapien, wie ursprünglich angedacht, sondern sechzehn!

Warum plötzlich so viele? Die Ärztin erklärte mir, dass die Ärzte in der sogenannten Tumorkonferenz über meinen Fall debattiert hätten und angesichts des triple negativ Tumors die Therapieform entsprechend angepasst hätten. So, so. Ich war also Gesprächsthema der wöchentlich stattfindenden Tumorkonferenz. Mit dem Ergebnis, dass ich nun vier Chemotherapien in einem Abstand von drei Wochen erhalten sollte mit anschließend wöchentlicher Verabreichung von zwei weiteren Medikamenten über zwölf Wochen.

$$4 \times 3 + 12 \times 1$$

*Das ergab 24 Wochen Chemotherapie*

*Also sechs Monate?!*

Ein halbes Jahr lang Chemotherapie. Das ganze Glück vom Vortag entpuppte sich als Schnee von gestern. Vom heutigen Wind verweht. Ich stand vor einem riesigen Berg. Wie sollte ich das nur schaffen?

Ich weinte viel. Ich hatte den Boden unter den Füßen verloren und das Gefühl, dass alles zu Ende ging. Ich weinte um all die Male, die ich müde ins Bett gefallen war, obwohl ich meinen Mann hätte leidenschaftlich lieben können. So viele verstrichene Chancen. Wann würde wohl die Nächste kommen? Was war mit meinem Leben passiert? Vor sechs Wochen saß ich noch im kleinen Schwarzen und Schirmchendrink unter Palmen, und nun würde ich bald glatzköpfig

und kraftlos auf der Couch herumvegetieren. Wo war mein Leben geblieben?

Ich lag im Krankenhaus im Bett, und mein Gedankenkarussell drehte und drehte sich, als zwei Frauen vom sozialen Dienst zur Tür hereinkamen. Sie hatten allerlei Papierkram dabei. Es ging um die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises für mich. Nach Papierkram stand mir der Kopf gerade überhaupt nicht. Und war ich nicht vor zwei Tagen erst noch zehn Kilometer um den See gejoggt?! Wozu sollte ich einen Schwerbehindertenausweis brauchen?

Ich hätte die beiden Damen am Liebsten zum Teufel gejagt. Aber es gehörte sich nicht, wütend zu sein. Sie wollten mir ja eigentlich nur helfen. In meiner Not brach ich in Tränen aus. Ich weinte und weinte, bis ich die beiden netten und hilfsbereiten Frauen nur noch verschwommen erkennen konnte und sie sich schließlich verabschiedeten. Zum Glück nahm mir mein Mann damals sämtlichen Papierkrieg ab.

All diese Dinge erlebte ich zum ersten Mal. Mein Kopf spielte verrückt: Komplette Überforderung. Ich konnte nichts deuten oder werten, weil ich keine Ahnung hatte. Irgendwie fühlte ich mich nicht mehr Herr (bzw. Frau) meines Körpers. Da wurde mir doch glatt so ein Ding unter die Haut gesetzt, ob ich nun wollte oder nicht. Klar, war es wahrscheinlich besser für mich. Es soll die Adern schonen, wenn die Medikamente der Chemotherapie durch den Port in den Körper gelangen, anstatt über Venen in der Armbeuge. Wirklich gefragt hatte mich allerdings keiner. Ich hatte das Gefühl, vom Akteur zum Zuschauer degradiert worden zu sein. Andere bestimmten, was mit meinem Körper geschah. Sicher, es war nur zu meinem Besten. Es fühlte sich trotzdem befremdlich an. *Dieser kleine Knoten in der Brust, den es ja eigentlich schon nicht mehr gab*, übernahm die Kontrolle über mein Leben und veränderte scheinbar alles. Oder gab es in meinem Körper doch bereits herumirrende, abgesandte Krebszellen mit dem Auftrag, mich schon bald zu zerstören? Ich wusste es nicht. Und ich hatte es auch nicht unter Kontrolle.

Dabei bin ich ein Mensch, der gerne alles unter Kontrolle hat. Ein Mensch, der noch nicht einmal gerne in ein Flugzeug steigt, weil er den Piloten nicht kennt und nicht weiß, was dieser am Vorabend

getrieben hat. Lieber würde ich das Flugzeug selbst steuern, obwohl ich manchmal bereits daran verzweifle, mein Auto irgendwo rückwärts einzuparken. Aber wenigstens hat man dann alles unter *eigener* Kontrolle. Ja, so verrückte Gedanken kann ich denken.

Während des Frühstücks spürte ich, dass sich an meiner Drainage auf der linken Seite etwas verändert hatte. Als ich nachsah, entdeckte ich, dass sich das Kabel vom Beutel gelöst hatte. Ich geriet in Panik. Ich wollte das Bett nicht mit meinem Blut dreckig machen. Also stopfte ich das Kabel kurzerhand zurück an die Stelle, an der es einst war.

Oh je! Ob das wohl so richtig gewesen war? Steril war das ja jetzt nicht wirklich, oder? Wie lange hatte der Schlauch wohl schon so in meinem Bett gelegen? War er dadurch vielleicht schon kontaminiert mit allerlei Bakterien? Würde ich jetzt vielleicht krank werden, weil ich den Schlauch einfach wieder angeschlossen hatte?

Ich hatte panische Angst vor dem sogenannten Krankenhauskeim, den sich mein Schwiegervater eingefangen hatte. Als ich ihn damals im Krankenhaus besuchte, hatte ich mich bis zur Unkenntlichkeit in Schutzanzüge hüllen müssen. Mein Herz schmerzte, als ich sein Zimmer betrat und er ängstlich fragte, wer ich bin. Mein Verstand sagte mir, dass es zu seinem und meinem Schutz war, aber mein Herz fühlte mit ihm. Was soll ein schwerkranker Mensch denken, wenn sich alle Besucher und Ärzte nur noch im Seuchenschutzmantel zu ihm herein trauten? Kurz darauf ist er verstorben.

Ich wollte niemals in so eine Situation kommen. Und nun hatte ich panische Angst davor, dass ich mir durch mein wie immer dusseliges Verhalten vielleicht einen Krankenhauskeim eingefangen hatte. Da ich bloß keinem zur Last fallen wollte, wartete ich auf den nächsten Besuch der Krankenschwester, um ihr von dem Vorfall zu berichten. Ich bin nicht der Typ, der nach der Schwester klingelt. Die Klingel ist für mich tabu! Sie erklärte mir, dass meine Aktion nicht so schlau war. Ich hätte eine Krankenschwester rufen sollen. Sie ging sogar noch weiter und erzählte mir, dass einige Ärzte in einem Fall wie diesem, die komplette Drainage erneuern würde. Oh je! Vor dem Ziehen der Drainage hatte ich sowieso Angst, weil mir der Vorgang von meiner Blinddarm-OP noch in schlechter Erinnerung war. Aber jetzt, so sagte die Krankenschwester, sei es sowieso zu spät. Ich fühlte

mich hilflos. Eigentlich hatte ich mir Absolution erhofft. Ich hatte hören wollen, dass meine Aktion zwar nicht schlau, aber auch nicht schlimm war. So, wie ich als Kind früher meinen Vater immer gefragt hatte, ob ich etwas Schlimmes gemacht habe und er auf mich böse sei. Ich bekam dieses Mal aber keine Absolution. Stattdessen musste ich mir eingestehen, dass es *mein* Fehler war, nicht nach einer Schwester zu klingeln und um Hilfe zu bitten. Alles nur, weil ich niemandem zur Last fallen wollte.

Die nächsten zwei Tage machte ich mich selbst damit verrückt, dass ich mir bestimmt einen sogenannten Krankenhauskeim eingefangen hatte. Bis ich mich schließlich selber für komplett übergeschnappt erklärte. Hatte ich nicht ein viel größeres Problem mit dem Krebs? War ich jetzt eine Krebspatientin mit oder ohne Krankenhauskeim? Oder war der Krebs schon herausoperiert und ich hatte mir jetzt ein neues Problem, nämlich den Krankenhauskeim, aufgeladen? Und das, durch meine eigene, verdammte Schuld.

Verfliegen war die Freude über die guten Ergebnisse nach der Operation. Ich hatte das Gefühl wahnsinnig zu werden. Ich fühlte mich machtlos. Und nun wurde ich auch noch zum ersten Mal in die Chemo-Ambulanz des Krankenhauses bestellt.

Durch eine schwere, mechanische Türe überschritt ich die Schwelle in ein komplett neues Leben. In U-förmig angeordneten Sesseln sah ich Frauen sitzen. Genau wie ich mir immer einen Sitzkreis in einer Therapie, wie z.B. bei den Anonymen Alkoholikern, vorgestellt hatte. Nur hier war der Kreis nicht geschlossen, damit die dort arbeitenden Krankenschwestern, die ich meist Chemo-Schwestern nannte, die Frauen mit ihren Chemo-Medikamenten versorgen konnten.

Ich glaube, jede Frau, die zum ersten Mal so einen Raum betritt, ähnelt einem verängstigten Reh. Und die bereits anwesenden Frauen sehen direkt, dass da die Neue kommt.

Heute führte mich mein Weg noch ein letztes Mal an den Sesseln vorbei, direkt in das Büro der Chemo-Schwestern. Es stand die Vorbesprechung der ersten Chemo an. Die Worte prasselten auf mich herab. Ich stand nicht im Regen, ich stand in einem Unwetter.

Am Ende hielt ich ein Rezept für eine Perücke und einen Taxibeförderungsschein für die nächsten sechs Monate in der Hand. Was

sollte das heißen? Durfte ich in Zukunft kein Auto mehr fahren? Doch, aber nicht direkt nach der Chemo. Das wäre ungefähr so, als würde man betrunken Auto fahren, erklärten sie mir. Nur dass ich anstelle von Alkohol mit Chemie vollgepumpt sein werde. Sollte das heißen, dass ich nicht Ich-Selbst sein würde? Würde ich mich nicht mehr unter Kontrolle haben?

Dieses Gefühl fand ich schrecklich. Früher, in meiner Jugendzeit, hatte ich ab und an zu viel Alkohol getrunken. Mit dem Erwachsenwerden hatte ich jedoch mein Maß kennengelernt und habe es seither nie wieder überschritten. Ich hasste Kontrollverlust.

Die Zeit vor der Chemo war der Horror für mich. Ich stand vor einem riesigen Berg und hatte keinen blassen Schimmer, was kommt oder wie ich es überwinden sollte.

In diesen Tagen gab es (nur) zwei motivierende Gedanken:

»Shila, es haben schon viele Menschen vor dir geschafft. Wenn die das geschafft haben, dann kannst du das auch!«

Ich möchte mein Leben an der Seite von Sascha und meinen Söhnen genießen. Wenn ich dieses Ziel erreichen möchte, dann musste ich den Weg gehen und den Berg *bezwingen!*

Aber noch ragte der Berg bedrohlich vor mir auf.

## ————— Ein Berg voller Probleme —————

*I*ch musste mich erstmal sortieren. Wie würden meine bevorstehenden Wochen wohl aussehen? Ich hatte nicht, wie man so schön sagt, einen Haufen voller Probleme. Nein, ich hatte ein ganzes Gebirge davon. Wann werden die Haare beginnen auszufallen? Wie werde ich dann aussehen? Wann werden sie wieder anfangen zu wachsen? Werden mir auch die Augenbrauen und Wimpern ausfallen? Wie werden meine Kinder damit fertig werden, wenn meine Krankheit *sichtbar* wird? Werden meine Haare wiederkommen? Wie werden sie dann aussehen? So wie jetzt oder lockig, wie man oft hört? Werden sie dann wieder so dick sein, wie sie jetzt noch waren?

Das waren schon ziemlich viele Fragen rund um das Thema »Haar«.

Wie halte ich durch bis zum Chemo-Ende? Wie überstehe ich die sechs Monate?

Was kann ich für mein Immunsystem tun? Wie kann ich es fördern? Wie kann ich mich während der Chemo am besten vor Infektionen schützen? Darf ich alles essen? Wenn nicht, was darf ich *nicht* essen?

Wie gehe ich mit meinen verdammten Ängsten um? Werde ich den Verstand verlieren? Wie bekomme ich Ordnung in mein Leben? Wie wird mein Leben während der Chemotherapie aussehen? Werde ich dazu in der Lage sein, die Geburtstage meiner Kinder zu organisieren? Werde ich Sport machen können? Oder werde ich oft müde sein und nur noch auf der Couch rumvegetieren? Werde ich krebkrank aussehen, abgemagert sein und mich oft übergeben müssen? Wird es mir körperlich schlecht gehen? Und wenn ja, wie schlecht genau?

Wie wird mein Leben danach aussehen? Werde ich überhaupt eine Zukunft haben oder werde ich sterben müssen? Werde ich Schmerzen haben, wenn ich sterbe? Oder werde ich wieder gesund, und werde ich dann auch gesund *bleiben* oder wird *der Krebs* zurückkommen?

Wie wird sich unsere Ehe verändern? Werden wir noch Sex haben können? Werde ich das überhaupt noch wollen? Oder Sascha?

Wie sollte ich mit meiner Umwelt bzw. meinem Umfeld umgehen? Wie werden mich meine Freunde behandeln, wenn ich schwach bin? Werde ich diskriminiert werden?

Werde ich arbeiten können? Werde ich das überhaupt wollen? Welche Auswirkungen wird das auf unsere Finanzen haben?

Fast alle Punkte hatten mit Veränderung zu tun. Gegen jede dieser Veränderungen hätte ich mich am liebsten mit Händen und Füßen gewehrt.

Ich begann mit dem dringlichsten Problem: Wie würde ich die nächsten sechs Monate Chemotherapie überstehen?

Ich teilte mir den vor mir liegenden Berg gedanklich in Etappen ein. Zuerst konzentrierte ich mich auf die vier *großen* Chemos, der ersten Phase der Chemotherapie. Das waren die vier im dreiwöchigen Abstand. Wenn die vorbei wären, war Halbzeit. Dann hätte ich Bergfest, so wie jeder Mittwoch in meinem ersten Leben. Wenn Bergfest erreicht war, rutschte man quasi auf dem Hintern mühelos ins

Wochenende. Ganz so mühelos würde dieser Berg hier aber nicht werden. Trotzdem, Bergfest ist Bergfest, und ich hatte eine positive Assoziation damit.

So wurde der Berg überschaubarer für mich. Ich sah *nur* noch die ersten vier Chemos, und wenn ich von der ersten Chemo nach Hause kommen würde, könnte ich sagen, dass ich die erste Etappe gemeistert hatte. Ab da könnte ich sagen, ich bin *in* Chemotherapie. Das würde bedeuten, ich hätte den ersten Schritt schon hinter mir. Ich wäre also auf dem Weg. Das kam mir gefühlt viel besser vor als das Gefühl, dass noch alles *vor* mir lag. Das hat so viel mit Zukunft zu tun. Zukunft, die ich nicht greifen konnte.

Wenn ich von der zweiten Chemotherapie heimkehren würde, hätte ich dann bereits die Hälfte der großen Chemos hinter mir. Wieder ein Bergfest. Und wenn ich dann die dritte Chemo hinter mir hätte, dann würde nur noch eine Letzte ausstehen. Die erste Etappe läge hinter mir. Das war mein Plan. Ich fühlte mich gut, nach einer gefühlten Ewigkeit etwas Struktur in mein Leben zu bringen. Licht am Ende des Tunnels. Ich sehnte mich nach Struktur und Ordnung in meinem Leben, wie jeder andere Mensch auch.



# Die Zeit während der Chemotherapie

## Beginn der ersten Chemophase

Am 21. Januar 2018 bekam ich meine erste Chemotherapie. Ich dachte, ich wäre aufgrund meiner Vergangenheit problemefahren, ahnte aber, dass alles, was ich zuvor erlebt hatte, ein Kinderspiel im Vergleich war. Meine Mutter begleitete mich zur Chemoambulanz. Hier würde ich die nächsten sechs Stunden sitzen und meine erste Chemotherapie bekommen. Irgendwie war ich auch erleichtert, dass es losging. Der Anfang war gemacht. Direkt neben mir saß eine Frau aus Russland, die an diesem Tag ebenfalls ihre erste Chemotherapie erhielt. Uns beiden tat es gut, dass der andere anwesend war. So waren wir nicht ganz allein. Geteiltes Leid ist bekanntermaßen halbes Leid. Bei ihr wurde der Port zuerst angestochen, und sie signalisierte mir, dass es nicht weh tat. Wir schenkten uns gegenseitig Mut.

Als auch ich angeschlossen war, schickte ich meine Mutter nach Hause. Ich wollte nicht, dass sie alles miterleben musste. Ich konnte sehen, dass sie litt. Meine russische Nachbarin und ich gingen gemeinsam durch unseren ersten Tag. An diesem Tag wurden noch vier weitere Frauen behandelt. Sie waren uns allerdings ein paar Therapien voraus, wie an ihren Mützen oder Perücken zu erkennen war.

Es war ein merkwürdiges Gefühl, als mir bewusst wurde, dass mein bisher unbefleckter Körper solch drastische chemische Substanzen in sich aufnehmen muss. Ich hatte bis zu dem Zeitpunkt noch nicht einmal einen festen Hausarzt, weil ich doch immer gesund gewesen war.

Die Flüssigkeit der ersten Chemotherapie war neon-orange. Ich musste bei dem Anblick direkt an Aperol-Spritz denken. Soviel kann ich an dieser Stelle bereits verraten: Ich habe nie wieder Aperol getrunken, und ich kann auch niemandem beim Trinken dieses für mich einst so leckeren Getränks zusehen.

Beim ersten Toilettengang nach der Chemotherapie erschrak ich beim Anblick des Porzellans. Die normalerweise weiße Toilette leuchtete neon-orange. Die Krankenschwestern hatten versäumt mich darüber zu informieren, dass das Zeug den Körper in der gleichen Farbe auch wieder verlassen würde.

Nachdem meine Mutter mich nach Hause gebracht hatte, erklärte ich meinem Mann, dass ich eine Runde mit unserem Hund, Yoyo, spazieren gehen wollte. Mein Mann schaute mich mit offenem Mund an. Er wollte mich begleiten, aber ich wollte allein sein. Ich versprach mein Handy mitzunehmen und langsam zu gehen. Es zog mich in den Wald. Ich brauchte die Natur. Sechs Stunden still im nahezu dunklen Chemo-Raum zu sitzen, war nicht meine Welt.

Als ich die Straße zum Wald überquerte, kam mir ein Freund in seinem Auto entgegen. Ich sah sein erstauntes Gesicht. Später rief er mich an und fragte: »Sag mal, Shila. Hast du heute nicht deine erste Chemotherapie bekommen?«

»Doch, doch, habe ich«, gab ich ihm zur Antwort.

»Und danach kannst du so einfach spazieren gehen?«

»Ja, siehst du doch«, lächelte ich, »Wer rastet, der rostet.«

Es fühlte sich gut an, *aktiv* zu sein. Aktiv etwas für mich zu tun und mich nicht der Angst zu ergeben. Die Angst schien überall zu lauern. Die Angst vor dem Unbekannten. Wie würde es mir wohl morgen gehen? *The Day After...*

Bisher hatte ich geglaubt, dass ich während der Chemotherapie entweder kotzenderweise oder von Durchfall geplagt auf der Toilette hängen würde. *The Day After* startete tatsächlich zunächst auf der Toilette. Jedoch nicht mit Durchfall, sondern dem Gegenteil – Ver-

stopfung. Hätte ich die Wahl gehabt, hätte ich den Durchfall bevorzugt. Mit Verstopfungen hatte ich nun wirklich nicht gerechnet. Naja, irgendwie klappte es dann doch und ich wurde los, was den Körper verlassen sollte. Irritiert war ich aber trotzdem.

Ich hatte von der Krankenschwester in der Chemo-Ambulanz genaue Instruktionen erhalten, zu welcher Stunde ich welche Tablette nehmen soll. Diese Tabletten halfen mir, die nächsten Tage ohne Erbrechen oder Durchfall zu überstehen. Natürlich merkte ich, dass es in mir kräftig arbeitete. Nachdem ich mich aufgerappelt hatte, für meine Familie wie üblich Frühstück zu machen, drehte ich meine kleine Hunderunde. Danach war ich erschöpft und musste mich hinlegen. Mein Hund schien die Chemie in mir zu riechen, denn er legte sich beschützend vor meine Couch, anstatt wie üblich in sein Körbchen. Er wachte über mich.

Ungefähr zehn Tage später, startete ich meinen Tag, wie so oft, mit einer Dusche. Ich hatte das Gefühl, die Chemie würde aus all meinen Poren kommen, und wollte diesen merkwürdigen, mir fremden Geruch vom Körper waschen. Während das Wasser meinen Körper herabließ, schloss ich hektisch den Mund. Nein, das war nicht nur Wasser, was da an mir herabließ. Vorsichtig fing ich etwas davon mit den Händen auf und als ich die Augen öffnete, sah ich meine Befürchtungen bestätigt. Es waren meine Haare, die ich in Händen hielt. Es war wohl soweit. Der Tag, vor dem ich so große Angst hatte, war gekommen. Wieder und wieder zog ich an meinem Schopf und jedes Mal hielt ich weitere Büschel in meinen Händen.

Ich floh aus der Dusche und rief eine befreundete Friseurin an. Sie bot mir an, zu mir nach Hause zu kommen, um die Haare abzurazieren. Sie wollte nicht, dass ich diesen Schritt im öffentlichen Raum eines Friseurladens gehen musste. Als sie wenig später schweres Herzens mein Badezimmer betrat, spielten Bennet und Jonas in ihren Kinderzimmern.

Beim ersten Blick in den Spiegel sah ich Demi Moore aus »Die Akte Jane«. Okay, vielleicht die etwas in die Jahre gekommene Version. Aber es war nicht so schlimm, wie ich es befürchtet hatte.

Als mein Mann von der Arbeit nach Hause kam, verliebte er sich ein zweites Mal in mich. Derselbe Mann, der mir zuvor bei jedem Friseur-



Februar 2018

besuch das Versprechen abgerungen hatte, nicht mehr als zwei Zentimeter abschneiden zu lassen, strich mir nun mit liebevollen Händen über die verbliebenen, schwarzen Stoppeln und sagte: »Lass dir bitte nie mehr die Haare wachsen!«

Eine Bekannte hatte mir Mal erzählt, dass es furchtbar weh tun würde, wenn die Haarwurzeln schlussendlich auch herausfallen. Ich hatte Angst davor. Es stellte sich heraus, dass das völlig unnötig war. Ich hatte keine Schmerzen. Ich musste lediglich meine Kaschmir-Mütze entsorgen, weil sich die kleinen Haarstoppeln daraus nicht mehr entfernen ließen und piksten. Ich kaufte mir eine neue Mütze. Vielmehr noch, ich geriet in einen wahren Mützenkaufrausch. Ich gefiel mir mit Mütze. Eine Perücke wollte ich nicht. Viele Leidensgenossen und auch gesunde Menschen in meinem Umfeld hatten mir die Vorzüge von Perücken aufgezeigt. Ein Argument war: »Dann sehen andere nicht direkt, was los ist.«

Wie bitte? Als hätte ich gerade keine anderen Probleme, als mich um das Wohlbefinden anderer zu kümmern.

Ich gab trotzdem nach und kaufte eine Perücke. Ich legte sie in den Kleiderschrank und trug weiterhin Mützen. Vielleicht würde ich sie später tragen. Bis heute weiß ich keine Begründung, warum ich mich gegen die Perücke entschied. Mein Bauchgefühl verneinte es einfach. Und aus heutiger Sicht kann ich sagen, dass dies das beste Argument überhaupt war. Zum ersten Mal seit langem hatte nicht mein Verstand bzw. Kopf gesiegt, sondern mein Gefühl. Das war ein Anfang.

Ungefähr eine Woche nach der ersten Chemo fühlte ich mich einigermaßen rehabilitiert. Die dritte Woche war wie Urlaub. Dann kam die nächste Dosis. Die zweite Chemotherapie stand an.

Dieses Mal trank ich vorher Pflaumensaft. Ich wollte eine mögliche Verstopfung vermeiden. Mir wurde zwar auch ein Medikament gegen dieses Problem angeboten, aber ich entschied, dass ich es auf *natürliche* Weise versuchen wollte. Mein Körper musste schon genug Stoffe zwangsweise aufnehmen. Und außerdem hat jedes Medikament immer auch Nebenwirkungen. So ist das bei einem komplexen System: Greifst du irgendwo ein, um etwas zu verändern, hat das Auswirkungen auf andere Bereiche des Systems. Pflaumensaft hat keine unerwünschten Nebenwirkungen.



ein ganz seltenes Bild mit Perücke und Mütze

Beim zweiten Mal war ich schon etwas geübter im Ablauf des Prozederes. Das war ein Vorteil. Der Nachteil war, dass ich so mehr Zeit für andere Dinge hatte. Ich sah, wie die Chemo-Schwester den Beutel mit den Medikamenten aufhing. Darauf stand der Name der neonfarbenen Flüssigkeit und daneben mein Name: Shila Driesch.

Das bedeutete, dass irgendwo im Keller einer Apotheke eine Chemo nur für mich hergestellt wurde. Die Tatsache meines Namens auf dem Beutel machte mich fertig. Es war wie ein Déjà-vu. Damals, als die Staatsanwaltschaft vor meiner Tür gestanden hatte, stand mein Name auf dem Durchsuchungsbefehl. Auch dieser wurde nur für mich erstellt. Ein weiterer Zusammenhang, in dem ich meinen Namen nie hatte sehen wollen. Und ich dachte nur: »Nein, nein, nein, das darf alles nicht wahr sein!«

Während der zweiten Chemotherapie nahm ich mehr an den stattfindenden Gesprächen teil. Die Geschichten, die einige Frauen erzählten, nahm ich in mir auf wie ein Schwamm. Sie verursachten eine tiefe Angst in mir.

Wieder zuhause weinte ich. Nicht, weil es mir körperlich besonders schlecht ging. Nein, meine Psyche war das Problem.

Meine Angst wurde von einem weiteren Faktor noch verstärkt: Aufgrund meines seltenen, triple negativ Tumors wurde ich in die Uniklinik nach Düsseldorf bestellt, da die Vermutung eines Gendefektes nahe liegt, wenn man in jungen Jahren einen solchen Tumor in sich trägt.

Ich musste den Stammbaum meiner Familie vorlegen und angeben, ob es in der Vergangenheit in meiner Familie bereits Krebserkrankungen gegeben hat. Anschließend wurde mir Blut abgenommen. Auf die Laborergebnisse würde ich sechs bis acht Wochen warten müssen. Sechs bis acht Wochen der Ungewissheit, ob ich vielleicht einen Gendefekt in mir trage. Was, wenn ja? Was würde das bedeuten? Welche weiteren Vorsichtsmaßnahmen müsste ich dann treffen? Was würde das für meine Kinder bedeuten?

All diese Probleme wurden durch ein Gespräch mit der Ärztin nicht kleiner. Im Gegenteil.

Sie sprach mit mir darüber, was passieren würde, wenn der Krebs zurückkommt. Moment mal, ich befand mich *inmitten* der Chemo,

und wir sprachen jetzt schon darüber, was wäre, wenn ich *nochmal* erkranken würde? Das wäre ein weiterer Berg, den ich hoffentlich nie bezwingen müsste. Nur darüber, was wäre, wenn alles gut ausgeht, sprachen wir nicht. Ärzte sind problemorientiert. Ich hätte aber eine Dosis Hoffnung vertragen können.

