

Empfohlen von:



Recover your smile e.V.

Sabine Dinkel

# GUTE TAGE *trotz* KREBS!



Ein  
humorvolles  
Ausfüll-  
und  
Mutmachbuch  
rund um eine  
doofe Diagnose

**humboldt**

Sabine Dinkel

**GUTE TAGE**  
*trotz* **KREBS!**

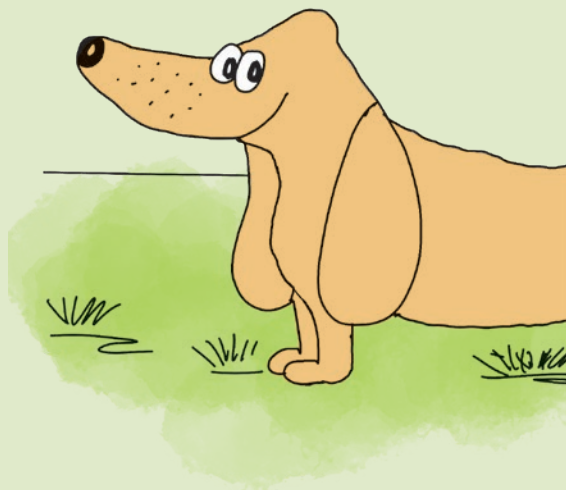


*Dieses Buch widme ich MIR ganz persönlich:*

---

---

*Und für Alexej Lachmann*



# Inhalt

<b>Vorwort von Eva Schumacher-Wulf</b> .....	6
Guten Tag! .....	8
Voneinander lernen .....	10
Die Herausforderung: „Sie haben Schniepröte!“ .....	12
Das Gute im Schlechten sehen .....	15
Eine hilfreiche Einstellung finden .....	18
Die Macht der Sprache .....	21
Sich selbst neu definieren .....	28
Sich den Kopf leerschreiben .....	30
Worauf habe ich eigentlich Einfluss? .....	33
In welcher Phase befinde ich mich? .....	36
Glücklich sein mit Schniepröte .....	39
Rollen klären .....	48
Dankbarkeit üben .....	52
Über die Krankheit bloggen? .....	57
Freundschaften auf dem Prüfstand .....	59
Kluge Therapieentscheidungen treffen .....	63
Das innere Erleben gestalten .....	66

Mich trifft keine Schuld .....	68
Muss ich kämpfen? .....	70
Ich brauche keine Hilfe! .....	73
Ärzte sind auch nur Menschen .....	79
Unterstützung für An- und Zugehörige .....	84
Tipps gegen die Angst .....	89
Was Humor alles kann .....	96
Hoffnung – ein seltsames Ding .....	105
Wohlgefühle und Genüsse pflegen .....	108
Ohne Hanf kein Mampf .....	111
Bewegung tut gut .....	114
Booster für die Seele – ideal für Wartezeiten .....	121
Kleine Helfer im Alltag – die „zuversichtlichen Zehn“ .....	146
Is This The End? .....	152
<b>Nachwort von Claudia Cardinal .....</b>	<b>161</b>
<b>So viele wunderbare Hilfsangebote ... ..</b>	<b>165</b>
<b>Dankesworte .....</b>	<b>174</b>

## **Vorwort von Eva Schumacher-Wulf** **Chefredakteurin von Mamma Mia! –** **Die Krebsmagazine**

Liebe Leserin, lieber Leser,

was meinen Sie – darf man über Krebs lachen? Darf man in Anwesenheit von Krebspatienten lachen? Über die Krankheit und deren Folgen? Zugegebenermaßen ist Humor eine sehr individuelle Sache. Aber Humor – welcher Couleur auch immer – ist gesund. Darüber sind sich die Gelehrten einig. Lachen hat etwas von Hochleistungssport, den jeder ausüben kann. Wussten Sie, dass beim Lachen rund 300 Muskeln arbeiten? Und nicht nur das. Lachen hebt die Stimmung, reduziert Ängste, beeinflusst das Schmerzempfinden, löst innere Blockaden und Verspannungen, versorgt den Körper durch die verstärkte Luftaufnahme mit zusätzlichem Sauerstoff, und so weiter und so fort. Eigentlich sollten wir den ganzen Tag lachen. Aber wie kann das gelingen?

Humor – und zwar die rabenschwarze Sorte – war von Anfang an der Begleiter, der mich durch meine Krebserkrankung getragen hat. Und nicht nur mich. Auch mein Mann, meine Kinder, meine Familie und Freunde lernten, dass Lachen erlaubt ist und dass es hilft, beispielsweise Sprachlosigkeit zu überwinden. Kennen Sie die Situationen, in denen sich ein unangenehmes Schweigen im Raum breitmacht, weil die zu besprechenden Themen so schwierig sind? Hier kann Humor helfen, diesen Moment zu überwinden.

