

Uwe Kapfer



KREBS GO HOME

*Friedensverhandlungen
mit Körper, Geist
und Seele*



kailash

Uwe Kapfer

KREBS GO HOME

Friedensverhandlungen mit Körper, Geist und Seele



Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Empfehlungen ergeben. Die Ratschläge in diesem Buch ersetzen keinesfalls eine professionelle medizinische Diagnose und Behandlung.

© 2014 Kailash Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München.

Umschlaggestaltung: ki 36, Editorial Design, München, unter Verwendung zweier Illustrationen von

© Mopic/veer und © irin k./veer

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-641-14304-6

V003

www.kailash-verlag.de

Für mein Inneres Kind

Bei dem Wort »Krebs« ...

... denken acht von zehn Menschen sofort an eine todbringende Krankheit. Der neunte denkt an das Sternzeichen, der zehnte an das Tier. Bereits das zeigt die Dimension des Problems: Es gibt kaum eine Krankheit, die so stark mit Angst aufgeladen ist wie Krebs. Zugegeben: Dies nicht ganz ohne Grund. Laut dem Statistischen Bundesamt in Wiesbaden stirbt in Deutschland jeder vierte, der an Krebs erkrankt, auch daran. Aber deswegen gleich voreilige Schlüsse ziehen, sobald die Diagnose ausgesprochen ist? Deswegen gleich resignierend den Kopf in den Sand stecken und dem Krebs kampflös das Feld überlassen? Deswegen gleich schon einmal über den Friedhof schlendern und nach einem geeigneten Platz Ausschau halten? NEIN! AUF GAR KEINEN FALL! Das wäre ein genauso fatales Verhalten, als wenn man sich nicht mehr verlieben beziehungsweise heiraten würde, weil die Statistik besagt, dass jede zweite Ehe in Deutschland auseinanderbricht. Auch sollte man dann besser erst gar nicht bei einem Unwetter vor die Tür gehen, da man ja von einem Blitz tödlich getroffen werden könnte – die Wahrscheinlichkeit liegt bei etwa 1 zu 18 Millionen. Und Lotto spielen? Der totale Quatsch. Die Chance, tatsächlich die begehrten 6 Richtigen aus 49 plus Superzahl zu tippen, liegt bei etwa 1 zu 140 Millionen. »Na und?«, sagen sich dennoch jede Woche über 20 Millionen Deutsche und geben ihren Tippzettel ab. Sie tun dies, weil sie an ihre Chance und an ihr Glück glauben. Und das ist gut so.

Statistiken zurate zu ziehen versperrt häufig den Blick für das durchaus auch Mögliche – für das andere fernab von irgendwelchen Berechnungen, deren Ergebnis lediglich Wahrscheinlichkeiten sind, nicht aber Wirklichkeiten.

Dieser Scheuklappenblick kann gerade bei der Erkrankung von Krebs absolut hinderlich für eine mögliche Genesung sein – meines Erachtens mehr als bei allem anderen. Denn beim Krebs, aber auch bei jeder anderen Krankheitsdiagnose geht es um den eigenen Körper, um den eigenen Geist und die eigene Seele. Sie alle wollen beachtet und nicht etwa aufgrund von irgendwelchen Zahlen mir nichts, dir nichts als hoffnungslose Fälle aus dem Rennen katapultiert werden.

Natürlich: Wer Krebs hat, sucht nach einer schnellen Lösung. Am besten ohne Umwege und ohne Zwischenstopp soll die Krankheit wieder verschwinden. Bevor der Zustand vor der Diagnose nahezu wiederhergestellt ist, kreisen die Gedanken bei den meisten zwischen »Sterben« und »Hoffen« und eben dem Berechnen von Wahrscheinlichkeiten. Ein anderer Blickwinkel auf das Geschehen und die Ursachen der Erkrankung ist uns in unserer materialistischen Gesellschaft abhandengekommen. Wer krank ist, nimmt ein Medikament. Bei Schnupfen ist es irgendein Nasenspray, bei Husten ein Saft, bei Kopfschmerzen eine Tablette, bei Hämorrhoiden eine Salbe und so weiter. All diese Maßnahmen können helfen und haben auch ihre Berechtigung. Eine materialistische Gesellschaft braucht entsprechende handfeste Methoden. So gibt es für beziehungsweise gegen jede Krankheit heute irgendein Mittel – fast. Denn beim Krebs muss die Pharmaindustrie immer wieder kapitulieren (noch). Zwar gibt es beispielsweise die Chemotherapie, jedoch warten wir bislang vergeblich auf die kleine Wunderpille, damit es auch beim Krebs ähnlich wie bei Kopfschmerzen heißt: einnehmen, gesund werden und wieder durchstarten in den gewohnten Alltagstrott.

