

Nicht
allein
auf
weißem
Flur



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

© 2020 Vorndran, Antje
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt
ISBN: 9783752670264

Inhaltsverzeichnis

Über dieses Buch	8
Über die Autorin	9
Über die Gestalterin	9
Zu Beginn ... Eine kurze Gebrauchserlaubnis.....	10
KAPITEL 1 Um die Diagnose herum.....	15
Umgang mit Angst und Panik	18
Kontrolle wiedererlangen	28
Schwierige Gespräche	38
Wer ist jetzt für die Familie da?	44
„Warum ich?“	46
Entmenschlichung im Krankenhausbetrieb	52
Frustrationen im Ärzt:innen-Patient:innen-Kontakt.....	54
Humor – „Je ernster die Lage, umso ernster kann die Funktion des Unernstes werden.“	58
KAPITEL 2 Behandlungszeit.....	61
Wie geht es mir, was brauche ich? – Bedürfnisse erkennen und kommunizieren	64
<i>Kraft tanken im Wald – „Shinrinyoku“</i>	72
Umgang mit den Wirkungen und Nebenwirkungen der Behandlungen	80
<i>Ängste</i>	84
<i>Einsamkeit</i>	87
<i>Sichtbarkeit von körperlichen Veränderungen</i>	90
<i>DKMS LIFE Kosmetikkurse</i>	91
<i>Grenzerfahrungen</i>	94
Schwierige Entscheidungen	98
<i>(Über-)Lebensentscheidungen</i>	100
KAPITEL 3 Ins Leben zurück.....	103
Behandlungen endlich zu Ende?!	106
Verändertes Körpergefühl – Nähe & Sexualität	114
Umgang mit Dauertherapien	122
Leben danach	126
Ausblick: Wo bin ich? Wo will ich hin?	132

Übungskarten.....	135
Wenn dir himmelangst wird	137
Wenn du Kraft zum Durchhalten brauchst	147
Wenn du Schutz suchst.....	157
Wenn du Licht ins Dunkel bringen möchtest	165
Wenn du mit Entscheidungen ringst	169
Wenn das Körpergefühl verloren ist	173
Wenn du dich wieder ins Leben wagst.....	177
Internetseiten	185
Raum für eigene Gedanken	187
Verzeichnis der Fußnoten	205
Bildnachweise	205
Danke	206

Über dieses Buch

„Sie haben Brustkrebs.“ – Leere. Ich bin in absoluter Schockstarre.

Gleichzeitig fangen in atemberaubendem Tempo die ersten Behandlungsschritte an. Ich laufe mit und komme doch kaum hinterher, das alles zu begreifen. Ging es dir genauso?

Während dem Tumor in meinem Körper schon engagiert zu Leibe gerückt wurde, hinkte meine Seele dem Geschehen ständig hinterher. So viele schwere Fragen auf einmal. Gefühle in alle Richtungen. Kommunizieren. Organisieren. Funktionieren! Gleichzeitig lief das Leben um mich herum so seltsam unberührt weiter. In einem Moment hätte ich deshalb die ganze Welt anschreien wollen, dann wiederum war ich froh über jedes Stück Normalität von außen. Der tagtägliche seelische Umgang mit der Erkrankung und ihren vielfältigen Auswirkungen blieb eine echte Herausforderung. Dabei mangelte es nicht einmal an entsprechenden Angeboten. Ich war in der glücklichen Lage, eine tolle psychoonkologische Begleitung zu bekommen. Ich bekam jede Menge Informationen – Selbsthilfegruppen, Chemo-Sport, alternativmedizinische Empfehlungen, Ratgeberliteratur ... Doch es fehlte mir oft schlicht und ergreifend die Energie, mich überhaupt damit auseinanderzusetzen. Allein die Auswahl ließ mich überfordert kapitulieren. Dazu kam, dass die Fragen im Kopf ja nicht aufhörten, nur weil gerade kein Termin war.