Humor hatte sich also schnell zu meinem Lebenselixier in einer sehr schwierigen Phase meines Lebens entwickelt. Und dann lag es plötzlich vor mir, dieses „Krebsbuch“, über das ich Tränen lachen konnte. Mir wurde bewusst, dass es durchaus erlaubt ist, über Krebs zu lachen.

Ganz offiziell. Sabine Dinkel hatte es in ihrem Buch *Krebs ist, wenn man trotzdem lacht* vorgemacht. Ihr Humor kennt keine Grenzen. So kam es, dass ich Fan der ersten Stunde wurde.

Es war aber nicht nur der Humor, der mir damals half, die Diagnose Brustkrebs und alles, was sie nach sich zog, zu bewältigen. Meine Kinder waren ein und vier Jahre alt, als ich den Tumor entdeckte. Ich konnte den Gedanken „Was, wenn ...“ nicht weiterdenken, ohne von einer riesigen, dunklen Welle der Panik übermannt zu werden. Plötzlich sollte ich Entscheidungen treffen, die mein (Über-)Leben betrafen. Aber wie sollte das gehen? Mein Kopf war voll, ich hatte Angst, hätte mich am liebsten verkrochen. In meiner Not begann ich, meine Gedanken zu sortieren. Die negativen auf die eine und die positiven auf die andere Seite. Ich war überrascht, tatsächlich Gedanken zu finden, die ich unter „positiv“ notieren konnte. Genauso machte ich es mit den Entscheidungen, die ich treffen musste. Ich begann zu sortieren, welche Entscheidungen ich heute treffen musste und welche ich verschieben konnte. Ein Buch wie das, das Sie jetzt in der Hand halten, hätte mir die Arbeit sicherlich erleichtert.

Ich habe nie zu den Krebspatienten gehört, die dankbar für ihre Krankheit sind. Aber wenn ich ganz ehrlich bin, sind durch meine Erkrankung auch positive Dinge entstanden. So konnte ich viele Dinge des Lebens neu bewerten, mir in vielen Bereichen mehr Leichtigkeit genehmigen, mich auf die wichtigen Dinge des Lebens konzentrieren – und nicht zuletzt die Krebsmagazine *Mamma Mia!* schaffen, die mein Leben enorm bereichern. Es hat mir immer geholfen – auch heute noch –, mir das zu verdeutlichen. Wie es auch Ihnen gelingen kann, die Krankheit anzunehmen und sich mit ihr zu arrangieren, zeigt Ihnen Sabine Dinkel in ihren Büchern. Lassen Sie sich inspirieren, gehen Sie Ihren Weg Schritt für Schritt und seien Sie geduldig mit sich selbst.

Eva Schumacher-Wolf



## Guten Tag!

„Sitze noch leicht belämmert in den Daunen und versuche zu ergründen, wie es mir geht.“

Das schrieb ich Linda, die ich bis dato nur aus dem Internet kannte, genauer gesagt über Facebook. Wir waren verabredet. Doch so richtig kompatibel für ein „Komm, wir beschnuppern uns einfach mal bei einer Tasse Kaffee“ fühlte ich mich gar nicht. Ich hatte am Tag zuvor doofe Nachrichten von meinem Onkologen bekommen. Mir war danach, mir die Decke über die Nase zu ziehen und mich vor der Welt zu verkriechen. Drei Stunden später hatte ich eine neue Buchidee im Kopf.

Linda und ich haben uns getroffen: Bei Kuchen und Kaffee pflanzte sie mir die Idee ins Hirn, ein „Arbeitsbuch“ zu *Krebs ist, wenn man trotzdem lacht* zu verfassen. Eines, das die Patienten nach Herzenslust selbst erobern können. Zwar war ich noch skeptisch, konnte die Idee jedoch nicht mehr aus meinem Kopf verbannen. Ich hatte Blut geleckt.

„Da müssen unbedingt all die guten Dinge rein, die du dank der Erkrankung erlebt hast!“, skandierte eine gute Freundin einige Monate später. Sie war ganz aufgeregter dabei und lieferte mir gleich ein paar Beispiele: „Wärst du nicht krank geworden, hättest du vermutlich keine vier Bücher geschrieben. Doch so hattest du ein echtes ‚Wofür‘, das deinen Mitpatienten hilft, das Gute im Schlechten zu finden. Du wirst zu Interviews eingeladen, man sieht dich im Fernsehen, du gibst Lesungen und Workshops und ständig lernst du neue Menschen kennen. Wenn das nicht ein wunderbarer Sinn in dem ganzen Schlamassel ist, weiß ich auch nicht!“

Ich komme mir immer etwas blöd vor, wenn ich behaupte, es gibt in allem etwas Gutes, auch wenn ich immer dazusage, dass es oft Zeit braucht, bis es sich zeigt. Und nicht jeder will ein Buch schreiben oder gar im TV auftreten.

