

Vorwort

17. Oktober

Mich trifft's nicht“, dachte ich mir immer. „Es ist doch die Grundangst einer jeden Frau, Brustkrebs zu bekommen“, meinte wiederum kurz nach meiner Diagnose eine Bekannte.

So unterschiedlich kann die Einstellung zum Thema Krebs sein!

Nachdem ich im letzten Jahr Anfang Juli einen Knoten in meiner Brust spürte, wurden meine Vorahnungen am 13. Juli zur Gewissheit:

„Ich habe Brustkrebs.“

Nun wusste auch ich: Es kann jede Frau treffen. Diese Diagnose und die dazu empfohlenen Behandlungen stellten mich, meinen Mann und unsere Kinder (11, 9 und 6 Jahre alt) vor eine große Herausforderung.

„Es war doch ein verlorenes Jahr“, sagte eine vor mehreren Jahren an Krebs erkrankte Frau zu mir, rückblickend über ihre Behandlungszeit. Als ich dies hörte, wusste ich intuitiv, dass ich mein kommendes Jahr nicht als verlorenes sehen, sondern als Chance begreifen wollte, mein Leben zu überdenken und mich zu entwickeln. Ich begab mich also auf die Suche nach all dem, was mir meine Krankheit an Positivem erbringen würde.

Da es mir in den ersten Tagen und Wochen nach der Diagnose nicht möglich war selbst zu erzählen, dass ich Brustkrebs hatte, ich aber dennoch offen damit umgehen wollte, verfasste ich Briefe an meine Verwandten und Freunde, um sie über mich zu informieren. Diese versandte ich meist als E-Mail mit Betreff: „So geht es mir im Moment.“ Außerdem kaufte ich mir kurz nach der Diagnose ein Notizbuch, um die kommenden freudigen Ereignisse schriftlich festzuhalten und um darin, wenn's mir nicht gut ging, nachlesen zu können (Vorratsbuch). Zudem besorgte ich mir ein zweites Notizbuch, um in schwierigen Zeiten aufzuschreiben, was mich bewegte.

Aus all diesen Texten entstand dieses Buch. So wurde das Schreiben von Texten zu einer meiner Bewältigungsstrategien.

Laut Aussage der Ärzte hatte ich gute Prognosen. Ja, ich tröstete mich mit dem Wissen, gute Prognosen zu haben, aber dennoch sagen selbst diese aus, dass es Frauen gibt, die trotz guter Prognosen ein Rezidiv bekommen!

Jede Frau erlebt ihre Krankheit und die Behandlungen anders und hat unterschiedliche Bewältigungsstrategien. Manchmal ist es besser, vorweg nicht allzu viel zu wissen. Vielleicht wäre es gut gewesen, sich auch einmal mit einer aktuell Betroffenen oder mit einer Frau, die Brustkrebs schon durchlebt hat, auszutauschen. Ich war mir aber bewusst, dass ich in einem Gespräch nur schwer beeinflussen kann, was ich wissen will und was lieber nicht (anders als beim Lesen). Deswegen habe ich nur mit Ärzten über das gesprochen, was mir bevorsteht, um lediglich die dringend notwendigen Informationen zu erhalten.

**Darum: Mein Lesetipp für aktuell betroffene Frauen:
Als ich krank war, bin ich sehr sensibel geworden.
Bitte lesen Sie nur das, was Ihnen wirklich guttut.**

ZEIT FÜR MICH ALLEIN AM
FLÜSSCHEN ARGEN

16. Juli

Ich höre: Rauschen, Plätschern, Blubbern, Vogelgezwitscher, verschiedenste Vögel, 12-Uhr-Gebetläuten, Windsäuseln, Flugzeuge, einen Traktor, einen Habicht in hohen Lüften am Himmel, der in sein Nest im Baum fliegt und dessen Habichtkinder sogleich rufen, Insektensummen.

Ich sehe: Wasser in verschiedenen Grüntönen, Steine am Grund, Schaumkronen, Wasserringe von hüpfenden Fischen, die sich langsam vergrößern, sich ausweiten, um schließlich in der Ferne zu vergehen; aufs Wasser fallende Blätter, die ihrerseits Wasserringe entzünden; Vögel, Libellen, einen Kohlweißling, der emsig in der Luft flattert; Insekten, Fliegen, Bäume, Sträucher, Gräser, Pflanzen in verschiedensten Grünschattierungen, das Schimmern des plätschernden Wassers in der Sonne.

Ich rieche: den Duft der Luft, das Argenwasser.

Ich spüre: den Wind, die spitzen Steine, auf denen ich sitze, den kühlen flachen Stein, auf dem mein Fuß aufliegt, das Notizbuch auf meinem Bein und den Stift in meiner Hand.

