

7 KLEINE

# Mutmacher-Geschichten

UND ETWAS GLÜCK GEHÖRT DAZU







## Vorwort

von Angelika Koal

Liebe Leserinnen, liebe Leser,  
wir freuen uns, Ihnen unser „Mutmacher-Buch“ präsentieren zu können und bedanken uns ganz herzlich bei den Autoren, die das Projekt in die Tat umgesetzt haben, vor allem aber bei unseren Mutmachern, die uns ihre Geschichten anvertraut haben.

So lernen Sie in sieben kleinen Kurzgeschichten Menschen aus unserer Mitte kennen. Jede Geschichte handelt von schwierigen Situationen oder Krankheiten, die bewältigt werden mussten.

Mit ihrer Kraft und Ausdauer haben sie es geschafft, sich Lebensqualität zu erhalten oder zurück zu erobern.

Lassen Sie sich von unseren Geschichten motivieren niemals aufzugeben, sondern jeden Tag zu genießen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.  
Ihre REKIS Cottbus

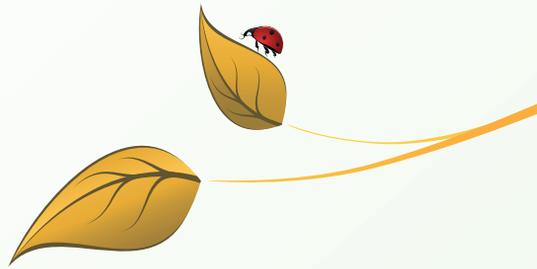


# Unbeschwerter Alltag trotz Stoma

von Adelheid Floß

 **Ute** Damrow packt ein großes Handtuch zusammen und freut sich auf den Besuch der Sauna. Ihre Angst, nie mehr am normalen Leben teilnehmen zu können, hat sie längst besiegt. „Mit meinem Stoma feiere ich jetzt Silberhochzeit“, scherzt die 50-Jährige. Seit einem Vierteljahrhundert lebt sie mit einem Darmausgang am Bauch.

„Ich dachte, für mich bricht eine Welt zusammen“, erzählt Ute Damrow. Die damals 22-jährige Mutter von zwei kleinen Kindern, Ehefrau und Verkäuferin durchlebte vier Jahre lang Höllenqualen. Chronische Entzündungen der Schleimhaut des Dickdarms sorgten regelmäßig für Bauchschmerzen und Durchfall. Ihre Gedanken konzentrierten sich ständig darauf, immer eine Toilette schnell erreichen zu können. Ausflüge und Einkäufe mit ihrer Familie zu unternehmen scheiterten oder wurden zur Tortur. Ihr Ehemann und die Familie hatten viel Verständnis für ihre Nöte aufzubringen. Eine Reise mit dem Zug zum Einkauf nach Berlin wurde zur „Toilettenfahrt“, erinnert sie sich. Die Schübe der Krankheit steigerten sich zunehmend, wurden intensiver. Mehrere Krankenhausaufenthalte hatte sie hinter sich, bis „die Ge-



schichte einen Namen bekam: Colitis ulcerosa“. Dann folgte der Schock, dass ihr der Dickdarm entfernt werden muss. „Mehr habe ich nicht über meine Krankheit erfahren“, sagt Ute Damrow.

Die Operation im Februar 1986 verlief ohne Komplikationen, alles ist gut verheilt, doch viele Ängste blieben. „Ich wurde nur von der Schwester eingewiesen, wie ich den Beutel zu wechseln habe“, erzählt die Sprembergerin. „Irgendwie musste ja alles weitergehen“, fügt sie hinzu. Zwei kleine Kinder und der Ehemann warteten zu Hause auf sie. „Ich wollte ja noch eine Weile leben und sehen wie meine Kinder heranwachsen.“ Ihre Gedanken, immer nur Brei essen zu müssen, waren da nebensächlich.

Zwieback, Tee und pürierte Gerichte bestimmten ihre Speisekarte bis zum Jahr 1990. „Die Wende in Deutschland war für mich ein Glücksfall“, betont heute die 50-Jährige. Ihre erste Kur im Jahr 1992 erweiterte ihr Wissen über die Krankheit und wie sie damit umgehen muss. „Ein Arztvortrag hat mir Mut gemacht, sogar Sauerkraut zu essen“, erklärt sie. Das leckere Angebot des Buffets der Kureinrichtung in Bad Hersfeld probierte sie nach einem Ernährungsvortrag sofort aus.

Nicht nur Antworten rund um die Ernährung fehlten ihr nach der schweren Operation, sondern auch das Verständnis ihrer Umwelt für ihre neue Situation. „Ich durfte nicht mehr in meinem Beruf als Verkäuferin im Lebensmittelhandel arbeiten“, erzählt sie. Der Hygieneausweis sei ihr nicht mehr ausgestellt worden. Diese Diskriminierung hat sie nicht verkraftet. „Da gab es für mich einen Rückschlag“. Der Arbeitswechsel aus der Küche ins Büro sei es nicht allein gewesen, dass bei ihr Depressionen auftraten. Es war das Gefühl, von den Mitmenschen in eine Schublade gesteckt zu werden, die nicht der Realität entsprach. „Hygiene spielte und spielt für mich eine große Rolle“, betont Ute Damrow.

