

A close-up portrait of a woman with long, dark brown hair, smiling warmly at the camera. She is wearing a dark-colored top. The background is softly blurred, showing what appears to be an outdoor setting with greenery and a bright light source, possibly a window or a sunny day.

TANJA GUTMANN

DEM
LEBEN
SO NAH
WIE NIE ZUVOR

Wie der Tumor mich stärker machte

CAMEO

Tanja Gutmann

Dem Leben so nah wie nie zuvor

Аннотация

«Haben denn Schicksalsschläge keine Weihnachtsferien?»

Nein, haben sie nicht.

Ausgerechnet an Heiligabend eröffnet Dr. Lukes auf unmissverständliche Art und Weise die niederschmetternde Diagnose: Hirntumor.

«Ich sagte laut und klar, dass ich dieses Ding so rasch wie möglich draußen haben möchte.» so die Patientin Tanja Gutmann. Die Folgen dieses eindeutigen und bestimmten Entscheides zeichnen sich allmählich ab. Auf mannigfaltige Art und Weise ergreifen sie nach und nach Besitz vom Leben der prominenten Patientin. Oftmals schleichend, auf leisen Sohlen, dann wiederum unbarmherzig, mit Getöse hereinbrechend. Schlag auf Schlag müssen Träume und Karriereplanung der Angst und Unsicherheit weichen.

Tanja Gutmann erläutert auf eindruckliche Weise, wie wir auch in sehr belastenden Momenten positive Botschaften finden können. Sie motiviert und ambitioniert das Leben in seiner Fülle zu genießen und vermittelt Tipps im Umgang mit schwer hinnehmbaren Momenten der Lebensbewältigung.

Содержание

Tanja Gutmann	5
Widmung	6
Mein Dank	7
Vorwort von Dr. med. Anton Lukes	11
Inhalt	13
1. KAPITEL	15
2. KAPITEL	29
3. KAPITEL	41
4. KAPITEL	50
5. KAPITEL	59
6. KAPITEL	70
Конец ознакомительного фрагмента.	74

**Tanja Gutmann
Dem Leben so nah
wie nie zuvor**

CAMEO

**Copyright © 2016 Cameo Verlag,
Bern Alle Rechte vorbehalten.**

Widmung

Für meine Familie, die mir alles bedeutet und für alle Menschen mit einem Schicksalsschlag oder die in schwierigen Situationen sind.

Mein Dank

Merci vielmal!

Hätte mir früher jemand gesagt, dass ich einmal ein Buch schreiben werde, ich hätte bestimmt gelacht und gesagt: „Ich? Ganz sicher nicht.“

Doch die Anfrage des Cameo Verlags hat mich gleich angesprochen und für mich war schnell klar: „Das mache ich.“

Jetzt, ein Jahr später, ist das Buch fertig geschrieben. Es war ein unglaublich spannender und sehr zeitintensiver Prozess, der von einigen privaten, emotionalen Ups und Downs durchkreuzt wurde.

Das Buch zu schreiben war wie eine zweite Verarbeitung und eine Vertiefung von allem, was ich in dieser schwierigen Zeit, aber auch danach, erlebt, realisiert und gelernt habe. Alles ist mir noch viel bewusster geworden und ich habe viele neue Zusammenhänge entdeckt.

Eines wusste ich von Anfang an: Wenn ich dieses Buch schreibe, dann mit Haut und Haaren, ehrlich und authentisch, ohne etwas zu beschönigen. Es ist das Persönlichste und Tiefste was ich bisher in meinem Leben der Öffentlichkeit preisgegeben habe.

Es sind meine Erfahrungen, Gedanken und innersten Gefühle. Vielleicht spreche ich dir dann und wann aus der Seele, vielleicht stimmen für dich bestimmte Passagen, Tipps oder Übungen

wiederum nicht. Jeder ist individuell, mit eigenen Ansichten, Gefühlen und Bedürfnissen. Nimm an, was dich berührt und für dich passt und lass das Übrige einfach beiseite.

Wenn du aus meiner Geschichte Erkenntnisse gewinnen kannst, die dich in irgendeiner Art und Weise unterstützen und weiterbringen, dann freut mich das sehr.

Lediglich meine Erfahrung und Ansicht weiterzugeben, hat mir aber nicht gereicht. Ich wollte mehr. Ich wollte auch Informationen, Übungen und Tipps vermitteln.

Dieses Buch wäre in der Art nie entstanden, wenn ich nicht so viel Unterstützung von Spezialisten bekommen hätte.

Allen voran möchte ich Dr. med. Anton Lukes, Facharzt für Neurochirurgie, Spezialarzt für Hirntumoren- und Wirbelsäulenleiden, am Lindenhofspital Bern, danken. Du hast mir mein zweites Leben geschenkt und mich bei der Entstehung dieses Buches enorm unterstützt! Merci tausend Mal Toni! Du bist ein Schatz!

Ein riesiger Dank geht auch an Simon Raeber, Psychologe lic. phil., Systemischer Therapeut, Coach und Supervisor, Geschäftsführer und Partner Neomentum.

Ein großes Merci auch an alle weiteren Spezialisten! Es freut mich sehr, dass ihr mir so tatkräftig unter die Arme gegriffen habt.

Andreas Lanz, Personal Trainer und Inhaber Tatkraft-werk, Bern

Manuela Wyss, Pflegeexpertin Medizin, Kantonsspital Baden

Dr. med. Amineh Troendle, Fachärztin für Endokrinologie / Diabetologie und innere Medizin, Praxis Lindenhofspital Bern

Dr. med. Alexandra Schüller, MediZentrum Lyss

Andrea Imboden-Steinlin, Physiotherapeutin

Dr. med. Christian Weisstanne, Dr. med. Eike Piechowiak und Carole Stuker, MTRA am Institut für Diagnostische und Interventionelle Neuroradiologie (DIN), Inselspital Bern

Fabian Lüthy, Sportwissenschaftler lic. phil.

Prof. Dr. Stephan Rüegg, Präsident und Dr. Julia Franke, Geschäftsführerin Schweizerische Epilepsie-Liga

Und natürlich: Merci Cameo Verlag!

Ich danke Gabriel Palacios und Rafael Schlegel von ganzem Herzen für die Idee und die Möglichkeit, dieses Buch zu realisieren. Aber auch für eure Unterstützung, die schöne Freundschaft und all die guten Ratschläge und die wundervolle Zusammenarbeit im Hypnose Center. Ihr seid eine wahre Bereicherung in meinem Leben!

Dass ich eine sehr schwierige und prägende Zeit so gut durchstehen und verarbeiten konnte und weiterhin noch viele schöne Momente erlebe und mich vom Leben getragen fühle, das habe ich ein paar ganz besonderen Menschen zu verdanken:

Danke Sacha, dass du mir in dieser Zeit ein guter Partner gewesen und mir beigestanden bist. Das ist nicht selbstverständlich. Du hast dich grandios verhalten.

Das größte Dankeschön geht an meine Familie. Ich liebe euch von ganzem Herzen!

Mam und Pap, ihr habt mir so viel mit auf den Weg gegeben! Ihr seid immer für mich da und unterstützt mich wo ihr nur könnt. Ihr habt mir in der schwierigen Zeit den Rücken gestärkt, mir Mut gemacht und mir gezeigt, dass ihr mich liebt und zu mir steht, egal was ist. Tausend Dank für alles, was ihr für mich und auch für Ian tut! Es ist so schön und ein Privileg euch als Eltern zu haben.

Merci vielmals Chrigi für deine Unterstützung, die guten Gespräche und die schönen und lustigen Erlebnisse! Du bist eine großartige Schwester!

Vielen Dank auch an Siro, dass du mich nach wie vor in allem unterstützt, da bist und ein so wundervoller Mensch und Vater für Ian bist.

Ian, du bist für mich das Wichtigste im Leben. Ein wundervoller kleiner Mann mit einem wunderschönen Herzen. Auch wenn du es noch nicht verstehen kannst, aber du bist mir eine große Stütze im Leben und ich habe in diesen zwei Jahren schon so viel durch dich gelernt und mit dir so viele einzigartige, schöne und tiefe Momente erlebt. Ich könnte mir keinen besseren Sohn wünschen. Merci dass es dich gibt! Ich liebe dich!

Vorwort von Dr. med. Anton Lukes

Es ist Weihnachten. Ich werde als Hirntumorspezialist beigezogen bei einer jungen Frau mit einem soeben im MRI diagnostizierten Hirntumor. Unterwegs durch die mit Weihnachtsduft erfüllten Spitalgänge ins Besprechungszimmer frage ich mich: Haben denn Schicksalsschläge keine Weihnachtsferien?

Trotz beinahe 30 Jahren Neurochirurgie auf dem Buckel und weit über 3000 behandelten Hirntumorpatienten bleibt für mich der Moment der Eröffnung dieser Diagnose an den Patienten einzigartig, persönlich, unerwartet und ungewiss. In keinem anderen chirurgischen Fach kommt man strukturell näher an das Zusammenwirken von Geist, Körper, Gedanken, Träumen, Emotionen, Bewegung und Planung. Neurochirurgie ist unerbittlich und die kleinste Unsicherheit während der Operation hinterlässt einen bleibenden Schaden. Und das unbestechliche Auge des Neuropathologen entscheidet bei der mikroskopischen Untersuchung des Tumors über Gut oder Böse.

Ich begegne an diesem Weihnachtstag einer jungen Patientin, stelle bohrende Fragen und versuche, sie emotional auf die dringliche und riskante Operation vorzubereiten. Sie wirkt gelassen, stimmt der Operation zu und hadert keinen Moment mit dem Schicksal. Dies war der Beginn. Der entfernte Tumor erwies sich als gutartig und nach jahrelangen regelmäßigen

Kontrollen bei mir ist diese junge Patientin geheilt.

Im vorliegenden Buch schildert Frau Gutmann ihr Schicksal und ihre persönlichen Erkenntnisse während der langen Zeit nach erfolgreicher Operation. Die bemerkenswert persönliche Sichtweise ist erfrischend und eröffnet jedem Leser eine neue Wahrnehmung bei Schicksalsschlägen. Nebst Hoffnung und Zuversicht beinhaltet das Buch wichtige Anleitungen und Strategien beim Umgang mit einer unverhofften Diagnose. Albert Einstein sagte: „Man muss die Welt nicht verstehen, man muss sich nur darin zurechtfinden.“

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern das Finden ihres Weges und Frau Gutmann weiterhin alles Gute in naher und ferner Zukunft.

Bern, im August 2016

Dr. med. Anton Lukes

Spezialarzt Neurochirurgie FMH

Lindenhospital Bern

Inhalt

1. KAPITEL Schock-Diagnose
2. KAPITEL Mit der Diagnose in den Alltag
3. KAPITEL Weihnachten
4. KAPITEL Spitaleintritt
5. KAPITEL Angiographie – Endlich geht etwas!
6. KAPITEL Es kommt alles gut!
7. KAPITEL Der Abend vor der Operation
8. KAPITEL Jetzt wird's ernst!
9. KAPITEL Intensivstation
10. KAPITEL Erholung und Schmerzen
11. KAPITEL Gefühle und Gesten
12. KAPITEL Visite
13. KAPITEL Körper und Psyche
14. KAPITEL Ein kleiner Ausflug zum Kiosk
15. KAPITEL Egoismus
16. KAPITEL Pathologiebericht
17. KAPITEL Eine kleine Neujahrsfeier
18. KAPITEL Story im Spitalzimmer
19. KAPITEL Endlich ab nach Hause!
20. KAPITEL Die ersten Tage zu Hause
21. KAPITEL Medienrummel
22. KAPITEL Reaktionen
23. KAPITEL Die Belastung der Angehörigen

24. KAPITEL Gesundheitssendung

25. KAPITEL Im Hoch

26. KAPITEL Vom Fokus und dem fehlenden Vertrauen in

den Körper

27. KAPITEL Die 1. Nachkontrolle

28. KAPITEL Zurück an die Arbeit

29. KAPITEL Depressionen

30. KAPITEL Wie hat sich der Tumor bemerkbar gemacht?

31. KAPITEL Und noch etwas zum Schluss ...

1. KAPITEL

Schock-Diagnose

Es ist Dienstag, 24. Dezember 2002. Ich sitze im Auto und die Tränen laufen mir in Strömen herunter. Ich stehe unter Schock. Alle meine Emotionen werden wie von einem Schalter von off plötzlich auf on gesetzt. Habe ich vor wenigen Minuten noch nichts gespürt, überfallen mich jetzt alle Gefühle auf einmal.

