

SABINE DINKEL

Krebs ist, wenn man trotzdem lacht

Wie ich von heute auf morgen Krebs hatte
und wieder zu neuem Lebensmut fand

humboldt

beruhigen möchten.

Formpuzzlespiele spielen

Bevor ich erkrankte, hatte ich mit digitalen Spielen nicht viel am Hut. Seitdem ich mich während meiner Erkrankung näher mit Krankheitsbewältigungsstrategien beschäftigt habe, bin ich ein totaler Fan von Formpuzzlespielen geworden. Das sind Spiele wie „Tetris“ oder „Bejeweled“, die man prima auf dem Smartphone oder Tablet spielen kann. Mein persönlicher Favorit ist „Candy Crush Saga“. Dort kann ich nach Herzenslust gestreifte Bonbons in die Luft sprengen, Cup Cake Carl eins an den Latz hauen oder Gummibärchen aus Honigfallen retten.

Und wozu soll das gut sein? Man hat in diversen Studien herausgefunden, dass selbst die kurze Beschäftigung mit einem visuell packenden Spiel Albträume oder aufwühlende Erinnerungen stoppt. Wenn Sie nicht möchten, dass sich Ihr Gehirn in Angstgedanken verbeißt, dann beschäftigen Sie es am besten mit anderen Dingen. Sogar Schmerzen werden beim Spielen weniger wahrgenommen, wie man in Studien mit Brandopfern herausfand. Man ließ diese während des äußerst schmerzhaften Verbandswechsels das 3D-Spiel „Snow World“ spielen. Die Patienten waren durch das Spielen zu abgelenkt, um den Schmerz wahrzunehmen.

Während eines Spiels steuert man also aktiv seine Aufmerksamkeit und kontrolliert diese dadurch. Selbst in belastenden Situationen kann man so Angstgefühle ignorieren. Ich spiele besonders häufig, wenn ich im Wartezimmer sitze. Keine Ressourcen fürs Angstzentrum im Gehirn – keine Angst.

Natürlich sind digitale Spiele nur eine der zahlreichen Möglichkeiten, seine Aufmerksamkeit auf etwas Schönes zu lenken. Das funktioniert auch alles offline mit analogen Puzzeln, Kreuzworträtseln oder Sudoku. Oder mit anspruchsvollen Handarbeiten. Eine Mitpatientin nutzt ihre Angst, um besonders schwere Origami-Figuren zu meistern.

Ich bin ja eigentlich keine Spielerin, aber bei solchen Gelegenheiten versenke ich mein Hirn beim Timeline-Scrollen auf Twitter und Facebook. Oder ich quatsche dem Arzt oder der Schwester, die mit Nadeln in meinen Venen stochern wollen, die Ohren voll über 3D-Spiele. Beim Reden spürt man weniger – alter Hebammentrick!

Michaela Schara, Mitpatientin

Gedanklich „Stadt, Land, Fluss“ spielen

Diese Übung kann man praktisch überall machen und in vielen unliebsamen Lebenslagen gebrauchen. Auch hier geht es wieder darum, seinen Aufmerksamkeitsscheinwerfer zu kontrollieren und das Gehirn davon abzuhalten, seine Kapazitäten mit Ängsten, Sorgen oder Schmerzen zu belegen.

Grundlage dieser Übung ist das Alphabet in Anlehnung an das Spiel „Stadt, Land, Fluss“. Angenommen, Sie liegen in der MRT-Röhre und schieben Panik, weil es so eng ist.

Versuchen Sie doch mal, während dieser Zeit bestimmte Dinge innerlich aufzuzählen – in alphabetischer Reihenfolge von A bis Z.

Das funktioniert bei mir prima mit Obstsorten: Apfel, Birne, Clementine, Dattel, Erdbeere, Feige, ... Ein Freund von mir spielte es neulich bei seiner Zahnwurzelbehandlung mit Backzutaten.

An einigen Buchstaben werden Sie sich festbeißen, das macht überhaupt nichts. Oder Sie haben einen Lauf und spielen sich flott durch das gesamte Alphabet. Egal wie, während dieser Zeit können Sie unmöglich grübeln. Hier einige Kategorien für Ihr Gedanken-Stadt-Land-Fluss:

- Künstler
- Vornamen
- Tiere
- Essen/Trinken
- Berufe
- Einrichtungsgegenstände
- Kosenamen
- Schimpfwörter
- TV-Serien

Hauptsache, die Gedanken abbiegen lassen. Spurwechsel. Nehmen Sie die nächstmögliche Abfahrt nach Harmlos.

