ABSCHIED NEHMEN

Mein Leben ohne mich





Was wird aus den Kindern, wenn ich nicht mehr bin? Eltern mit einer schweren Erkrankung müssen sich das fragen - und eine Antwort finden. Eine Mutter erzählt, wie sie und ihre Kinder damit umgehen

Frida, der Goldfisch, war tot. Patrick, der Mittlere, hatte ihn entdeckt, mit weißem Bauch an der Wasseroberfläche schwimmend. „Kommt! Schnell!" Damit war das Kaffeekränzchen gelaufen. Meine drei Kinder rannten zum Teich im Garten meiner Eltern. Entsetzte Blicke. Tränen. Frida und Fridolin, die beiden Fische, von den Kindern stets gefüttert, beobachtet, geliebt. „Armer Fridolin!", sagte Lisa, unsere Jüngste. „Können Fische weinen?", wollte Jan, unser Ältester, wissen. Und dann kam diese Frage von Patrick, die mir das Herz zerriss: „Wer kümmert sich denn jetzt um die Kleinen, wenn Frida nicht mehr da ist?"

WER KÜMMERT SICH, WENN MAMA TOT IST?

Das war meine Frage! Sie beschäftigte mich seit vier Jahren, unterschwellig. Seit der Diagnose Krebs, als Mutter dreier Kinder, damals 3, 5 und 7. Seit mir beide Brüste abgenommen worden waren, seit der Chemotherapie und den Worten der Ärzte: „Gesund werden Sie nicht mehr. Lernen Sie, mit dem Krebs zu leben."

Inzwischen habe ich viele Gespräche mit anderen Krebspatientinnen geführt und weiß, dass bei fast allen nach der Erstdiagnose das Gleiche kommt: der unbedingte Wille, weiterzuleben. Das absolute Fokussieren der Chancen. 15 Prozent Überlebensrate... Ich hatte nie auf die 85 Prozent geschaut, die den Tod bedeuteten. Von 100 Frauen leben 15, dachte ich. Und eine davon bin ich.

Nach der Zweitdiagnose - oder, wie bei mir, wenn eine Krebserkrankung schwere Komplikationen nach sich zieht - ist das anders. Der Gedanke ans Sterben rückt näher. Will ernst genommen werden. Auch wenn das Umfeld es gern anders hätte. Aufbauende Blicke. Liebevolles Tätscheln, nach dem Motto: Es wird schon wieder... All das kam mir auf einmal aufgesetzt vor. Zwar hatte ich das vergangene Dreivierteljahr überlebt, ein kleines Wunder. Zwar hatte sich herausgestellt, dass die Schmerzen am Schienbein nicht von Knochenmetastasen herrührten, wie zunächst befürchtet. Sondern von einer Knochenentzündung, einer Folge der starken Chemotherapie. Kein neuer Krebs also, aber auch die Knochenentzündung kann lebensbedrohlich sein. Kann jederzeit neu aufflammen.

Eine Realität an diesem Tag mit Sonne, Kuchen, Kinderlachen - kurz nach meiner Entlassung aus dem Krankenhaus. Vielleicht hätte ich ohne den toten Fisch trotzdem weitergemacht wie bisher. Hätte so getan, als ginge das Leben ewig, wir alle tun ja so, die Kranken wie die Gesunden. Selbst wenn man sich eben noch in verkehrten Rollen wiedergefunden hat: die Kinder an meinem Bett beim Vorlesen. Ich beim Zuhören. Das viele Morphium hätte es mir unmöglich gemacht, mich zu verabschieden, wäre der Tod tatsächlich gekommen.

SO SCHWER: ÜBERS STERBEN REDEN

Jetzt, als die Kinder in den Keller gerannt waren, nach einer Schachtel suchten, als Sarg für Frida, liefen mir plötzlich Tränen übers Gesicht. Meine Worte verselbstständigten sich. „Lasst mich endlich übers Sterben reden!" Ich wehrte mich gegen das erneute Tätscheln meines Mannes, das mir fast einer Aufforderung gleichkam. Sagte: „Wenn es nicht mehr gut wird, will ich in ein Hospiz gebracht werden. Mein Bett soll an einem Fenster stehen, ich will den Himmel sehen." Ich sagte auch, dass ich daran glaube, dass sich die Seele nach dem Tod langsam aus dem Körper löst. Dass ich es schön fände, wenn man den Kindern Mut machen könnte, mich dann noch mal zu umarmen. Schließlich sagte ich: „Wir sollten anfangen, auch über die Zeit danach zu sprechen. Ich fühle, dass ich den Kindern das schuldig bin."