Wäre doch schön, dachte ich oft, wenn ich auch für die tagtäglichen Fragen und Gefühle einen Platz hätte, ohne, dass ich mich dazu selbst durch die Ratgeber wühlen müsste. Aus diesen Erfahrungen entsprang die Idee zu diesem Buch. Konzipiert als Wegbegleiter und Arbeitsmaterial, soll es dich anregen, bei der seelischen Bewältigung deiner Erkrankung mitzuwirken.

Dazu habe ich in dreijähriger Recherchearbeit und unzähligen Gesprächen mit den unterschiedlichsten Fachleuten – Ärzt:innen, Psycho-Onkolog:innen, Coaches, Trainer:innen, Heilpraktiker:innen und nicht zuletzt anderen Betroffenen – eine breite Auswahl an Selbststärkungsangeboten zusammengetragen, die dich während deiner Brustkrebserkrankung unterstützen können. Dabei war mir ganz besonders wichtig, dass du schnell und unkompliziert in das Material einsteigen kannst und es immer dir überlassen bleibt, wie weit du gehen willst und kannst. Das Buch soll dich, ganz im Sinne eines Wegbegleiters, an die Hand nehmen und deiner Seele Platz bieten zum sich Verstanden fühlen, Abladen, Mut tanken, Erlaubnis holen, Sicht verändern oder einfach nur zum Dasein.

Über die Autorin

Antje Vorndran erhielt mit 38 Jahren aus heiterem Himmel die Diagnose Brustkrebs. Auf den Schock folgte ein Jahr des onkologischen Komplettprogramms: Chemotherapie, Operation, Bestrahlung. Das Buch entstand aus dem Gedanken, auch die vielfältigen seelischen Auswirkungen dieser lebensbedrohenden Erkrankung zu würdigen und ihnen einen Platz zu bieten. Sie hat es damals allerdings deutlich salopper ausgedrückt: „Wenn ich diesen ganzen Mist schon durchmachen musste, dann soll es wenigstens einen Sinn gehabt haben.“

Die Vermittlung eines guten Umgangs mit Gefühlen ist auch hauptberuflich Antjes Leidenschaft. Antje lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern seit vielen Jahren in Berlin.

www.aufweissemflur.de nichtallein@aufweissemflur.de

Über die Gestalterin

Claudia und Antje kennen sich aus gemeinsamen Schultagen. Nachdem Claudia von der Buchidee erfahren hatte, stand sie eines Tages vor Antjes Tür und meinte, dass sie das Buch gerne illustrieren würde. Gesagt, getan! Jein ... Hinter der leichten, humorvollen und achtsamen Bildsprache, die sie für das Buch entwickelt hat, stecken natürlich unzählige unsichtbare Stunden des Ausprobierens, Verwerfens und Neu-Denkens.

Nach dem Abitur studierte Claudia Architektur an der Bauhaus-Universität Weimar und der Technischen Universität Graz. Heute unterrichtet sie im Fachbereich Gestaltung an einer Berufsbildenden Schule in Erfurt und arbeitet freiberuflich als Illustratorin und im Bereich Layout.

claudia.seiss@web.de [instagram @claudiaseiss](https://www.instagram.com/claudiaseiss)



Zu Beginn ... Eine kurze Gebrauchserlaubnis

Was du in den Händen hältst, ist kein Buch im klassischen Sinne, sondern eher ein Arbeitsmaterial in drei Teilen.

Die Struktur soll dir die größtmögliche Freiheit bieten, mit dem Format auf deine Weise umzugehen.

Gleich zu Beginn findest du einen Leseteil, krankheitschronologisch strukturiert, mit kleinen Geschichten aus meinem persönlichen Erleben dieser Krankheit und mit konkreten, einfachen Hilfestellungen zum Ausprobieren, wenn du mit den seelischen Widrigkeiten des Krankheitsalltags haderst.