Simon Borowiak, „Sucht“

Informationen wohl dosieren

Sie haben Lust auf einen kleinen Kick? Einen persönlichen Thrill? Etwas, das Ihre Angstgefühle unter Garantie auf Antrieb potenziert? Dann googeln Sie doch mal eine Runde nach Ihrer Erkrankung.

Damit können Sie sich so richtig schön ins nervliche Aus katapultieren. In den seltensten Fällen werden Sie nämlich auf beruhigende Informationen stoßen. Wenn Sie noch nicht schlecht genug drauf sind, wird das Googlen garantiert dafür sorgen. Warum auch nicht ... man gönnt sich ja sonst nichts.



Stellen Sie sich doch mal folgende Fragen:

- Was nützt es mir im besten Fall, nach meiner Prognose zu googeln?
- Was schadet es mir im schlechtesten Fall?

Ich möchte Ihnen hier nicht sagen, dass Sie sich unliebsamen Informationen verschließen sollen. Informationen sollten jedoch immer aus einer qualifizierten Quelle stammen und für Sie ganz persönlich verkräftbar sein. Bei Recherchen im Internet ist die Quelle nicht immer klar, da können auch sehr dubiose oder angstschürende Heilkünstler ihr Unwesen treiben. Auch in Foren wird vieles dramatischer geschildert, als es vielleicht in Wirklichkeit ist.

Es ist ähnlich wie bei Produktrezensionen: Da schreiben vor allem die Leute, die sich besonders geärgert haben und ihren Frust über einen Hersteller loswerden wollen. Wer glücklich und zufrieden ist, behält das meistens für sich. Nur wer unzufrieden ist, posaunt es in die Welt hinaus.

Das ist bei Krankheiten nicht anders: Wer seinen Weg gefunden hat, wird damit zufrieden sein. Wer besonders fiese Nebenwirkungen oder einen unfähigen Arzt erwisch hat, wird das in aller Ausführlichkeit irgendwo kundtun. Und genau diese Berichte finden Sie dann. Die guten Erfahrungen gehen darin unter, doch Ihr verängstigtes Hirn wird soweit gar nicht denken können.

Je länger man googelt, desto sicherer sinkt die Wahrscheinlichkeit, ein Jahr zu überleben, unter 50 Prozent. (...) Der Verlust an Lebensqualität, der durch die Beschäftigung mit dem Elend eintritt, wird durch das Ergebnis nicht aufgewogen. Ende des Googelns.

Wolfgang Herrndorf, „Arbeit und Struktur“

Gezielte Fragen stellen

Besser ist es, wenn Sie gezielt Ihre Ärzte befragen, auf welche Art Sie sich am besten informieren können. Das hängt auch von Ihrer Persönlichkeit ab. Ich bin der ängstliche Typ, der eher zum Pessimismus neigt, und kenne viele, denen es genauso geht. Daher achte ich sehr darauf, mich wohl dosiert zu informieren. Ich muss nicht alles wissen, was mit meiner Erkrankung zu tun hat. Je mehr ich weiß, desto größer ist bei mir die Gefahr, dass ich mich verrückt mache und so meine Genesung behindere.

Ich habe für mich ganz bewusst beschlossen, den Ärzten im ersten Schritt zu vertrauen. Und dazu gehört auch, ihnen einen Teil der Verantwortung zu überlassen und nicht alles selber herausfinden zu wollen. Sobald ich ein komisches Bauchgefühl habe, sage ich es meinem Arzt. So können wir uns immer wieder abstimmen und an einem Strang ziehen.

Ich kenne auch robustere Naturen, die die ungeschminkte Wahrheit brutal ins Gesicht gesagt bekommen wollen. Dann soll es so sein. Ich bin jedenfalls anders und brauche es bekömmlich. Punkt. Was ist überhaupt die „Wahrheit“ in Sachen Schnieptröte? Krankheiten verlaufen bei jedem Menschen unterschiedlich. Niemand kann in die Zukunft schauen, auch Ärzte nicht. Man kann nur statistische Streubreiten heranziehen und sich von diesen kirre machen lassen.