Damit reduzieren wir aber unseren Körper auf ein Stück Materie, die beliebig eingestellt werden kann oder durch den Austausch von Teilen am Leben erhalten wird und zu funktionieren hat. Und solange die Maschinerie läuft, solange wird auch nicht nachgehakt oder hinterfragt, selten gibt es einen Check-up oder eine Grundüberholung. Dabei liegt genau da der Knackpunkt. Jeder von uns könnte sich selbstverständlich bei einem Schnupfen auch einmal fragen: »Warum habe ich eigentlich die Nase voll?«, oder: »Wen kann ich nicht riechen?« Bei Kopfschmerzen

könnte man der Ursache auf den Grund gehen: »Welche Gedanken belasten und blockieren mich?«, oder bei Magenkrämpfen überlegen: »Was liegt mir so schwer im Magen? Was trage ich für Ballast mit mir herum?« Die Antworten gefallen oft nicht, denn sie könnten zu der Erkenntnis führen, dass man etwas verändern müsste. Veränderungen aber sind einer der größten Feinde des Menschen, torpedieren sie doch das starke Bedürfnis nach Sicherheit.

Über den Horizont hinausdenken ist angesagt. Denn bereits auf diese Weise über die Krankheitsursachen nachzuforschen kann vieles verändern. Es lenkt den Blick in eine andere Richtung und vergrößert den Kreis der Beteiligten: Zu dem Körper kommen die Seele und der Geist hinzu.

Nur weil wir die Seele in unserem Körper nicht lokalisieren können, leugnen wir oftmals ihre Existenz. Das ist schon seltsam. Im Umgang mit ihren Mobilfunkgeräten sind die meisten Menschen konsequenter. Obgleich kaum einer erklären kann, wie genau ein Handy funktioniert, nutzt es nahezu jeder als einen festen Bestandteil seines täglichen Lebens. Und so könnte, nein, so sollte es auch mit der Seele sein. Auch wenn Sie nicht wissen, wo die Seele in Ihnen wohnt oder wo sie sich gerade aufhält, können Sie dennoch jederzeit mit ihr in Kontakt treten. Sie ist Ihr Freund und liebevoller Begleiter. Sie kennt die Antworten, die Sie brauchen. Die Seele meldet sich bei Ihnen über den Körper, beispielsweise in Form von Schmerzsignalen, weiß sie doch sehr wohl, dass Sie darauf eher reagieren.

Wir haben völlig verlernt, die Zeichen unserer Seele wahrzunehmen. Unser Körper hat seinen Job zu machen, alles andere ist gern nebensächlich. Ein funktionierender Körper wird zur Selbstverständlichkeit. Aber: Wer über einen langen Zeitraum seinem Körper nicht ausreichend Aufmerksamkeit schenkt, sollte sich nicht wundern, wenn dieser sich mit einzelnen Teilen womöglich verselbständigt.

