

Wenn's scheiße läuft.

Zwischen Bullshit und Schuld

Band 2

Ronja Herzberg

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.

Willkommen beim Bullshit-Bingo

Wahrscheinlich kennen es alle unter uns: Sätze, die vielleicht nett gemeint sind oder aus Hilflosigkeit entstehen. Denn Krebs betrifft nicht nur uns, sondern auch unser Umfeld.

Aber müssen wir deswegen milde sein oder Bullshit-Sätze entschuldigen?

Nein. Auf gar keinen Fall.

Denn diese Sätze, die uns so vor die Füße geklatscht werden, machen eine ganze Menge mit einem.

Ein kleines persönliches Beispiel:

Ich war gerade frisch diagnostiziert. Mit einem Sarkom, das aufgrund meiner Grunderkrankung nicht heilbar ist, da sich immer wieder neue Sarkome bilden können. Außerdem hatte ich erfahren, dass meine Operation leider nur das Ergebnis R1 hinterlassen hatte.

Also eine ganze Menge, die ich verarbeiten beziehungsweise erst einmal verstehen und einordnen musste.

In dieser Zeit begegneten mir verschiedene Sätze. Von »Das Schicksal legt dir nur so viel auf, wie du tragen kannst« über »Das wird jetzt deine Aufgabe« bis hin zu dem Gedanken, dass ich vielleicht selbst etwas falsch gemacht habe und dies nun die Konsequenz daraus ist.

Bums.

Mitten ins Herz, aber auch mitten in mein Gedankenkarussell.

Was, wenn ich wirklich schuld bin? Ist das jetzt die Lektion?

Ich brauchte ehrlicherweise ziemlich lange, bis ich mich von diesen Gedanken lösen konnte.

Ich möchte in diesem Heft nicht darauf eingehen, warum Menschen so etwas sagen. Ich möchte darauf schauen, wie wir mit solchen Aussagen umgehen können.

In diesem Heft möchte ich schauen, was solche Sätze mit uns machen und was uns helfen kann, uns davor zu schützen.

BULLSHIT-BINGO

»Du musst positiv denken.«	»Alles passiert aus einem Grund.«	»Andere haben es schlimmer.«	»Du musst kämpfen.«	»Sieh doch mal das Positive.«
»Vielleicht will dein Körper dir etwas sagen.«	»Du bist viel zu jung für Krebs.«	»Du darfst dich nicht so hängen lassen.«	»Stress macht Krebs.«	»Du musst dein Leben mehr schätzen.«
»Deine Gedanken beeinflussen den Verlauf.«	»Du musst nur dein Trauma lösen, dann bist du krebsfrei.«	»Vielleicht ist das deine Aufgabe.«	»Du musst nur stark bleiben.«	»Du ziehst an, woran du denkst.«
»Wenigstens hast du eine gute Prognose.«	»Sei froh, dass es früh erkannt wurde.«	»Du wirkst doch gar nicht krank.«	»Denk nicht so viel darüber nach.«	»Du musst deinem Körper vertrauen.«
»Vielleicht solltest du etwas für deine Entspannung tun.«	»Du musst lernen loszulassen.«	»Das Universum gibt dir nur, was du tragen kannst.«	»Du musst mehr an dich glauben.«	»Irgendwann wird alles wieder gut.«

Wenn Bullshit-Sätze bei uns landen

Diese Sätze tun weh. Sie kehren die Umstände um und machen uns plötzlich dafür verantwortlich, was mit uns geschieht. Sie vermitteln uns, wir seien undankbar, würden uns nicht genug anstrengen, nicht positiv genug denken oder hätten irgendetwas versäumt.

Sie hinterlassen ein leises oder manchmal sehr lautes:

»Hättest du nur ...«

Mich überfordern solche Sätze oft sehr. Ich habe keine gute Lösung, weil ich in solchen Situationen selbst oft keinen Weg finde, mit ihnen umzugehen und mich abzugrenzen.

Manchmal merke ich erst später, wie sehr mich eine solche Aussage getroffen hat. Und oft bin ich einfach auch nur überfordert.