Inzwischen habe ich vielen anderen von meinem Weg im Umgang mit der Krankheit erzählt. Das war für mich aufregend und befreiend. Wichtig ist es für mich, darüber zu reden: offen, ehrlich und wohlmeinend. Ich tue das nicht (nur) für mich, sondern auch für die, die das (gerade) nicht können.

Euch wünsche ich vergnügliche Lesehäppchen, viel Mut zum Ausprobieren und viele gute und frische Gedanken.

Eure

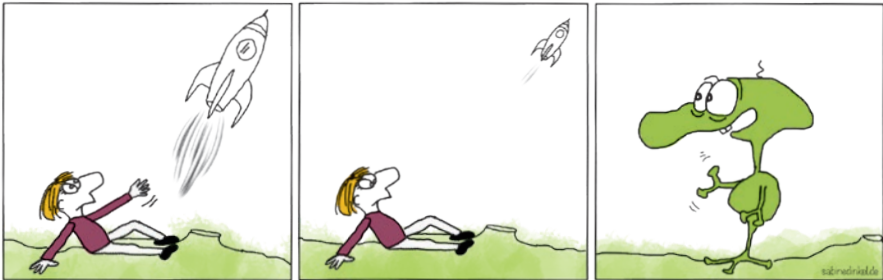
*Sabine Dinkel*



## Voneinander lernen

„Wenn jemand die Diagnose Krebs bekommt, ist es für mich, als wäre dieser Mensch ungefragt auf einem fremden Planeten abgeworfen worden, von dem er schon viele grausige Geschichten gehört hat. Womöglich kennt er auch Leute, die schon auf diesem Planeten verloren gegangen sind. Er weiß weder, was los ist, noch, was ihn auf diesem komischen Planeten erwartet. Alles ist unheimlich, alles macht einfach nur ganz arg Angst. Kurzum: Er ist existenziell erschüttert. Doch nach und nach stellt sich heraus, dass der Planet nicht nur groß und gruselig ist, sondern dass man ihn erobern und dabei viel Schönes entdecken kann.“

Das schrieb ich damals in meinem Buch *Krebs ist, wenn man trotzdem lacht* und malte diese Zeichnung dazu:



Ich hatte diesen Planeten zu diesem Zeitpunkt bereits 15 Monate erkundet und wollte unbedingt meine Erfahrungen an andere Betroffene sowie deren An- und Zugehörige weitergeben. Inzwischen bin ich schon im fünften Jahr auf diesem Planeten unterwegs. Und auch, wenn für mich kein Rückflug mehr in Sicht ist, will ich all das weitergeben, was mir Gutes passiert ist. Ich bin schon seit geraumer Zeit „Palliativ-Patientin“, d. h. meine Therapien sind nicht mehr auf Heilung ausgelegt, sondern auf ein möglichst gutes Leben. Nur eben mit dieser Erkrankung.

Damals waren wir noch beim Sie. Bei diesem Buch gehe ich einen Schritt weiter, vom Sie zum Du. Womöglich hast du mich in meinem Ratgeber *Krebs ist, wenn man trotzdem lacht* schon kennengelernt, vielleicht bin ich dir schon ein bisschen vertraut. Jedenfalls schreiben mir das viele, was mich sehr freut.

Mir ist ganz wichtig, dass du dich trotz der herausfordernden Situation wieder selbstwirksam fühlst. Das braucht Zeit, das geht nicht mal so eben von jetzt auf gleich. **Aber es geht!**

#### GANZ WICHTIG ZU WISSEN

Wenn du gerade mitten in einer Krise steckst, kannst du gar nicht alle Informationen aufnehmen, die an dich herangetragen werden. Bitte sei daher milde mit dir – und frage nach, bis du es einigermaßen kapiert hast. Und falls du es einfach nicht kapiert, einfach abwarten. Irgendwann kommt dein Hirn auch wieder hinterher. Manchmal braucht es ein paar Tage oder sogar Wochen. Das ist ganz normal.

Vieles, was du hier lesen wirst, hat schon jemand vor dir gelernt. Deshalb können dir erfahrene Menschen in kürzester Zeit beibringen, was du sonst nur in Wochen oder Monaten lernen würdest. Ich finde das toll, denn solche Menschen brauchen wir! Wir können einzelne Fragen, die uns ohne fremde Hilfe über Gebühr beschäftigen, einfach abkürzen. Lass uns jetzt gleich damit beginnen!

## Die Herausforderung: „Sie haben Schnieptröte!“

Wird man mit der Diagnose „Schnieptröte“ – das ist ab jetzt das Wort für meinen Krebs – auf diesem gefürchteten Planeten abgeworfen, kann man davon ausgehen, dass man in der Regel komplett orientierungslos und durchgeschüttelt am Boden liegt. Man ist nicht sanft gelandet, sondern fühlt sich, als sei man in luftiger Höhe aus dem Flugobjekt gekickt worden. Man weiß überhaupt nicht, was los ist, und schon gar nicht, was man zu tun hat. Man weiß nur, dass man dazu gezwungen ist, innerhalb kürzester Zeit weitreichende Entscheidungen für sein Über- und Weiterleben zu treffen. Wie so was geht, haben wir meist nicht gelernt.