Ein Patient mag sich bereits in einem sehr fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung befinden, die nach der Statistik innerhalb von zwei Jahren zum Ableben führt. Doch bevor die Heilbehandlung nicht abgeschlossen ist, kann keiner sagen, ob er nicht zu dem einen Prozent vergleichbar schwer Erkrankter gehört, die noch lustig weiterleben.

ALLES ZU SEINER ZEIT



Nehmen Sie bitte nur so viele Informationen auf einmal auf, wie Sie zurzeit verarbeiten können. Ihre Seele hat schon genug Mühe, hinterherzukommen.

Was mich auch sehr getröstet hat: Selbst wenn ich irgendwann einen Rückfall erleide, heißt das nicht, dass die Therapie vergebens und meine Karriere als Himmels-Harfenistin in greifbare Nähe rückt. Nein!

Diese Erkrankung hat nicht immer eine geradlinige Auf- oder Abwärtsentwicklung. Genauso wenig wie andere wichtige Etappen und Ziele in unserem Leben. So ist es eben auch mit der Genesung und damit verbundenen Rückfällen. Dazu erfahren Sie im Kapitel „The Return of the Schnieptröte“ noch mehr Tröstliches.

Wenn Sie mehr zum Umgang mit Krankheitsprognosen lesen möchten, empfehle ich Ihnen das Buch „Körperglück. Wie gute Gefühle gesund machen“ des Arztes und Wissenschaftsjournalisten Werner Bartens. Mir hat das Buch sehr geholfen, eine Haltung zu meiner fragilen Hoffnung zu entwickeln.

Kurzum: Wenn Sie leicht zu erschüttern sind, googeln Sie lieber nicht! Schon gar nicht während der Phase des Schocks. Im schlimmsten Fall verlieren Sie erst mal die Hoffnung und behindern Ihre Genesung, die mit gezielten Informationen sehr viel geschmeidiger

verlaufen würde.

Was andere für Sie tun können

Angehörige und Freunde können uns nur in einem bestimmten Maß trösten und auffangen. Wir sollten immer berücksichtigen, dass sie ja selber emotional betroffen und demzufolge niemals neutral und unbelastet sind – so gern sie es vielleicht auch wären. Immer schwingen auch bei den Angehörigen die eigenen Sorgen und Verlustängste mit. Und meistens brauchen diese selber jemanden, der sie tröstet und ihnen dabei hilft, all das gemeinsam mit Ihnen zu überstehen. Sie verfügen leider auch nicht über unbegrenzte Kapazitäten, weder zeitlich noch physisch oder psychisch.

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie sich Ihr persönliches Helferteam zusammenstellen können. Hier möchte ich Ihnen erst mal aufzeigen, welche wunderbaren Angebote es von professioneller Seite gibt.

Psychoonkologen

Psychoonkologen sind gut ausgebildete und spezialisierte Therapeuten, die mit Erkrankten und deren Angehörigen arbeiten. Sie helfen Ihnen dabei, die Schockdiagnose zu verarbeiten, medizinische Behandlungen besser zu verkraften und wieder ins Leben zurückzufinden.

In der Regel kennen sie sich sehr gut mit anderen Unterstützungsangeboten aus, praktizieren oder lehren Entspannungsübungen und geben wertvolle Denkanstöße. Vor allem helfen sie dabei, Ordnung in Ihr seelisches Kuddelmuddel zu bringen und auch die fiesesten Ängste und Sorgen in einem geschützten Raum behutsam anzuschauen – und konstruktiv zu wenden.

Treffen sich zwei Psychotherapeuten. Fragt der erste: „Weißt du, wie viel Uhr es ist?“ Der andere: „Nein, aber ich finde es gut, dass wir mal drüber gesprochen haben.“

Ein paar Tage später. Fragt der erste: „Weißt du denn inzwischen, wie viel Uhr es ist?“ „Nein“, sagt der andere, „aber ich kann schon viel besser damit umgehen.“

Ich hatte gleich nach der Schockdiagnose im Krankenhaus eine Psychoonkologin an meiner Seite. Sie half mir zuerst dabei, Ruhe in mein total überfordertes Oberstübchen zu bringen. Außerdem konnte ich ihr meine schlimmsten Ängste anvertrauen und auch sehr konstruktiv über den Tod reden, was mir sehr gut tat – auch wenn es mich Überwindung kostete.