Bereits im Jahr 1989 erlebte sie, wie wichtig eine Selbsthilfegruppe ist. „Der Kontakt mit anderen Betroffenen und das Gefühl, mit meinen Problemen nicht allein auf der Welt zu sein, haben mein Selbstbewusstsein gestärkt.“ Seit dieser Zeit kommen Menschen in Cottbus zusammen, die sich durch ihr Schicksal verbunden fühlen. „Die ersten Jahre haben wir uns in einem Park getroffen“, erzählt Ute Damrow. Zur Wendezeit, als Schwerbehinderte mit Gesetzesänderungen bezüglich ihrer Einstufung konfrontiert worden sind, spielte die Selbsthilfe eine besondere Rolle. „Wir haben damals mit vielen Ämtern zusammengearbeitet“, erzählt Ute Damrow. Seit dieser Zeit fungiert sie als Sprecherin der ILCO-Gruppe und hat, wie sie sagt, dabei das Kämpfen um Rechte gelernt. Der Name ILCO wird durch die Anfangsbuchstaben

von Ileum (Dünndarm) und Colon (Dickdarm) gebildet. Heute treffen sich die Mitglieder der ILCO-Gruppe der Cottbuser Regionalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (REKIS) regelmäßig in den Räumen des Arbeiter-Samariter-Bundes (ASB) in Cottbus und tauschen dort ihre Erfahrungen aus.

Erfahrungen weiterzugeben, gehört für Ute Damrow zu einem Bedürfnis. „Ich habe 25 Jahre geschenkt bekommen“, beschreibt sie ihr Leben mit Stoma.

Die Ernährung ist wie bei „Gesunden“. Es kann gegessen werden, was schmeckt. Natürlich achte sie auf die Verträglichkeit der Nahrung wie es jeder andere Mensch auch tut. Anderen Betroffenen will sie Mut zusprechen, nicht aufzugeben, wenn es auch mal zu Missgeschicken bei der Handhabung der Hilfsmittel kommt. „Trotzdem muss auf nichts verzichtet werden, denn Komfort und Bewegungsfreiheit bieten die Stomaartikel in allen Lebensbereichen.“

So gibt es beispielsweise Gürtel, die das Stoma stützen und schützen. Selbst der Besuch der Sauna und des Schwimmbades mit einem künstlichen Darmausgang ist heute kein Problem, versichert sie.





„Wenn der Mensch sich etwas vornimmt,  
so ist ihm mehr möglich, als man glaubt.“

von Ulrich Littko

**Es** bedarf meistens nur weniger Augenblicke um herauszufinden, ob ein Mensch unglücklich ist oder sein Leben „im Griff“ hat. So ist es mir auch mit Karlheinz Schaefer ergangen – er empfing mich bereits an der Wohnungstür mit dem Worten: „Ich bin gespannt, was Sie schreiben wollen.“ Meinem

Anliegen, über ihn eine „Mutmachergeschichte“ zu schreiben, hat er sofort zugestimmt. „Die Arbeit in der Selbsthilfegruppe ist natürlich zuerst an die Mitglieder gerichtet. Wer aber glaubt, dass sie nicht auch für mich wichtig ist, der irrt natürlich! Wer Mut machen will, muss doch selber Mut haben, ich habe ihn wiedergefunden, tatsächlich: gefunden!“

Es fing im Herbst 1998 an, die Männerkrankheit Prostatakrebs kündigte sich an und im Dezember war es dann gewiss; Karlheinz Schaefer war jetzt 63 Jahre alt und hatte Krebs. Im Frühjahr 1999 wurde er operiert, endlose Behandlungen, unterschiedliche Therapien und



schlechte Aussichten für die Zukunft standen ihm bevor. Er kommt ja selbst aus einem Arbeitsfeld, das viel mit Medizin zu tun hat, jetzt war er selbst Patient: „Ich habe immer Sport getrieben, bin oftmals beim Cottbuser Oktoberlauf und in Berlin beim Friedenslauf dabei gewesen, habe mich vernünftig ernährt, bin viel in meinem Garten gewesen – und jetzt krank. Mehr noch: Krebs. Prostatakrebs.“

Allmählich ging es aufwärts, besser gesagt: „Ich habe langsam begriffen, was mit mir los ist.“ Da wurde REKIS für ihn zum Anker. „Ich habe erfahren, dass es keine Selbsthilfegruppe ‚Prostatakrebs‘ gab und wusste, dass ich mich hier engagieren will und muss – um anderen zu helfen, besser mit dem Befund Krebs umgehen zu können.“

Die nächste Diagnose kam im Jahr 2008: Speicheldrüsenkrebs.

Inzwischen lange Rentner, musste Karlheinz Schaefer sein Stück Natur in Sielow aufgeben, die Kräfte gaben derartige Anstrengungen nicht mehr her. „Ich wusste nicht, ob ich überhaupt noch jemals Autofahren konnte ...“ Erneut begann eine harte Zeit: Operationen, Bestrahlungen, Chemotherapie mit den Folgebeschwerden.

Schnell kommt das Gespräch aber wieder auf die Arbeit in der Selbsthilfegruppe. „Jetzt bestehen wir bereits neun Jahre, sind ständig bis zu dreißig Betroffene bei unseren Zusammenkünften, manche vor einer



OP, manche in Behandlung, die meisten können ihre Erfahrungen aber als Operierte mitteilen und austauschen.“

Ich spüre, wie Karlheinz Schaefer dieses Mittag braucht, frage ihn, was er jetzt tun würde, wenn wir uns nicht zu diesem Gespräch verabredet hätten. „Ich hätte die Weihnachtsfeier für unsere Gruppe vorbereitet ...“

Dies ist das Motto des inzwischen 75-Jährigen, der auch noch mit einer weiteren Diagnose, dem „Weißen Hautkrebs“, klarkommen muss. Dieser ist nicht so gefährlich wie die vorhergehenden Diagnosen, macht ihm aber auch zu schaffen.