Tief in mir drin ist eine Fassungslosigkeit, ein Nicht-begreifen-Können, eine unglaubliche Angst. Eine Todesangst. In dem Moment fühle ich, zum ersten Mal in meinem Leben, dass der Tod plötzlich da sein könnte. Dass das Leben unberechenbar ist. Und gleichzeitig bin ich dem Leben so nah wie nie zuvor.

Ich beginne zu realisieren, was gerade passiert ist und löse mich langsam aus meiner Schockstarre.

War's das? Ich bin erst 25. Soll mein Leben etwa jetzt schon zu Ende sein? Ich habe doch noch so viel vor!

Vor etwas mehr als einem Jahr habe ich die Schauspielschule abgeschlossen. Ich bin erst gerade nach München gezogen und will jetzt so richtig loslegen. Vor wenigen Tagen hat mir ein bekannter deutscher Regisseur eine Filmrolle angeboten. Meine erste Rolle!

Ich wollte immer Kinder haben, reisen, die Welt entdecken und überhaupt, wie sag ich es meinen Eltern, meiner Schwester,

meinem Freund?!

Es kommt mir vor, wie wenn mein Leben aus normaler Geschwindigkeit auf Slow Motion heruntergebremst wird, bis es fast stillsteht.

Ich sehe mich, wie ich mich von meiner Familie verabschieden muss, male mir aus, was ich ihnen als Letztes sagen würde, bevor ich sterbe und fühle eine so unglaublich tiefe Trauer, dass ich meine Angehörigen jetzt bald zurücklassen würde.

Ich heule von neuem drauflos und schluchze laut. Jemand läuft durchs Parkhaus und an meinem Auto vorbei. Es ist mir so was von egal, wenn jemand hört, wie elend ich mich gerade fühle. Ich schluchze einfach weiter.

Was, wenn das alles nur ein böser Traum ist und ich gleich aufwache? Schön wär's! Ich habe Mühe alles einzuordnen. Was ist Wirklichkeit, was nicht? Die Situation ist einfach zu surreal.

Was war eben gerade passiert?

Vor rund einer Stunde war meine Welt noch völlig in Ordnung. Ich hatte einen Termin in der Neurologie im Inselspital Bern. Ich hatte zwar keinen blassen Dunst, was ich hier wirklich sollte. Mein Hausarzt wollte unbedingt, dass ich noch weitere Tests machen lasse, nachdem wir die MRI-Bilder von meinem Gehirn besprochen hatten. Er sagte mir, ich müsse mir keine Sorgen machen, es sei alles in Ordnung, da sei nur etwas, das nicht sein müsse. Aber das wäre nicht weiter ein Problem. Ich begriff zwar nicht, warum ich dann noch ins Spital zu

weiteren Untersuchungen sollte, aber ich habe das auch nicht näher hinterfragt. Dass ich seine Antwort einfach so geschluckt habe, das verstehe ich heute noch nicht. Normalerweise rieche ich 10 Kilometer gegen den Wind, wenn etwas komisch ist.

Also sitze ich nun da mit einem Neurologen, der Hirnnerventests mit mir macht.

Ich muss z. B. die Augen schließen und erst mit dem rechten und dann mit dem linken Zeigefinger auf meine Nase tippen oder auf einem Bein hüpfen. Er streicht mir mit einem spitzen Gegenstand über die Fußsohlen und die Arme um mein Gefühl zu testen.

„Wozu das wohl gut ist?“, frage ich mich. Solche Übungen haben wir ja schon im Turnunterricht in der 1. Klasse gemacht.

Und ich muss eigenartige Fragen beantworten. Zum Beispiel ob ich schon einmal Lähmungserscheinungen oder Sprachstörungen gehabt habe.

Info: Warum macht man Hirnnerventests?

Beim Hirnnerventest wird der neurologische Status der Hirnnerven und der Rückenmarksfunktion getestet.

Dabei werden alle 12 Hirnnerven und ihre vielen Verbindungen kontrolliert. So erhält der Neurologe wichtige Hinweise, welche Hirnareale zum Beispiel bei einem Schlaganfall betroffen sind. Oder ob ein Tumor mit bestimmten Hirnnerven verwachsen ist und eine Operation erschweren oder Risiken darstellen könnte und man nach der Operation mit körperlichen Einschränkungen rechnen muss.

Ist dies der Fall, dann machen sich bei den Tests zum Beispiel Gleichgewichtsstörungen, Einschränkungen im Tasten oder Fühlen, beim Schlucken, Sehen usw. bemerkbar.

Oft nimmt man ja schon im Alltag wahr, ob sich bestimmte Körperfunktionen verändert haben. Die Anamnese, also das Vorgespräch mit dem Chirurgen, Symptome, die der Patient schildert und die Hirnnerventests geben sehr wichtige Hinweise um Risiko und Nutzen des Eingriffs abschätzen zu können. Diese Erkenntnisse vergleicht der Neurologe dann mit dem MRI-Bild um sich so ein möglichst genaues Bild von der Tumorlage machen zu können. Es ist also wichtig und für den Neurologen sehr aufschlussreich, wenn der Patient alle Veränderungen, die er selber schon bemerkt hat, ganz genau schildert.

Nachdem wir alle Tests durchgeackert hatten, und das dauerte rund eine halbe Stunde, fragte er mich, ob ich Zeit hätte zu warten, dann würde er alles mit seinen Kollegen besprechen und mir gleich Bescheid geben.

Ich hatte Zeit, ja, es war ja der 24. Dezember und ich wollte danach nach Luzern zu meinem Freund fahren, um mit ihm und seiner Familie Weihnachten zu feiern.

Also saß ich da und wartete.

Das Zimmer war eher klein. Da gab es ein Untersuchungsbett, einen Spiegel, ob ein Pult darinstand, weiß ich nicht mehr, aber es gab eine große Leuchtwand um die Röntgenbilder anzuschauen und ein, zwei Stühle.

Ich saß da und ärgerte mich schon etwas, dass ich kein Buch

dabei hatte. Denn da gab es absolut nichts zu lesen. Und ich wartete ziemlich lange.

Nach einer gefühlten Ewigkeit ging plötzlich die Tür auf und drei Neurologen kamen herein. Die Atmosphäre im Raum wurde plötzlich angespannt. Ich saß immer noch ahnungslos da, aber langsam wurde mir mulmig. Das war komisch. Gleich drei Ärzte? Und alle schauten so ernst.

Sie stellten sich kurz vor und einer fragte mich dann, ob ich alleine hier sei.

Ich antwortete: „Ja, warum?“

Diese Frage überraschte mich irgendwie und machte mich etwas misstrauisch.

Meine Eltern hatten mich gefragt, ob sie mitkommen sollten, aber ich hatte abgewunken. Ich sagte, das sei schon in Ordnung, ich würde da einfach hingehen und danach gleich nach Luzern zu meinem Freund Sacha fahren.

Also saß ich alleine da vor diesen drei Spezialisten, die sich nach meinem Ja kurz verdutzt anschauten. Da war auch ein kleines Zögern in der Körpersprache, so als ob sie jetzt gerade nicht wüssten was zu tun sei und das mit kurzen Blicken abklären müssten.

Oftmals spürt man, dass irgendetwas nicht stimmt, dann nimmt man plötzlich alles, die Umgebung, den Raum, das oder in meinem Fall die Gegenüber, ganz intensiv wahr. Man fasst die kleinsten Gesten, Blicke, Atemzüge oder ein winziges Zögern sofort auf.

Man scheint wie in Alarmbereitschaft zu stehen und kann alles in einer Millisekunde einordnen. Man denkt weder rational noch emotional. Der ganze Körper ist voll auf dem Intuitions-Modus.

„Hatte jemand in Ihrer Familie einmal einen Hirntumor“.
Peng, da war der nächste Satz und peng, ich wusste, was es geschlagen hatte.

Ich nahm plötzlich alles wie in Zeitlupe wahr und die drei Neurologen rückten irgendwie in die Ferne. Innerlich war ich wie gelähmt und gleichzeitig hinter einer Glasscheibe.

Ich fühlte nichts. Ich war leer. Im Schock. Ich realisierte gar nichts mehr.

Ich antwortete mit nein.

Sie erklärten und zeigten mir auf dem MRI-Bild wo der Tumor war.

Ich kann mich noch so gut an diesen Moment erinnern. Ich schaute auf den Punkt im Kleinhirn auf der Höhe des linken Ohrs, auf den die Ärzte deuteten und dachte: „Habe ich es doch gewusst, dass da etwas nicht stimmt und nicht mitten im Hirn.“ Mein Hausarzt hatte nämlich immer auf die Hypophyse gezeigt, als er von dem „kleinen Problem“ sprach, das nicht sein sollte. Mein Gott, er hatte mich elegant hinters Licht geführt. Aber mehr dazu später.

Einer der drei Neurologen sagte mir, dass anhand von meinem Alter und so wie der Tumor auf dem Bild aussah, er zu 95 % gutartig sei. Aber wirklich wissen tue man es erst, wenn man ihn rausoperiert und im Labor untersucht habe.

Sie schätzten den Tumor auf 3 mal 3 Zentimeter.

Ich fragte, was sie mir empfehlen würden.

Operieren wäre eine Möglichkeit oder noch abwarten und schauen, wie er sich entwickelt, wäre die andere Option.

Ich sagte laut und klar, dass ich dieses Ding so rasch wie möglich draußen haben möchte.

Ich dachte nicht einmal nach, was das bedeutet oder welche Folgen eine Hirnoperation haben könnte. Für mich war einfach klar: Raus damit! Und zwar schnell. Ich will den Tumor keinen Tag länger als nötig in mir drin haben.

Einer der Ärzte meinte, er würde mir auch zu einer Operation raten, da der Tumor zwar wohl ziemlich sicher gutartig sei, sich aber mit der Zeit auch in einen bösartigen verändern könnte. Außerdem würde er weiter wachsen und könne mit der Zeit neurologische Probleme verursachen. Unter Umständen könnte man ihn dann nicht mehr vollständig entfernen.

Ich fragte nach den Risiken der Operation.

Einer der drei schaute mich verdutzt an und sagte zu mir: „Sie sind ganz schön hart im Nehmen.“

Dass ich so sachlich war und gleich aufs Ganze ging, war wohl nicht gerade eine übliche Reaktion auf eine solche Hiobsbotschaft.

Ich antwortete nur: „Ich begreife noch gar nicht, was hier gerade passiert.“

Nach außen hin schien ich ganz anders zu wirken, als ich mich innen drin fühlte. Ich redete mit ihnen über die Operation und

besprach alle möglichen Details und Eventualitäten, wie wenn ich mit einem Kunden eine Moderation bespreche.

Aber so klar wie ich nach außen zu wirken schien, so leer war ich in meinem Innern. Ich war emotional ausgeschaltet.

Innen drin begriff ich überhaupt nichts. Die Diagnose berührte mich emotional nicht im Geringsten. Ich war wie fremdgesteuert und funktionierte einfach. Ich saß immer noch hinter einer dicken Schutzwand.

„Wie entsteht so ein Tumor? Habe ich etwas falsch gemacht?“, will ich wissen. „Man kann nicht genau sagen, warum sich ein Tumor entwickelt. Wir wissen es schlicht nicht. Es ist Schicksal“, klärt mich einer der Ärzte auf.