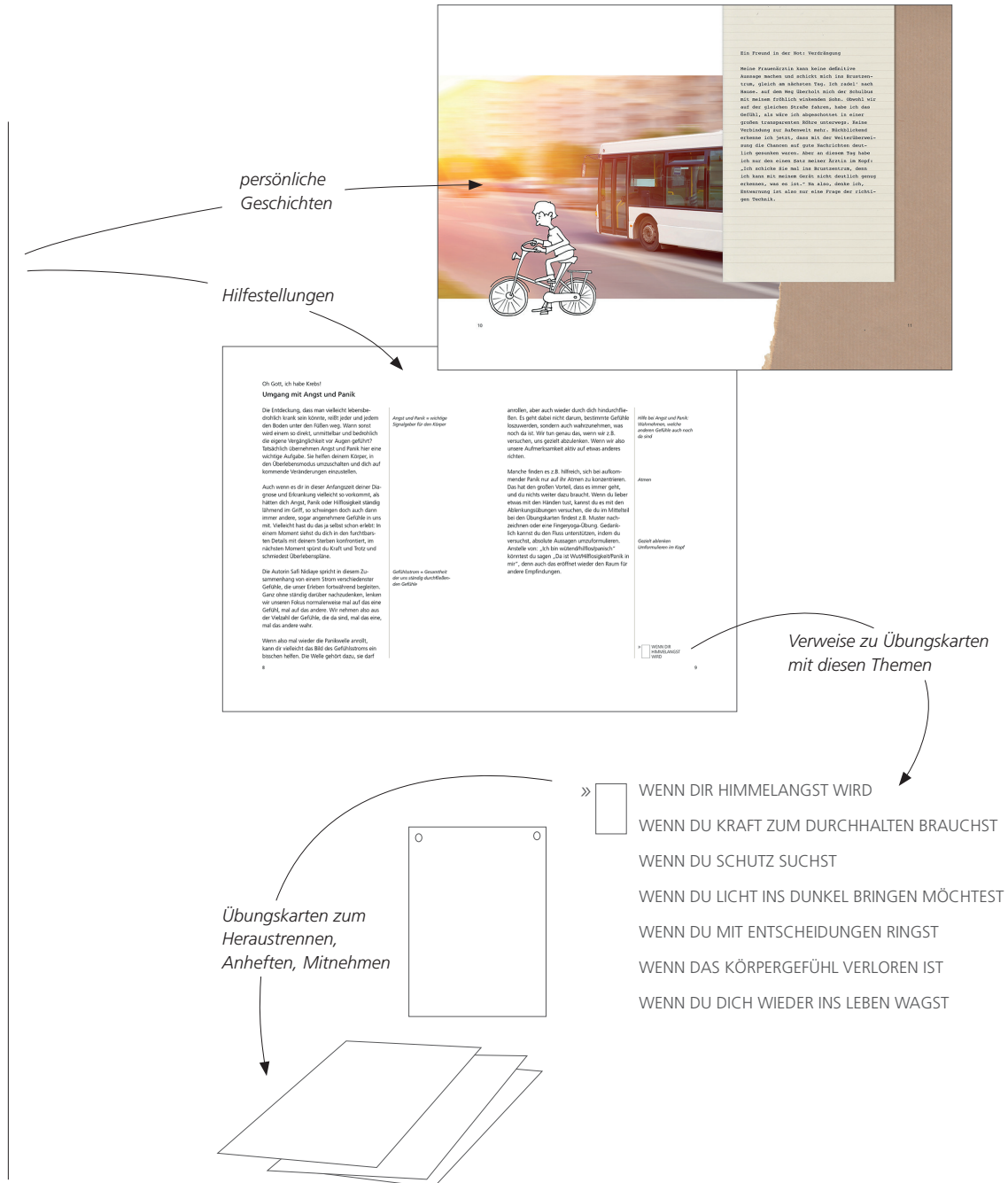
Im anschließenden Teil habe ich die Übungen, auf die ich im Leseteil verweise, noch einmal auf praktischen Übungskarten beschrieben.

