

Krebs ist kein Small Talk

Worte finden, wenn sie fehlen

von Susanne Thiem

Impressum

1. Auflage, Februar 2025

Verantwortlich für den Inhalt:

Susanne Thiem
c/o WirFinden.Es
Naß und Hellie GbR
Kirchgasse 19
65817 Eppstein
post@herztoene-kommunikation.de
<https://herztoene-kommunikation.de/>

Dieser Text ist ohne den Einsatz von KI entstanden.

Umschlaggestaltung: Susanne Thiem mit einem Foto / Portrait von Picture People (<https://www.picturepeople.de/>)

Lektorat: Geschichtenhebamme, Eva Maria Nielsen, <https://storyanalyse.de/>

Korrektur und Buchsatz: Agentur Autorenträume

Schriften Cover und Kapiteltitle: Rushk, Gotham, Quicksand, Benedict

Kapitelrenner: Adobe Pro

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Die Autorin behält sich eine Nutzung der Inhalte für Text- und Data-Mining im Sinne von §44b UrhG ausdrücklich vor.

Dieses Buch enthält Links zu externen Seiten, für deren Inhalte die entsprechenden Urheber selbst verantwortlich sind. Die Autorin übernimmt keinerlei Haftung für die Inhalte von externen Seiten.

Alle Erlebnisse in diesem Buch basieren auf wahren Begebenheiten und meinem persönlichen Erleben der Situation. Einige Namen und Orte sind auf Wunsch oder zum Schutz der jeweiligen Personen geändert.

Alle Inhalte wurden von mir nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und sind als gedankliche Inspirationen und Hilfestellungen gedacht. Sie ersetzen allerdings in keinem Fall eine therapeutische Behandlung oder andere notwendige medizinische Maßnahmen.

Ich möchte Sie bitte, gut auf sich und Ihre Emotionen zu achten, wenn sie dieses Buch lesen und eigenverantwortlich Pausen einzulegen, sollten meine Schilderungen zu starke Gefühlsreaktionen hervorrufen.

SUSANNE THIEM

**KREBS
IST KEIN
SMALL TALK**

Worte finden,
wenn sie fehlen

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	7
Die Kraft unserer Worte	13
WORTLOSIGKEIT - WENN KINDER AN KREBS ERKRANKEN	
Kinderjahre zwischen Kuhstall und Hufeisennarbe	22
Himmel und Hölle	25
Schweigen oder Small Talk - das ist hier die Frage	29
Regina Regenbogen und das Schattenreich	35
Mit Kindern über Krebs sprechen (Interview mit Prof. Dr. Sven Gottschling)	39
„ES IST TATSÄCHLICH KREBS“: WENN WORTE EIN LEBEN BEENDEN	
Sie waren doch noch zu jung!	56
Die Kraft der Gedanken	63
Es tut mir leid, aber ...	68
Fragen über Fragen	77
Die Diagnose Krebs trifft uns alle (Interview mit meinem Mann)	86
„WIR SIND FÜR DICH DA!“: STÄRKENDE WORTE WÄHREND DER BEHANDLUNG	
Auch gut gemeinte Ratschläge sind Schläge	98
Vom Fach-Chinesisch zum Vertrauen	107
Ich wär dann gern mal weg	117
Auf ein Wort, lieber Gott!	122
Die Sprache der Musik	129
Das neue Normal: Krebsalltag zwischen Down Dog und Hochzeitskleidern	139
Vom Schweigen in den positiven Austausch (Interview mit Dr. Adak Primorady)	149

„PAPA LIEGT IM STERBEN“ ODER: EIN WORT ZUM ABSCHIED	
Er will nicht ins Heim	160
Er fehlt!	166
Ein Leuchtturm der Erinnerung	173
Es war einmal ...	182
Worte sind zum Trösten da (Interview mit Seelsorgerin Angelika Gensink)	190
ZURÜCK INS LEBEN UND DIE ERKENNTNIS: ES GIBT KEIN ZURÜCK MEHR	
Wir sehen uns dann in drei Monaten	202
Der Krebs geht ins Netz	212
Wie geht es dir?	221
Der Weg zurück geht nur nach vorn	229
„O du Fröhliche“ oder: Gespräche mit der Angst	237
Die Seele geht zu Fuß (Interview mit Dipl. Päd. Kerstin Möller)	247
KREBS IST KEIN SMALL TALK - ABER WAS IST ES DANN?	
„Mit Ihrer Vorgeschichte ...“	262
Die Endlichkeit als Beraterin	272
Und warum läufst du den Jakobsweg?	280
Ein Fazit ohne Ende	290
Anhang	297

Für meine Liebe.
Für mein Leben.

Und für alle,
die darin bereits vorausgefahren sind.

EINLEITUNG

„Du solltest es vielleicht mal akzeptieren: Krebs ist eben kein Small Talk.“

„Dann ist es Zeit, dass es einer wird.“

Diesen auf den ersten Blick seltsamen Dialog führte ich an einem grauen Novemberabend mit meinem Mann, als ich ihm von meinem Tag erzählte. Unser Sohn hatte sich bereits in das Sandmann-Universum verabschiedet. Mein Kräutertee stand noch auf dem Couchtisch. Bereit, um den dicken Knoten im Magen zu lösen, den ich seit dem Nachmittag mit mir herumtrug.