Na super! Jetzt habe ich so ein Teil im Kopf, das mir schadet, mich im schlimmsten Fall sogar umbringt und man weiß nicht mal wieso! Diese Antwort war für mich alles andere als befriedigend. So ist man ja einfach ausgeliefert, man kann nicht mal etwas ändern oder besser machen im Leben!

Wir sprachen lange über das Vorgehen. Und da ich mir zu 100 % sicher war, dass ich so rasch wie möglich operieren wollte, schlugen sie mir vor, gleich hier zu bleiben. Das überforderte mich dann doch etwas. Ich hatte nichts bei mir, keinen Pyjama, keine Zahnbürste, nichts.

Plötzlich zog es mich mit jeder Faser meines Körpers nach Hause zu meiner Familie. In dem Moment vermisste ich sie unglaublich fest.

Das war die erste Emotion die ich empfand. Ich wollte meine

Mutter und meinen Vater sehen. Sie in die Arme nehmen. Und es war Weihnachten! Also wenigstens etwas feiern musste drin liegen.

Wir einigten uns, dass ich jetzt nach Hause fahren und am nächsten Vormittag im Spital einchecken würde.

Beim Rauslaufen fragte ich einen der Ärzte, ob es Sinn machen würde mich halbprivat oder privat im Spital anzumelden. Ich hatte bei der Krankenkasse eine sogenannte Flex-Versicherung abgeschlossen.

Er meinte: „Nein. Ich bin sowieso derjenige, der sie operieren wird. Sparen sie sich das Geld für die Reha.“

So, jetzt wusste ich auch, wer bei mir Hand anlegen würde: Dr. Lukes.

Ein anderer Arzt fragte mich, ob ich anonym ins Spital eintreten möchte. Ich sah ihn etwas perplex an.

Man könne unter einem anderen Namen registriert werden, klärte er mich auf.

Ich war ziemlich überrascht, dass so etwas überhaupt möglich ist. Aber es kam mir sehr gelegen.

Den Gedanken, dass jemand aus der Presse von meiner Erkrankung Wind bekommen könnte, fand ich gar nicht lustig. Innerlich sah ich schon ein Bild von mir in der Zeitung. Mit kahlem Kopf!

Das machte mir echt zu schaffen. Alle Haare entfernen zu müssen. Mich schauderte es.

Wir verabschiedeten uns und dann war ich plötzlich komplett

alleine mit dem ganzen Schock und allen Informationen, die auf mich eingedrückt waren.

Info: Eine negative Diagnose überbringen

Es gibt für Ärzte nichts Schwierigeres, als einem Menschen eine schlechte Nachricht überbringen zu müssen.

Sie bekommen in ihrem Studium zwar eine spezifische Ausbildung darin, wie man so etwas am besten macht, aber jeder setzt diesen Moment dann ganz individuell um. Es ist einer der wichtigsten und heikelsten Momente überhaupt. Leider, aber auch verständlicherweise, tun sich viele damit sehr schwer.

In der Art und Weise, wie der Arzt die Botschaft verkündet, erkennt man, wie er zwischenmenschlich gestrickt ist. Ist er empathisch oder eher der sachliche Typ. Das hat nichts mit seinen fachlichen Fähigkeiten zu tun. Aber es ist entscheidend, ob man bei diesem Arzt ein gutes Gefühl hat und schnell Vertrauen fassen kann, oder eben nicht.

Tipp: Sich auf eine mögliche negative Diagnose vorbereiten Da man in der Regel nicht weiß, an welche Ärzte man geraten wird und was alles auf einen zukommt, kann man vor allem eines tun: Sich mental vorbereiten und sich bewusstwerden, was man von einem Arzt erwartet und wissen will.

—	Hole vorab nur so viele Informationen über die Untersuchung und die Besprechung ein, die du für dich brauchst und die dir
---	---

	guttun.
–	Wenn du schon jetzt Fragen hast, schreibe sie auf.
–	Nimm dir einen Moment Zeit und versetze dich in die Sprechstunde mit den Ärzten. Fühle dich in diese Situation hinein.
–	Überlege dir, wie du in einer belastenden Situation reagieren würdest. Neigst du zum Beispiel dazu panisch zu werden, zu erstarren oder eher mechanisch zu funktionieren?
–	Was wäre in so einem Schockmoment für dich wichtig? Was unterstützt und beruhigt dich?
–	Überlege dir, von welcher dir nahestehenden Person du zum Termin begleitet werden willst.
–	Kommuniziere deine Erwartungen, Ängste und

Bedürfnisse den Ärzten ehrlich und klar.

– Bleib ruhig und denk positiv.

Eine Untersuchung zu machen heißt noch lange nicht, dass man auch wirklich eine schlimme Diagnose bekommt.

Tipp: Bei negativer Diagnose die richtige Entscheidung treffen Jeder Mensch reagiert anders auf negative Diagnosen. Manche entscheiden schnell und spontan aus dem Bauch heraus, was als nächstes passieren soll. Andere müssen zuerst den Schock verarbeiten und wiederum andere wollen eine Zweitmeinung und sich die besten Ärzte aussuchen.

– Hör auf dein Bauchgefühl.
Was ist deine erste Intuition.

– Recherchiere im Internet nicht einfach drauflos. Da findest du alle möglichen Informationen. Lass dir von den Spezialisten, Beratern oder entsprechenden Stiftungen passende Seiten empfehlen.

– Nimm deine Ängste und Bedürfnisse wahr, schreibe sie auf und teile sie den Ärzten mit.

–	Wenn du dich über mögliche Maßnahmen informieren möchtest, dann lass dir in Ruhe alles erklären.
–	Welche Behandlungsmöglichkeiten hast du? Wäge Pro und Contra ab.
–	Besprich, wenn du möchtest, alles mit deiner engsten Vertrauensperson.
–	Nimm dir die Zeit, die du brauchst, um die richtige Entscheidung zu treffen.

Jetzt war ich also allein. Ich lief wie in Trance durch das Spital. Als ich draußen die kalte Luft spürte, kehrten langsam die ersten Gefühlsregungen in meinen Körper zurück. Die Scheibe, die mich vor allem abgeschottet hatte, wurde immer dünner.

Ich lief zum Parkhaus und die Tränen begannen mir über die Wangen zu laufen.

Aber erst im Auto konnte ich so richtig loslassen und bekam einen regelrechten Heulkampf.

Ich stand immer noch unter Schock. Aber der Schock vermischte sich jetzt mit dem Begreifen, mit der Realität. Und vor allem mit den Gefühlen. Ich fühlte plötzlich die ganze

Bandbreite an Emotionen. Alle brechen plötzlich über mich herein: Angst, Traurigkeit, Wut, Fassungslosigkeit und Liebe.

Da sitze ich nun heulend im Auto. In weniger als einer Sekunde hatte sich mein Leben um 180° gedreht. Plötzlich ist nichts mehr so, wie es war. Und ich weiß, es wird auch nie mehr so sein.

Diese Hiobsbotschaft hat mich bis ins Knochenmark durchgeschüttelt.

Ich heule mich aus und kann mich nach und nach wieder etwas fassen.

Irgendwann starte ich den Motor. Alles was ich tue fühlt sich so mechanisch an. Wie, wenn sich mein Körper, mein Innenleben, ja mein ganzes Ich in verschiedene Teile aufgesplittert hätte. Kein Teil harmoniert mehr mit dem anderen.

2. KAPITEL

Mit der Diagnose in den Alltag

Von unterwegs rufe ich zu Hause an. Mein Vater nimmt den Anruf entgegen. Kaum höre ich seine Stimme, übermannen mich wider die Emotionen. Er fragt, was los sei. „Ich habe einen Hirntumor!“, schreit es förmlich aus mir heraus.

Dann ist es einen Moment still. Damit hat mein Vater nicht gerechnet.

Heulend erzähle ich ihm in der Kurzversion, was gerade passiert ist.

„Komm doch jetzt erst mal nach Hause, dann schauen wir weiter“, meint er geschockt und gleichzeitig beruhigend.

Er hatte Angst mich so nach Luzern fahren zu lassen, wie er mir später mal erzählte. Er wollte sich erst ein Bild von mir machen und mich in Sicherheit wissen.

Daraufhin rufe ich meinen Freund Sacha an, denn auch er wartet auf meinen Bericht und wir wollten ja heute mit seiner Familie Weihnachten feiern. Wie mein Vater war auch er völlig vor den Kopf gestoßen.

Zu Hause in Derendingen angekommen, fällt mir als erstes meine Schwester um den Hals. Ihr laufen die Tränen nur so runter. Wir stehen im Hauseingang beieinander und umarmen uns. Mein Vater wirkt wie der Fels in der Brandung. Ich

spüre, dass auch ihm alles sehr nahegeht, er aber versucht sich zusammenzureißen, den Ausgleich zu schaffen und uns etwas zu beruhigen. „Es kommt schon gut, das schaffen wir“, meint er immer wieder.

Als Mam von der Arbeit nach Hause kommt, merkt sie natürlich sofort, dass hier etwas nicht stimmt. Sie ist fassungslos. Es sei gewesen, als ob einem jemand den Boden unter den Füßen weg zieht, hat sie mir später einmal erzählt. Schock pur.

Irgendwie komme ich mir etwas blöd vor und es tut mir total leid, dass schon wieder ich diejenige bin, die ihnen Sorgen bereitet.

Ich stehe da, umarme meine Mam und spüre, wie sie ein Flashback hat. Ich bekomme ihr gegenüber ein schlechtes Gewissen. Keine Ahnung warum, aber es ist so. Ich merke und sehe ihr an, dass Erinnerungen an früher Erlebtes viele Emotionen auslösen.

Als zwei Monate altes Baby hörte ich in der Nacht immer wieder auf zu atmen. Meine Mutter wachte zum Glück immer rechtzeitig auf und brachte mich dazu, meine Lungen wieder mit Luft zu füllen. Sie hat mir mal gesagt, dass es eine Zeit gab, da traute sie sich fast nicht mehr einzuschlafen, weil sie Angst hatte mal nicht rechtzeitig aufzuwachen. Aber das war natürlich nie der Fall.

Es ist unglaublich, wie man als Mutter ein Band zum und eine Sensibilität für das eigene Kind entwickelt. Dieses „Spüren“ verblüfft mich, jetzt da ich selber Mami bin, auch immer wieder.

Damals stellte sich heraus, dass ich stark an Asthma litt. Ich war bis zu meiner Teenagerzeit immer wieder krank. Angina und Bronchitis waren sozusagen treue Begleiter. Manchmal fehlte ich in der Schule in einem Jahr insgesamt ein bis zwei Monate. Viele Arzttermine, Untersuchungen, Medikamente und Therapien folgten, bis ich gegen Ende der Schulzeit die Krankheit langsam verwuchs.

Die Sorge, dass etwas mit mir nicht stimmt und dass ich sterben könnte, scheint sie jetzt wieder voll einzuholen.

Info: Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein

Rund 5 % von allen unseren Erfahrungen werden im Bewusstsein gespeichert und sind somit jederzeit für uns abrufbar. Die restlichen 95 %, von dem was wir erleben, werden im Unterbewusstsein abgelegt.

Im Durchschnitt verarbeitet unser Bewusstsein ca. 8 Bytes pro Sekunde unser Unterbewusstsein hingegen 1.3 Mio. Bytes pro Sekunde. Das Unterbewusstsein verarbeitet also rund 275 000-mal mehr Informationen als unser Bewusstsein.

Es ist ein immens großer und bunter Topf an Erlebnissen und Gefühlen, die wir nicht einfach so abrufen können. Was aber nicht heißt, dass sie in unserem Leben keine Rolle mehr spielen. Im Gegenteil, sie wirken permanent auf unser Leben, unsere Entscheidungen, Gedanken, Reaktionen und Gefühle ein und steuern uns gewissermaßen.