In meiner Panik fragte ich sie, was bei einer zweiten Erkrankung geschehen würde. Ich könnte doch sicherlich dann noch einmal eine Chemo machen, oder? Sie antwortete zögernd: »Naja, irgendwann gehen ihnen die Medikamente aus.«

Ich sah mich auf dem Sterbebett liegen. Ich war sauer auf die Ärztin. Noch mehr war ich sauer auf mich selbst. Was war das nur für eine blöde Frage! »Shila, du stellst die falschen Fragen! Hör auf, solch beschissene Fragen zu stellen.«

Ich kehrte nach diesem Gespräch in die Chemo-Abteilung zurück und erzählte einer Krankenschwester vor Ort von diesem Gespräch. Ich kann mich nicht mehr an den genauen Wortlaut erinnern, aber schlussendlich fragte ich sie, was die Ärztin mir denn damit sagen wollte, dass der Krebs zurückkehren könnte? In aller Ruhe erläuterte sie mir, dass es sein kann, dass Es in der Brust oder auch an anderen Organen, wie z.B. der Leber, wiederkommt. Das fühlte sich an, wie ein Schlag ins Gesicht. War nicht meine Oma an Leberkrebs verstorben? Es machte mich fertig. Dabei spürte ich, wie es mit meinem Körper bergab ging. Meinem Körper geht es immer schlecht, wenn es meiner Psyche nicht gut geht. Psyche und Körper gehen Hand in Hand. So war es auch in meiner ersten Schwangerschaft gewesen. Und *bergab* war etwas, was ich mir im Moment gar nicht leisten konnte.

Müde lag ich auf der Couch. Ich haderte mit mir und meinem Leben. Jedenfalls mit dem, was davon übriggeblieben war. Ich haderte damit, *wie sich mein Leben verändert hatte*. Ich war einfach nur traurig und manchmal auch wütend.

Ich sah meine Diagnose als Beweis dafür, dass die Welt einfach nur ungerecht war. Genau das, was ich in den letzten Monaten sowieso schon herausgefunden hatte, bestätigte sich nun in aller Deutlichkeit. Ich hatte in meinem ganzen Leben nie jemandem absichtlich etwas Böses getan. Soweit ich weiß, auch nicht unbeabsichtigt. Glaube ich jedenfalls. Ich hatte mich immer wieder aus widrigen Umständen





2. Chemotherapie

herauskämpfen müssen. Und jetzt kam der Krebs. Na, herzlichen Dank auch!

Bitte nicht falsch verstehen. Ich gönne diese Krankheit niemandem. Wenn ich aber ehrlich bin, stellte ich mir schon die Frage: »Warum *ich?*« Ich meine, Rauchen verursacht nachweislich Krebs. Das ist allgemein bekannt und steht mittlerweile auf jeder Packung. Es war für mich jedes Mal ein merkwürdiges Gefühl, auf dem Weg zum Taxi an den ganzen Rauchern vor dem Krankenhaus vorbeizugehen, wenn ich die Chemoabteilung verließ.

Warum *ich?* Ich bin Nichtraucher aus Überzeugung und war nie in meinem Leben übergewichtig. Die Diagnose »Krebs« traf mich, wie man so schön sagt, aus heiterem Himmel.

War der Himmel überhaupt heiter? Ich meine, ja klar, der Himmel in Dubai während unseres Aufenthalts dort war heiter und sonnig. Aber war *mein* Himmel wirklich immer so heiter? Mir wurde bewusst, dass ich mich irgendwo auf meiner Reise des Lebens verändert hatte. Das hatte zur Folge, dass die Sonne in mir in den letzten Jahren immer weniger geworden war. Inzwischen zählte ich zu den Leuten, deren Glas stets halb leer war. Ich regte mich immer öfter über Mitmenschen auf, von denen ich den Eindruck hatte, dass sie mir absichtlich böse mitspielten. Ich nahm vorrangig Ungerechtigkeit in der Welt wahr, und wenn es nur die Lehrer meiner Kinder waren, denen ich Unfairness unterstellte. In mir war es immer düsterer geworden. Hatte ich mich verloren?

Vor meiner Krankheit hatte ich mich immer mehr und mehr von der Gesellschaft zurückgezogen. Ich hatte oft das Gefühl, von niemandem verstanden zu werden und auch niemanden mehr zu verstehen. Viele Menschen kamen mir irgendwie komisch vor. Ihr Verhalten war für mich oftmals nicht nachvollziehbar. Deshalb wollte ich mich von ihnen distanzieren, mich geradezu abspalten und unabhängig sein. Ich wollte eine Insel werden.

Wer von seinen Eltern betrogen und verraten wurde, der wird in seinem Leben Probleme damit haben, anderen Menschen zu vertrauen. Ich hatte so viele menschliche Enttäuschungen erlebt, dass ich beschlossen hatte, eine Insel zu werden. Ich hatte mich von der

Welt zurückgezogen, mich für unabhängig erklärt und war bestrebt, mein eigenes Ding zu machen.

Mir wurde bewusst, dass sich dieser Prozess auf meiner Körperebene abgespielt hatte: Da hatte eine Zelle angefangen sich vom Rest abzuspalten, um sein eigenes Leben zu führen. Meine Lebenseinstellung hatte sich auf körperlicher Ebene manifestiert.

War die Idee von der Abspaltung vom Rest der Welt die Wurzel meines Übels gewesen?

War die Idee mit der Insel vielleicht das falsche Ziel? Ich meine, wie es um die eigene Unabhängigkeit bestellt ist, sah ich doch bereits jeden Morgen beim Frühstück. Wie würde wohl mein Frühstück aussehen, wenn ich das mit der Autonomie wirklich ernst meinen würde? Ich fing an mein Frühstück mit anderen Augen zu sehen. Wie viele Menschen hatten ihre Arbeitskraft zur Verfügung gestellt, damit ich mein Müsli essen konnte? Ich war alles andere als autonom.

Ich veränderte die Perspektive, indem ich die Betonung der Frage »Warum *ich?*« veränderte. Plötzlich ergab sich eine komplett andere Frage: »Warum *ich?*«

Zurückblickend auf mein bisheriges Leben sah ich einen Berg, den ich überwunden hatte. Ich hatte bereits einen schwierigen Berg erklommen, aber in was für einem Tal war ich gelandet? Bisher hatte ich mich oft in der Opferrolle gesehen. Ich hatte mich wiederholt gefragt, warum ich nicht in eine liebevolle Familie geboren wurde. Manche Menschen werden im falschen Körper geboren. Ich dachte das über meine Familie. Aber zu was ich alles fähig bin, wenn ich bereit bin die Opferrolle zu verlassen, hatte ich doch auch schon erleben dürfen. Ich habe den tollsten Mann der Welt von mir überzeugen können. Wir wurden mit zwei wundervollen Kindern beschenkt. Das Schicksal meinte es doch eigentlich gut mit mir. Was wäre, wenn ich die Opferrolle mal eine Zeit lang an den Nagel hängen und stattdessen aktiv mein Leben verändern würde? War es nicht die passive Rolle des Opfers gewesen, die mich letztendlich in ein Tal des Hasses geführt hatte? Ich hatte mich so oft verletzt gefühlt, dass ich um mein Herz herum einen riesigen Tresor gebaut hatte. Den Zugangscode kannten nur mein Mann und meine Kinder und vielleicht eine Handvoll weiterer Menschen. Aber war der Himmel über diesem Tal des

Hasses schön anzusehen? Nein. Er war düster. Überall sah ich dunkle Regenwolken, und stets erwartete ich das nächste Gewitter. Aus den vergangenen Regenschauern hatte ich gelernt, mich besser nicht auf die Regenschirme anderer Menschen zu verlassen. Ich war der Meinung, dass nur mein Regenschirm **die** Lösung war. Ich hatte mein Herz vergraben und um mich herum einen Ozean der Isolation geschaffen. Am Ende meines ersten Lebens wäre dieses Buch mit Sicherheit nicht entstanden. Und wenn doch, hätte ich dich, lieber Leser, wahrscheinlich förmlich gesiezt.

Bisher hatte ich mich mit der Anrede Sie immer leichter getan. Sie schafft eine gewisse Distanz. Wenn mir z. B. jemand sagt: »Frau Driesch, Sie sind ein Arschloch.«, dann berührt mich das nicht so sehr, wie »Shila, du bist ein Arschloch.« Bei dem Du ist die gefühlte Distanz einfach viel kürzer, und mit weniger Abstand lässt es sich besser zielen und treffen. Genau aus diesem Grund hielt ich Menschen gern von mir fern.

Der Abstand gab mir ein gewisses Gefühl von Sicherheit, wie es das Wort *Sicherheitsabstand* aussagt. Aber Sicherheit wovor eigentlich? Und was bedeutet überhaupt *sicher*?

Wenn dir jemand sagt, dass du ein Arschloch bist, ist dann wirklich deine Sicherheit bedroht? Okay, wenn dir dein Chef das sagen würde, dann wäre deine finanzielle Situation vermutlich bedroht. Wenn dein Mann dir das sagt, dann wäre vielleicht deine Ehe in Gefahr. Aber wärst *du* ernsthaft in Gefahr? Bedroht es dein Leib und Leben? Zum Vergleich: Kannst du von einer Beschimpfung genauso bedroht werden wie von der Diagnose »Brustkrebs«?

All die Dinge, die mir zuvor als gefährlich erschienen, waren im Grunde gar nicht gefährlich. Ich hatte mich auf dem Holzweg befunden. Selbst das zweitschlimmste Erlebnis meines ersten Lebens war nie wirklich gefährlich. Es war mitnichten leicht gewesen, meine Unschuld zu beweisen. Es war aber auch unmöglich gewesen, mir Schuld zu beweisen. Ich bin also nie wirklich in Gefahr gewesen.

Ich kam zu der Erkenntnis, dass ich nicht erst mit der Diagnose den roten Faden in meinem Leben verloren hatte, sondern bereits irgendwann in den Jahren zuvor. Es geschah in einem schleichenden Prozess, an dessen Ende ich nicht mehr die Shila war, die ich früher

war. Und dieser vermeintliche Sicherheitsabstand, den ich zu allen anderen Menschen einhielt, bewirkte genau genommen das Gegenteil: Es machte mich immer unsicherer.

Nach der dritten Chemo brauchte ich eine ganze Woche, bis ich mich wieder gut fühlte. In meiner Luftröhre schien die ganze Zeit eine Art Gas zu sein, welches bis in den Mundraum hochstieg und sich überall ausbreitete. Wir besitzen ein Chalet an der holländischen See und mein Mann war der Meinung, dass uns ein paar Tage Abwechslung guttun würden. Eigentlich wollte ich nicht, gab seiner Bitte aber nach. Schließlich wollte ich keine Chance mehr verstreichen lassen. Niemand konnte sagen, wann die nächste Chance kommen würde. Als wir in Holland ankamen, wollte ich nur noch ins Bett. Unsere Freunde und Familie hatten uns das Wohnzimmer mit Blumen dekoriert. Mein Mann war angesichts dieser netten Geste tief berührt. Ich nicht. »Siehst du denn die ganzen Blumen nicht, wie schön die anderen es für uns gemacht haben?« fragte er mich.

Mit letzter Kraft schrie ich zurück: »Ich sehe keine Blumen. Siehst du denn nicht, dass ich hier um mein Leben kämpfe?«

Am nächsten Tag sah die Welt etwas besser aus. Ich hatte wieder Appetit und aß große Mengen. Mein Körper brauchte Energie. Zwei Tage später ging es mir körperlich deutlich besser, und ich sagte zu meinem Mann: »Du hast recht. Die Blumen sind wunderschön. Danke, dass du mich überredet hast, hierher zu fahren.«

Bei der vierten Chemo war ich in Hochstimmung. Das Ende der ersten Phase stand kurz bevor. Halbzeit. Eine große Etappe war geschafft. Das war ein wunderbares Gefühl!

Auf der anderen Seite bedeutete das auch, dass es jetzt auf die wöchentlichen Chemos zugeht, und ich bekam es doch wieder mit der Angst zu tun. Bisher war es immer so verlaufen, dass es mir eine Woche lang nicht gutging, ich mich in der zweiten Woche erholte und die dritte Woche leben und genießen konnte.

Wie würde das wohl bei den wöchentlichen Chemos ablaufen? Würde ich mich fühlen wie ein Maulwurf, der, sobald er den Kopf aus dem Boden steckt, einen über den Schädel bekommt? Würde ich täglich um Kraft kämpfen, um mich wieder und wieder aus der Erde zu buddeln? Und das zwölf Wochen lang in Folge?

Zurück im Krankenhaus sah ich eine Frau ihre sehr ausgemergelte Mutter im Rollstuhl in das Büro der Chemoschwestern schieben. Sie war zu schwach zum Laufen. Wenn ich früher jemandem im Rollstuhl gesehen hatte, dann hatte es nichts mit mir zu tun. Jetzt sah das anders aus. Ich verspürte tiefes Mitgefühl.

Da im Büro der Chemoschwestern gerade noch eine andere Patientin war, mussten Mutter und Tochter vor der Tür warten. Sie machten damit den U-Sitzkreis zu einem O und begannen zu erzählen. Ich erfuhr, dass sie genau das Medikament erhielt, dass auch ich bald wöchentlich erhalten sollte. Die Information ließ jegliche Distanz komplett dahinschmelzen, bis ich mich in dem Rollstuhl sitzen sah.

Sie erzählte, dass sie, seitdem sie das Medikament bekam, nicht mehr richtig sehen konnte. Alles flackerte vor ihren Augen. Sie sei am Meer gewesen und hätte selbst das nicht mehr richtig sehen können. In mir schrie alles panisch auf. Was ist, wenn es mir auch bald so gehen würde? Ich würde kein Auto mehr fahren können, und wer würde dann die Kinder zum Fußballtraining bringen? Ich hatte nicht nach Holland ans Meer gewollt. Ich Blödmann! Ich hatte das Meer noch einmal sehen können und hatte es nicht zu schätzen gewusst. Bald wäre es vielleicht damit vorbei...

## Beginn der zweiten Chemophase

Die folgenden zwölf Chemotherapien sollten wöchentlich erfolgen. Ich sollte nicht ein Medikament, sondern zwei hintereinander bekommen. Da mir aufgrund des triple negativ Tumors nur die Waffe der Chemotherapie zur Verfügung stand, weil Antikörpertherapien und Hormontabletten für mich nicht infrage kamen, musste die chemische Waffe besonders stark sein.

Am dritten und vierten Tag nach der ersten Behandlung ging es mir überhaupt nicht gut. Hauptsächlich kämpfte ich mit Müdigkeit und Übelkeit. Dennoch hatte ich einen überaus großen Hunger und Appe-

tit. Für meine Familie war es mittlerweile keine Überraschung mehr, dass ich zum Frühstück drei Brötchen verschlang. Anschließend hatte ich nur zwei Tage, bis der nächste Chemiehammer kam.

Leider zielen diese chemischen Wirkstoffe nicht nur auf den Tumor. Sie attackieren den ganzen Körper, und somit auch alles, was gut und gesund ist. Das erste offensichtliche Opfer waren meine weißen Blutkörperchen. Vor jeder Chemo findet eine Routineüberprüfung der Blutwerte statt, um sicherzustellen, dass der Körper fit genug für die Medikation ist. Bereits in Woche zwei fiel ich bei der Überprüfung meiner Blutwerte durch.

Es war zwar nur mein Blut, aber es war das erste Mal, dass ich durch eine Prüfung gefallen war. »*Mit Misserfolgen wird Shila schlecht fertig*.« Das war eindeutig ein Misserfolg. Ich war irgendwie wütend. Ich hatte mich doch so gut vorbereitet. Ich hatte mir meine Chemotasche gepackt mit zwei Litern Tee und gesunden Snacks. Die ganze emotionale Vorbereitung auf den Tag, die Taxifahrt zum Krankenhaus, die Wartezeit auf die Blutergebnisse – alles umsonst. Jetzt musste ich wieder ein Taxi rufen und warten, und bis ich wieder zuhause ankommen würde, wäre der halbe Tag verstrichen. Der ganze Aufwand, ohne einen Schritt weiterzukommen. Extrem ärgerlich! Ich war enttäuscht. Enttäuscht von mir.

Fünf Tage später wurden meine Blutwerte erneut überprüft, und ich bekam grünes Licht. Doch schon beim Mal darauf, sollte ich wieder durch die Prüfung fallen. Wieder bestellte ich mir ein Taxi. Aber dieses Mal war etwas anders:

Ich war innerlich friedlich. Ich war ruhig und akzeptiere die Situation. Ich beschloss ab sofort mit meinem Körper zusammenzuarbeiten. Und jetzt sagte er mir nun einmal, dass er noch nicht so weit war. Ich sollte ihn nicht mit negativen Gefühlen strafen, dachte ich. Er arbeitete für mich, nicht gegen mich. Eine gute Beziehung läuft eben auf Augenhöhe ab. Es gibt keinen Tyrannen, der seinen Untertanen sagt, was sie zu tun haben. Allein auf einer Bank sitzend und auf das Taxi wartend, beschloss ich Frieden mit meiner Situation zu schließen. Ich gab den Widerstand auf. Natürlich hatte ich es mir anders gewünscht, aber jetzt war es so, wie es war, und ich wollte das Beste aus dem restlichen Tag machen. Ich würde mit dem Hund im

Wald spazieren gehen, nachdem ich wieder zuhause angekommen war. Kurz darauf rief mich Sascha an. Er war mit mir traurig. Daheim hatten mir alle für den Bluttest die Daumen gedrückt. Ich tröstete ihn, und er war verwundert über meine Veränderung.

Okay, das Ende der Chemotherapie würde sich nach hinten verschieben. Es würde sich also noch hinziehen, bis ich endlich die sogenannte Chemo Bell läuten dürfte. Eine Glocke, die in der Chemoambulanz, kurz vor dem Ausgang, hängt. Kurz vor dem Ausgang deshalb, weil Absolventen bzw. Patienten sie nach der letzten Chemo läuten dürfen, bevor sie den Chemoraum hoffentlich für immer verlassen. Drei Mal soll die Chemo Bell für jeden Patienten insgesamt erklingen: Einmal symbolisch für die Zeit vor der Chemo, einmal für die Zeit während der Chemo und ein letztes Mal für die Zukunft. Ich freute mich so sehr auf diesen Moment! Aber dieser Moment rückte gerade weiter in die Ferne.

Dafür gab es keinen Schuldigen. Mein Körper konnte den straffen Terminplan einfach nicht einhalten. Erst am neunten Tag hatte sich die Anzahl der Leukozyten zuverlässig erhöht. Ich bekam erneut grünes Licht. Das System, mein Körper, arbeitete doch zuverlässig! Ich ging daraufhin zu meinem Arzt und schlug ihm vor, dass ich zukünftig zehn Tage Pause zwischen den Chemos einlegen würde. Er fand die Idee gut. Eine Situation zu akzeptieren, an der man nichts ändern kann, ist immer eine gute Idee. Verantwortung übernehmen auch.

Ebenso wie alles andere habe ich das Mittel, dass ich zusätzlich bekam, nie gegoogelt. Andere übernahmen das leider für mich und informierten mich. So erzählte mir die Frau aus Russland, mit der ich gemeinsam die erste Chemo erhalten hatte: »Alles, was wir bekommen, ist scheiße. Aber das, was du bekommst, ist ganz scheiße.« Auch wenn sich dieser Satz aufgrund ihres russischen Akzentes hart anhörte, war es nicht so gemeint. Sie mochte mich sehr gerne und ich sie. Sie war um mich besorgt. Inzwischen war sie mir in der Anzahl der Chemotherapien voraus, obwohl wir gemeinsam gestartet waren. Das lag daran, dass sie nur ein Medikament bekam und ihre Leukozyten davon nicht so in Mitleidenschaft gezogen wurden. Was sollte ich machen? Es war, wie es war.



Ich hatte mir zwischenzeitlich eine Struktur erarbeitet. Einen Ablauf. Zwei Tage vor einer Chemo begann ich mich auf den nächsten *Kampftag* vorzubereiten. Ich verwöhnte meinen Körper mit so vielen grünen Smoothies, wie ich trinken konnte. Am Morgen der Chemo stand ich auf und packte meine Tasche für den bevorstehenden Tag. Am dritten und vierten Tag nach der Chemo litt mein Körper immer unter starker Müdigkeit, Kraftlosigkeit und Übelkeit. Die Runden mit dem Hund fielen dann kleiner aus. Wenn ich es körperlich schaffte, zog es mich jede freie Minute in den Wald.

Dann geschah etwas Einschneidendes:

Ich bekam den Hinweis, dass es in meinem Nachbardorf eine sogenannte *Kräuterhexe* gäbe. Sie verkaufe Tees für sämtliche Wehwechen. In Amerika sei ihr für ihre Verdienste sogar ein Ehrendokortitel verliehen worden. Über zwanzig Jahre hatte sie mit Ärzten und Chemopatienten an der Entwicklung eines Tees gearbeitet, der helfen sollte, das Immunsystem und insbesondere die Leukozyten zu stärken. Was für ein Glücksmoment! Noch am gleichen Tag fuhr ich zu ihr und kaufte ihren Tee. Einen Liter sollte ich täglich davon trinken, und das tat ich. Das Ergebnis war unglaublich. Mit diesem Tee ging es mir so viel besser! Von dem Tag an gehörte der Tee zu meinem Leben. Spätestens jetzt wurde deutlich, welche große Rolle es spielte, was ich meinem Körper zuführte.

Ich lernte zu akzeptieren, dass ich auch mal schlechte Tage hatte, an denen es mir nicht so gut ging. Der Geburtstag meines Sohnes fiel leider genau auf solch einen Tag. Ich tat das, was ich immer gehasst hatte: Ich bat um Hilfe. Meine beste Freundin, Mabel, half, ohne zu zögern gern aus und machte unserem Sohn ein unvergessliches Frühstück. Ich war ihr sehr dankbar.

Seit dem Moment der Erkenntnis auf der Parkbank vor dem Krankenhaus schien sich vieles in mir geändert zu haben. Aber das war nur der Startschuss gewesen. Ich akzeptierte meine Situation. Ich erlaubte mir, Gefühle der Enttäuschung zu empfinden. Ich gab den Widerstand dagegen auf. Realität zu bekämpfen, ist aussichtslos. Sie existiert. Ich hatte entschieden, das Beste aus meiner Situation zu machen. Ich hatte die Verantwortung für mich übernommen, eine Entscheidung getroffen und den Plan der Chemo an die Bedürfnisse meines Körpers angepasst, anstatt zu versuchen, meinen Körper an den Plan anzupassen. Es war, als wäre ich aufgewacht. Ich hatte die Opferrolle verlassen.

Diese Veränderung war nicht aus heiterem Himmel geschehen. Mein liebstes Hobby ist das Lesen. All die Momente, die ich *nutzlos* auf der Couch verbracht hatte, waren tatsächlich gar nicht nutzlos gewesen. Ich hatte die Zeit zum Lesen genutzt. Ich hatte Dutzende von Büchern gelesen, die mein Leben verändern sollten.

Eines dieser Bücher, »Das Hingabe-Experiment« von Michael A. Singer, handelte von einem Mann, der sein komplettes Leben umgestellt hatte. Er hatte das, was das Leben ihm gab, hingenommen, anstatt dagegen anzukämpfen. Ich las, dass *Hingabe* keinesfalls etwas mit *Aufgabe* zu tun hat, sondern vielmehr damit, *Ja* zum Leben zu sagen. Der Schlüssel ist, damit aufzuhören, die Dinge so zu verbiegen, dass sie einem passend erscheinen. Vielmehr solle man Vertrauen aufbauen, dass die in der Zukunft liegenden Dinge eher *für* als *gegen* einen sind.

Da war der Autor bei mir genau an der richtigen Adresse. Ich verfügte über kein Grundvertrauen. Ich sah die Wolken anstelle der Sonne. Es macht auch gar keinen Sinn in die Sonne schauen zu wollen. Ist es nicht viel schöner, die Augen zu schließen und ihre Wärme auf der Haut zu spüren? Mein erstes Leben war anders verlaufen: Ich bin



Juni 2018, entstanden eine Woche nach meinem Geburtstag

ständig auf der Hut und auf der Lauer nach der nächsten Regenwolke gewesen. Ich hatte gar nicht die Zeit zum Genießen.

Das Ergebnis sah ich nun im Spiegel. Ich war glatzköpfig und mittlerweile hatten sich auch die Wimpern und Augenbrauen verabschiedet. Ich sah zum ersten Mal wirklich krank aus.

Und genau in diesem Moment meines Lebens verspürte ich den Wunsch, mich zu *verändern*. Ich wollte neue Wege gehen. Der alte Weg war zu Ende. Mir war bewusst geworden, dass es mich mein Leben kosten würde, wenn ich so weitermachte. Nur wenn der Schmerz besonders groß ist, ist der Mensch bereit für tiefgehende Veränderung. Ich empfand großen Schmerz und betrauerte das Ende meines ersten Lebens. Ich hatte Angst vor dem, was kommen mochte. Aber ich hatte auch Hoffnung. Hoffnung, dass alles gut würde, wenn ich bereit wäre, mich zu verändern. Genauer gesagt, meine Sicht auf die Dinge zu verändern.

Der Brustkrebs hatte mein Leben auf den Kopf gestellt, und ich war sein Opfer, dass scheinbar machtlos alles hinnehmen musste. Oder doch nicht?

Es stimmt, ich wusste nie, was ein neuer Tag mir offenbaren würde. Aber wie ich mit den Gegebenheiten umgehen würde, lag doch in meinen Händen. Es war meine Entscheidung. Diese Erkenntnis gab mir ein Stück der vermeintlich verlorenen Macht zurück. Ich wollte das Zepter selbst in die Hand nehmen. Nicht der Tumor sollte mein Leben verändern. *Ich* wollte mein Leben verändern und einen neuen Lebensabschnitt beginnen. Viel zu lange hatte ich mich in die Opferrolle begeben. Ich war viel freier, als ich dachte. Die Begrenzungen existierten nur in meinem Kopf. Dadurch hatte ich mich unterbewusst mein ganzes Leben lang eingeschränkt. Ich hörte auf, mich über all die Chancen zu ärgern, die ich in meinem ersten Leben hatte verstreichen lassen. Es war egal, dass ich die Chance nicht wahrgenommen hatte, vor dem Studium meinen Heimatort zu verlassen. Ich hatte *jetzt* eine neue Chance, und die würde ich nutzen. *Ich* veränderte mein Leben. Ich wollte wieder selbst lenken und Schöpfer meines zweiten Lebens sein. Ziel, Weg und Schritte würde ich selbst bestimmen. So Gott es will.

Ich liebe motivierende Lebensweisheiten. Sie haben mir in schwierigen Situationen stets geholfen. Eine dieser Lebensweisheiten lautet:

*Nur wer sein Ziel kennt, der findet den Weg.*

Was war mein Ziel? Wohin wollte ich?

*Gesunde Menschen haben viele Wünsche,  
ein kranker hat nur einen.*

Ich gehörte zur zweiten Gruppe und hatte nur den einen Wunsch: Ich wollte wieder gesund werden!

Ich begann, mein Ziel genauer zu durchleuchten. Was genau ist Gesundheit? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte im Jahr 1946 Gesundheit als: »Einen Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheiten und Gebrechen.«

Nach dieser Definition ist »gesund« sein mehr, als nur *nicht* krank zu sein. Vielmehr spielen neben dem Körper auch geistige und soziale Faktoren eine entscheidende Rolle. Der Mensch wird nicht auf seinen Körper reduziert, sondern ganzheitlich gesehen. Der Mensch ist ein System.

Jeder Arzt konzentriert sich im Rahmen seiner Arbeit auf das Teilgebiet des Menschen, das seinem Fachschwerpunkt entspricht. Dabei sehen sie uns oft nicht als Ganzes, sondern nur einen Ausschnitt bzw. einen Teil. Sie kümmern sich dann oftmals nur um *den* Bereich, der nicht in Ordnung ist. Sie bekämpfen Symptome. Hier liegt ihre Expertise, und das ist gut so. Wir brauchen diese Experten.

Aber sollte der Mensch nicht besser, so wie in der Definition, als Ganzes gesehen werden? Wenn irgendwo ein Symptom auftaucht, dann tun wir meist alles, um es zu beseitigen. Wir bekämpfen das, was sich offenbart. Es passt uns nicht in den Kram, und wir wollen, dass es verschwindet, und zwar zügig. Wir schauen dabei viel zu oft nicht hin, was das Symptom uns sagen will.

