

Wenn's scheiße läuft.

Wenn das Leben der anderen weitergeht

Band 3
Ronja Herzberg

Ein paar Worte von mir

Hi, ich bin Ronja.

Ich lebe mit einer schweren Traumafolgestörung und nun auch mit chronischem Krebs. Für mein Nervensystem bedeutet das eine doppelte Portion Stress.

Diese Überlebenshilfen entstehen nicht, weil ich plötzlich auf die Ratschläge hören kann, einfach »das Gute zu sehen« oder dankbar dafür zu sein, dass ich noch lebe.

Sie entstehen mitten in meiner dunkelsten Zeit. In Momenten voller Verzweiflung, Angst und Kontrollverlust. In Momenten, in denen ich verzweifelt nach ein bisschen Kontrolle suche. Nach etwas, das ich selbst noch gestalten kann.

Ich lebe weiterhin in einer schweren Situation. Diese Überlebenshilfen machen den Krebs nicht weg und sie nehmen meinem Trauma nicht die Schwere.

Aber sie helfen mir, aus der völligen Ohnmacht herauszukommen und mir ein kleines Stück Handlungsmacht zurückzuholen.

Ich möchte diese Ideen mit dir teilen. Vielleicht ist eine dabei, die auch dir Halt geben kann.

Wenn das eigene Leben auf der Strecke bleibt

Ich mache zurzeit die Erfahrung, dass mein Leben auf der Strecke bleibt.

Das Leben der anderen, in meinem Fall das meiner Freund*innen und Bekannten, geht weiter. Das gönne ich ihnen wirklich von ganzem Herzen. Es wäre schrecklich für mich, wenn es nicht so wäre.

Aber bei einigen Menschen aus meinem Umfeld habe ich das Gefühl, langsam aus ihrem Leben herauszufallen. Vielleicht, weil ich sie an ihre eigene Sterblichkeit erinnere. Vielleicht, weil meine Situation sie überfordert oder sie nicht wissen, was sie sagen sollen.

Manche Freundschaft wird immer leiser. Andere werden oberflächlicher, wahrscheinlich ebenfalls aus Angst oder Überforderung.

Aber ganz ehrlich: An manchen Tagen möchte ich dafür keine Entschuldigung und keine Erklärung finden. Denn schließlich bin ich die Person, die zurückbleibt. Die Person, die schwer krank ist und deren Alltag sich ohnehin schon sehr verändert hat.

Der veränderte Alltag

Mein eigener Alltag hat sich noch einmal sehr verändert. Vorher war ich bereits chronisch krank und eingeschränkt. Nun habe ich zusätzlich Krebs, und viele weitere Beschwerden sind dazugekommen.

An manchen Tagen kostet es mich schon fast meine gesamte Kraft, überhaupt aus dem Bett aufzustehen. Sei es wegen der Schmerzen durch meine chronischen Erkrankungen oder weil die Fatigue so vorherrschend ist, dass es sich für mich beinahe unmöglich anfühlt, auch nur einen Arm zu heben.

Diese bleierne Müdigkeit kann ich nicht wegschlafen. Sie fühlt sich manchmal so an, als könnte ich mich jederzeit irgendwo auf den Boden legen.

Wenn ich unterwegs bin, ist mein einziger Wunsch manchmal, mich sofort hinzulegen. Dann denke ich: Egal, steigt einfach alle über mich rüber. Passt schon.

Meine Symptome lassen sich nicht zuverlässig planen. Sie kommen und gehen. Ich kann versuchen, immer einen Plan zu haben und möglichst vieles mitzudenken. Aber selbst das kostet Kraft.

Ich wohne zum Beispiel im dritten Stock, und die Treppen sind steil. Wenn ich es also aus dem Bett geschafft und mich angezogen habe, was an vielen Tagen wegen der Fatigue und der Schmerzen schon eine fast unüberwindbare Hürde ist, muss ich auch noch überlegen: Schaffe ich die Treppen hinunter? Und vor allem später wieder hinauf?

Damit ist es noch lange nicht getan. Auch der Hinweg und der Rückweg müssen mitgedacht werden. Und dann soll dazwischen noch die eigentliche Aktivität stattfinden.

Das schaffe ich oft nicht. Ich kann die verbrauchte Kraft auch nicht einfach durch Schlaf oder eine kurze Pause wieder auftanken.

Deshalb beginnt die Planung für mich schon beim Aufwachen:

Wie ist die Lage heute?
Schaffe ich es, mich fertig zu machen?
Schaffe ich die Treppen?
Den Weg dorthin?
Das Treffen selbst?
Den Rückweg?
Und danach wieder die Treppen hinauf?

