lebensmut
Leben mit Krebs

„Was ich noch kann, will ich auch machen“

Die 82-jährige Anna B. erzählt über die Herausforderungen ihrer Krankheit

Fotos: © Klinikum der LMU

Anna B. lebte immer allein und liebt ihre Eigenständigkeit bis heute. Doch jetzt, nach zwölf Jahren Krankheit, will sie ihrem Freund in ein Seniorenstift folgen. Ein Gespräch über wichtige Entscheidungen angesichts Krankheit und Alter.

Frau B., als sie krank wurden, waren sie 70. Was hat ihnen geholfen, die Belastungen der Krankheit allein zu bewältigen?

Sehen sie, ich war immer eine sehr eigenständige, disziplinierte Person und habe mich mein ganzes Leben lang selbst versorgt. Außerdem kenne ich als ehemalige Pflegedienstleiterin Krankenhäuser von innen. Beides hat sich im Lauf der Zeit als Vorteil erwiesen. Doch zunächst, nach der Diagnose, war ich geschockt und völlig verkrampft. Mir ging es wie dem sprichwörtlichen Kaninchen vor der Schlange.

Was war damals die größte Herausforderung?

Eigentlich waren es zwei große Herausforderungen. Zum einen war das Gespräch mit den Ärzten sehr schwierig. Immer wieder fühlte ich mich nicht ernst genommen und begann, ihnen zu misstrauen. Und zum zweiten hatte ich Schwierigkeiten, die Krankheit anzunehmen.

Inwiefern fühlten Sie sich von den Ärzten nicht ernst genommen?

Meine Krankheit ist sehr selten – mein Hausarzt kannte sie zum Beispiel nur aus dem Lehrbuch. Ich begann damals sehr schnell, mich mit ihr zu beschäftigen, habe viel gelesen und schließlich auch eine Gesellschaft für seltene Krankheiten entdeckt, wo ich wertvolle Informationen bekommen habe. Ich war also bald gut informiert.

Doch in der Anfangszeit gab es immer wieder Bemerkungen von Ärzten, die mir zeigten, dass sie bei meiner exotischen Krankheit nicht genau Bescheid wussten und dann auch nicht zuhören wollten. Das hat mich richtig wütend gemacht. Denn natürlich wollte ich mit meiner Situation ernst genommen werden, wie jeder Mensch, der um sein Leben und um Lebensqualität kämpft. Mittlerweile habe ich ein Behandlungsteam, dem ich vertraue.

Wie haben sie das Problem gelöst?

Damals kam ich zum ersten Mal zu lebensmut und Frau Tari. Sie hat mich an eine Psychotherapeutin vermittelt, mit der ich das Thema angegangen bin. Bei ihr konnte ich offen über meine Probleme sprechen. Vor allem aber habe ich gelernt, wie ich mich den Ärzten mitteile, ohne sie mit meiner energischen Art vor den Kopf zu stoßen. Das war sehr hilfreich. – Ebenso hilfreich übrigens, wie mein ständig wachsendes Wissen über die Krankheit. Seit Jahren besuche ich spezielle Seminare, wo ich Informationen über die Krankheit und neue Forschungserkenntnisse erhalte. Hier kann ich auch meine Fragen stellen und erfahre viel über gute Lebensführung, Ernährung und soziale Hilfsangebote. Das hilft mir, mich nicht mehr ausgeliefert zu fühlen.

Vorhin hatten sie noch von einer zweiten Herausforderung gesprochen, nämlich, die Krankheit anzunehmen …

… und mit ihr zu leben, ja. Wissen sie, ich war ja immer fit. Ich habe immer auf mich geachtet, auf mein Gewicht, genügend Bewegung und so weiter. Und ich bin viel gereist, in alle Teile der Welt. Ich war frei. Und dann kommt diese Krankheit und bestimmt fortan den Rhythmus meines Lebens. Alle zwei Wochen muss ich pünktlich ins Klinikum, wo ich das Antikörpermedikament bekomme. Und dann gibt es immer wieder Krisen, die mich sofort ins Krankenhaus zwingen, manchmal für Tage. Wie jetzt gerade. So ist die Klinik zu einer lebenserhaltenden, zweiten Heimat für mich geworden.

Wie haben sie sich an das Kranksein gewöhnt?

Auch dazu habe ich mir Hilfe bei lebensmut geholt. Ich merkte, dass ich gegen die Krankheit kämpfte –

ohne Aussicht auf Erfolg, denn sie ist unheilbar. Im Laufe der Gespräche mit der Therapeutin habe ich verstanden, dass die Krankheit mich umso weniger beherrscht, je besser ich lerne, mit ihr zu leben. Also habe ich mich mit ihr angefreundet.

Aber wie geht das, sich mit der Krankheit anfreunden?

Ich höre sehr auf meinen Körper, das ist für mich wichtig. Das musste ich aber erst lernen. Yoga hilft mir dabei. Ich informiere mich auch, wie ich mir Erleichterung verschaffen kann bei den Begleiterscheinungen der Krankheit, wie Muskelschmerzen, Schwindel, Probleme mit Darm, Magen, Speiseröhre sowie Schleimhäuten. Und dann nutze ich die Zwischenzeiten mit wenig Beschwerden für meine Interessen. Auch wenn die Krankheit immer im Hinterkopf ist, fühle ich mich irgendwo frei.

Sie sind gerade wieder wegen Fieber in der Klinik.

Ja, das passiert immer wieder. Die Krankheit meldet sich und sagt mir: Ich bin noch da, sei nicht übermütig. Dann muss ich sofort in die Klinik zur Behandlung und Überwachung. Das muss ich akzeptieren. Deshalb kann ich nur jedem empfehlen, nichts aufzuschieben, was man sich wünscht. Mach es sofort. Das war immer mein Motto und meine Erkrankung hat mich im Nachhinein darin bestätigt.