Verarbeiten wir ein belastendes Erlebnis nicht oder nicht ganz, bleibt die Erfahrung als negative Prägung und negative Energie

gespeichert, bewusst oder unbewusst.

Ist sie im Bewusstsein vorhanden, wird aber über lange Zeit nicht beachtet, kann es sein, dass sie irgendwann ins Unterbewusstsein umgespeichert wird. Wir haben dann das Erlebte als Ganzes oder Teile davon schlicht „vergessen“. Vor allem Gefühle, die auf Grund von mehr oder weniger einschneidenden Erlebnissen entstanden sind, werden nach einer bestimmten Zeit im Unterbewusstsein abgespeichert, sonst würden wir permanent mit einem riesigen Gefühlschaos durchs Leben gehen. Das Unterbewusstsein ist also sozusagen auch unser Endlager.

Manchmal tauchen „verschundenen“ Erfahrungen, ausgelöst durch bestimmte Situationen, Bilder, Gerüche oder auch Musik, plötzlich aus der Versenkung wieder auf. Das kann z. B. in Form von klaren Erinnerungen oder einfach Gefühlen sein. Oft sagen die Leute dann: „Jetzt habe ich ein Déjà-vu.“ Oder sie haben das Gefühl, dass sie die Situation irgendwie kennen, sie aber nicht einordnen können.

Da der Körper ein unglaubliches Selbstheilungsbedürfnis hat, wird er vor allem bei stärkeren, negativ prägenden, nicht verarbeiteten Erlebnissen Situationen schaffen oder eine Möglichkeit finden, um uns zum Hinschauen und Verarbeiten zu zwingen. Vielleicht entwickeln wir Ängste und Phobien, bekommen körperliche respektive psychische Beschwerden oder ein Erlebnis lässt uns schlicht nicht mehr los.

Eine große seelische Narbe bleibt meistens eine Narbe. Aber

es kommt darauf an, wie wir sie verheilen lassen. Je nachdem bleibt eine größere oder eben bloß kleinere Narbe, die kaum sichtbar oder fühlbar ist und uns in unserem Leben nicht einschränkt.

Wir haben immer die Chance an unseren Erlebnissen zu wachsen.

Haben wir eine negative Erfahrung gemacht und verarbeiten wir diese gut und vollständig, können wir gestärkt daraus hervorgehen. Wir haben also die negative Erfahrung sozusagen in etwas Positives verwandelt. Wir haben uns weiterentwickelt.

Wir tun also gut daran, Probleme und negative Erlebnisse möglichst rasch anzugehen und sie gut zu verarbeiten.

Denn, wie gesagt, alles was im Unterbewusstsein ist, beeinflusst uns weiterhin in unserem Leben. Ob positiv oder negativ – ob wir wollen oder nicht. Und abgesehen davon, je länger wir belastende Probleme vor uns herschieben, desto größer werden sie in der Regel.

Es gibt eine wunderbare Methode, um bewusst und direkt an den Erfahrungsschatz im Unterbewusstsein zu gelangen: Die Hypnose.

Info: Was ist Hypnose

Hypnose ist eine der ältesten Heilmethoden der Welt. Schon die Ägypter haben sie angewendet.

Sie ist ein ganz natürlicher Zustand, den wir jeden Tag mehrmals von selbst erleben. Zum Beispiel, wenn wir fernsehen und total im Film versinken oder uns auf etwas konzentrieren

und alles um uns herum vergessen.

Hypnose ist nichts anderes als ein veränderter Bewusstseinszustand. In der Hypnosetherapie wird dieser Bewusstseinszustand „künstlich“ erzeugt, indem der Klienten in eine Tiefenentspannung, auch Trance genannt, versetzt wird. Dabei ist der Körper unglaublich entspannt und der Kopf hellwach.

In der Hypnosetherapie umgehen wir mit der Trance die sogenannte kritische Instanz. Diese entscheidet, welche Erlebnisse wir im Bewusstsein und welche im Unterbewusstsein abspeichern. Mit dieser Umgehung können wir direkt zum Unterbewusstsein und damit zu den 95 % der dort gespeicherten Erinnerungen gelangen.

Eine therapeutische Hypnose hat nichts mit Showhypnose zu tun.

Ein Grundsatz gilt auch hier: Man kann niemanden in eine Trance versetzen, der das nicht möchte.

In der Therapie gehen wir den Ursachen gewisser Anliegen auf den Grund, mit dem Ziel sie zu neutralisieren oder gar ganz aufzulösen. Der Klient kann unter Hypnose ganz normal sprechen, hört genauso gut wie im Wachzustand und er weiß hinterher auch alles, was passiert ist und was wir besprochen haben.

Hypnose kann in vielerlei Hinsicht beim Lösen von Problemen, Lindern von Beschwerden und Erreichen von Zielen helfen. Zum Beispiel bei psychosomatischen Symptomen,

Phobien und Ängsten, Gewichtsproblemen, Süchten, Blockaden, Depression, Motivationsschwierigkeiten, Burnout, Schmerzen, Stress usw.

Sie wird aber auch zur Potentialausschöpfung, Leistungssteigerung oder Ressourcenausschöpfung angewendet, zum Beispiel im Spitzensport, bei Prüfungen oder im Beruf.

Jetzt sitze ich da und bin schon wieder diejenige, um die sich meine Eltern Sorgen machen.

Ich spüre, dass unsere Familie noch einmal stärker zusammenrückt. Ich weiß, dass ich voll auf meine Leute zählen kann und dass ich ihre ganze Unterstützung habe. Das tut mir unglaublich gut, gibt mir enorm Sicherheit und auch eine gewisse Ruhe.

Wir sitzen am Tisch und ich erzähle alles, was vor rund zwei Stunden über mich hereingebrochen ist. Die Situation ist immer noch völlig surreal. Ich begreife es überhaupt nicht und kann es in keiner Art und Weise fassen. Ich habe einen Hirntumor?!

Innerlich bin ich zwar sehr aufgewühlt, aber ich bleibe sachlich. Ich bin wieder in der genau gleichen Schutzhaltung, wie als ich die Diagnose erfahren habe. Meine Glasscheibe ist unten. Es gibt kurze Momente in denen niemand etwas sagt. Momente, in denen jeder in sich hineinzuhorchen scheint oder vielleicht auch einfach niemand weiß, was er sagen soll. Schließlich war keiner von uns je in einer solchen Situation. Mein Horizont reicht in diesen stillen Sekunden lediglich ein paar Zentimeter über meinen Körper hinaus. Ich bin völlig in mich gekehrt.

Meine Eltern möchten mich natürlich ins Spital begleiten. Ich denke, es macht ihnen zu schaffen, dass sie mich heute doch alleine zur Untersuchung haben fahren lassen. Obwohl ich das ja so gewollt hatte. Jetzt möchten sie sichergehen, dass ich gut aufgehoben bin und für mich da sein. Das ist wunderschön. Aber ich sage ihnen, dass mein Freund mich ins Spital bringen wird, dass sie aber bitte nach der Operation da sein sollen.

Und ich bitte sie, den anderen Familienmitgliedern morgen an den Weihnachtsfeiern nichts von meiner Situation zu erzählen. Ich möchte ihnen nicht auch noch die schöne Stimmung vermiesen und auch nicht, dass sie sich Sorgen um mich machen. Vor allem meine Großeltern würden wohl außer sich sein und sich den Kopf zerbrechen. Wenn alles vorbei ist, kann ich es ihnen dann selber sagen und sie auch gleich beruhigen.

Ich habe mich zudem entschieden anonym ins Spital einzutreten. Ich will meine Ruhe haben und mich voll auf mich konzentrieren. Ich möchte nicht, dass irgendjemand davon erfährt. Am allerwenigsten die Presse! Meine Eltern und meine Schwester verstehen mich voll und ganz und sichern mir zu, alles für sich zu behalten.

Info: Psychischer Schock/Akute Belastungsreaktion/Trauma

Ein traumatisches Erlebnis, wie z. B. eine Gewalterfahrung, einen Unfall, der Tod eines Angehörigen oder eine niederschmetternde medizinische Diagnose erleben die meisten Menschen im Laufe des Lebens. Ist man von einem sehr belastenden Erlebnis direkt betroffen, als naher Angehöriger

involviert oder auch einfach Beobachter eines potentiell traumatischen Ereignisses, kann man dadurch in einen psychischen Schockzustand versetzt werden.

Das auslösende Ereignis tritt plötzlich und unerwartet auf. Die traumatische Situation konfrontiert uns mit zu viel „Information“, die wir im Moment nicht verarbeiten können.

Im Moment des Schocks schaltet der Körper auf das Notprogramm. Kampf, Flucht oder Erstarrung. Der Blutdruck steigt, der Puls rast, Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet.

Ein derart belastender Moment kann z. B. als Lebensgefahr, intensive Furcht oder Kontrollverlust wahrgenommen werden und Gefühle wie Ohnmacht und Hilflosigkeit auslösen.

Psychische Reaktionen können u. a. auch Desorientierung, Rückzug in sich selber, Hektik oder Fluchtreaktion, mechanische Handlungen oder auch eine veränderte Wahrnehmung sein, eine sogenannte Dissoziation. Man hat ein Gefühl der Unwirklichkeit, steht neben sich, fühlt sich in Watte gepackt oder hinter einer Glasscheibe.

Jeder Mensch versucht Belastungen zu bewältigen oder in sein Leben zu integrieren und sie so zu kompensieren. Welche Wege er dabei einschlägt, hängt von seiner Persönlichkeit, seinen Erfahrungen/Prägungen und seinen individuellen sozialen Fähigkeiten ab.

Meistens können belastende Erfahrungen verarbeitet werden. Kann jemand den Schock nicht bewältigen und

entwickelt diese Person z. B psychische Probleme, Ängste, oder Depressionen, dann hat die psychische Belastung möglicherweise zu einer akuten Belastungsreaktion oder unter Umständen gar zu einem Trauma geführt.

Ein Trauma ist eine schwere körperliche oder seelische Verletzung.

Deshalb ist es wichtig sich professionelle Hilfe zu holen.

In der Regel gilt: Je länger man wartet, bis man ein Trauma anpackt, desto länger wird es auch dauern, bis man es auflösen kann.

Tipp: Wie verarbeite ich eine Schocksituation?Ob man direkt von einem Schicksalsschlag oder Erlebnis betroffen ist, zu den Angehörigen und Freunden zählt oder man einfach eine belastende Situation beobachtet hat, unter Schock stehen oft	
–	Akzeptiere, dass der Schock/ das Trauma geschehen ist.
–	Gib dir Zeit, den Boden unter den Füßen wieder zu finden. Mach einen Schritt nach dem anderen.
–	Lass dich nicht hängen, hole dir als Erstes die psychische und seelische Stabilität zurück, indem du versuchst zu verstehen, was

passiert ist, dir genügend Informationen einholst und versuchst, die Situation richtig einzuschätzen. Kannst du dir nicht selber erklären, was gerade passiert ist, dann finde jemanden, der dir das vermitteln kann.

–
Verkrieche dich nicht, sprich mit deinen Vertrauenspersonen oder einem Therapeuten über das Erlebte und die Gefühle.

–
Höre in dich hinein und tue was dir guttut.

–
Begib dich an einen gewohnten Ort oder umgib dich mit Menschen, die dir Sicherheit und Halt geben.

–
Auch Rituale können dir Sicherheit vermitteln.

–
Sei dir bewusst, die Schocksituation ist nur eine vorübergehende Situation.

–	Jeder Mensch kann in eine solche Situation geraten und hat Ängste. Nimm sie an und stelle dich ihnen. Du wirst sehen, sie verlieren ihre Kraft.
–	Wenn die Belastungssymptome anhalten, hole dir professionelle Hilfe bei einem Therapeuten.
–	Lass dich nur von jemandem therapieren, bei dem du ein gutes Gefühl hast und dem du vertrauen kannst.
–	Verarbeite die traumatische Situation gründlich.