Und irgendwo dazwischen gibt es noch all die alltäglichen Dinge:
kochen, spülen, einkaufen, den Haushalt erledigen und mich um
meinen Körper kümmern.

All das sprengt oft schon beim bloßen Nachdenken die
Kraftreserven meines Körpers.

Neben all der körperlichen Kraft braucht es von mir aber auch psychische Kraft. Denn gerade in den kleinen Dingen werde ich immer wieder darauf aufmerksam gemacht, was sich verändert hat und was nicht mehr geht.

Dafür brauche ich gute Nerven oder eine stabile Frustrationstoleranz. Denn oft möchte ich einfach nur schreien, trampeln, brüllen oder etwas kaputt machen. Weil ich überfordert bin. Weil mir in diesen Momenten sehr deutlich wird, wie sehr sich mein Leben verändert hat.

Und manchmal bin ich einfach nur wütend. Diese Wut kommt in Wellen. Dann möchte ich mein Gegenüber anbrüllen, obwohl ich nicht einmal genau weiß, warum. Die Person hat vielleicht gar nichts getan. Manchmal reicht es schon, ihr Gesicht zu sehen, und die Wut ist plötzlich da.

Das passiert alles in mir drin. Mein Gegenüber bekommt davon nichts mit, aber es fühlt sich jedes Mal so falsch an. Ich weiß nur, dass diese Wut eigentlich nicht der Person gilt. Vielleicht sucht sie sich in diesem Moment einfach ein Gegenüber, weil all das, worauf ich wirklich wütend bin, so groß und kaum greifbar ist.

Dann überrollen mich Trauer, Wut und Verzweiflung. Und manchmal kann ich auch mit den schönen Dingen nicht mithalten. Sie erreichen mich nicht mehr. Ich fühle mich fremd, abgeschnitten und weit weg von dem Leben, das um mich herum weitergeht.

Auch schöne Momente können Kraft kosten, wenn in ihnen gleichzeitig sichtbar wird, was verloren gegangen ist.

Es fehlt mir nicht an Motivation oder guter Laune. Ich möchte sehr gerne dabei sein, Freundschaften genießen, lachen, eine schöne Zeit haben und für einen Moment nicht den Krebs vorherrschen lassen.

Aber mein Körper macht diese Pläne und meine Wünsche nicht mehr selbstverständlich mit.

Genau deshalb machen manche Einladungen etwas mit mir. Sie klingen auf den ersten Blick offen und freundlich. Aber häufig merke ich beim Lesen sofort, dass in diesem Plan eigentlich kein Platz für meine neue Wirklichkeit vorgesehen ist.

Sie klingen für mich dann zwar freundlich, aber nicht so, als wäre ich mit meinen Möglichkeiten wirklich mitgedacht worden.

»Wir sind heute zum Frühstück in der Stadt, gehen danach noch ins Museum, später etwas essen und abends weiter. Wenn du magst und Kraft hast, melde dich gern.«

Ich finde, eingeladen zu sein bedeutet nicht automatisch, wirklich mitgedacht zu werden.

Solche Einladungen machen mich mittlerweile traurig.

Ich verlange nicht, dass wegen mir alle Pläne umgeschmissen werden. Aber ich würde mir wünschen, dass manchmal auch meine Situation mitgedacht wird.

»Nach dem Shoppen wollen wir einen Kaffee trinken. Hast du die Kraft, dazuzukommen?«

Oder:

»Wir könnten in deine Nähe kommen und dort gemeinsam einen Kaffee trinken.«

Bei den anderen Einladungen muss ich mich anpassen und selbst schauen, ob überhaupt etwas davon möglich ist. An vielen Tagen ist allein der Weg zu einem solchen Treffen für mich nicht machbar. Zu groß ist die Fatigue, zu groß sind die Schmerzen.

Und dann bleibe ich zurück. Oft traurig, weil mir in solchen Momenten bewusst wird, dass sich etwas verschoben hat. Ich gehöre noch dazu, aber nicht mehr selbstverständlich.

Bei all dem merke ich, dass Freundschaften sich ausdünnen. Es sind ja nicht nur die nicht angepassten Einladungen. Es ist oft das Dazwischen. Die Kommunikation, die stattfindet oder eben nicht mehr stattfindet.

Es ist das leise Verschwinden in einer Zeit, in der ich diese Personen gerade ganz besonders brauche. Es ist das Streichen aus Plänen und am Ende vielleicht auch aus dem Alltag.

Aber ich möchte nicht nur von den Menschen erzählen, die leiser werden oder verschwinden.

Es gibt zum Glück auch Menschen, die bleiben. Die an meiner Seite und Teil meines Alltags bleiben. Und ich bleibe Teil ihres Lebens.

