

Zu Beginn: eine gute Erfahrung, die keiner machen will

Geduldig wartend sitze ich auf dem Bett meines neuen Krankenzimmers. Man hat mich von der internistischen Station auf die Onkologie verlegt: Ich fühle mich weitergereicht. Ich halte inne, es bleibt mir auch keine andere Wahl, als innezuhalten: Meine Bewegungen sind langsam, wenn ich durch das Zimmer blicke, um mir meine neue Umgebung anzusehen. Das Zimmer riecht nach Putzchemikalien, richtig sauber. Die Luft ist filtriert. Draußen bewegen sich die Bäume im Wind, wie mir mein Blick zum grauen Betonbalkon verrät.

Ich war mein Leben lang gesund. Jetzt bin ich es nicht mehr – mit 32 Jahren.

Zwei Wochen lang haben sie mich auf der Gastroenterologie mit Antibiotikainfusionen behandelt. Die Antibiotikallösung war so scharf, dass sie unverdünnt die Innenseite meiner Venen verbrannt hat. Ich musste sie mit anderen Lösungen verdünnen, damit meine Venen das rettende Medikament aushalten konnten.

Meine Lungenentzündung, an der ich seit etwa drei Monaten leide, hat sich geringfügig gebessert. Das Fieber ist verschwunden, und ich kann wieder tiefer durchatmen. Doch der verzehrende Husten schüttelt mich immer noch durch. Ich fühle mich matt und ausgezerrt. Zwei Wochen lang haben sie mich in der diagnostischen ›Waschmaschine‹ auf den Kopf gestellt und zuerst gerätselt, was eigentlich mit mir los ist. Doch dann kam die Diagnose Krebs. Wenigstens tut mir die mich umgebende Ruhe gut. Ich bleibe weiter auf dem trockenen, weißen Bett sitzen.

Beim Eintritt ins Zimmer soll sich jeder die Hände desinfizieren. Ich mache das natürlich auch, wenn ich von draußen hereinkomme. Wenn ich das Zimmer verlassen will, muss ich mich komplett mit einem gelben Mantel einhüllen und Gummihandschuhe zum Schutz vor der Umwelt tragen, damit mich keine luftgeborenen Erreger anfallen können – denn die Chemotherapie hat schon damit angefangen, meine Abwehrzellen zu schädigen. So wandle ich durchs Krankenhaus. Auf meinem Mund trage ich eine FFP2-Maske, die mich vor meiner Umgebung schützen soll. Was für Spiel ich gerade mitspielen muss, ist mir aber noch nicht so ganz klar.

Ich gehe ins Badezimmer. Der Spiegel steht vor mir, als ob er darauf gewartet hätte, mir auf schonungslose Art zu zeigen, was Sache ist. Er ist aber auch zu ehrlich zu mir. So ehrlich, dass es schmerzt. Aus dem Spiegel schaut mich eine abgemagerte fahlweiße Gestalt an, die ich nicht wieder erkenne. Sie wirkt so kraftlos. Ich zögere zunächst, mich genauer zu betrachten, da mir meine

Erinnerungen ein anderes Bild von mir selbst zeigen. Unser Gehirn bemüht sich, uns etwas Gutes zu tun: In unserer Vorstellung sind wir immer noch der gesunde Mensch, der wir mal waren.

Ich beginne eine Unterhaltung mit mir selbst. »Hey du, wie bist du in den Spiegel gekommen? Du kommst mir so vertraut vor und bist doch so fremd. Ich tue mich schwer, dich zu erkennen. Irgendetwas scheint mir an dir anders zu sein. Du bist so still geworden, so farblos und fehlbar. Wo ist deine Präsenz? Dein Leuchten ist verblasst. Warum hast du so lange gewartet, dich so zu zeigen? Bist du wirklich ich?«

»Ich weiß es nicht, aber wir müssen wohl dieselbe Person sein. Schließlich werde ich vom Spiegel auf dich zurückprojiziert. Wir sahen mal anders aus, damals, als wir glaubten, es gehe immer nur so weiter. Das tut es nicht mehr. Ich glaube, wir sind zusammen der Anfang vom Ende.«

»Quatsch, ich bin doch noch leistungsfähig, kann alles erreichen, werde mich von niemandem aufhalten lassen. Ich muss einfach weiter fokussiert bleiben. Meinst du nicht?«

Ich gehe zu jeder Untersuchung zu Fuß, lasse mich nicht in den Rollstuhl setzen. Ich kämpfe um Normalität, die ich so sehr vermisse, seit ich diesen Knödel in meiner Brust trage. Ständig begleitet mich diese Unsicherheit.