Ganz hinten findest du schließlich auch einige leere Seiten für Notizen, zum Ausprobieren der Übungen, für Kritzeleien und und und ...

Das Arbeitsmaterial ist als breitgefächertes Angebot konzipiert, in das du jederzeit und an beliebiger Stelle ein- und auch wieder aussteigen kannst. Du musst im Leseteil meine Geschichten nicht lesen, um die nachfolgenden Hilfestellungen zu verstehen. Gleichermäßen kannst du natürlich auch nur die Geschichten lesen, wenn dir der Rest zu viel ist. Du kannst vorne anfangen und dich chronologisch vorarbeiten oder einfach schauen, was dich anspricht und dort starten. Du kannst die Übungen ausprobieren oder vertagen, Notizen machen oder nicht.

Für all das ist Platz in diesem Buch.

Deshalb gibt es an dieser Stelle auch nur eine Gebrauchserlaubnis. Denn die allerwichtigste Botschaft in dieser anstrengenden Zeit für dich ist, dass du nur das tun solltest, was dir gut tut.



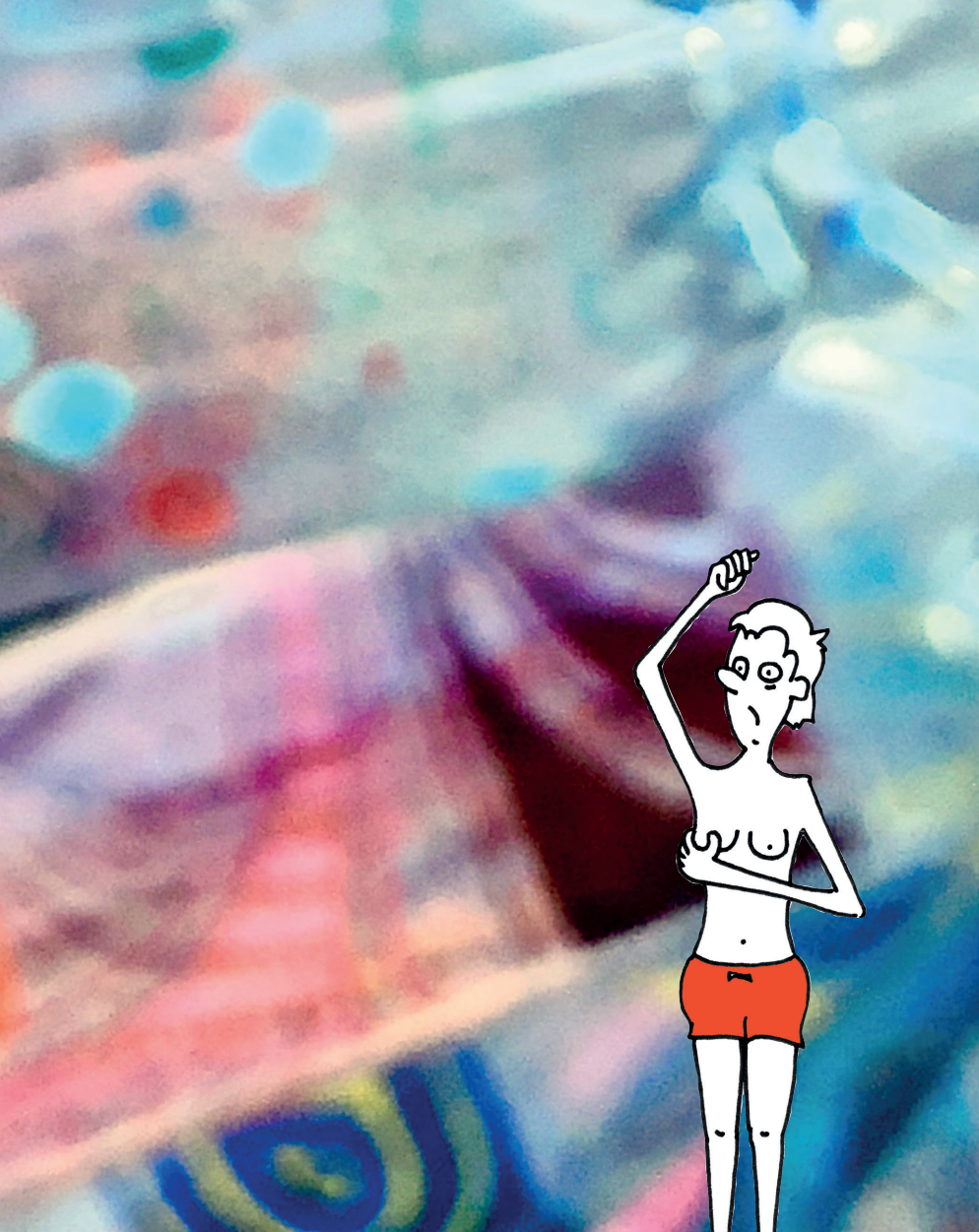
Ich habe meinen Tumor selbst entdeckt,
absolut zufällig.