Sie erzählen mir von ihren Urlauben, von der Arbeit und von zwischenmenschlichen Beziehungen. Von kleinen Alltagsmomenten und Dingen, die sie beschäftigen. Das gibt mir das Gefühl, weiterhin zu ihrem Leben zu gehören und dort noch einen Platz zu haben.

Es gibt Momente, in denen wir zusammen aushalten. Sprachlos angesichts der ganzen Scheiße. Ohne schnelle Lösung und ohne so zu tun, als wäre alles halb so schlimm.

Diese Menschen erwarten nicht, dass ich meine neue Wirklichkeit verstecke. Sie bleiben auch dann, wenn es nichts Tröstliches zu sagen gibt.

Und dann gibt es die anderen Beziehungen, bei denen ich merke, dass sie immer leiser werden.

Diese Erkenntnis ist ziemlich hart und fordert von mir ein Loslassen. Ein Loslassen der Person oder der Personen. Nicht, weil ich sauer bin oder Groll verspüre.

Loslassen bedeutet für mich nicht, dass mir die Person egal ist. Es bedeutet auch nicht, dass die gemeinsame Zeit nichts wert war. Es bedeutet nur, dass ich aufhöre, mich an etwas festzuhalten, das mir gerade mehr Kraft nimmt, als es mir gibt.

Ich glaube, ich begreife gerade, dass dieses Loslassen vor allem mir selbst mehr Luft verschafft. Es gibt mir den Raum, den ich im Leben der anderen vielleicht nicht mehr habe. Und es schützt mich vor trügerischem Hinhalten und weiteren Enttäuschungen.

Das ist nicht böartig gemeint. Aber irgendwie muss auch mein Leben trotz der Diagnose weitergehen.

Ich kann nicht bestimmen, ob andere in ihrem Leben einen erreichbaren Platz für mich schaffen oder halten. Aber ich kann versuchen, mir selbst Momente zu gestalten, in denen mein eigenes Leben noch stattfindet.

Deshalb versuche ich gerade, mir kleine Unternehmungen und besondere Momente zu schaffen. Oft in meinen eigenen vier Wänden. Sie ersetzen keine soziale Interaktion und auch nicht das, was mir fehlt. Aber sie helfen mir, handlungsfähig zu bleiben.

Diese kleinen Momente machen die Traurigkeit nicht weg. Manchmal bin ich trotzdem traurig, während ich im Café sitze oder einen Film schaue. Beides darf gleichzeitig da sein.

Vielleicht ist unter meinen Ideen auch etwas, das dir helfen könnte. Nimm nur das, womit du ein gutes Gefühl hast. Vielleicht entstehen daraus auch ganz eigene Ideen.

Und ich möchte dir sagen: Du bist nicht falsch. Du bist keine Last. Und du bist nicht jemand, der einfach alles aushalten muss.

Ein Cafédate mit mir

Wenn es mir einigermaßen gut geht, gehe ich hier ganz in der Nähe in ein Café. Wenn mein Magen mitmacht, bestelle ich mir ein Stück Kuchen und eine Tasse Kaffee. Dann setze ich mich an einen gemütlichen Tisch und versuche, diese Zeit ganz bewusst zu genießen.

Manchmal nehme ich ein Buch mit, das nichts mit Krebs oder anderen schwierigen Dingen zu tun hat. Mein Nervensystem darf in diesem Moment einfach ein bisschen Leichtigkeit fühlen.

Oder ich höre ein Hörbuch, einen Podcast oder einfach Musik. Quasi ein Date mit mir selbst.

Ich versuche in solchen Momenten, dem Krebs nicht den ganzen Raum zu überlassen. Das funktioniert mal mehr und mal weniger gut. Und wenn es nicht klappt, na ja, dann habe ich am Ende wenigstens einen leckeren Kuchen gegessen und mache mich anschließend wieder auf den Rückweg.

Ein Filmabend mit mir

Manchmal möchte ich mich einfach nur berieseln lassen und gleichzeitig ein bisschen Leichtigkeit fühlen.

Da Kino für mich oft nicht möglich ist, weil ich nicht so lange sitzen kann, ohne große Schmerzen zu bekommen, suche ich mir bei einem Streaminganbieter einen Film aus. Ich plane den Abend und versuche, ihn einige Tage später umzusetzen. So habe ich vorher schon ein bisschen Vorfreude.

Ich überlege, was ich an diesem Abend essen kann und worauf ich Lust habe. Vielleicht gibt es noch ein Spaßgetränk dazu. Dann mache ich es mir in meinem Bett gemütlich.

Es macht die Einsamkeit nicht kleiner. Aber auch hier merke ich, wie sehr ich es genießen kann, diesen Moment erleben zu dürfen.