3. KAPITEL

Weihnachten

Ich breche langsam auf Richtung Luzern zu meinem Freund. Ich spüre, dass es meinen Eltern am liebsten wäre, ich würde bei ihnen bleiben. Aber ich möchte aus irgendwelchen Gründen, die ich auch heute noch nicht verstehe, an meinem Plan festhalten. Vielleicht auch, weil ich die Einladung nicht so spontan absagen will, mich irgendwie auch nicht traue, aber sicher auch, weil ich jetzt einfach ein Stück Normalität in meinem Leben brauche. Und diese Normalität ist eben am 24. Dezember mit der Familie meines Freundes zu feiern. Auch wenn das heißt, dass Weihnachten mit meiner eigenen Familie dieses Jahr ins Wasser fällt.

Die Stimmung um den Weihnachtsbaum ist gedrückt. Es ist aber eine andere Bedrücktheit als zuhause, es ist irgendwie ein gehemmtes Bedrücktsein. Die Familie meines Freundes ist betroffen, interessiert und stellt mir Fragen, aber ich merke auch, dass sie nicht recht wissen, wie reagieren und was sagen. Das ist ja auch verständlich. Wie geht man mit so einer Situation um? Auch ich komme ihnen wohl verändert vor. Ich weiß ja selber nicht, wie ich die Situation handhaben soll. Auf eine Art bin ich verlegen, auf die andere Art komme ich mir einfach blöd vor.

Ein bisschen erinnert mich die Situation an die Zeit kurz nach

meiner Wahl zur Miss Schweiz. Plötzlich reagierten die Leute, auch solche die ich schon lange kannte, anders auf mich. Sie waren zurückhaltender. Für mich war das sehr komisch, denn ich war immer noch die gleiche Person wie vor der Wahl. Die Leute verhielten sich anders, weil sie mich plötzlich in einem anderen Licht sahen. Ich war eben nun für sie eine öffentliche Person, die auf den Titelseiten abgebildet war und nicht mehr einfach nur das Mädchen von nebenan.

Die so typische und schöne Lockerheit, die sonst immer zwischen Sachas Familie und mir herrschte, ist zwar noch da und die tut mir auch richtig gut, aber zwischendurch gibt es immer wieder Momente, in denen ich eine gewisse Distanz fühle. Vielleicht liegt es auch an mir. Vielleicht fühle ich eine Beklemmung, weil ich innerlich aufgewühlt bin und mich schützen will oder weil meine Gedanken immer wieder zu meiner Diagnose abschweifen.

Dann haben wir es wieder lustig und lachen zusammen. Das ist für mich die beste Medizin und doch fühle ich mich innerlich irgendwie einsam.

Es zieht mich wieder ganz stark nach Solothurn zurück. Ich möchte etwas alleine sein, noch mal die beleuchtete Verenaschlucht sehen. Plötzlich werden Sachen wichtig, die mir vorher einfach nur schön oder auch einfach banal vorkamen. Dinge, die mich nun auf eine Art und Weise berührten, wie eben die Verenaschlucht, wenn sie am 24. Dezember mit hunderten von Kerzen beleuchtet ist.

Ich verabschiede mich etwas früher als geplant von Sachas Familie und mache mich auf den Weg Richtung Solothurn.

Ich fahre nicht direkt zu meinen Eltern nach Hause, sondern mache einen Abstecher in die Schlucht.

Mittlerweile sind fast keine Leute mehr da. Sie ist wunderschön mit all den flackernden Flämmchen. Aber ich komme nicht so recht in Stimmung. Ich sehe das Meer von Kerzen aus einer gewissen Distanz und merke, dass ich nicht richtig präsent bin und immer noch unter einer dünnen Glashaube stecke. Seit der Diagnose habe ich wohl meinen Schutzschild nie ganz abgelegt.

Die Schlucht, mein Leben, überhaupt die ganze Welt scheinen irgendwie anders zu sein. Mir ist zwar bewusst, dass sich die Welt noch genau so dreht und ich weiß auch, dass alles noch genau so ist, wie es vorher war und doch scheint alles anders zu sein. Meine Wahrnehmung hat sich verändert.

Kaum oben angekommen laufe ich die Schlucht auch schon wieder runter. Auf einmal schießen mir die Gedanken wieder durch den Kopf: Was, wenn ich die Schlucht heute zum letzten Mal sehe? In rund zehn Stunden muss ich im Spital einchecken. Was kommt alles auf mich zu? Wie wird es sein operiert zu werden. Ich war noch nie im Spital, außer auf Besuch natürlich. Die Angst schleicht sich wieder in meine Knochen. Es ist krass, wie die Diagnose meine Welt durchschüttelt. Ich durchlebe pausenlos ein Wechselbad der Gefühle. Mal kann ich nicht mehr klar denken, alles ist surreal und verschwommen, die

Gefühle sind wie ausgeschaltet, dann wieder überfallen mich alle Emotionen auf einmal.

Ich bin fassungslos. Ich kann einfach nicht verstehen, warum mein Körper etwas produziert, das mir schadet. Und ich kann schon gar nicht verstehen, warum ich all die Signale nicht als solch eine Gefahr aufgefasst habe.

Vielleicht habe ich heute Abend zum letzten Mal Weihnachten gefeiert und ich habe es nicht gewusst. Na ja, eigentlich weiß man ja nie, wann etwas zum letzten Mal ist. Und wenn dies wirklich meine letzte Weihnacht gewesen sein soll, dann habe ich sie nicht einmal mit meiner Familie verbracht! Mir schießen die Tränen in die Augen und ich habe das Gefühl, meine Leute im Stich gelassen zu haben. Ich habe meinen Eltern und meiner Schwester nicht die Priorität gegeben, die sie hätten bekommen sollen. Ich hätte doch zu Hause bleiben sollen. Ich, der Familienmensch, verbringe meine letzte Weihnacht mit einer anderen Familie. Dabei sind meine Leute und Weihnachten für mich so wichtig. Ich hätte wenigsten den 24. Dezember bei Mam und Pap sein sollen. Die großen Familienfeten werden ja ohnehin ohne mich stattfinden.

Wir feiern am 25. Dezember am Mittag mit dem ganzen Familienclan meines Vaters und am Abend mit der ganzen Familienseite meiner Mutter. Für mich fällt das alles ins Wasser!

Der Satz: Genieße jeden Tag, wie wenn es dein letzter wäre, fällt mir plötzlich ein. „Oh nein“, schießt es mir in den Kopf. Ich habe mein Leben viel zu wenig genossen! Ich habe viel zu wenig

gefeiert, bin zu wenig gereist, habe meinen Leuten zu wenig gesagt, wie gern ich sie habe! Überhaupt, es war von allem zu wenig! Ich spüre, wie Wut in mir hochsteigt! Es ist einfach nicht richtig, es ist unfair! Habe ich irgendwann etwas getan, wofür ich jetzt bestraft werde? Nicht dass ich wüsste. Was also soll das Ganze?

Wenn ich heil aus der ganzen Geschichte rauskomme, dann werde ich das alles ändern! Ich werde leben, voll und ganz. Reisen, feiern, den Leuten richtig nah sein und vor allem werde ich ihnen mehr zeigen und sagen wie viel sie mir bedeuten!

Wenn man plötzlich spürt, dass man etwas verlieren könnte, wird es unglaublich wertvoll. Das ist mit allem so, mit Menschen, Tieren, Sachen und auch mit dem Leben. Warum braucht es oft die einschneidenden Momente, damit man realisiert, wie wertvoll etwas ist?

Ich wusste lange nicht, was ich hier auf dieser Welt überhaupt soll. Ich hatte kein klares Ziel. Ich war wie ein Boot auf dem Ozean – ohne Segel, wohlverstanden. Das Leben hat einfach mal mit mir gemacht. Zu realisieren, dass ich viel von dem, was ich möchte und mir wichtig ist, gar nicht richtig auskosten habe und jetzt die Möglichkeit besteht, dass ich das vielleicht gar nie mehr kann, das war wie ein kleiner Schock. Es hat mich wachgerüttelt und hat mir gezeigt, dass ich mein Leben in die Hand nehmen muss.

Wenn ich den Steuerknüppel nicht in die Finger nehme, dann lebt das Leben mich und nicht ich das Leben.

Tipp: Das Leben bewusst leben und bewusst verändern Um das Leben bewusst zu steuern und zu verändern, musst du wissen, was du willst und achtsam sein. Du fährst ja auch nicht einfach mit dem Auto drauflos. Du hast ein Ziel, wohin du willst. Und um an dieses Ziel zu kommen, preschst du nicht wie ein Verrückter über die Straßen ohne links oder rechts zu schauen. Mal musst du anhalten, mal schauen, wie du unversehrt über die Kreuzung kommst, mal musst du dich orientieren, ob du überhaupt in die richtige Richtung fährst, dann kannst du wieder richtig Gas geben. Genau so ist es auch mit dem Leben. Werde dir bewusst, was du vom Leben möchtest und erwartest. Was sind deine beruflichen und persönlichen Ziele? Wohin willst du dich entwickeln? Wen möchtest du teilhaben lassen? Achte auf dich, horche in dich hinein. Nimm dich wahr. Welche Situationen, Jobs Menschen, Aussagen tun dir gut und welche reißen dich herunter? Finde heraus, was welche Emotion in dir auslöst. Deine Emotionen sind sozusagen dein Navigationssystem. Hast du bei etwas ein gutes Gefühl, dann bist du auf dem richtigen Weg dein Ziel zu erreichen. Ist das Gefühl eher negativ oder belastend, dann musst du vielleicht eine andere Route nehmen oder sogar dein Ziel überdenken. Achtsamkeit hilft dir nicht nur in die richtige Richtung zu gehen, sondern auch eventuelle Gefahren oder Hindernisse, die sich dir in den Weg stellen könnten, frühzeitig zu erkennen und entsprechend zu reagieren. Und sie hilft, dir bewusst zu werden, was für dich richtig und wichtig ist.

Das Leben ist zum Leben da – jetzt und in jedem Moment!

–	Werde dir bewusst, was du vom Leben erwartest. Tu alles (ethisch korrekt natürlich), damit es auch in Erfüllung geht.
–	Hab Ziele im Leben, dann hast du auch eine Motivation vorwärts zu gehen.
–	Achte auf deine Emotionen, sie sind dein Leitfaden und zeigen dir, ob du auf dem richtigen Weg bist.
–	Nimm auch deine Gegenüber wahr und sei achtsam, was zu jedem Zeitpunkt in deinem Leben gerade passiert, sowohl um dich herum als auch in deinem Inneren.
–	Nimm dir immer mal wieder bewusst Zeit und horche in dich hinein, welche Bedürfnisse du hast?
–	Willst du etwas in deinem

	<p>Leben verändern, dann nimm dir Zeit und überlege in Ruhe, was alles falsch läuft und was in Zukunft alles anders sein soll.</p>
–	<p>Denke in schwierigen Momenten positiv, lösungs- und zukunftsorientiert.</p>
–	<p>Jedes negative Erlebnis hat auch etwas Positives. Man muss es nur sehen wollen.</p>
–	<p>Setze dir Deadlines, bis wann du zum Beispiel etwas verarbeitet oder erreicht haben möchtest.</p>
–	<p>Wenn es dich zusätzlich motiviert, dann erzähl einer dir nahen Person davon und bitte sie, dich gelegentlich zu fragen, wie es mit der Umsetzung läuft.</p>
–	<p>Nimm dir für jeden Tag einen kleinen Schritt in diese Richtung vor und setze es auch um! Das Leben ist zu</p>

kurz um es zu verplempern!
Mache dir darum immer
wieder Gedanken, was dir
wichtig ist im Leben, wohin
du es steuern möchtest und
wie du dich dabei fühlen
willst. Genieße es in vollen
Zügen. Willst du etwas tun,
dann warte nicht. Mach dich
auf den Weg. Tu es jetzt!