„Schreiben Sie unbedingt, dass man Halt finden muss, in der Familie, bei Freunden und in der Selbsthilfegruppe – alleine ist vieles nicht zu schaffen, und zur Überwindung der ganzen Nebenwirkungen gehört auch eine gewisse Selbstdisziplin und der Wille, mit Schwierigkeiten fertig zu werden!“ Karlheinz Schaefer weiß, wovon er spricht. Und das mit guten Argumenten.

## Zweites Leben dank Organspende

von Birgit Jaslau



„Genieße das Leben. Es ist später als du denkst.“ Für Ulrike Hommel widerspiegelt diese chinesische Weisheit eine Lebensphilosophie, die aus sehr persönlicher Erfahrung resultiert. Mehrfach hat sie selbst durchlebt, wie schnell es tatsächlich zu spät sein kann, um am Leben teilzuhaben.



Ihre Geschichte beginnt im Januar 1987. Die 44-Jährige ist glücklich verheiratet, Mutter von drei Kindern und als Grundschullehrerin tätig. Sicher, ab und an war sie von Kopfschmerzen und Migräne geplagt, stressbedingt eben, aber nicht wirklich Besorgnis erregend. Auch ärztlicherseits bestand kein Anlass zur Sorge, eigentlich war alles in Ordnung.

Beim Abendbrot wurde ihr eines Tages plötzlich ganz komisch. Der Notdienst kam sofort, als sie zusammenbrach. Im Krankenhaus die Diagnose: Hirnblutung. Sie hätte tot oder ein Leben lang behindert sein können. Dass sie nach einer Hirn-OP in der Charité Berlin und halbjähriger Nachbehandlung wieder ihre Arbeit aufnehmen konnte, erscheint ihr noch heute wie ein Wunder.

Große Dankbarkeit verbindet sie mit dieser Zeit gegenüber den Ärzten, die sofort die richtige Diagnose gestellt haben, gegenüber ihrer Familie, die immer für sie da war und ihrem Schutzengel, den zu haben, sie heute mehr denn je überzeugt ist. Ja, sie glaubt daran, dass es zwischen Himmel und Erde Dinge gibt, die der Mensch nicht wahrnehmen kann, die er nicht verstehen, geschweige denn erklären kann, die einen wieder Zuversicht und Mut schöpfen lassen, wenn es eigentlich kaum noch Hoffnung gibt.



Den Mut und die Hoffnung hat Ulrike Hommel zu keiner Zeit aufgegeben, auch nicht als sie 1995 die Diagnose: Niereninsuffizienz erhielt. Sie befolgte den Rat eiweißarm zu essen, konnte die Verschlechterung ihres Gesundheitszustandes aber trotzdem nicht aufhalten. „Solange man gesund ist, macht man sich kaum bewusst, welche Bedeutung die Niere für die Gesundheit eines Menschen hat. Sie ist das Klärwerk des Körpers. Wenn sie nicht mehr richtig arbeitet, ist die Dialyse unvermeidbar“, sagt sie. Knallhart stehe man plötzlich vor der Frage: Tod oder Dialyse?

Ganz klar, dass sie sich für die Dialyse entschied, im Februar 1998 erstmalig. Doch auch die Dialyse ist Schwerstarbeit für den Körper, kostet viel Kraft und Lebensqualität, lässt die Hoffnung auf eine Organspende nie versiegen. Für die erste Nierenspende, zu der sich ihr Mann bereiterklärte, ist sie noch heute unendlich dankbar. Unsagbar die Enttäuschung, als eine Thrombose wenige Tage nach der Transplantation zur Zerstörung der Niere führte, die daraufhin wieder entfernt werden musste.

Ulrike Hommel fiel in eine schwere Depression. Fünf lange Jahre des Wartens folgten, in denen sie sich drei Mal wöchentlich jeweils für fünf Stunden der Dialyse unterzog. Aufgegeben hat sie trotzdem nie. Ganz im Gegenteil: Seit 2000 leitet sie die Selbsthilfegruppe „Niere“ innerhalb der Regionalen Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe (REKIS) in Cottbus, vermittelt

neben persönlichen Erfahrungen, auch Hilfe, Unterstützung und Aufklärung für ähnlich Betroffene.

Für sie persönlich kam am 19. August 2003 der entscheidende Anruf vom Transplantationszentrum Berlin-Steglitz. Fast sieben Jahre ist das mittlerweile her. Ihre Niere wurde aus Belgien eingeflogen und tags darauf erfolgreich transplantiert. Seitdem feiert sie zwei Mal im Jahr Geburtstag und weiß zu schätzen, dass sie der Organspendebereitschaft eines anderen Menschen ihr zweites Leben verdankt.



# „Marathon trotz künstlicher Bandscheibe“

von Ida Kretzschmar

 **Der** Cottbuser Göran Kruse hat eine monatelange Schmerzodysee hinter sich. Am Halswirbel besitzt er inzwischen eine künstliche Bandscheibe. Nur selten verschwendet er daran noch einen Gedanken. In der Selbsthilfegruppe „Bandscheibe“ macht er anderen Mut, erzählt, wie er seinen Schmerzen im wahrsten Sinne des Wortes den Laufpass gibt.