Bei einem System kann die Ursache für ein Problem an ganz anderer Stelle liegen. Hinzu kommt, dass der Menschen ein wirklich komplexes System ist. Dennoch nehmen wir uns meist nicht die notwendige Zeit für die Suche nach der eigentlichen Ursache. Wir sind so beschäftigt mit »wichtigeren Dingen«. Also bitte, schnell her mit dem Antibiotikum oder Antidepressiva, und weiter geht es. Dabei vergessen wir, das Übel an der Wurzel zu packen.

Ich bin meinen Ärzten von Herzen dankbar. Dankbar, dass sie an meiner Seite gestanden haben und mir durch ihre Arbeit ein Weiterleben ermöglicht haben. Ich bin auch meiner Krankenkasse dankbar, dass sie die nötigen Therapien und Operationen finanziert haben. Ich danke dem deutschen Gesundheitssystem und all den Menschen, die an seiner Entwicklung beteiligt waren. Diese Personen und Institutionen können jedoch nur unterstützend tätig werden. Die wichtigste Rolle spielst du! Es kommt auf dich an!

Ich war am Ende meines ersten Lebens zugegebenermaßen *nicht* in einem »Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens«. Ich hatte mein Gleichgewicht verloren. Ich wusste, erst wenn ich der Sache auf den Grund gehe und das Übel an der Wurzel packe, komme ich wieder in ein gesundes Gleichgewicht.

»Geh du voran«, sagte die Seele zum Körper,  
»denn auf mich hört er ja nicht.«  
»In Ordnung«, sagte der Körper,  
»ich werde krank werden, dann hat er Zeit für dich.«

aus Goethes Faust

Ich möchte nicht behaupten, dass jede Krebserkrankung eine psychosomatische Krankheit ist. Aber ich fühlte, dass ich in den letzten Jahren nicht im Gleichgewicht gewesen war. Es war einen Versuch wert, meine Zeit und meine Mühe in mich zu investieren, um meine Psyche wieder mit meinem Körper in Einklang zu bringen. Selbst wenn ich damit falsch läge, war es trotzdem richtig und wichtig, an meinem inneren Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele zu arbeiten. Den Weg der Ärzte ging ich ja sowieso.

Die Ärzte konzentrierten sich auf das Böse in mir, während ich begann, an allem Guten zu arbeiten, das in mir steckte. Ich bin ein System, und ein System besteht aus Elementen, die in Verbindung miteinander stehen und sich gegenseitig beeinflussen.

Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Ich hatte bereits in meiner ersten Schwangerschaft erfahren, welchen Einfluss die Psyche auf den Körper haben kann. Starke Emotionen haben einen großen Einfluss auf den Körper. Wir neigen dazu, diese Zusammenhänge herabzuspielen, weil wir sie mit bloßem Auge nicht sehen können. Dabei ist das Wesentliche oft für das Auge unsichtbar. Selbst bei Betrachtung unserer Körperaktivitäten ist das der Fall. All die komplizierten Vorgänge, die in unserem Inneren ablaufen, *bevor* eine Bewegung des Körpers sichtbar wird, laufen im Verborgenen ab. Trotzdem kommen wir nicht auf die Idee, daran zu zweifeln.

Der Mensch besteht aus einer unvorstellbar hohen Zahl an Körperzellen, die alle im Verbund arbeiten. Jedes Organ besteht aus unterschiedlichen Zelltypen, die zu Gewebe zusammengefasst werden. Eine einzelne Körperzelle ist nicht lebensfähig. Die Grundlage unseres Lebens ist die Verbindung zwischen ihnen.

Auch Krebs kann nur in Verbindung mit etwas existieren: In Verbindung mit einem Körper. Stirbt der Körper, stirbt auch der Krebs.

Aber es gibt nicht nur die Verbindung zwischen den Zellen im Körper, die unter dem Mikroskop sichtbar werden. Auch die Psyche hat Einfluss auf die Physis. Bisher ist darüber noch nicht viel bekannt, weshalb es oftmals unterschätzt wird. Ich möchte daher nochmal auf das *Arschloch-Beispiel* zurückkommen. Wenn mich eine nahestehende Person beschimpft, kann das sehr wohl einer körperlichen Attacke gleichkommen. Wenn wir in unseren Körper hinein lauschen, können wir fühlen, dass negative Gefühle Effekte auf körperlicher Ebene hinterlassen. Das Herz kann schmerzen. Sorgen liegen wie Beton auf der Brust. Seelischer Stress äußert sich in Verspannungen oder Kopfschmerz. Wir fühlen uns schlecht, und dieses schlechte Gefühl hat einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit unseres Körpers. Unser Immunsystem reagiert. Wir werden anfälliger für Krankheiten. Die Psyche hat einen direkten Einfluss auf den Körper, denn jede Zelle hat ein Zellbewusstsein: Sie hört und spürt, was wir denken und fühlen.

Das ist z. B. mit einem Blutdruckmessgerät belegbar. Emotionen können durch einen erhöhten Blutdruck oder ansteigenden Puls nachgewiesen werden. Gute Nachrichten lösen oft Freude in uns aus, und das lässt den Puls höherschlagen. Dieses Beispiel macht deutlich, welchen Einfluss Emotionen, wie Angst und Freude, auf den Körper haben. Wie erwähnt, ist der Körper ein komplexes Gesamtsystem. Er besteht aus Billionen von Zellen, die miteinander kommunizieren. Auch das Blut zirkuliert durch den ganzen Körper, und mit welchem Druck es durch die Adern gepumpt wird, ist eine Information, die all unsere Körperzellen erreicht.

Wenn ich Sport treibe, geschieht im Inneren des Körpers eine ganze Menge. Hauptkoordinator ist das zentrale Nervensystem. Es koordiniert die einzelnen Tätigkeiten unserer verschiedensten Organsysteme, um zu gewährleisten, dass vereinfacht gesagt ein komplettes Bild entsteht. Das Nervensystem gibt in Form von elektrischen Impulsen Anweisungen an die ausführenden Organe, um entsprechende Reaktionen auszulösen.

Ein sehr vereinfachtes Beispiel:

1. An die Atmungsorgane und Lunge: Bitte Atemfrequenz erhöhen. Es wird mehr Sauerstoff benötigt.
2. Herz: Bitte schneller pumpen. Blutdruck entsprechend anpassen. Die Zellen in der Muskulatur benötigen mehr Sauerstoff.
3. Weniger Blut an die Verdauungsorgane: Die Verdauung von Speisen ist gerade unwichtig.
4. An die Mitochondrien der Zellen: Energiegewinnung hochfahren.
5. Die Muskeln melden Energiedefizit. Die Atmungsorgane melden jedoch, dass die maximale Aufnahme von Sauerstoff erreicht ist. Wieder Meldung an die Mitochondrien der Zellen: Es ist zu wenig Sauerstoff vorhanden. Die Energieform umstellen von Verbrennung auf Vergärung. Hierzu Zucker aus der Nahrung filtern.



6. Befehl an den Blutkreislauf: Entstehende Milchsäure an die Leber weiterleiten.
7. Befehl an die Leber: Milchsäure wieder in Glukose umwandeln.
8. Befehl an den Blutkreislauf: Rücktransport der Glukose in die Zellen.
9. Und so weiter...

Einzelne Muskeln müssen sinnvoll zusammenarbeiten, damit aus ihren Aktivitäten die gewünschte Bewegung wird. Auch hierfür ist das Nervensystem verantwortlich, indem es koordiniert. Bevor sich aber auch nur ein *einzelner* Muskel bewegt, müssen wiederum eine Menge fein aufeinander abgestimmter Vorgänge ablaufen.

Allein dies zeigt, wie komplex wir bereits auf der Körperebene sind. Der Gesamtkomplex Körper kann wiederum in viele einzelne Systeme unterteilt werden. Jedes Organ ist ein eigenes System. Beim Sport passiert etwas: Der Körper benötigt zur Energiegewinnung mehr Sauerstoff. In den Mitochondrien, den Energiekraftwerken unserer Zellen, wird Wasserstoff mit Hilfe von Sauerstoff zu Wasser verbrannt. Als Abfallprodukt der Energiegewinnung entsteht Kohlenstoffdioxid, das den Körper dank unserer Atmung verlässt. Es findet ein Kreislauf statt – eine Umwälzung. Nährstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, werden umgebaut, verbrannt und verwertet.

Was passiert bei Angst? Das Blut wird vermehrt und druckvoller durch die Adern gepumpt. Zu welchem Zweck? Wie soll der Körper auf etwas reagieren, das vielleicht, in der Zukunft oder gar nicht stattfindet?

Es findet keine Umwälzung statt. Das bedeutet, die Emotion verbleibt im Körper. Der Körper speichert Angst. Wie schön wäre es, wenn wir Ängste über unser Verdauungssystem ausscheiden könnten. Passend wäre es auch: Angst ist nämlich einfach Scheiße!

*Wenn du dein »Warum« kennst,  
kommt das »Wie« von allein.*

*Warum will ich wieder gesund werden?*

Ich will wieder gesund werden, weil ich die Zeit mit meiner Familie genießen und meine Kinder aufwachsen sehen möchte!

*Wie schaffe ich das?*

Die WHO nennt sieben Grundbedingungen, die entscheidend dazu beitragen, Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen:

1. Ein stabiles Selbstwertgefühl
2. Ein positives Verhältnis zum eigenen Körper
3. Freundschaft und soziale Beziehungen
4. Eine intakte Umwelt
5. Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen
6. Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung
7. Eine lebenswerte Gegenwart und die begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft.

Das waren gute Nachrichten. Wenn es mir gelänge, diese Grundbedingungen herzustellen, dann würden diese entscheidend dazu beitragen meine Gesundheit *wiederherzustellen*. Es gab also Hoffnung. Punkt 7 war schon halb erfüllt. Mein Glas war beinahe wieder halb voll.

Ich schaute mir diese sieben Bedingungen genauer an und machte eine Bestandsaufnahme. In der Betriebswirtschaftslehre nennt man das, *Aufnahme der Ist-Situation*. Passenderweise vergab ich Schulnoten.

### **1. Ein stabiles Selbstwertgefühl**

*ungenügend*

Begründung: Ich hatte kein Selbstwertgefühl.

### **2. Ein positives Verhältnis zum eigenen Körper**

*ausreichend*

Begründung: Naja, sagen wir, es war okay, wie es war. Aber auch nicht mehr. Wenn ich Gott wäre, hätte ich mich anders gemacht.

Ich fand mich generell zu klein. Ich hätte gern längere, und vor allem gerade Beine gehabt. Meine Schwester ist sechs Zentimeter größer, was ich immer ungerecht fand. Mein Po war in Birnenform, obwohl ich viel lieber eine Apfelform gehabt hätte. Meine Brüste hatten nach zwei Stillzeiten auch ihre beste Zeit hinter sich.

### **3. Freundschaft und soziale Beziehungen**

*befriedigend*

Begründung: Ich bin superglücklich verheiratet und Mutter von zwei phantastischen Kindern. Mein Mann und meine Söhne sind meine besten Freunde. Außerdem habe ich noch eine Handvoll wundervoller Freunde! Für sie vergebe ich die Note 1.

Durch mein Insel-Verhalten hatte ich mich allerdings von vielen sozialen Beziehungen abgekapselt. Das verdiente die Note 6.

Insofern ist die Gesamtnote 3 der Durchschnitt.

### **4. Eine intakte Umwelt**

*befriedigend*

Begründung: Ich lebte zwar direkt am See, in Sachen Umweltschutz tat ich aber definitiv zu wenig. Meine Bedingungen waren demnach sehr gut, aber mein Verhalten, diese zu erhalten, waren mangelhaft. Auch hier vergab ich mit der Note 3 einen Durchschnitt.

### **5. Sinnvolle Arbeit und gesunde Arbeitsbedingungen**

*ungenügend*

Begründung: Es machte mir definitiv keinen Spaß Versicherungen zu verkaufen. Jeden Tag machte ich mit der Angst der Kunden mein Geschäft. Oft erntete ich Unzufriedenheit, wenn im Schadenfall etwas nicht so lief, wie sie es sich wünschten. Auch wenn es nicht meine Schuld war, wenn die Versicherungsgesellschaft etwas anders entschieden hatte. Ich stand oft zwischen den Stühlen. Ich musste dem Kunden die Entscheidung der Gesellschaft mitteilen. Ich bekam den Ärger dafür ab. Ich musste mich für den Kunden bei der Gesellschaft einsetzen und verhandeln.

## 6. Gesundheitswissen und Zugang zur Gesundheitsversorgung

*ausreichend*

Begründung: Ich wusste nicht viel über gesunde Ernährung. Meine Mutter hatte mir nie das Kochen beigebracht. Wie auch? Sie war kaum zuhause gewesen. Nachdem ich bei meinen Eltern auszog, begann meine Kochkarriere mit Tütensuppen. Nach und nach lernte ich, Sascha und mich zu versorgen. Wirklich gesund lebten wir aber nicht.

## 7. Eine lebenswerte Gegenwart und die begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft.

*Die Gegenwart war gerade definitiv als schwierig zu bewerten!*

Nach der Aufnahme der Ist-Situation kam ich zu folgendem Ergebnis: Ich konnte nur krank sein! Spätestens jetzt hatte ich die Antwort auf die Frage, *warum* ich krank geworden war.

Die Beantwortung der alles entscheidenden siebten Frage würde stark davon abhängen, ob ich die ersten sechs Punkte verbessern könnte. Das Gute angesichts meiner Noten war, dass nach oben jede Menge Luft war.

Die **beste** Nachricht für mich war allerdings: **Wenn** ich diese Grundbedingungen herstelle, **dann** werden sie entscheidend zur Wiederherstellung meiner Gesundheit beitragen und diese anschließend auch erhalten. Ich kannte nun die sechs Etappen, die vor mir lagen. Ich setzte mir zum Ziel, dass ich mir nach jeder Etappe die Note *gut* vergeben wollte. Genau wie meine Abiturnote. Das war mein Soll-Wert.

Warum wich mein Soll-Wert (bzw. mein Ziel) so sehr von meinem Zustand ab? Um dies zu ermitteln, ging ich vor, wie ich es im Rahmen meines Studiums gelernt hatte. Endlich war es mal zu etwas zu gebrauchen. Es folgte die Analyse der Soll-Ist-Abweichung für die Mini-Einheit eines Betriebes – mich selbst.

Die einzelnen Etappen unterteilte ich wiederum in einzelne Wegabschnitte.



## Erstes Etappenziel:

### Ein stabiles Selbstwertgefühl

Warum war es um mein Selbstwertgefühl so schlecht bestellt? Warum war ich mir selbst nichts wert? Bin ich wirklich davon überzeugt, nicht wertvoll zu sein? Wer behauptet, dass ich nichts wert bin? Wo kommt das her?

Um diesem Problem auf den Grund zu gehen und Licht ins Dunkel zu bringen, kaufte ich viel Literatur. Die Aneignung von Wissen war schon immer eine meiner Stärken gewesen. Ich gehöre zu den Menschen, die immer *verstehen* müssen, warum eine Sache so ist, wie sie ist. Ich setze in meinem Leben gerne meinen Verstand ein. Ich war sehr kopfgesteuert. Jedenfalls bis zu diesem Zeitpunkt.

Wenn wir das Licht der Welt erblicken, sind wir hilflose Babys. Wir sind auf unsere Eltern angewiesen. Wir sind darauf angewiesen, dass wir mit Nahrung, Schutz und Zuneigung versorgt werden. Das ist eine Form der Abhängigkeit, die von der Natur so gestaltet wurde. Im Gegenzug lernen wir die Spielregeln unserer Eltern kennen und befolgen. Es geht um eine Form von Sicherheit, die wir mit Anpassung bezahlen. Das Problem ist, dass wir die Spielregeln unserer Eltern verinnerlichen. Selbst wenn wir alt genug sind, auf unseren eigenen Beinen zu stehen, halten wir ihre Spielregeln fest und leben danach. Dies tun wir unbewusst. Durch die Anzahl der Anpassungsvorgänge automatisiert und verselbstständigt sich das System. Die Glaubenssätze unserer Eltern gelangen damit unbemerkt in *unser* System. Sie sind in unserem Unterbewusstsein verankert. Dort liegen sie wie ein Schatz in einem Tresor, auch wenn der Schatz unter Umständen gar kein Schatz ist, sondern eher auf den Sperrmüll müsste. Auf diesem Tresor sitzt die innere Stimme, die uns ständig (und ungefragt) mit Schätzen versorgt und dafür sorgt, dass wir so unbewusst das Leben unserer Eltern – oder sogar Großeltern – leben.

Mein Vater vergab Liebe gegen Leistung. Das war der Deal. Also lieferte ich ab. Ohne Leistung war ich in seinen Augen nicht wertvoll, und so lebte ich in der ständigen *Angst*, seine Liebe zu verlieren. Bei

der Betrachtung meines Problembergs wurde mir *bewusst*, dass viele der geschilderten Probleme auf eine Grundemotion zurückzuführen waren: *Angst*. Genauer gesagt, die Angst oder Sorge etwas zu *verlieren*.

Ich hatte Angst davor, meine Haare zu verlieren, an Attraktivität zu verlieren, mein Immunsystem zu verlieren, meine Ordnung zu verlieren, meinen Verstand zu verlieren, meine Augenbrauen zu verlieren, mein Leben zu verlieren, den Sex zu verlieren, überhaupt meinen Mann zu verlieren, meine Arbeit zu verlieren, Geld zu verlieren, mein Ansehen in der Gesellschaft zu verlieren, meine Stärke zu verlieren und so weiter.

Meine Gesundheit hatte ich offensichtlich bereits verloren.

Außerdem fiel mir auf, dass all diese Ängste eine weitere Gemeinsamkeit aufwiesen: Sie hatten alle *Zukunftscharakter*. Es waren alles Dinge, die möglicherweise in der Zukunft eintreten würden oder *könnten*. Es waren alles Möglichkeiten oder Eventualitäten und somit sogenannte Papiertiger. Sie existierten weder hier noch jetzt. Aber wo existierten sie dann? Es waren gedankliche Tiger, die in meinem Kopf lebten. Aber wie waren sie dahin gekommen?

Wir erblicken das Licht der Welt als unbeschriebenes Blatt. Wir werden aber in eine Familie hineingeboren, deren Blätter beschrieben sind.

Babys kommen *angstfrei* auf die Welt. Viele sind auch noch im Kindesalter furchtlos und bringen uns damit oft um den Verstand. Wir haben schon viele schmerzvolle Erfahrungen gemacht. Wir kennen aufgeschlagene Knie, Prellungen, gebrochene Knochen oder ausgeschlagene Zähne. Manche dieser Verletzungen tragen wir heute noch als Narben auf der Haut. Jede Narbe erzählt eine Geschichte. Die Narben auf unserem Herzen wiederum sind für das Auge unsichtbar. Erst wenn wir ungewöhnlich reagieren, können auch die Schmerzen des Herzens sichtbar werden. Häufig sind wir aber selbst dann nicht in der Lage, die eigentliche Ursache für das Verhalten zu sehen. Für uns steht das ungewöhnliche Verhalten isoliert da, weil wir den Zusammenhang nicht sehen (können). Wir bewerten dann die Handlung, ohne das *Warum* zu hinterfragen. Wir sehen die Handlung nicht als Symptom dafür, dass etwas im Ungleichgewicht ist. Auch ein Tumor ist ein Anzeichen dafür, dass wir im Ungleichgewicht sind,

denn Krebs ist nicht der Normalzustand des Menschen. Der Normalzustand ist das Gleichgewicht.

Kinder haben keine Angst, dafür ganz viel Freude. Ein Kinderlachen ist das unbeschwerteste Lachen, das es gibt. Es ist der Ausdruck purer Freude, und Freude ist das Gegenteil von Angst. Für das Wachsen brauchen Kinder neben geeigneter Nahrung auch viel Nestwärme – Liebe. Sie sind davon abhängig, von ihren Eltern damit versorgt zu werden. Wir sind abhängig von der Liebe unserer Eltern und bereit alles dafür zu tun.

Eltern möchten in der Regel immer nur das Beste für ihre Kinder. Würden sie selbst in dem Glauben erzogen, dass ein Kind nur dann ein glückliches Leben führen wird, wenn es fleißig lernt und Leistung erbringt, dann werden sie ihren Fokus in der Erziehung entsprechend ausrichten. Sie verteilen Lob und Zuneigung insbesondere dann, wenn das Kind ihren Vorstellungen nach richtig handelt. Um die Wichtigkeit ihrer Wünsche und Vorstellungen zu betonen, strafen sie unter Umständen mit Liebesentzug, wenn das Verhalten des Kindes in ihren Augen nicht angemessen ist. Dabei handelt es sich um eine der schlimmsten Strafen. Mit Liebesentzug zu strafen, erzeugt eine tiefe Angst, die Zuneigung der Eltern dauerhaft zu verlieren und beschädigt die Entwicklung des Urvertrauens des Kindes nachhaltig.

Aufgrund zahlreicher Wiederholungsvorgänge gehen die Werte unserer Eltern als Lebensregeln in unser Unterbewusstsein über. Jede Handlung, die wir zum ersten Mal vollziehen, machen wir *bewusst*. Wenn wir zum Beispiel das Schälen von einer Kartoffel lernen, sind wir hochkonzentriert, welche Bewegung unsere Hände ausführen. Machen wir einen Fehler, schneiden wir uns unter Umständen in die Finger. Mit den nächsten zehn Kartoffeln entwickeln wir unser System, wie wir am effizientesten Kartoffeln schälen. Übung macht den Meister. Spätestens ab der fünfzigsten Kartoffel brauchen wir nicht mehr über unsere Bewegungsabläufe nachzudenken. Die Handlung *Kartoffeln schälen* ist vom Bewusstsein in das Unterbewusstsein übergegangen. Dieses System ist für uns vorteilhaft, weil es Energie spart. Sich zu konzentrieren fordert einen hohen Energiebedarf. Unser täglicher Energiespeicher wäre schnell aufgebraucht, würden wir jedes Kartoffelschälen, Zähneputzen oder Fahrradfahren nur



hochkonzentriert vollziehen können. Profisportler oder Fachkräfte haben Handlungsabläufe durch jahrelange Wiederholungen trainiert. Durch die Routine haben sie ihre Körperabläufe zur Perfektion trainiert, dass die meisten Bewegungen unterbewusst ablaufen. Übung macht eben den Meister.

Ich sagte, das System ist *eigentlich* sehr vorteilhaft. Bei dem Beispiel Kartoffel schälen ist es von Vorteil. Dumm ist nur, wenn wir Dinge in unserem Unterbewusstsein abspeichern, die nicht gut für uns sind. Ungefähr achtzig Prozent unserer tagtäglichen Handlungen und Gedanken laufen unterbewusst ab. Das Unterbewusstsein ist also sehr mächtig. Durch die ständigen Wiederholungen der Regeln unserer Eltern übernehmen wir ihre Maßstäbe und Glaubenssätze in unser Unterbewusstsein. Das ist die Geburtsstunde unseres *inneren Denkers*. Geboren aus der Angst, die Liebe unserer Eltern zu verlieren. Allein sein macht Angst.

Die Geburt des *inneren Denkers* liegt in unserer Vergangenheit, und genau dort hat er auch mit seiner Arbeit begonnen. Aus den Erfahrungen, die wir in der Vergangenheit gesammelt haben, hat der *innere Denker* Werte für uns geschaffen, welche er nun heranzieht, um die Umstände in unserem Leben zu bewerten. Daher wird er auch »innerer Richter« genannt. Er bewertet alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen.

*Es regnet.* – »Oh, das finde ich aber blöd! Was ein doofes Wetter! Gerade heute, wo ich mit den Mädels eine Fahrradtour machen wollte. So ein Mist!«

*Es gibt heute Erbsensuppe.* – »Oh, die mag ich nicht! Hühnersuppe wäre mir heute viel lieber gewesen. Hühnersuppe ist sowieso besser!«

*Dein Tumor ist triple negativ.* – »Das ist aber blöd! Ein hormonell bedingter wäre mir lieber gewesen.«

So oder so ähnlich plappert es ständig in uns. Die Stimme kommentiert, spekuliert und urteilt. Meist unbewusst. Die Stimme resultiert aus dem konditionierten Verstand, der aus der Vergangenheit entstanden ist. Und was macht er am liebsten? Er spekuliert über die Zukunft. Meist sorgenvoll. Bei mir sah er ständig schwarze Regenwolken kommen. Und bei dir?

Nach dem, was ich mir bis hierhin über den *inneren Denker* bewusst gemacht hatte, verurteilte ich ihn. Aber für jede Funktion gibt es einen Grund. Es musste einen Grund für seine Existenz geben – ein Motiv. Sein vorrangiges Motiv ist unsere Sicherheit. Er möchte uns vor Fehlern und weiteren Narben auf Körper und Seele schützen. Das Problem an seiner Arbeitsweise ist allerdings, dass er über die Zukunft redet, obwohl er sie gar nicht kennen kann. Er *tratscht*. Er sieht die Zukunft durch die Brille der Vergangenheit – und genau das kann nicht funktionieren. Er meint die Zukunft zu kennen, weil er ja schon so viel erlebt hat. Aber er kennt sie nicht. Er kann sie gar nicht kennen. Keiner kennt die Zukunft. Nebenbei bemerkt: Auch Ärzte nicht. Der *innere Denker* erfüllt damit das typische Klischee eines Vertreters: Er hat zwar keine Ahnung, aber quatschen kann er gut.

Jetzt denkst du vielleicht: »Oh je, der arme Denker. Er macht seine Arbeit doch nur, weil er sich Sorgen um mich macht.«

Dem ist nicht so. In erster Linie macht er seine Arbeit, weil er sich Sorgen um *sich* macht. Wenn dir etwas zustößt, stößt es auch ihm zu. Er ist abhängig von dir. Darüber hinaus ist er aber auch abhängig davon, dass du in deinem unbewussten Zustand verbleibst, denn das sichert *sein* Überleben. Wirklich lieben würde er dich, wenn er es zulassen würde, dass du anfängst ein bewusstes Leben zu führen. Aber das würde sein Ende bedeuten. Der *innere Denker* lebt entweder in der Zukunft (Zukunftsangst) oder zehrt von der Vergangenheit (Traumata, gelernte Gewohnheiten). Die meiste Zeit ist er jedoch damit beschäftigt, die Zukunft mit der Vergangenheit zu vergleichen.

Mit diesen Erkenntnissen, die ich aus diversen Büchern sammeln durfte, lag ich auf dem Sofa und blickte zurück auf mein erstes Leben.

Als ich noch ein Kind war, spielte mein Vater gern stundenlang Tennis. Mir war in der Zeit oft langweilig, und so spielte ich mit einem anderen Kind Tarzan. Damit die Geste, wenn Tarzan sich mit den Fäusten auf der Brust rumtrommelt, wirklich mächtig aussieht, muss Tarzan auf einem Berg stehen. Und so kam es, dass ich auf dem Dach des Autos meines Vaters stand und laut brüllte, als dieser um die Ecke kam. Mein Tarzan Schrei verstummte. Ich rechnete mit einem Donnerwetter. Doch es kam nicht. Er sagte kein Wort. Auch nicht am nächsten und übernächsten Tag. Er ignorierte mich gänzlich. Ich

begann fast selbst an meiner Existenz zu zweifeln. Erst als ich mich ihm vor die Füße warf und weinend um Verzeihung bettelte, vergab er mir. Wohlgermerkt, an dem Auto war nicht ein Kratzer.

Ein anderes Mal auf dem Tennisplatz hatte ich mir (mal wieder) ein Eis gegönnt, um mir die Lageweile zu vertreiben, als mein Vater nach Hause wollte. Wenn mein Vater etwas wollte, dann war das Gesetz! Er wartete nicht. Essen im Auto war strengstens verboten. Zu groß war die Sorge, das geliebte Auto könnte schmutzig werden. Also war ich in der Zwickmühle. Da die Fahrt nur fünf Minuten dauerte, beschloss ich, das Fenster zu öffnen und den Arm mit dem Eis nach draußen zu halten. Ich fand, das war eine tolle Idee von mir. Zuhause angekommen, würde ich das Eis weiteressen können. Während der Fahrt bemerkte ich allerdings, dass sich mein Wassereis im Fahrtwind verflüssigte. Mein Plan ging nicht auf. Schlimmer aber war: Der Wind verflüssigte das Eis nicht nur, sondern verteilte die Flüssigkeit in Schlieren auf dem Auto meines Vaters. Ich bekam Bauchschmerzen vor Angst. Wie würde mein Vater dieses Mal reagieren, wenn er die Schweinerei zu sehen bekam? Wie lange würde es dieses Mal dauern, bis er wieder mit mir sprach?