So begann meine Reise, mein ganz persönlicher
Weg mit dieser Erkrankung und allem, was mit
ihr zusammenhängt, leben zu lernen.

Mal Höllenfahrt, mal Heldinnenreise und
meistens alles dazwischen. Dass es passiert ist,
konnte ich nicht beeinflussen.

Wie es mir damit geht schon.

KAPITEL 1 **Um die Diagnose herum**



Panik

„Hmm, da ist was ..., oh Mann, ein Knoten. Oder doch nicht? Brustkrebs? Aber mit 38 und ohne Familiengeschichte, die Wahrscheinlichkeit ist doch gering? Und außerdem, bei meinen kleinen Brüsten, da sind andere doch weit mehr gefährdet.“ (Ein Glaube, der mich jahrelang begleitet hat, wenn das Thema Brustkrebs mal wieder medial sehr präsent war. Ich habe den Satz nie wirklich hinterfragt, denn er hat mir gut getan!) „Erstmal wieder runterkommen. Gut. Was jetzt ...? Vorsichtshalber einen Termin bei der Frauenärztin machen. Erst in vier Tagen? Na gut, wird ja sowieso nichts sein.“ Bis dahin drehen die Gedanken eine Endlosschleife in meinem Kopf: „Oh Gott, was, wenn doch?“ „Nein, nein, schnell weg mit den Gedanken ...“ – „Absolut überreagiert.“ – „Ist der Knoten noch da? Ja, so eine Scheiße!“ – „Bestimmt ist es harmlos, es geht mir doch viel zu gut für etwas Schlimmes.“ – „Aber was, wenn das jetzt gerade der Anfang vom Ende ist???“

Oh Gott, ich habe Krebs!

Umgang mit Angst und Panik

Die Entdeckung, dass du vielleicht lebensbedrohlich krank sein könntest, reißt jeder den Boden unter den Füßen weg. Wann sonst wird dir so direkt, unmittelbar und bedrohlich die eigene Vergänglichkeit vor Augen geführt? Tatsächlich übernehmen Angst und Panik hier eine wichtige Aufgabe. Sie helfen deinem Körper, in den Überlebensmodus umzuschalten und dich auf kommende Veränderungen einzustellen.

Auch wenn es dir in dieser Anfangszeit deiner Diagnose und Erkrankung vielleicht so vorkommt, als hätten dich Angst, Panik oder Hilflosigkeit ständig lähmend im Griff, so schwingen doch dann immer auch andere, sogar angenehmere Gefühle in dir mit. Vielleicht hast du das ja selbst schon erlebt: In einem Moment siehst du dich in den furchtbaren Details mit deinem Sterben konfrontiert, im nächsten Moment spürst du Kraft und Trotz und schmiedest Überlebenspläne.

