

Silvana Koch-Mehrin
Uli Hauser

Jetzt, wo ich schon mal nicht tot bin

Ein Plädoyer für einen
offenen Umgang
mit unseren Ängsten



Silvana Koch-Mehrin
Uli Hauser

Jetzt, wo ich schon mal nicht tot bin

Ein Plädoyer für einen offenen
Umgang mit unseren Ängsten





Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Befund

Blumen in Brüssel

James

Mit Angst leben lernen

Furcht und Angst

Biopsie

Freiheit

Angst toppt Angst

Corona

Gruppencall

Evolution

Sich zu tun machen

Rape Culture

Über den Wolken

Alte Angst

Stiftung

Bonjour, Madame Kosch-Märän

Island

Flopsy

Verabschiede dich von deiner Brust

Mutausbruch

Krieg

German Angst

Leben und Tod

Guido

Mehr Party wagen

Wahlsieg

Glass Cliff

Gekommen, um zu bleiben

Greta

Politik

Flucht

Gespräch mit den Kindern

Umarmung

Brust ab

Totgeburt

Schmerzbetäubt

Schlagzeile

Zu viel Kaffee

Broken Heart

Gefühle

Ganz oben

Verleugnung

Liegen bleiben

Absturz

Chemotherapie

Ohne Titel

Großeltern

Wie geht es dir?

Frauensache

Krise

Resilienz

Angst messen

Dreimonatsfrau

Dank

Quellenverzeichnis

*Wirf deine Angst
in die Luft*

*Bald
ist deine Zeit um
bald
wächst der Himmel
unter dem Gras
fallen deine Träume
ins Nirgends*

*Noch
duftet die Nelke
singt die Drossel
noch darfst du lieben
Worte verschenken
noch bist du da*

*Sei was du bist
Gib was du hast*

Rose Ausländer

Vorwort

Ehrlich gesagt: Ich hatte Angst vor diesem Buch. Vor der Begegnung mit meinen Gefühlen und meinem Schmerz, vor der Erinnerung an das, was vermeintlich überwunden und vergessen wurde. Es würde auch wehtun, wenn Menschen dächten, ich nehme mich zu wichtig.

Andererseits: klappt das mit dem Vergessen natürlich nicht, der Körper merkt sich alles. Und jede Nachricht von einem Menschen, der krank wird, erinnert mich an meine eigene Angst.

Die Angst ist immer da, jeden Tag.

Angst versetzt uns in Panik, Angst wird zum Zustand. Die Angst vor dem Tod lässt uns das Leben fürchten.

Unser Dasein ist fragwürdig geworden in diesen Tagen. So, wie wir denken. So, wie wir arbeiten. So, wie wir miteinander umgehen. Der Krieg in der Ukraine, der Krieg gegen die Natur, der Kampf um Lebensmittel: Die Krise ist nicht Ausnahme, sondern Regel.

Was gerade geschieht, verändert unsere Haltung zur Welt. Wir werden nicht mehr weitermachen können wie bisher.

Wir haben Angst. Vor dem, was ist. Und vor dem, was kommt.

Ich habe mehr Ahnung von Angst, als mir lieb ist. Angst ist ein großes Thema in meinem Leben. Viel verloren, ein Kind, eine Brust, eine Karriere. Viel gewonnen: Die Angst hat mich freier gemacht.

Ich habe gelernt, dass Leben und Leiden zusammengehören. Und ich habe gelernt, wie gut es tut, seine Angst zu teilen. Sich mitzuteilen.

Deshalb dieses Buch. Wir haben es gemeinsam geschrieben, Uli Hauser und ich. Wir haben geredet über das, was uns bewegt. Gedanken getauscht. Und wir glauben, dass unsere Angst die Angst von vielen ist. Wir sind nicht allein damit.

Wir müssen reden. Raus mit der Sprache: in einem Land, in dem sich so viele Menschen so einsam fühlen. In einem Land, in dem so viele Menschen nicht mehr bei sich sind. In einem Land, in dem alles perfekt sein soll. In einem Land, in dem das Leben es bisher sehr gut mit uns meinte. Und Frieden ein Geschenk der Geschichte war.