Bald wage ich einen neuen Blick in den Spiegel: Ein eingefallenes Gesicht mit glasigen Augen starrt mich an. Der Gürtel meiner Jeans hängt schlaff herab, ohne meine Taille zu umfassen. Beim Gehen muss ich mir zuerst immer die Hose hochziehen, weil sie so lose an meinen Hüftknochen hängt, als wollte sie aus der neuen, mir nicht bewussten Realität heraustanzten. Zum ersten Mal erkenne ich im Spiegel die Konturen meiner Rippen, die normalerweise von einem behütenden Speckmantel ver-

hüllt werden. Doch ich freue mich nicht. Den meisten gefällt es ja, wenn man schlank ist. Für viele gibt es nichts Wichtigeres. Welch gesellschaftliches Trauerspiel! Doch in meinem Fall ist die Schlankheit bedrohlich: Was, wenn ich noch mehr abnehme? Ich muss stabil bleiben, muss normal bleiben!

»Darf ich dir einen Rat geben?«, fragt mich eine meiner Stimmen. Es ist das erschöpfte, ausgezehnte Gesicht, das gerade spricht. »Du musst gerade gar nichts. Schau dich nur an! Das Einzige, was du gerade musst, ist einfach mal stillhalten, loslassen. Schluss mit dieser Treiberei! Nimm dir alle Zeit der Welt, um wieder gesund zu werden. Drossle deine Geschwindigkeit, lass dich fallen und nimm die Hilfe und Geborgenheit doch endlich mal an. Lass doch mal los von deiner Selbstverliebtheit und sei verletzlich. Mime nicht immer den Starken.«

»Aber ich will doch nur wie jeder andere Absolvent auch ins Leben durchstarten und nicht in diesen Fuck! Mensch, wie soll ich den Shit denn jetzt hinter mich bringen?«

»Ja, aber in deinem momentanen Zustand wird das nicht funktionieren! Du musst jetzt andere Prioritäten setzen. Du musst jetzt mitmachen, und diesmal ist es kein Spiel, dem du entfliehen kannst! Es ist ernst, so ernst, dass es dich ...«

Ich schaue in den Spiegel und spreche es aus: »Es ist so ernst, dass es mich umbringen könnte. Warum plagt mich aber das Nicht-mehr-Können so sehr? Warum will ich wieder so schnell wie möglich gesellschaftskonform werden? Immer schon habe ich mithalten wollen. Doch zu welchem Preis? Nun stehe ich auf der Bremse und kann nicht so weitermachen wie bisher.«

Ich stehe immer noch vor dem Spiegel, starre mich lange an. Die Realität sackt langsam in meinen Verstand. Ich wurde vor ein paar Tagen ins Team Chemotherapie

gewählt, und zwar an die erste Position mit sechs aufeinanderfolgenden Zyklen. Jeder Zyklus versprach ein Kampf, eine Runde in einem langwierigen Kampf zu werden. Dies ist keine Beförderung oder Auszeichnung, sondern meine neue Realität. Es wird bald losgehen mit dem Vergiften meines Körpers durch Chemikalien, die dem Krebs schaden, meiner Gesundheit aber auch.

Ungewiss erscheint mir, was mich erwarten wird. Es wird mir dafür niemand Beifall klatschen, und ich will auch keinen Beifall. Behaltet euer Mitleid für euch selbst, denke ich mir. Ich will leben. Ich muss mich an etwas festhalten oder sogar festbeißen. Mir steht ein unklares, forderndes und steiniges Abenteuer bevor. Ich ahne zu diesem Zeitpunkt nicht, dass ich später ohne Schmerz sagen werde: »Der Krebs war für mich eine gute Erfahrung – eine Erfahrung, die natürlich keiner machen will. Ich wünsche niemandem eine ähnliche Erfahrung, aber eine Lektion in Sachen Vergänglichkeit tut jedem von uns gut.«

Und wieder spreche ich mit meinem vertraut-fremden Spiegelbild: »Sie haben dich hier eingesperrt, damit deine Abwehrzellen durch keinen Eindringling belastet werden. Deine Haut ist weiß und sieht wie frisch gestrichen aus! Sei doch mal ehrlich, du im Spiegel, wie geht es dir denn jetzt wirklich? Wie fühlst du dich?«