Dem drahtigen 46-Jährigen gibt jeder gut und gerne etliche Jahre weniger. „Sport hält fit“, sagt er auf erstaunte Nachfragen, und bei ihm klingt das überhaupt nicht wie eine Allerweltsweisheit. Denn er schiebt noch einen hintergründigen Satz hinterher: „Es kommt darauf an, ob einer für den Sport lebt oder durch ihn.“ Er jedenfalls gehöre zur zweiten Sorte und sein Credo lautet dabei: „Du musst am Ziel noch lächeln können.“

## *Der Unfall*

Zum Lächeln aber war ihm viele Monate gar nicht zumute gewesen. An den Unfall im April 2005 hat er nur noch Erinnerungsfetzen: „Eine

Fahrerin nahm mir, wie ich später erfuhr, zugedröhnt mit Beruhigungsmitteln, die Vorfahrt. Ich versuchte auszuweichen, sah ihr Auto durch die Luft fliegen, landete selbst im Straßengraben. Ich bin noch ausgestiegen, redete in einer Sprache, die niemand verstand, dann kippte ich um.“

Im Krankenhaus wird er von oben bis unten geröntgt, zunächst aber mit Halskrause nach Hause geschickt. „Erst der Arzt, der den Arbeitsunfall prüft, sieht, dass da etwas absolut nicht stimmt. Er rät dringend: ‚Sie bewegen sich keinen Millimeter mehr.‘“

Neben schweren Prellungen ist der zweite Halswirbel gerissen. Der Schlosser, der im Reichsbahnausbesserungswerk gelernt hatte und nach der Wende Autos repariert, ist zunächst froh, den Unfall überhaupt überlebt zu haben. Knappe zwei Wochen liegt er im Krankenhaus in der Hoffnung, dass alles wieder ordentlich zusammenwachsen möge. Damals beginnt es, in seinem rechten Arm zu kribbeln, als wären Ameisen am Werk. Auch ein Taubheitsgefühl stellt sich ein. Irgendwann werden daraus Schmerzen. „Es fühlte sich an, als ob jemand glühende Schürhaken hoch und runter schiebt“, beschreibt es Göran Kruse.

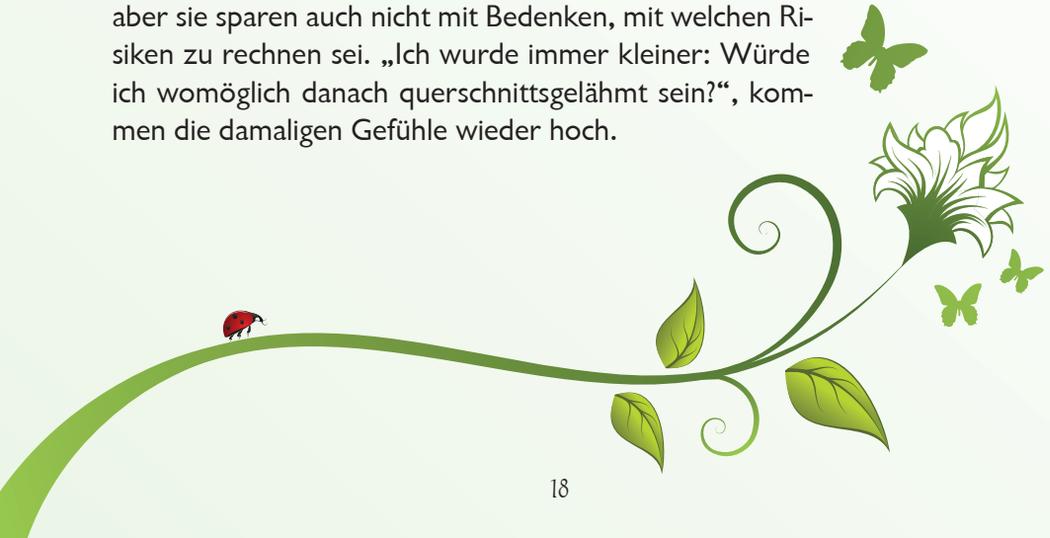
Von der Unfallversicherung gibt es ein wenig Schmerzensgeld, die Schmerzen aber nimmt ihm niemand ab. Die Tablettendosen werden immer größer. Nachts wälzt er sich schlaflos herum.

Nach einer langen Odyssee durch die Sprechzimmer bringen neuro-

logische Messungen schließlich einen Bandscheibenvorfall an den Tag. Ob das dem Unfall zuzuschreiben ist oder auch dem Motorsport der letzten Jahre, der Spaß machte „bis auf die Knochen“, kann niemand so genau sagen.

„Mir wurde eingeschärft, keine Bordsteine und Treppen mehr herunterzuspringen, sonst könnte das mein letzter Schritt sein“, erinnert sich der 46-Jährige.

So kann er nicht weiterleben. „Als ich gerade unterwegs zu einer Klinik war, lag auf der Straße ein Karpfen, obwohl es weit und breit kein Wasser gab. Genauso habe ich mich gefühlt: wie ein Fisch auf dem Trockenen.“ Die meisten Ärzte sind sich darin einig, dass der schwere Bandscheibenvorfall nur operativ behandelt werden kann, aber sie sparen auch nicht mit Bedenken, mit welchen Risiken zu rechnen sei. „Ich wurde immer kleiner: Würde ich womöglich danach querschnittsgelähmt sein?“, kommen die damaligen Gefühle wieder hoch.



## Die Operation



Die Dauerschmerzen belasten ihn aber weiter, zumal er damit auch andere belastet. Schmerzen, die ihm keiner ansieht und auf Dauer auch immer weniger abnehmen. Er will heraus aus dem ewigen Dämmerungszustand. An der orthopädischen Klinik Kolkwitz unterzieht er sich einer Schmerztherapie, empfindet Linderung. Irgendwann schleichen sich die Schmerzen wieder ein. Er konsultiert eine Spezialklinik in Fulda. Dort wird ihm geraten: Keine Experimente mehr. Operation. Die Krankenkasse kommt mit ins Boot. Am 4. Oktober 2005 wird er operiert, erhält eine künstliche Bandscheibe am Halswirbel. Aus der Narkose erwacht, sind sofort Füße und Hände beweglich, die Schmerzen wie weggeblasen. Am 7. Oktober kann er schon wieder in Cottbus den Geburtstag des Schwiegervaters mitfeiern und den Hals nach allen Seiten drehen. Und vor allem wieder lachen.