Vorangegangen war ein Gespräch mit einer Arbeitskollegin, mit der ich mir bei einer neu angetretenen Stelle ein Büro teilte. Ein Nachmittagstief, eine Kaffeemaschine in greifbarer Nähe, und wir gönnten uns einen kurzen privaten Schnack über Familie, Kinder und berufliche Vergangenheiten. Eines dieser verbindenden Gespräche, in denen man automatisch in die Vergangenheit eintaucht, um sich besser kennenzulernen.

Bei mir jedoch gibt es ein Thema, das kaum jemand bei einer jungen Frau mit geradlinigem Lebenslauf, Kind, Mann und Eigenheim erwartet. Ein Thema, das aus meiner Erfahrung jedes noch so ausgelassene Gespräch mit einem Mal auf ein Level der Unbehaglichkeit, peinlichen Berührtheit oder Wortlosigkeit katapultiert.

Es ist das Thema Krebs.

Genauer gesagt: meine überstandene Brustkrebserkrankung mit Anfang dreißig.

Entschuldigen Sie, liebe Leserinnen und Leser! Vielleicht sollte ich mich erst einmal vorstellen.

Mein Name ist Susanne Thiem, ich bin eine Frau in den Vierzigern, ein Kind der Achtziger, Norddeutsche im Herzen, Leuchtturmliebhaberin, von Berufs wegen in der Kommunikation zu Hause und eben Brustkrebsüberlebende.

#breastcancersurvivor, um es in der Sprache der „sozialen Medien“ auf einen einfachen Nenner herunterzubrechen.

Ich war einunddreißig, als ich die Diagnose Brustkrebs triple negativ erhielt.

Krebs.

Ein Wort in fünf Buchstaben. Es beendete mein bekanntes Leben auf einen Schlag. Seitdem habe ich im realen Leben eine zweite – zuweilen geheime – Identität. Das geheime Leben einer Krebspatientin.

Nicht, dass ich aus meiner Erkrankung ein großes Geheimnis gemacht hätte. Das Gegenteil war eher der Fall. In der Phase meiner aktiven Erkrankung habe ich mein Leben gelebt, Hochzeiten, Taufen und andere Feste mit Perücke und nachgezeichneten Augenbrauen gefeiert und mein Umfeld an meinem Therapieweg teilhaben lassen. Volle Kraft voraus Richtung Heilung sozusagen. Und das mitten im Leben. Eine andere Option gab es für mich und meinen durchaus willensstarken Kopf nicht. Glücklicherweise folgte mir meine Gesundheit auf dem Fuße. Nach zehn Monaten Therapie mit brusterhaltender Operation, Chemotherapie und Bestrahlung galt ich wieder als ... ja, was eigentlich?

Geheilt?

Gesund?

Oder doch nur krebsfrei?

„So, wie Sie sich fühlen“, antwortete mir meine Radiologin im Universitätsspital Zürich bei unserem Abschiedsgespräch auf diese Frage. Und auch mein Onkologe entließ mich nach

einer durchaus intensiven Arzt-Patientinnen-Zeit mit den Worten: „Okay, ich glaube, bei Ihnen gibt es jetzt erst einmal nichts mehr zu tun. Wir sehen uns zur Kontrolle in drei Monaten.“

Da stand ich nun. In meinem zweiten Leben, das mit meiner Hochzeit auf dem Leuchtturm Westerhever begann und die Zeit der aktiven Krebserkrankung mit einem Schlag beendete.

In meinem Leben, in dem mein alter Arbeitgeber mit neuen Aufgaben auf mich wartete, meine Haare sich langsam wieder zu einer Frisur wuchsen und Krebs immer seltener das Gesprächsthema zwischen mir und meinem engsten Umfeld wurde. Ich hatte schließlich die Krankheit überwunden. Hatte überlebt und mein „altes Leben“ wieder zurückgewonnen. War es da nicht an der Zeit, den Krebs hinter mir zu lassen und nach vorn zu blicken?

Je länger die Haare wurden, umso mehr kam der Alltags-trott zurück. Die Erinnerung an die Zeit, in der ich mich mit meinen Mitmenschen offen über die Krebserkrankung austauschen konnte, verblasste. Mir fiel es immer schwerer, die Probleme, die ich bei der Bewältigung dieser Erfahrung hatte, in die Gespräche miteinfließen zu lassen.

„Über Krebs spricht man nicht“, brüllten die Gedanken in meinem Kopf. Wenn ich doch das vertrauensvolle Wort suchte, bekam ich häufig Antworten, bei denen ich spürte, dass das Thema Krebs einfach keinen Platz mehr in den Gesprächen des Alltags hatte.