Er hustet fürchterlich, wirkt schwächer, als er vorzugeben scheint. Da ist kein Leuchten, keine Ausstrahlung mehr. Seine nächsten Worte haucht er aus sich heraus: »Ich habe meine Freiheit verloren, obwohl ich doch frei bin. Ich fühle mich wie ein fremder Wanderer zwischen zwei Welten. Die eine Welt will so sehr, dass ich mein Leben endlich starten kann, mit meinem Berufsleben beginnen, und die andere Welt hält mich fest in ihrer Dunkelheit, ohne eine sichere Alternative aufzuzeigen. Sie hat schon angefangen, sich an mir festzukrallen, lässt mich nicht mehr los, will mir Schmerzen zufügen, aber

mir auch helfen, damit ich wieder gesund werde. Sie ist jetzt meine Heimat. Die Chemo ist eine Art Hilfe oder gar Heilung für mich. Doch ist dieses Helfen und Heilen ganz besonders geartet, weil die verabreichten Substanzen mit ihrem Gift meinen ganzen Körper quälen.«

Er bekommt einen neuen Hustenanfall, und ich habe das Gefühl, dass er mit seinem Vortrag noch nicht fertig ist.

»Ich habe Krebs«, sagte er, als er sich wieder gefangen hat. »Den Krebs, der uns erst betrifft, wenn es der eigene Leib ist. Leider habe ich nicht zwei wundersame Scherenhände und kann diese unbegreifliche Wirklichkeit nicht mit ihnen zerschneiden – oder einfach in ein Paralleluniversum abtauchen, in dem ich gesund bin. Nein, ich hänge hier fest und muss den rollenden Stein, der mir im Wege steht, ertragen, ihn halten und ihn weiterrollen. Die Krankheit hat mir meine Freiheit einfach weggenommen. Ohne Wahl und etwas verzweifelt trage ich den Krebs in meiner Brust. Er sitzt links mittig neben meinem oberen Lungenflügel. Er hat sich dort seit Längerem hinterhältig, ohne sich bei mir bemerkbar zu machen, in meinem Brustkorb eingenistet und versteckt. Von außen wirkt alles, wie ein harmloses Stilleben. Der Tumor besteht aus dichten, sich unkontrolliert teilenden Zellen des Immunsystems, die sich zu festen Aggregaten organisieren und einfach am niedergelassenen Ort im Körper weiterwachsen – ohne Rücksicht auf Verluste. Alle Zellen drängeln in alle Richtungen. Sie bedrängen, verdrängen und drücken alle benachbarten Nerven, Gefäße und Organe im Körper einfach ab, solange bis das Licht am Erlöschen ist, solange bis ... ich kann es dir gegenüber gerade nicht aussprechen.«

»Ich verstehe schon«, sagte ich, »du willst es mir gegenüber vorenthalten und verheimlichen, mir dadurch ein besseres Gefühl geben. Aber spuck es mir doch einfach ins Gesicht!«

Ich sehe den Mann im Spiegel aufmerksam an und erinnere mich daran, dass ich mich selbst sehe. Da stehe ich mit meinem abgemagerten, eingefallenen Körper. Hilflos schauen mich aus tiefen Augenhöhlen glasige, gezeichnete Augen an, so endlos und auch unvollkommen zugleich. Ich reiße mich zusammen, schaue kurz auf den Boden und denke an Erde, an Maden, rieche modriges Holz. Aus meinem Mund tönt ein heiseres, den Satz zu Ende führendes leises Flüstern, weil ich seit Längerem meine Stimme und mein tiefes Atmen in meinem linken Lungenflügel verloren habe.

»Der Tumor wächst so lange, bis du stirbst.«

Das Flüstern verhallt im Raum. Mir stockt kurz der Atem, und ich merke, dass ich etwas gewonnen habe. Ich gehe auf mich selbst zu und sehe, wie unperfekt ich doch bin und eigentlich immer schon war. Mir ist, als hätte man mir eine kugelsichere Weste abgenommen. Ich habe sie abgelegt und bin nun bereit, so wie ich bin, mein Schicksal im Angesicht meiner Endlichkeit auf mich zu nehmen, ohne den Hauch von Resignation.

Den hierzu passenden Satz kenne ich von einem bedruckten T-Shirt. Ich schreie lauthals auf den Spiegel ein: »Fuck the fucking, Fuck!« Ich nehme die Herausforderung an mit dem Sensenmann, um Leben und Tod zu tanzen. Mir werden alle Haare ausfallen und die Therapie wird mich verändern, doch ich werde kämpfen.

