



# 18 TAGE KREBS

Vom Umgang mit einer schwierigen Diagnose: offen – auch fremder Hilfe gegenüber – und mit dem notwendigen Maß an Sorge und Selbstfürsorge.

VON TANJA KLEIN

„**A**lso, riechen werden Sie nach der Operation nicht wieder können“, lautete der erste Kommentar meiner Ärztin. Wie bitte? Nie wieder riechen zu können meint ja wohl auch nie wieder richtig zu schmecken. Und ich hatte früher in meinen Bewerbungen als Hobby „Essen“ angeführt.

Was mache ich hier? Ich sitze in einem Untersuchungszimmer in der Uniklinik Bonn und fühle mich kerngesund. Trotzdem erklärt mir die Ärztin mit sorgenvollem Blick, dass mein Riechsinn nur ein kleiner Preis sei, den ich für mein Überleben zu zahlen habe. Habe ich richtig gehört? Mein Über-

leben? Ich schaue entsetzt meinen Mann an. Auch er ist völlig geschockt und mein Blick wandert auf seinen Arm. Dort liegt süß schnarchend unser Sohn. Morgen wird er ein Jahr alt. Schlechtes Timing ...

Keine 18 Tage später stellt sich heraus, dass das Timing nicht besser hätte sein können.

## Der Tumor wird entdeckt

Im Grunde genommen hat mir die Nebenhöhlenentzündung in der Schwangerschaft das Leben gerettet! Damals wurde zufällig ein vermeintlicher Polyp entdeckt und seitdem regelmäßig beobachtet. Irgendwann bat mein HNO-Arzt mich, eine zwei-

te Meinung einzuholen und nach Möglichkeit eine kleine „Probe“ des Polypen nehmen zu lassen. Er sprach mit betont ruhiger Stimme: „Nur zur Sicherheit ...“, „... es könnte ja auch etwas anderes sein ..., aber damit ist nicht zu rechnen“. Ergänzt wurden diese Sätze von der Aussage: „So etwas kommt nur sehr selten vor. Also die Wahrscheinlichkeit, dass es etwas anderes ist als ein Polyp, steht bei 1 zu 1.000.000.“

Noch beim Gehen blickte er mir ganz fest in die Augen und sagte mir, dass er sich wirklich wohler fühlen würde, wenn ich diesen Eingriff machen lassen würde. Trotzdem fühlte ich mich lange Zeit bei dem Gedanken nicht wohl ... Wer hat schon Lust, in

der Schwangerschaft so einen Eingriff machen zu lassen? Oder kurz nach der Entbindung? Oder mit einem süßen kleinen Baby, das gerade gestillt wird? Zum Glück ließ mein Arzt nicht locker und ich stellte mich in der Uniklinik Bonn vor. Weil ich zu diesem Zeitpunkt noch stillte und dieser Eingriff ja eh nur „eine kleine Sache“ sei, wurde die Operation unter örtlicher Betäubung vorgenommen.

Um es kurz zu machen: Dieser Eingriff war keine kleine Sache. Es gab Komplikationen. Und nach einer Woche die Diagnose: bösartiger Tumorkrebs.

### Die Zeit bis zur Operation

Wir saßen also in diesem Arztzimmer und man klärte mich darüber auf, wie die Operation *wahrscheinlich* durchgeführt werde, denn so genau sei es nicht klar, weil mein Tumor so selten sei, mit nur 100 dokumentierten Fällen weltweit, dass es dafür kein Operationsschema gebe. Man sagte mir viele Dinge, die ich nicht hören wollte ... Dass man an meine Schädelbasis ran müsse und anschließend den Bereich vielleicht mit Teilen meines Oberschenkelknochens wieder abdichten müsse, damit kein Gehirnwasser auslaufe. Dass es sehr lange dauern würde, bis ich wieder zu Kräften käme, dass ich hinterher noch mit Bestrahlung zu rechnen habe. Vielleicht auch Chemotherapie. Auf jeden Fall mit drei bis sechs Monaten Reha.

