

Wenn's scheiße läuft.

Kleine Überlebenshilfen
für Tage voller Ohnmacht

Ein paar Worte von mir

Hi, ich bin Ronja.

Ich lebe mit einer schweren Traumafolgestörung und nun auch mit chronischem Krebs. Für mein Nervensystem bedeutet das eine doppelte Portion Stress.

Diese Überlebenshilfen entstehen nicht, weil ich plötzlich auf die Ratschläge hören kann, einfach »das Gute zu sehen« oder dankbar dafür zu sein, dass ich noch lebe.

Sie entstehen mitten in meiner dunkelsten Zeit. In Momenten voller Verzweiflung, Angst und Kontrollverlust. In Momenten, in denen ich verzweifelt nach ein bisschen Kontrolle suche. Nach etwas, das ich selbst noch gestalten kann.

Ich lebe weiterhin in einer schweren Situation. Diese Überlebenshilfen machen den Krebs nicht weg und sie nehmen meinem Trauma nicht die Schwere.

Aber sie helfen mir, aus der völligen Ohnmacht herauszukommen und mir ein kleines Stück Handlungsmacht zurückzuholen.

Ich möchte diese Ideen mit dir teilen.

Vielleicht ist eine dabei, die auch dir Halt geben kann.

Mein freundliches Notizbuch

Ich habe mir ein Notizbuch nur für meine medizinische Reise gekauft.

Es sollte etwas Besonderes sein. Mein Wunsch war, dass es mir bei all der Scheiße trotzdem ein kleines Lächeln schenken kann.

Deshalb ist es ein Comic-Notizbuch mit lustigen Seiten geworden. So schreibe ich meine Angst, meine Fragen und all das Schwere auf etwas Freundlicheres.

Darin sammle ich:

- Fragen für Ärztinnen und Ärzte.
- Antworten und Erklärungen.
- Symptome.
- Medikamente.
- Dinge, die ich nicht vergessen möchte.

Es hilft mir, Gedanken aus meinem Kopf herauszubekommen und etwas Ordnung in Situationen zu bringen, die sich oft unkontrollierbar anfühlen.

Meine Terminkleidung

Ich habe Kleidung, die ich bewusst zu Untersuchungen, Gesprächen und Klinikterminen trage.

Manche meiner Lieblingsstücke möchte ich nicht mit schweren Situationen verbinden. Deshalb gibt es Kleidungsstücke, die nur für diese Wege da sind.

Fast wie eine Dienstkleidung. Allerdings in gemütlich.

Sie hilft mir, innerlich etwas Abstand zu gewinnen. Gleichzeitig schützt sie meine Lieblingskleidung davor, für mich mit Angst, schlechten Nachrichten oder belastenden Erfahrungen verbunden zu sein.

Mein Freund für Untersuchungstage

Ich habe einen kleinen Freund, der mich zu Untersuchungen und Kontrollen begleitet.

Meistens versteckt in meiner Tasche. Manchmal darf er kurz herauslinsen. Aber ich weiß, er ist da.

Er kann die Situation nicht verändern.

Aber er gibt mir etwas Vertrautes in Momenten, die sich fremd, beängstigend oder überwältigend anfühlen.

Ein kleines Stück innere Sicherheit im großen Sturm, das einfach mitkommt.

Mein Danach-Moment

Nach Untersuchungen oder Kontrollen brauche ich Zeit.

Auch wenn der Termin vorbei ist, sind mein Körper und mein Nervensystem oft noch in Alarmbereitschaft.

Deshalb gehe ich danach zum Beispiel noch in der Klinikcafeteria einen Kaffee trinken.

Ich gebe meiner Angst und der Ungewissheit Raum und meinem Nervensystem die Möglichkeit, hinterherzukommen.

Der Termin ist vorbei.
Jetzt darf ich langsam hinterherkommen.

Meine eigene Glocke

Nicht jede Krebsgeschichte endet damit, dass man irgendwann die Glocke läuten kann.

Deshalb habe ich mir meine eigene Glocke geschaffen.

Ich läute sie, wenn ich etwas geschafft habe.

- Eine Untersuchung.
- Ein schwieriges Gespräch.
- Einen Antrag.
- Einen belastenden Termin.
- Oder an Tagen, an denen ich es trotzdem aus dem Bett geschafft habe.

Das Läuten durchbricht für einen Moment diese schreckliche Stille der Ungewissheit und Angst.

Es ist ein Geräusch, das ich selbst auslöse. Ein Moment, in dem nicht nur die Angst da ist, sondern auch ich.

Danach lege ich ein Glöckchen in ein Glas.

Kleine Glöckchen für kleine Schritte.
Große Glöckchen für große Herausforderungen.

Mit der Zeit entsteht ein sichtbarer und hörbarer Beweis:
»Ich habe schon so viel getragen.«

Zum Schluss

Ich hoffe, dass dir eine dieser kleinen Überlebenshilfen ein wenig Halt geben kann.

Du musst nicht alles ausprobieren. Vielleicht ist eine Idee dabei, die sich für dich richtig anfühlt. Vielleicht entsteht daraus auch etwas ganz Eigenes.

Viele liebe Grüße
Ronja Herzberg

Hinweis

Dieses E-Heft ersetzt keine ärztliche, psychoonkologische oder psychotherapeutische Beratung. Wenn du merkst, dass es dir sehr schlecht geht oder du das Gefühl hast, die Belastung nicht mehr alleine tragen zu können, hole dir bitte Unterstützung. Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Impressum

Projekt:
Zwischen Erfahrung und Begegnung

Herausgegeben von:
Ronja Herzberg

Verantwortlich:
Mathilda Lo Fuchs
c/o Autorenglück #29094
Albert-Einstein-Str. 47
02977 Hoyerswerda