## Die Reha-Kur



Als ungeduldiger Heißsporn entpuppt er sich bei der Reha-Kur in Lübben. Mit Gleichgesinnten macht er sich sogar über seine Erkrankung lustig. „Sie wird nicht besser, wenn ich sie todernst nehme“, bestimmt er. Ein Physiotherapeut spürt, dass sich Göran Kruse unterfordert fühlt, rät ihm zum Laufen und Walken. Nach den ersten drei Kilometern ist der Kurpatient froh, keinen getroffen zu haben. Aber der Ehrgeiz ist geweckt. Beim nächsten Mal sind es fünf Kilometer, und er

hat nicht mehr das Gefühl, dabei sterben zu müssen. Nebenbei noch Muskelaufbau, Ergometer und Fahrradtouren bis nach Leipe.



### *Die Selbstständigkeit*

Nach der Kur muss er zwar seinen Beruf wechseln, aber am Laufen hält er fest. Im April geht es in seinen ersten Wettkampf. Mit 47 Minuten über zehn Kilometer beim Spreewaldlauf wird er Vierter in seiner Altersklasse. Er erinnert sich an sein Schüler-Training am Cottbuser Sportzentrum, nimmt den Faden dort nach vielen Jahren wieder auf. Das Training geht er zu hart an, hat Achillesbeschwerden, Knochenhautentzündung, auch der Rücken meldet sich. Schließlich hält er sich wieder mit Tabletten über Wasser. „Da entschloss ich mich, weniger auf Sieg zu setzen, mehr auf Spaß.“ Göran Kruse wird Übungsleiter, scharf Läufer um sich, wird selbst wieder schneller. Und macht sich schließlich als Personaltrainer, Übungsleiter für Prävention, Nordic Walking und allerlei mehr selbstständig. „Seitdem schwimme ich in einem Gewässer, das unsicher ist, aber mit Sicherheit Spaß bringt“, sagt er.



### *Die Marathondistanz*

Eines Tages fordern ihn Freunde auf, sich am Halbmarathon zu versuchen. Er zögert. Holt sich dann beim Training wunde Zehen. Unterliegt dennoch der Versuchung, sich in Forst in einem 25-Kilome-

ter-Wettkampf zu erproben. „Das Doppelte schaffst du nicht“, sagt er sich und hat doch schon im Hinterkopf den Gedanken: Bis zu der Marathondistanz von 42,195 Kilometern ist es gar nicht mehr so weit. Beim ersten Versuch reißt eine Muskelfaser in der Wade, und doch läuft er durch. Tage zuvor hat er den Film über den Iron Man gesehen: Lauf um dein Leben.

War's das wert gewesen?, fragt sich der Kolkwitzer nachdem sich der Silberregen aufgelöst hatte und er nur seinen Elefantenfuß spürte. „Ja“, sagt er heute: „Denn die schlechten Erinnerungen verblassen und die guten bleiben.“ Seinen zweiten Marathon läuft er im gleichen Jahr in Berlin und ist sofort 17 Minuten schneller, beim vierten in Berlin schafft er es gar unter drei Stunden. Er hat dafür nur eine Erklärung: „Ich will nicht siegen, sondern Spaß haben.“

Wenn er in der Reki-Selbsthilfegruppe in der Cottbuser Lila Villa darüber spricht, erntet er Erstaunen: „Wie ist das nur möglich mit einer künstlichen Bandscheibe?“ Der Wille könne Berge versetzen, ist er überzeugt: „Der Sport hat mich gelehrt: Es gibt keinen Grund aufzugeben.“



## Pflege der Eltern sorgt für Halt des Sohnes

von Adelheid Floß

**Die** moralische Verantwortung, seinen betagten Eltern das Leben in den eigenen vier Wänden zu erhalten und ihnen in schweren Zeiten zur Seite zu stehen, bewältigt Dieter Schulze\* seit mehr als drei Jahren im elterlichen Haushalt voller Hingabe. Martha und Heinrich sind seit mehr als 60 Jahren miteinander verheiratet. Sie genießen durch seine Hilfe jeden Tag in der gewohnten Umgebung des Hauses in einem kleinen Ort in der Nähe von Cottbus. „Er macht alles für uns“, sagt seine Mutter.

„Es fing damit an, dass meine Mutter vor sechs Jahren das Essen auf dem Herd vergessen hat und die Küche in Flammen stand“, erinnert sich Dieter Schulze. „Zwei Wochen später folgte ein Herzinfarkt bei ihr“, erzählt er. Nach dem Krankenhausaufenthalt der Mutter stand für den damals noch in Cottbus wohnenden Sohn fest, dass die Eltern allein nicht mehr im Haus leben können. Deshalb entschied er sich ins Elternhaus zurückzukehren, um für sie Tag und Nacht da zu sein.

\* Name geändert





„Jetzt fühlen sie sich auf der sicheren Seite, weil ein Ansprechpartner für sie da ist“, sagt er. „Ich wohne mit ihnen im Haus.“ Das genüge dem ledigen Rentner, der sich mit diesem Entschluss selbst eine neue Lebensaufgabe gestellt hat.

