

Für EUCH !

All die wunderbaren Menschen,
denen ich dank meinen Krebserkrankungen
begegnen durfte.

All meine Lieben,
die es auch in schweren Zeiten mit mir aus-
halten.

Heike Weinberg

**Kleiner Krebs
du kannst gehen
ich brauch dich
nicht mehr**

Über meinen „eigenwilligen“ Weg
im Umgang mit meinen
Krebserkrankungen



© 2021 Heike Weinberg

ISBN Softcover: 978-3-347-47336-2

ISBN Hardcover: 978-3-347-47346-1

ISBN E-Book: 978-3-347-47347-8

Druck und Distribution im Auftrag
der Autorin:

tredition GmbH, Halenreie 40-44
22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

tredition GmbH
Abteilung "Impressumservice"
Halenreie 40-44
22359 Hamburg
Deutschland

Inhalt

Vorwort	7
Über mich	8
Über Mr. Cancer	11
Warum schreibe ich dieses Buch?	16
E-Mail Verteiler: Family & Friends	18
Krise Krebs – Gefahr und Chance	45
Krebs begegnet uns allen	47
Unwirklich	50
Keine Opferrolle	52
Jeder geht anders mit seiner Erkrankung um	54
Die „Warum“ Frage	57
Schreiben	61
Kreisen der Gedanken	64

Schwierige Zeiten während der Therapie	65
Heil werden braucht Zeit	69
Auf meine innere Stimme hören	73
Angehörige trifft es besonders hart	77
Austausch mit anderen Betroffenen	82
Verlorene Leichtigkeit	86
Achterbahnfahrt	89
Was kommt jetzt?	93
Neuerkrankung oder Metastase	96
Selbstfürsorge / Schwäche / Hilfe annehmen	101
Eigener Tod / Endlichkeit	104
Glaube	108
Dankbarkeit für Veränderungen	111
Nachwort und Dank	115

Vorwort

Die Worte in diesem Buch kommen aus meinem Herzen, meiner Seele, in kreativer Freiheit.

Ohne Anspruch perfekt zu sein.

Ich gönne es mir (mittlerweile), nicht mehr perfekt sein zu wollen. Dadurch erlebe ich eine ganz große Freiheit.

Über mich

Damit du einen kleinen Einblick hast, wer ich bin, hier etwas über mich.

1970 wurde ich in Heidelberg geboren. Ich bin in einer stabilen Familie mit meinen Eltern und einem 1 1/2 Jahre älteren Bruder in Eberbach, in der Nähe von Heidelberg, aufgewachsen.

Mein Zuhause ist immer noch dort, hier bin ich verwurzelt und lebe gerne in der Stadt am Neckar.

Neben dieser Beständigkeit ist in mir auch eine große Reiselust und Leidenschaft, andere Menschen und Länder kennenzulernen. Besonders zu den USA habe ich eine große Liebe entwickelt. Das Land und die Menschen wurden mir zur zweiten Heimat.

Ich bin seit 1996 glücklich mit der Liebe meines Lebens verheiratet (wir waren und sind definitiv füreinander bestimmt). Mein Mann ist der Fels in der Brandung. Unsere beiden Söhne sind inzwischen erwachsen.

Ich bin sehr froh und dankbar für diese drei Männer in meinem Leben.

Von klein auf war ich sehr freiheitsliebend, wollte unabhängig sein, meinen eigenen Weg gehen und mir nichts vorschreiben lassen. Das hat sich bis heute nicht geändert.

Von Zeit zu Zeit sind auf meinem Weg Veränderungen „nötig“. Es braucht einen Richtungswechsel. Manchmal spüre ich dies. Doch manchmal ist es auch eine Krise, die mir zeigt, es muss sich etwas ändern.

Mich zu bewegen und draußen zu sein, am liebsten barfuß, ist für mich ganz wichtig und gibt mir ein großes Freiheitsgefühl. Besonders das Wasser ist mein Element.

Mit Menschen aus aller Welt, aus unterschiedlichen Kulturen, verschiedenen Vorstellungen, Glaubensrichtungen und Eigenschaften ins Gespräch zu kommen, erfüllt mich. Ich liebe es, Menschen zu begegnen.

Beruflich war ich viele Jahre im kaufmännischen Bereich tätig. 20 Jahre davon selbstständig in der Touristik. Sowohl als Angestellte als auch als Selbstständige habe ich sehr gerne und mit großer Leidenschaft gearbeitet.

Es waren erfüllende Zeiten, doch auch hier war irgendwann die Zeit gekommen, sich zu verabschieden, um Platz für neue Wege zu schaffen.