Der heutige Tag möchte bitte aus dem Småland abgeholt werden. Die Eltern des 16. Januar möchten bitte ihr Gör aus dem Småland abholen. Er wusste sich einfach nicht zu benehmen und möchte bitte JETZT abgeholt werden.

*Julia (@mupfelia) auf Twitter*

Hach, das wäre es doch: gebrauchte Tage einfach abholen lassen. Einen Tritt in den Allerwertesten und weg damit. Geht leider nicht. Schade eigentlich. Nichtsdestotrotz gibt es jede Menge Dinge, die wir tun können, um mit dieser furchteinflößenden Situation klarzukommen. Und auf diese lege ich meinen ganzen Fokus in diesem Buch. Gruselige Erlebnisberichte, bei denen ich mir vor Angst in die Hosen pieschere, gibt es schon genug. Hier wollen wir das „Gute im Schlechten“ finden – und nach Möglichkeit so richtig fett zelebrieren.

Ich will für die herausfordernde Zeit einer „Schnieptrötenerkrankung“ einen Beitrag leisten, der anders ist. Weg von „**Oh weh, ich habe Krebs, jetzt ist bald alles vorbei!**“ hin zu „**Wow, das ist alles trotz Schnieptröte möglich!**“ Was ich mit dir vorhabe:



- Ich möchte dich ermutigen, dich auf Gedankenexperimente einzulassen. Wie eine meiner Lieblingskünstlerinnen Keri Smith sagt: „Das Ergebnis deiner Experimente wird manchmal interessant sein und manchmal nicht. Das liegt in der Natur von Experimenten.“
- Dann zeige ich dir, wie ich persönlich bestimmte Dinge gelöst habe. Du kannst entscheiden, ob du dir davon was abguckst.
- Ich habe die Freude, dir meine Lieblingsübungen zu zeigen. Auch hier kannst du schauen, was davon dir zusagt, und einfach ausprobieren.

Und ansonsten würde ich mal sagen: Lass dich einfach inspirieren. Jedes Buch wird nach dem Ausfüllen anders aussehen. Und das macht es doch so spannend!

Damit du nicht denkst „Was will die Bine mir denn erzählen, die hat doch keine Ahnung!“, will ich hier einmal kurz erzählen, was ich bereits alles gewuppt habe, obwohl ich damals dachte: „Jetzt ist alles aus, bald kann ich die Schneeglöckchen von unten läuten.“



# Glücklich sein mit Schnieptröte

Wir streben nach Glück. Ständig. Überall. Wir wünschen uns Glück per Postkarte, Kaffeetasse oder Kalenderblattweisheit. In Studien wurde herausgefunden, dass es sogar Menschen mit einem angeborenen Glücksgen gibt. Das Gute daran: Selbst wenn wir nicht mit einem Glücksgen beschenkt wurden oder gerade eine Depression haben, sind wir weder unseren Genen noch dem Glückscocktail in unserem Kopf hilflos ausgeliefert. Es geht auch nicht darum, alles Negative auszublenzen. Es geht darum, nicht im Negativen hängenzubleiben und wieder einen Ausgleich zu schaffen – wieder die andere Seite zu sehen.

Was ist Zufriedenheit? Ein kurzer Moment, bevor man zufriedener sein möchte.

*Don Draper in der Fernsehserie Mad Men*

## Hier ein paar Gedanken über das Glück:

- Glück ist Biochemie.
- Es gibt natürliches und drogeninduziertes Glück. Der Kick durch Drogen ist nicht so komplex wie das „echte“ Glück.
- Glück hat ganz viel mit Lernen zu tun.
- Wir wollen Schmerz und Leid vermeiden, jedoch viel Belohnung in Form von Glück naschen.
- Glück ist ein Signal, das uns sagt „Hey, dieses Verhalten will ich noch mal erleben“.
- Zufallsglück (Lottogewinn) lässt sich nicht lernen.
- Unser emotionales Wohlbefinden hängt nicht davon ab, dass wir frei von Unglücksgründen sind.
- Ob jemand glücklich ist, weiß nur der Betreffende selbst.
- Das Belohnungsglück muss nicht immer sofort eintreten, wir können unser Glück auch aufschieben – Stichwort: Vorfreude



- „Die Lust des Essens, des Trinkens, auch die des Bettes ist ein schöner Moment, ein Hochgefühl, eine selige Erfahrung, aber sie hält nicht vor, das gehört zu ihrem Wesen.“ (Wilhelm Schmid, Philosoph)
- Was unser Gehirn mal als Glücksmoment abgespeichert hat, wiederholen wir gerne. Vermutlich bin ich daher ein Schokoholic, über 50 Jahre auf Vollmilchschoki trainiert.
- Wenn nach „Glück“ gefragt wird, kann auch „Sinn“ gemeint sein.