„Ich bin trockener Alkoholiker“, sagt er voller Stolz. Sein Lebenswandel mit Alkohol hatte ihn Jahrzehnte lang von Eltern und Geschwistern immer wieder getrennt. „Heute will ich es allen beweisen, dass auf mich Verlass ist“, betont der 61-Jährige. Anfangs hätten seine Geschwister mit Skepsis auf seinen Entschluss, die Eltern zu pflegen, reagiert. Das war für Dieter Schulze die Herausforderung, es ihnen erst recht zu zeigen. Konflikte zwischen den beiden jüngeren Schwestern und dem älteren Bruder blieben dabei nicht aus. Oft spüre er, dass die Geschwister glauben, er werde von den Eltern bevorteilt. Jetzt ärgert sich Dieter Schulze darüber nicht mehr. Mit Worten wie „Ihr könnt ja die Arbeit hier übernehmen“ setzt er sich erfolgreich zur Wehr. Er verweist auf die Zeit, als der Vater im Jahr 2008 wegen einer Hüftoperation wochenlang ans Bett gefesselt war. „Diese Situation belastete mich“, erinnert er sich.

Als er aus der Zeitung über die Selbsthilfegruppe „Pflegerische Angehörige“ bei der Regionalen Kontakt- und Informationsstelle (REKIS) Cottbus erfuhr, nahm er damals Kontakt auf und heute bezeichnet er diese Treffen als seinen Ankerplatz. „Hier erfährt man alles über



gesetzliche Grundlagen der Pflegekasse und die Antragstellung auf Hilfe. Außerdem werden viele Ratschläge untereinander gegeben.“ Wichtig für ihn ist auch „der heiße Draht“ zur Hauskrankenpflege oder dem Hausarzt. „Ich muss schließlich über den Gesundheitszustand der Eltern Bescheid wissen.“

Dazu gehöre der genaue Überblick der verschriebenen Medikamente, um die Kontrolle der Einnahme überwachen zu können. „Es kommt schon vor, dass die Tabletten einfach liegen bleiben“, erzählt er. Mitunter müsse auch knallhart über Dinge gesprochen werden, wie zum Beispiel den Inhalt und die Bedeutung einer Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung. Vor Jahren hätte er das noch nicht ansprechen können, betont er. „Das musste ich auch erst lernen.“

Dieter Schulze stellt fest, dass die 86-jährige Mutter und der 91-jährige Vater körperlich abbauen. „Vater hört schwer, Mutter kann schlecht laufen.“ Hin und wieder komme es zu Depressionen der beiden, sodass die „Fetzen fliegen“. Um den Hausfrieden in solchen Situationen zu bewahren, versucht er mit viel Fingerspitzengefühl Gespräche zu führen und dabei die Ruhe zu bewahren. „An manchen Tagen wollen sie regelrecht bezirzt werden.“

Gleichzeitig Sorge er auch dafür, beide zu Aktivitäten zu motivieren. „Mutter muss ab und zu auf den Trampelmax“, erzählt Dieter Schulze. Der Heimtrainer fördere und erhalte die Beweglichkeit der Beine. Geistig fit hält sich der 91-jährige Vater mit dem Lesen der neuesten



Nachrichten aus der Presse. „Er will genau wissen, was draußen passiert.“ In der Hausarbeit mit Wäsche waschen und Haus putzen sieht Dieter Schulze kein Problem. „Nur Kochen ist nicht mein Ding“, sagt er. Hier sind für ihn die sozialen Dienstleister eine echte Hilfe und sorgen für Abwechslung auf dem Mittagstisch. „Wir bestellen Essen auf Rädern.“ Ansonsten kümmert er sich um Frühstück, Vesper und Abendbrot für die Eltern, fährt regelmäßig mit dem Bus zum Einkaufen in die Stadt. „Er füttert uns viel zu gut“, lobt Mutter Martha den Sohn und zeigt auf ihren Bauch. Vater Heinrich erzählt von vielen Handgriffen, die er wegen steifer Schultern nicht mehr ausüben kann. „Mein Sohn hilft mir immer beim Anziehen.“

Einen Ausgleich zu den Belastungen der Pflege der Eltern findet Dieter Schulze in der Gartenarbeit am Haus. „Ich wollte früher mal Gärtner werden“, sagt er. Die Liebe zur Natur hat sich der gelernte Maschinist erhalten und pflegt nun mit Leidenschaft Pflanzen und Hecken auf dem Grundstück. Auf Urlaub will er noch nicht verzichten. „Es muss nur alles gut organisiert werden“, erklärt er. Solange keiner der Eltern bettlägerig ist, springen die Geschwister zeitweise ein. „Im vorigen Jahr war ich eine Woche in Paris.“ Rückblickend auf die vergangenen Jahre fasst Dieter Schulze zusammen: „Mit der Aufgabe, die Eltern zu pflegen, habe ich selbst wieder Halt im Leben gefunden.“



The image features a stylized green plant with several thin stems and clusters of leaves. Three green butterflies are scattered around the plant, and a red ladybug with black spots is perched on one of the stems. The background is a light green gradient.

# Nach Depression zurück ins Leben

von Jan Hornhauer

\* Name geändert

Im Fernsehen laufen die Simpsons, auf der Couch sitzt ein entspannter Holger U.\* und genießt die amerikanische Kult-Serie. „Das ist mein Pflichtprogramm, sehr intelligent“, erzählt der 48-Jährige, während wir auf seiner Couch Platz nehmen. Ich, Sie, seine Familie – wir alle würden bei diesem Bild nicht glauben, dass dieser



Mann, der jetzt entspannt und relaxt wirkt, noch vor zwei Jahren sprichwörtlich ein „seelisches Wrack“ war.