Wir haben alle sehr geweint an diesem Nachmittag. Doch das Weinen war nicht nur traurig und schlimm. Ich weiß, dass viele Krebspatienten glauben: Wenn ich den Gedanken ans Sterben zulasse, ist das wie Aufgeben. Als bereite man dem Ende den Weg. Auch ich habe das lange befürchtet. Heute weiß ich: Den Tod angeschaut zu haben, ist eine Befreiung. Es ist, so grotesk das klingt, eine Bereicherung fürs Leben, das einem bleibt.

Was passieren kann, wenn man vor der Wahrheit wegläuft, zeigt das Schicksal einer Freundin. Auch Anni hatte Brustkrebs. Auch sie hatte drei Kinder. Bei unserem letzten Telefonat lag sie im Krankenhaus. „Die stehen alle hier und heulen", sagte sie trocken. „Sollen sich bloß nicht einbilden, dass ich den Löffel abgebe." Eine Stunde später war Anni tot. Die zwölfjährige Tochter weigerte sich, zur Beerdigung zur gehen. „Mama hat uns angelogen. Sie hat sich klammheimlich davongestohlen."

Der tote Goldfisch hat dafür gesorgt, dass ich endlich zulassen konnte, was so unerträglich und dabei doch so wichtig ist, gerade für Mütter. Die Frage: Wie wird das Leben meiner Familie ohne mich aussehen?

Einen ersten vorsichtigen Schritt hatte ich gewagt, gleich nach der Diagnose. Damals unter dem Deckmantel „Was wird mit den Kindern, wenn ich wieder eine Therapie brauche?". »



Der Mond als Symbol für die tote Mutter – solche Bilder verstehen auch schon kleinere Kinder

Es war nicht leicht, Jan, der sich gerade in der Grundschule eingefunden hatte, in ein Halbtagsinternat umzuschulen, „falls Mutti mittags mal nicht kann". Es war vor allem deswegen nicht leicht, weil es in Wirklichkeit nicht nur um einen möglichen Krankenhausaufenthalt ging. Es tat gut, jetzt, da auch die beiden anderen in diese Schule gingen, endlich mit offenen Karten zu spielen. In Gesprächen mit Klassenlehrern zu sagen, dass man sich dann Menschen wünschen würde, die sich als Vertrauensperson verstehen. Wenn es so weit sei.

1000-mal hab ich sie in Gedanken durchgespielt, die Tage ohne mich. Wie mein Mann den Kindern Frühstück macht, sie anzieht, wie Lisa sich vielleicht mit schief sitzendem Zopf und Jan sich mit viel zu kurzen Hosen auf den Weg macht, wie aber garantiert ist, dass sie alle bis nachmittags gut aufgehoben sind. Natürlich hätte man auch darauf hoffen können, dass dann die Nachbarn einspringen. Oder die Oma. Irgendwie geht's immer. Ein Irgendwie aber bringt keine Struktur, und gerade die ist für Kinder so wichtig.

Anfangs mochte meine Umwelt nicht, wenn ich so konkret nachdachte. Kopfschütteln bei Mann, Eltern, Schwester und Paten, wenn ich Busfahrpläne mit Stundenplänen abglich. Oder von Gesprächen mit berufstätigen Müttern erzählte, die mir Mut machten: Bevor alles aus dem Ruder läuft, ist es besser, für zwei Stunden am Nachmittag eine Kinderfrau anzustellen.

Ich blieb hartnäckig. Erzählte weiter. Bis aus Monologen Gespräche wurden. Über Erziehung und Wertigkeiten. Was wichtig ist für Kinder, was auch mir dann wichtig wäre. Wobei all das, was man da so plant und bespricht, nichts ist gegen Gesten, wie sie jetzt vor allem von meinen Eltern und meiner Schwester den Kindern gegenüber kamen. Ein liebevolles Streicheln übers Haar. Eine Umarmung, vielleicht ein bisschen fester als sonst. Lauter kleine Signale: Auch hier, bei uns, habt ihr einen Hafen. Ohne diese Gesten, bin ich sicher, hätte ich es nicht geschafft, den nächsten Schritt zu tun. Mit den Kindern übers Abschiednehmen zu sprechen.

„Stirbt man eigentlich am Krebs?" Lisas Frage, die mit etwas Abstand zu Fridas Ableben kam, war ein guter Anlass. „Jeder Mensch muss sterben", sagte ich. „Stirbst du nächste Woche?", fragte sie. „Nächste Woche wahrscheinlich nicht." „Nächsten Monat?" „Vermutlich auch nicht." Natürlich hätte ich das gerne so stehen gelassen. Loslassen tut weh. „Wir können uns sicherheitshalber ja schon mal verabreden, für den Fall, dass es passiert", sagte ich. „Immer wenn ihr dann den Mond seht, könnten wir uns nah sein. Wenn ihr wollt."