Mein Vater arbeitete in der Angst-Branche. Verzeihung, ich meine natürlich die Versicherungsbranche. Ich nenne es die Angstbranche. Sie setzt an den Ängsten des Kunden an, katalysiert sie, um sie gegen Geld aufzulösen. Mein Vater nahm seinen Beruf sehr ernst. Und so war die Angst in unserer Familie allgegenwärtig. Sie lauerte überall, und nur einer konnte uns nach Angaben meines Vaters vor allen Gefahren retten – er selbst. Nur er war stark genug, um uns zu retten.

Als Kind liebte und vergötterte ich ihn. Ich wollte von ihm geliebt werden und tat alles, was er dafür einforderte. Er arbeitete sehr viel, und ich bekam nur Aufmerksamkeit bei guten Taten. Gute Taten waren gute Schulnoten, und ich lieferte. Ich hatte stets Angst, seine Liebe zu verlieren. War das wohl der Grund für die andauernde Frage: »Bist du mir böse?« Meine Mutter und meine Schwester hielten mich für verrückt im Kopf. Dabei war die Frage nur ein Symptom. Die Ursache lag darin, dass ich Angst vor Verlust hatte. Heute sehe ich den Zusammenhang. Damals konnte ich das nicht. Damals zweifelte ich an meinem Verstand.

Als Kind wurde ich gefüllt mit den Glaubenssätzen meiner Eltern. Ich war abhängig und mir blieb gar nichts anderes übrig, als nach ihren Maßstäben zu leben. Hinzu kommt, dass sich meine ältere Schwester oftmals weigerte, so zu leben, wie mein Vater es wollte. Ich wurde Zeuge, wie viele Schwierigkeiten sie dafür erntete. Allein meine Mutter liebte meine Schwester, egal was sie tat. Vielleicht sah sie in ihr das, was sie gern selbst getan hätte – rebellieren.

Meine Mutter schien für mich immer *besetzt*. Sie liebte meine Schwester und schien für mich keine Liebe übrig zu haben. Ich kann mich nicht daran erinnern, jemals in ihren Armen gelegen zu haben. Aus meiner Sicht blieb mir gar nichts anderes übrig, als mich an meinen Vater zu heften. Er war sowieso der Starke, und für mich machte es mehr Sinn, das Helferlein des Starken zu sein. Wer will schon freiwillig in die Opposition gehen? Aber ich war auch stets neidisch auf das Verhältnis zwischen meiner Mutter und meiner Schwester. Es war Liebe ohne Bedingungen. Echte Liebe. Bei meinem Vater und mir war es Liebe gegen Leistung. Neid ist auch eine Form von Angst. Angst davor, nicht das zu bekommen, was man gerne hätte. Ich möchte es aber anders formulieren: Ich habe es meiner Schwester gegönnt, aber ich hätte auch gern so eine Beziehung gehabt.

In der Jugendzeit hatte ich die Glaubenssätze so verinnerlicht, dass mein Vater nicht mehr tätig werden musste. Das Glaubenssystem hatte sich in mir verselbstständigt – mein *innerer Denker* löste meinen Vater ab. Und er war mindestens genauso streng.

Aus:

»Du wirst nur dann geliebt, wenn du Leistung erbringst.«

Wurde:

»Ohne Leistung, bist du nicht liebenswert.«

Daraus wurde:

»Shila ohne Leistung = nicht liebenswert«

Fazit:

»Shila = nicht liebenswert«

Dass mir all dies auffiel, während ich müde und abgeschlagen auf der Couch lag, war für mich kein Zufall: Verstand kommt von *stehen*. Während ich lag, kam mein Verstand zum *Erliegen*. Mein denkender Kopf befand sich nicht mehr oben, sondern auf einer Höhe mit dem Rest des Körpers. Ich konnte mich auf das Fühlen konzentrieren. Scheinbar ist es manchmal gar nicht so verkehrt, ein wenig seinen Verstand zu verlieren.

Ich fühlte, wie traurig ich innerlich war. Mein Mann und meine Kinder hatten mir so viel Liebe in den letzten Jahren geschenkt, aber in mir befand sich ein Loch. Das innere Loch der Selbstliebe ist nicht von außen zu schließen. Erst recht nicht durch Materie, die ich selbst von außen darauf geschüttet hatte. Das innere Loch kann nur von innen wieder geschlossen werden.

Wer war ich am Ende meines ersten Lebens gewesen? Wohin hatte mich die Arbeit meines inneren Denkers gebracht?

Ich war stets ängstlich, pessimistisch und verschlossen. Nur in meinen eigenen vier Wänden, zusammen mit meiner Familie, war ich glücklich. Diese Sicherheit, die mir mein innerer Denker versprach, war eine Scheinsicherheit.

Ich war an Krebs erkrankt. Gab es da vielleicht einen Zusammenhang? War der Krebs »nur« das Symptom – das Anzeichen dafür, dass ich nicht im Gleichgewicht war? Wenn ja, wo lag die Ursache? Wo war ich nicht im Gleichgewicht? Wenn sich eine Person bei einer anderen über den Gesundheitszustand eines Dritten erkundigt, dann wird häufig folgende Frage genutzt: »Was fehlt ihr/ihm denn?«

Fehlte mir die Liebe? Die Liebe zu mir selbst? Das Gefühl, etwas wert zu sein? Angst und fehlendes Selbstwertgefühl gehen Hand in Hand. Was hat es zu bedeuten, wenn jemand stets ängstlich ist?

Es bedeutet, dass nicht genügend Selbstvertrauen vorhanden ist, um die Dinge zu meistern, die einem das Leben vor die Nase setzt. Ich traute mir nicht zu, mit den Situationen des Lebens fertig zu werden. Also lebte ich in ständiger Angst. Durch meine Adern floss Angstblut, das jede Zelle meines Körpers vergiftete, bis sich eine Zelle gegen dieses Gift stellte und entschied, in die andere Richtung zu gehen. Ich fühlte, dass mein fehlendes Selbstwertgefühl meine größte Baustelle im Leben war. Die Wurzel meines Übels. Aber wie gewinnt man

Selbstwertgefühl? Wie schließe ich diese Lücke in meinem Leben? Ich kaufte mir jede Menge Literatur zu dem Thema, und es machte mir wahnsinnig viel Spaß, mehr darüber zu erfahren. Psychologie war so viel mehr *mein* Thema als Betriebswirtschaftslehre.

»Wenn dir das Leben Zitronen schenkt,  
dann mach Limonade daraus.«

Was ist überhaupt ein *stabiles Selbstwertgefühl*? Das Wort *Selbstwertgefühl* besteht aus drei wesentlichen Teilen: Selbst, Wert und Gefühl.

Es geht um das Gefühl, selbst etwas wert zu sein. Hier liegt die Betonung auf dem *Sein*. Viele Menschen streben heutzutage nach materiellen Dingen. Um diese zu bekommen, sind sie bereit mehr, oder weniger viel zu *tun*, um schlussendlich jemand zu *sein*. Ich will ein teures Auto haben, deshalb arbeite ich viel, und dann bin ich mehr wert. Dabei ist die richtige Reihenfolge Sein – Tun – Haben. Wir sind schon wer. Wir haben schon eine Persönlichkeit, einen Eigenwert, bevor wir etwas tun und dann besitzen. Ich bin auch ohne Leistung oder Besitz wertvoll.

Da dies allerdings in meinem Unterbewusstsein anders abgespeichert war, musste ich es mir *bewusst* machen. Das ist das *Selbstbewusstsein*. Ein Synonym für Selbstwertgefühl. Mache dir bewusst, dass du selbst bist. Du bist *nicht* dein innerer Denker. Mache dir bewusst, dass du wertvoll bist, bis es in dein Unterbewusstsein übergegangen ist.

Ändere ich die Reihenfolge, dann geht es beim Selbstwertgefühl auch um *Werte*, die ich selbst habe und *fühle*. Es geht also *nicht* um die Werte meines inneren Denkers, sondern um die *gefühlten* Werte. Der Denker fühlt nicht, er denkt – wie der Name schon sagt.

### **Was sind die *gefühlten* Werte?**

Das sind meine eigenen, ursprünglichen Werte. Die, die ich nicht von meinen Eltern übernommen habe. Ich glaube mittlerweile, dass wir nicht als gänzlich leeres Blatt auf die Welt kommen. Wir haben von Anfang an eine Persönlichkeit. Wir *sind* von Anfang an. Dann

kommen die Glaubenssätze unserer Eltern. Wenn wir in uns hinein fühlen, dann spüren wir, welche Werte wir vorher schon hatten.

Mir war immer schon Loyalität wichtig. Ich mag loyale Menschen, und ich selbst bin ein sehr loyaler Mensch. Das kann nur mein eigener Wert sein, denn in meinem ersten Leben habe ich zuhause keine Loyalität erfahren. Eher das Gegenteil. Vielleicht ist mir deshalb auch bewusst geworden, dass mir Loyalität wichtig ist.

Ich fing an Spaß daran zu haben, mich mit meinen ursprünglichen Werten und meinem wahren Ich zu beschäftigen. Was verstehe ich unter *bewusst leben*? Was ist mir wichtig im Leben? Welche Werte sind mir wichtig? Plötzlich fühlte ich die Freiheit so sein zu dürfen, wie ich wirklich bin.

### **Was bedeutet stabil?**

Stabil bedeutet gleichbleibend. Es bedeutet demnach nicht, heute so, morgen anders. Stabilität hat etwas von Verlässlichkeit, auf die du vertrauen kannst. Selbstvertrauen heißt: Vertrau dir selbst, dass du die Dinge geregelt bekommst.

Vertraust du dir, dass du dich gut um dich kümmerst? Ich neigte dazu, erst an alle anderen zu denken, bevor ich an mich dachte. Versorgst du dich mit gutem *Input*?

Mit Input meine ich all die Dinge, die du dir einverleibst. Das sind sowohl Ernährung als auch Informationen, wie z. B. Nachrichten. Auch diese machen etwas in deinem Innersten. Informationen, wie z. B. deine Überlebenschancen, verbreiten Hoffnung oder Angst.

Ein anderes Synonym für Selbstwertgefühl ist Selbstachtung. Achtest du dich? Achtest du deine Wünsche und Bedürfnisse? Achtest du auf dich selbst? Ernährst du dich gesund? Schützt du dich vor schlechter Energie in Form von beängstigenden Nachrichten? Diese und ähnlichen Fragen stellte ich mir und beantwortete sie ehrlich!

Die Worte Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Selbstachtung sind treffende Umschreibungen. Ich hatte aber das Gefühl, dass sie nur um das eigentliche Thema kreisen. Worum geht es wirklich? Nennen wir es doch einfach beim Namen: Ich. Es geht um das Ich-Gefühl bzw. die **Ich-Stärke**.

Warum (ver-)meiden wir das Ich? Ego bedeutet *ich*. Unser Kopf hängt schnell drei Buchstaben an dieses Wort an und aus *Ego* wird somit *Egoist*. Und schon ist das Wort negativ besetzt. Wir haben negative Glaubenssätze, weil wir mit dem Wort *Egoist* in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht haben. »Jetzt stell dich mal nicht so an«, ist so ein typischer Satz. Er soll einen darauf aufmerksam machen, dass man seine Person hintenanstellen und sich selbst nicht so wichtig nehmen soll.

Dass das Ich existiert, wird wohl niemand bezweifeln. Ego ist. Die Leerstelle zwischen den zwei Worten ist allesentscheidend. Fällt sie weg und aus *Ego ist* wird *Egoist*, dann rutscht dieser Begriff direkt in das Negative. Wir verbinden ihn mit rücksichtslosen Menschen, die nur an sich denken. Diese Definition führt dazu, das Ich zu tabuisieren. Niemand will als egoistisch bezeichnet werden. Am liebsten wäre man genau das Gegenteil von egoistisch und opfert sich für andere auf, statt sich um sich selbst zu kümmern. Aber wer sich ständig für andere aufopfert, ist sich selbst nichts wert!

Jeder kennt den Satz: »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst.« Das setzt allerdings voraus, dass ich mich selbst liebe! Und genau das hatte ich vergessen. Wenn ich sehe, wie viele Menschen mit sich selbst umgehen, möchte ich so auch nicht geliebt werden.

Ich entschied, dass es für mich an der Zeit war, diesen Begriff einer Generalüberholung zu unterziehen. Ich bemühte das Internet und fand für *Egoismus* Synonyme wie Eigenliebe und Eigeninteresse. Und genau das hatte ich. Ich hatte definitiv ein Interesse an mir: Ich wollte das Ganze überleben!

Darum scheue ich mich auch nicht davor, auf den nächsten Seiten dieses Buches die Worte *Ich*, *mein* oder *mich* zu benutzen. Um wen geht es denn hier, wenn nicht um *mich*?

### **Erster Weg: Wer bin ich?**

Genau *jetzt*, mit Glatze, ohne Wimpern und ohne Augenbrauen, war der Moment gekommen, mir darüber bewusst zu werden, wer ich bin. Was bleibt, wenn die Maske fällt und die Haare gehen? Welche Werte sind mir wichtig? Bei mir und auch bei meinen Mitmenschen?



Ich überlegte, wie ich früher gewesen war. Frieden und Harmonie waren mir immer wichtig gewesen. Ich war von diesem Weg abgewichen. Meinen Eltern gegenüber empfand ich Hass, also das genaue Gegenteil von Frieden. Meinen Mitmenschen gegenüber war ich verschlossen und misstrauisch geworden. Aber damit schadete ich vor allem mir. Es war an der Zeit Frieden zu schließen, *mir zuliebe*.

Ich traf meine Mutter im Vorgarten. Sie versuchte den Garten zu verschönern. Heute ging ich nicht wortlos an ihr vorbei. Wir kamen ins Gespräch, und sie erzählte mir, dass sie glücklich mit dem Ergebnis sei. Es würde nur noch eine Kleinigkeit fehlen: Eine schöne Lichterkette! Ja, eine Lichterkette wäre das i-Tüpfelchen.

Nachdem wir das Gespräch beendet hatten, stieg ich, ohne zu überlegen, ins Auto und fuhr den nächsten Baumarkt an. Mit einer Lichterkette kehrte ich kurz darauf zurück und klingelte bei meiner Mutter. Es war schön, die Freude in ihren Augen glänzen zu sehen. Es fühlte sich gut und richtig an. Der erste Schritt war getan. Ich hatte Licht ins Dunkel gebracht. Im wahrsten Sinne des Wortes. Nicht nur der Vorgarten fing an zu leuchten.

Ich hatte in den letzten Jahren immer das Gefühl, ich müsste mich in eine bestimmte Richtung entwickeln. Erst wenn ich dort angekommen sein würde, würde ich mich lieben können. Aber jetzt schien es mir so, als hätte ich mich dadurch immer weiter von mir selbst entfernt. Es war an der Zeit die Rückreise anzutreten. Ich fühlte mich in meinem Glauben bestätigt, dass wir gar nicht so unbeschrieben auf die Welt kommen, sondern mit unserem eigentlichen Sein, unserem Ich, unserer Seele. Vielleicht stand also schon bei meiner Geburt etwas auf meinem Blatt geschrieben? Notizen von Gott?

### **Zweiter Weg: An was will ich glauben?**

Ich bin nicht streng katholisch aufgewachsen, aber ich glaube an Gott. Ich bin den normalen Weg durchlaufen: Taufe, Kinderkommunion, Firmung, kirchliche Trauung, Taufe meiner Söhne. Mit der Kinderkommunion meines ersten Sohnes kam der Wendepunkt. Mein Sohn kam eines Tages von seinem Kommuniionsunterricht nach



Hause und stellte mir die alles entscheidende Frage: »Mama, muss ich da eigentlich hin?«

Da war sie, die einfache und doch schwierige Frage. Einfach, weil man sie definitiv nicht mit ja beantworten kann. Natürlich *musst* du nicht. Aber warum willst du nicht? Mein Sohn erklärte mir, dass er nicht versteht, warum er in die Kirche gehen muss, um mit Gott zu sprechen. Das könnte man doch schließlich auch zuhause tun. Gott wäre doch sowieso immer bei uns. Wir stellten in der Familie fest, dass er uns aus der Seele sprach. Wir hatten den Bezug zur Kirche verloren. Ich hatte so viel Hass und Wut meinen Eltern gegenüber, dass ich mich nicht imstande sah, Mutter und Vater zu ehren. Kurzum, wir traten aus der Kirche aus. Hört sich leicht an, ist es in einer Kleinstadt aber nicht. Da unser Sohn bereits zur Kommunion angemeldet war, brachen wir diesen Weg quasi mittendrin ab. Dieses Verhalten war für viele unverständlich. Und im Nachhinein muss ich zugeben, dass ich das sogar verstehen kann. Wer meldet ein Kind zur Kinderkommunion an, um es drei Monate später abzumelden? Aber muss ich einen Weg zu Ende gehen, wenn ich währenddessen erkenne, dass es nicht *mein* Weg ist, nur damit ich die Erwartungen anderer Menschen erfülle?

Heute kann ich es erklären. Ich war den Weg bis dahin unbewusst gegangen, weil dieser Weg einfach so normal schien. Als wir uns dann bewusst umentschieden, konnten wir nur gemeinsam einen anderen Weg einschlagen.

Ich hatte mal einen Freund meines jüngeren Sohnes im Auto. Er sprach über ein anderes Kind: »Das musst du dir mal vorstellen. Der Jan ist nicht katholisch. Er ist nicht evangelisch. Der ist noch nicht mal getauft. Der ist gar nichts.« Da weiß man, was zuhause gesprochen wird. Ich antwortete nur: »Schau mal. Wenn das richtig ist, was du sagst, dann sind auch wir nichts. Aber ich bin doch jemand, und gerade fahre ich dieses Auto, in dem du sitzt.«

Ich begann mich intensiv mit Buddhismus zu beschäftigen. Ich fühlte all die Enttäuschungen über die Menschen, die ich in den letzten Jahren gesammelt hatte. Ich fühlte mich allen Menschen so fern, dass ich mich lieber auf mich konzentrieren wollte. Ich wollte nicht jemanden anbeten, etwas für mich zu tun, der oben im Himmel sitzt.



April 2018

Ohnehin war ich in der Vergangenheit nicht gerade zufrieden damit gewesen, wie er seinen Job machte. Es war an der Zeit gewesen, sich abzuwenden und es auf eigene Faust anzugehen.

Nun war ich allerdings kläglich gescheitert. Ich hatte eine möglicherweise tödlich verlaufende Krankheit. Konnte ich jetzt zurück zu Gott? Ich erinnerte mich an Sascha und meine kirchliche Trauung. Der Pastor hatte damals auf meinen Wunsch hin folgenden Text vorgelesen:

### *Spuren im Sand*

*Eines Nachts hatte ich einen Traum:  
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.  
Vor dem dunklen Nachthimmel erstrahlten,  
Streiflichtern gleich, Bilder aus meinem Leben.  
Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand,  
meine eigenen und die meines Herrn.  
Als das letzte Bild an meinen Augen vorübergezogen war,  
blickte ich zurück.  
Ich erschrak, als ich entdeckte, dass an vielen Stellen  
meines Lebens nur eine Spur zu sehen war. Und das  
waren gerade die schwersten Zeiten meines Lebens.*

*Besorgt fragte ich den Herrn:  
»Herr, als ich anfing, dir nachzufolgen, da hast du mir  
versprochen,  
auf allen Wegen bei mir zu sein.  
Aber jetzt entdecke ich, dass in den schwersten Zeiten meines  
Lebens nur eine Spur im Sand zu sehen ist. Warum hast du  
mich allein gelassen, als ich dich am meisten brauchte?«*

*Da antwortete er:  
»Mein liebes Kind, ich liebe dich und werde dich nie allein lassen,  
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.  
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast, da habe  
ich dich auf meinen Händen getragen.«*

Und ich begriff, dass Gott mich nicht im Stich gelassen hatte. **Ich** hatte mich abgewandt. Aber durfte ich jetzt, wo ich offensichtlich gescheitert war, einfach so zurückkehren? Wäre das nicht irgendwie anrühlich? Die Antwort war: Nein, es war nicht anrühlich!

Zu Gott kann man immer zurückgehen. Ich bin zu der Überzeugung gekommen, dass jeder Mensch etwas Besonderes – etwas Göttliches? – in sich trägt. Deshalb war der Gedanke, sich von etwas zu entfernen, was ich in mir trage, (m)eine Illusion. Aber nach wie vor helfen mir die buddhistischen Lebensweisheiten in meinem täglichen Leben oft weiter.

### Dritter Weg: Lebe ich meine Werte?

Wenn ich etwas sage, was ich nicht meine, merken meine Kinder das sofort. Sie haben gute Antennen dafür, wenn ich nicht authentisch oder integer bin. Das *fühlen* sie sofort. Was ist das Resultat? Sie nehmen mich nicht ernst.

Aber auch ich fühle diese Lücke zwischen dem, was ich denke und dem, was ich sage oder tue. Warum gibt es diese Abweichung? Weil ich es gelernt habe, meine Wünsche zu unterdrücken, aus Angst, nicht geliebt zu werden. Liebe gegen Leistung, das war der Deal. Die Unterdrückung *meiner* Wünsche im Austausch für Liebe von außen. Mit jeder dieser Anpassungen sendete ich die Botschaft an mich selbst, dass ich nicht wichtig war. Ich bezahlte mit Selbstliebe. Ich hatte einen Deal mit dem Teufel gemacht. Ich war wie Timm Thaler, der sein Lachen verkauft hatte. Aber Timm Thaler hatte es sich schließlich auch zurückgeholt – mit Hilfe seiner Freunde.

Ich wollte mein Lachen, meine Lebensfreude zurück! Ich erinnerte mich daran, wer ich als Jugendliche war. Ich hatte als Einzige aus der Familie gerne Comedy Serien geschaut. Ich erinnerte mich an das Mal, als ich meinen Sohn Jonas auf seinem Bett liegen und »The Big Bang Theory« schauen sah. Er schmiss sich weg vor Lachen. In dem Moment fühlte ich mich dreißig Jahre zurückversetzt. Ich legte mich neben ihn, und wir lachten und lachten. Freude ist das Gegenteil von Angst.

In dem Film »Mein indischer Doktor« gibt es eine an Brustkrebs erkrankte Frau, die allein durch Lachen und die Zuwendung zur Freude wieder gesund wird. Nicht nur die Angst ist mächtig. Freude ist es ebenso. Liebe hat die größte Kraft.

### **Vierter Weg: Welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich?**

---

Als Kind habe ich nicht viele materielle Wünsche gehabt. Im Laufe der Jahre sind es merklich mehr geworden. Warum ist das so?

Als Kind bin ich oft mit meinen Eltern im Skiurlaub gewesen. Wir haben uns dort immer Skier geliehen. Dann legte ich eine Ski-Pause von ungefähr zehn Jahren ein. Mit Anfang zwanzig fuhr ich mit Freunden nach Ischgl in den Skiurlaub. Ich brauchte also Skier. Eine Freundin erzählte mir, dass sie schon seit Jahren ein paar alte Skier im Keller aufbewahre, und bot mir an, sie mir zur Verfügung zu stellen. Als ich die Skier sah, musste ich lachen. Es war genau das Modell, das ich beim letzten Mal vor über zehn Jahren getragen hatte. Ich ließ sie wachsen und freute mich, Geld gespart zu haben.

Im Urlaub angekommen machten wir alle zusammen einen Ski-Kurs. Schließlich hatte auch ich schon lange nicht mehr auf Skiern gestanden.

Am dritten Tag sagte der Ski-Lehrer: »Wenn man die Technik draufhat und den Körper entsprechend verlagert, kann man sogar auf so alten Hölzern fahren wie diese junge Frau«, und zeigte auf mich. Ich sah herunter auf meine alten, viel zu großen Skier und dann herüber auf die Skier der anderen Schüler. Überall sah ich bunte, kurze, wunderschön geschwungene Carving-Skier, die damals gerade neu auf den Markt gekommen waren. Nur ich stand in viel zu langen Hölzern da. Erst da wurde mir bewusst: Klar, wir sind in Ischgl! Sehen und gesehen werden. Schickimicki. Und ich gehörte nicht dazu. Aber ich fand das auch gar nicht schlimm.

Warum habe ich diese Einstellung nicht beibehalten? Warum mussten es in den letzten Jahren immer mehr materielle Dinge werden, die ich anhäufte? War da vielleicht ein inneres Loch, das ich versuchte, von außen zu stopfen? Früher war ich ein Minimalist. Heute



Alpenüberquerung 2020



ein Materialist. Ich wollte zurück. Also begann ich aufzuräumen. Zuerst nahm ich mir meinen Kleiderschrank vor. Kleidung hatte seit meiner Chemotherapie an Bedeutung verloren. Ich wollte nur noch eins: Mich wohl fühlen. Wie konnte man nur so viel Zeugs anhäufen? Klamotten, die ich nie trug, weil ich immer nur das Gleiche anzog. Warum besaß ich so viele Dinge, die nicht zu mir oder meinem Leben passten?

Wie oft war ich shoppen gewesen und hatte mir Dinge gekauft, die ich gern gewesen wäre, weil ich dachte, ich wäre nicht genug. High Heels zum Beispiel. Ich weiß wirklich nicht, wie andere Frauen das aushalten. Wie kann eine Frau auf diesen hohen Absätzen galant und selbstsicher durchs Leben schreiten? Ich gehöre jedenfalls nicht zu diesem erlauchten Kreis! Wenn ich solche Schuhe anziehe, muss ich bei jedem Schritt genau überlegen, ob es den Schritt wert ist, denn ab Schritt einhundert schmerzen meine Füße wie verrückt. Ich bin schon so oft barfuß nach Hause gegangen, weil einfach nichts mehr ging. Im wahrsten Sinne des Wortes. Aber will ich mich wirklich so einschränken (lassen) von ein paar Schuhen? Wem will ich etwas damit beweisen? Wem will ich damit gefallen? Besser gesagt, wem will ich damit etwas vorspielen? Ab jetzt wollte ich nur noch Sachen kaufen, die einfach so zu mir passten. So, wie ich von Natur aus bin. Und Dinge, die mir Freiheit verleihen und mich nicht wieder in einen Käfig sperren.

Noch nie ist mir das Aufräumen leichter gefallen. Ich spürte meine Endlichkeit. Sie war schon immer dagewesen. Da ich mich aber von diesem Endpunkt meines Lebens – dem Tod – so weit weg gefühlt hatte, hatte ich mich bisher quasi unsterblich gefühlt.

Das hatte sich nun deutlich geändert. Durch meine Erkrankung war das mögliche Ende gedanklich in greifbare Nähe gerückt, und bei diesem Gedanken verlieren materielle Gegenstände ihre Wichtigkeit. *Das letzte Hemd hat keine Taschen*. Und auch meine Louis Vuitton würde ich nicht mitnehmen können. Deswegen fiel es mir leicht, mich von vielen Dingen zu trennen.

Ich entschied mich für Minimalismus, wohin ich nur schauen konnte. *Capsule Wardrobe* war das Stichwort. Mein neuer Kleiderschrank bzw. die neue Ordnung in meinem Kleiderschrank erleichterte mir

das Leben. Wenn ich morgens den Schrank öffnete, freute ich mich über den neuen Anblick. Ab jetzt brauchte ich nicht mehr überlegen, ich konnte zugreifen und es würde immer richtig sein.