Der wichtigste Trick, um glücklich zu werden, ist zu realisieren, dass dein persönliches Glück eine Wahl ist, die du triffst und eine Fähigkeit, die du entwickelst. Du triffst die Entscheidung, glücklich zu sein und dann arbeitest du daran.

*Naval Ravikant, Unternehmer*

Beispiel: Wenn ich in meinen Lesungen ein bestimmtes Kapitel vorlese, weiß ich, dass das Publikum lacht. Das macht mich glücklich. Also lese ich dieses Kapitel bei jeder Lesung vor, weil es mir so guttut. Und dem Publikum auch. Ich erheitere gerne Menschen – und somit auch mich.

Aus psychologischer Sicht gibt es übrigens **drei subjektive Sichtweisen** auf das Glück:

- Das Zufallsglück: Der Zufall ist mir wohlgesonnen.
- Das Wohlfühlglück: Ich fühle mich gut (Hedonismus).
- Das Glück der Fülle: Ich fühle mich gut und tue etwas Sinnvolles, auch wenn das Leben seine Polarität einfordert.

Fühlen wir uns gut, dann packen wir Dinge an: Wir gehen neue Herausforderungen an, wir gehen auf Menschen zu. Es motiviert uns, etwas zu tun. Wenn wir etwas Sinnvolles tun, mit Menschen in einer Gemeinschaft leben und das Bedürfnis haben, etwas für andere zu tun, ist das ein ganz wichtiger Binstoff für die Gemeinschaft. Es gibt somit eine große soziale Komponente des Glücks.

Die Wahrheit ist: Es gibt keine verbindliche, einheitliche Definition des Glücks. Was darunter zu verstehen ist, legen letztendlich Sie selbst für sich fest.

*Wilhelm Schmid: Glück: Alles, was Sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Insel Verlag, 2007.*

Man nennt das in der Psychologie „Reframing“ oder auch „Neubewertung“. Ich nenne es seit meiner Erkrankung **„Das Gute im Schlechten finden“**. Das erfordert eigenes Zutun, das kann man leider nicht einfach mal so eben im Hirn einschalten. Es ist, wie vieles, ein Prozess. Um das zu lernen, kann ich mir einen Berater nehmen, einen Coach, eine Psychoonkologin und mit deren Hilfe üben, die Dinge auf den Kopf zu stellen, sie aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Es gibt Naturtalente, die kommen irgendwohin und verbreiten gute Laune. Und es gibt Naturtalente, die verbreiten gute Laune, egal von wo sie weggehen.

*Eckart von Hirschhausen, Comedian*

Der Glücksforscher Prof. Dr. Karlheinz Ruckriegel berichtet: „Wenn wir im Stau stehen und uns so richtig ungut in die Situation hineinsteigern, dann holen wir uns definitiv keine persönliche Zufriedenheit in den Moment – sondern das Gegenteil: eine richtig große Portion Unglück.“ Der Witz: Das machen Menschen täglich. Mehrfach. Andauernd. Sie pumpen sich – bewusst und unbewusst – voll mit Unglücksmomenten. Und das, obwohl sie meistens keinen Krebs haben!

Wir können das auch andersherum trainieren: Wir können zwar nicht alles ändern, aber vieles. Es geht doch um etwas ganz anderes. Jetzt, wo ich seit mehreren Jahren Schnieptrötenpatientin bin, trainiere ich seit ebendiesem Zeitpunkt, mich an die jeweilige Situation anzupassen. Bekomme ich ein doofes MRT-Ergebnis, versuche ich zusammen mit meinem Mann das Gute im Schlechten zu finden. Bisher haben wir es immer geschafft, auch wenn wir uns fragten, wie das bitte schon wieder gehen soll.

[...] mir ging seine Politik der Angst und des Vorwurfs auf die Nerven.

*Adriana Altaras: Titos Brille: Die Geschichte meiner strapaziösen Familie. FISCHER Taschenbuch, 2012 (9. Aufl.).*

Ich habe gelernt, achtsam zu sein für das kleine Glück: den Schmetterling, der durch den Garten flattert, die Tasse Kaffee, die ich zum Frühstück genieße, das wohlige Einschlafen unter meiner „Therapiedecke“ – das ist eine ganz schwere Decke, unter der ich wie ein Baby schlummere. Und ich schreibe zweimal am Tag in mein Dankbarkeitstagebuch, was an diesem Tag schön war. Stück für Stück hat sich so mein Verhalten geändert. Dadurch änderten sich automatisch die Reaktionen meines sozialen Umfelds. Und plötzlich habe ich einen neuen Kreislauf ins Leben gerufen, der mir und den anderen guttut. Ich habe die Kompetenz, mich glücklicher zu fühlen. Daher übe ich es jeden Tag. Es ist mir wirklich in Fleisch und Blut übergegangen, was ich echt nie erwartet hatte.