So bin ich nun auf einem neuen, spannenden Weg und lasse mich überraschen, was er mit sich bringt.

Über Mr. Cancer

Ungefragt und ungebeten ist er einfach so in mein Leben geplatzt und hat sich als Untermieter bei mir eingenistet. Still, heimlich und leise – ich habe ihn nicht einmal bemerkt.

Vielleicht wüsste ich heute immer noch nichts von ihm, vielleicht hätte er aber auch viel mehr Raum eingenommen und mich irgendwann aus meinem Leben geworfen. Ich weiß es nicht.

Meine Frauenärztin hatte eine Vermutung. Sie hat mir geraten einen kleinen Frühjahrsputz machen zu lassen.

Da kam er zum Vorschein, versteckt im Gebärmutterhals. Vermutlich war es ihm dort zu eng, denn er hatte angefangen, sich in den Lymphbahnen auszubreiten.

Mr. Cancer (Herr Krebs) war bei mir eingezogen.

Schock, Tränen, Chaos und viele Fragezeichen in meinem Kopf waren erst einmal übermächtig.

Schnell aber wurde für mich klar – er fliegt raus aus meiner Wohnung.

Es war nicht von heute auf morgen möglich. Der Rauswurf und das Entrümpeln dauerten ein paar Monate.

Doch irgendwann war es dann soweit, in seinem Zimmer haben wir groß ausgemistet. Später auch noch chemisch desinfiziert. Mit leuchtenden Strahlen versucht, jeden kleinen Winkel zu erreichen, um wirklich all seine Spuren aus meinem Leben zu entfernen.

Immer wieder haben wir geschaut, ob er auch wirklich nichts bei mir vergessen hatte und irgendwo in meinem Körper noch etwas von ihm rumlag. Am Anfang ganz oft, später wurden die Abstände größer. Doch, ob ich wollte oder nicht, ein bisschen was von seinem Geist ist in meiner Gedankenwelt immer geblieben, auch wenn er nicht mehr sichtbar war.

Nichtsahnend ließ ich mich wieder einmal durchleuchten, um mir selbst zu bestätigen, dass er definitiv nichts bei mir vergessen hatte.

Doch es kam anders. Nach fünf Jahren hatte er es doch tatsächlich geschafft, durch eine geöffnete Tür oder ein offenes Fenster wieder bei mir einzutreten.

Vielleicht hat sich auch ein Teil von ihm all die Jahre gut versteckt, und jetzt hatte er beschlossen, es ist Zeit, mir erneut zu zeigen: „Hier bin ich, schau mich an“.

Als neues Zuhause hatte er sich meine Lunge ausgewählt.

Unfassbar, unglaublich, aber wahr – ich habe es mit eigenen Augen gesehen – er war tatsächlich wieder da.

Und jetzt?

Auf ein Neues – wir schmeißen ihn raus - und nicht nur ihn. Das Zimmer, in dem er sich ausgebreitet hatte, mein rechter Lungenunterlappen, flog mit ihm raus.

Klar, auch hier schauten wir wieder meinen ganzen Körper durch, versuchten jeden Winkel zu durchleuchten, um sicherzugehen, dass Mr. Cancer es sich nur in dem einen Zimmer gemütlich gemacht hatte.

Nach drei Monaten sah es so aus, als ob er auch zu Besuch in meiner Leber war.

Dies konnte ich mir einfach nicht vorstellen, und dachte mir: „Es ist bestimmt etwas anderes, was in meiner Leber zu sehen ist“.

Ich entschied mich gegen eine chemische Reinigung. Versuchte es mir einfach gut gehen zu lassen, mein Leben zu leben.

Damit lebe ich auch weiterhin gut. Sicher, es gibt Zeiten, da schleicht sich sein Geist immer wieder mal in meine Gedanken, und macht mich unsicher. Doch ich lasse nicht zu, dass Mr. Cancer die Überhand bekommt. Es gibt vieles in meinem Leben, was wertvoll und toll ist. Dagegen hat er keine Chance!

Jetzt, 2021, ist es schon wieder drei Jahre her seitdem wir ihn rausgeworfen haben.

Und in der Leber ist auf wundersame Weise auch wieder alles sauber – Wunder gibt es immer wieder.

Die Erfahrung hat mir gezeigt, er ist ein unberechenbarer Zeitgenosse.

Doch davon will ich mein Leben nicht bestimmen lassen. Falls er wieder bei mir anklopfen sollte, ist immer noch Zeit sich dann damit auseinanderzusetzen.