Funktionieren – genau darum ging es bei Holger. Keine Schwäche zeigen, keine Ängste, immer nach vorn, ohne Rücksicht, schon gar nicht auf sich selbst. „So lebte ich jahrelang. Dann kam der große Absturz.“ Da war er gerade 40 Jahre, aus einer anfänglichen Schlaflosigkeit mit hohem Blutdruck wurde ein Burnout-Syndrom. Doch: er funktionierte weiter. Aber es war bereits zu spät, die Depression hatte den Selbstständigen fest im Griff – ein totaler Zusammenbruch folgte kurz darauf: „Ein halbes Jahr konnte ich meine Wohnung nicht verlassen. Ich schloss mich ein, verdunkelte die Wohnung und lag im Bett.“ Er litt unter Schlaflosigkeit und panikartigen Ängsten, konnte aber nicht genau definieren wovor. „Es war eine Lebensangst. Ich habe zwar nicht gesagt, morgen bringe ich mich um. Aber ich hatte oft Gedanken nach dem Motto – Wenn du morgen stirbst, dann ist es in Ordnung so.“



Holgers Fall zeigt: Die Depression ist ein gesellschaftliches Phänomen, längst in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen. Das deckt sich auch mit einer Erhebung des Bundesgesundheitsministeriums, wonach mittlerweile vier Millionen Deutsche an dieser Volkskrankheit leiden. Quer durch alle gesellschaftlichen Schichten zieht sich das Phänomen. Das sind auch die Beobachtungen, die Holger gemacht hat. „In der Selbsthilfegruppe der REKIS Cottbus gibt es eine bunte Mischung. Von 40- bis 75-Jährigen, vom Unternehmer bis zum Hartz IV-Empfänger – eine Depression kann jeden erwischen“, meint er, um gleich noch anzufügen, dass besonders die Männer ab 40, wohl auch in ihrer „Midlife-Crisis“, besonders gefährdet sind. Doch nicht jeder Fall der Depression muss im Suizid enden, auch wenn durchschnittlich etwa 10 bis 15 Prozent der depressiv Erkrankten diesen Ausweg wählen. Im Falle des Cottbusers Holger war sein Weg mit einem kompletten Lebenswandel verbunden. Durch die Betreuung von Psychologen und Austausch in der Selbsthilfegruppe kam er zu dem Schluss, sein Leben ändern zu müssen. Die Phase des Wandels dauerte nahezu fünf Jahre. „Der berufliche Erfolg trat in dieser Phase in den Hintergrund. Freundschaften, Vertrauen und Liebe traten an seine Stelle. Heute kann ich sagen: Ich bin im Leben zurück. Zwar verändert, aber ich habe endlich wieder Bodenhaftung erlangt.“ Viel

geholfen habe ihm die ehrenamtliche Arbeit im sozialen Bereich. „Zu sehen, mit welchen wirklichen Sorgen viele Not leidende Menschen tagtäglich zu kämpfen haben, ließ mich kritisch meine eigenen Probleme reflektieren“, sagt er. Heute lebt er ohne Kalender, hat eine neue Beziehung und nimmt Projekte nur auf, wenn er wirklich dahinter steht. Die ehrenamtliche Arbeit als „seelischen Ausgleich“ betreibt er weiter, ebenso will er als Mitglied der REKIS-Selbsthilfegruppe Angst/Depression anderen Menschen mit seinen Erfahrungen zur Seite stehen. Er weiß: „Der Kontakt zu Gleichgesinnten mit gleichen Problemen hilft schon enorm, denn man fühlt sich nicht mehr allein gelassen, schöpft wieder Mut und Hoffnung.“ Seine heutige Lebensgefährtin hat er in dieser Gruppe kennen gelernt. Die Zukunft, so sagt der heute 48-Jährige, liege nun wieder vor ihm. Den Mut, den er wieder gefasst hat, will er auch über die Selbsthilfegruppe an viele andere Menschen mit Depressionen vermitteln.





„Ich lass mich nicht so einfach totkriegen!“

von Sylvia Belka-Lorenz

**Sie** hat ihm schon mal in die Augen gesehen – dem Mann mit der Sense. Das war im Traum: „Er stand vor mir und ich hab gesagt: is‘ nicht! Ich bin noch nicht dran! Und hab ihn wieder weggeschickt.“ Sie gibt sich gerne so: kämpferisch, rigoros, energiegeladen. Regina ist heute 60 Jahre alt, die man ihr nicht ansieht. Überaus gepflegt und selbstbewusst. Und nur wer sie ganz genau beobachtet, ihr sehr aufmerksam zuhört, beginnt zu ahnen, wieviel Kraft das alles kosten mag. Es ist der Nikolaustag 2002, Regina gerade 52. Da ist ein Geschwür unter dem Arm... Eine Weile kann sie das ignorieren, aber als es plötzlich schmerzt, geht sie dann doch mal beim Hausarzt vorbei. Beim Hausarzt statt bei der Gynäkologin. Sie ahnt, dass sie sich gerade selber etwas vormacht, dass sie mogelt, aber sie will die Zeit noch ein

bisschen hinausschieben, weil sie selber längst weiß, was das da ist unter ihrem Arm. Und genau das wird ihr Arzt später auf die Krankenhauseinweisung schreiben. Verdacht auf Tumor.

Und jetzt? Noch eine zweite Arztmeinung? Es ist Freitag. Noch für einen Tag zur Arbeit? Wozu? Sie versucht hektisch, ihren Nachlass zu ordnen: Sie hat keine Zeit mehr, bis März, höchstens, dann ist sie tot. Sie ist davon überzeugt. Und will doch nichts anderes als leben.

Die Zeit im Krankenhaus gerät zu einer Art Film im Zeitraffer: Montag Stanzbiopsie, die der Volksmund „Schnellschnitt“ nennt. Diagnose: Brustkrebs. Mittwoch erste Operation: die Brust bleibt dran. Visite und der tonnenschwere Satz: „Sie müssen ab jetzt nur noch an sich denken!“. Noch immer ist zu viel befallenes Gewebe im Körper.