Mein Mann und ich hörten zu, die Sätze wurden in unseren Köpfen zu bedrohlichen Bildwelten. Wir fühlten uns beide ganz betäubt, während Elias zum Glück friedlich weiterschlieft. Ich versuchte meine Gesichtszüge wieder unter Kontrolle zu bringen, denn im Wartezimmer saß unsere Tochter und ich wollte ihr so wenig Angst wie möglich machen.

Der erste Geburtstag meines Sohnes war der schlimmste Tag in meinem Leben. Ich hatte noch nicht mal die Kraft, die Luftballons aufzupusten.

### Countdown vor dem Eingriff

Ich hatte gut zehn Tage Zeit, mich auf den Eingriff vorzubereiten. Und nach dem Horrorgespräch rechnete ich mit dem Schlimmsten. Meine Energie ging jetzt in die perfekte Planung, wie ich diese Situation bestmöglich für meine Familie und mich gestalten könnte. Als Coach hatte ich gelernt, bewusst zu kommunizieren. Diese Fähigkeit war in dieser Situation sehr hilfreich.

Von Anfang an sagte ich allen offen und ehrlich, was Sache ist. Ohne die beängstigende Tragweite unnötig zu strapazieren. Ich bin bzw. war nie

eine „Krebskranke“. Ich hatte einen Tumor in der Nase, und den kann man rausoperieren. Ich weiß noch gut, dass das Schlimmste für meine Tochter die sechs Nächte waren, in denen wir voneinander getrennt waren. Erst Jahre später hat sie verstanden, dass ihre Mutter ja „Krebs“ hatte – und bekam im Nachhinein noch einen Schreck.

Meine Mutter wohnt mehr als 300 Kilometer entfernt von uns. Deshalb instruierte ich, bevor ich sie ins Bild setzte, ihre beste Freundin, direkt für sie da zu sein. Diese Entscheidung stellte sich im Nachhinein als sehr richtig heraus.

Damit ich mich gut fühlen konnte, war es mir wichtig, alles so zu organisieren, dass keine Schwierigkeiten für meine Familie entstehen, falls Ungemach auf uns zukommen würde. Ich erledigte sogar meine Steuererklärung rechtzeitig selbst. Ich organisierte eine passable Haushaltshilfe für die Betreuung meiner Kinder. Dann suchte ich mir eine gute Kollegin, die bei Bedarf und mit dem Einverständnis der Kunden direkt mit meinen Kundenakten weiterarbeiten

konnte. Auf meiner Internetseite, gleich auf der Startseite, befand sich der Hinweis, dass ich aufgrund eines Tumors leider gerade nicht arbeiten könne und wer statt meiner direkt weiterhilft. Mit derselben Information bestückte ich auch meinen dienstlichen Anrufbeantworter.

### Selbstfürsorge – und Sorge für die Familie

Ich habe mich und alle Familienmitglieder von einer lieben Kollegin begleiten lassen. Sie half mir dabei, völlig angstfrei in die OP zu gehen. Und auch an mich zu denken. Denn anfänglich

## Ich rechnete mit dem Schlimmsten.

war ich nur besorgt, wie es wohl meiner Familie und meinen Freunden in dieser Situation gehen würde.

Ich hatte anderthalb Wochen Zeit bis zur OP und diese wollte ich gut nutzen. Die organisatorischen Dinge lenkten positiv ab und gaben mir die innere Ruhe, dass für alles bestmöglich gesorgt ist. Hier nur eine kleine Liste davon:

Meine Tochter ging damals auf ihrem Schulweg oft beim Bäcker vorbei. Bei diesem hinterlegte ich 10 Euro mit der Bitte, ihr jedes Mal ein kleines Gebäckstück zu schenken mit lieben Grüßen von mir.