Weiter ging es im Badezimmer. Unglaublich, was man da so alles findet: Mindestens fünf verschiedene Shampoos, unterschiedlichste Conditioner, Hitzeschutz, Glätteisen (wenn man absolut unnatürlich glatte Haare haben möchte), Lockenstab (weiß auch nicht wofür), Haarkur zum kurzen Einwirken ohne Auswaschen, Haarkur zum langen Einwirken mit anschließendem Auswaschen, und so weiter. Die Liste war lang. Das alles konnte weg. Wie viel Platz ich auf einmal gewonnen hatte. Vorher hatte ich überlegt, mir noch einen weiteren Badezimmerschrank zu kaufen. Jetzt war sogar Platz in meinem vorhandenen Schrank. Ich befreite mich von allem Überflüssigen. Bewusst leben bedeutet für mich, *Verschwendung zu vermeiden*. In Zukunft wollte ich nichts Überflüssiges mehr haben, nur noch ein paar Naturprodukte. Ich wollte schließlich zurück zur Natur.

Die Küche kam als Nächstes. Es ist schon verwunderlich, dass manche Konserven über Jahre haltbar sind, und dann zeigt ein Blick auf das Haltbarkeitsdatum: »Dezember 2017«. Ups! Wie schnell die Jahre doch vergehen. Jetzt hatte ich diese Dose schon seit mindestens drei Jahren im Haus und hatte den Inhalt noch immer nicht verzehrt? Warum hatte ich sie gekauft? Diese Gedanken sollten mein zukünftiges Konsumverhalten verändern.

### **Fünfter Weg: Welche Ziele verfolge ich?**

Ich hatte das große Ziel, einen Beruf auszuüben, der mir Spaß macht!

Ich entschied, dass die Versicherungswirtschaft nicht mehr in mein Leben passte. Verschwendung vermeiden – damit war auch die Verschwendung von Zeit gemeint. Ich wollte meine Lebenszeit nicht mehr damit verschwenden, mich mit Angst zu beschäftigen – weder meiner noch mit der Angst anderer Menschen. Gegen das, was alles passieren kann, gibt es sowieso nur bedingt eine Absicherung. Ich hatte mich lange damit beschäftigt, welche private Rentenversicherung ich abschließen muss, um welche Summen in welchem



Alpenüberquerung 2020

Lebensalter ausbezahlt zu bekommen und wie das Ganze dann besteuert werden wird. Und dann kam der Zeitpunkt, an dem ich mich fragen musste, ob ich überhaupt in den Genuss kommen würde, diese Rente ausbezahlt zu bekommen.

Jetzt hatte ich diesen seltenen triple negativ Tumor erwischt. Während meine Leidensgenossinnen in der Chemoabteilung darüber aufgeklärt wurden, dass ihre anschließenden Therapien und Tabletten ihre Lebensversicherung darstellten, stand ich nackt da. Ausgerechnet die Frau mit der Versicherungsagentur stand jetzt ohne Lebensversicherung da. Ironie des Schicksals.

Diese neue Sichtweise auf das Leben veränderte meine innere Haltung! Früher, in meinem ersten Leben, hatte ich mein *Glücklichsein* immer vertagt. Wenn ich dies und jenes erreicht hatte, dann würde ich glücklich sein. Wenn ich diesen Geldbetrag erwirtschaftet habe, *dann* bin ich glücklich. Dann, dann, dann. Doch dann kam nie. Es kam immer etwas anderes. Heute vertage ich *Glücklichsein* nicht mehr. Es ist meine Lebensaufgabe geworden, glücklich zu sein. Der Weg und das Ziel. Ich bin glücklich und dankbar, wenn ich morgens fit und vital aufstehen darf.

Wenn du jahrelang unterdrückt hast, glücklich zu sein, ist der Weg zum Glücklichsein ein langer. Dazu musst du Geduld mitbringen. Ich halte es für wichtig, dass meine Kinder gut in der Schule sind. Nicht, damit ich mich mit ihren Leistungen brüsten kann, sondern damit sie später einen Beruf erlernen dürfen, der ihnen Spaß macht. Anders als es bei mir gewesen war.

Eine ganzheitliche Betrachtung des Menschen umfasst auch sein Berufsleben, schließlich ver(sch)wenden wir eine beträchtliche Zeit unseres Lebens für berufliche Zwecke. Somit stand mir noch die Grundbedingung Nummer fünf und damit die fünfte Etappe bevor: Eine sinnvolle Arbeit suchen. Das sollte eines meiner zukünftigen Ziele sein.

### **Sechster Weg: Wie rede ich mit mir?**

Wie gehe ich mit mir um? Ist der Tenor eher freundlich, oder verurteile ich mich oft? Wie gehe ich mit mir um, wenn ich Fehler mache?

Ich sage nur: »Mit Misserfolgen wird Shila schlecht fertig.« Wie recht meine Grundschullehrerin mit diesem Satz doch hatte.

Hast du nur Freunde, die perfekt sind? Also ich nicht! Und sind es nicht genau diese kleinen Macken, die wir an ihnen so liebenswert finden?

Warum darf *ich* dann keine Fehler machen? Wenn eine meiner Freundinnen einen Fehler macht, dann stehe ich ihr tröstend zur Seite. Wenn ich einen Fehler mache, trete ich mir tagelang in den Allerwertesten. Klingt das logisch? Ich beschloss, mir eine bessere Freundin zu werden.

Ich schaute ganz genau hin, wie die Stimme in meinen Kopf mit mir sprach. Wenn etwas schief lief, und sie sich meldete mit den Worten: »*Typisch! Hast du das schon wieder falsch gemacht? Du lernst auch nie dazu.*« Dann sagte ich ganz entschieden: »Stopp!«

### **Siebter Weg: Kümmere ich mich gut um mich?**

Sich um jemanden zu kümmern hat etwas mit Verantwortung zu tun. Sich um sich selbst zu kümmern, ist Eigenverantwortung. Wahrscheinlich ist es kein Zufall, dass der Begriff »*Antwort*« bereits in dem Wort Eigenverantwortung steckt. Alles hat einen Sinn. Dabei ist Eigenverantwortung die Antwort auf fast alle Fragen.

In meinem ersten Leben hatte ich mich als das Opfer gesehen. Ich war das Opfer meiner Eltern, das Opfer meiner äußeren Lebensumstände und zum Schluss das Opfer des Krebses.

Hier lag der Schlüssel. Ich musste die Opferrolle endlich verlassen. Als Kind, ja, da müssen wir nach den Regeln unserer Eltern leben. Als Achtjährige hätte ich wohl kaum vom Tisch aufstehen können mit den Worten: »So, jetzt reicht mir das hier aber! Ich habe die Nase gestrichen voll! Ich ziehe aus!« Aber mit neunzehn hätte ich es gekonnt. Wenn ich das bestreite, schiebe ich die Verantwortung ab. Ich hätte gehen können. Alles, was ich als Grund dafür aufzählte, dass ich es nicht getan habe, waren nur faule Ausreden. Es war meine Entscheidung. Meine eigene Verantwortung. Ich war diejenige, die sich fremde Glaubenssätze in ihr Innerstes geholt hatte. Ich hatte meinen inneren Denker geboren. Ich selbst habe mir die Glaubenssätze mei-

nes Vaters als meine eigenen verkauft, obwohl ich mehr als einmal die Chance gehabt hätte, eigene Entscheidungen zu treffen. Ich musste die Verantwortung dafür übernehmen, dass ich mir selbst einen goldenen Käfig gebaut hatte. Und ich konnte nun wirklich nicht behaupten, dass es mir an der nötigen Intelligenz gefehlt hätte.

Es ist ungefähr so, wie mit dem Streiten: Zum Streiten gehören auch immer zwei! Und bei scheinbaren Ungerechtigkeiten gibt es immer einen, der es macht, und den anderen, der es mit sich machen lässt. Aber letzterer trägt oft genauso viel Schuld.

Eigentlich war mir das schon länger bewusst gewesen. Aber in der Opferrolle war es bequemer. Trotzdem haderte ich lange Jahre mit mir, warum ich nach dem Abitur nicht einfach von zuhause weggegangen war. Ich verurteilte mich dafür. Aber das war nicht die Lösung.

Zu diesem Zeitpunkt, an dem ich mich so viel mit mir beschäftigte, musste die Frage erlaubt sein, welchen Beitrag **ich** zu meinem Dilemma geleistet hatte? Wie oft hatte ich versucht, meinem Vater die Stirn zu bieten? Meistens hatte ich geschwiegen. Ist Schweigen nicht auch eine Form der Zustimmung? Streng genommen ist Schweigen kein *ja*, aber auch kein *nein*. Schweigen ist nichts von beidem. Schweigen ist keinerlei Willensklärung.

Ich hatte mich oft beklagt. Aktiv für mich bzw. für uns wurde ich aber erst am Ende meines ersten Lebens. Ich musste mir nun selbst eingestehen, dass es meine eigene Schuld war, wenn es in den letzten Jahren etwas zu beklagen gab. Ich könnte die ersten Seiten aus meinem Buch herausreißen, weil es völlig unerheblich war, was meine Eltern wann und wie gemacht hatten. Es ging hier um **mich**. Und ich war viel zu lange passiv gewesen. Das Problem war **ich**! Ich hatte niemals die sogenannte Komfortzone verlassen. Stattdessen entschied ich mich für das Warten auf bessere Zeiten.

ABER: Irgendwann kam der Zeitpunkt, mir selbst zu vergeben. Die Fehler, die ich gemacht hatte, hatte ich schließlich unbewusst getan. Jetzt aber, wo mir die ganzen Zusammenhänge bewusst wurden, war es an der Zeit, mir meine Fehler zu vergeben. Ich musste verstehen, wie es dazu gekommen war, dass ich mich niemals getraut hatte, mutig zu sein und für mich einzustehen. Es ist ungefähr so wie

mit einer guten Entschuldigung. Man erklärt seinem Gegenüber, dass man einen Fehler gemacht hat und wie es dazu gekommen ist. Dann bittet man den anderen um Verzeihung. Nur, dass es dieses Mal das Gegenüber nicht gab. Es gab nur mich. Ich kannte jetzt die Gründe für mein Fehlverhalten. Nun musste ich mir meine Fehler vergeben, um mein Leben zum Besseren zu verändern. Wahrscheinlich hatten auch meine Eltern ihre Gründe für ihr Verhalten gehabt. Auch wenn ich diese nicht kannte. Daher darf ich mir auch kein Urteil darüber erlauben. Und weg war er, der Hass, den ich gespürt hatte.

Es ist wichtig, sich seine Fehler einzugestehen. Aber es ist umso wichtiger, nicht an ihnen zu zerbrechen.

Dadurch, dass ich mir endlich selbst meine Fehler vergab, verließ ich die Opferrolle, und mir wurde bewusst, dass ich sehr wohl Macht hatte. Ich hatte die Macht, jeden Tag mit den Ereignissen so umzugehen, wie ich das für richtig halte. Ich bin *erwachsen*. Aus den Kinderschuhen Er-Wachsen. Die Buddhisten würden womöglich den Begriff *Erleuchtung* verwenden. Früher dachte ich, dass *Erleuchtung* nur für ganz außergewöhnliche Menschen bestimmt sei. Heute habe ich diese Meinung geändert. Erleuchtung ist für Jedermann. Jeder hat die Chance, seine Perspektive zu wechseln und dadurch sein Leben zu verändern.

Life Changer. Es ist nicht weit vom Wort *Change* zu *Chance*. In jeder Krise steckt auch eine Chance.

Ich war bereit die Chance bzw. den Sinn zu sehen. Ich wollte aktiv werden und meine zweite Chance nutzen und mir ein zweites Leben aufbauen. Ein Leben mit meinen eigenen Glaubenssätzen.

Aus  
*Wie es mein Leben veränderte,*  
wurde  
*wie sich mein Leben veränderte,*  
und nun  
*wie ich mein Leben veränderte.*



Nettetal, meine Heimat



Ich habe nicht nur die Freiheit, mir die eigenen Antworten zu geben. Ich besitze auch die Freiheit, mir die richtigen Fragen zu stellen.

Bei allen Informationen, die von außen auf mich einprasseln, habe ich die Freiheit zu fragen: *Will ich das wirklich? Will ich das wirklich? Muss ich das wirklich?*

Ist das wirklich *meine* Baustelle? Oder will mir da vielleicht jemand *seine* Ängste in *meine* Schuhe schieben? Dann lautet die Antwort: »Nicht meine Affen, nicht mein Zirkus.«

Bei jeder Frage, die sich mir stellt oder die mir gestellt wird, entschied ich, zukünftig zu hinterfragen: »Gehst du den Weg der Angst, oder den der Liebe?«

Und die Wichtigste aller Fragen: »Macht es mir Spaß?« Denn wenn ich den Weg der Freude gehe, dann kann es nicht der Weg der Angst sein. Freude ist das Gegenteil von Angst.

Wenn ich merke, dass ich auf dem Weg der Angst bin, frage ich mich: »Welches Problem hast du jetzt gerade in diesem Augenblick?«

Dadurch schalte ich den inneren Denker aus. Er lebt entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, aber nie im gegenwärtigen Augenblick.

Auf diese Weise trainierte ich täglich mein Selbstwertgefühl. Das brauchten keine großen Momente oder Ereignisse von Wichtigkeit sein. Ich begann mit dem Üben in kleinen Augenblicken.

Ich weiß noch genau, dass mir in der Chemo strikt untersagt war, schwimmen zu gehen. Zu groß sei die Gefahr, sich durch das Wasser mit Bakterien oder Viren zu infizieren. Wir haben in unserem Garten einen Naturschwimmteich mit einem natürlichen Reinigungssystem ohne Chlor. Ich fragte in der Chemoabteilung nach, ob es mir erlaubt wäre dort zu schwimmen. Aus Vorsichtsgründen wurde mir abgeraten.

Die Medikamente der Chemotherapie können die Nerven belasten – manche Patienten berichten von einem Kribbeln in ihren Füßen. Ich hatte intuitiv das Bedürfnis, meine Füße in den Naturteich zu halten. Am Rand sitzend sah ich wochenlang zu, wie sich meine Kinder und mein Mann in dem herrlichen Wasser abkühlten. Mein Mann versuchte mich ständig zu überreden, doch jedes Mal siegte meine Vernunft. Bis ich eines Tages ganz allein am Pool saß und mich inner-

lich etwas packte. Ich hatte Angst, dass dieses gewisse Gefühl sofort verschwinden und mein Kopf wieder das Ruder übernehmen würde. Also zog ich mich in Windeseile aus und sprang in den Teich – mit geschlossenem Mund, ein bisschen Sicherheit musste schon noch sein. Mein Mann kam aus dem Haus gelaufen, von dem platschenden Geräusch angelockt. Er traute seinen Augen nicht. Ich hatte tatsächlich den Pfad der Vernunft verlassen und war mit dem kompletten Körper im Wasser. Und es fühlte sich so richtig an! Es war meine Entscheidung, nicht seine. Meine Entscheidung, die Verantwortung für mein Leben selbst zu tragen, und meine Intuition, dass mir das kalte Wasser guttun würde. Ich war glücklich. Deshalb sprang ich fortan jeden Tag mehrere Male in das Wasser. Mein Körper fühlte sich großartig an. Der Pfarrer Sebastian Kneipp wusste schon um 1850, dass bestimmte Wasseranwendungen Erkrankungen vorbeugen und bereits bestehende Erkrankungen behandeln können, und entwickelte die Kneipp-Kuren.

### **Achter Weg: Wie ernähre ich mich?**

Kümmern hat immer auch etwas mit guter Versorgung zu tun. Für meine Kinder will ich stets das Beste. Und wie sieht es mit mir selbst aus? Ist Ernährung nicht auch eine Art mir zu zeigen, wie wichtig ich mir bin? Ernähre ich mich gesund oder vergifte ich mich oft?

Die Analyse meines Ist-Zustandes ergab: Ich aß zu viel Fleisch, zu viel helles Brot und viel zu viel Schokolade.

Ich befragte einige Ärzte, ob ich von meiner Seite aus, etwa durch die Umstellung meiner Ernährung, einen Beitrag dazu leisten könne, wieder gesund zu werden. Die einhellige Antwort war, dass die Ernährung eine untergeordnete Rolle spiele.

Ist das wirklich so? Früher dachte ich immer, dass alle anderen es besser wissen als ich. Aber durch meinen Wandel änderte sich auch diese Einstellung. Ich fing an, alles infrage zu stellen. Ich wollte der Sache weiter auf den Grund gehen. Ich dachte an meinen Kräutertee. Seitdem ich täglich einen Liter davon trank, ging es mir nach jeder Chemo deutlich besser. Das war doch der Beweis dafür, wie wichtig

meine Ernährung ist. Wenn ich mein Auto mit Wasser anstatt Benzin betanke, wird es auch nicht fahren.

### **1. Schritt: Verzicht auf Zucker**

Eine Freundin gab mir einen Zeitungsartikel, der auf den Zusammenhang zwischen weißem Industriezucker und dem Wachstum von Krebszellen aufmerksam machte. Dem Artikel zufolge benötigen Krebszellen für ihr Wachstum Zucker.

Ich entschied, dass ich in Zukunft eventuell noch bestehenden Krebszellen diesen Energielieferanten verwehren wollte. Meine guten Zellen brauchten schließlich keinen weißen Industriezucker. Aber wie sollte (m)ein Leben ohne Zucker aussehen? Würde ich nie mehr Kuchen essen können? Würde ich meine Salatsoße gar nicht mehr süßen dürfen?

Ich machte mich auf die Suche nach natürlichen Süßungsalternativen und wurde fündig. Je nachdem, was ich zubereite, greife ich heute zu Kokosblütensirup, Birkenzucker, Agavendicksaft oder Honig.

### **2. Schritt: Drei Mal Kohl in der Woche**

Meine Heilpraktikerin empfahl mir das Buch »Krebszellen mögen keine Himbeeren«. Ein höchst aufschlussreiches Buch mit unzähligen Ernährungstipps. Wenn man diesem Buch Glauben schenken möchte, dann kann man durch die Ernährung sehr wohl etwas für seine Gesundheit tun. Ich las zum Beispiel, dass Krebszellen, wie der Titel schon sagt, keine Himbeeren und generell keine Beeren mögen. Ich erfreute mich zu lesen, dass Krebszellen ebenfalls Kohl hassen. Ich nahm mir vor, ab sofort mindestens drei Mal in der Woche Kohl zu essen: Rotkohl, Weißkohl, Kohlrabi, Rosenkohl oder Brokkoli sind seitdem fester Bestandteil meiner wöchentlichen Einkaufsliste.

### **3. Schritt: Kurkuma und Ingwer**

Einige Tumorarten scheinen bevorzugt in entzündetem Gewebe aufzutreten. Es kann daher wichtig sein, andauernde Entzündungen im Körper zu vermeiden, um Krebszellen diesen Nährboden zu entziehen.

In diesem Zusammenhang können Kurkuma und Ingwer eine große Rolle spielen, denn sowohl Kurkuma als auch Ingwer gelten als entzündungshemmend.

Ich trinke jeden Tag ein bis zwei Tassen frisch zubereiteten Ingwertee. Ich verwende keine Teebeutel. Ich nehme ein Stück Bio-Ingwer, zerkleinere es, koche es mit Wasser auf und lasse den Tee dann noch ungefähr 10 Minuten ziehen. Ich gebe Ingwer auch gerne mit in meine Speisen, weil er der Mahlzeit eine ganz besondere Geschmacksnote verleiht, die ich sehr mag.

Kurkuma ist für mich ebenso unverzichtbar geworden. Ich verwende es täglich. Sobald ich das Olivenöl in der Pfanne erwärmt habe, gebe ich entweder klein gehackte Stücke Bio-Kurkuma mit in die Pfanne oder ich verwende Bio-Kurkuma-Pulver. Gibt man frisch gemahlene Pfeffer dazu, kann der Körper Kurkuma besser aufnehmen.

Apropos Öl...

#### **4. Schritt: Omega-3-Fettsäuren**

Omega-3-Fettsäuren können das Risiko an Brust-, Darm- oder Prostatakrebs zu erkranken senken.

Na toll, hieß das, dass es für mich jetzt schon zu spät war?

Vielleicht nicht, denn Omega-3-Fettsäuren können die Fähigkeit zur Metastasenbildung der Krebszellen hemmen. Also mehr Leinsamen war mein Plan.

Ich las einige Literatur zum Thema Ernährung und Krebs, in der darauf aufmerksam gemacht wurde, dass unsere heutige Ernährungsweise, mit ihren Fertigprodukten und der Tendenz zu viel Fisch, Fleisch und Käse zu einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren führen kann. Gleichzeitig kann es sein, dass wir durch unsere Ernährung zu viel Omega-6-Fettsäuren aufnehmen, wodurch das Gleichgewicht dieser beiden Fettsäuren in unserem Körper gestört wird. Dadurch kann ein entzündungsförderndes Milieu begünstigt werden, das wiederum ein Nährboden für Krebszellen sein kann.

Umgekehrt formuliert, kann es also förderlich für unsere Gesundheit sein, dass wir versuchen, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. Eine Möglichkeit für die Steigerung von Omega-3-Fettsäuren ist der Verzehr von Leinsamen. Die ganzen Körner sollten unmittel-

bar vor dem Verzehr gemahlen werden. Der Anteil von Omega-6-Fettsäuren kann z.B. durch den Verzicht auf Fertigprodukte reduziert werden. Außerdem bevorzuge ich Olivenöl bei der Zubereitung unserer Speisen. Wie gesagt, es geht um ein Gleichgewicht dieser beiden Fettsäuren im Körper.

### **5. Schritt: Zitrone**

Auch Zitrusfrüchte können eine Rolle in der Krebsprävention spielen. Ich trinke Zitronensaft in meinem Ingwertee, oder gebe ihn in mein Trinkwasser. Das kann nicht nur gesund sein – es ist auch wahnsinnig lecker.

Bei Bio-Zitronen gebe ich oft auch etwas Abrieb der Schale in meinen Joghurt.

### **6. Schritt: Grüner Tee**

Grüner Tee kann eine wichtige Rolle in der Anti-Krebs-Ernährung spielen, denn grünem Tee wird nachgesagt, dass er über einen hohen Gehalt an krebshemmenden Stoffen verfügt.

Ich trinke jeden Tag 3 Tassen grünen Tee. Ich bevorzuge ganze Blätter gegenüber Teebeuteln, denn das gibt mir das Gefühl, nicht nur die Erntereste abzubekommen.

Mittlerweile habe ich ein kleines Ritual aus meinem täglichen Teeegenuss gemacht: Ich benutze eine schöne Kanne und eine ebenso schöne Tasse. Schon bei der Zubereitung komme ich ein wenig zur Ruhe, weil ich geduldig warten muss, bis das kochende Wasser auf unter 80 Grad Celsius herunterkühlt, bevor ich es über die Blätter gieße.

### **7. Schritt: Dunkle Schokolade**

Dunkle Schokolade, die mindestens zu 70 Prozent aus Kakaomasse besteht, kann ebenfalls gesundheitsfördernd sein. Natürlich in Maßen und nicht in Massen.

Diese und noch viele weitere Tipps veränderten meine Ernährungsweise Stück für Stück. Ich war beflügelt von der Vorstellung, dass ich sehr wohl aktiv Einfluss auf meine Zukunft nehmen konnte, und ich übernahm diese Verantwortung gerne.

Ist dir aufgefallen, dass ich bei der Auflistung der Lebensmittel sehr oft das Wort »kann« benutzt habe? Das hat folgenden Grund:

Ich habe viele Bücher zu dem Thema gelesen und die Meinungen sind nicht immer gleich. Ein Beispiel dazu: Die entzündungshemmende Wirkung von Kurkuma wird von vielen Ernährungsexperten bestätigt. Einige Experten behaupten jedoch, dass der Verzehr von Kurkuma in Speisen alleine nicht genug sei, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Sie befürworten die zusätzliche Einnahme von Kapseln. Die Frage, die ich mir stelle, ist, ob das wirklich wahr ist, oder ob diese Behauptung meinen Kauf auslösen soll?

Deswegen rede ich oft von »kann«, weil ich keine Garantie dafür übernehmen kann, dass dir Lebensmittel, wie Kurkuma helfen werden. Ich habe mich eigenverantwortlich dazu entschieden, zu glauben, dass mir Kurkuma hilft! Und zwar in der Form, wie ich es zu mir nehme.

Dadurch eröffnen sich mir zwei Chancen: Die erste Chance besteht darin, dass es tatsächlich so ist und Kurkuma meiner Gesundheit bisher gut getan hat, immer noch gut tut und in Zukunft gut tun wird. Die zweite Chance besteht darin, dass mir Kurkuma hilft, weil ich daran glaube bzw. weil ich davon überzeugt bin – quasi ein Placebo-Effekt.

In jedem Fall habe ich mit Kurkuma zwei neue Chancen im Vergleich zu einem Leben ohne Kurkuma. Und ich bin bereit, sich jede mir bietende Chance zu nutzen. Das verstehe ich unter »Das Streben nach Leben«. Und ich bin mir sicher, dass mir Kurkuma, Brokkoli und Co. definitiv nicht schaden.

## **8. Schritt: »Keine Krankheit kann in einem basischen Milieu existieren – nicht einmal Krebs.«**

Dieser Satz stammt von Medizinnobelpreisträger Dr. Otto Warburg. Laut seiner These können Krankheiten mit einer Übersäuerung im Körper in Verbindung stehen. Aber was ist die Ursache für eine Übersäuerung?

Eine mögliche Ursache kann in der Ernährung liegen. Zu viele tierische Produkte können sich sauer im Körper auswirken. Diese so entstehenden Säuremilieus können einen Nährboden für Parasiten,



Alpenüberquerung 2020

Viren, Bakterien und auch Tumorzellen bieten. Hier setzen einige natürliche Krebsheilverfahren an. Sie beabsichtigen, den Körper von Giften und Säuren zu befreien und ein basisches Milieu zu schaffen.

Basische Ernährung bedeutet nicht, den totalen Verzicht auf Fleisch oder Fisch. Auch hier geht es wieder um ein ausgewogenes Verhältnis. Das kann dadurch erzielt werden, dass auf ein Stück Lachs die dreifache Menge Gemüse dazukommt. Das Gemüse ist dann nicht nur Beilage.

Neben der Ernährung kann fehlende Bewegung und zu viel Aufenthalt in geschlossenen, sauerstoffarmen Räumen eine weitere Ursache für eine Übersäuerung des Körpers sein. Wer sich zu viel in den eigenen vier Wänden aufhält verpasst die regenerierenden Kräfte der Natur.

### **Neunter Weg: Wie bewege ich mich?**

Seit Beginn meiner Chemotherapiezeit zog es mich in den Wald. Kilometer über Kilometer. Jeden Tag motivierte ich mich aufs Neue, mich von der Couch zu erheben, um meinem Körper und meiner Seele etwas Gutes zu tun. Einige Zeit später bekam ich von meiner Schwägerin einen Zeitungsartikel mit den Worten: »Da machst du wohl alles richtig«. Der Artikel trug die Überschrift: »Der Wald als Medizin«. Es ging um die Heilkräfte der Natur, und genau aus diesem Grund gibt es geführte Wanderungen, die einen therapeutischen Effekt mit sich bringen sollen. Japanische Ärzte sprechen vom sogenannten Waldbaden.

Laut diesem Zeitungsartikel konnte Roger Ulrich, ein schwedischer Arzt, schon im Jahr 1980 wissenschaftlich belegen, dass allein der Anblick eines Baumes durch ein Krankenhausfenster die Heilung eines Patienten beschleunigen kann. Steigern lässt sich dieses Phänomen, wenn du dich wirklich in die Natur gibst und zu dem Sehen noch weitere Sinneseindrücke hinzukommen. Den Wald kannst du auch riechen und tasten, indem du beispielsweise Tannennadeln in den Händen zerreibst und daran riechst. Nicht umsonst haben ätherische Öle, die während Massagen oder Sauna (als Aufguss) Verwendung finden, ihren Ursprung in der Natur. Manchen Menschen erscheint





März 2018

der Gedanke etwas befremdlich. Es ist aber trotzdem einen Versuch wert, z. B. Kontakt mit einem Baum aufzunehmen, indem du ihn anfasst. Vielleicht kannst du die Energie des Baumes spüren? Zumindest kannst du den Anblick genießen. Verlieren kannst du dabei nichts, nur gewinnen. Der Körper schüttet in der Natur vermehrt das Hormon DHEA aus. Es schützt das Herz und seine Gefäße. Dabei wirken sich die Vorteile des Waldbadens auf physischer und psychischer Ebene aus. Der Parasympathikus, der sogenannte Ruhenerf, wird aktiviert, so dass weniger Stresshormone ausgeschüttet werden. Das kann dazu führen, dass der Blutdruck sinkt und der Mensch deutlich entspannt. Entspannung erhöht das Glücksgefühl und steigert die Laune.