Genau das ist das Problem mit dem Krebs. Autonome, vom Körper abgespaltene Zellen, sozusagen kleine, patente Ich-AGs, führen in der Tiefe Ihres Körpers ein Eigenleben. Diesen Zellen ist es ziemlich egal, was Sie tun, was Sie denken und ob Sie vielleicht auch nur den ganzen Tag Ihrem

Ego hinterherrennen. Diese Zellen versorgen sich mit dem, was sie kriegen können. Sie verbreiten sich, ergreifen langsam Besitz vom Körper, ohne vorher um Erlaubnis zu fragen. Diesen Zellen ist es egal, dass sie am Ende zusammen mit ihrem Wirt, also uns selbst, sterben, denn es handelt sich um Zellen, die aus dem Zellverbund ausgeschieden sind. Sie haben sich von unserem Körper abgespalten. Ihre Information lautet: Wachstum, »bis der Arzt kommt!«

Dieses Vorgehen der Zellen resignierend zu tolerieren ist in etwa so, als ob man einem Kleinkind ungerührt und ohne einzuschreiten, dabei zusieht, wie es die Wohnung verwüstet. Dabei signalisiert auch ein solches Kleinkind, ganz ähnlich wie die Seele im Körper: »Beschäftige dich mit mir!«, »Mach etwas mit mir!«, »Du hast es in der Hand, die Situation dahingehend zu ändern, damit ich nicht das weiter tue, was ich tue!«

Statt Passivität ist Aktivität gefordert. Statt die Geschehnisse als Außenstehender zu verfolgen, obgleich sie einen unmittelbar betreffen, gilt es, sich einzumischen und Fragen zu stellen: »Was hat meine Krebsdiagnose mit mir zu tun?«, »Was kann und was muss ich ändern, damit ich mich verändere?«

Die Antworten auf diese Fragen liegen zumeist nicht zwingend auf der Hand. Vielmehr halten sie sich verborgen und wollen entdeckt werden. Sie sind viel zu kostbar, als einfach auf dem Silbertablett serviert zu werden, und darum machen es Körper, Seele und Geist einem mitunter nicht leicht. Sie wollen den Dialog. Das ist das Mindeste an Einsatz, was sie fordern.

Die zentrale Frage lautet, ob man grundsätzlich für einen solchen Dialog bereit ist, für eine solche Verhandlung mit allen Beteiligten – mit dem Körper, mit dem Geist, mit dem Herzen, der Seele und dem Ego – oder nicht. Es sind Gespräche im Stillen mit sich selbst, bei denen möglicherweise auch aus dem Innersten Vorwürfe auftauchen, sich etwa nicht genug um den Körper gekümmert und Herzensangelegenheiten vernachlässigt zu haben. Sich diesen zu stellen, sich damit auseinanderzusetzen und nach Kompromissen im Sinne einer Besserung und des Einklangs mit sich zu suchen, darum geht es. Ist man dazu nicht bereit, so bleibt der Status quo erhalten beziehungsweise verschlechtert