Es gibt viele Gründe, Angst zu haben. Und auch viele, sich nicht zu fürchten. Leben heißt Leiden. Sorgen, die uns umtreiben, bringen aber auch Bewegung. Die Auseinandersetzung mit Angst kann Aufbruch bedeuten. Aktion.

Wir wünschen uns, dass wir gemeinsam zu Akteuren werden. Aufhören, nur zu beobachten oder zu bewerten.

Denn die wirklich großen Probleme, die da sind und noch auf uns zukommen werden, verlangen unsere größte Konzentration. Die Klimakrise und die Verbreitung der Viren. Die Sorge um Geld und Gesundheit. Davor, keine gemeinsame Sprache mehr zu finden. Dass uns mehr trennt, als uns eint.

Wir brauchen eine Kraftanstrengung, Lösungen zu finden. Lasst uns unsere Ängste richtig verstehen, damit wir nicht das Falsche tun.

Während wir schreiben, wuseln in der Küche viele Leute. Kinder aus der Ukraine. Ihre Eltern haben sie geschickt, sie sind bei uns in Sicherheit. Nastia, Ivan und Andreii, 16, 15, 14 Jahre alt. Sie kamen mit einem Rucksack und einer großen Salami im Gepäck. Ihre großen Brüder durften nicht raus.

Ich habe ihre Mutter angerufen und gesagt, ihre Kinder sind gut angekommen. Es war mein erster Videocall in einen Bunker. Das Bild geht mir nicht mehr aus dem Kopf.

Dieses Buch ist eine Entdeckungsreise, eine Expedition in die Angst. Wir wollen diese Reise mit Dir und Ihnen und Euch teilen und herausfinden, wie wir einen Umgang finden mit der Angst. Was wir tun und was wir lieber lassen sollten. Und wie wir es schaffen, Angst zu einem Ratgeber zu machen. Und uns nicht von ihr beherrschen zu lassen.

Es ist am Ende die Angst vor dem Tod, die uns das Leben fürchten lässt.

Eines Tages werden wir sterben müssen. Aber alle anderen Tage nicht.

Befund

Da ist was, sagte der Arzt.

Jedes Jahr im Juli ging ich zur Vorsorge, jedes Jahr im Juli ging es gut. Der Gynäkologe hatte meine Brust abgetastet, vorsichtig und mit dem Wissen langer Berufsjahre. Es fühlt sich gut an, sagte er, keine Knoten, alles fein. Machen Sie es gut, wir sehen uns im nächsten Jahr wieder, au revoir.

Ich war beruhigt, großartig, schon wieder gesund. Mit 48 Jahren macht man sich ja schon Gedanken. Danach wartete noch die Mammografie, in Belgien gehört dieses Früherkennungsprogramm zur Vorsorge. Wunder der Technik: Deine Brust wird durchleuchtet, diesmal untersucht dich eine Maschine.

Auch Maschinen können Menschen lesen, es ist nur nicht angenehm. Mammografie ist ätzend, ein einziges Quetschen, deine Brust wird zusammengedrückt und die Röntgenplatten sind kalt. Haben Sie Schmerzen, fragte die Radiologin. Nein, keine, sagte ich, es geht mir gut. Es war wichtig, hier zu sein, aber dieses Brust-auf-Platte-Pressen ist nicht angenehm. Das Gerät machte zwei Aufnahmen, von oben nach unten und von außen nach innen, Sie können sich wieder anziehen, danke.

Ich war bester Laune, die Vorsorge abgehakt. So eine Untersuchung ist nicht schön, sagte ich zu meiner Tochter, aber bitte verpasse später keine, das musst du auch mal machen. Ich hatte ihr versprochen, ein Eis essen zu gehen, sobald ich zurück war vom Arzt.

Brüssel meldete Hochdruck, das Wetter war ein Traum. Flirrend heiße Luft, wie ich das liebe. Sommerleicht, das Leben. Wir setzten uns ins Auto und fuhren lachend in die Stadt. Plötzlich ein Anruf. Mein Handy brummte. Der Arzt. Da ist was, sagte er. Wir haben da was gesehen. Eine Veränderung im Gewebe, wir können sie nicht

zuordnen, wir brauchen noch eine Aufnahme. Wir erwarten Sie, bis gleich.

Er sagte das ganz ruhig. Es ist sein Job, einen Schrecken gelassen anzusprechen. Wir müssen noch mal kurz zum Doktor, sagte ich, kleiner Umweg, dauert nicht lange.