Hinzu kommt noch etwas, das mich sehr begeistert hat: Bäume kommunizieren miteinander, indem sie chemische Verbindungen (Terpene) ausstoßen – natürliche Chemie, sogenannte Bio-Chemie. Auf diese Weise warnen sie sich gegenseitig vor eventuellen Schädlingen. Sie fordern einander damit auf, das Immunsystem nach oben zu fahren. Forscher der Nippon Medical School in Tokio wollen herausgefunden haben, dass auch Menschen auf diese Terpene reagieren und mehr weiße Blutkörperchen bilden – die Leukozyten. Sie werden umgangssprachlich auch Killerzellen genannt. Sie sind absolut wichtig für das Immunsystem, denn sie töten Viren, Bakterien und auch Krebszellen. Kurzum, tägliche Waldspaziergänge helfen dem Immunsystem. Diese ganzen Informationen erhielt ich erst nach der Chemo. Ich hatte mich also richtigerweise auf mein Bauchgefühl verlassen, das mich täglich in den Wald geführt hatte.

Zurück zu dem Zeitungsartikel, der damit endete, dass der Autor zwar kein Wunderheiler oder Schamane sei, sondern geerdeter Forstwirtschaftsmeister. Er wollte aber dennoch dazu aufrufen, sich mehr auf die Kräfte der Natur einzulassen. Das betraf auch Naturseen, Tümpel und Teiche. »Wärmer als achtzehn Grad darf das Wasser aber nicht sein.« Genau die Bedingungen, die unser Naturteich ohne Heizung schaffte.

Wieder hatte mich mein Bauchgefühl auf die richtige Fährte gebracht. Ich entwickelte mich langsam weg vom kopfgesteuerten Menschen und hörte immer mehr auf mein Bauchgefühl. Wenn ich so zurückdenke, hatte mich mein Bauchgefühl bereits bei den schlimms-



Alpenüberquerung 2020

ten Entscheidungen meines ersten Lebens vorgewarnt. Aber ich war diesem Gefühl nicht gefolgt, weil ich dachte, mein innerer Denker wüsste es besser. Damit war jetzt Schluss.

Ich hätte das Buch genauso gut »Vom Opfer zum Schöpfer« nennen können. Mein erstes Leben lebte ich als Opfer. Mein zweites Leben lebe ich als Schöpfer(in). Mein bewusstes Leben.

Morgens notierte ich mir, welche Gedanken und Gefühle ich an diesem Tag haben möchte. Ich sah die Freiheit, selbst entscheiden zu können. Egal, was das Leben mir bringen würde, ich könnte selbst entscheiden, wie ich damit umginge.

Abends schrieb ich auf, worauf ich stolz war. Das tat ich jeden Tag. So entstand mein Journal. Und wenn etwas nicht so gut gelaufen war, dann tröstete ich mich. Ich wollte den Ernst des Lebens ein bisschen herausnehmen und stattdessen das Leben mehr als Übung sehen. Schließlich ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.

Ich war und bin Sportler. Und ich wollte das Leben jetzt sehen wie ein Sportler: Übung macht den Meister. Dabei sein ist alles.

Jeder Tag steckt voller neuer Übungen. Ich hatte somit genügend Möglichkeiten und hoffentlich auch genug Zeit, zu üben. Wenn es nicht so gut klappte, vergab ich mir das, wie ich das bei meiner Freundin auch getan hätte.

Über jeden Erfolg freute ich mich. Hatte ich mich selbst und meine Bedürfnisse ernst genommen und geäußert? »Super, Shila!« So fing ich an, mich zu loben. Jeder Mensch mag es, gelobt zu werden. Loben stärkt das Selbstbewusstsein. Das funktioniert schon bei unseren Kindern. Warum also nicht bei uns selbst? Außerdem hatte ich ein zweites Leben geschenkt bekommen. Und ein neues Leben beginnt schließlich mit einer Kindheit.

Mit der Zeit, von Erfolg zu Erfolg, wurde ich immer selbstbewusster. Ich machte riesige Fortschritte.

Manchmal lief es auch nicht so, wie ich es mir gewünscht hatte. Das war z. B. dann der Fall, wenn ich doch in eine Nussecke biss, obwohl ich mir vorgenommen hatte, keinen Zucker mehr zu mir zu nehmen. Dann erinnerte ich mich daran, dass ich mir ein Freund sein wollte. Mein neues Lebensmotto galt schließlich meinem Wohlbefinden. Und wenn ich das Gefühl hatte, dass ich gerade jetzt eine Nussecke



Alpenüberquerung 2020

brauchte, damit ich mich wohl fühlte, dann hatte sie durchaus eine Daseinsberechtigung. Es geht um das Gleichgewicht. Wenn ich mich am Tag gesund ernähre, darf ich ruhig auch Mal eine Nussecke essen.

Genauso verhielt es sich mit meinem Fleischkonsum. Ich wollte kein Fleisch mehr essen. Tierische Eiweiße stehen im Verdacht, Krebs zu fördern. Ich ging den Weg, meinen Fleischverzehr einzugrenzen, da ich noch nicht soweit war, Fleisch ganz wegzulassen. Nachdem ich den Weg zur Hälfte gegangen war, legte ich eine Pause ein.

Auch meinem Mann blieb mein Wandel nicht unbemerkt. Jeder Wandel ist erst einmal komisch und ungewohnt und löst Ängste aus. Was ist da wohl im Wandel?

Da ich immer mehr meine Meinung äußerte und diese auch verteidigte, woran ich persönlich auch Gefallen fand, sagte mein Mann den alles entscheidenden Satz: »Deine Krankheit hat dich egoistisch gemacht.«

Ja, es stimmte. Ich hatte mein Ich entdeckt und gestärkt. Ich achtete meine Wünsche und Bedürfnisse, wenn es sein musste. Und das *Ich* musste *sein*. Ich sein. Ego ist.

Natürlich war dieser Satz meines Mannes nicht als Kompliment gedacht. Für ihn war es neu, dass ich so reagierte. Neu ist immer erstmal doof, wenn es doch vorher auch schön und gut war. Ich reflektierte mich, ob ich vielleicht den schmalen Grad von Eigeninteresse hin zur Selbstsucht übertreten hatte. Aber das hatte ich nicht. Ich hatte nur angefangen, für mich selbst zu denken und zu entscheiden. Ich hatte meine Freiheit entdeckt. Wahrscheinlich war ich schon lange frei gewesen, aber ich hatte meine Freiheit zuvor nicht gefühlt.

Sascha hatte Angst vor meiner Veränderung. Er wusste nicht, wohin meine Reise noch gehen würde und wie unsere Zukunft aussehen würde, wenn ich in so kurzer Zeit zu solch einer Veränderung imstande war. Hinzu kommt, dass Saschas Eltern sich hatten scheiden lassen, als er vier Jahre alt war. Seine Mutter und sein Vater heirateten beide später neue Partner. Daher habe ich zwei Schwiegermütter und zwei Schwiegerväter. Saschas Ablehnung meiner Veränderung gegenüber entsprang der Angst, ein zweites Mal seine Familie zu verlieren. Ich gab ihm Sicherheit, indem ich ihm versicherte, dass er auch in meinem zweiten Leben die männliche Hauptrolle besetzen würde.

Aber ich war an einem ganz bestimmten Punkt angekommen, dem »Point of no Return«. Es gab einfach keinen Weg mehr zurück.

Ich wusste, dass diese erste Etappe zu einem stabilen Selbstwertgefühl die schwierigste, aber auch gleichzeitig die wichtigste war. Mit einem gesunden Selbstwertgefühl kannst du einfach alles schaffen. Ich war über den Berg.

Den Rest würde ich jetzt auch noch schaffen. Rückblickend betrachtet, hat sich mein *Egoismus* nach anfänglichen Stolpersteinen sehr positiv auf unsere Ehe ausgewirkt. Man kann in meinem Fall durchaus von einem sogenannten gesunden Egoismus reden.

Neulich sagte ich zu meinem Mann: »Du hast wirklich etwas geschafft, was noch kein anderer geschafft hat: Du hast die zweite Frau in derselben Ehe.« Und er lächelte und antwortete: »Die Zweite gefällt mir noch viel besser!«

Zweites Etappenziel:  
Ein positives Verhältnis  
zu meinem Körper

---

Mein ursprüngliches Haarproblem hatte sich irgendwie von selbst gelöst. Ich hatte mich an meine Glatze gewöhnt. Ich trug gerne Mützen, und es blieb dabei, dass ich niemals eine Perücke trug. Auch für die Freunde meiner Kinder war es mittlerweile ein normaler Anblick, dass ich zuhause auch mal die Mütze abzog, um mir etwas frische Luft um den Kopf wehen zu lassen. Ich wusste, die kahle Zeit würde nur von kurzer Dauer sein. Bald würden die Haare wieder wachsen. Ich freute mich darauf.

Auch wenn ich wirklich krank aussah, war ich trotzdem stolz auf meinen Körper. Abgesehen von Müdigkeit und Übelkeit ging ich doch recht unbeschadet durch die Chemotherapie. Die Chemoschwestern bekräftigten mich in meiner Vermutung, dass der Grund dafür meine Fitness war. Ich war vor meiner Chemotherapie bereits



August 2019



sehr sportlich gewesen, bin es während der Chemo geblieben und nahm mir vor, dass Sport auch eine wichtige Rolle in meinem zweiten Leben spielen würde.

Drittes Etappenziel:  
Freundschaft und  
soziale Beziehungen

---

Die Freundschaft zu Mabel, meiner besten Freundin, hatte ganz sicher einen großen Anteil daran, dass ich wieder gesund geworden bin.

Nachdem ich die Diagnose bekommen und Mabel davon erzählt hatte, informierte sie ihre Eltern auf Gran Canaria. Sie gingen sofort in die Kirche, in der Mabel ihren Mann geheiratet und ihre Kinder hatte taufen lassen. Dort gibt es eine Madonna, die Virgen del Pino. Ihr gegenüber kann man einen Wunsch äußern, und wenn dieser Wunsch in Erfüllung geht, muss der Wünschende zum Dank von seinem Heimatort aus zu der Kirche pilgern, um sich persönlich bei der Virgen del Pino zu bedanken. Dazu gibt es einen speziellen Tag, an dem sich quasi halb Gran Canaria auf den Weg macht, um die Virgen del Pino zu sehen und ihr zu danken. Die Eltern von Mabel äußerten stellvertretend für ihre Tochter den Wunsch, dass ich wieder gesund werde.

Mabels Mutter erkundigte sich während meiner Therapiezeit regelmäßig, wann die nächste Chemo anstand. Sie stellte dann immer eine bestimmte Madonna für mich auf. Ich weiß noch, dass dieser Madonna als eine Art Opfergabe eine Petersilie zur Seite gestellt werden musste. Die Petersilie hatte den dort gängigen Temperaturen leider nicht standhalten können. Deshalb musste die obere Etage des Kühlschranks leergeräumt werden, um Platz für die Madonna mitsamt der Petersilie zu schaffen. Ich weiß nicht, auf wie viele Lebensmittel die große, spanische Familie in dieser Zeit meinewegen verzichtet hat. Mir bedeutete das unglaublich viel. Ich fühlte mich geliebt, wenn



Mabel und ich, Mai 2018

ich im Chemoraum saß und wusste, dass kurz vor Afrika jemand gerade dabei war, die Madonna mit Petersilienschmuck in den Kühlschrank zu stellen. Es gibt Menschen, die mich lieben. Warum fiel es mir so schwer, mich selbst zu lieben?

Mabel unterstützte mich. Als ich zu müde war, die Geburtstagsparty meines Sohnes zu organisieren, bereitete sie meinem Sohn – ihrem Patenkind – das schönste Geburtstagsfrühstück, das er sich erträumen konnte. Gemeinsam gingen wir viel spazieren. Auf einem dieser Spaziergänge fand ich einen kleinen Stein, der die Form eines Herzens hatte. Er war so wunderschön geformt, dass ich ihn aufhob und ihr überreichte mit den Worten, wie sehr ich sie liebe. Sie nahm dieses Herz wie das kostbarste Juwel mit beiden Händen entgegen und trägt dieses Herz seitdem immer bei sich. An einem anderen Tag traf ich sie vor dem Supermarkt. Sie radelte mit ihrem Fahrrad auf mich zu und ich konnte schon von Weitem sehen, dass es ihr nicht gut ging.

Wenn jemand zwanzig ist, kann man schon Mal darüber hinwegsehen, wenn es jemandem nicht gut geht. Frei nach dem Motto: »Oh, dir geht es nicht gut. Ups, das habe ich gar nicht gemerkt«. Ich habe das Gefühl, mit Mitte vierzig sieht man das auf hundert Meter Distanz. Ich rechnete mit dem Schlimmsten. Sie sprang vom Rad und hatte Tränen in den Augen. In ihrem spanischen Akzent erzählte sie: »Glaubst du das? Ich habe dein Herz verloren. Muss gestern gewesen sein. Ich bin zwei Stunden mit dem Rad unterwegs gewesen und habe danach gesucht. Habe immer auf den Boden geguckt. Die Autos haben hinter mir gehupt, aber ich habe es nicht gefunden.« Ich erklärte ihr, dass das doch nicht so schlimm sei. Aber hast du schon mal versucht, eine Frau mit spanischem Temperament davon zu überzeugen, dass etwas nicht schlimm ist? Wenn ja, wirst du wissen, dass das ein unmögliches Unterfangen ist. Sie hatte die ganze Nacht nicht schlafen können und ihren Mann, der zu der Zeit im Ausland gearbeitet hatte, angerufen, um zu berichten, was ihr Schlimmes passiert war. Am nächsten Tag kam der rettende Anruf: Sie hatte den Stein wiedergefunden. In ihrem Stiefel. Er war ihr wohl aus der Tasche gefallen. Sie war überglücklich. Für sie war dieser monetär wertlose Stein von unglaublicher Wichtigkeit, da er für die Liebe und Freundschaft zwischen uns stand. Das hat mich wahnsinnig beeindruckt.



Übrigens hat sie den Stein ein zweites Mal verloren. Ein wahres Fiasko! Im Nachhinein stellte sich allerdings heraus, dass ihr Sohn den Stein Anfang Dezember aus ihrer Tasche geholt hatte. Ihr Mann war mit dem Stein zum Juwelier gegangen, um ihn in Gold einzufassen zu lassen. Diese Kette überreichte er ihr feierlich zu Weihnachten, und meine Familie und ich durften dabei sein. Sicherlich hat es noch nie einen Menschen gegeben, der sich so über einen Stein zu Weihnachten gefreut hat. Eigentlich habe ich noch nie einen Menschen gesehen, der sich über ein Geschenk so wahnsinnig gefreut hat. Es war magisch. Diese Liebe, die von Mabel ausging und immer noch ausgeht, hat mir sicherlich mein Leben gerettet. Die einen brauchen eine Rolex, um glücklich zu sein, andere nur einen Stein.

Wenn ich schon von sozialen Beziehungen spreche, dann muss ich dir auch noch von einem anderen Erlebnis berichten. Unser Freundeskreis besteht aus Menschen unterschiedlicher Herkunft. Ganz zu Beginn meiner Diagnose klingelte mein Telefon, und unsere türkische Freundin meldete sich: »Shila, kannst du mal kurz vorbeikommen? Ich habe etwas für dich.« Ich fuhr bei ihr vorbei, und als sie die Türe öffnete, übergab sie mir eine große Papiertüte mit getrockneten Zweigen. Sie erklärte mir, wie sehr sie und ihr Mann sich wünschten, dass ich wieder gesund werde. Ihre Freunde in der Türkei berichteten, dass ein an Krebs erkrankter Mann vier Wochen lang Tee dieser besagten Pflanze getrunken habe und anschließend wieder gesund wurde. Diese Pflanze wächst sehr abgelegen auf einem Berg in der Türkei. Also war der Vater unserer türkischen Freunde ins Auto gestiegen und in dieses Bergdorf gefahren, um mir Zweige dieser Pflanze zu holen. Insgesamt hat er über vier Stunden für mich im Auto gesessen. Am selben Abend war der Schwager von der Türkei zurück nach Deutschland geflogen, und so hielt ich die Tüte nun in meinen Händen. Ich war sprachlos. Ich werde dieser Familie für dieses Zeichen der Liebe und Freundschaft immer dankbar sein.

Die positiven Erlebnisse mit anderen Menschen führten dazu, dass ich offener wurde. Außerdem fühlte ich mich mit mir selbst im Reinen. Wer konnte mir da wirklich Schaden zufügen?

In meinem ersten Leben bin ich innerlich sehr unsicher gewesen. Ich war stets bemüht, diese Unsicherheit nicht nach außen dringen

zu lassen. Vielleicht war das auch der Grund dafür, dass ich Karneval nicht mochte. Schließlich war ich das ganze Jahr über bemüht, mich zu verkleiden. Nach außen zeigte ich mich stets selbstbewusst und stark. Ich spielte meine Rolle gut. Ich glaube, niemand wäre je auf die Idee gekommen, dass es mir an Selbstbewusstsein fehlte. Das kostete mich eine Menge Energie. Tagsüber hatte ich souverän und selbstbewusst gewirkt. Abends lag ich im Bett, und das Karussell des Zweifels begann sich zu drehen: Habe ich alles richtig gemacht? Habe ich alles richtig gesagt? Mag mich diese oder jene Person?

In meinem jetzigen Zustand konnte ich den Mantel der Stärke einfach fallen lassen. Ich hatte keine Angst mehr, meine Schwäche nach außen zu zeigen. Sie war einfach zu offensichtlich. Aber gleichzeitig war ich auch mit meinem Wiederaufbau beschäftigt. Oder war es eher der Aufbau einer ganz neuen Version von mir? Der besten?

Ich fing an, auf Menschen offener zuzugehen. Ich wusste um meine eigene Geschichte und begann andere tolerant zu behandeln.

*»Before you judge someone,  
walk a mile in his shoes.«*

*»Bevor du jemanden verurteilst, versetze dich in seine Lage.«*

Seitdem habe ich nie wieder schlecht über eine Person gesprochen. Ich hatte erkannt, dass ich mit dem Problem der fehlenden Selbstliebe nicht allein war.

*»Don't worry if people don't like you.  
Most people are struggling to like themselves.«*

*»Sorge dich nicht, ob andere dich mögen.  
Die Meisten haben Probleme, sich selbst zu mögen.«*

Ich behaupte, dass neunzig Prozent aller zwischenmenschlichen Probleme auf zu wenig Selbstliebe zurückzuführen sind.

## Viertes Etappenziel: Eine intakte Umwelt

Die Natur beeinflusste meinen Weg zur Gesundheit maßgeblich. Ich hatte bereits einige Schritte auf dieser Etappe gemacht. In einem nächsten Schritt wollte ich überlegen, welchen Beitrag *ich* leisten konnte, damit die Umwelt intakt bleibt.

Man kann über Greta Thunberg kontrovers diskutieren. Warum aber reagieren viele Menschen verärgert auf diese heranwachsende Frau mit dem Umweltschutzgedanken? Es liegt doch auf der Hand, dass sie recht hat. Wir können nicht ewig so weitermachen, wenn die Menschheit nicht irgendwann aussterben soll. Meistens reagieren wir sauer auf Menschen, die uns den Spiegel vorhalten. Vielleicht wären wir auch gern ein wenig mehr wie Greta und reagieren deshalb so emotional? Weil sie uns unsere Fehler aufzeigt?

Ich überlegte, wie mein abgespecktes Greta-Ich aussehen könnte. Im Leben geht es schließlich um das Geben und Nehmen – um ein Gleichgewicht. Wenn die Umwelt mir etwas gibt, dann möchte ich ihr etwas zurückgeben.

Ich hatte so viel unnützes Zeug weggeschmissen und wollte in Zukunft aus meinen Fehlern lernen und jegliche Verschwendung vermeiden. Ich würde mir fortan genau überlegen, welche Kleidung ich kaufte. Ich wollte hinterfragen, was es bedeutete, wenn man ein Bio-Baumwollshirt für unter zehn Euro kaufte. Ich fühlte die Freiheit, über all diese Fragen neu nachdenken zu dürfen.

Außerdem setzte ich mir zum Ziel, Plastik zu reduzieren. Ich begrüße es sehr, dass es im Supermarkt keine kostenlosen Plastikeinkaufstüten mehr gibt. Seitdem es an das Portemonnaie des Kunden geht – auch wenn es nur zehn Cent sind –, haben die Menschen angefangen darüber nachzudenken, ob sie Plastiktüten wirklich brauchen. Erst wenn es weh tut, öffnet sich das Tor zur Veränderung.

Wenn das bereits bei zehn Cent beginnt, zu welcher Veränderung mag der Mensch dann fähig sein, wenn der Schmerz wirklich groß ist?



Nettetal



## Beginn der dritten und letzten Phase

Die Chemo neigte sich dem Ende zu. Nachdem ich morgens aufgewacht war, zog ich mir wie gewöhnlich im Bad meine Schlafmütze ab. Ich weiß nicht, wie Männer es machen, die häufig genetisch bedingt schon früh eine Glatze tragen müssen, aber mir war nachts kalt am Kopf. Daher hatte ich mir eine extra weiche Baumwollmütze für die Nacht gekauft. Jedenfalls zog ich diese morgens aus und sah es: Das erste neue Haar!

Ich sprang herum vor Freude. Von Tag zu Tag wurden es mehr Haare, und ich begrüßte jedes einzeln und hieß es auf meinem Haupt willkommen.

Auch in der Chemoabteilung blieb das nicht unbemerkt. Schon bald hatte ich einen wunderschönen Flaum auf dem Kopf. Während einer meiner Chemos fragte mich eine Leidensgenossin, wie es denn möglich war, dass mir jetzt schon wieder Haare wachsen. Der Arzt hätte ihr gesagt, dass das kein gutes Zeichen wäre, wenn die Haare so schnell wiederkommen.

Früher wäre solch eine Aussage eine wahre Delikatesse für meinen inneren Denker gewesen. Er hätte direkt ein Feuerwerk gezündet. Wieso ist das kein gutes Zeichen? Bedeutete das, dass die Chemo nicht richtig anschlägt? Dass die Zellen schon wieder wachsen, kann ja bedeuten, dass ...

»Halt! Stopp! Nicht meine Affen, nicht mein Zirkus!«

Oder: »In das Karussell steige ich nicht ein. Das ist ein Karussell der Angst, und du weißt, was es mit dir macht. Du schießt Angst durch deine Adern und verpestet alle guten Zellen damit.« Es funktionierte. Ich blieb ruhig.

Ich fühlte, dass ich alles unternommen hatte, um meinem Ziel näher zu kommen. Wenn das nicht reichte, läge es nicht in meiner Macht.

Jedes Mal, wenn ich die Chemoambulanz betrat, begrüßte mich die Chemoschwester mit den Worten: »Da kommt ja der Sonnenschein.« Moment mal, ich war ein Sonnenschein geworden? Vor kurzem war



Juni 2018

ich noch die Frau, die nur dicke Regenwolken sah und angstvoll nach einem Regenschirm suchte.

Ich fing an, die verbleibenden Chemos rückwärts zu zählen. Drei, zwei, eins ...

Dann endlich war der große Tag gekommen. Ich würde die Chemo Bell, die ich nun sieben Monate lang angehimmelt hatte, endlich berühren und läuten dürfen. Schon am Vorabend stand ich in der Küche und backte Kuchen. So, wie ich das normalerweise am Vorabend eines Kindergeburtstages machte. Nur würde ich dieses Mal den Kuchen mit in die Chemoabteilung nehmen, um dort meinen Abschied zu feiern.

Es war vorbei. Das war die letzte Chemo. Ich feierte diesen Moment und genoss das Läuten der Glocke, während mein Mann neben mir stand. Ich war überglücklich!

Nachdem ich die Chemoabteilung verlassen hatte, erwartete mich auf dem Parkdeck eine große Überraschung: Mein Mann hatte Familie und Freunde zusammengetrommelt. Sie standen in einem großen Halbkreis, um mich in Empfang zu nehmen. Eigentlich dachte ich, die Glocke wäre das Highlight des Tages gewesen, aber nein, es war genau dieser Moment. Menschliche Beziehungen sind eben doch das Wichtigste im Leben. Mir wurde abermals klar, warum Freundschaften und soziale Beziehungen so wichtig für die Gesundheit sind.

Meine auf dem Parkdeck versammelten Freunde und Familienangehörigen hatten jeder einen großen, runden, rosafarbenen Ballon in der Hand und jeder hatte seine Wünsche für meine Zukunft darauf geschrieben. Zum Glück hat mein Mann Fotos von allen Ballons gemacht, da wir sie gemeinsam auf dem Parkdeck in den Himmel haben steigen lassen. Einer der schönsten Momente in meinem Leben.

Im Laufe der Woche hatte ich Gelegenheit, die vielen Wünsche meiner Freunde durchzulesen. Selten hatte ich solche Herzenswärme gespürt wie in diesem Moment. Mein Mann hatte immer die Person mit ihrem Ballon fotografiert, so dass ich die Wörter in Verbindung mit der Person sehen konnte. Worte und Bilder. Das war pure Emotion.



09.08.2018, Tag der letzten Chemotherapie



Liebe Mama,  
du bist die beste Mama  
der welt du bist die hübscheste,  
stärkst Frau der welt ohne  
dich kann ich nicht leben  
wir stehen immer hinter  
dir auch in schlechten zeiten

Ich Liebe  
dich  
dein Bennet

Liebe Mama,

ich habe dir schon oft gesagt  
dass du die beste Frau der Welt  
bist. Ich glaube jedoch dass dich das  
letzte Halbjahr noch einmal geprüft  
hat. Auch wenn wir dies manchmal noch  
schwerer gemacht haben, hast du alles perfekt  
gemeistert. Du bist eine Powerfrau und  
hast jetzt auch dieses Jahr deinen Frieden  
gefunden.

Ich liebe dich

Jonas

Meine geänderte Einstellung dem Krebs gegenüber konnte ich an einem Bild ganz besonders feststellen:

Auf einem Ballon stand:  
*Den Krebs besiegt.*

Der Satz tat irgendetwas mit mir. Ich wusste nicht was. In den nächsten Tagen versuchte ich es herauszufinden.

Natürlich hatte es ganz klar zu meinem Ziel gehört, den Krebs zu besiegen. Ich finde es jedoch wesentlich schöner, *für* etwas zu kämpfen als *dagegen*. Eine Friedensbewegung ist schließlich auch schöner als eine Anti-Kriegsbewegung. Insofern habe ich den Kampf *für* meine Gesundheit gewonnen. Außerdem ist gesund sein viel mehr, als nur nicht krank zu sein. Nicht zuletzt ist der Weg der Gesundheit nie zu Ende, und dieser Gedanke gefällt mir sehr gut. Deshalb wollte ich diesen Weg weitergehen.

# Die Zeit nach der Chemotherapie

---

## Mastektomie

---

Nach der Chemotherapie sollte, nach einer kurzen Erholungsphase, die Bestrahlung folgen. Eigentlich war dies, laut meinem Tumorboard, nicht zwangsläufig nötig. Der Vorsicht halber wurde es jedoch dringend empfohlen. Einen ganzen Monat lang sollte ich einmal täglich auf der linken Seite bestrahlt werden.