Ein machbares gemeinsames Ziel

Wenn ich einen guten Tag habe, versuche ich, mit Menschen, die noch an meinem Alltag teilhaben, etwas Schönes zu machen. Etwas, das für mich realistisch ist, ohne dass ich danach tagelang im Bett liegen muss.

Manchmal ist es ein Treffen zum gemeinsamen Kartenspielen. Manchmal ein kleiner Ausflug in der Nähe. Wichtig ist für mich, dass ich ihn mit einer Person plane, bei der ich weiß: Wir sprechen vorher ab, was gehen könnte und was nicht.

Manchmal fahren wir mit dem Auto. Das hilft mir sehr, teilzuhaben. Die langen Wege fallen weg, und im Notfall sind wir schnell wieder zu Hause.

Meine eigene Spielerunde

Wenn ich große Lust auf Spiele habe, schnappe ich mir manchmal eines meiner Ein-Personen-Spiele und baue es auf.

So lenke ich mich ab und beschäftige mich gleichzeitig. Es ist nicht so wie früher bei den Spielerunden mit Freund*innen. Aber es ermöglicht mir, weiterhin meiner liebsten Beschäftigung nachzugehen: Gesellschaftsspiele zu spielen.

Wenn der Plan kleiner werden muss

Manchmal plane ich etwas und muss es trotzdem wieder absagen. Dann versuche ich, nicht auch noch wütend auf mich selbst zu werden.

Vielleicht wird aus dem Cafédate dann nur ein Kaffee im Bett. Vielleicht aus dem Ausflug ein Hörbuch am offenen Fenster in meinem Hängesessel.

Dann wird der Plan kleiner. Das ist okay, auch wenn es wehtut.

Und manchmal gibt es keine Alternative. Dann liege ich einfach nur im Bett, weil alles andere für mich und meinen Körper zu anstrengend ist. Eine Serie, ein Hörbuch oder Musik sind dann einfach zu laut.

Hier lerne ich gerade, dass auch das sein darf. Dass es kein Versagen ist. Und auch kein Zeichen dafür, dass es mit mir jetzt rapide bergab geht.

Der Plan darf auch ausfallen

Ich merke gerade, dass es an solchen Tagen manchmal schon schön sein kann, einen Duft am Bett zu haben, den ich sehr mag. Oder ein Getränk, das ich besonders gern trinke.

Da ist es mir auch egal, ob es gesund ist. In solchen Momenten ist es einfach nur wichtig, dass ich überhaupt etwas trinke und mein Körper Flüssigkeit bekommt.

Der Plan darf kleiner werden. Und manchmal darf er auch ganz ausfallen.

Vielleicht klingt das alles von außen klein, unspektakulär oder arrogant. Für mich sind diese Momente aber Möglichkeiten, meinen Alltag und mein Leben selbst mitzugestalten und Handlungsmacht zurückzuholen.

Sie ersetzen natürlich nicht die Menschen, die fehlen. Sie machen die Einsamkeit nicht weg. Aber sie geben mir etwas zurück: Vorfreude, Entscheidungsspielraum und das Gefühl, dass mein Leben trotz allem noch stattfindet.

Zum Schluss

Das Leben der anderen geht weiter. Aber meines geht auch weiter, nur anders. Langsamer, kleiner, mit mehr Pausen und vielen Untersuchungen und Behandlungen.

Aber es ist noch mein Leben, und ich versuche, darin einen Platz für mich zu schaffen. Einen Platz, der nun anders aussieht, an dem ich aber sein darf.

Glaub mir, wenn ich dir sage, dass es dafür keinen Masterplan gibt. Oft habe ich keine Ahnung, was ich eigentlich tue. Oder ich denke selbst: »Meine Güte, du gehst mir mit deinen ganzen Versuchen gehörig auf den Keks. Halt deinen Mund.«

Aber ich gebe mein Bestes, um das Beste für mich aus meinem neuen Leben mit Krebs herauszuholen.

Hinweis

Dieses E-Heft ersetzt keine ärztliche, psychoonkologische oder psychotherapeutische Beratung.

Wenn du merkst, dass es dir sehr schlecht geht oder du das Gefühl hast, die Belastung nicht mehr allein tragen zu können, hol dir bitte Unterstützung.

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Impressum

Projekt:
Zwischen Erfahrung und Begegnung

Herausgegeben von:
Ronja Herzberg

Verantwortlich:
Mathilda Lo Fuchs
c/o Autorenglück #29094
Albert-Einstein-Str. 47
02977 Hoyerswerda

E-Mail:
herzberg-ronja@web.de

Website:
zwischenenerfahrungundbegegnung.de