Darüber mache ich mir jetzt keine Gedanken.

Ich lebe mein Leben, bin glücklich, zufrieden und dankbar.

Warum schreibe ich dieses Buch?

Im Laufe meines Lebens habe ich viel gelesen, bin mit vielen Menschen ins Gespräch gekommen. Ganz oft konnte und kann ich wertvolle Impulse für meinen Lebensweg mitnehmen. Aus dem Erfahrungsschatz anderer Menschen zu schöpfen, hat mir schon oft geholfen und ist eine große Bereicherung für mich.

So möchte ich mit diesem Buch von meinen Erfahrungen und dem Umgang mit meinen Krebserkrankungen erzählen.

Es ist mein Wunsch, etwas davon weiterzugeben.

Was ich schreibe, sind meine persönlichen Erfahrungen und meine Wege. Das ist weder richtig noch falsch, gut oder schlecht. Es ist einfach wie es ist. Ich möchte weder meinen Weg, noch die Wege anderer Menschen bewerten.

Ich wünsche dir, dass du dir die Freiheit nimmst, für dich selbst zu entscheiden, was du möchtest, was dir guttut.

Wenn in diesem Buch ein Impuls hilfreich für dich ist, dann erfüllt das Buch seinen Sinn und es freut mich.

E-Mail Verteiler: Family & Friends

Bei meiner Erstdiagnose hatte ich entschieden einen E-Mail Verteiler für meine Familie und engsten Freunde einzurichten, um sie auf dem Laufenden zu halten. Das war damals der Weg, der genau richtig für mich war. Mir war klar, dass sie wissen wollten, wie es mir geht. Das wäre mir im umgekehrten Fall genauso gegangen. Aber die Vorstellung, immer direkt „berichten“ zu müssen bzw. das Gefühl zu haben, ich müsste es tun, setzte mich total unter Druck und stresste mich. So war diese Variante perfekt für mich, ich konnte schreiben, wenn ich dazu in der Lage war und ich war frei von diesem Druck (zumindest fast).

Es folgen ein paar dieser E-Mails (teils gekürzt und die langen Schachtelsätze von damals in eine verständlichere Form gebracht).

Abkürzungen:

DKFZ = Deutsches Krebsforschungszentrum,
Heidelberg

NCT = Nationales Centrum für Tumorerkrankungen, Heidelberg

MRT = Magnetresonanztomographie

Gesendet: Samstag, 16. März 2013

Betreff: Mr. Cancer

Ihr Lieben,

wie ihr ja alle wisst, hat sich bei mir vorübergehend Mr. Cancer eingenistet (ich habe dem Krebs einen Namen gegeben, er heißt Mr. Cancer und wir beide unterhalten uns in Englisch. Könnt ihr euch ja denken ;-))))

Es tut gut zu wissen, einen Kreis Freunde und Familie um sich rum zu haben. Es ist ein schönes, stärkendes Gefühl, zu wissen, dass ihr an uns denkt und für uns da seid, wenn wir Unterstützung brauchen.

Am 08. März 2013 bekam ich die Ergebnisse der OP vom 28.02.: Gebärmutterhalskrebs mit Tumorzellen, die in die Lymphbahnen eingedrungen sind. Alles im Anfangsstadium – keine Panik.

Erst einmal hat es mir/uns den Boden unter den Füßen weggezogen. Doch bereits in der ersten Nacht hat sich bei mir eine gewisse Klarheit und Struktur eingestellt.

Eine Gewissheit, dass alles gut wird. Ich bin schon immer ein positiv denkender Mensch gewesen, ich nehme die Dinge wie sie kommen und mache das Beste daraus. Ich zweifle nicht und frage nicht nach dem

„Warum“. Ich bin überzeugt, alles hat seinen Sinn. Aus allem gehe ich gestärkt und reifer heraus und lerne etwas für mein Leben. Nicht nur ich, sondern auch die lieben Menschen um mich herum. So ist es auch jetzt.

Auch habe ich einen starken Glauben und das Vertrauen in höhere Mächte, die wir mit unserem Verstand nicht greifen und sehen können. Ich glaube und vertraue auf Gott! Das ist besonders wichtig für mich und gibt mir gerade jetzt einen unbeschreiblichen Halt.

Diese Kombination aus einem wundervollen, stabilen Umfeld und meinem Glauben sind unschlagbar. Viele Menschen sind leider nicht in dieser glücklichen Lage und sind ganz alleine.

Wie schon gesagt, ich selbst bin sehr positiv, zuversichtlich und sehe einen Sinn in der Krankheit.

*Liebe Grüße
Heike*