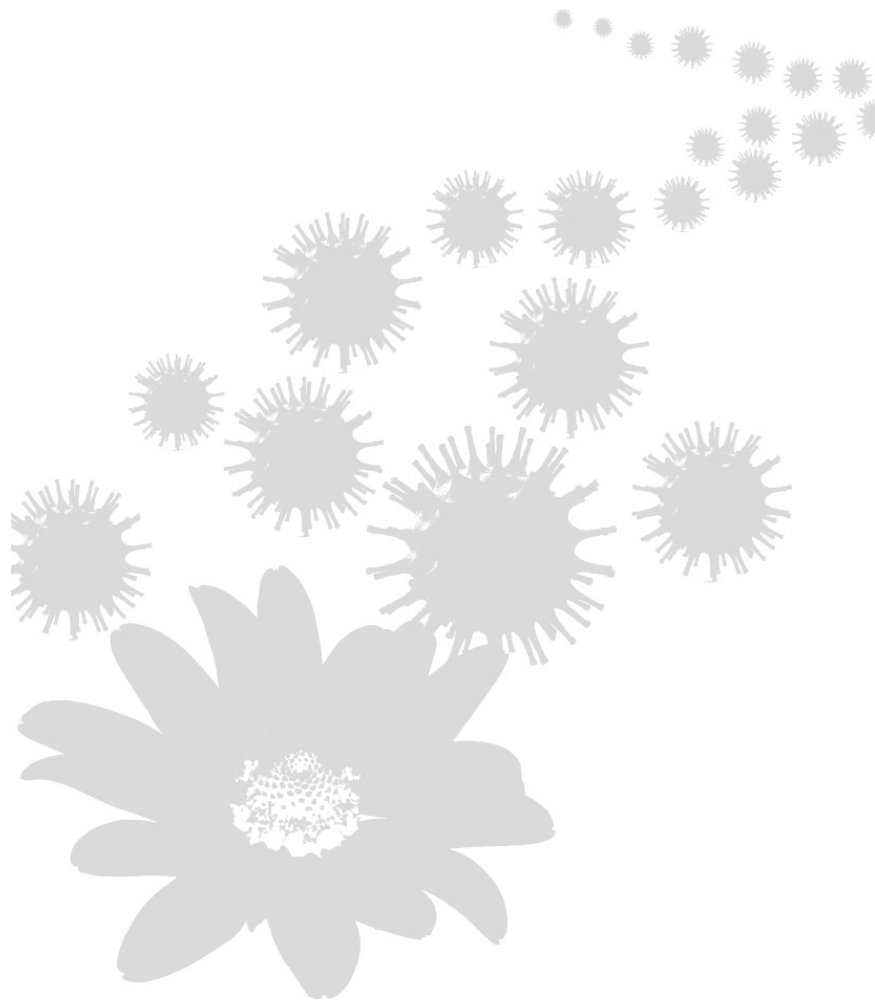
sich die Situation sogar noch. Letzteres ist keine bloße Behauptung meinerseits, sondern ich habe es selbst erfahren, buchstäblich am eigenen Leib. Nach meiner Krebsdiagnose lebte ich mein Leben weiter, ohne Wenn und Aber. Mein Zustand verschlechterte sich, bis Zeichen und Geschehnisse und mahnende Worte aus meinem Innern in Form von Signalen des Herzens und des Körpers mich endlich an den Tisch drängten und zu Verhandlungsgesprächen aufriefen. Bei diesen Gesprächen, dies sei bereits an dieser Stelle erwähnt, einigten sich die Beteiligten schnell auf das sogenannte HarvardKonzept.

Meine Friedensverhandlungen waren langwierig und oftmals von schmerzhaften Erkenntnissen geprägt, doch sie haben sich gelohnt. Sie haben mich nicht nur geheilt, sondern auch auf einen ganz neuen, zweiten Lebensweg gelenkt. Dafür bin ich sehr dankbar, und dies ist auch der Grund, warum ich mit diesem Buch meine Erfahrung weitergeben möchte.

Finden Sie heraus, ob Sie verhandlungsbereit sind, beziehungsweise wie Sie verhandlungsbereit werden. Lernen Sie Ihre Gesprächspartner besser kennen. Setzen Sie sich mit Ihrem Körper, Ihrem Geist, Ihrem Herzen, Ihrer Seele und Ihrem Ego zusammen sowie ausgiebig auseinander und hören Sie vor allem hin, was diese Beteiligten Ihnen zu sagen haben und was diese sich wünschen. Nehmen Sie sich Zeit und Ruhe. Auf dem Weg zu einer möglichen Genesung beziehungsweise auf dem Weg, die Erkrankung zu akzeptieren, sind dies wichtige Fundamente. Erwarten Sie jedoch nicht gleich nach der ersten Verhandlungsdebatte eine Lösung. Vielmehr wird es immer wieder einzelne Ergebnisse geben, ein jedes wertvoll und wichtig auf dem Weg zu einer Einigung.

Mit verschiedensten Anleitungen, wertvollen Tipps und erprobten Übungen möchte ich Ihnen das Verhandlungsrüstzeug reichen, um in den Dialog mit sich zu treten und so auch mehr über Ihre Krebserkrankung und die möglichen Ursachen zu erfahren. Es ist unsere ganz eigene Entscheidung, ob wir in Frieden mit uns und in uns leben wollen oder im Kriegszustand.