Ich hatte die Verantwortung für mich übernommen und mich entschieden, den Rat der Ärzte *nicht* zu befolgen. Manchmal hat man die Wahl, auch wenn man glaubt, man hätte keine. Ich entschied mich dafür, beide Brüste amputieren zu lassen. Es war eine Bauchentscheidung, die ich argumentativ untermauern konnte: Ich bin eine sehr schlanke Person, und meine linke Brust war betroffen. Das ist die Herzseite. Lohnt es sich, die Gesundheit meines Herzens zu riskieren, um meinen Miniaturhängebusen zu retten? Natürlich weiß ich, dass man heutzutage so punktuell bestrahlen kann, dass dem Herzen nichts passiert. Aber ich fühlte etwas anderes, und da es um *meinen* Körper ging, traf *ich* die Entscheidung. Auch nach mehreren Gesprächen, konnte mich keiner davon abhalten. Zum Glück stand mein Mann hinter meiner Entscheidung. Letztlich respektierte mein



Arzt meine Entscheidung und beriet mich detailliert zum Thema Wiederaufbau der Brust.

Es sollten drei Operationen folgen: In der ersten würden mir beidseitig die Brüste entfernt werden. In der zweiten Operation würden die sogenannten Expander eingesetzt. Im Verlauf mehrerer Wochen sollte eine Lösung eingeführt werden, so dass die Haut sich dehne. Quasi eine erneute Schwangerschaft. Nur dieses Mal würde nicht der Bauch wachsen, sondern die Brüste. Im letzten Schritt würde der Expander durch Silikonkissen ersetzt und anschließend Brustwarzen tätowiert werden. Ich hörte brav zu, wusste aber bereits damals, dass ich nach der ersten Operation aussteigen würde. Warum unnötig leiden, wenn man einfach glücklich sein kann?

Zwei Monate nach der Chemo war es soweit. Die Mastektomie-OP wurde durchgeführt. Ich war so fokussiert das Richtige zu tun, dass ich diese OP sehr gut verkraftete. Nachdem ich aus der Narkose aufwachte, bemerkte ich, dass sich die Kanüle aus meiner Ader geschlichen hatte. Dieses Mal drückte ich auf die Klingel und wartete brav auf die Krankenschwester. Sie wollte einen Arzt rufen, der mir einen neuen Zugang für Schmerzmittel legen sollte. Aber ich antwortete: »Ich habe aber gar keine Schmerzen. Können wir nicht warten?«

Die Krankenschwester ließ mit sich verhandeln. Wir beschlossen, dass ich mich sofort melden würde, sobald Schmerzen kämen. Schmerzmittel brauchen schließlich etwas Zeit, bis sie wirken. Es kamen keine Schmerzen. Ich brauchte nicht eine Tablette. Wahrscheinlich habe ich das auch der phantastischen Arbeit meines operierenden Arztes zu verdanken, dem ich sowieso mein ganzes Leben lang in Dankbarkeit verpflichtet bin.

*Angst beginnt im Kopf. Stärke auch.*

Mein Mann rief kurz nach der OP an und erkundigte sich, wie es mir gehe. Die Sonne schien durch mein Fenster und ich antwortete: »Es geht mir hervorragend. Das Wetter ist so toll, ich überlege nach draußen in den Park zu gehen. Ich könnte mich glatt oben ohne in die Sonne legen. Da bekommt die Bezeichnung oben ohne eine ganz neue Bedeutung.«



Dezember 2018, noch mit Port

Drei Sekunden herrschte völlige Stille am Telefon. Solange hatte Sascha gebraucht, den Witz, den ich auf meine Kosten machte, zu verstehen. Dann mussten wir beide einfach nur laut lachen. Humor – das war mir im Leben immer wichtig gewesen. Humor ist Lebensfreude. Ich hatte mein Lachen zurück.

Als mein Mann mich am nächsten Tag besuchen wollte, jagte ich ihm einen Schrecken ein, weil ich schon auf der Parkbank vor dem Krankenhaus auf ihn wartete. Ich werde nie seine weit aufgerissenen Augen vergessen, weil er mich im Bett in meinem Zimmer glaubte. Eines hatte ich inzwischen verstanden: Die Einstellung bestimmt das Spiel. Ich wollte schnell wieder auf die Beine. Also verstaute ich beide Drainagen in meinem Rucksack und ging im Park des Krankenhauses spazieren. Zwei Tage später wurde ich entlassen. Meine Entscheidung habe ich bis heute keinen Tag bereut.

Manchmal frage ich mich, ob die Mastektomie wirklich nötig gewesen ist. Vielleicht hätte ich durch meine ganzen Veränderungen weder Mastektomie noch Bestrahlung gebraucht. Aber jetzt war es ohnehin zu spät. Nachkarten hat noch nie jemandem etwas gebracht. Es gehörte der Vergangenheit an, und ich war im Reinen mit meinem Körper. Da war nur noch eine Kleinigkeit – der Port.

## Entfernung des Ports?

Ich sollte ihn noch mindestens ein Jahr tragen, für den Fall, dass ... Wenn ich in den Spiegel sah, war alles prima – bis auf den Port. Er gehörte nicht zu mir. Er war ein Fremdkörper. Ich wollte mich von ihm trennen. Aber irgendwie hatte ich auch Angst. Was wäre, wenn ich nochmals erkranken würde und dringend nochmals auf eine Chemo angewiesen wäre? Würde ich dann vielleicht wichtige Zeit verlieren, weil zuerst ein neuer Port gelegt werden müsste? Ging das überhaupt? Das Angstkarussell drehte und drehte sich.

Mein Frauenarzt unterstützte mich in meinem Vorhaben, den Port entfernen zu lassen. Mein Onkologe meinte, dass einige Frauen sich

den Port sicherheitshalber erst nach Jahren entfernen lassen würden. Meine Freundin Mabel hatte in dieser Zeit viel Angst um mich und riet mir von meinem Vorhaben ab. Es wurde dadurch nicht leichter für mich. Ich verstand, dass Mabel Angst um mich hatte. Letztendlich konnte nur ich diese Entscheidung treffen. Egal, wen ich zu dem Thema befragen würde, niemand würde mir eine hundertprozentige Sicherheit geben können, welche die richtige Entscheidung wäre.

Ich konnte nur eigenverantwortlich eine Entscheidung treffen. Und das tat ich. Die nächste Entscheidung aus purem Bauchgefühl. Ich wollte meinen Körper wieder für mich haben, und so traf ich die endgültige Entscheidung gegen die Angst. Ich durchtrennte die Sicherheitsleine, wenn es überhaupt eine war.

Jetzt endlich war ich im Reinen mit meinem Körper. Ich hatte die zweite Bedingung für die Wiederherstellung meiner Gesundheit erfüllt und ein positives Verhältnis zu meinem Körper. Vielleicht hatte ich noch nie so wenig Grund, mich schön zu fühlen. Dennoch fühle ich mich in meinem zweiten Leben schöner als je zuvor.

Und ich traf noch eine weitere Entscheidung: Nach der Mastektomie hatte die Perücke, die im Kleiderschrank fast Schimmel bildete, Besuch von zwei Silikonbrüsten bekommen. Ich beschloss, mich von diesem »Ersatzteillager« zu verabschieden. Ich brauchte weder das eine noch das andere und fühlte mich sauwohl in meinem Körper. So, wie er war. So, wie ich bin.

\_\_\_\_\_ Fünftes Etappenziel: \_\_\_\_\_  
Gesundheitswissen

**Erster Weg: Sport**

Ich wollte wieder aktiver sein, als nur im Wald spazieren zu gehen. Ich hatte Sport schon immer geliebt. Ich hatte als Vierjährige mit Tennis begonnen. Etwa dreißig Jahre später bereitete Tennis mir keinen Spaß mehr. Es war fast egal, wer auf der anderen Seite des Netzes



September 2019, Gran Canaria

stand, mein größter Gegner war ich selbst. Ich hatte mich innerlich schlecht geredet, bis ich keine Vorhand mehr über das Netz bringen konnte – und das nach jahrzehntelanger Erfahrung. Ich hatte meine ganze Technik auf den Prüfstand gestellt und nahm sogar nochmal Trainerstunden. Es brachte nichts. Ich hatte mir mit dem sogenannten Westerngriff eine so extreme Schlägerhaltung angewöhnt, die mir zwar das Gefühl von Sicherheit gab, aber überhaupt nicht funktionierte. Bei jeder Vorhand musste ich zittern.

Wäre ich damals achtsamer gewesen, hätte ich vielleicht zu dem Zeitpunkt schon einen Life Changer erfahren. Das Problem, welches ich *auf* dem Tennisplatz hatte, hatte ich schließlich auch *neben* dem Platz. Die Ursache für meine desolante Vorhand war nicht meine Technik, sondern mein fehlendes Selbstvertrauen. Die Vorhand war lediglich ein Symptom des eigentlichen Problems.

Jetzt hatte ich es endlich geschafft – ich hatte die Wurzel meines Lebensproblems gefunden und es gelöst, indem ich mein Selbstwertgefühl entwickelte. Darauf bin ich sehr stolz. Viel stolzer, als ich auf mein Diplom je sein werde.

In meinen Büchern sammelte ich weiter nach Gesundheitswissen. Ich interessierte mich sehr für den Zusammenhang zwischen einem angemessenen Sportprogramm und dem Immunsystem. Welchen Einfluss hat Sport auf unser Immunsystem? Ich fand heraus, dass während des Sportes nicht nur meine Muskeln trainiert werden, sondern auch mein Immunsystem. Ich studierte, wie das Immunsystem arbeitet. Sportliche Betätigungen gehen einher mit körperlichen Schädigungen, wie z. B. Muskelkater. Der Körper muss auf solche Schädigungen reagieren und den Selbstheilungsprozess ankurbeln, um das betroffene Gewebe zu reparieren. Er passt sich an die jeweiligen Bedingungen an. Und für die Bedingungen bin ich verantwortlich. Wenn ich z. B. draußen in kalter und trockener Luft trainiere, werden kurzfristig meine Schleimhäute strapaziert. Ihre Arbeit wird also zunächst einmal erschwert. Aber mit der Zeit stellt sich der Körper darauf ein. Ein mäßiges, regelmäßiges Ausdauertraining stärkt die Körperabwehr, da hierdurch die Fresszellen verstärkt werden. Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass die Zahl der im Körper gebildeten Killerzellen durch Sport zunimmt. Sie können

Viren und sogar Tumorzellen töten. Regelmäßiger Sport erhöht die Anzahl der Lymphozyten, die so wichtig für unser Immunsystem sind.

Ausdauersport stimuliert das Immunsystem, denn jede sportliche Belastung ruft im Körper eine leichte Entzündungsreaktion hervor. Darauf muss das Immunsystem entsprechend reagieren.

Ich fing wieder an zu joggen. Wenn du dein Ziel kennst, kennst du das *Warum*. Dann findest du auch den *Weg*, wie.

Außerdem möchte ich dir noch verraten, dass nicht nur dein Immunsystem von Sport profitiert. Viele deiner Körpervorgänge können sich durch Sport verbessern.

Hier ein paar Beispiele:

1. Genauso wichtig wie die Liebe ist das materielle Gegenstück in unserem Körper: Das Herz. Ein längeres Ausdauertraining verbessert die Leistung des Herzens. Es beginnt ökonomischer zu arbeiten. Wenn wir unsere Muskeln trainieren, trainieren wir auch unser Herz. Es besteht ebenfalls hauptsächlich aus Muskulatur. Durch die verbesserte Muskelkraft und das gesteigerte Füllvermögen des Herzens kann bei jedem Herzschlag mehr Blut zu der arbeitenden Muskulatur und anderen Organen gepumpt werden. Das Herz selbst profitiert von Ausdauersport, weil so die Durchblutung des Herzmuskels verbessert wird. Dadurch wird das Organ geschützt. Und genau das ist besonders wichtig für mein Herz. Die Chemo, die ich bekommen hatte, war cardiotoxisch – Gift für mein Herz! Dementsprechend habe ich vieles wieder gut zu machen. Und ich übernehme gern die Verantwortung dafür. Aber auch der Systemgedanke kommt hier erneut zum Tragen: Weil wir Menschen ein System sind, hat ein starkes Herz Auswirkungen auf viele andere Bereiche des Körpers.
2. Der schnellere Bluttransport im Körper ermöglicht einen schnelleren Abtransport von Schlacken und Giften, die ansonsten im Körper länger gelagert würden. Alle Zellen im Körper werden schneller mit Sauerstoff versorgt. Die



Jonas und ich, 2020



Blutgefäße bleiben elastisch, was sich wiederum positiv auf den Blutdruck auswirkt.

3. Das Herz arbeitet eng mit der Lunge zusammen. Wenn das Herz profitiert, profitiert auch die Lunge. Wenn wir Sport treiben, kann dies das Lungenfassungsvermögen steigern. Dies hat zur Folge, dass wir mit jedem Atemzug mehr Luft und damit gleichzeitig auch mehr Sauerstoff aufnehmen können. Davon profitieren wiederum alle wichtigen Organe im Körper, die so bei Bedarf mit genügend Sauerstoff versorgt werden können. Trainierte Menschen atmen langsamer und tiefer, wodurch der Lunge mehr Zeit für den Gasaustausch zur Verfügung gestellt wird. Dadurch kann das Blut mehr Sauerstoff aus den Lungenbläschen aufnehmen und mehr Kohlendioxid abgeben. Hinzu kommt noch, dass die roten Blutkörperchen und der Anteil des roten Blutfarbstoffs zunehmen, wodurch die Kapazität des Sauerstofftransportes erhöht wird.
4. Infolge des erhöhten Energiebedarfes der Muskulatur steigert sich auch die Stoffwechselaktivität. Durch den erhöhten Energieverbrauch wird mögliches Übergewicht abgebaut. Und das ist wichtig, denn auch Übergewicht steht im Verdacht, Krebs zu begünstigen.
5. Nicht zuletzt steigert sich die Leistungsfähigkeit der Leber, wodurch Stoffwechselschlacken schneller den Körper verlassen können.

Ich könnte die Liste noch um viele weitere Punkte ergänzen. Der Mensch ist ein System. Wenn du an einer Stelle etwas veränderst, dann verändern sich damit verbundene Prozesse im Körper, und schließlich hat das Folgen für das ganze System. Alles ist mit allem verbunden. Das Besondere am Sport ist, dass du in dein System eingreifst und alle damit verbundenen Folgen für den Körper positiv sind. Der Mensch ist ein selbstregulierendes System, das auf Belastung entsprechend reagiert und seine Struktur verbessert. Das bedeutet



Tegernsee, August 2020, Start der Alpenüberquerung

nichts anderes als Training. Regelmäßige, äußere Reize in Form von sportlicher Betätigung bewirken, dass sich der Körper entsprechend darauf einstellt und sein inneres System auf die entsprechenden Anforderungen anpasst. Am Ende verbessert sich so das persönliche Leistungsniveau.

Sport ist aber nicht nur gut für unseren Körper. Er belebt auch unsere Psyche. Durch die Ausschüttung von Endorphinen wird unser Wohlbefinden gesteigert. Deshalb werden sie zurecht auch *Glückshormone* genannt.

Allerdings ist Sport nur dann gesund, wenn es unter dem Motto *Wohlbefinden als Trainingsprinzip* stattfindet. Laut Weltgesundheitsorganisation ist Gesundheit gleichzusetzen mit dem Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens. Somit sollte das Wohlbefinden zu jeder Zeit im Mittelpunkt stehen. Auch ein Sportler sollte als ganzer Mensch gesehen werden: Ein Training, bei dem ein Sportler dauerhaft zu hohen Reizen bzw. Belastungen ausgesetzt ist, würde zum einen zu einem körperlichen Erschöpfungszustand führen und zum anderen zu Frustration. Auch im Rahmen des Trainings sollte der Mensch als *Ganzes* gesehen werden. Die psychologische Komponente hat einen enormen Einfluss auf das Wohlbefinden und damit auf die Gesundheit. Menschen, die sich auf geistiger und körperlicher Ebene *wohl fühlen*, können sich auch sozial besser und glücklicher situieren.

## **Zweiter Weg: Yoga**

Schon vor meiner Krankheit hatte ich Yoga gemacht. Während der Chemo hatte ich pausiert, weil ich Zeit für mich, meine Einkehr und meinen Wandel brauchte. Nach der Chemo fing ich wieder mit Yoga an. Aber es hatte sich etwas verändert. Früher war Yoga mehr ein Sport für mich. Heute bewirkt Yoga etwas in mir. Yoga bringt mich zurück in mein Gleichgewicht. Yoga ist für mich heute *mehr* als Sport.

Die unterschiedlichen Kraftübungen, die mich durchaus zum Schwitzen bringen, kräftigen meinen Körper und meine Muskeln. Meine Muskeln arbeiten und ziehen sich zusammen. Die Dehn-

übungen stellen den nötigen Ausgleich dar. Die verkürzten Muskeln werden wieder gestreckt und bringen mich wieder in Balance.

Ich habe schon an anderer Stelle in diesem Buch davon gesprochen, dass sich unsere Gefühle auf Körperebene widerspiegeln. Das bedeutet, Gefühle werden Materie im Körper. Aber wo ist diese Materie, wenn wir sie nicht mehr als Druck auf der Brust oder sonst wo fühlen können? Wo geht die Angst in unserem Körper hin, die wir z. B. als innere Unruhe gespürt haben? Die Angst wird nicht in den Darm weitergeleitet, um von dort aus unseren Körper zu verlassen.

Dabei sollte die Angst möglichst schnell unseren Körper verlassen, weil sie dort extremen Schaden anrichten kann. So kann sie beispielsweise zu Blockaden führen, die zur Folge haben können, dass die körpereigene Energie nicht mehr ungehindert fließen kann. Wie können wir diese Blockaden auflösen?

Yoga ist die Antwort. Yoga löst innere Blockaden und somit unsere angestauten Gefühle, damit unsere Körperenergie wieder fließen kann.

Wenn du auf einem Bein stehend die Yogahaltung *Der Baum* praktizierst, dann zeigt das nicht nur, dass du auf einem Bein stehen kannst. Es offenbart sich dir auch, wie *standfest* du gerade in diesem Moment im Leben bist.

Yoga und Meditation können wichtige Werkzeuge sein, mit deren Hilfe der innere Denker zur Ruhe gebracht wird. Wenn wir uns auf unseren Atem fokussieren, schweigt der innere Denker. Der Atem ist *jetzt*, der Denker nicht.

Anfangs fiel mir das sehr schwer, weil ich in den ruhigen, meditativen Momenten geneigt war, darüber nachzudenken, was ich an dem Tag noch alles zu tun hatte. »War noch genug Brot für das Abendessen da?« »Nein. Stopp! Bitte auf die Atmung konzentrieren.« »Aber wozu denn? Atmen funktioniert doch sowieso automatisch. Ich sollte nach der Stunde auf jedem Fall zum Bäcker gehen.« So oder so ähnliche Gedanken hatte ich die ersten Monate. Aber irgendwann gelang es mir, immer ruhiger zu werden und den Bäcker *Bäcker* sein zu lassen. Ich merkte, wie schön diese Ruhe und das Nicht-Denken sein können. Und, dass die Atmung gar nicht immer automatisch abläuft. Im Nachhinein betrachtet, glaube ich, dass ich jahrelang nicht



richtig geatmet hatte. Man sagt auch nicht umsonst: »Da stockt mir der Atem.« Dabei wirkt fehlender Atem auf zwei Ebenen. Zum einen ist es schlecht für den Körper, weil er nicht mit frischem Sauerstoff versorgt wird und die Giftstoffe nicht abtransportiert werden können. Zum anderen wirkt es sich auf das seelische Gleichgewicht aus und damit auf den Geist.

Beim Einatmen wölbt sich normalerweise die Bauchdecke. Die Lunge wird mit Sauerstoff gefüllt und dehnt sich nach unten hin. Um den entsprechenden Platz hierfür zu haben, werden die Baucheingeweide verlagert und drängen somit die Bauchdecke nach vorn. Beim Ausatmen zieht sich die Bauchdecke nach innen. Ich weiß nicht, wie ich das geschafft habe, aber bei genauerer Beobachtung stellte ich fest, dass es bei mir genau andersherum war. Wie lange hatte ich das wohl schon so gemacht?

### **Dritter Weg: Heilfasten**

Etwa ein Jahr nach der Chemotherapie hatte ich das Gefühl, meinen Körper einmal so richtig entgiften zu müssen. Ich entschied mich, ein Experiment zu starten und eine Heilfastenkur zu beginnen.

So, wie bei jedem Experiment, gelangt man irgendwann an einen Punkt, an dem man sich nicht sicher ist, ob man über diese oder jene Hürde springen sollte. Du meinst jetzt wahrscheinlich, dass ich mit dieser Hürde das Nicht-Essen meine. Aber damit liegst du nur halb richtig. Aber dazu später.

In meinem ersten Leben pflegte ich, jeden meiner Schritte im Voraus lange und genau zu planen. Das hatte sich komplett verändert. Heute entscheide ich emotional (mit einem Hauch Rationalität), ob das etwas für mich ist, und probiere es aus. Ungefähr so spontan war es mit dem Heilfasten.

Durch den Verzicht auf feste Nahrung soll der Körper von innen gereinigt werden. Die Selbstheilungskräfte des Menschen sollen dadurch stimuliert werden. In dieser Zeit wird der Körper nicht durch die Aufnahme von Nahrung, also von außen ernährt, sondern von den eisernen Reserven. Ich hatte in einem Buch über die positiven Auswirkungen des Heilfastens auf den Körper gelesen. Im Mittelpunkt des

Fastens steht der Stoffwechsel, der gefördert werden soll. Durch die Wiederherstellung des Stoffwechselgleichgewichtes sollen beispielsweise die Entschlackungsprozesse, die allgemeine Durchblutung und eine verbesserte Sauerstoffaufnahme gefördert werden. Eine Stabilisierung des Blutdrucks, Anregung der Lungentätigkeit und verstärkte Nierentätigkeit sind beabsichtigt. Während der Chemotherapie wurden bei jeder Blutabnahme gleichzeitig meine Nierenwerte kontrolliert. Das zusätzliche Chemopräparat, das ich aufgrund meines triple negativ Tumors erhalten hatte, hat eine belastende Wirkung auf die Nieren. Daher konnte auch eine Verstärkung der Nierentätigkeit für mich nur positiv sein. Der Gedanke, meinen Körper ein Jahr nach der Chemotherapie völlig zu entgiften, fühlte sich großartig an. Mein Körper hatte so viele Giftstoffe aufnehmen müssen. Es war an der Zeit für einen Neustart. Ich wollte in mein neues Leben schließlich auch mit einem guten Körper starten.

Ich informierte mich an einem Montag und startete am Dienstag. Ich erinnerte mich daran, dass eine Bekannte mir kurz zuvor von ihrer Heilfastenkur erzählt hatte. Zu der Zeit absolvierte sie eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin. Wir telefonierten, und sie empfahl mir das Buch »Heilfasten nach Buchinger Art für Anfänger« von Andreas Klingel. Es war mal wieder das richtige Buch zur richtigen Zeit. Bis ich das Buch in Händen hielt, hatte ich bereits den ersten Fastentag hinter mich gebracht. Und das war auch gut so. Mein größtes Problem war nicht die Tatsache, dass ich in den nächsten Tagen nichts mehr essen würde. Meine Hürde sollte am dritten Tag auf mich warten, denn da stand zu meinem größten Entsetzen geschrieben: »Darmentleerung mittels Einlauf.«

Ich hatte in meinem Leben erst einen Darmeinlauf bekommen. Das war nach meiner Blinddarm-Operation gewesen. Die Verdauung kam damals nur schwerlich in Gang, so dass die Krankenschwester schlussendlich mit einer riesigen, mit irgendeiner Flüssigkeit gefüllten Spritze an meinem Krankenbett stand. Ich weiß nicht genau warum, aber dieser ganze Vorfall war mir nicht unbedingt in guter Erinnerung geblieben. Daher war meine erste Reaktion auf die Sache mit dem Einlauf der totale Widerstand. Ich versuchte, mich selbst davon zu überzeugen, dass man ja nicht das volle Programm durchziehen

müsse. Dieses Kapitel könnte ich doch einfach streichen. Doch dann las ich, dass der Einlauf durchaus seine Wichtigkeit hat, um Rückvergiftungen zu verhindern. Mist! Widerstand zwecklos! Es macht wohl wenig Sinn, mit einer Maßnahme den Körper entgiften zu wollen, um ihn dann rückwärts direkt wieder zu vergiften. Ich musste da wohl durch.

Das Gute an der Sache war, dass diese Hürde so groß für mich war, dass darüber der zweite Fastentag wie im Fluge verging. Am dritten Tag war es dann soweit. Ich zog los, um mir in der Apotheke einen solchen Einlauf zu kaufen. Eigentlich wollte ich den Einkauf so schnell wie möglich abschließen. Ich fühlte mich Jahre zurückversetzt. Wie damals, als ich zum ersten Mal in der Apotheke mein Rezept für die Pille über den Tresen geschoben hatte. Doch die freundliche Dame in der Apotheke nahm ihren Beratungsjob sehr ernst. Üblicherweise finde ich das immer sehr erfreulich. Nur eben nicht heute. Sie stellte mir einige viel zu detaillierte Fragen, und manchmal hasse ich Produktvielfalt.

Endlich mit der Beute wieder zuhause, ging es an die Umsetzung meines Plans. Viele Stunden hatte ich mir Gedanken um diesen Scheiß gemacht (Im wahrsten Sinne des Wortes.), und nun führte kein Weg mehr daran vorbei. Was soll ich sagen? Es war nicht der Rede wert. Die ganzen vergangenen Stunden und Tage der Obsession hatte ich komplett vergeudet. Ich weiß nicht, welche Glaubenssätze zu dem Thema ich mir vor etwa zwanzig Jahren bei meiner Blinddarmoperation erschaffen hatte, aber sie hatten absolut nichts mit der Realität zu tun. Ich war erleichtert. In zweierlei Hinsicht. Ich fühlte mich topfit und innerlich gereinigt.

Auch während der Fastenkur ging ich jeden Tag zehn Kilometer mit meinem Hund durch die Wälder – bis Tag fünf anbrach. Ich fühlte mich körperlich völlig ausgelaugt. Nach drei Kilometern kehrte ich um und hatte das Gefühl, dass nicht nur mein Hund vierbeinig nach Hause kam. Ich wusste, dass es an der Zeit war, das Heilfasten zu beenden. Es war einfach das Körperempfinden, das ich mittlerweile entwickelt hatte. Ich hatte mir eigentlich sieben Tage des Fastens vorgenommen. Mental fühlte ich mich auch fit genug dafür. Mein Körper signalisierte mir aber, dass jetzt Schluss sei. Ich hörte auf ihn.



Nachdem ich wieder zuhause angekommen war, schnitt ich mir einen Apfel in dünne Scheiben und genoss. Das erste Kauerlebnis nach vier Tagen war unbeschreiblich. Manchmal ist es heilsam, wenn dir alles Selbstverständliche genommen wird oder du es dir selbst verbietest. Bei der Rückkehr weißt du das Alltägliche dann wieder wertzuschätzen. Hinzu kommt noch, dass du nicht vollständig in deine bisherige Routine zurückkehren musst, sondern nochmal neu fragen und entscheiden kannst:

Was soll Platz in meinem Leben haben oder nicht? So ungefähr hatte ich auch meine Krankheit empfunden. Mir war der Boden unter den Füßen weggerissen worden. Der normale Alltag, den ich oft verschmäht hatte, war weg, und plötzlich sah ich die positive Seite der Routine. Sie gibt dem Leben einen Rahmen. Das war mir jedoch erst bewusst geworden, als sie komplett aus meinem Leben gewichen war. Ich war so glücklich gewesen, als ich mir eine neue Routine, einen neuen Rahmen geschaffen hatte. Durch die Abwesenheit der Normalität lernte ich, Normalität wieder wertzuschätzen. Ich entschied mich jedoch bewusst für eine neue, von mir geschaffene Normalität.