Die Menschen werden vergessen, was du gesagt hast.

Die Menschen werden vergessen, was du getan hast.

Aber die Menschen werden nie vergessen, wie sie sich in deiner Gegenwart gefühlt haben.

*Maya Angelou, Schriftstellerin*

Frei von Unglück ist niemand. Und Dauerglück kann es nicht geben – weil es dann kein Glück mehr wäre. Wir hätten schlichtweg keinen Ansporn mehr, etwas zu tun.

Hier ein paar Beispiele, wann Glücksgefühle bei mir entstehen

Ich finde einen leckeren Schokoriegel im Schrank, den ich total vergessen hatte.

Im Café sitzen und Leute beobachten.

Wenn mir jemand Blumen schenkt und auch, wenn ich mir selbst welche schenke.

Wenn das im Restaurant ausgewählte Essen so schmeckt, wie ich es mir vorgestellt habe.

Unterm Walnussbaum auf meiner alten Liege liegen und was Schönes lesen.

Wenn ein Marienkäfer auf mir landet.

Ein frisch aufgeladenes Handy (100 %).

Ein frisch angespitzter Bleistift.

Wenn jemand beim Witzeerzählen lacht und das witziger ist als der Witz selbst.

Morgens ausschlafen und im Bett frühstücken.

Wenn mein Mann und ich zeitlich das Gleiche sagen (kommt sehr oft vor, dann sagen wir: „Noch ein Jahr, das wir zusammen verbringen.“)

Ein tolles Frühstücksbuffet im Hotel genießen können.

Eine Mücke erwischen, die mich vorher geärgert hat.

Wenn ich Sommersprossen im Gesicht kriege.

Mit meinen Hunden auf dem Sofa liegen und sie schnarchen zu hören.

Ziemlich weit vorne in einer Schlange stehen und denken: „Haha, ich bin gleich dran!“

Ein Glas eiskalte Orangina trinken.

Einen Song hören, bei dem ich gleich weiß:  
Wir werden gute Freunde!

Den Geruch von Regen am Strand wahrnehmen.

Geld in einer Hose finden, die ich lange nicht anhatte.

In ein warmes, mit Butter bestrichenes Brot beißen.

Am nächsten Tag die Reste vom Vortag aufmampfen, die echt lecker waren.

Mich mit einem kratzig-harten Handtuch abtrocknen (ich mag das einfach).

Einen unverhofften Rabatt an der Kasse abstauben.

Mich erfolgreich an einer Stelle kratzen, die ganz schnell zu jucken aufhört.

Wenn all meine Sachen in einen Koffer passen, ohne, dass ich stopfen muss.

Aufwachen und merken:  
Geil, heute hab' ich frei!  
Ich habe keinerlei Verpflichtungen.

In einer fremden Umgebung auf Motivsuche gehen und lustige Fotos machen.

Den Kartoffelsalat meines Mannes essen.

Auf einem Gruppenfoto richtig gut aussehen.

Vor dem lodernden Kaminofen sitzen und stundenlang reingucken.

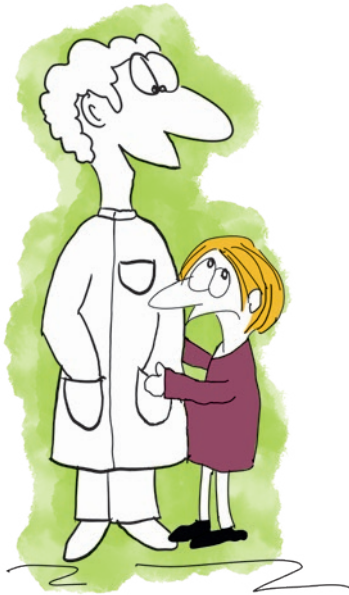
Meinen Haustürschlüssel wiederfinden, den ich ewig vermisst habe.

Mit einer scharfen Schere durchs Papier gleiten.

# Ärzte sind auch nur Menschen

Ärzte sind Menschen wie du und ich. Sie haben sich erfreulicherweise dazu entschlossen und gelernt, Krankheiten zu heilen oder zumindest zu lindern. Oft betrachten wir Patienten Ärzte als alleinig verantwortlich – für Therapieentscheidungen, Gesprächsführung und Informationsvermittlung. Aber auch Ärzte sind keine eierlegenden Wollmilchsäue.

Doch immer hörte ich dann ein vielstimmiges, zumeist empörtes Gemurmel: „Mein Arzt muss sich doch ... Die Professorin hat mir gar nicht ... Der Operateur sollte doch ... Die Schwester hätte mir ... Mein Mann, meine Frau, mein Sohn, meine Tochter ...“



*giallo Aret, bitte sei me'u Papa!*

Unsere Ärzte sind ein Teil unseres Teams, zu dem auch viele weitere fleißige Helfer gehören wie Pfleger, Physiotherapeuten, Psychoonkologinnen. Das sollten wir immer berücksichtigen, wenn wir versuchen, die Gesamtverantwortung auf einer Schulter zu platzieren.

