

Macht Krankheit Sinn?

Seit letztem Jahr im Dezember hilft mir Dörte mit meinem undifferenzierten pleomorphen Sarkom (high-grade) fertig zu werden. Nachdem ich Mitte Dezember aus dem Krankenhaus kam, in dem ich eigentlich nur ein Hämatom entfernt bekommen sollte und dann am 3. Tag den Histobefund bekam, hat sich in meinem Leben alles verändert. Der Befund hieß damals noch Liposarkom und wenn man danach googelte dann bekommt man eine Überlebenschance nach 5 Jahren von 50 % präsentiert. Mir ging es dementsprechend schlecht, auch wenn ich mir sagte: „Mein Vater hatte 14 Jahre Krebs, so schnell stirbt man nicht“. Das CT war unauffällig, das heißt, der Krebs war lokal tätig und es hatten sich noch keine Metastasen gebildet. Im Universitätsklinikum Münster hatten wir einen genialen Operateur gesprochen, der uns versicherte, dass er den Tumor „beinerhaltend“ operieren könne. Ich würde keine großen Einschränkungen zurück behalten und das Bein würde statt der Beule später eine Delle haben.

Das war der Stand, als ich Dörte anrief. Ich kenne Dörte schon seit meiner Ausbildung zur Großgruppenmoderatorin im Jahre 2001 und wir haben lange Zeit zusammen den Verein Move-your-Vision geführt. Ich wusste also, dass Dörte die Richtige war, um meine Gedanken zu sortieren und wieder runterkommen zu können. Es ging mir zu dieser Zeit nicht nur darum, die Diagnose zu verdauen, sondern ich wollte für meine Mutter und meine Tochter, die beide an Weihnachten zu mir kommen wollten, die Situation so gestalten, dass Sie nicht zusammenbrachen.

Meine Mutter hatte sehr lange mit meinem Vater gelitten und für sie würde mit dem Befund, die ganze Geschichte wieder aufgewühlt. Meine Tochter hatte gerade ihr Studium begonnen und sollte eigentlich über Weihnachten sich erholen können und für die Klausuren lernen können.

Mein erstes Gespräch mit Dörte war also sehr emotional und ich weinte mich über meinen Kummer erst einmal aus. Ich weiß nicht, wie Dörte es geschafft hat, aber sie schaffte es, nicht nur meine eigene Vorgeschichte, die zum Tumor geführt hat herauszufinden, sondern hatte mit mir auch eine Strategie entwickelt, wie ich Weihnachten überstehen werde. Ich spürte in den Tagen über Weihnachten, dass sie in Gedanken immer bei mir war und das machte mich stark. Es wurde viel geweint und andererseits waren wir uns alle einig, dass wir diese Herausforderung des Lebens gemeinsam meistern werden.



Am 08.01. war der große Operationstermin, der wie versprochen, super über die Bühne ging. Das Bein war noch dran und der Histobefund sagte aus, dass der Tumor (es war dann doch nur ein normaler Weichteilsarkom) gänzlich entfernt werden konnte.

In den nächsten Wochen wurde es nochmals emotional schwierig, da man mir sagte, wie jetzt die adjuvante Therapie aussehen sollte. Ich ging eigentlich davon aus „Operation und Strahlentherapie“ und danach bin ich geheilt. Da es sich aber um einen sehr aggressiven und schon sehr großen Tumor (5,9 cm) gehandelt hat, wurde das volle Programm gefahren. Im

Endeffekt waren es nun insgesamt 4 Chemotherapien und eine 8 wöchige Strahlentherapie mit 37 Sitzungen.

Es gab in den letzten 7 Monaten viele Höhen und Tiefen und die Telefonate und What's Apps von Dörte haben mir geholfen, mich immer wieder zu stabilisieren und die Nerven zu behalten.

Eine brenzlige Situation war z.B. vor meiner ersten Chemotherapie, vor der ich richtig Schiss hatte. Ich habe mir als Glücksbringer ein Herz mitgenommen, das ich beim letzten Netzwerktreffen der Movies bekommen hatte. Auf dem Herz steht auf einer Seite „Ich bin“ und auf der anderen Seite „Sein“. Dörte hat uns schon auf vielen Netzwerktreffen dabei begleitet, uns wieder auf uns selbst zu besinnen und das ursprüngliche Sein in uns zu finden. Sie hat auch immer mal wieder jemanden geströmt und so die Energie wieder fließen lassen.