4. KAPITEL

Spitaleintritt

Ich wache bei meinen Eltern zu Hause auf und merke, wie sich gleich alles in mir zusammenzieht. In wenigen Stunden muss ich im Spital sein. Ich bin nervös, aber ich versuche positiv zu denken. Es wird alles gut. Augen zu und durch. Ich schaffe das!

Ich stehe auf und beginne mich für den Tag fertig zu machen. Ich bin völlig in mich gekehrt und grenze mich extrem ab. Nichts und niemand kommt wirklich an mich heran. Ich bin angespannt, verunsichert. Auch wenn ich mich zwingen positiv zu denken oder etwas lockerer zu sein, will sich die Anspannung nicht lösen.

Es gibt Momente, in denen ich lache, etwas auftaue. Im nächsten Augenblick aber bin ich schon wieder völlig zugeknöpft und hänge meinen Gedanken nach.

Auch Mam, Pap, meine Schwester und mein Freund Sacha scheinen innerlich Achterbahn zu fahren mit ihren Emotionen.

Ich habe das Gefühl permanent beobachtet zu werden, so als wären die Antennen alle auf mich gerichtet. Was macht sie gerade, was sagt sie, in welchem Ton sagt sie etwas, lacht sie oder ist sie traurig?

Ich packe alles zusammen, was ich in den nächsten Tagen brauche und fühle mich dabei wie eine Maschine. Ich mache einfach. Meine Bewegungen sind mechanisch. Ich habe

das Bedürfnis alles in die Länge zu ziehen. Den Abschied hinauszuzögern. Ich bin total schlecht im Loslassen. Und dieser Abschied fühlt sich wie ein Loslassen an. Es graut mir regelrecht davor.

Alles ist bereit zur Abfahrt. Mein Kloss im Hals wird grösser. Vor dem Moment habe ich mich immer gefürchtet. Meinen Leuten tschüss sagen zu müssen. Ist es ein Abschied für immer? Werde ich sie nochmal sehen? Verdammt, schon wieder schießen mir solche negativen Gedanken durch den Kopf! Jetzt reiße dich mal zusammen! Es ist echt nervig. Ich will nicht negativ denken!

Ich umarme jeden einzelnen lange und versuche sie noch mal ganz nah zu spüren. In erster Linie nehme ich aber vor allem meinen Eigenschutz wahr. Der scheint im Moment wirklich mein ständiger Begleiter zu sein.

Auch das Thema Abschied ist in meinem Leben gerade sehr präsent. Habe ich früher kurz umarmt, einen Kuss gegeben oder einfach tschüss gesagt um dann davonzuspazieren, bekommt der Abschied jetzt viel mehr Gewicht. Ich habe das Gefühl, ich bin mich nur noch am Verabschieden. Von Menschen, Situationen, Erlebnissen, meinem vergangenen Leben. Und immer schwingen die Emotion und der Gedanke mit: War das jetzt das letzte Mal?

Das macht mich traurig, schwer und es nervt gewaltig!

Es ist für mich ein extrem schlimmes Gefühl, mich von meinen Eltern und der Schwester zu verabschieden mit der Frage im Kopf: „Sehe ich sie nochmal?“

Für mich war und ist es furchtbar daran zu denken liebe

Menschen zu verlieren und nie mehr wiederzusehen. Das ist meine größte und tiefste Angst! Ich habe noch nie einen nahen Menschen verloren. Diejenigen die mir am nächsten standen, waren meine Urgroßeltern. Und jetzt könnte ich diejenige sein, die als nächstes geht. Mir dreht sich schier der Magen um, wenn ich mir vorstelle, wie meine Leute an meiner Beerdigung um mich trauern. Wie sie leiden, nur wegen mir. Das ist absolut das Letzte, was ich will! Also beschließe ich zu kämpfen.

Wie? Ich habe keine Ahnung. Aber aufgeben geht nicht. Das ist absolut keine Option! Das bin ich ihnen schuldig.

Ich versuche die Tränen zurückzuhalten. Ich will stark sein. Es gelingt mir teilweise. Als meiner Mutter die Tränen die Wangen hinunterrollen, ist aber auch bei mir der Damm gebrochen.

Der Moment, in dem ich im Auto sitze und mein Freund mich vom Haus wegfährt, alle dastehen und mir nachschauen, der hat sich tief in meine Erinnerung eingebrannt. Das war unglaublich intensiv.

Ich muss meine Leute verlassen und fahre jetzt sozusagen meinem Henker entgegen. So komme ich mir irgendwie vor.

Das Spital sieht aus wie ein großer, befremdender Kasten. Ich werde wieder nervös. Komme ich da je wieder lebend raus? Es ist wirklich unglaublich. Ich kann diese destruktiven Gedanken im Moment nicht kontrollieren. Es scheint, als hätten sie ein Eigenleben, eine Eigendynamik bekommen.

Als erstes heißt es: Ab zur Patientenaufnahme! Da werden meine Personalien, Krankenkasseninfos usw. aufgenommen.

Das ist also der Eintritt in die Höhle des Löwen. Jetzt gilt es ernst, jetzt kann ich mich nicht mehr drücken.

Und ab jetzt heiße ich Wilma Black!

Ich bin ehrlich entsetzt, nein geschockt. Wie kann man nur mit solchen Pseudonymen arbeiten? Da merkt man doch sofort, dass etwas faul ist. Dabei habe ich mir doch schon so schöne Namen für mich ausgedacht. Ich bin enttäuscht. Niemand hat mir erzählt, dass das Spital eigens eine Namenliste dafür hat und dass man einfach einen Namen zugeteilt bekommt.

Als ich die Option bekam, unter einem Pseudonym im Spital zu sein, kam mir das sehr gelegen. Es verschaffte mir Zeit.

Ich muss das alles zuerst selber begreifen. Und ich weiß ja nicht, wie alles herauskommt. Was, wenn etwas schief läuft? Wenn jetzt die Presse von all dem Wind bekommt, dann bin ich geliefert. Beim Gedanken an Journalisten wird mir unwohl und ich stehe sofort unter Druck.

Ich hätte keine Ahnung wie reagieren. Ich bin ja sonst schon mit allem hier überfordert. Wilma Black ermöglicht mir, mich freier zu fühlen, gibt mir Luft zum Atmen und eben Anonymität. Aber mal ehrlich, wer um Himmelswillen heißt schon so? Da riecht man doch schon kilometerweit, dass etwas mit diesem Namen nicht stimmt.

Ich bekomme ein Einzelzimmer. Es ist weder groß noch klein. Ich versuche mich einzurichten so gut es eben geht. Mein Blick fällt auf das Schild am Bettpfosten. Da steht es schwarz auf weiß. Ich heiße jetzt Wilma Black. Tanja Gutmann ist für die nächsten

Tage auf Eis gelegt. Ich fühle, wie wieder ein Schamgefühl in mir hochsteigt. Wilma Black! Derjenige, der sich diesen Namen ausgedacht hat, muss wohl ein Fred-Feuerstein-Fan gewesen sein.

Ich kann mich nur mit Mühe damit abfinden. An eine Identifikation ist hier definitiv nicht zu denken!

Dieses Zimmer ist also für die nächste Zeit mein „Zuhause“.

Sacha und ich sitzen da und warten. Und warten, und warten ... Es kommt mir vor wie eine Ewigkeit. In diesem Warten steckt die ganze Emotionsfülle, die man sich vorstellen kann. Ich bin voll auf der Achterbahn. Da sind Tränen, Lacher, Küsse, beklemmendes Schweigen und vor allem Angst. Panik. Zum ersten Mal in meinem Leben habe ich Todesangst. Mir ist kalt, ich habe Gänsehaut, der Kloss im Hals wird immer grösser. Ich fühle mich komplett in die Ecke gedrängt, wie ein verängstigtes Tier. Am liebsten würde ich laut herausschreien, die ganzen unangenehmen Gefühle rauslassen, meine Sachen packen, wieder nach Hause fahren und sagen: „Ihr könnt mich alle mal! Da mache ich nicht mit“. Ich will einfach mein „altes“ Leben wieder zurück! So wie es vorher war! Die Probleme, mit denen ich mich vorher herumgeschlagen hatte, sind jetzt nur noch Problemchen. Sie scheinen weit hinten am Horizont nur noch kleine Pünktchen zu sein. Eigentlich sind es gar keine mehr.

Was kommt hier auf mich zu? Ich habe keine Ahnung! Und genau das macht mir so zu schaffen. Ich weiß ja, dass das Leben unberechenbar sein kann. Zum ersten Mal in meinem Leben bin

ich ausgeliefert. Abhängig von anderen, von Ärzten. Mein Leben, meine Zukunft befindet sich in den Händen von Fremden und ich kann nur hoffen, dass sie gut und vorsichtig damit umgehen.

Es ist ein verdammt unangenehmes Gefühl, Leuten sein Leben anvertrauen zu müssen, die man nicht mal kennt.

Ich habe vor allem Angst vor Schmerzen. Werde ich welche haben, wenn ja, was für welche und wie stark?

Stecke ich mitten in einer Woge der Angst, dann brennt und vibriert mein Brustkorb innerlich, mein Magen zieht sich nervös zusammen und egal wie viel ich atme, ich bekomme zu wenig Luft. In solchen Momenten bin ich ganz in mich gekehrt und abgeschottet von allem und jedem.

Trotz dieser Angstwellen versuche ich mir nach außen möglichst nichts anmerken zu lassen und den Ball flach zu halten. Das hilft mir den Boden unter den Füßen zu behalten. Würde ich alle diese Gefühle nur schon meinem Freund kommunizieren, ich glaube, ich würde durchdrehen! Dann würden diese Ängste die Oberhand über mich bekommen.

Es ist ein einziges Auf und Ab.

Ich bin so froh, ist Sacha da. Er lenkt mich immer wieder von meinen trüben Gedanken ab. Hin und wieder reißen wir auch mal einen lustigen oder ironischen Spruch. Dann lachen wir drauflos. Das tut extrem gut und schafft ein Stückchen Normalität. Lachen ist die beste Medizin in schwierigen Momenten und für mich jetzt gerade Balsam für die Seele. Einer meiner Leitsätze im Leben ist: Einfach nie den Humor verlieren. Diese Einstellung

kommt mir jetzt zugute.

Tipp: Mit der akuten/spezifischen Angst umgehen
Eine akute Angst ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl, sie kann auch lähmend sein. Sogar so, dass die einfachsten Alltagsaufgaben zu einem schier unmöglichen Unterfangen werden können. Aber du bist der Angst nicht machtlos ausgeliefert. Du kannst viel für dich selbst tun.

– Finde heraus, wer und was dir die Situation und die Angst erträglicher macht.

– Wie reagiert dein Körper auf die Angst? Wie und wo nimmst du sie wahr? Das kann z. B. ein Druck, eine Verkrampfung oder eine Anspannung sein.

– Versuche deine Empfindungen zu beschreiben.

– Fühlst du die Angst, z. B. als Druck im Nacken, dann geh mit deinen Gedanken dort hin und versuche alles zu erfassen. Nur schon das Bewusstwerden und Benennen alleine kann lösend sein.

—	Achte auf deinen Atem. Versuche im Moment der Angst tief in den Bauch einzusatmen und beim Ausatmen die Anspannung loszulassen.
—	Bewegung kann helfen die Energie abzubauen und von der Angst weg wieder mehr zum Körpergefühl zurückzufinden.
—	Wer sind deine Vertrauenspersonen und wer kann dich auch wirklich unterstützen? Wer tut dir gut? Es gibt Menschen, die mit solchen Situationen selbst überfordert sind.
—	Was erwartest du von deinen Vertrauenspersonen und wie können sie dir helfen? Kommuniziere das deinen Leuten auch.
—	Sprich über dein Schicksal und deine Angst, aber nur so viel

und so oft es dir guttut.