Der Arzt, ach, der Arzt. Eine Mischung aus romantischer Vorstellung vom Helden und dem Wunsch nach einem Gott, der alles für uns regelt.

Dazu möchte ich dir eine Geschichte aus meiner Kindheit zum Thema „Selbstbeeltern“ erzählen. Das ist ein Begriff aus der Psychologie. Er beschreibt eine therapeutische Haltung, die dem Patienten elterliche Fürsorge zukommen lässt. Und das gezielt nachträglich.


*Meine Oma, meine Mama und ich sind früher leidenschaftlich gerne auf den Wochenmarkt gegangen: Obst, Gemüse und gerne auch einmal Rotbarsch für das Wochenende einkaufen. Wenn die wuselige Hektik zwischen all den Menschen und Marktständen mir die Orientierung raubte, schnappte ich mir die Hand meiner Mama oder meiner heißgeliebten Oma und ließ mich sicher durch den Trubel leiten. So ins Schlepptau genommen, fühlte ich mich sicher. Ich konnte mich auf den Trubel ringsum besser einlassen und hatte nicht das Gefühl, fortgewirbelt zu werden.*

*Es scheint so, als sei die Oma bzw. die Mutter das Entscheidende gewesen. (Es hätten aber auch mein Vater oder eine Tante sein können – egal.) Doch hätte ICH nicht zugegriffen, so wäre ihre Schlepperkompetenz nutzlos an mir vorbeigezogen. Ich wäre darauf angewiesen gewesen, dass SIE etwas tun. Dass SIE sich so für mich interessieren, wie ich es tue, SIE meine Nöte kennen und teilen, wie eigentlich nur ich es kann. Der entscheidende Punkt war, dass ICH zugegriffen hatte.*

*Für mich geht es beim Selbstbeeltern darum, mich selbst an die Hand zunehmen. Dafür zu sorgen, dass ich das bekomme, was ich gerade gut gebrauchen kann. Niemand interessiert sich so für dich wie du selbst.*



Wenn ich in diesem Zusammenhang an die Zeit meiner Diagnose zurückdenke, sehe ich da Parallelen. Ich war massivst verunsichert, durcheinander und orientierungslos. Die kleine Sabine in mir hatte ja irgendwann gelernt, dass es hilft, sich eine Hand zu greifen und mich dann abschleppen zu lassen – bis ich durch das Getümmel durch war. Und so griff ich zu: beim Onkologen, bei den Krankenschwestern, beim Pflegedienst, bei der Krankenkasse, bei der Psychoonkologie, in der Anschlussheilbehandlung. Und ich greife noch so viele Hände mehr!



*Bei allem,  
was MICH etwas angeht,  
greife ich die Hand,  
die da ist!*

Hier drei Fragen, die dir helfen können, dich zu hinterfragen, wenn es mal holperig wird:

1. Mein Arzt hat mir gar nicht gesagt, dass ich mich so verhalten muss. Was habe ich dann gemacht? Wie habe ich mich ihm gegenüber verhalten?
2. Ist der Arzt in dieser Situation überhaupt der Richtige, der mir das geben kann, was ich gerade brauche? Oder ist es jemand anders?
3. Wenn ein fünfjähriges Kind mit den (emotionalen) Herausforderungen konfrontiert wäre, mit denen ich gerade konfrontiert bin, was würde ich sagen oder tun, um es zu unterstützen?

## Drehtürtag

*Die Tür öffnet sich. Ich gehe hindurch. Stehe vor dem Empfangstresen.  
09:48 Uhr. Ich bin pünktlich. In zwölf Minuten habe ich meinen Termin  
bei meinem Onkologen. Die Ergebnisse des CT besprechen.*

*Mehr? Weniger? Stillstand?*

*Feuchte Finger!*

*„Hallo!“ (Lächeln) „Gehen Sie schon mal ins Wartezimmer. Kann aber  
etwas dauern.“*

*Ich trete ins Wartezimmer. Es ist voll.*

*Ein Stuhl? Ein Stuhl? Ah, da in der Ecke.*

*„Guten Morgen“ in die Runde.*

*Fast keine Reaktion, nur ein paar in sich gekehrte Blicke treffen meine.*

*OK, kann etwas dauern ...*

*Was kann da schon sein?*

*Ich habe meinen Termin. Und mir drückt sich die Brust vor Aufregung  
zusammen.*

*Das CT. Das CT. Das CT ...*

*Gegen 11 Uhr hat sich bei mir die Erkenntnis eingestellt, dass heute ein  
„Drehtürtag“ ist. Allerdings nicht für mich.*

*Mein Mann und ich haben uns das mal am Anfang ausgedacht. Der  
zugrunde liegende Ablauf:*