Bei meiner ersten Chemotherapie hatte ich die Chance, alles was ich gelernt hatte, an meiner Mitpatientin auszuprobieren. Diese lag mit MS während einer Chemotherapie neben mir, denn sie sollte ihre eigenen Stammzellen wieder transplantiert bekommen. Die Ärzte wollten damit die MS aufhalten und einen Neustart der Zellen hinbekommen. Als ich den Raum betrat, wollte ich eigentlich schon wieder rückwärts rausgehen. Da lag eine junge Frau im Bett, alles war abgedunkelt, und sie litt vor sich hin. Nach einigen Tagen erkannte ich, dass sie auch darunter litt, wie man mit ihr umging. Es wurde alles getan, was medizinisch notwendig war und vor allem wurde darauf geachtet, dass sie keinen Infekt bekommt. Jeder der das Zimmer betrat musste eine Schutzmaske und zusätzliche Schutzkleidung tragen und man behielt immer einen Abstand zu ihr. Auch Ihr Mann tat das und so wurde sie von niemandem mehr berührt. Ihr kleiner Sohn durfte sie nicht besuchen und sie sehnte sich so nach ihm und wollte ihn gerne in den Arm nehmen. Ich wusste von Dörte, wie wichtig es war, berührt zu werden und dass so auch Energie wieder fließen kann. Meine Bettnachbarin wimmerte und weinte und nichts schien

ihr zu helfen und ich saß in meinem Bett und versuchte mit Gedankenübertragung (Du schaffst das!) ihr zu helfen. Irgendwann fasste ich dann meinen ganzen Mut zusammen und fragte sie: „ Hast Du eigentlich ein Problem mit Berührung?“ Bis zu diesem Zeitpunkt kannte ich ihre Krankengeschichte und dass sie auf den Rollstuhl angewiesen war und ein Bein schon taub ist und sie Angst hat, vielleicht niemals wieder laufen zu können. Meine Bettnachbarin, war auf meine Frage hin, sehr erstaunt und sagte: „Nein“. Dann erzählte ich ihr, dass mir aufgefallen war, dass sie kein Mensch bisher berührt hat und dass ich weiß, wie wichtig das ist, wenn es einem schlecht geht. Ich erzählte ihr auch von



meiner Freundin Dörte und was sie so tat und dass sie ihr vielleicht helfen könnte. Jedenfalls wollte wir es auf einen Versuch ankommen lassen und so nahm ich meinen Fusionsständer und einen Stuhl, setzte mich neben sie und legte meine Hand auf die Bettdecke über das Knie. Wir unterhielten uns dabei weiter und auf einmal merkte ich, dass sie ganz ruhig wurde und zu lächeln begann. Meine Hand war extrem warm geworden und ich merkte, dass sie die Wärme spüren konnte. Sie meinte zu mir: „Du kommst mir vor, wie ein Engel“ und lächelte weiter. Eigentlich, könne sie an diesem Bein, nichts mehr spüren, aber es sei angenehm warm. Sie konnte sich soweit entspannen, dass sie kurzzeitig einschlafen konnte. Aber irgendwann kam wieder die unendliche Übelkeit und die Ärzte mussten gerufen werden.

Ich bekam ja zur gleichen Zeit auch meine Chemo und so legte ich mich wieder zurück in mein Bett. Das Handauflegen wiederholten wir noch einige Male, bis ich leider gehen musste, da meine Chemo vorbei war. In der Zwischenzeit konnte ich aber beobachten, dass meine Mitpatientin nun auch mit ihrem Mann Händchen hielt und sie sogar von einer Pflegerin einmal in den Arm genommen wurde und getröstet wurde. Die Ärzte und Pfleger hatten unsere Handauflegen-Sitzungen mitbekommen und nichts dazu gesagt. Sie waren höchstwahrscheinlich auch froh, wenn es in unserem Zimmer einmal leiser wurde und nicht ständig nach Hilfe verlangt wurde.

Ich hatte meine Chemo auf diese Weise, sehr gut verarbeitet, da ich sehr abgelenkt war. Als ich zu Hause war, telefonierte ich mit Dörte und erzählte ihr meine Geschichte. Sie war natürlich begeistert und gab mir Buchtipps, damit ich meine neu entdeckten Fähigkeiten eventuell noch ausbauen könnte, bzw. sie für meine eigene Krankheit nutzen könne.

Ich bekam von ihr ein Edelsteinherz, das mich seither fast täglich begleitet. Immer wenn es spannend wird, dann halte ich ihr Herz in der Hand und denke mir „Alles wird gut“. Es ist mir

mittlerweile schon so oft aus der Hose gefallen, dass es schon einige Ecken verloren hat. Aber es ist immer noch zu erkennen und deshalb wird er weiterhin mitgeschleppt.