Sie sagten, sie würden das wollen. Sie sahen nicht so aus, als flößte ihnen die Idee Angst ein, im Gegenteil. Kinder sind wie Seismografen. Ich glaube, es war auch für sie eine Befreiung, endlich weiterzudenken, was sie unterschwellig sowieso längst wussten.

ERINNERUNGEN AN MICH SCHAFFEN

Die nächsten Schritte passierten dann wie selbstverständlich. Das Eröffnen von Depots für Studium oder Ausbildung. Das Durchforsten von Fotokisten. Für jedes Kind stellte ich ein Album zusammen. Schließlich, nach stundenlangen Sichtungen von Videokassetten: das Zeichnen eines Gesamtbilds unserer Familie auf DVD. Erste Schritte. Erste Worte. In letzter Zeit auch öfter: meine Schritte und Worte. Merkwürdig. Auf einmal sich selbst im Fokus zu haben, nicht nur die Kinder. Merkwürdig auch der Versuch, die Liebe zu den dreien in Sätze packen zu wollen. Natürlich sollen meine Kinder sie vor allem im Herzen haben. Doch die Briefe sind ein wichtiger Zusatz für später, wenn manches möglicherweise noch mal neu betrachtet werden will - und Antworten nicht mehr möglich sind.

Vor allem beim Rückblick geht der Schmerz ins Unermessliche. Wenn man dem Erstgeborenen schreibt, wie wunderschön das Leben durch ihn erst geworden ist. Wenn man der Tochter verrät, wie wohltuend es war, als sie, die Dreijährige, mir damals nach der Chemotherapie mit ihren kleinen Händchen die Glatze streichelte: „Du bist schön, Mama." Wie sie das später, als wieder Haare wuchsen, wiederholte. Wie sehr ich sie liebe für ihr vorbehaltloses Annehmen-Können. Wie ich mir wünsche, dass sie diese Fähigkeit beibehält.

Bisher gibt es keine fertigen Briefe, nur Notizen. Trotzdem: Alles ist vorbereitet. Ich müsste nur die Schublade aufziehen. Die Entwürfe in entsprechende Form bringen. Müsste es schnell gehen, könnte ich Kassetten besprechen. Auch sie liegen bereit. Zu sehr an mich binden möchte ich sie durch meine Hinterlassenschaften aber nicht. Darum wünsche ich mir auch den Mond als Zeichen für „Verabredungen" für uns nach meinem Tod. Die volle, satte Silberkugel hat die Kinder bei Urlauben am Mittelmeer auch deswegen so beeindruckt, weil ihre Fülle gleichzeitig für baldiges Abnehmen steht. Ich erinnere mich genau, wie ich das mal am Strand erklärt habe. Dass der Mond dann zwar noch genauso da ist. Aber nicht mehr so stark in unserem Bewusstsein.

Natürlich gibt es Momente, in denen ich es lieber anders hätte. Den Mond als immer pralle, immer gleich große Kugel. Es gibt nichts Schlimmeres als die Frage, wo die Mutterliebe

FOTOS: GETTYIMAGES

hinläuft, wenn ich mal nicht mehr bin. Die Vorstellung, nicht mehr für meine Lieben da zu sein. Diesem Schmerz stelle ich das Denken entgegen. Ich überwinde mich immer wieder, von eigenen Befindlichkeiten abzusehen. Und stattdessen von den Kindern aus zu denken.

Viele wundem sich über deren frühe Selbstständigkeit. Darüber, dass sie mit sieben, neun und elf schon allein mit dem Vorstadtzug zu Oma und Opa fahren durften, jedes ein Adressschild um den Hals. Ein Sinnbild für die vielen späteren weiteren Schritte des Freilassens, die da gekommen sind, vom Ferienlager über erste Feten bis hin zu Freunden, die während erneuter Krankenhausaufenthalte Bezugspersonen wurden: Wie der Zug aus dem Bahnhof fährt. Wie ich vertrauensvoll und wehmütig zugleich hinterherschaue. Wie ich lache und weine darüber, dass die Kinder und ich diesen Schritt gewagt und geschafft haben.

DIE KINDER FREI LASSEN

Seitdem ist einiges an Zeit vergangen. Mit jedem nächsten gefeierten Kindergeburtstag ein Aufatmen über das, was man doch noch alles miterleben darf. Über Entwicklungsphasen, die man noch begleiten kann. Und doch gibt es immer wieder Einbrüche. Neue schwere Entzündungen am Knochen. Neue Verdachtsmomente. Vor zwei Wochen erst: eine Veränderung am Eierstock. Da seien genauere Untersuchungen nötig, sagten die Ärzte.