Für meinen Mann bat ich zwei Freunde ihn regelmäßig daran zu erinnern, gut für sich zu sorgen. So banale Hinweise wie: „Hast Du heute schon genug getrunken“ zu versenden und regelmäßig Gesprächsangebote zu machen. Oft denken Familienangehörige, sie müssen immer stark sein und übersehen dann ihre eigenen Bedürfnisse.

Für meinen einjährigen Sohn habe ich seine Lieblingsbücher als Video-nachricht eingelesen, sodass er zu jeder Zeit seine Mama hören und ▶

# Wider Erwarten ging ich freudig und positiv gestimmt in die Operation.

sehen konnte. Und ich weigerte mich der ärztlichen Empfehlung zu folgen und abzustellen. Im Nachhinein war dies auch unnötig.

Jedes Familienmitglied bekam einen Brief, der zur Not auch als liebevoller Abschiedsbrief „funktioniert“ hätte. Diese Zeilen zu schreiben, fiel mir unendlich schwer.

Bis das Coaching begann, bekämpfte ich meine Ängste mit Lavendelöl als Tropfen auf dem Kopfkissen und in Tablettenform.

Mit jedem Familienmitglied habe ich noch mal ganz bewusst die Dinge gemacht, von denen ich nicht wusste, ob sie danach noch möglich sein würden. Ich gebe zu, dass es schon ein seltsames Gefühl ist sich bewusst zu machen, dass man jetzt vielleicht zum letzten Mal mit seinen Kindern im Schwimmbad plantscht oder auf dem Trampolin herumhüpft. Nach der Prognose zu meinem Geruchssinn sog ich jeden Duft förmlich ein und versuchte ihn, wie im Kinderbuch „Frederick“, im limbischen System zu konservieren.

Ich informierte meine wichtigsten Freunde persönlich und bat sie darum, an mich zu denken und auch meinen Kindern kleine Überraschungen zu schicken, damit sie in der Krankenhauszeit positiv abgelenkt sind.

Für alle Freunde und Bekannte wurde ein E-Mail-Verteiler mit dem Betreff „Tanja ist bald wieder gesund“ angelegt. Ich bat alle, meinen Mann vor anderweitigen Nachfragen zu schonen. Diese Maßnahme samt dem positiven Betreff kann ich jedem Betroffenen nur empfehlen. So befanden sich alle auf dem gleichen Stand und jeden

Tag trafen nette E-Mails auf meinem Smartphone ein.

## Der Tag X: die OP

Dank meiner „Hexerata“ Luzia Hofmann ging ich wider Erwarten freudig und positiv gestimmt in die Operation. Ich bat meinen Chirurgen, lieber mehr Gewebe zu entnehmen, als ein Wiederkommen des Tumors zu riskieren. Er entnahm meine untere, mittlere und obere Nasenmuschel, entfernte einen Quadratzentimeter vom Siebbein (im Gehirn) und schloss die Stelle mit speziellem Material (nicht aus meinem Oberschenkel!). Beim Aufwachen blickte ich in die Augen geliebter Menschen und für diesen großen Eingriff fühlte ich mich ganz okay. Nur mein Kopf tat etwas weh, was nach diesem Eingriff sicherlich verständlich war. Also bekam ich eine einzige Schmerztablette und vorbeugend ein Antibiotikum – und das war es auch schon an Medikamenten, und zwar die komplette Zeit lang!

Die sechs Tage im Krankenhaus durfte ich einfach nur gesund werden und mit meiner netten Zimmernachbarin quatschen. Für mich wurde gekocht, geputzt, ich hatte endlich mal Zeit zum Lesen und mein Mann besuchte mich täglich ein- bis zweimal. So konnte ich in Ruhe meinen Sohn stillen. Die Liebe meiner Familie unterstützte meinen Heilungsprozess sehr. Jeden Tag beteten viele Freunde für mich oder zündeten eine Kerze an. Manche schickten Energie und klärten den Heilungsraum, wieder andere kümmerten sich um Geschenke und

Briefe für meine Kinder. Wir erhielten maximale Unterstützung. Und es geschah das Wunder.