Ich sagte es beiläufig, unaufgeregt. So unaufgeregt, wie es mir möglich war. Einen solchen Moment wollte ich nie erleben, ausgerechnet im Beisein meiner Tochter. Wir sagen uns viel, aber ich sage nicht alles. Sie soll ein unbeschwertes Leben haben, mein Job ist es, dafür zu sorgen. Ich hatte schon viele schwierige Situationen gemeistert, ohne dass meine Kinder Wind davon bekamen. In ihnen war Gewissheit, dass ihre Eltern das Leben im Griff haben. Wir haben ein schönes Leben.

Du warst doch gerade erst dort, sagte meine Tochter. Sie blickte verwundert. Ist was? Nein, sagte ich. Ich suchte nach diesem Griff, für mein Leben. Und krallte mich am Steuer fest. Nein, Schatz, Ärzte haben immer noch Fragen, das kann passieren, ich soll da noch was angeben, ich musste noch einen Zettel ausfüllen, da habe ich wohl was vergessen. Ich weiß nicht mehr genau, was ich sagte, ich sagte, was mir gerade einfiel. Was Ruhe brachte in meine Aufregung. Bleib im Auto sitzen, es dauert nicht lange, ich bin gleich zurück. Meine Tochter nickte.

Nur wenige Ärzte in Brüssel praktizieren in eigenen Räumen. Sie mieten sich in größere Zentren ein, in grauem Weiß gestrichen und alles andere als persönlich gehalten. Keine persönlichen Bilder an den Wänden, von Familie oder Freunden, funktionale Leere. Das einzige Grün ist die Farbe des Fußbodens. So sieht es auch in Gewerbegebieten aus. An der Rezeption keine Sprechstundenhilfe, mit der man vielleicht sogar noch ein bisschen plaudern kann, sondern eine Mitarbeiterin für die Hausordnung. Hier Krebs, da Geburt. Mammografie war im Keller.

Gut, dass Sie so schnell zurück sind, sagte der Arzt. *Double check*, eine reine Vorsichtsmaßnahme, nur zu Ihrer Sicherheit. Ich stellte mich noch einmal vor das Gerät, mein Körper wurde justiert, Brust raus. Bitte noch ein wenig nach rechts, vielleicht ein bisschen schräger, ja, danke, das reicht, und jetzt bitte nicht bewegen. Lassen Sie den Arm hängen.

Die Prozedur ist schmerzhaft. Wer denkt sich solche Maschinen aus? Kein Mann muss ein solches Prozedere über sich ergehen lassen, dachte ich, wenn es um die jährliche Prostata-Vorsorge geht. Legen Sie mal das Gemächt auf diese Platte, das sagt kein Arzt. Noch hatte ich Kapazität für solche Gedanken.

Bitte nicht atmen, danke, das war es.

Als ich wieder durfte, atmete ich tief durch. Einmal richtig tief Luft holen und raus damit. Ich dachte an meine Tochter, hoffentlich kommt sie nicht rein und fragt nach mir. Nein, du hast ihr ein gutes Gefühl gegeben, hörte ich mich denken, das kannst du doch, Situationen überspielen, es wäre nicht die Erste gewesen in deinem Leben.

Es war sehr vernünftig, hier zu sein, das hast du gut gemacht, stell dir vor, du hättest diesen Termin verlegt, prima. Ich rede mir gern gut zu, einer muss es ja machen. Ich bin eine Freundin neurolinguistischer Programmierung. Ich glaube an die Macht positiver Gedanken; wenn es kalt ist, sage ich mir so lang, es ist nicht kalt, dass mir warm wird. Ich habe einen Freund, der sich bei jedem Telefonat mit dem Satz meldet, na, was hast du Schönes auf dem Herzen. Das klingt doch gleich ganz anders, zugewandt und optimistisch. Statt ständig Plage und Klage.

Silvana, bleib ruhig. Ich würde gleich in der Sonne einen Cappuccino trinken, mit ein wenig Schaum darauf, nicht zu viel. Vielleicht noch einen Keks dazu, was habe ich für ein Glück.

