

11.17 Die Psyche

Chemo macht blöd. Blöd und depressiv. Keine Diskussion – es ist so. Wenn wir davon gütigerweise schon im Vorfeld Kenntnis erhielten, wären wir weitaus beruhigter, weil vorbereitet. Dies aber erst im Verlauf der Therapie erfahren zu dürfen, macht uns zuweilen doch schon zu schaffen. Wissen wir denn, ungewappnet wie wir sind, warum wir plötzlich die Namen altbekannter Bezugspersonen vergessen, bei Gesprächen ständig den Faden verlieren und in den Lösungskästchen des Kreuzworträtsels völlig schusselig die Kennziffer des Lösungsbuchstabens, nicht aber den Buchstaben selbst eintragen?

Das bewusste Erleben eines stetig nachlassenden Erinnerungs- und Denkvermögens kann uns ein geradezu körperliches Gefühl von Bedrohung und Hilflosigkeit vermitteln, häufig begleitet von tiefster innerer Einsamkeit und Leere. Eine Art Insel-Syndrom: Niemand mehr da, mit dem wir etwas zu teilen, dem wir etwas mitzuteilen hätten. Allein einem verbleibenden Rest von Vernunft entspringt der Antrieb, uns selbst immer wieder dazu zu zwingen, den Kontakt zur Außenwelt zu halten, nicht allen Begegnungen schamhaft oder lustlos aus dem Wege zu gehen.

So spült es uns gelegentlich in eine illustre Runde geistessprühender Zeitgenossen, diese schon fast unanständig lebensfroh in der Selbstverständlichkeit ihrer behüteten, geregelten Alltagswelt, Universen entfernt von der gestörten unsrigen. Mit etwas Glück in besserer Tagesform, konzentriert bemüht, dem zu folgen, was der gelockerte Normalo rein erzählerisch so unter dem Leben versteht, mögen wir uns hier und da genötigt fühlen, auch selbst einen Beitrag zu leisten: Ein halbwegs flüssiges Gespinnst aus zusammenhängenden Worten etwa, nicht zwingend uninteressant, in einigen Details möglicherweise gar erheiternd, von einzelnen Anwesenden immerhin mit einem Anflug höflicher Aufmerksamkeit beschenkt. Getragen vom Fluss der Rede, gewissermaßen an uns selbst in Schwung geratend, machen wir nur ein paar gut gelaunte, spielerische Umwege auf dem vorgezeichneten Weg zur schlüssigen Pointe, die einige Sätze später unter dem zustimmendem Beifall einer jetzt doch gefesselten Corona den

Spannungsbogen brechen soll – und dann das: Rums, Filmriss. – Wo war ich doch grad, Herr ... äh ...?

Wieder mal hoffnungslos vergeigt.

Damit nicht genug. Ist es zunächst nur eine enervierende Störung der Konzentrations- und Kombinationsgabe, die für Irritationen sorgt, so werden viele Patienten zunehmend psychische Veränderungen an sich feststellen, die jeden neuen Anlauf angestrengt bemühter Selbstmotivation fast durchgehend ins Leere laufen lassen – ob mit Chemo oder ohne, ob mit Bestrahlung oder (von der OP einmal abgesehen) therapeutisch gänzlich unbehelligt: Der Schock sitzt tief.

Gefangen in dieser neuen, fürs Erste noch recht ungewohnten, weil immerhin lebensbedrohlichen Situation, die unseren Seelenzustand ohnehin nicht im allerhellsten Lichterglanz erstrahlen lassen will, überfällt uns hinterrücks eine der niederträchtigsten unter den krankheitsbegleitenden Nebenwirkungen, eine Plage, die in der Fachliteratur allenfalls mit pathologisch oder therapeutisch bedingten Ermüdungszuständen in Verbindung gebracht wird: Zu der sporadisch durch unser Hirn vagabundierenden, meist als ganz persönliche Blödheit empfundenen Indisposition durch Geistesblässe gesellt sich eine weitere Unpässlichkeit, die in ihren Auswirkungen nicht weniger niederschmetternd ist – die Rede ist vom unerwarteten Hammer der Depression.

Zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt – der Volksmund stellt es schon recht treffend dar. Eben noch in ein munteres Pläuschchen verstrickt, werden wir ein ums andere Mal überrascht, überrollt, meuchlings niedergestreckt. Ahnungslos bis in die Knochen, hilflos verharrend, fassungslos, den Tränen nah, versuchen wir zu verstehen, was da eigentlich mit uns geschieht. Bis hierhin hat man uns von unserem Körper und von unserer Seele schon so einiges genommen – den einen oder anderen Preis haben wir alle bezahlt, keine Frage. Und nun, da wir all unsere Kräfte für den Überlebenskampf mobilisieren müssen, uns Durchhalteparolen einhämmern für den langen, harten Kampf gegen den heimtückischen Feind in

unserem Körper, wird uns unversehens der Boden unter den Füßen weggerissen: Ein kurzer, tiefer Fall, kein Schweben, kein Aufprall, nicht einmal eine Leere, die uns auffängt, nur mehr ein Nichts – von einem Augenblick auf den anderen. Kein Wort kann den Abgrund beschreiben, der sich auftut, wenn von unserem Leben, unserem Denken und Fühlen, von dem, was wir *für uns selbst* sind, urplötzlich nicht mehr verbleibt als ein unberührtes, verständnisloses Desinteresse am Dasein selbst. Nur eine hohle, unbestimmte Trauer, die keine Erinnerung mehr kennt, keine Freunde und keine Verwandten.

Wir müssen differenzieren: Nicht allein körperliche Reaktionen sind es, die uns herunterziehen. Medizinische Erklärungsversuche, die einzig anämische Zustände und eine damit verbundene Schwäche berücksichtigen, erscheinen bei näherem Hinsehen doch zu oberflächlich. Oft kommen unsere Depressionen einfach aus der unvorbereitet an uns herangetragenen Sinnfrage heraus, aus der so schlichten wie ultimativen Erkenntnis, dass nichts Bestehendes mehr Gültigkeit hat, kaum mehr als Asche verbleibt von dem, was eben noch unser Leben bestimmt hat: Die Liebe, das Umfeld, Pläne und Träume – all dies verliert an Relevanz, wenn mit kalten Fingern der Tod nach dir greift.

Zu meinem Freundeskreis zählen Patienten, die unter dem Eindruck von Krankheit und Chemo über Monate hinweg in abgrundtiefe Depressionen verfielen, daneben andere, die mit ihrer gottgegebenen Frühdiagnose so gut im Timing lagen, dass sie gerade mal so eben entlang geschrammt sind, ihnen die härteren Bandagen also glücklicherweise erspart blieben. Sinnzweifel aber hatten sie alle – ob Chemos, Bestrahlies oder rein operativ Versehrte – Probleme mit sich selbst und darüber hinaus mit einer Umwelt, die nicht verstehen konnte oder wollte, dass sich *tatsächlich* etwas geändert hatte. Denn kein Mensch kommt unverändert aus dieser Krankheit zurück: Alles wird neu bewertet, jedes Lebensdetail einer kritischen Betrachtung unterzogen. Vor dem Hintergrund einer unerklärlichen Einsamkeit.

»Wieso – du hast doch alles hinter dir?!«, so tönt es gern, wenn man, kopflos überrascht, nach Abschluss der Therapie zurück in die Normalität des Lebens gestoßen wird. Ganz falsch! Die wirkliche

Verarbeitung hat mit dem Zeitpunkt der Entlassung noch nicht einmal begonnen. Da uns aber schon zuvor niemand gesagt hat, in welche Art Geistes- und Seelenzustand wir da möglicherweise hineinschliddern werden, wird sich auch hinterher nicht so schnell jemand finden lassen, der uns bedeutet, dass das alles einfach normal ist, dass wir eben *nicht* verrückt geworden sind, dass wir vielmehr unsere Zeit brauchen, das Erlebte zu verarbeiten – und dass es Hilfen gibt.

Zumindest von den hochnotpeinlichen Gedächtnisaussetzern werden wir meist bereits wenige Wochen oder Monate nach der letzten Chemo von selbst wieder herunterkommen, nicht unweigerlich aber von den Lasten der Sinnzweifel. Je erfolgsverwöhnter die Klientel, desto wirkungsvoller die Falle: Menschen, deren Lebensplan bis dahin in weiten Teilen recht komplikationslose Erfüllung fand, zeigen sich von ihrer Erkrankung und deren bedrückenden Begleiterscheinungen oft weit heftiger aus dem Gleis geworfen als solche, die das Leben ohnehin als beständigen, nicht immer siegreichen Kampf aufzufassen gelernt haben und im Umgang mit Verlusten und persönlichen Niederlagen entsprechend geübt sind.