Teil I:
Die Vorbereitungen



1 Die Diagnose

Reine Routine. Nichts Aufregendes. Zur Sicherheit und für das Gewissen und das Wissen, dass alles gut ist. Das waren die Gedanken hinter dem Eintrag in meinem Kalender: »Donnerstag, 17. Dezember, 8.30 Uhr, Vorsorgeuntersuchung in Hannover«. Ein Gesundheitscheck, wie ihn viele Männer um die vierzig beziehungsweise machen sollten. EKG, Blutabnahme, Urinprobe, Darmspiegelung. Ich wollte mich vor so einer Vorsorgeuntersuchung nicht drücken. Warum auch? Ich fühlte mich gut. Ich glaubte, nichts könne mich umhauen. Dafür hatte ich mir gerade in den Monaten zuvor selbst viel zu viel aufgebaut. Ich arbeitete erfolgreich als Businesstrainer, hatte um die zehn Kunden aus den Bereichen Produktion, Dienstleistung und Verlagswesen, war mindestens drei bis vier Tage die Woche gebucht, verdiente am Tag zwischen 1200 bis 1900 Euro, leitete Seminare, hielt Vorträge, erhielt jede Menge positives Feedback. Es war das Jahr 2009, und ich segelte auf der Welle des Erfolges, wie es so schön heißt. Ich fühlte mich stark wie selten zuvor in meinem Leben.

»Da ist etwas, das da nicht hingehört.« Äh, wie bitte? Entschuldigung, aber was hatte der Arzt gesagt? Meinte er mich? Hatten die Worte irgendetwas mit mir zu tun? Es war gegen 9.30 Uhr an diesem besagten Donnerstag. Bereits seit 8 Uhr war ich im Krankenhaus. Da ich ohnehin beruflich in Hannover zu tun hatte, hatte ich mir für die Untersuchung einen Termin bei einem mir bekannten Arzt im Standortsanitätszentrum der Bundeswehr geben lassen. Ich mag die Ärzte dort. Sie sind nicht nur gut ausgebildet und nehmen regelmäßig an Lehrgängen und Schulungen teil, sie haben auch nicht den Druck, eine bestimmte Zahl an Patienten zu behandeln, damit die Kasse stimmt. Diese hohe Kompetenz, gepaart mit der Zeit für den einzelnen Menschen, schätze ich sehr. Aber jetzt, was hatte der Mediziner

da gesagt? Da ist etwas, das da nicht hingehört? Ich hatte bereits auf dem Ergometer ordentlich in die Pedale getreten, eine Arzthelferin hatte mir Blut abgenommen, mein Puls war gemessen worden, mein Blutdruck – alles schien doch ganz wunderbar zu laufen. Und den Ultraschall der Magen- und Bauchgegend, den mir der Arzt vorgeschlagen hatte, fand ich großartig. Wenn ich schon einmal da war, wollte ich mich, so gut es ging, durchchecken lassen.

»Herr Kapfer, da ist etwas, das da nicht hingehört«, sagte der Arzt also und tippte mit einem Stift auf das Ultraschallbild. Kein Zweifel. Er sprach mit mir. Es war ja auch sonst keiner außer uns beiden im Raum. Worauf er zeigte, war ein dunkler Fleck, der an meiner linken Niere andockte, gut vier Zentimeter im Durchmesser, wie mir der Mediziner mit ruhigen Worten erklärte. Ich schaute auf das Bild, schaute dem Arzt kurz in die Augen, schaute aus dem Fenster, schaute wieder auf das Bild. Diese Kugel, dieser dunkle Fleck war immer noch da.

»Das muss jetzt erst einmal nichts Ernsthaftes bedeuten. Nehmen Sie doch bitte noch einen Moment im Wartezimmer Platz«, sagte der Arzt. Wie in Trance stand ich auf, ging zur Tür, öffnete sie, trat hinaus und stand in dem langen Flur. Von außen sieht so ein Sanitätszentrum aus wie jedes andere Kasernengebäude, in diesem Fall ein zweigeschossiges, weiß verputztes Haus, innen gleicht es jedem anderen Krankenhaus: lange Flure, von denen unzählige Türen abgehen, heller Linoleumboden, Neonleuchten an den Decken und in der Luft der Geruch von Desinfektionsmittel und der Hauch dieses undefinierbaren Krankenhausaromas, wenn man das so sagen kann. Krankenschwestern und Ärzte liefen die Flure entlang, alle in Weiß gekleidet. Eine Schwester wies mich ins Wartezimmer. Es gibt eines für Soldaten und die beim Militär Angestellten und eines für zivile Privatpatienten wie mich.