Ich habe das Experiment »Heilfasten« in so guter Erinnerung, dass ich mir fest vorgenommen habe, es einmal pro Jahr zu wiederholen. Nur dann etwas strukturierter mit entsprechender Vorplanung. Auch das Buch empfiehlt eine Vorbereitungswoche, die ich bei meinem Erstversuch aufgrund meiner neu gewonnen Spontanität übersprungen hatte. Früher bin ich völlig verplant gewesen, jetzt war ich sehr spontan. Vielleicht probiere ich es in Zukunft mit dem Mittelweg.

Dennoch wollte ich die positiven Aspekte des Heilfastens in meinen Alltag integrieren und informierte mich über die Möglichkeiten. So stieß ich auf das sogenannte Intervallfasten. Dieses hat, spätestens seit Dr. Eckart von Hirschhausen auf diese Weise in drei Monaten zehn Kilogramm abgenommen hat, eine gewisse Berühmtheit erlangt. Beim Intervallfasten geht es darum, dass sich Zeiten, in denen man fastet, mit denen abwechseln, in denen man Nahrung zu sich nimmt. Hier gibt es mehrere Möglichkeiten.

## 1. 5:2 Methode

Bei der 5:2 Methode wird an fünf Tagen normal gegessen, und an den zwei anderen Tagen wird die tägliche Kalorienaufnahme bei Frauen auf fünfhundert Kalorien und bei Männern auf sechshundert Kalorien begrenzt.

2. 6:1 Variante

Hier gibt es sechs fastenfreie Tage und einen Fastentag.

3. Bei der dritten Methode wird alle zwei Tage gefastet, somit wechseln sich Fastentage und fastenfreie Tag ab.

4. 16:8

Bei der 16:8 Methode wird täglich sechzehn Stunden gefastet. In einem Zeitfenster von circa acht Stunden darf gegessen werden.

5. 18:6

In diesem Fall wird die Essenszeit auf sechs Stunden am Tag reduziert.

Die gesundheitlichen Vorteile des Intervallfastens können sein:

1. Senkung der Entzündungsneigung des Körpers und damit des Krebsrisikos
2. Verringerung des Blutdrucks
3. Verbesserung der Zellregeneration
4. Verlangsamter Alterungsprozess
5. Verringerung des Diabetesrisikos

Kurzum ist Intervallfasten eine sehr gute Ernährungsweise, um chronische Entzündungen im Körper zu vermeiden. Und da chronische Entzündungen Krebs begünstigen können, ist es eine gute Sache.



Alpenüberquerung 2020

## Vierter Weg: Ab jetzt Veggie

Die Art und Weise, wie ich mich zu Beginn meines zweiten Lebens ernährte, ist meilenweit entfernt von der Art der Ernährung während meines ersten Lebens. Anders als früher schau ich mir jetzt meinen Input sehr genau an. Für Fastfood gibt es in meinem neuen Leben beispielsweise keinen Platz mehr. Essen wird jeden Tag frisch zubereitet und besteht hauptsächlich aus Obst und Gemüse. Aber eben nur hauptsächlich. Und genau hier fühlte ich eine Art Restbaustelle. Durch zahlreiche Studien zum Thema Ernährung und Krebs hatte ich erfahren, dass chronische Entzündungen im Körper einen perfekten Nährboden für mögliche Krebszellen bilden können. Auch die Verfechter der basischen Ernährung deuten auf diesen Zusammenhang hin: Infolge einer ständigen Übersäuerung des Körpers durch die Aufnahme zu vieler Produkte tierischen Ursprungs kann es zur Entstehung von Krankheiten kommen. Hier stehen besonders die tierischen Eiweiße unter Verdacht.

Positiv ausgedrückt: Wenn ich Gesundheit anstrebe, dann sollte ich aufhören meinen Körper ständig zu übersäuern. Ich sollte eine Ernährung anstreben, die Entzündungen vermeidet. Das bedeutete im Klartext, ich sollte tierische Eiweiße reduzieren. Ich war also auf dem besten Weg, Vegetarier zu werden. Seitdem ich den Zusammenhang zwischen tierischen Produkten als mögliche Entzündungsquellen und damit potenziellen Krebszellen kannte, hatte ich, meinem großen (Über-) Lebenswillen sei Dank, fast kein Fleisch mehr verzehrt. Aber eben nur *fast*. Und genau dieses *fast* begann mich zu stören.

Dabei erkannte ich, dass der Verzehr von Fleisch möglicherweise nicht nur meinen Körper, sondern mich auch psychisch belastete.

Ich bin sehr tierlieb. Das ist schon immer so gewesen. Ich kann mich noch daran erinnern, dass ich als Kind Schnecken sammelte und darauf bestand, dass sie abends neben meinem Bett schlafen sollten. Sehr zum Leidwesen meiner Mutter. Ich hatte schon als Kind einen Hund haben wollen, aber meine Eltern wollten keinen. Heute lebe ich meinen Traum und habe einen Hund. Er ist ein Familienmitglied, ein treuer Begleiter und wahrer Freund. Er ist sehr loyal, was ich sehr schätze.

Ich weiß, dass ich mich auf ihn verlassen kann. Ich weiß, dass er mich im Fall des Falles verteidigen würden, und ich daher beim Joggen morgens im Wald mit ihm an meiner Seite sicher bin. Er schützt mich vor Gefahren und ich ihn.

Warum lasse ich dann zu, dass Kühe und Schweine geschlachtet werden, damit ich sie verzehren kann? Ich konnte keine vernünftige Antwort darauf geben. Das fühlte sich nicht integer an. Mein Handeln und mein Denken passten in meinen Augen nicht zusammen.

Besonders stark hat sich diese Dissonanz jedes Mal angefühlt, wenn ich mit dem Auto an einem Transporter mit lebenden Schweinen vorbeifuhr. Dann wünschte ich mir immer, dass sich keine Schweine in diesen engen Boxen befinden, damit ich mich nur halb so schlecht fühlen müsste. Ganz nach dem Motto: »Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß«. Quasi ein Eigenbetrug. Denn selbst wenn ich die Schweine nicht sehe, wusste ich doch, zu welchem Zweck der Transporter unterwegs war. Entweder hatte er die Schweine bereits abgeliefert oder holte sie ab. Jedenfalls machte der Transporter sicher gerade keine Leerfahrt und fuhr nur spazieren.

War der Schweinetransporter allerdings prall gefüllt, fühlte ich mich schlecht. Ich fühlte mich schuldig. Erst zwanzig Kilometer später konnte ich mich langsam wieder von diesem Gefühl erholen. Nur wie lange? Bis ich am Abend meinen Kindern ein Brot mit Schinkenwurst zubereitete? In meinen Augen war das fehlende Integrität, und diese ergibt fehlendes Selbstwertgefühl.

Auch wenn es auf meinem Speiseplan fast kein Fleisch mehr gab, gab es diese Produkte sehr wohl noch für meine Familienangehörigen. Auch das fühlte sich nicht gut an. Ich wollte aus meiner Liebe am Leben heraus gesund bleiben und deshalb auf diese Produkte verzichten. Aber meine Familie liebte ich doch auch. Es fühlte sich nicht gut an, ihnen abends Steak zu servieren und einen guten Appetit zu wünschen. Ich wollte das ändern, wusste aber nicht wie. Bei mir hatte es einen Grund zum Verzicht gegeben. Meine Familie ist allerdings, Gott sei Dank, gesund und das sollte sie bitte auch bleiben. Wenn alles in Ordnung ist, sehen die Menschen meist keinen Grund, etwas zu ändern. Es muss erst ein Life Changer Ereignis eintreten. Also ging

ich weiter jeden Dienstag zum Wochenmarkt und kaufte meinem Mann seine heiß geliebten Pfefferbeißer. Jede Woche zwanzig Stück.

Vor etwa einem Jahr bekamen wir die Chance, unser Verhalten zu ändern. Freunde hatten uns einen Film empfohlen. Wir hatten keine Ahnung, wovon er handelte. Es bewahrheitete sich wieder: Jeder wird dort abgeholt, wo er gerade steht. Der Film begann mit dem stärksten Mann der Welt. Er sei so stark wie ein Ochse. Gefragt nach seiner Ernährung überraschte er mit seiner Antwort. Die vorherrschende Meinung ist noch immer, dass man für viele Muskeln viel Fleisch essen müsse. (Ein Glaubenssatz?) Er antwortete jedoch: »Denken Sie mal darüber nach, was Ochsen fressen.« Ich spürte, um welches Thema es ging. Sascha ging es genauso. Ich konnte ihm ansehen, dass er Angst um seine Pfefferbeißer hatte. Während dieses Filmes kamen viele Sportler und auch Mediziner zu Wort, die allesamt bestätigten, dass wir Menschen keine tierischen Produkte benötigen, um stark zu sein. Im Gegenteil. Zu viele tierische Produkte verfetten das Blut in unseren Adern und machen uns träge.

Mein Mann spürte, dass uns eine große Veränderung bevorstand. Er versuchte, seine Pfefferbeißer zu verteidigen. Er machte den Vorschlag, man könne doch die Woche über vegetarisch leben und am Wochenende eine Ausnahme machen. Doch als der Film vorbei war, stellte mein Sohn den Fernseher mit den Worten ab: »Die Pfefferbeißer kannst du ab jetzt allein essen.« Ich muss auch zugeben, dass ich etwas besorgt war, wie wir mit zwei in der Pubertät befindlichen Jungs überleben sollten, wenn wir alle tierischen Lebensmittel von unserem Essensplan strichen. Aber das Leben ist ein Weg, der gegangen werden muss. Und wo ein Wille ist, da ist meist auch ein Weg.

Die ganzen Argumente, dass man nicht auf Fleisch verzichten kann, weil man sonst nicht weiß, was man kochen soll, sind alles nur faule Ausreden.

Nach drei Monaten veganer Ernährung, entschieden wir, dass wir diesen Weg weitergehen werden und auch in Zukunft kein Fleisch mehr essen werden. Wir vermissten es nicht und fühlten uns gut dabei. Unsere Glaubenssätze, dass es ohne Fleisch nicht geht, waren ebenso falsch gewesen, wie viele andere Glaubenssätze zuvor. Was uns allerdings fehlte, war Käse. Deshalb haben wir uns für den Mittel-



Gran Canaria 2019, Mabel und ich

weg entschieden und sind heute Vegetarier. Auch hier stand wieder der Wohlfühlgedanke im Vordergrund.

Die Sache mit der Ernährung fühlt sich jetzt für mich rund an. Ich habe das Gefühl, dass ich durch meine Veränderung an Integrität gewonnen habe. Integrität ist eine Säule des Selbstwertgefühls und damit die Basis für Selbstliebe. Und die ist wiederum essentiell für mein psychisches Immunsystem, welches sich positiv auf meinen Körper auswirken kann. Alles, damit ich mein Ziel »Gesundheit« erreichen kann. Ein geschlossener Kreislauf.

## Wanderung mit Mabel

Ein Jahr nach meiner letzten Chemo war es soweit: Mabel und ich flogen nach Gran Canaria. Es war an der Zeit der Virgen del Pino »Danke« zu sagen. Dafür, dass sie Mabel den Wunsch erfüllt hatte, dass ihre beste Freundin wieder gesund wurde. Diese Reise war eines der schönsten Erlebnisse in meinem ganzen Leben.

Natürlich pilgert man in Spanien nicht allein! Nein, die ganze Familie – Brüder, Schwestern, Schwager, Schwägerinnen, Nichten, Neffen, Onkel, Tanten – sind mit dabei. Ich empfang so viel Liebe. Ich weinte vor Glück. Und sie weinten mit mir. Es war einfach unglaublich. In der Kapelle bekam ich von meiner Freundin ein goldenes Medaillon, das vom Pastor gesegnet wurde. Obwohl er an diesem Tag alle Hände voll zu tun hatte, weil der Andrang der Menschen riesig war, nahm er sich Zeit für uns. Seine Augen strahlten vor Wärme. Die Menschen tanzten auf den Straßen, teilten ihre Speisen, tranken und feierten miteinander. Es war die pure Lebensfreude. Ich beschloss, etwas von dieser Wärme und Energie, die ich dort kennenlernen durfte, mit nach Deutschland mitzunehmen.



Meine Mutter bekam Familienzuwachs. Nachdem ihr siebzehn Jahre alter Dackel verstorben war, folgte meine Mutter dem Zitat von Heinz Rühmann: »Das Leben ohne Hund ist möglich, aber sinnlos.« Sie kaufte sich einen neuen Dackel.

Meine Mutter verbringt die meiste Zeit im Haus oder Garten. Dem neuen vierbeinigen Gefährten, Henri, blieben daher große Spaziergänge verwehrt. Während eines Treffens verliebte sich der vier Kilogramm leichte Henri in meinen vierzig Kilogramm schweren Riesen. Zusammen sehen sie aus wie David und Goliath. Ich sah den eingeschränkten Bewegungsradius meines kleinen, neuen, felligen Bruders und hatte Mitleid. Ich entschied, ihn morgens auf meine Hunderrunde mitzunehmen. Ich wohne immer noch neben meinen Eltern. Da ich morgens recht früh auf den Beinen bin, kündigte ich meiner Mutter an, dass ich kurz an ihr Schlafzimmerfenster anklopfen würde, um den Hund zu holen. Sie war einverstanden und wir vereinbarten, dass sie kurz zur Tür kommen würde, um mir Henri zu übergeben. Gesagt, getan. Der kleine Mann freute sich so sehr, dass er am ganzen Körper zitterte. Meine Mutter konnte ihm kaum sein Halsband anziehen. Freude ist also sehr wohl eine sichtbare Energie. Bereits am dritten Tag brauchte ich nicht mehr am Schlafzimmerfenster zu klopfen. Henri stand bereits mit den Vorderfüßen am Bettrand und schaute mir direkt in die Augen, sobald ich durch das Fenster blickte.

Auch meine Mutter sah diese Freude. Als Sascha und ich nach einem dieser Spaziergänge Henri nach Hause brachten, erzählte meine Mutter uns, dass Henri mittlerweile morgens ab sieben Uhr auf mich wartete.

Mein Mann entgegnete: »Ja, da hat Henri aber auch recht. Unsere Spaziergänge sind toll! Komm doch mal mit.«

Meine Mutter litt an Bluthochdruck. Auch mit Hilfe der Bluthochdrucktabletten bekam sie das Problem nicht in den Griff. Für mich war vollkommen klar, warum. Die Tabletten betäuben das Symptom,



Henri

wenn überhaupt. Aber die Wurzel des Übels lag woanders. Ich hatte ihr Bewegung ans Herz gelegt, im wahrsten Sinne des Wortes.

Als ihr Unwohlsein so groß war und die Tabletten nicht den gewünschten Erfolg brachten, willigte sie ein, am nächsten Tag mit uns spazieren zu gehen.

Ich werde ihren Anblick vor unserer Haustüre nie vergessen. Sie hatte ihr Leben lang viel gearbeitet und meistens im Büro. Sie hatte sicherlich genügend Blazer und Pumps im Kleiderschrank, aber keine richtige Outdoor-Bekleidung. So kam es, dass sie in einem viel zu langen Regenmantel vor meiner Türe stand. Irgendwo am Ende dieser Jacke sah ich zwar zum Glück keine Pumps, aber Mokassins.

»Hast du keine anderen Schuhe?«, fragte ich.

»Nein, die reichen,« bekam ich zur Antwort.

»Okay,« sagte ich, »aber es werden neun Kilometer werden.«

»Kein Problem,« gab sie zur Antwort.

Bereits nach zwei Kilometern hatte sie keine Ahnung mehr, wo wir waren. Unglaublich. Sie hat ihr ganzes Leben lang hier gewohnt. Aber das hatte sich nun Mal immer auf das Büro beschränkt. Nach Kilometer vier fragte ich nach, wie es ihren Füßen ging.

»Geht schon,« kam zur Antwort, »aber ich merke meine Füße schon.«

Das ließ nichts Gutes vermuten. Meine Mutter ist ein eher harter Hund. Bevor sie Schmerzen zugibt, muss viel passieren. Nach Kilometer sieben entschied sie, die Fersen aus den Schuhen zu nehmen und die Mokassins als Schlappen umzufunktionieren. Blut lief ihre Fersen herab.

Ich war sicher, dass dieser Spaziergang eine Eintagsfliege sein würde. Am nächsten Morgen würde sie sicher nicht mitgehen können. Als sie am nächsten Tag jedoch wieder vor meiner Türe stand, war ich sehr erstaunt und positiv überrascht. Dieses Mal trug sie ihre blauen, plüschigen Hauspantoffeln und ein Fernglas um den Hals. Meine Schwester, meine Mutter und ich haben Zeit unseres Lebens alle jeweils ein Paar von diesen Hauspantoffeln besessen. Wir nennen sie »Bärenatzen«, und ich kann nur sagen, der Name ist Programm.

Ich wollte nicht einfallslos wirken, aber wieder erkundigte ich mich nach den Schuhen: »Bist du sicher, dass du mit den Dingen neun Kilometer gehen kannst?«

»In andere passe ich nicht rein«, gab sie kleinlaut zur Antwort. Ich begutachtete ihre Fersen. Solche Blasen hatte ich noch nie zuvor gesehen. Ich bewunderte sie für ihren Willen. Anscheinend habe ich doch etwas mit meiner Mutter gemein.

Sascha und ich wanderten los. Meine Mutter schluffte hinterher. Hier und da machten wir Pause, und sie verliebte sich durch ihr Fernglas in die Natur. Nach der Hälfte bemerkte meine Mutter: »Hier war ich noch nie.«

»Doch«, lachte ich, »wir gehen heute dieselbe Runde. Nur andersherum.« Wir mussten alle lachen.

Seitdem gehen wir jeden Tag zusammen. Die Zeit, die wir seitdem miteinander verbracht haben, ist länger als die komplette Zeit in meinem ersten Leben. Aber nicht nur die Quantität ist entscheidend. Es ist die Qualität. Wir sind Freunde geworden und lachen viel.

Sie kaufte sich eine Outdoorjacke, die ihrer zarten Figur gerecht wurde, und die Pumps mussten im Kleiderschrank für Wanderschuhe Platz machen.

Vier Wochen später öffnete ich morgens die Türe und vor mir stand eine wunderschöne Frau mit rotem Lippenstift und Perlenohrringen. Meine Mutter und ich hatten tags zuvor bei unserem Spaziergang darüber geredet, dass eine Frau nicht viel braucht, um angezogen zu wirken. Nur rote Lippen, roten Nagellack und Perlenohrringe. Fertig!

Ihr Leben hat sich verändert. Auch sie hatte ihren Life Changer. Und sie ist dabei, ihre Chance zu nutzen.

Ich bin meinem Mann dankbar, dass er meine Mutter zum ersten Spaziergang eingeladen hat, obwohl ich ihm damals gerne vor sein Schienbein getreten hätte. Aber es war gut so. Es war an der Zeit, mein Mutter-Tochter-Problem zu lösen. Und wieder hatte mein innerer Denker unrecht gehabt. Meine Mutter liebt meine Schwester. Das ist richtig. Aber sie hat trotzdem noch genug Liebe für mich in ihrem Herzen. Liebe ist grenzenlos.

Sechstes Etappenziel:  
Sinnvolle Arbeit und gesunde  
Arbeitsbedingungen

---

Ich hatte mir zum Ziel gesetzt, auch mit vierundvierzig noch einen Beruf zu finden, der mir Spaß macht. Bislang hatte ich allerdings noch nicht gewusst, wie ich das machen sollte. Der Weg dorthin war mir komplett unbekannt. Ich erinnere mich noch, wie mein Sohn mich einmal morgens zum Hundespaziergang schickte mit den Worten: »Mama, heute überlegst du mal, was dir Spaß machen würde.«

So ein leichter Satz. Zehn Kilometer lang dachte ich darüber nach. Als ich nach Hause kam, sah Bennet mich fragend an. Ich schüttelte nur den Kopf: »Mir ist nichts eingefallen.« Ich war frustriert. Aber, wenn man sein Leben lang *funktioniert* hat, ist es anfangs schwierig, mit dieser neu gewonnenen Freiheit umzugehen. Es dauerte noch viele Spaziergänge, bis mir *bewusst* wurde, was mir Spaß macht. Ich hatte schon immer eine besondere Verbindung zu Büchern. Das Lesen hat mir wahrscheinlich das Leben gerettet, da es die Tür zu meiner Veränderung war.

Nach und nach konnte ich mich an die Zeit *vor* dem Funktionieren erinnern. Wer war ich gewesen, bevor ich vom Weg abkam? Ich erinnerte mich, dass ich Psychologie studieren wollte. Heute weiß ich, wie wichtig die Psyche wirklich ist. Ich weiß, dass es ein geistiges Immunsystem gibt, welches mit dem körperlichen Immunsystem einhergeht. Ich weiß, wie man durch schwierige Lebenssituationen gehen kann.

Außerdem bin ich ein sehr sozialer Mensch. Ich helfe gern. Warum dann nicht ein Buch schreiben, das Menschen hilft, aus ihrem Tief herauszukommen, die unglücklicherweise in die gleiche oder in eine ähnliche Situation geraten sind? Die Idee war geboren. Während ich dieses Buch geschrieben habe, saß ich stundenlang ohne Pause an meinem Laptop. Meine Familie tanzte um mich herum während ich in meinem Projekt versunken war. Ich habe zum ersten Mal etwas

Berufliches leidenschaftlich verfolgt. Ich weiß, dass mein Buch einen Sinn hat, weil es anderen Menschen helfen kann. Das fühlt sich großartig an.

Ich habe das Gefühl, dass ich nun die Kindheit und Jugend meines zweiten Lebens abgeschlossen habe. Es ist an der Zeit zu studieren. Da ich, neben der täglichen Arbeit an meinem Selbstwertgefühl, in den beiden Bereichen Ernährung und Sport zwei ganz wesentliche Chancen sehe, in Zukunft gesund zu bleiben, habe ich mich entschlossen, mich für zwei Studiengänge einzuschreiben:

- Gesundheits- und Präventionsberater/in und
- Fitnesscoach (A-Lizenz)

Was soll ich sagen? Es macht mir einfach wahnsinnig viel Spaß! Mein Prozess ist also noch lange nicht abgeschlossen. Ich darf jeden Tag neue Sachen lernen, neue Rezepte ausprobieren, neue Erfahrungen machen und dabei Spaß haben.

Ich habe eine lebenswerte Gegenwart und die begründete Hoffnung auf eine lebenswerte Zukunft. Wir sind angekommen bei der siebten und letzten Grundbedingung, die entscheidend dazu beiträgt, Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Die Sieben war schon immer meine Glückszahl!

Manchmal begreifen wir erst nach einem Schicksalsschlag, dass unser Leben hier auf Erden begrenzt ist. Erst dann verstehen wir, wie wichtig Liebe, Freiheit und Gesundheit sind. Dann kann ein Schicksalsschlag zu einem Life Changer werden.

Im Vorwort hatte ich beschrieben, wie ich mich am Ende meines ersten Lebens gefühlt hatte. Ich stand vor einem riesigen Berg und konnte die Bergspitze vor lauter Nebel nicht sehen. Jetzt habe ich das Gefühl, dass ich im Tal dahinter angekommen bin. Wenn ich zurückblicke, dann sehe ich den Berg hinter mir und lese das Wort Nebel rückwärts: »Leben.«

Ich wünsche dir ein wundervolles Leben.

*Deine Shila*



Juli 2018







Dubai

# Ausblick

Wenn ich an mein erstes Leben zurückdenke, dann gab es dort ein dominierendes Thema: Die Angst.

Ich war ein äußerst ängstlicher Mensch. Nicht von Geburt an, aber ich hatte mir aufgrund der Erfahrungen im Laufe meines Lebens Glaubenssätze gebildet, die mich zur Angsthäsin haben werden lassen. Dabei nahm die Angst einen immer größer werdenden Stellenwert in meinem Leben ein.

Als ich erkrankte – eigentlich der Zeitpunkt, an dem die Angst wirklich berechtigt war – bin ich mir meiner eigenen Verantwortung bewusst geworden. Ich bin selbst verantwortlich für meine Glaubenssätze. Und ich kann sie jederzeit ändern. Aber es erfordert Mut.

*Die Angst trennt uns von unseren Zielen.  
Der Mut führt uns zu ihnen hin!*

Diese Erkenntnis ließ meine innere Mutlöwin erwachen.

Das Streben nach Leben ist für mich zum Lebensmotto geworden. Ich möchte nicht mehr von der Angst regiert und gesteuert werden. Ich möchte mein Leben aktiv gestalten, indem ich jeden Tag alles dafür gebe, meine Ziele zu verwirklichen. Die Mutlöwin in mir führte mich aus der Krankheit. Jetzt kämpft sie für die Verwirklichung meines Traumes, einen sinnvollen Beruf auszuüben, der mit Leidenschaft und Erfolg verbunden ist.

Dabei schlummert die Mutlöwin in jedem von uns – auch in dir. Sie wird in dem Augenblick erwachen, in dem du aufstehst und auf deine Ziele und Träume zugehst.



# Danksagung

Lieber Sascha, lieber Jonas, lieber Bennet, ich danke euch von ganzem Herzen für alles! Mehr verrate ich hier nicht, denn das bleibt wirklich privat.

Para mi hermanita Mabel: Te quiero mucho.

Ich danke Burkhard Küpper, der meine Verwandlung miterlebt hat und sagte: «Shila, wenn du all dein Wissen, das du in dieser Zeit gesammelt hast, für dich behältst, dann ist das Unterlassene Hilfeleistung.» Damit hatte er den Startschuss für dieses Buch gegeben.

Danke an Heidi, dass wir zusammen die Alpen überquert haben. Es war wahnsinnig toll mit dir. Viele Bilder in diesem Buch bezeugen dies.

Ich danke meinen Freunden, die mir ihre wertvolle Zeit geschenkt haben, um mein Buch zu lesen. Vielen Dank für eure wichtigen Anregungen, die mir auf meinem Weg sehr weitergeholfen haben.

Danke Jeanine! Danke Sabrina! Danke Lisa! Danke Sirke und Silke! Auch ihr wisst wofür.



I'm a  
warrior  
I'm stronger

MÖCHTEST AUCH DU  
**DIE MUTLÖWIN IN DIR**  
ENTDECKEN UND STÄRKEN?

Begleite mich auf meinem Weg  
und werde jetzt Teil der  
Mutlöwinnen-Community:











## Jeder kennt den Angsthasen.

Seine Bekanntschaft verleiht ihm sogar einen Platz im Duden. Sogar die Angsthäsini ist dort zu finden. Aber keiner kennt die Mutlöwin. Spielt die Angst in unserem Leben etwa eine wichtigere Rolle als der Mut?

Mit der Angsthäsini an meiner Seite saß ich krebskrank in der Chemo-Ambulanz, und sie erzählte mir viel von Zukunftsangst und von möglichen Verlusten. Plötzlich wurde mir bewusst: Es ist die Angst, die zwischen mir und meinem Ziel steht. Ich wollte nur eins: Leben! In 7 mutigen Schritten strebte ich nach einem neuen, glücklichen Leben. Ein Leben nach meinen Vorstellungen.

Träumst auch du von einem Leben nach deinen eigenen Vorstellungen? Vielleicht geht es dir wie mir – die Angst hält dich zurück und steht der Verwirklichung deiner Träume im Weg. Die Mutlöwin schlummert in dir. Erwecke sie, indem du mutig aufstehst und auf deine Ziele zugehst. Mit diesem Buch gebe ich dir Wegweiser zum Streben nach Leben und wie du deine innere Mutlöwin weckst.

## WERDE AUCH DU ZUR MUTLÖWIN

---



Weihnachten 2017 veränderte ein Schicksalsschlag das Leben von Shila Driesch drastisch. Sich der Herausforderung stellend, krepelte sie ihr Leben und ihre Verhaltensmuster von Grund auf um. Dies alles tat sie aus eigener Kraft, mit unbändigem Willen und Mut. Heute absolviert sie ein Studium zum Gesundheits- und Präventions-Coach sowie zur Fitnesstrainerin und teilt ihr Wissen mit allen, die ihre Lebensqualität erhöhen möchten.

Begleite Shila und werde  
Teil der Mutlöwinnen-Community:



[WWW.MUTLOEWIN.DE](http://WWW.MUTLOEWIN.DE)