Ich habe noch keine Strategie gefunden, die in jeder Situation sofort ein klares Stopp einläutet.

Aber ich habe mir einige Sätze zurechtgelegt, die mir helfen können, die Kontrolle über solche Gespräche zurückzuholen und die Verantwortung beim Absender zu lassen. Ich hoffe allerdings, dass ich in solchen Situationen auch auf sie zurückgreifen kann.

Zum Beispiel:

»Danke, aber ich glaube, ich weiß selbst am besten, was ich in meiner Situation brauche.«

»Dieser Satz hilft mir gerade nicht.«

»Bitte mach mich nicht für meine Erkrankung verantwortlich.«

»Ich brauche gerade keine Erklärung dafür, warum das passiert ist.«

»Bitte sag mir nicht, was ich aus meiner Erkrankung lernen soll.«

»Das ist deine Sichtweise. Ich möchte sie gerade nicht übernehmen.«

»Ich möchte dieses Gespräch an dieser Stelle beenden.«

»Ich brauche gerade Mitgefühl und keinen Rat.«

»Ich habe dich nicht um einen Rat gefragt.«

Und für Situationen, in denen gar keine Kraft mehr da ist:

»Nein.«

»Stopp.«

Oder, wenn du es schaffst: einfach gehen.

Es ist schwer und anstrengend. Denn gerade in unserer Situation haben Menschen oft keine Kraft, sich auch noch um solche Dinge zu kümmern.

Für mich sind soziale Begegnungen gerade ein Eiertanz. Manche wissen noch nichts von meiner Diagnose. Ich möchte es ihnen nicht sagen. Und bei manchen, die davon wissen, bin ich angespannt, weil ich nicht weiß, ob ein Satz fällt, der zwar wahrscheinlich gut gemeint ist, mich aber trotzdem sehr trifft.

Aber zumindest merke ich für mich: Rückzug ist auch doof.

Und wenn du in dem Moment nichts sagen kannst, weil es dich erwischt hat, ist das kein Versagen! Vielleicht merkst du auch erst später, wie sehr dich ein solcher Bullshit-Satz getroffen hat. Auch das ist okay.

Du bist nicht schuld

Ich weiß nicht, ob du das kennst, aber mit der Diagnosestellung beginnen die Gedanken zu rasen. Und wenn Menschen im eigenen Umfeld dann noch nett gemeinte, aber Bullshit-Sätze sagen, hören sie nicht auf, sich zu drehen.

Was ich uns allen aber gerne mit auf den Weg geben möchte, sind ein paar Gedanken:

Du bist nicht schuld.

Die Krankheit ist nicht deine persönliche Challenge, vom Schicksal auferlegt. Du hast nicht zu schlecht oder undankbar gelebt, und deine ungelösten Probleme sind nicht für deinen Krebs verantwortlich.

Der Krebs ist kein Beweis dafür, dass du etwas falsch gemacht hast.

Klar, es gibt familiäre und persönliche Veranlagungen und medizinische Risikofaktoren. Aber das ist etwas anderes als Schuld. Schuld ist eine moralische Bewertung. Und du trägst keine moralische Verantwortung dafür, dass du Krebs hast.

Wie gerne ich das doch von den Menschen hören würde. Und damit es überhaupt jemand sagt, sage ich dir das jetzt:

Du musst aus deiner Erkrankung keine Lektion ziehen. Du musst nicht dankbarer werden. Du musst nicht stärker, spiritueller oder positiver sein. Du musst nichts beweisen.

Du darfst verzweifelt sein. Die Situation ist scheiße. Punkt.

Du darfst wütend sein. Wütend auf Menschen, auch wenn sie gar nichts mit deiner Situation zu tun haben.

Du darfst lachen und in manchen Momenten Leichtigkeit fühlen. Du darfst die Welt hassen.

All das ist erlaubt. Es gibt keinen Fahrplan für die richtigen Gefühle.

Alles, was du fühlst und erlebst, hat seine Berechtigung.

Und wenn du nichts fühlst, auch gut. Das verschafft deinem Nervensystem eine kleine Pause.

Aber was wäre hilfreich?

