

Leben nach Krebs – Leben mit Krebs

Gedanken zu dem Thema aus der Sicht eines Patienten, vorgetragen am 30. Januar im Rahmen einer Vortragsveranstaltung der Stiftung LebensBlicke / Von Rainer Maché

Leben nach Krebs – für mich ist dieses Motto geeigneter als das mir als Patient zugeordnete Thema „Leben mit Krebs“. Als langjähriger Journalist beobachte ich viele Entwicklungen aus einer anderen Perspektive; das betrifft auch die eigene Gesundheit. Und als Sohn eines Physikers lerte ich ständig die eigenen Grenzen der Wahrnehmung und des Wissens aus.

Beginnen möchte ich mit Sprüchen herausragender Persönlichkeiten, die diese Ausrichtung widerspiegeln. **„Information und Wirklichkeit sind ein und dasselbe. Die Welt ist alles, was der Fall ist und alles, was der Fall sein kann.“** *Prof. Dr. Anton Zeilinger; Experimentalphysiker und Autor des Fachbuches „Einsteins Schleier und die neue Welt der Quantenphysik.“*

„In einem Achter merkt man sehr genau, wer stark pullt, und wer einen Krebs fängt, macht das Rennen für alle kaputt.“ *Carsten Spohr, Vorstandsvorsitzender der Lufthansa AG in einem Interview mit der ZEIT vom 23. Dezember 2015.*

Genau das habe ich am 11. Oktober 2012 erlebt, dem Tag, an dem sich mein Leben von einem auf den anderen Tag stark veränderte. Als ich wie immer mit dem Fahrrad von meinem Arbeitsplatz bei John Deere nach Hause fuhr, merkte ich ein stechendes Gefühl in meinem Unterbauch, das sich immer mehr verstärkte. Am nächsten Tag ging ich das erste Mal seit vielen Jahren wieder in meine Hausarztpraxis. Die damals dort angestellte Allgemeinmedizinerin empfahl mir, in die Notaufnahme des Klinikums Ludwigshafen zu gehen, was ich aber nicht tat. Das folgende Wochenende will ich nicht näher beschreiben – es war einfach nur schrecklich. Der Darm hatte seinen Dienst verweigert.

Am Montag kämpfte ich mich dann zu einem Gastroenterologen und anschließend zu einer radiologischen Praxis und dann mit den Filmaufnahmen wieder zurück zum Gastroenterologen. Der überwies mich sofort ins Klinikum, aber die wollten mich zunächst nicht aufnehmen. Daraufhin drohte er mit Konsequenzen, weil er den drohenden Darmverschluss richtig diagnostizierte. In der Notaufnahme fühlte ich mich gut aufgehoben. Ich hatte das Gefühl, Hauptdarsteller in einem Film zu sein, fühlte mich aber nicht so richtig als Patient. Besonders beeindruckend fand ich die leitende Oberärztin, die zusammen mit einem kräftigen italienischen Pfleger meinen Darm koloskopierte. Beide haben extra für mich auf ihren Feierabend verzichtet, um mich zu untersuchen.

Noch in der Nacht erhielt ich einen künstlichen Darmausgang, mit dem ich über ein halbes Jahr lang leben musste. Eine Woche später folgte die Hauptoperation durch den Oberarzt Dr. Zehnder. In den folgenden Wochen bemühte ich mich, mich wie ein gern gesehener Gast in einem Spitzenhotel zu verhalten. Ich war immer fröhlich, jammerte nie, hörte viel klassische Musik und zeigte den Damen und Herren der Station, dass ich mich hier gut aufgehoben fühle.

Damit bin ich an einem ersten wichtigen Punkt meines Vortrags! Ich habe mich von Anfang an nicht von der Diagnose herunterziehen lassen! Mir war klar, dass ich als Patient wesentlich dazu beitragen kann, wie gut es mir geht. Wenn ich meiner Frau, meinen drei Kindern, meinen Schwiegereltern, meinen Freunden und Bekannten, meinen Kollegen und Vorgesetzten signalisiert hätte, dass es mir schlecht geht, dann hätten mich deren Gedanken der Sorgen und der Ängste regelrecht niedergedrückt.

Ebenso wichtig ist der Glaube. Als gläubiger Christ bemühe ich mich, wichtige Aussagen aus der Bibel in mein eigenes Leben zu übertragen. In Lukas 1:37 heißt es: **„Denn bei Gott ist kein Ding unmöglich.“** Vergleichbare Aussagen gibt es auch in anderen Religionen: Bereits der römische Dichter Juvenal prägte den Spruch „Orandum est, ut sit mens sana in corpore sano.“ Zu Deutsch: **„Beten sollte man darum, dass in einem gesunden Körper ein gesunder Geist sei.“** Daher glaubte ich, aus der schwierigen Situation das Beste zu machen. Heute gibt es neben dem Glauben auch wissenschaftliche Untersuchungen zu diesem Thema. Das Fachgebiet heißt Psychoneuroimmunologie.

Bedauerlicherweise ist mein Gegner, der Krebs, auch nicht gerade dumm. Deshalb hat er auf meine Ignoranz, ihn ernst zu nehmen, mit einem Rezidiv beantwortet. Wie schlau und trickreich der Gegner ist, kann man gut in dem Buch des Medizinprofessors und Bundestagsabgeordneten Karl Lauterbach mit dem Titel: „Die Krebs-Industrie“ nachvollziehen. Das Adjektiv bösartig zum Krebs trifft voll und ganz zu!