Kurz danach waren die neuen Bilder beim Gynäkologen, es ging schnell. Technik ist toll. Der Arzt schaute mich ernst an. Da scheint etwas nicht in Ordnung zu sein, sagte er. Sehen Sie, sein Finger

berührte das Röntgenbild, diese weißen Punkte, das sind Mikroverkalkungen. Sie können, sie müssen aber nicht Krebs bedeuten. Wir sollten eine Biopsie machen, wir brauchen eine Gewebeprobe.

Es war genau das, was ich nicht hören wollte. Biopsie. Die macht man nicht einfach so. Biopsie, das bedeutet nichts Gutes. Nicht mehr nur Maschine, sondern Eingriff. Ich sollte etwas abgeben, Körper rausrücken, einen Teil von mir. Gewebeprobe, wie sich das anhört.

Es kostete mich große Mühe, Fassung zu bewahren. Draußen meine Tochter, drinnen der Tod. Ich habe also Krebs, jetzt auch ich. Ich kannte viele Frauen, die erkrankt waren.

Ich war aufgewühlt. Ich wankte zurück, nein, ich ging entschlossen. Bevor ich den Maschinenraum verließ, nahm ich Haltung an. Ich hatte ein Geheimnis, ein Geheimnis sollte man für sich behalten.

Man kann am Gang eines Menschen erkennen, wie er sich fühlt und in welcher Verfassung er ist. Ich nahm mir vor, nicht gehetzt zu wirken, betont lässig. Das Auto stand vor der Tür, ich lächelte meine Tochter an. Sie schaute skeptisch: Ist was, Mama? Es war was, ich schwieg. Nein, sagte ich, alles gut. Ich kenne keinen, der nicht alles gut sagt, wenn er gefragt wird, wonach auch immer. Vielleicht war ja auch alles gut.

Ich hatte nur noch etwas abholen müssen, Schatz. War ja nicht mal gelogen, auf eine Art. Papiere, sagte ich, ich weiß nicht mehr genau, was ich gesagt habe. Ich habe gesagt, was mir in diesem Moment aus dem Kopf purzelte. Ich wollte nicht beunruhigen, ich wollte Zeit gewinnen, ich wollte der Angst keinen Vorsprung geben. Ich musste mich sortieren. Gewebe, das aussieht wie ein Klumpen, das kann ja mal passieren, was weiß ich, in so einem Körper ist ja immer etwas los. Ich war gesund, was sonst?

Du guckst so komisch, sagte meine Tochter. Nein, alles gut, sagte ich.

Wir gingen Eis essen. Meine Tochter liebt Vanilleeis, gern mit Spekulatius darin. Bei uns in Brüssel ist Spekulatius ein Grundnahrungsmittel. Nationalkeks. Spekulatius gibt es länger als dieses Land, die Leute machen ein großes Theater darum. Sie brauen sogar Bier damit. Meine Tochter bestellte zwei Kugeln. Ich mag kein Eis. Das ist mir zu kalt. Ich trinke lieber Kaffee, ich habe es gern warm. Lecker, Mama, sagte meine Tochter. Ich sah sie versonnen an, sagt man das noch, versonnen? All meine Liebe legte ich in diesen Blick. Ich würde es ihr nicht lange verheimlichen können.

In meinem Kopf war Wahnsinn. Ich würde es allein nicht schaffen, ich brauchte Hilfe. Wenn man müde ist, kann man sich hinlegen, wenn man Hunger hat, was essen. Aber wenn da was ist in deinem Körper, das nur eine unsichtbare Macht sichtbar macht: Dann wird es unheimlich.

Ich wollte Tränen vermeiden, nicht hier, nicht vor meiner Tochter, starke Mutter, starkes Kind. Unwirklich, alles. Vielleicht war der Krebs auch schon viel weiter, dachte ich. Moment, du hast keinen Krebs, mach dich nicht verrückt, das war eine Untersuchung, es gilt die Unschuldsvermutung. Das Ergebnis kommt noch. Und ist es nicht so, dass sich auffällige Befunde auch als unbegründet herausstellen können?

Die Kugel war größer als sonst, das Eis schmolz in der Sonne. Meine Tochter war damit beschäftigt, nicht zu kleckern. Sie wollte ihr buntes Sommerkleid nicht schmutzig machen. Sie löffelte andächtig, anmutig fast; verweile doch, du bist so schön. Ich staunte, dass sich die langen Haare meiner Tochter nicht im Eis verfangen.