Die Autorin Safi Nidiaye spricht in diesem Zusammenhang von einem Strom verschiedenster Gefühle, die unser Erleben fortwährend begleiten. Ganz ohne ständig darüber nachzudenken, lenken wir unseren Fokus normalerweise mal auf das eine Gefühl, mal auf das andere. Wir nehmen also aus der Vielzahl der Gefühle, die da sind, mal das eine, mal das andere wahr.¹

Wenn also mal wieder die Panikwelle anrollt, kann dir vielleicht das Bild des Gefühlsstroms ein bisschen helfen. Die Welle gehört dazu, sie darf

*Angst und Panik = wichtige
Signalgeber für den Körper*

*Gefühlsstrom = Gesamtheit
der uns ständig durchfließenden
Gefühle*


anrollen, aber auch wieder durch dich hindurchfließen. Es geht dabei nicht darum, bestimmte Gefühle loszuwerden, sondern auch wahrzunehmen, was noch da ist. Wir tun genau das, wenn wir z. B. versuchen, uns gezielt abzulenken. Wenn wir also unsere Aufmerksamkeit aktiv auf etwas anderes richten.

Manche finden es z. B. hilfreich, sich bei aufkommender Panik nur auf ihr Atmen zu konzentrieren. Das hat den großen Vorteil, dass es immer geht und man nichts weiter dazu braucht. Wenn du lieber etwas mit den Händen tust, kannst du es auch mal mit den Ablenkungsübungen versuchen, die du auf den Übungskarten findest, z. B. „Formen nachzeichnen“. Gedanklich kannst du den Fluss unterstützen, indem du versuchst, absolute Aussagen umzuformulieren. Anstelle von „Ich bin wütend/hilflos/panisch ...“ könntest du sagen „Da ist Wut/Hilflosigkeit/Panik in mir ...“, denn auch das eröffnet wieder den Raum für andere Empfindungen.

*Hilfe bei Angst und Panik:
Wahrnehmen, welche
anderen Gefühle auch noch
da sind*

Atmen

*Gezielt ablenken
Umformulieren im Kopf*

»  WENN DIR
HIMMELANGST
WIRD



Ein Freund in der Not: Verdrängung

Meine Frauenärztin kann keine definitive Aussage machen und schickt mich ins Brustzentrum, gleich am nächsten Tag. Ich radl' nach Hause. Auf dem Weg überholt mich der Schulbus mit meinem fröhlich winkenden Sohn. Obwohl wir auf der gleichen Straße fahren, habe ich das Gefühl, als wäre ich abgeschottet in einer großen, transparenten Röhre unterwegs. Keine Verbindung zur Außenwelt mehr. Rückblickend erkenne ich jetzt, dass mit der Weiterüberweisung die Chancen auf gute Nachrichten deutlich gesunken waren. Aber an diesem Tag habe ich nur den einen Satz meiner Ärztin im Kopf: „Ich schicke Sie mal ins Brustzentrum, denn ich kann mit meinem Gerät nicht deutlich genug erkennen, was es ist.“ Na also, denke ich, Entwarnung ist nur eine Frage der richtigen Technik.

Zum Paket Überlebensmodus gehört auch der seelische Selbstschutz. D. h. du lässt auch nur so viel an dich heran, wie gerade geht. Alles andere rutscht in den Hintergrund und darf dort bleiben, bis du bereit bist, dich damit zu beschäftigen. Das ist absolut richtig und wichtig in dieser Zeit. Denke daran: „Verdrängung ist das, was ein Schiff über Wasser hält.“

Verdrängung =
seelischer Selbstschutz

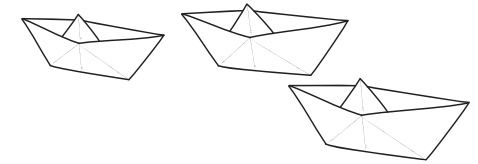


Bin ich wirklich krank?