Knapp ein Jahr nach Abschluss der adjuvanten Chemotherapie bin ich erneut in die Notaufnahme überwiesen worden. Nach wochenlangen Schmerzen im Nackenbereich ergab die Magnetresonanztomographie: Mein dritter Halswirbel existierte nicht mehr – er war durch eine Metastase einfach zersetzt worden. Meine Frau war in Tränen aufgelöst, und ich blieb gelassen!!! Meine Hausärztin hätte mir am liebsten eine Tapferkeitsmedaille verliehen. Diesmal ging es in die Neurochirurgie des Mannheimer Klinikums, wo ich am Morgen des nächsten Tages als erster Patient vom Oberarzt Dr. Schulte operiert wurde und einen künstlichen Halswirbel eingesetzt bekam.

Damit bin ich beim zweiten wichtigen Punkt: **„Das Vertrauen zum Arzt ist eine der wichtigen Voraussetzungen für das Gelingen der Operation und der Therapie.“** Und so war es! Bereits nach einer Woche konnte ich aus der Klinik entlassen werden. Danach wurden mir zunächst eine Strahlentherapie und anschließend eine erneute Chemotherapie empfohlen; diese wurde mit einer Antikörpertherapie gekoppelt. Auch am Tagestherapiezentrum im Klinikum Mannheim kann ich meine Lebensfreude nicht

verbergen. Die mich behandelnde Ärztin, Frau Dr. Annette Müller, und die vielen Schwestern werden Ihnen das bestätigen.

Damit komme ich zu einem weiteren wichtigen Punkt: Ich hatte ja bereits erwähnt, dass Informationen und Wirklichkeit dasselbe sind. Das bedeutet, dass wir mit unserem Denken, unserem Sprechen, unserem Handeln und unserem Glauben viel beeinflussen können. Dank meiner guten Gedanken und meinem starken Glauben habe ich es geschafft, abgesehen von Müdigkeit weitgehend frei von Nebenwirkungen zu bleiben: keine Übelkeit; kaum Schmerzen, wenig Haarausfall!

Dank der modernen Therapien scheint sich der Krebs auf dem Weg zu einer chronischen Krankheit zu bewegen, ähnlich wie Rheuma, Migräne usw. Ich habe schon viele Erklärungsmuster gehört: der Krebs ist eine Art unerwünschter Zwilling. Ein Patient sagte mir, er rede mit „seinem“ Krebs ein ernstes Wort nach dem Motto: „Du willst leben, also lass mich auch leben.“

Für mich ist der Krebs ein unerwünschter Bewohner, den ich gedanklich schon hinausgeworfen habe. Die Medizin hilft mir dabei, doch genauso wichtig ist meine persönliche Einstellung. Der Krebs ist kein leichter Gegner, sondern der härteste Gegner, den ich mir vorstellen kann. Um ihn zu besiegen, brauche ich Mut und keine Angst, brauche ich Kraft und nicht das Gefühl der Schwäche, brauche ich Überzeugung siegen zu wollen und keine Zweifel. Mein Ziel ist es, wieder vollkommen gesund zu werden.

Außerdem möchte ich Ihnen folgende Empfehlung geben: **Streben Sie ein erfülltes Leben an.** Ich habe während meiner Therapie im Herbst 2014 ein englisch-sprachiges Fachbuch übersetzt und einen Bodeninformationsdienst herausgegeben. Vergangenes Jahr folgte das Lektorat für ein weiteres Fachbuch. Seit vier Monaten besitze ich eine eigene Homepage zum Thema Boden. Warum der Boden? Der Boden ist der Darm der Natur! In dem ich Gutes für den Boden tue, trage ich auch zur eigenen Genesung bei. Ich gehe viel wandern, und ich singe in einem großen Chor.

Was ist noch wichtig? **Dankbarkeit:** Ich bin dankbar, dass ich noch am Leben bin; ich bin dankbar, dass ich meine Lebensfreude nicht verloren habe; ich bin dankbar, dass ich meine Erfahrungen an andere weitergeben kann, die mit einer vergleichbaren Diagnose klar kommen müssen.

Liebe: In Galater 5.14 steht: Denn alle Gesetze werden in einem Wort erfüllt, in dem: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst." Ich kann andere nur dann wirklich lieben, wenn ich damit bei mir selbst beginne. Die Liebe zu mir selbst ist nicht nur eine Kopf- und eine Herzensangelegenheit, sondern muss den ganzen Körper mit einschließen.

Achtsamkeit: Das bedeutet, ich bin gefordert achtsam mit meinem Körper umzugehen. Ich habe meine Ernährung ein wenig umgestellt, trinke nur noch sehr wenig Alkohol, esse weniger Fleisch, vor allem kein nicht durchgegartes rotes Fleisch.

Gute Gedanken und Zuversicht: Ich möchte allen Patienten empfehlen. Beschäftigen Sie sich nicht ständig mit „ihrer“ Krankheit; denn die Gedanken daran tun nicht unbedingt gut. Lassen wir uns – um Carsten Spohr nochmals zu zitieren – das Rennen nicht durch den Krebs kaputtmachen. Belohnen Sie sich und ihren Körper mit guten Gedanken, gutem Sprechen, gutem Tun und guter Musik!

Allen die das nicht erleben möchten, was ich durchlebt habe, kann ich nur empfehlen: „Bitte gehen Sie regelmäßig zur Darmspiegelung.“ Gute Informationen erhalten Sie durch die Stiftung LebensBlicke, die mich zu diesem Vortrag eingeladen hat.

Rainer Maché ist langjähriger Agrarjournalist und hat bis zu seiner Pensionierung im Frühjahr 2014 bei einem großen Mannheimer Unternehmen gearbeitet.