Ich bin – ja ich bin – ich bin da.

*Glockengeläut der Kapelle – Zeit um innezuhalten,
der Gesang der Vögel – wunderschön –
ein Loblied auf die Schöpfung*

*Pappellaub, das im Wind klatscht
wie unzählige Zuhörer und Zuschauer,
die der Schönheit der Natur applaudieren – ganz zart*

Ich gehe ins Wasser – ins kalte, klare grünliche Argenwasser – immer tiefer hinein. Wenn ich längere Zeit bewegungslos stehenbleibe, kommen viele kleine Fische, die an meinen Beinen schnuppeln, kneifen, einer kitzelt mich sogar am Fuß. Die Kühle dringt in meine Beine, das Wasser fließt wie ein sanftes Streicheln um sie herum.

Eintauchen ins Wasser, schwimmen, ein Bad meines ganzen Körpers im kühlen erfrischenden Nass der Argen. Ich entdecke einen dicken, mächtigen wasserbedeckten Stein im Flusslauf, schwimme nahe heran und besteige ihn. Auf dem Stein stehend nehme ich das Geschenk der mich umgebenden Natur wahr und in mein Herz auf. Ein Geschenk, das mir (als Mensch) in diesem Moment ganz allein „gehört“. Ich darf ICH sein – so wie ich bin – so ursprünglich wie ich bin – ich brauche keine Kleider, keinen Schutz um mich herum, nichts was etwas vorgibt zu sein, was scheint zu sein. Ich bin als einziger Mensch hier, ich – ganz allein. Ich bin „Königin der Argen“, weil dieser schöne Fleck Erde in diesem Moment mir ganz allein „gehört“ und weil es gut ist wie ich bin und gut so, was um mich herum ist. Ich brauche keine Untertanen und bin dennoch Herrin – Genießerin – Königin der Argen.

Ich springe von dem Stein, auf dem ich stehe, ins Wasser, lasse mich auf dem Rücken liegend treiben. Die Sonne scheint durch die oberste Wasserschicht auf meinen hellen Körper und wärmt mich. Meinen Hinterkopf ins Wasser getaucht, sehe ich die Wolken am Himmel, weiße, federartige Wölkchen, die ihrerseits am Himmel treiben. Nachdem die Strömung mich ins flache Wasser getrieben hat, schwimme ich wieder flussaufwärts und klettere auf einen großen flachen aus dem Wasser ragenden Stein, der sich auf der anderen Uferseite befindet. Ich klettere auf „meinen Thron“.

WIE SAGE ICH MEINEN KINDERN, DASS ICH SEHR KRANK BIN?

18. Juli

Geschichten sind mir schon seit langer Zeit wichtig. Seit meinem intensiven Naturerleben an der Argen trage ich die Geschichte von Frederick in mir. Seine Art der Vorratshaltung ist mir bedeutungsvoll geworden. Deshalb liegt es für mich nahe, meinen Kindern zuerst die Frederickgeschichte zu erzählen und diese Geschichte anschließend auf meine Erkrankung und die bevorstehenden Therapien zu übertragen. Im Kreis sitzend gestalten meine Kinder und ich zuerst den Schauplatz der Geschichte. Auf den Boden legen wir ein grünes Tuch, eine Steinmauer und weitere Tücher in Herbsttönen. Wir überlegen, welche Vorbereitungen die Tiere im Herbst für den bevorstehenden Winter treffen. Auf die Tücher legen wir Herbstfrüchte: Nüsse, Körner und Beeren. Anschließend erzähle ich von der Feldmausfamilie in der alten Steinmauer, die Vorräte für den Winter sammelt: Körner, Samen und Nüsse. Alle Mäuse sammeln emsig. Nur Frederick – er sammelt anders. Er sammelt Sonnenstrahlen, Farben und Wörter. Als der Winter kommt (Wattebausche fallen) und fast alle Vorräte aufgebraucht sind, erzählt Frederick von Sonnenstrahlen, Farben und Wörtern in solcher Deutlichkeit und Klarheit, dass alle Feldmäuse den Winter gut überstehen. Nun gestalten wir mit Legematerial all das, was wir in Fredericks Manier im Herbst sammeln möchten.

Ich sage meinen Kindern, dass es mir im Moment wie Frederick gehe, dass ich Vorräte für einen langen Winter sammle, nämlich den, in dem ich krank bin und Therapien brauche, die für mich und uns alle eine schwierige Zeit bedeuten werden.

Die Kinder stellen Fragen, sind sehr betroffen – und traurig.