Zumeist sind es die Männer, seltener Frauen, die sich geneigt fühlen, seelische Probleme gewissermaßen offensiv hinweg zu ignorieren, ein künstliches Gebäude aus vorgespiegelter Selbstsicherheit aufbauend, hinter dessen Fassade sich Unsicherheiten und Ängste vor den Augen der Umwelt – und vor sich selbst! – geflissentlich verbergen lassen:

»Traumata, Psychosen, Ängste – *ich?* Selbsthilfegruppen, Laberzirkel, Seelen-Striptease, zum Psychologen gar? Weiberkrams! Nicht mit mir!«

Recht beeindruckend, diese gefestigte seelische Konstitution, meinen Glückwunsch. Ein wirklich starker Auftritt, danke sehr. Sollten Sie tatsächlich so denken, zählen Sie jetzt einfach mal den Kreis Ihrer verbliebenen Freunde nach. Schon nicht mehr so toll, vermutlich.

Oder sind Sie absolut sicher, dass sich da seit Ihrer Erkrankung nichts geändert hat? Von wie Vielen würden Sie sagen, dass beide Seiten einander nichts mehr mitzuteilen haben? Wie Viele haben sich jetzt

bereits verabschiedet? Zählen Sie ruhig noch mal durch, etwas kritischer vielleicht, nur um sicher zu gehen. Und schnallen Sie sich an – das Ergebnis kann durchaus erschütternd sein.

Also, zieren Sie sich nicht. Wenn Sie wirklich so stark sind, wie Sie vorgeben, kann das doch kaum eine Aufgabe sein: Setzen Sie sich auseinander! Nehmen Sie jedes seriöse Angebot professioneller Hilfe an – jeder solide Handwerker würde in seinem Bereich das Gleiche tun. Und wenn kein Angebot kommt, so suchen Sie gefälligst danach:

Nutzen Sie die Reha-Kur, um mit Gleichbetroffenen und mit geschulten Psychologen ins Gespräch zu kommen. Hemmschwellen hin oder her, überlegen Sie nur: Fühlen Sie sich denn glücklich, so, wie Sie jetzt sind? Wohl kaum. Also stellen Sie Ihren Sturkopf einfach mal beiseite und bekennen sich – fürs Erste zumindest vor sich selbst – ganz unbedeckt zu Ihrer desolaten Gemütslage. Ist diese Tür einmal geöffnet, so haben Sie schon ein gutes Stück Weges geschafft.

Und keine Angst: Niemand will Sie zwingen, mit Ihrer angekratzten Seele etwa hausieren zu gehen. Aber das eine oder andere Gespräch mit Menschen, die genauso denken und fühlen wie Sie, ist geeignet, Verkrustungen aufzubrechen, die Sie – im Nachhinein betrachtet – weit weniger blödsinnig aussehen lassen, als Sie derzeit vielleicht noch befürchten. Entwickeln Sie etwas Vertrauen, und damit ein *echtes* Selbstbewusstsein: Ein Stein baut auf den anderen, und wenn Sie erst einmal durchschaut haben, auf welche Irrwege Ihr vermeintlicher Selbstschutz Sie geführt hat, so werden Sie die einbrechende Erleichterung umso dankbarer annehmen. Denn nicht allein die Zeit ist es, die unsere Wunden verheilen lässt – wir müssen schon selbst etwas dazutun.

Fassen Sie ein wenig Mut. Wie schlecht, wertlos oder unbedarft Sie sich immer fühlen mögen – verlassen Sie sich darauf: Auch das ist nicht für ewig. Mit etwas Hilfe kriegen Sie die Kurve. Zwar werden Sie kaum mehr derselbe sein, auch nicht sein *wollen* – aber doch noch immer Sie selbst. Und hinter dem Dunkel des Horizontes wartet die Sonne – auch auf Sie. Wenn Sie denn mitarbeiten.