Ein Aspekt dieser Anfangszeit, mit dem ich wirklich lange gerungen habe, war, dass ich mich körperlich überhaupt nicht krank gefühlt habe. Natürlich hat das seelische Chaos nach der Diagnose auch körperliche Beschwerden nach sich gezogen – wie oft war mir schwindelig und „komisch“ im Kopf und ich war mir sicher, dass das die ersten Anzeichen von Hirnmetastasen sein müssen – aber grundsätzlich passten für mich die Schwere der Diagnose und mein körperliches Empfinden überhaupt nicht zusammen. Lange Zeit bestimmte daher die ernsthafte Überlegung meine Gedanken und Träume, ob es sich in meinem speziellen Fall nicht doch um eine Fehldiagnose handeln könnte! Erst die Chemotherapie und ihre starken körperlichen Auswirkungen haben dann letzten Endes dafür gesorgt, dass sich dieser Widerspruch aufgelöst hat.

Der „Terror der Zuversicht“²

„Ich weiß, du hast Angst. Aber du bist auch stark.
Kämpfe und bleibe positiv.“
(aus einer Genesungskarte an mich)



Fast reflexartig neigen wir und/oder unsere Lieben um uns herum gerade bei so schweren Erkrankungen wie Krebs dazu, die Kraft des positiven Denkens anzumahnen. „Bleib positiv“ wird dabei manchmal gleichgesetzt mit „Nur dann tust du alles in deiner Kraft, um schnell wieder gesund zu werden.“

Natürlich ist nichts auszusetzen daran, sich um eine optimistische, dem Leben zugewandte Einstellung zu bemühen. Doch was tun, wenn dein bestes Streben nach positiven Gedanken immer wieder und immer weiter durch lähmende Angst, hilflose Panik und andere „negative“ Gedanken durchkreuzt wird? Was, wenn das sogar deine Panik weiter füttert – du musst doch positiv denken, sonst setzt du deine Genesung weiter aufs Spiel ...

Neuere wissenschaftliche Studien konnten zeigen, dass ein ausnahmsloser Fokus auf das Positive weder notwendig noch unbedingt hilfreich ist. Die Verhaltensbiologin Gabriele Oettingen hat z. B. nachgewiesen, dass wir sowohl „positive“/angenehme, als auch „negative“/unangenehme Gedanken brauchen, um das Erlebte einzuordnen und weiter zu verarbeiten. Es ging in ihren Studien denjenigen Patient:innen besser, die sich mit beiden Aspekten – optimistischen Gedanken und Anstrengungen und Hindernissen auf dem Weg der Genesung – beschäftigt hatten.³

Nur positiv denken geht nicht.

Alle Gefühle und Gedanken sollen Beachtung finden.

Auch hier passt das Bild des Gefühlsstroms dazu, das ich zuvor erklärt habe – alles gehört dazu. Düstere oder Angst einflößende Gedanken sind nicht per se „schlechte/negative“ Gedanken. Versuche bei aufkommender Fokussierung auf ein belastendes Gefühl auch immer wieder den Zugang zu anderen, angenehmeren Gefühlen zu finden.

Es wird immer wieder Momente geben, in denen du dich in bedrohlichen Gedanken gefangen fühlst. Wenn dann vielleicht gerade niemand da ist, mit dem du reden willst oder du das Gefühl hast, dass deine Gedanken unaussprechlich sind, findest du hinten bei den Übungskarten eine Idee für einen Umschlag, um diese aufzuschreiben und sicher zu verwahren. Ich habe ihn „Umschlag für die düstersten Gedanken“ genannt. Damit kannst du die Gedanken ernst nehmen, würdigen, und gleichzeitig bekommen sie einen Platz und können abgelegt werden.

Es ist ganz dir überlassen, was du mit dem Geschriebenen machen willst. Vielleicht kommen immer mal wieder Gedanken dazu. Vielleicht willst du bestimmte Dinge auch wieder herausnehmen oder vernichten. Wichtig ist, wie mit allen Angeboten in diesem Buch, dass es kein richtiges oder falsches Verfahren gibt, mit dem Umschlag und seinem Inhalt umzugehen und auch keinen Zwang, dahin zurückkehren zu müssen.

» WENN DIR
HIMMELANGST
WIRD