*Die Tür schwingt auf.*

*Eine zerschlagen wirkende Patientin kommt rein. Die Tür schließt sich  
mit einem metallischen Schnalzen. Sie findet einen Sitz. Lässt sich nieder.*

*Die Tür öffnet sich. Die Sprechstundenhilfe hält die Tür weit geöffnet.  
„Sie können jetzt rein.“*

*Noch nicht ganz sitzend.*

*Schon wieder erhoben.*

*Und raus.*

*Das wiederholt sich. Das wiederholt sich. Das wiederholt sich.*

*12:27 Uhr. „Frau Dinkel, Sie können schon mal rein. Der Herr Doktor kommt dann auch gleich.“ (lächelt)*

*12:39 Uhr. Das Gespräch beginnt.*

Wenn ich das nun so rechne, komme ich auf rund drei Stunden Wartezeit. Das ist eine ganze Menge. Aber ich finde das heute nicht schlimm. Da steckt keine böse Absicht oder mangelnde Terminkompetenz am Empfang dahinter.

Das ist das Leben mit der Schniepröte, das sich da in den Terminkalender der Onkologie rümpelt. Ich war auch schon ein paarmal Drehtürpatientin.

*Kein Termin. Aber akute Beschwerden – massive Beschwerden. Ich rufe an und klage mein Leid. Zu hören bekomme ich: „Kommen Sie einfach gleich her.“ Und ich zuckele dankbar von zu Hause los.*

*Ich stehe vor dem Empfangstresen. 11:00 Uhr.*

*„Gehen Sie schon mal ins Wartezimmer.“*

*Ich drücke die Tür auf.*

*Zerschlagen gehe ich rein.*

*Die Tür schließt sich mit einem metallischen Schnalzen.*

*Ich finde einen Sitz. Ich lasse mich nieder.*

*Die Tür öffnet sich. Die Sprechstundenhilfe hält die Tür weit geöffnet. „Frau Dinkel, Sie können jetzt rein.“*

*Noch nicht ganz sitzend.*

*Schon wieder erhoben.*

*Und raus.*

*Das wiederholt sich. Das wiederholt sich. Das wiederholt sich.*

Wenn ich das nun so rechne, kam ich nie auf eine Wartezeit.

# Ein Ratgeber, der Mut macht



- Zur Orientierung nach einer Krebs-Diagnose, zur Bewältigung und zum Wiedergewinn der eigenen Souveränität
- Informativ, verständlich, aber auch humorvoll: mit Anekdoten, Erfahrungsberichten, praktischen Tipps zur Selbstberuhigung und heiteren Cartoons der Autorin

Sabine Dinkel

## Krebs ist, wenn man trotzdem lacht

208 Seiten, ca. 20 Cartoons

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-412-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2959-2 (Print)

ISBN 978-3-8426-2960-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2961-5 (EPUB)

Originalausgabe

© 2020 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

[www.schluetersche.de](http://www.schluetersche.de)

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch meist die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** Meike Key, Rueil-Malmaison

**Covergestaltung:** ZERO, München

**Covermotiv:** Sabine Dinkel

**Illustrationen:** Sabine Dinkel

**Satz, Layout und Kolorierung:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Nicht den Mut (und den Humor) verlieren!

Die Diagnose Krebs verändert das Leben von Sabine Dinkel schlagartig. Zwischen Angst und medizinischer Informationsflut sucht sie einen Weg, der Krankheit den Schrecken zu nehmen. In ihrem ersten Ratgeber »Krebs ist, wenn man trotzdem lacht« schreibt sie über das Gute im Schlechten und einen positiven Umgang mit der Krankheit – das Buch wird ein humorvoller Hoffnungsanker für tausende Menschen mit Krebs.

Hier setzt auch ihr neuer Titel an. »Gute Tage trotz Krebs!« ist ein humorvolles Ausfüll- und Mutmachbuch – ein lebensbejahender und zuversichtlicher Ratgeber mit praktischen Übungen, hilfreichen Checklisten und tröstlichem Jux.



## Ein Mutmachbuch, das dabei hilft, sich auf das Gute zu fokussieren – ohne die schweren Phasen zu leugnen

**SABINE DINKEL** ist selbstständiger Business Coach, Existenzgründerberaterin und frisch gebackene Buchautorin, als sie von heute auf morgen die Diagnose »Krebs« erhält. Da sie in ihrem Leben bisher immer mit pragmatischen, spielerischen und humorvollen Strategien durch Krisen gegangen ist, sagte sie sich nach der eigenen Schockdiagnose: »Meinen Humor kriegt der Arsch nicht. Dem zeig ich's!« Sabine Dinkel hat inzwischen über vier Jahre mit der Erkrankung gewuppt und möchte ihre Erfahrungen an andere weitergeben.

[www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

ISBN 978-3-8426-2959-2



9 783842 629592 19,99 EUR (D)