Eine schwierige Situation habe ich auch nach meiner zweiten Chemo mitgemacht. Es war Anfang März und mir ging es jeden Tag schlechter und ich bekam dazu auch noch Fieber. Am 04.03., ein Tag vor meinem Geburtstag, ging nichts mehr. Das Fieber war auf 38,1 gestiegen und das hieß für uns sofort ins Krankenhaus zu gehen. Nachdem sie mir Blut entnommen hatten und das Zimmerproblem gelöst war, wir hatten gerade das absolute Hoch der Grippewelle, bekam ich eine Infusion und fiebersenkende Mittel. Meine Blutwerte waren grottenschlecht und bei dem Hämoglobin- Wert von 6,9 war es kein Wunder, dass ich kaum noch Luft bekam. An meinem Geburtstag kamen die Schwestern zu mir und fragten mich, ob ich in der Lage wäre, das Zimmer zu wechseln. Ich lag ja in einem 3-Bettzimmer alleine, da man mich isolieren musste. Ich hatte natürlich nichts dagegen, denn ich hatte mich an diesem Morgen schon wahnsinnig über Dörtes Geburtstagsgeschenk gefreut. Es war das erste Geburtstagsgeschenk an diesem Morgen, eine Mail mit einem mp3 Anhang. Ich bekam die mp3 ans Laufen und es war eine ganz persönliche Heilmeditation, die mir helfen soll, meine Nebenwirkungen der Chemo besser zu überwinden. Mein erster Meditationsanlauf, wurde also durch die Zimmerverlegung gestört. Aber das Zimmer, in das ich kam, war der absolute Hammer. Es war bestimmt das schönste Zimmer in der ganzen Klinik. Mit einer 4-türigen Balkontür und einem Blick über ganz Lippstadt bis zum Haarstrang, mit den vielen Windrädern - einfach atemberaubend schön. Ich bin ein echter Sonnenanbeter und eigentlich wollte ich mit meinem Mann an meinem Geburtstag einen schönen Ausflugstag machen. Er hatte sich extra frei genommen und so kam es, dass er an diesem Tag mit mir in diesem Krankenzimmer verbrachte und wir beide den Blick und den Platz an der Sonne genossen. Nach einer Menge Infusionen und zwei Bluttransfusionen und vielen Meditationen konnte ich nach 4 Tagen das Krankenhaus wieder verlassen.

Die Meditation begleitet mich seither. Ich hatte schon zu Beginn meiner Erkrankung gute Erfahrungen mit einer Meditation gemacht, mit deren Hilfe ich eine Vision der Zukunft entstehen lassen konnte. Diese Meditation half mir nun meine Wehwehchen besser zu überstehen und mich tief zu entspannen. Während der Chemo schaffte ich es für die Dauer der Meditation keine Übelkeit zu empfinden, aber wenn die Meditation zu Ende ist, dann ist dieser Effekt leider auch vorbei. Die Meditation ist eine gute Ergänzung zu den Medikamenten, die man bekommt.

Während der Strahlentherapie wäre es mir eigentlich gut gegangen, wenn da nicht meine Zähne angefangen hätten zu spinnen. Es war schrecklich. Ein Zahn tat mir so weh, dass ich 1 1/2 Wochen nur mit IBU 600 überlebt habe und auch dies hat nicht mehr geholfen. Der

Zahnarzt konnte mir nicht mehr helfen und so hatte ich einen Termin beim Zahnchirurgen. Das Röntgenbild zeigte ihm, dass nicht nur ein Zahn hinüber war, sondern beide äußeren Backenzähne und die danebenliegenden Weisheitszähne eigentlich auch raus könnten. Ich war zu dieser Zeit sowieso nicht mehr klar bei Verstand und stimmte also der großen Lösung zu. Alles muss raus und zwar möglichst schnell, damit der Kiefer bis zur nächsten Chemo wieder zugeheilt ist. Denn die Mundschleimhaut wird bei einer Chemo besonders angegriffen.

Die Operation ist wieder gut verlaufen und ich bekam meine Wundschmerzen mit Hilfe der Meditation gut in den Griff. Das Herz war natürlich bei der OP auch wieder im Einsatz- ist ja wohl klar.

Nach diesen Erlebnissen, hatte ich eigentlich keine Lust mehr auf Chemo. Ich hatte mittlerweile eine ganze Liste von Nebenwirkungen der Chemo aufgeschrieben und überlegte mir, ob ich nicht den Krebs nur durch Meditation und andere Therapien auch heilen könnte. Ich war sowieso davon überzeugt, dass der Krebs seine Aufgabe bereits erledigt hatte und ich ihm erlaubt habe, mich loszulassen. Es gab keinen Grund mehr Krebs zu haben.