## Alles wieder gut

Nach einer Woche kam die Information vom Arzt: „Der Tumor wurde im gesunden Gewebe entfernt. Laut der Abstimmung im Tumorboard ist weder eine Bestrahlung noch eine Chemotherapie notwendig. Alle drei Monate schauen wir im MRT nach, ob auch nichts nachwächst. Aber ansonsten ist jetzt wieder alles gut.“ Voller Glück fragte ich, wann ich nach Hause dürfe und wieder arbeiten könne. Zu meiner Überraschung durfte ich am nächsten Tag „auschecken“ und eine Woche später wieder arbeiten, wenn ich denn wolle.

Allerdings steckte mir dieser Eingriff noch ganz schön in den Knochen. Ich brauchte einige Wochen, bis ich wieder voller Elan das erste Coaching durchführte. Ganz oft vergesse ich inzwischen, dass ich so ernsthaft erkrankt war. Glücklicherweise erinnert mich auch keine Narbe daran, weil alles über die Nasenöffnung operiert werden konnte, was den netten Nebeneffekt hat, dass ich jetzt noch viel besser Luft bekomme als zuvor.

Was hat mich in dieser Zeit geärgert? Etwas geärgert habe ich mich über Äußerungen, dass mir diese Erkrankung etwas sagen will und ich die Krankheit selbst bestellt habe. Dazu kann ich nur antworten: Nein, diese Bestellung habe ich beim Universum nicht aufgegeben und ich habe diese Erfahrung auch nicht benötigt, um zu erkennen, wie sehr ich meine Familie

oder das Leben liebe. Das wusste ich zu jeder Zeit schon vorher.

### Was habe ich gewonnen?

Ich erhielt unzählige Pralinen und aufmerksam ausgesuchte, teils selbst hergestellte Geschenke. Ich rege mich nicht mehr so leicht auf wie früher. Weil eben vieles im Vergleich dazu einfach „pillepalle“ ist. Ich durfte erfahren, wie vielen Menschen mein Schicksal wichtig ist, ich lernte Hilfe einzufordern – und auch anzunehmen! Dazu gehörte, wieder mehr Geld in eigene Coachings zu investieren. Das Bewusstsein für meine Gesundheit bekam einen höheren Stellenwert. Ich meditiere öfter, leiste mir präventi-

ve Sitzungen bei meinem Osteopathen und genieße die Entspannung. Zu meiner Überraschung durfte ich lernen, dass Energiearbeit auch bei mir etwas bewirken kann – wenn es die richtige Person macht. Ich lernte, dass es keine Ignoranz ist, wenn manche Freunde oder Bekannte sich nicht melden. Manche halten es nicht aus, sich mit solchem Leid zu konfrontieren. Besonders schön finde ich die Erkenntnis, dass Ehrlichkeit siegt! Durch meinen offenen Umgang mit der Erkrankung habe ich keinen Kunden verloren. Das gibt mir die Chance, anderen Menschen Mut zu machen. Manchmal erhält man die schlimmsten Nachrichten – und dann kann es wider Erwarten doch viel leichter wer-

den, als man denkt. Krebs ist weder Todesurteil noch Schicksalsspruch. Ich hatte offenkundig den leichtesten Krebs aller Zeiten. Das wünsche ich allen, die gerade eine solche Diagnose erhalten. Wer mag, kann mir schreiben und erzählen, wie es ihr oder ihm erging: [mail@kleincoaching.de](mailto:mail@kleincoaching.de), Betreff: 18-Tage-Krebs. ◀◀



#### Zur Autorin

##### Tanja Klein

arbeitet als systemischer Coach in Bonn zum Schwerpunkt Ängste. Darüber hinaus unterstützt sie andere Coaches im authentischen Marketing.