Außer mir saß keiner im Wartezimmer. Ich war allein – und in meinem Kopf tauchten unzählige Bilder und Fragen auf. Hey, ich war schließlich nicht blöd. »Da ist etwas, das da nicht hingehört«, diese sieben Worte, die konnte ich selbst gut und gern auf eines reduzieren: »Krebstumor.« Mag sein, dass andere in meiner Situation auch etwas anderes in Erwägung

gezogen hätten, doch für mich war die Sache klar. Jahrelang hatte ich die Angst meiner Mutter, an Krebs zu erkranken, mitgetragen und erlebt. Das Thema war mir so präsent, dass dieses Etwas an meiner linken Niere nichts anderes als ein Krebstumor sein konnte.

Ich hatte gedacht, es ginge um eine belanglose Routineuntersuchung, und plötzlich fühlte ich mich an den Rand eines Abgrunds gedrängt. Ich kam mir vor wie in einem Karussell auf dem Rummel. Überall drehten sich die Fahrgeschäfte, Menschen stiegen ein, lachten, hatten Spaß. Nur ich saß allein in einem Karussell, und die Durchsage lautete: »Die nächste Fahrt geht rückwärts! Kommen Sie, lösen Sie Ihr Ticket.«

Trotz der Worte des Arztes und trotz des Wissens um eine mögliche Krebserkrankung war ich relativ gefasst. Ich versuchte die Fakten zu ordnen, so hatte ich im Rahmen meiner Bundeswehrausbildung gelernt, Krisensituationen zu managen. Alles beginnt mit der Lagefeststellung und endet mit einem Entschluss. Paradoxerweise hatte diese Schulung nur 200 Meter entfernt vom Wartezimmer, in dem ich jetzt saß, stattgefunden, irgendwann im Jahr 1986. Damals war ich Teilnehmer des Offizierslehrgangs. Damals herrschte der Kalte Krieg. Anno 2009 herrschte ganz offensichtlich Krieg in meinem Körper.

Mir kam der Gedanke, Tina, meine damalige Frau, anzurufen und ihr von dem dunklen Fleck an meiner Niere zu erzählen. Aber ich ließ es. Zum einen muss ich erwähnen, dass wir damals bereits seit sieben Jahren verheiratet waren, unser Verhältnis zu diesem Zeitpunkt jedoch emotional unterkühlt war. Zum anderen hoffte ich noch, dass es sich ja vielleicht doch um einen Irrtum handelte. Vielleicht hatte sich der Arzt einfach vertan, vielleicht war es einfach eine schlechte Aufnahme, vielleicht löste sich alles in Wohlgefallen auf. Darum bloß nicht vorschnell die Pferde scheu machen.

Ich erinnerte mich an eine Übung, die ich ein gutes Jahr zuvor in einem Seminar bei einem amerikanischen Trainerkollegen, Joseph McClendon III, kennengelernt hatte: die STOPP-Übung. Es geht darum, eingefahrene Synapsenschaltungen in unserem Gehirn umzuleiten. Man kann sich das wie in einem Kreisverkehr mit drei Ein- beziehungsweise Ausfahrten

vorstellen. Auf einer Einfahrt kommen Sie herein und haben dann zwei Möglichkeiten zum Abbiegen. Auf der ersten Ausfahrt Richtung »Problem« wird jedoch eine Barrikade, versehen mit einem zusätzlichen STOPP-Schild, aufgestellt. An der nächsten Ausfahrt geht es Richtung »Lebensfreude und Leichtigkeit«. Das Gute: Wenn Sie diese Ausfahrt öfter nehmen, fahren Sie irgendwann automatisch an der »problembehafteten« Ausfahrt vorbei. Bereits mehrmals zuvor hatte mich die Übung in Situationen, beispielsweise bei aufkommenden Existenzängsten, wieder auf die richtige Bahn geleitet. Darum: Wenn Sie etwas belastet, bestimmte Ängste Sie immer wieder quälen oder energieraubende Gedanken Sie verfolgen, ist es Zeit für eine STOPP-Übung.