–	Ist man draußen unter weiteren Leuten, sind auch Codewörter eine gute Möglichkeit die Angst und andere Gefühle zu kommunizieren, ohne dass gerade jeder mitbekommt, wie es um einen steht.
–	Gib dir eine Tagesstruktur/ Tagesplanung.
–	Verliere den Humor nicht. Nimm dich selbst auf die Schippe oder tu, was auch immer zu dir passt. Lache.
–	Denke positiv. Alles wird gut. Die Angst ist nur ein Moment. Sie wird wieder vorbeigehen und dann geht es dir dafür doppelt so gut.
–	Sei dir bewusst, Angst hat jeder Mensch. Du bist also nicht der /die Einzige.

5. KAPITEL

Angiographie – Endlich geht etwas!

Es klopft kurz an der Tür. Mein Herz macht einen Satz und mein Puls schnell in die Höhe. „Geht es etwa schon los? Ich bin noch gar nicht bereit dazu!“, meine Gedanken überschlagen sich fast. Aber es ist nur eine Pflegefachfrau, die vorbeikommt, um die üblichen Untersuchungen zu machen: Blutdruck und Temperatur messen sowie Blut entnehmen.

„Eine Kollegin kommt gleich noch vorbei um mit Ihnen das Eintrittsgespräch zu machen“, informiert sie mich zum Schluss. „Gut, dann kann ich ja den nächsten Türklopfer etwas entspannter angehen“, rutscht es aus mir heraus.

Die Pflegefachfrau, die mit mir die Pflegeanamnese macht, wird hier auch meine Bezugsperson sein.

Dann heißt es wieder warten. Die Ungewissheit, wann was passiert, macht mich echt wahnsinnig. Ich bereite mich gerne psychisch auf Herausforderungen vor. Und wenn ich in einer unangenehmen Situation stecke, dann möchte ich sie so schnell wie möglich hinter mich bringen.

Der nächste Besuch ist der von Dr. Lukes. Er kommt mit mehreren Assistenzärzten zum ersten Mal auf Visite. Heute ist wohl der Tag der Anamnesen. Denn auch die Ärzte wollen eine genaue Standortbestimmung von mir und auch

sonst noch so einiges wissen. Im Gegenzug klärt mich Dr. Lukes auf, was sie alles mit mir vorhaben. Zuerst steht eine Voruntersuchung, eine sogenannte Angiographie, oder ganz genau, eine selektive intraarterielle Angiographie, auf dem Programm. Dafür musste ich auch nüchtern hier antraben, für den Fall, dass es Komplikationen gibt und ein Eingriff erforderlich wird.

Info: Angiographie

Die Angiographie ist ein spezielles Röntgen-Untersuchungsverfahren zur Darstellung von Arterien im menschlichen Körper.

Da diese Gefäße nicht ohne Weiteres sichtbar sind, müssen sie für den kurzen Moment der Röntgenbestrahlung mit Kontrastmittel gefüllt werden.

Dies geschieht mit Hilfe eines Katheters.

Nach örtlicher Betäubung wird die Arterie (meistens Leistenarterie) mit einer Nadel punktiert und eine sogenannte Schleuse gelegt. Durch diese wird dann der Katheter in die Arterie eingeführt und bis an den Ort der zu untersuchenden Gefäße (in der Neuroradiologie Hals- und Kopfarterien) vorgeschoben. Danach wird Kontrastmittel injiziert.

Während der Kontrastmittelapplikation werden in schneller Folge Röntgenbilder angefertigt.

Nach der Untersuchung wird der Katheter wieder entfernt, die Punktionsstelle zur Blutstillung komprimiert und anschließend für ca. 6 Stunden ein Druckverband angelegt.

Wird die Angiografie während eines stationären Aufenthalts vorgenommen, ist eine Bettruhe von ca. 6 Stunden einzuhalten.

Die notwendigen Kontrastmittel sind in der Regel sehr gut verträglich. Überempfindlichkeitsreaktionen kommen selten vor.

Eine Angiographie wird gewöhnlich zur Darstellung von Erkrankungen der Gefäße verordnet (u. a. bei Arteriosklerose, Embolien und Aneurysmen).

Bei Tumoren werden mit der Angiographie die Blutgefäße rund um den Tumor genau lokalisiert, damit der Chirurg weiß, welches Ausmaß dieser hat, wie das Durchblutungsverhältnis rund um ihn herum ist und ob er keine größeren Blutadern eingeschlossen hat. Diese Informationen sind sehr wichtig, um den besten Zugang zum Tumor zu finden, denn bei einer Hirnoperation ist klar: Ein kleiner Patzer und es hat fatale Folgen.

Ich bekomme also einen Schlauch in meine Beinarterie gesteckt und dann stoßen sie das Ding auch noch durch meinen halben Körper! Das kann ja heiter werden! Nur schon der Gedanke daran verpasst mir von Kopf bis Fuß einen Adrenalinstoß. Da kommt ja noch mehr auf mich zu, als ich gedacht habe.

„Die Operation ist für morgen, 26. Dezember am Vormittag geplant“, informiert mich Dr. Lukes weiter. Ich fühle mich plötzlich ganz klein und werde sehr still. Dabei schaue ich wohl etwas beunruhigt in die Runde, denn er meint weiter: „Machen Sie sich keine Sorgen. Ich mache solche Operationen tagtäglich

und habe sehr viel Erfahrung darin. Das bringen wir gut über die Bühne.“ Ja, diesen Satz kann ich gut brauchen. Er beruhigt mich und schafft Vertrauen. Im Moment sind meine Gefühlssensoren sehr fein eingestellt. Ein falscher Ton, eine komische Geste und ich bin schon wieder auf der Achterbahn.

Etwas brennt mir aber noch auf der Zunge: „Wann werden denn meine Haare abgeschnitten?“, frage ich. Sie schauen mich verdutzt an. Gefolgt von einem breiten Grinsen. „Das wird während der Narkose gemacht. Aber es werden nur die Haare im Bereich des Hautschnitts abrasiert. Alles andere bleibt dran“, erklärt mir Dr. Lukes lachend. Ich bin unglaublich erleichtert und komme mir gleichzeitig ziemlich blöd vor! Ich hatte echt Angst, dass ich, wenn ich zuhause bin, andauernd angequatscht werde und mich immer erklären muss. Dabei möchte ich doch, dass niemand von all dem hier erfährt.

„Ach nein, jetzt habe ich mich schon so auf deine Glatze gefreut“, grinst mir Sacha entgegen. „Ja, ja, du kannst schon lachen“, entgegne ich ihm schmunzelnd. „Wenigstens haben sich die Ärzte amüsiert.“ Und ich habe jetzt mal einen Plan, auf den ich mich einstellen und vorbereiten kann. Das ist wichtig für mich. Das sind die Grashälmmchen an denen ich mich festhalte und die meinem Leben wieder gewisse Eckpfeiler geben. Ein wenig trügerische Sicherheit habe ich also wieder zurückerlangt. Aber eben trügerisch! Ich fahre weiter Achterbahn mit meinen Emotionen. Mal bin ich ruhig und kann sogar einen Spruch reißen, mal schüttelt es mich emotional wieder richtig durch.

„Nach der Operation bin ich gehirnamputiert“, witzle ich zu Sacha. „Du kannst dich also auf etwas gefasst machen.“ Humor und Ironie sind für mich in schwierigen Situationen gute Begleiter. Ich nehme mich gerne auf die Schippe, auch jetzt. Es macht alles viel leichter und erträglicher.

Nach erneutem längerem und nervenaufreibendem Däumchen drehen besucht mich der interventionelle Neuroradiologe um mit mir die Angiographie zu besprechen. Wir beide haben das Heu nicht auf der gleichen Bühne. Das merke ich sofort. Ich habe keine Ahnung, ob er einfach einen schlechten Tag hat, ob er eher etwas kauzig und mürrisch veranlagt ist oder ob ich ihm einfach nicht sympathisch bin. Es ist auch völlig egal, denn mittlerweile liegen meine Nerven so blank, dass ich einfach nur noch froh bin, dass es endlich vorwärtsgeht. Immer in der Warteposition, mit dem Gedanken, dass ich dem Ganzen ohnehin nicht entkommen kann, ist richtig mühsam. Es kostet mich unglaublich viel Energie.

Der Spezialist erklärt mir das genaue Vorgehen. Der Nervenkrieg geht wieder von vorne los. Jetzt ist mir erst recht mulmig. Als wäre das nicht schon genug für mein Gemüt, höre ich von ihm auch noch beiläufig den Satz. „Ja, so eine Hirntumoroperation ist nicht ohne. Das ist ein großer Eingriff. Das darf man nicht unterschätzen.“ Diese Aussage sitzt. Ich bin ja nicht naiv oder dumm. Ich weiß, dass das kein Zuckerschlecken ist. Aber in dem Tempo, in dem alles in den letzten drei Tagen passiert ist und in meiner chaotischen

psychischen Verfassung habe ich trotz der Todesangst und all meiner Gedanken bis jetzt immer noch nicht richtig realisiert, was diese Operation wirklich heißt, was da alles passieren kann und dass sie alles andere als ein Spaziergang ist.

Das Vertrauen, das Dr. Lukes mir bei der Visite gegeben hat, ist jetzt mit diesem Satz zunichtegemacht.

Wem und was soll ich denn jetzt glauben? Es kommt alles gut, ich muss mir keine großen Sorgen machen oder das ist ein schwieriger Eingriff und man weiß ja nie?!

Ich bin völlig hin- und hergerissen und stecke in einem regelrechten Zwiespalt. Dass beides stimmen könnte, das kommt mir vor lauter Herrje nicht in den Sinn.

Der interventionelle Neuroradiologe verabschiedet sich wieder. Ich bin froh, dass ich mit ihm nicht länger sprechen muss. Der Typ ist für mich wie Glatteis. Jemand, der zwischenmenschlich eher ein Elefant im Porzellanladen ist, kann ich im Moment nicht in meiner Nähe gebrauchen.

Sacha und ich schauen uns nur an. Der Blick den wir austauschen spricht Bände.

Kurz darauf werde ich für die Angiographie abgeholt. Mit einem tiefen Atemzug und einem: „Bis später“, verabschiede ich mich von Sacha, drücke ihm kurz einen Kuss auf den Mund und mache mich auf den Weg in die Höhle des Löwen. Irgendwie ergebe ich mich jetzt einfach der Situation. Es macht ja eh keinen Sinn negative Gedanken zu haben oder sich dagegen zu sträuben. Machen muss ich es sowieso. Dieses Sich-Ergeben ist wohl viel

mehr eine unbewusste Taktik um nicht in eine lähmende Angst zu versinken, als eine eigentliche Resignation.

In der Neuroradiologie muss ich als erstes in ein Spitalhemd schlüpfen. Unten ohne! Na super! Wer selber schon mal so ein Hemd tragen musste, weiß wovon ich rede. Das Hemd hat hinten einen Schlitz von oben bis unten. Zusammengehalten wird es nur oben mit einem kleinen Verschluss. Wenn ich mich auch nur ein kleines bisschen nach vorne neige habe ich das Gefühl mein ganzer Hintern schaut zum Schlitz heraus. Ich glaube, ich bin noch nie in meinem Leben so im hohlen Kreuz gegangen wie die paar Meter von der Umkleidekabine zum Untersuchungszimmer.

Ich muss mich auf eine schmale Untersuchungsliege legen. Wenigstens bin ich jetzt das Hinternproblem los. Dafür spüre ich jetzt wie ein Adrenalinstoß durch meinen Körper jagt.

Vor dem Untersuchungstisch stehen ganz viele Monitore. Eine Fachperson für medizinisch-technische Radiologie (MTRA) erklärt mir, wofür diese sind und verbindet mich mit all den Messgeräten für Blutdruck, Sauerstoffsättigung, EKG und legt mir einen intravenösen Zugang (Venflon).

Dann steht er plötzlich neben mir, der interventionelle Neuroradiologe von vorhin. Mir wird mulmig. Er ist mir nicht ganz geheuer.

Jetzt geht's richtig los. Er betäubt meine rechte Leiste. Ich atme tief ein und aus. Angst vor Spritzen habe ich nicht, aber ich finde sie auch nicht prickelnd.