„Also, wenn ich du wäre, würde ich die Krebserkrankung nicht im Bewerbungsgespräch erwähnen. Du verbaust dir damit vielleicht wichtige Chancen.“

„Ich weiß gar nicht, was du willst. Du hast doch alles super überstanden.“

„Ein Rückfall? Ach, keine Angst, es wird schon alles gut sein.“

„Ich wusste gar nicht, dass der Brustkrebs noch ein Thema für dich ist.“

Das Schweigen in mir und um mich herum wurde immer lauter. Doch je mehr ich versuchte, mich in meinem früheren Alltag wiederzufinden, desto mehr hatte ich das Gefühl, ein Leben in zwei Welten zu leben. In der Welt der Gesunden und in der Welt der Krebskranken. Eine Zerrissenheit, die mich immer mehr belastete, und die ich auch bei Patientinnen spürte, mit denen ich mich seit meiner Erkrankung verbunden hatte.

Doch gibt es sie überhaupt? Diese zwei Welten? Und wie können wir sie miteinander verbinden? Warum gibt es beim Thema Krebs immer noch so viele Missverständnisse? Und noch mehr Tabus? Sind es wirklich immer nur ›die anderen‹, die mich als Überlebende einer Brustkrebserkrankung nicht verstehen?

Um auf das anfangs erwähnte Gespräch zwischen mir und meiner Kollegin zurückzukommen: Auch an diesem Nachmittag segelte die zwanglose Unterhaltung zwischen neuen Kolleginnen mit voller Windstärke auf die Frage zu, ob ich meine Krebsvergangenheit in das Gespräch miteinfließen lassen oder es lieber verschweigen sollte. Ich entschied mich für die offene Karte und antwortete auf die Frage, wie ich denn von der Arbeit in einer PR-Agentur in der Studienabteilung einer onkologischen Gemeinschaftspraxis landen konnte, ungefähr so: *„Ach, weißt du, ich kannte den Onkologen. Ich hatte nämlich mit Anfang dreißig Brustkrebs.“*

Vielleicht kennen Sie diese Situation: Wenn das Wort KREBS ausgesprochen wird, entsteht für einen kurzen oder etwas längeren Moment diese bedrückende Stille. Es ist zweitrangig, ob das Gegenüber ein Familienmitglied, die Chefin, ein

Arbeitskollege, die beste Freundin oder auch die Ärztin ist. Steht der Krebs in einem Gespräch unerwartet im Raum, kann man für eine Millisekunde oder länger Ameisen husten hören. So war es auch bei diesem Nachmittagsgespräch mit meiner Kollegin.

Der Gesprächsfluss war auf unangenehme Weise unterbrochen. Ich hatte das Gefühl, in den Augen meines Gegenübers ein Universum an Fragen, Ängsten und Bewertungen zu erkennen. Ein Moment, der für mich als Betroffene immer wieder ein Wagnis ist. Denn schon häufig habe ich erlebt, dass man mich als Reaktion für so viel Offenheit in die „K-Schublade“ mit der Aufschrift ›Vorsicht, explosiver Inhalt‹ gesteckt und verschlossen hat.

„Du musst verstehen: Krebs ist eben kein Small Talk. Wenn du jemanden mit diesem Thema konfrontieren möchtest, dann solltest du ihn da langsam heranzuführen“, war der unbequeme Rat von meinem Mann.

Und ich fragte mich: Ist das wirklich so? Ist es wirklich nur mein Job als Krebsbetroffene, dieses Thema meinem Gegenüber so sanft wie möglich beizubringen? Liegt die Verantwortung für ein funktionierendes Gespräch ohne Abbruchgarantie zum Thema Krebs wirklich nur bei mir? Sicherlich ist Krebs keine leichte Beikost für den Nachmittagskaffee, und für einen Small Talk eher weniger geeignet. Dennoch gehört dieser Teil meiner Vergangenheit zu meinem Leben dazu, und den möchte ich nicht länger verschweigen.

Meine Kollegin hat sich nach dem ersten Moment des Schocks übrigens schnell gefangen und ist nach meinem Angebot, sie dürfe mich jederzeit darauf ansprechen, wenn sie das wünsche, auch mit Rückfragen auf mich zugekommen. Und das ist keine Selbstverständlichkeit.

Dennoch lässt mich seit diesem Tag der Wunsch nicht mehr

los, auf die Suche nach Worten zu gehen, die eine Verbindung zwischen der Welt der Gesunden und der an Krebs erkrankten Menschen schafft. Denn ich bin fest davon überzeugt, dass es sie gibt: eine gute Kommunikation, die den Krebspatienten und ihren Angehörigen eine Unterstützung in der mentalen und körperlichen Krankheitsbewältigung sein kann.

Krebs betrifft uns alle und ist schon längst mitten in der Gesellschaft angekommen. Daher wäre es vermessen zu glauben, dass ich die Antworten auf dieses komplexe Thema allein finden könnte. Um meinem Verhältnis mit der Krankheit Krebs auf die Schliche zu kommen, nehme ich Sie in diesem Buch mit auf eine Reise, die in meiner Kindheit beginnt. Eine Reise, die ich nutzen möchte, um meinen persönlichen Umgang mit der Erkrankung besser zu verstehen und mich mit anderen Menschen, Betroffenen und Wegbegleiterinnen, über die Frage auszutauschen:

*Wie können wir beim Thema Krebs Worte finden,
die verbinden?*