Ich hatte im Jahr 2012 einen die Lymphknoten befallenden Tumor im Endstadium, der sich Hodgkin-Lymphom nennt. Ich war in meinem Leben zuvor nie großkrank gewesen. Doch als es losging mit meiner Erkrankung und ich es noch nicht wusste, musste ich ununterbrochen schwitzen, solange bis alles nass war.

Ich lag dabei in meinem Bett, und Schweißbäche liefen meinen Körper herab, den ich ununterbrochen mit Flüssigkeit versorgen müsste. Doch ich konnte gar nicht so viel trinken, wie ich wieder ausgeschwitzt habe. Mein Bettlaken habe ich ständig wechseln müssen. Die Kissen, Bettdecke und Matratze waren permanent nass. Mein Körper ist wie Eis einfach weggeschmolzen.

Ich habe den Krebs bis zum aktuellen Jahr 2022 überlebt. Mir ist eine Zwerchfelllähmung links und eine Stimmlippenlähmung links geblieben. Ich bin dem Tod noch mal mit meiner Unvollkommenheit von der Sensenspitze gesprungen.

Ich habe etwas länger gebraucht, die Erfahrungen, die ich gemacht habe, niederzuschreiben. Alles hat sich in meinem Gehirn eingebrannt. Wenn ich zur Ruhe komme und es zulasse, spielen sich manche einschneidenden Momente in meinen Gedanken erneut ab. Sie haben mich geprägt und nehmen mich immer noch mit. In diesen Situationen stockt mir manchmal der Atem. Die Menschen werden dann real, stehen wieder vor mir und ich kann ihre Konversationen flüsternd in meinem Kopf hören. Noch schlimmer sind die Erinnerungen an die körperlichen Beschwerden wie die Übelkeit, den Ganzkörperschmerz und die immanente Schwäche während der Chemotherapie.

Ich habe mein Leben dem medizinischen Fortschritt im Jahre 2012 und auch dem Glück zu verdanken, dass ich in dieser Zeit lebe. Zu einer anderen Zeit hätte alles ganz anders ausgehen können. Ich bin noch da und bin sehr dankbar dafür. Ohne den medizinischen Fortschritt wäre ich jetzt tot. Ich bin also ein Mediziner mit der allergrößten Dankbarkeit gegenüber der eigenen Zukunft.

In der Zeit, in der ich krank war, habe ich gelernt, mehr zuzuhören, respektvoller mit anderen Menschen

umzugehen, stets freundlich zu sein und offen über meine Krankheit zu reden.

Meine Krebserkrankung hat mich viel gelehrt. Sie war tatsächlich der Jackpot meines Lebens, in etwa so, wie er im Song *Jackpot* von Tocotronic besungen wird. Wenn ich jetzt lache, gehen drei Sonnen auf. Alles ist so hell und klar für mich geworden nach dieser Zeit. Wie würdet Ihr euch fühlen, wenn euch so etwas passieren würde?

Ich bin also ein empathischer Zuhörer geworden und kann meistens sehr schnell aufgrund meiner eigenen Erfahrungen das Vertrauen von Krebspatienten gewinnen. Meist ist ein abwegiges Verhalten eines Patienten durch dessen Angst begründet. Die Gespräche mit Krebspatienten erfordern eine immense Geduld und Zeit, bis der Patient einem die nötige Offenheit und das Vertrauen gewährt, die einen ins Innere blicken lassen.

Ich bin froh, dass es mir oft gelingt, diese Barriere zu durchdringen, um dann wirklich helfen zu können. Das seelische Auffangen des Patienten ist für den Verlauf der Erkrankung sehr wichtig. Diese Begegnungen, wenn auch unter traurigen Umständen, sind sehr bereichernd für einen selbst. Das Wichtigste dabei ist, dass die Patienten dadurch Vertrauen aufbauen.

Bei schweren Gesprächen setze ich mich neben die Patient*innen und begeben mich damit auf Augenhöhe. Dadurch wird das Vertrauen noch weiter gesteigert. Mir ist es wichtig, auch bei aller Hoffnungslosigkeit die Würde des Patienten zu bewahren. Empathie heißt nicht nur zuzuhören, sondern auch mitzuweinen, obwohl ich mich bemühe, gefasst zu bleiben. Doch die Schicksale sind manchmal so herzerreißend, dass es mir nicht immer gelingt. In diesen Momenten bleibe ich noch kurze Zeit bei den Patient*innen und muss mir

dann auch einen kurzen Rückzugsort gewähren, um mich wieder zu sammeln.