Am selben Tag kommt es zu einer für Regina beinahe schicksalhaften Begegnung: Eine andere Patientin wird in ihr Zimmer verlegt. Die gleiche Diagnose, der gleiche Überlebenswille. An diesem Mittwoch auf der Krebsstation werden zwei Frauen ihrem Krebs den Krieg erklären: Wir lassen uns nicht totkriegen!

Die nächste große OP zwei Tage später und radikal. „Raus weg, alles ab. Das war mir das wichtigste, das alles raus ist“. Dennoch liegt zwischen der Kampfansage und dem ersten zaghaften Tasten geradezu ein Universum. Brustamputation... bei der ersten Visite rät ihr der Arzt, sie möge sich den Anblick noch ersparen. Aber Regina sieht hin, sie will begreifen, was passiert ist. Das erste Mal vor dem Spie-

gel – in Filmen ein dramatischer Moment – aber im richtigen Leben? „Schlimm“, sagt Regina kurz und schluckt und schweigt lange. „Aber wenigstens hatte der Arzt das schön gemacht. Eine schöne Naht, keine Wulst. Da war ich ja schon dankbar.“

Vieles mehr passiert jetzt in kürzester Zeit als diese äußerliche Veränderung. „Manche haben gesagt: Mein Mann würde sich sofort scheiden lassen. Meiner hat das aber akzeptiert, deshalb hab ich auch nicht länger an mir rumbasteln lassen. Ich habe mich für eine Epithese entschieden. Schlimm ist es eigentlich nur wenn der Sommer kommt und ich sehe all die schicken Frauen, schön ausgeschnitten. Das tut immer noch weh.“

Als Regina nach sieben Tagen aus dem Krankenhaus kommt, wird der Krebs ihren gesamten Alltag umstülpen. Wie soll sie so eine Krankheit ihren Eltern beibringen? Ihrer Tochter, die damals gerade 27 ist? Erst will sie ihnen erzählen, dass sie auf Dienstreise geht, aber durch Chemotherapie und Bestrahlungen gehen die Haare aus, der Körper wird immer schwächer. Praktische Probleme: Es gibt keine Perücke, die ihr gefällt, um die Glatze zu verstecken, außerdem fallen ja auch Augenbrauen und Wimpern aus. Kein Make up übertüncht das. Und dann der immer gleiche Satz, der sie trösten soll, der aber mehr weh tut als alles andere: DAS WIRD SCHON WIEDER! Alle meinen es gut. Alle fühlen sich ohnmächtig. Eine Gesellschaft, die mit fast allem umgehen kann – außer mit der eigenen Endlichkeit.

Unendlich hingegen scheint die Zeit danach. Chemotherapie und Strahlen haben Spuren hinterlassen, unerträgliche Schmerzen in Armen und Füßen und eine Kraftlosigkeit, die ganze 8 Jahre an Regina zehrt: „Und dennoch weiß ich, ich habe alles richtig gemacht. Immer noch besser so als sterben.“ Zusammen mit ihrer „Mittwochsfreundin“ bleibt sie bei der alten Kampfansage: „Wir müssen da jetzt durch. Wie machen wir das?“ Sie schließen sich einer Selbsthilfegruppe an, gründen später ihre eigene, tauschen unermüdlich Erfahrungen aus, sammeln Informationen. Und sehen auch die Frauen, die es nicht schaffen: „Heute kann ich mich in andere hineinversetzen. Ich weiß wie es ist, wenn man schwach ist.“ Die Stimmungen schwanken. „Manchmal jauchze ich himmelhoch und denke: Ich kriege alles in Griff. Und zwei Stunden später kommt der Zusammenbruch. Die besten Jahre einer Frau – die habe ich krank zuhause verbracht. Diese Jahre fehlen mir. Aber ich weiß, dass es etwas gibt, das schlimmer ist als alles andere – und das ist der Tod.“

Ihre „Mittwochsfreundin“ hat Regina noch heute. Die ist von neuem erkrankt. Es hat niemanden überrascht, dass die beiden den Kampf wieder aufgenommen haben. Zwei Frauen trotzen dem Krebs: ihr Jahresplan 2011.



# Inhalt

- Seite 3 Vorwort  
von Angelika Koal
- Seite 4 Unbeschwerter Alltag trotz Stoma  
von Adelheid Floß
- Seite 8 „Wenn der Mensch sich etwas vornimmt,  
so ist ihm mehr möglich, als man glaubt.“  
von Ulrich Littko
- Seite 12 Zweites Leben dank Organspende  
von Birgit Jaslau
- Seite 16 „Marathon trotz künstlicher Bandscheibe“  
von Ida Kretzschmar
- Seite 22 Pflege der Eltern sorgt für Halt des Sohnes  
von Adelheid Floß
- Seite 26 Nach Depression zurück ins Leben  
von Jan Hornhauer
- Seite 30 „Ich lass mich nicht so einfach totkriegen!“  
von Sylvia Belka-Lorenz



## Impressum

### **Herausgeber:**

Räume für Frauen e. V.  
REKIS Cottbus  
Thiemstraße 55, 03050 Cottbus  
Telefon: 0355 543205, Telefax: 0355 4865647  
E-Mail: kontakt@rekiscottbus.de  
Web: www.rekiscottbus.de

**Projektidee:** Birgit Jaslau

### **Layout und Satz:**

PRofil agentur birgit jaslau  
Calauer Straße 70, 03048 Cottbus  
Telefon: 0355 32707, Telefax: 0355 32708  
E-Mail: info@pr-agentur-jaslau.de  
Web: www.pr-agentur-jaslau.de

### **Grafik:**

Evgeni Attsetski (fotolia.com)

Wir bedanken uns bei der Knappschaft  
für die Unterstützung dieses Projektes.

Erstausgabe: März 2011