Danach erzähle ich weiter, dass nach jedem Winter auch wieder der Frühling kommt (grüne Tücher) und wir nicht alleine sind, um die Zeit zu bestehen und die Krankheit zu überwinden. Gott (symbolisiert durch eine brennende Kerze) ist bei uns. Er begleitet und schützt uns.

20. Juli

In ähnlicher Weise wie meinen Kindern erzähle ich auch meinen mir ans Herz gewachsenen Schülern die Geschichte von Frederick und sage ihnen, dass ich nun für lange Zeit nicht mehr in die Schule kommen werde.



© Konstanze Amann

Brief 1

**GRÜSS EUCH ALL IHR LIEBEN, DIE IHR MIR
WICHTIG UND ANS HERZ GEWACHSEN SEID!**

19. Juli

*Dies ist eine traurige Nachricht für uns und für euch:
Vor gut zwei Wochen habe ich in meiner Brust einen Knoten bemerkt.
Seit sechs Tagen wissen wir, dass ich Brustkrebs habe und dieser zur
Behandlung das „volle Programm“ benötigt!!!*

*Ich sitze gerade frühmorgens noch vor Sonnenaufgang draußen im Garten
und formuliere diesen Brief und meine Gedanken.
Menschen persönlich zu sagen, dass ich Brustkrebs habe und zu erzählen,
was mir bevorsteht, fällt mir sehr schwer. Schreiben ist irgendwie einfacher.*

*Als ich vor drei Tagen allein an der Argen unten beim Baden war und die
Schönheit der Natur an diesem herrlichen Sommertag in mir aufzog, fiel
mir das Buch „Frederick“ von Leon Leonni ein. Es erzählt von einer Familie
schwatzhafter Feldmäuse, die im Herbst Vorräte für den bevorstehenden
Winter sammelt. Auch Frederick sammelt, allerdings keine Nüsse, Samen
und Körner, sondern Sonnenstrahlen, Farben und Wörter. Im Winter, als
alle essbaren Vorräte aufgebraucht sind und den Mäusen der Winter lang
und beschwerlich wird, fragen sie Frederick nach seinen Vorräten. Da erzählt
Frederick von den Sonnenstrahlen, Farben und Wörtern. Und so überstehen
sie den langen Winter. Diese Geschichte mit ihren ausdrucksvollen Bildern
begleitet mich seither.*

*Im Moment sammle ich wie Frederick, z.B. indem ich nachts meinen
Liegstuhl in den Garten stelle und bei Kuhglockengebimmel und Kirchen-
glockengeläut den wunderbaren Sternenhimmel bewundere und erlebe, wie
nach der Nacht ein neuer Tag anbricht und die Dunkelheit und die Sterne
vertreibt, indem ich an der Argen alle Gerüche, Farben, Geräusche, Bilder
fühle, sehe, höre und so die Schönheit der Natur mit allen Sinnen bestaune,
indem ich am Abend eines glühend heißen Sommertages mit unseren beiden*

*Großen noch um 20 Uhr aufbreche, um in der kühlen Argen zu baden,
obwohl wir am nächsten Tag Schule haben und ich bei den Kindern,
die mir ans Herz gewachsen sind, für lange Zeit die letzte Schulstunde
halten werde...*

Wir sammeln als Familie Sonnenstrahlen, Farben und Wörter.

*Noch ist Sommer. Die ersten Vorboten für den Herbst erkenne ich, wenn erste
Äpfel von unserem Apfelbaum herunterfallen und wenn Traurigkeit und
Ängste mich überkommen.*

*Von Dienstag bis Donnerstag werde ich im Krankenhaus sein, damit
Wächterlymphknoten (laut jetzigem Stand sind Gott sei Dank alle Lymph-
knoten unauffällig und ich hoffe, dass dies so bleibt) entfernt werden und
ein Port gelegt wird. Da beginnt für mich der Herbst.
Ich habe voraussichtlich 2-3 Wochen Zeit, um daheim weiter in Fredericks
Manier zu sammeln.*

*Danach kommt der Winter, die Chemotherapie (ca. 5 Monate lang),
dessen Schrecken ich noch nicht kenne. Anschließend werde ich operiert
und bestrahlt.*

*Ich hoffe, dass mir und uns meine und unsere eingebrachten Vorräte durch
diesen strengen Jahrhundertwinter hindurchhelfen.*

*Am Ende eines jeden Winters aber kommt der Frühling, der neues Leben
hervorbringt und in Fülle blühen lässt. Das ist mein und unser heiß
ersehtes Ziel.*

*Hoffend auf den Frühling in weiter Ferne
seid mir alle ganz herzlich begrüßt von
Konstanze*