STOPP-Übung

Machen Sie die Übung am besten, wenn Sie allein sind, denn die Übung sieht mitunter komisch aus. Wenn keiner Sie beobachtet, kommen Sie besser in den Übungsablauf hinein, ohne darüber nachzudenken.

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Achten Sie darauf, dass Sie ausreichend Platz haben, um aufzustehen, und Sie nichts einengt. Lassen Sie im Sitzen die Arme locker zwischen den Beinen hängen. Die Ellbogen können leicht auf den Oberschenkeln liegen. Der Oberkörper ist etwas nach vorn geneigt.

Vergessen Sie alles um sich herum. Denken und fühlen Sie sich jetzt ganz tief in Ihre belastenden Gedanken oder Ängste hinein. In meinem Fall war dies die wenige Minuten alte Diagnose. Ein Gefühl von Verzweiflung und Todesangst übermannte mich. In diesem schlimmen und als bedrohlich empfundenen Gefühlszustand rufen Sie laut »STOPP!« und stehen dabei gleichzeitig auf.

Atmen Sie einmal tief ein und noch tiefer aus. Strecken Sie die Arme in einem V empor. Der Kopf geht in den Nacken, und Sie sehen nach oben. In diesem Zustand holen Sie sich ein für Sie lebensbejahendes Bild in den Kopf. In meinem Fall tobte ich mit meinen beiden Hunden Sammy und Lady über eine blühende, große, bunte Sommerwiese. Denken Sie mit jeder Zelle an einen solch schönen Moment, in dem das pure Leben aus Ihnen heraussprudelt. Fühlen Sie, wie die Lebensfreude durch Ihren Körper fließt. Jede Zelle ist erfüllt von einer positiven Energie.

In diesem lebensbejahenden Zustand klopfen Sie sich mehrmals selbst auf die Schulter; ganz so, wie wenn Sie jemand lobt und sagt: »Toll gemacht, ich bin sehr stolz auf dich!«

Danach setzen Sie sich wieder in die Ausgangsstellung. Fühlen Sie sich wieder hinein in die belastenden Gedanken, die Ängste und Sorgen – und rufen Sie erneut laut »STOPP!«, stehen Sie auf, strecken Sie die Arme nach oben ...

Mit jedem Durchgang werden Sie schneller und schneller, die Abstände zwischen Ausgangsstellung, belastenden Gedanken und »STOPP« werden immer kürzer.

Machen Sie die Übung mindestens zehn Mal oder mehr. Je öfter Sie die Übungsabschnitte wiederholen, desto besser. Denn so intensiviert sich die lebensbejahende Stimmung.

Wenn Sie die Übung dreimal am Tag über einen Zeitraum von mindestens einer Woche machen – gern auch häufiger und länger –, bahnt sich in Ihrem Gehirn eine neue Schaltung an. Wie erwähnt: Im Kreisverkehr fahren Sie, ohne nachzudenken, einfach an der »problembehafteten« Ausfahrt vorbei und biegen in die Ausfahrt »Lebensfreude« ein. Sie versinken nicht ohnmächtig im Strudel der bedrückenden Gefühle und lassen sich nach unten ziehen, sondern gewinnen eine positive Einstellung und die Einsicht, die Angelegenheit selbst managen zu können.

Die STOPP-Übung war und ist für mich ein Erste-Hilfe-Set in schwierigen Phasen und hat mir schon häufig zu einer emotionalen Erleichterung verholfen. Wobei ich auch betonen möchte, dass sie das Ereignis nicht auflöst, welches zum belastenden Gefühl führt. Dieses muss separat geklärt werden. Die STOPP-Übung aber schafft Raum, um sich zu ordnen und um den Dingen mit einem offenen und klaren Blick zu begegnen.