Als ich im Schlafzimmer stand, die Taschen fürs Krankenhaus gepackt, sagte Patrick: „Ich weiß, dass du nicht willst, dass wir traurig sind, wenn du stirbst."

Lisa betrachtete die Engel in den Regalen, eine Sammelleidenschaft von mir. „Ich habe mit ihnen gesprochen", sagte sie. „Sie lassen dich noch nicht gehen."

Momente, in denen ich ein ganz starkes Band spüre zwischen uns. Ein Band der Achtung und Aufrichtigkeit. Der Gang ins Krankenhaus war dann leichter als gedacht. Der Tumor stellte sich als gutartig raus. Noch sind die 15 Prozent auf meiner Seite. Noch darf ich es weiterleben, dieses Leben, das durch die Herausforderung für mich und meine Familie reicher geworden ist. Vielleicht auch, weil ich erfahren habe, dass einem die Liebe nicht abhanden kommt durchs Loslassen. Sondern sogar größer wird.

AUFGEZEICHNET VON
ELISABETH HUSSENDÖRFER

ANLAUFSTELLEN

Wie rede ich mit meinem Kind? Wo gibt's gezielte Angebote für an Krebs erkrankte Mütter und ihre Kinder? Welche Reha ist besonders geeignet? Zahlreiche Infos sowie Projekte zur Unterstützung von an Krebs erkrankten Eltern, ihren Kindern und ihren Familien findet man auf der Homepage der Rexrodt von Fircks Stiftung: **www.rvfs.de**

Interview mit Sylvia Broeckmann, Psycho-Onkologin aus Stuttgart („Plötzlich ist alles ganz anders - wenn Eltern an Krebs erkranken", Klett-Cotta, 13 Euro).



„Eine Regelung ist für alle Beteiligten beruhigend"

Krebs - heißt das automatisch: mit den Kindern über den möglichen Tod und das Danach sprechen müssen? Wäre alles andere verantwortungslos?

Krebs ist nicht gleich Krebs. Letztlich hängt alles davon ab, wie der Elternteil die Situation sieht. Gibt es Fragen wie „Wie lange habe ich noch?", wäre es falsch, vor den Kindern so zu tun, als sei alles bestens. Ist jemand dagegen - auch bei einer geringen statistischen Überlegenschance - zuversichtlich, darf die Zuversicht ruhig weitergegeben werden.

Warum scheuen sich viele Schwerstkranke, die Kinder über ihren Zustand zu informieren?

Weil sie fürchten, damit aufzugeben. Dabei ist oft das Gegenteil der Fall. Ich erlebe immer wieder, wie beruhigend ein Plan für den Fall der Fälle für alle Beteiligten ist. Wenn man Fragen klärt wie: Brauchen wir eine Tagesbetreuung? Gibt es Vertrauenspersonen, an die das Kind sich bei Problemen wenden kann? Ich betone immer, dass es nur um einen Plan für die Schublade geht.

Eltern wollen ihre Kinder ja schützen. Spielen sie deswegen die Situation herunter?

Es ist zwar verständlich, dass man den Kindern Unangenehmes und Ängstigendes ersparen möchte. Aber Kinder haben feine Antennen. Spüren oft längst, bevor jemand etwas sagt, was die Erwachsenen beschäftigt. Lügen entwickeln eine fatale Eigendynamik. Wenn sich Versprechungen wie „Die Mama wird sicher wieder gesund" als unwahr herausstellen, ist das ein Vertrauensbruch. Kinder können mit Unsicherheiten besser leben als mit falschen Versprechen. Die Wahrheit zu sagen, bedeutet nicht, alles sagen zu müssen. Aber alles, was gesagt wird, muss nach bestem Wissen wahr sein.

Wie erklärt man einem Kind die Situation?

Kindergartenkindern am besten mit einfachen Worten: Die Mama ist ernsthaft krank. Die Krankheit heißt Krebs... Für Schulkinder ist die Erklärung der körperlichen Vorgänge eine Hilfe. Die quasi technische Seite entspricht ihrer Neugier und ihrer Auseinandersetzung mit der Umwelt.

Und wenn man es nicht schafft, so offen zu sein, weil der Gedanke einem selbst zu wehtut?

Was immer geht: sagen, dass Mama oder Papa zurzeit nicht so gut über die Erkrankung sprechen können, dass das Kind aber jederzeit mit seinen Fragen und Sorgen zu einer anderen Vertrauensperson gehen kann. «