Wie sehr ich in den vergangenen Wochen darüber nachgedacht habe: Was würde ich mir stattdessen wünschen?

Ich glaube, mein stärkster Wunsch ist, dass mein Gegenüber einfach mit mir zusammen aushält. Ohne große Worte, Ideen und Ratschläge. Sondern einfach an meiner Seite ist und diese Scheiße mit mir zusammen aushält.

Ich hatte auch schon das Glück, dass Freund*innen zu mir sagten:

»Ich weiß gerade nicht, was ich sagen soll.«

»Das tut mir leid.«

»Da fällt mir gerade nichts zu ein.«

Und ich hatte auch schon das Glück, ganz konkrete Hilfsangebote zu bekommen.

Wie gut mir solche Sätze und Angebote tun.

Sie spiegeln meine eigene Ohnmacht wider. Sie beschönigen nichts und vor allem halten wir für einen Moment zusammen aus. Sie vermitteln mir keine Aufgaben, die ich irgendwie angehen muss. Sondern sie erlauben mir eine kurze Pause.

Ich bin mittlerweile eine große Freundin davon geworden, Situationen gemeinsam zu tragen oder auszuhalten. Ich finde, das schafft Verbindung. Und es macht mich nicht klein. Anders als bei den Bullshit-Sätzen werde ich dabei nicht klein gemacht und bekomme keine vermeintlichen Lösungen übergestülpt.

Was mich allerdings überfordert, weil ich selbst nicht immer weiß, was ich brauche, ist der Satz:

»Melde dich, wenn du etwas brauchst.«

Ich weiß, dass er lieb und ernst gemeint ist. Aber zumindest mir hilft er nicht immer. Oft habe ich gar nicht die Kraft, mich zu melden, oder ich möchte keine Last sein. Und zurzeit weiß ich häufig selbst nicht, was ich brauche. Ich möchte einfach nur durchhalten.

Hilfreicher fände ich konkrete Fragen:

»Möchtest du morgen einen Tee oder Kaffee mit mir trinken? Ich komme vorbei.«

»Brauchst du etwas aus dem Supermarkt? Ich gehe für dich einkaufen.«

»Möchtest du telefonieren?«

»Brauchst du Begleitung zu einem Arzttermin?«

Das macht es leichter. Nicht, weil ich die Verantwortung abgeben möchte, sondern weil ich für einen Moment eine konkrete Entlastung angeboten bekomme und mir nicht erst selbst Dinge überlegen muss, wenn mein Gehirn ohnehin gerade nicht so gut funktioniert.

Zum Schluss

Nach all dem Bullshit möchte ich dir und mir zum Schluss dieses Heftchens noch etwas mitgeben: eine Bingokarte, die nicht nur wohlwollend gemeint ist, sondern uns wirklich zugewandt begegnet.

Ich kann noch nicht alle Sätze vollständig glauben. Vielleicht geht es dir gerade genauso.

Dann wünsche ich uns, dass wir irgendwann an einen Punkt kommen, an dem wir sie verinnerlichen können.

DAS WAHRE BINGO

Du bist nicht schuld.	Du machst nichts falsch.	Du trägst keine Verantwortung für deine Erkrankung.	Krebs ist keine Strafe.	Krebs ist keine Lektion.
Du musst nichts beweisen.	Du musst nicht positiv denken.	Du darfst Angst haben.	Du darfst wütend sein.	Du darfst verzweifelt sein.
Du musst nicht stark sein.	Du darfst Hilfe brauchen.	Deine Gefühle dürfen da sein.	Deine Grenzen sind wichtig.	Du darfst Nein sagen.
Du darfst Gespräche beenden.	Du musst dich nicht erklären.	Du darfst dich schützen.	Du bist nicht undankbar.	Du bist nicht schwierig.
Du bist nicht zu empfindlich.	Du darfst Pausen machen.	Du darfst hoffen.	Du darfst auch nicht hoffen.	Du bist mehr als deine Erkrankung.

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 allein tragen zu können, hole dir bitte Unterstützung.

Du musst diesen Weg nicht allein 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

E-Mail:
herzberg-ronja@web.de

Website:
zwischenenerfahrungundbegegnung.de