Was ist heute für sie Lebensqualität?

Ein Spaziergang, die Blumen betrachten... heuer im Frühjahr blühten die Bäume wunderschön. Ich bin dankbar, dass ich da nicht das Fieber hatte, mir ging es eine Zeit lang gut. Das hab ich genossen. Und jetzt denke ich mir, ich hatte eine gute Zeit, aber jetzt muss ich mich wieder zurücknehmen. Doch ich sehe immer nach vorn. Ich denke immer, wie machst du das, dass du wieder auf die Beine kommst. Denn dafür bin ich verantwortlich. Außerdem bin ich in einer für mich begnadeten Situation, weil ich allein bin. Ich kann mich jederzeit ins Bett legen und muss auf niemanden Rücksicht nehmen.

Ihr langjähriger Freund ist seit kurzem in einem Pflegeheim.

Das ist ein besonderes Thema, das mich schon einige Zeit belastet. Wir kennen uns seit 1972, haben aber nie zusammengewohnt. Seit meinem Ruhestand 1996 haben wir uns mehr zusammengetan und viel gemeinsam unternommen. Doch in den letzten drei, vier Jahren merkte ich, dass etwas nicht mehr stimmt. Er hatte Aussetzer, wusste nicht, was er sagen sollte, wurde wackelig und fiel hin. Schließlich wurde eine Demenz festgestellt.

Da habe ich dann angefangen zu reagieren. Erst besorgte ich eine Schwerbehindertenbescheinigung und dann kamen die Fragen: Was kommt auf uns zu, wird er ein Pflegefall? Und wie soll das dann gehen, wenn ich immer wieder ins Krankenhaus muss? Nachdem sich seine Demenz deutlich verstärkt hat, ist er nun seit kurzem im Pflegeheim.

Wie geht es ihm?

Er kann sich nicht damit abfinden und will, dass ich immer da bin. Ich versuche, ihm irgendwie zu helfen. Jetzt habe ich mich auch angemeldet.

Sie wollen zu ihm ins Seniorenheim?

Ja, ich würde da sofort einziehen. Dann kann ich in Ruhe meine Wohnung auflösen, solange ich noch bei Verstand bin. Ich weiß ja, dass der Tag kommt, an dem ich mich nicht mehr selbst versorgen kann. Jetzt habe ich nur Fieber. Doch es kann schnell etwas anderes sein, durch die Krankheit bin ich auch schlaganfall- und infarktgefährdet.

Abgesehen von Ihrer Krankheit, merken Sie auch das Alter?

Ja, das merke ich. Ich kann nicht immer sagen, was von der Krankheit kommt und was eine Alterserscheinung ist: das Nachlassen der Kräfte, die Müdigkeit ... Darüber diskutiere ich auch mit meiner Stationsärztin. Vergesslich bin ich auch, ich wackle und habe Angst zu stürzen. Meine Wohnung ist im ersten Stock. Wenn etwas passiert, kann ich vielleicht nicht zurück und komme in ein Heim ...

Womöglich irgendwohin...

Oh, das fürchte ich. Das will ich nicht. Ich will ja mein Leben gestalten und selber die wichtigen Entscheidungen treffen. Natürlich weiß ich nicht, was auf mich zukommt. Aber das, was ich noch kann, will ich auch machen. Da muss ich jetzt halt ein bisschen zurückstecken. Aber wissen sie, dadurch ist das Leben auch interessant.

Wenn Sie so vorausschauend sind, haben Sie sicher auch Ihr Lebensende im Blick.

Oh ja! Die Patientenverfügung habe ich schon gemacht. Meinen Körper habe ich der Anatomie geschenkt. Man muss 1150 Euro für die Beerdigung einzahlen, und dann will ich verbrannt werden. Das habe ich organisiert und das kann ich jetzt auch vergessen. Nur das Testament habe ich noch vor mir.

Was gibt Ihnen Kraft für diese Entscheidungen?

Es gibt Probleme, die man lösen kann, andere kommen

immer wieder und manche kann man nicht lösen. Das muss man dann akzeptieren. Aber, die, die für mich lösbar sind, möchte ich auch lösen und ich bin sehr dankbar, wenn ich das auch kann. Denn das gibt mir Kraft und das Gefühl, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Mein Freund hat mir da auch geholfen. Bei Spaziergängen konnten wir alles diskutieren, das war für mich ein Glück.

Sie kommen auch wieder regelmäßig zu lebensmut in die Sprechstunde.

Ja. Seit zwei Jahren setze ich mit Frau Tari das Gespräch fort, das wir am Anfang meiner Erkrankung begonnen haben. Die Problematik der Krankheit ist ja in der Tiefe immer da. Hinzu kommt die Einsamkeit. Ich vermisse den Austausch mit meinem Freund sehr. Er kann mit zunehmender Demenz immer weniger ein Gesprächspartner sein. Frau Tari versteht meine Situation und die Belastungen der Krankheit sehr gut. Wir treffen uns auf Augenhöhe, das brauche ich einfach.

Vorhin sagten sie: Das Leben ist immer noch interessant.

Das Leben mit der Krankheit ein Prozess, der reifer macht und irgendwie auch Befriedigung bringt. Ja, man muss Abstriche machen, das ist ein Lernprozess. Aber ich bin dabei auch lockerer geworden, und das ist ein Gewinn. Ich stehe nicht mehr so unter Leistungsdruck. Dass meine Krankheit erst im Ruhestand kam, ist vielleicht auch ein Vorteil. Ja, das Leben ist für mich immer noch interessant, es verändert sich ständig – und das versuche ich positiv zu sehen.