Jetzt bin ich richtig nervös. Die Miss Schweiz Wahl war nichts dagegen! Das Leben zwingt mich gerade Sachen zu tun, die ich in keiner Art und Weise will.

Ist die Leiste gefühllos, wird als Erstes die Arterie punktiert. Dazu wird eine Hohlnadel, gefolgt von einem feinen Draht, ins Blutgefäß eingeführt. Danach wird die Nadel wieder herausgezogen. Der Draht dient nun dem Arzt als Führungsschiene, damit er eine sogenannte Schleuse platzieren kann (Seldingertechnik). Ich fühle mich wie beim Zahnarzt beim Bohren. Ich stehe unter Hochspannung und weiß nicht, wann ein Nerv getroffen wird und ein Schmerz durch den Körper jagt.

Manchmal muss die Haut nach und nach gedehnt werden, wenn diese zu straff ist oder eine größere Schleuse verwendet werden muss. Und da beginnt das Problem. Der interventionelle Neuroradiologe bringt die rund 2 mm dicke Schleuse einfach nicht durch meine Haut in die Arterie rein.

Er versucht es immer wieder und ich merke, wie er langsam ungeduldig wird. „Ich beginne noch mal von vorne“, sagt er zur MTRA. „Oh nein! Verdammt!“, schreie ich innerlich. Es tut höllisch weh. Abgesehen davon, dass ich da jetzt ein „kleines Loch“ in meiner Leiste habe, an dem er auch noch rumdrückt, ist das eine sehr empfindliche Stelle. Von wegen Betäubung und gefühllos! Innerlich bin ich verzweifelt und aggressiv gleichzeitig. „Mann, jetzt mach endlich vorwärts!“, schnaube ich in mich hinein. Ich versuche mich zusammenzureißen, tapfer zu sein, mir ja keine Blöße zu geben. Ohne Erfolg.

Im nächsten Moment sehe ich nur noch Köpfe über mir die mich prüfend anschauen. Jemand sagt: „Frau Gutmann, Frau Gutmann ... Sie kommt wieder.“ Dabei tätschelt der wahnsinnig sympathische interventionelle Neuroradiologe meine Backe und ich höre wie ein Alarm bimmelt. Ich bin doch tatsächlich in Ohnmacht gefallen! Der Schmerz war einfach zu stark. Na super! Das ist mir gar nicht peinlich. Aber jetzt ist wenigstens diese Schleuse drin! Sie schauen mich alle prüfend an und fragen mich, ob alles o. k. ist. Ich nicke nur. „Das kommt davon, wenn man sich zu fest zusammenreißen will“, bemerkt mein „Freund“ trocken. „Jetzt macht der mich auch noch blöd an“, nerve ich mich. „Was hätte ich denn tun sollen, schreien vielleicht?“, entgegne ich stumm. Sagen tue ich aber nichts, schließlich bin ich ja unter seinen Fittichen. „Wir werden wohl nie beste Freunde“, denke ich und versuche ihn so gut es geht zu ignorieren.

Na ja, auf jeden Fall ist das Ding jetzt drin. Es kann also weitergehen. K. O. zu gehen hat manchmal eben auch sein Gutes.

Es ist ganz wichtig, dass die Schleuse richtig sitzt, denn sie ist der Arbeitszugang für die Untersuchung.

Alle im Raum tragen jetzt Bleischürzen um sich vor den Röntgenstrahlen zu schützen.

Der Spezialist fährt mit einem rund 1,5 mm dicken Katheter durch die Schleuse in meine Arterie hinein und durch diese hoch bis zur Mitte des Halses. „So, jetzt sind wir soweit und spritzen Kontrastmittel in Ihren Kopf. Es kann sein, dass Ihnen für ein paar Sekunden ganz heiß wird. Halten Sie ganz still, sonst wird

das Bild nicht scharf und wir müssen es noch mal machen“, klärt er mich auf.

Und tatsächlich, für kurze Zeit schein ich innerlich zu glühen. Dann sehe ich auf einem Monitor, wie plötzlich meine Kopfadern aufleuchten. Während 2 bis 3 Sekunden lässt das Kontrastmittel die Blutgefäße rund um den Tumor, mit all seinen Verästelungen, bis ins kleinste Detail sichtbar werden. Wow! Das bin ich! Das ist in mir drin. Ich bin echt fasziniert. Es sieht aus wie ein Kunstwerk. Dann ist das Kontrastmittel auch schon abgeflossen und das Leuchten vorerst vorbei. Es ist total schräg, alles was gerade in mir passiert, auch selber auf dem Monitor sehen zu können.

Es werden Aufnahmen in verschiedene Richtungen gemacht. Um die Gefäße rund um den Tumor zu durchleuchten. Dazu wird der Katheter ein paar Mal etwas versetzt und dann erneut Kontrastmittel eingespritzt und wieder eine Aufnahme gemacht.

„Nun bekommen Sie zum letzten Mal Kontrastmittel gespritzt. Dieses Mal wird es eine Stelle am Hinterkopf durchfließen, wo auch der Gleichgewichtsnerv sitzt. Sie werden sich also fühlen wie auf einer Achterbahn. Aber halten Sie ganz still“, meint der Spezialist.

Yeah, einmal gratis Achterbahn fahren! Aber warst du schon mal auf einer Achterbahn ohne dich zu bewegen?

Es fühlt sich echt krass an. Ich habe das Gefühl, ich flutsche mitsamt der Liege hin und her. Mal mehr, mal weniger schnell, mal links, mal rechts. Das ist voll schräg, denn ich weiß ja,

dass ich eigentlich ganz still und flach liege. Einmal habe ich sogar das Gefühl, das ganze Teil dreht sich inklusive mir um die eigene Achse. Der Europapark ist nichts dagegen. Ich muss mich extrem zusammenreißen um mich nicht zu bewegen. Und dann ist der Spuk auch schon vorbei. Der Katheter wird herausgezogen und das kleine Loch verarztet. Dann werde ich wieder hinauf in mein Zimmer geschoben. Genau, geschoben, denn in den nächsten sechs Stunden darf ich ja nicht aufstehen. Ja, nicht mal aufsitzen. In der Leiste, wo die Schleuse war, befindet sich nun ein Druckverband, damit eben dieses „kleine Loch“ so schnell wie möglich verheilt.

So im Bett durchs Spital geschoben zu werden ist echt komisch. Ich bin irgendwie verlegen und würde mich am liebsten verstecken. Hoffentlich erkennt mich niemand.

6. KAPITEL

Es kommt alles gut!

Je mehr ich mich meinem Zimmer nähere, desto mehr steigt mein Stimmungsbarometer. Geschafft! Die erste Hürde ist gemeistert. Ich bin extrem erleichtert und spüre so etwas wie eine Euphorie in mir hochsteigen. Es war zwar alles andere als lustig und hat verdammt weh getan aber ich habe es jetzt hinter mir. Ich spüre plötzlich eine unglaubliche Power in mir hochsteigen. Keine Ahnung woher die kommt! Sie wird immer stärker und ich weiß einfach: Alles kommt gut! Irgendwie wandeln sich die Angst vor Schmerzen, die Todesangst und die negativen Gedanken in positive Gefühle. Ich habe keinen blassen Schimmer was da gerade mit mir passiert! Es fühlt sich einfach unglaublich gut an. Der Druck ist weg. Ich habe das Gefühl, ich kann wieder durchatmen und ich weiß, alles wird gut ausgehen! Ich bin mir zu 100 % sicher. Warum? Keine Ahnung. Ich kann es mir nicht ansatzweise erklären. Ich weiß es einfach. Ich nehme jetzt einen Schritt nach dem anderen.

Sacha wartet in meinem Zimmer auf mich. Als ich ihn sehe, grinse ich ganz verlegen. Es ist für mich einfach eine komische Situation. So ans Bett gefesselt und hilflos zu sein.

Ich rufe meine Eltern an und erzähle, was alles passiert und was noch geplant ist. Ich bin immer noch in meinem Hoch. Nach

dem Gefühlsschlamassel, in dem ich vorher gesteckt habe, kann man das jetzt wirklich als ein Hoch bezeichnen.

Ich merke, dass es ihnen nicht gut geht. Aber sie freuen sich, dass ich die Angiographie gut überstanden habe und scheinen etwas erleichtert zu sein.

Mir wird erst jetzt, da ich selber Mami bin, bewusst, welche eine Hölle es für sie gewesen sein muss. Und ich bewundere meine Eltern dafür, dass sie einfach meine Entscheidungen akzeptiert haben, dass ich Weihnachten bei meinem Freund anstatt bei ihnen verbracht habe oder auch, dass er mich ins Spital begleitet hat. Ganz ehrlich, ich weiß nicht, ob ich an ihrer Stelle den Wunsch meines Kindes so gut hätte akzeptieren können. Es muss einer der schwierigsten Momente für sie gewesen sein mich so gehen zu lassen.

Ich höre die Sorge in ihrer Stimme.

Unsere Stimmung klafft im Moment unglaublich auseinander. Es kommt mir vor, als wären wir auf zwei verschiedenen Planeten.

Sie leiden extrem wegen mir und ich bekomme immer mehr positive Power. Ganz ehrlich, ich verstehe die Welt nicht mehr. Seit ich diese Angiographie hinter mir habe, fühle ich mich um 180 ° anders. „Was war da wohl in diesem Kontrastmittel drin, das sie mir reingespritzt haben?“, überlege ich schmunzelnd.

Eigentlich hat man ja immer die Vorstellung, dass die Familie einem Mut macht und den Rücken stärkt. Das hat meine Familie definitiv auch gemacht. Aber jetzt scheint sich die ganze

Situation gedreht zu haben.

Ich thronen aufrecht im Bett und habe das Gefühl, ich sitze auf der Spitze eines Berges und meine Familie ist unten im Tal.

Oder anders gesagt: Ich bin voller Energie und weiß einfach, dass alles gut wird. Es steht für mich außer Frage. Es gibt kein Wenn und Aber. Es kommt alles gut! Punkt! Es ist so klar wie das Amen in der Kirche.

Meine Familie aber ist voller Sorge und Angst und ich versuche nun ihnen Mut zu machen und sie aufzumuntern. Eine verkehrte Welt!

Jetzt bin ich auf einmal die Stärkere und versuche sie möglichst in Richtung meiner Bergspitze zu bewegen.

Mit so einem Umschwung habe ich nie und nimmer gerechnet. Die Stimmung im Raum ist viel gelöster. Auch Sacha bemerkt, dass da etwas anders ist.

In den nächsten Stunden wird es ziemlich langweilig. Zum Glück bin ich nicht alleine. So vergeht die Zeit schneller und außerdem betreut mich mein Schatz wunderbar. Muss ich mal pinkeln, ist er es, der mir den Topf unter den Hintern schiebt! Ich darf ja wegen dem Druckverband nicht mal ansatzweise aufsitzen, geschweige denn aufstehen.

Was um Himmelswillen mache ich, wenn ich ausgerechnet jetzt auch noch das große Geschäft erledigen muss? Das wäre mir wirklich unangenehm. Selbst im Liegen pinkeln wird zu einem schier unmöglichen Kunststück. Vor allem, wenn man noch neben den Druckverbänden durch zielen sollte – als Frau!

Es ist schon krass, wie plötzlich die banalsten, alltäglichen Dinge einen ganz anderen Stellenwert bekommen und sich zum „Problem“ entwickeln können. Ich bin auf jeden Fall extrem froh, ist Sacha für mich da. Müsste eine fremde Person meine Topfgeschichten erledigen, das wäre mir irgendwie peinlich. Auch wenn das Pflegepersonal sich das gewohnt ist, ich bin es nicht.

Dass ich mich mit solchen „Lappalien“ beschäftige, ist eigentlich ein gutes Zeichen. Das zeigt, dass es mir psychisch wirklich bessergeht.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.