Auch in dieser Situation telefonierte ich wieder mit Dörte, und sie erzählte mir, dass es sein könnte, dass ich durch die Mediation und das hören ihrer Stimme, zu diesen Einsichten kommen würde. Andererseits ist auch das Argument der Ärzte hörens Wert, die eigentlich davon ausgingen, dass die letzten beiden Chemotherapien noch von Bedeutung seien. Ich ließ mir also noch einen Gesprächstermin mit dem Chemotherapeur geben und besprach meine Zweifel und meine Sorgen mit ihm. Er hatte Verständnis dafür, das ich therapiemüde bin und meinte: "Lassen Sie sich einfach 2 Wochen Zeit und versuchen Sie sich zu erholen. Danach lassen Sie uns nochmals telefonieren und dann entscheiden wir uns. Wir haben keinen Zeitdruck und außerdem kann ich die nächsten 2 Chemotherapien so gestalten, dass Sie sie besser vertragen."

Innerhalb der nächsten 2 Wochen, entschied ich mich dann für die Variante „Chemotherapie“, um einfach alles getan zu haben, was medizinisch möglich und vorgesehen ist. Ich denke, ich bin das meiner Familie und mir schuldig. Ich möchte nicht irgendwann sagen müssen: „Hätte ich mal damals auf die Ärzte gehört und doch nochmals die 2 Chemotherapien gemacht. Ich weiß ja, dass ich einen hochgradig bösartigen Tumor habe.“

Die letzten beiden Chemos habe ich nun auch noch hinter mich bekommen und ein erster Kontrolltermin hat gezeigt, dass der Tumor wirklich gänzlich entfernt wurde und auch nichts nachgewachsen ist.

Einen ersten CT –Termin nach der Operation soll nun Ende September stattfinden und dann kann man sagen, ob der Tumor auch nicht zwischenzeitlich Metastasen gebildet hat und irgendwo anders sein Unwesen treibt.

In der Zwischenzeit werde ich noch eine Aufbau-Reha machen und hoffentlich wieder zu alten Kräften kommen.

Ich möchte mich mit diesem Erfahrungsbericht bei Dörte bedanken. Ohne sie hätte ich die Zeit nicht überstanden. Ich hatte bisher noch keine psychologische Betreuung, abgesehen von einem kurzen Gespräch vor der ersten Chemo. Dörte war für mich diese Unterstützung, die ich brauchte, um meine Sinne beisammen zu halten und aus der Krankheit einen sinnvollen Teil meines Lebens zu erkennen. Ich kann nicht sagen, dass ich heute unglücklicher bin als vor der Krankheit - ganz im Gegenteil. Ich habe durch die Krankheit sehr viele Situationen erlebt, für die ich sehr dankbar bin. Es fiebern so viele Menschen mit mir mit und geben mir Kraft, indem sie für mich beten und an mich denken. Meine Mutter hat zum Beispiel eine Wallfahrt nach Lourdes gemacht. Ich habe aufgehört, mit meinen verstorbenen Vater in Zwietracht zu sein und kann ihm nun einige Dinge verzeihen, die er mir „angetan“ hat. Ich musste dafür erst einmal in seiner Situation sein und fühlen, was er durchgemacht hat.

Eigentlich habe ich ein Leben lang für etwas gekämpft. Ich habe nun verstanden, dass ich aufhören muss damit. Das Kämpfen hat mich krank gemacht. Ich habe mich immer als Querdenker verstanden, nicht als Querulant. Aber ein Vorgesetzter, mit dem ich immer wieder im Zwiegespräch war, sagte einmal zu mir: „Hören Sie auf, sich als Jeanne d’Arc der Deutschen Post aufzuspielen.“ 2017 hatte ich das Gefühl, man will mich vernichten. Scheiterhaufen!

Als Changemanagerin habe ich viele Dinge versucht, um dieser Situation zu entkommen. Nichts hat funktioniert. Zuletzt hat mein Körper die Regie übernommen und hat mich durch Krankheit der Situation entzogen. Man könnte jetzt also sagen: Ich bin gescheitert!

Dank meiner vielen Meditationen habe ich aber das Gefühl, das ich eine große Zukunft habe. Es beginnt nun ein neuer Lebensabschnitt. Ein Leben ohne Kampf, sondern mit viel Liebe und dem Gefühl von Selbstwirksamkeit. Ein Leben in Freiheit. Ein Leben, das ich mir schon immer gewünscht habe.

Danke Dörte, dass Du mich in dieser Zeit begleitet hast!

Johanna, Lippstadt, den 13.07.2018