Ich kenne Eltern, da müssen sich die Kinder einen Zopf binden, wenn sie Eis essen.

Meine Tochter lächelte selig. Eis. Mama, darf ich noch ein Eis, wie ich diese Frage früher liebte. Jetzt war sie schon so groß und würde bald studieren. *When Irish eyes are smiling*, dachte ich, es gibt da so ein Lied. Ihr Vater kommt aus Irland. James ist die Liebe meines Lebens.

Hoffentlich ist dieser Brustkrebs nicht vererbbar, dachte ich. Hatte ich Brustkrebs gedacht? Bitte, beherrsche dich. Toll hier, oder? Meine Tochter nickte. Ich genoss den Moment, ich dehnte ihn aus, ich wollte gar nicht mehr weg. Mama, wollen wir weiter? Ach, lass uns noch ein bisschen bleiben, sagte ich. Es klang so wie: Ach, lass mich noch ein bisschen leben.

Später meinte meine Tochter, sie habe gespürt, dass etwas nicht in Ordnung sei. Aber sie wollte mich nicht beunruhigen.

Blumen in Brüssel

Über Angst zu denken, über Angst zu schreiben: Es ist genau, was man nicht will. Ich würde lieber von Büchern erzählen, die ich gelesen habe, über Filme, über spannende Ideen, darüber, wie man es sich schön macht zu Hause. Oder über Hunde, ich liebe Hunde. Ich könnte mich den ganzen Tag mit Hunden beschäftigen, Welpen, so süß.

Was ich auch gut finde, ist, Menschen zu beobachten. Auf dem Markt. Wir haben in Brüssel viel Markt. Ältere Paare vor einem Blumenstand, wunderbar. Der Mann sagt, wir nehmen rote Tulpen, die Frau sagt, Nein, lieber die gelben. Oder? Entschuldigung, warten Sie, lieber die dahinten, was meinst du, Schatz? Die Leute hinter dem Stand müssen viel Geduld haben, aber die ist eingepreist.

Manche Paare halten Händchen und kommen mit Körben aus Bast. Die warten darauf, gefüllt zu werden mit guten Gaben. Ist der Einkauf beendet, wird noch einmal geschaut, ob etwas vergessen wurde. Vergessen? Ja, die Narzissen, sie haben die Narzissen übersehen. Die sind heute besonders schön, sagt der Verkäufer, er

beherrscht das Spiel. Madame, sehr gern, sonst noch was, brauchen Sie Papier?

Blumen brauchen vor allem einen guten Platz. Und eine große Vase, sie müssen sich entfalten können. Vielleicht noch ein bisschen Schleierkraut dazu, Monsieur? Der schaut seine Frau an, ja, wenn du meinst. So geht es eine ganze Weile, es ist ein Hin und Her, ach, lieber die, ach, lieber nicht.

Ich fühle mich auf unserem Markt zu Hause. Mein Hund bekommt hier Möhren, er liebt Möhren. Flopsy kann so süß gucken.

Wenn ich dann meinen Einkauf im Wohnzimmer drapiert habe, freue ich mich schon auf das nächste Wochenende. Auf neue Blumen und die alten Leute. Und denke, eines Tages, wenn ich alt bin, stehe ich da auch mit James und halte Händchen.

Vielleicht werde ich aber auch gar nicht alt.

James

Ich sagte es meinem Mann, er sagte nichts. James sagt gern einmal nichts, es gibt nicht immer was zu sagen. Ich kenne ihn seit über zwanzig Jahren. James ist Rechtsanwalt, aber das ist nur sein Beruf. James hat schon viel in seinem Leben probiert. Früher spielte er Rugby, heute fährt er Fahrrad. Ich hatte ihn eines Morgens kennengelernt, um halb sieben am Bahnhof. Wir waren Praktikanten bei der EU-Kommission und auf dem Weg von Brüssel nach Straßburg. James sah ein bisschen mitgenommen aus, er hatte kaum geschlafen. War eine prima Nacht gewesen mit seinen Freunden. Iren können feiern, und wie.

James stand in der Küche, als ich es ihm sagte. Er machte sich einen Tee, Barry's Golden Blend, seinen irischen Spezialtee. Die Iren sind