Jede Patientin, jeder Patient geht anders mit seiner Erkrankung um. Ruhiges Auftreten und eine normale Behandlung auf Augenhöhe sind der Schlüssel zum Erfolg. Der Mensch hat Angst, die Kontrolle zu verlieren, wenn er an Krebs erkrankt ist. Die Überwindung, sich zu trauen und nach Hilfe zu fragen, ist sehr groß. Dasselbe gilt für das Annehmen von Hilfe. Dies erfordert anfangs Mut, weil die Patient*innen sich selbst noch in der Rolle des Gesunden wahrnehmen. Das ist nicht gut, und ich gebe der Gesellschaft in diesem Zusammenhang die Schuld dafür. Sie belegt uns mit dem Stigma, immer funktionieren zu müssen und keine Fehler machen zu dürfen. Diese Haltung ist schlecht für uns, und so kommt es, dass wir aus Angst, Schwächen einzugestehen, falsch handeln.

Mir persönlich hat bei der Bewältigung meiner Erkrankung geholfen, dass mir das Thema Tod schon mit neunzehn Jahren während meines Zivildienstjahres im Krankenhaus begegnet ist. Viele Patient*innen sind im Verlauf dieses Jahres gestorben. Anfangs habe ich nicht verstanden, was passiert und wo ich jetzt gelandet bin. Ich hatte damals keinerlei Erfahrung mit dem Tod. Mir ist eines damals bewusst geworden, nämlich dass ich bis zu diesem Zeitpunkt wohlbehütet in einer ländlichen Gegend aufgewachsen bin.

Im Laufe meines Lebens habe ich durch die ersten Krankenhauserfahrungen viel nachgedacht über den Tod, über unser Schicksal und den Zustand, in den wir danach übergehen werden oder vielleicht auch nicht.

Die Entdeckung meiner Spiritualität hat mir dabei ein Schutzschild zur Hand gegeben. Mithilfe von Meditation habe ich durch das Abschalten im Geiste gelernt, mein mentales Gleichgewicht wiederzufinden, die Gedanken freizumachen und Kraft zu sammeln. Diese

Kraft ist in unserem Alltag so bitter nötig, da unsere Belastung im Berufsleben immer weiter zunimmt.

Heute genieße ich mein Leben in vollen Zügen. Seit eineinhalb Jahren wohne in der Nähe von Linz in Oberösterreich und arbeite hier als Radiologe. Davor habe ich zwischen 2014 und 2021 in Berlin gelebt, wo ich meine Facharztausbildung zum Radiologen gemacht und anschließend eineinhalb Jahre in der Neuroradiologie gearbeitet habe. Mitte März 2020 habe ich mich entschieden, ein Sabbatical zu machen – und bald darauf hat die WHO die COVID-19-Erkrankung als Pandemie eingestuft.

In der darauffolgenden Zeit habe ich große Teile dieses autobiografischen Sachbuchs geschrieben. Die Parallelen in der Pandemie zu meiner Krebserkrankung (Maskenpflicht, Social Distancing) haben mich beschäftigt und wieder nachdenklich gemacht. Ich habe mich anfangs für vier Wochen in Selbstisolation begeben, weil nicht klar war, welche Auswirkungen diese neuartige Erkrankung auf mich mit meiner Vorgeschichte und auf unser aller Leben haben wird.

In dieser Zeit, als sich die Welt nicht mehr zu drehen schien, erinnerte ich mich wieder an eine Zeit, in der ich fast ohne menschlichen Kontakt und ohne Haare auf dem Kopf eingesperrt war und die mir fast mein Leben gekostet hätte.

Ich hoffe, ich kann Dich für meine Geschichte begeistern – wie auch für die Idee, dass wir zu unserer Endlichkeit und Unvollkommenheit stehen und darüber offen sprechen müssen. Ob Du nun selbst von einer Krebserkrankung betroffen bist, oder ob Du beruflich oder privat mit Betroffenen zu tun hast, ich hoffe, Du stimmst ein in meine Hymne an den Optimismus. Doch ich habe mein Buch nicht allein für Menschen geschrieben, die mit dem Krebs oder anderen Schicksalsschlägen direkt oder indirekt zu tun haben, sondern für alle, die

sich mit der Wertschätzung des Lebens beschäftigen
möchten.
Ich wünsche Dir eine spannende Lektüre!

Linz, 15. Januar 2023

Michael Schnitzbauer

PS: Ein kurzes Wort zum Gendern: Ich wechsele in diesem Text zwischen der Doppelnennung weiblicher und männlicher Formen, geschlechtsneutralen Formulierungen und der Schreibung mit Genderstern.