Zum Glück war ich allein im Wartezimmer. Andere hätten es vielleicht amüsant gefunden zu sehen, wie ich mir selbst auf die Schulter klopfte, wie ich mich immer wieder hinsetzte und dann wieder aufstand. Wahrscheinlich hätte mich das in meiner ohnehin schon aus den Fugen geratenen Situation noch mehr verunsichert. So aber, völlig allein im Raum, traute ich mich die Übung auszuführen und immer wieder laut »STOPP!« zu sagen.

Nach knapp zwanzig Minuten rief mich der Arzt erneut zu sich ins Sprechzimmer. Ein unbehagliches Gefühl mischte sich mit Hoffnung und Unsicherheit. Der Arzt erklärte mir, dass es das Beste sei, wenn ich gleich am nächsten Tag ins Bundeswehrkrankenhaus nach Koblenz fahren würde. Dort gab es eine gute Radiologie – und eine ausgezeichnete Urologiestation mit Spezialisten in Sachen Nierentumor. Der Arzt hatte für mich dort bereits einen Termin vereinbart. Ich spürte, wie die Hoffnung größer wurde. Vielleicht würde sich ja doch alles als ein Irrtum herausstellen. Vielleicht war morgen der dunkle Fleck auch schon längst verschwunden. Vielleicht war die Welt doch in Ordnung.

Ein Händedruck zum Abschied, ein aufmunterndes Lächeln und der Wunsch »Alles Gute«, den ich stillschweigend gern für mich wiederholte. Gegen 11.45 Uhr stand ich wieder am Eingang zur Kaserne. Nichts war mehr so, wie es noch drei Stunden zuvor war, als ich sie betreten hatte. Es sollte doch nur eine Routineuntersuchung sein und jetzt? Jetzt war ich ein Krebspatient. Da brauchte ich keine offizielle Diagnose, ich wusste es einfach.

Der Tod kam während der Zugfahrt um die Ecke, in Form von trüben Gedanken und plötzlicher Endzeitstimmung. Als ich aus dem Fenster schaute und die trostlose, graue, karge Winterlandschaft an mir vorbeirauschen sah, waren die Überlegungen, dass plötzlich bald alles endgültig vorbei sein könnte, ganz nah. Ich saß allein im Abteil, auf der Strecke Hannover-Köln. Überlegungen, die ich zunächst beiseitegeschoben hatte, drängten sich in den Vordergrund: Eine Krebsdiagnose ist doch ein Todesurteil, oder? Nein, sagte ich mir schnell. Es gab schließlich auch Menschen, die geheilt wurden. Aber wo waren die? Ich kannte keinen von ihnen. Meine Mutter hatte doch, seit ich denken konnte, die Panik, an Krebs zu erkranken. Und nun? Nun war es ihr Sohn, der womöglich an Krebs sterben würde. Tränen liefen mir übers Gesicht. Ich spürte wieder die Angst in mir aufkeimen, gleichzeitig eine Müdigkeit. Ich schlief ein.

Abends saß ich mit Tina zu Hause auf dem Sofa. Schließlich hatte ich sie doch bereits von unterwegs kurz informiert. Jemand anderen aber wollte ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht einweihen. Tina war gefasst. Mein Hund Sammy wich nicht von meiner Seite. Er spürte, dass etwas Besonderes passiert war und nichts mehr so sein würde, wie es war. Die Atmosphäre im warmen gemütlichen Wohnzimmer entspannte mich etwas. Erschöpfung machte sich langsam breit. Ins Bett ging ich an diesem Abend, wenige Tage vor Weihnachten, mit einer Mischung aus Endzeitstimmung und Hoffnung. Es gab eine Restchance, dass es nur ein böser Traum oder ein übler Irrtum war.

Am nächsten Tag war ich bereits gegen 9 Uhr in der Radiologie im Bundeswehrkrankenhaus Koblenz. Ich klammerte mich an die Hoffnung,