

„Ich muss keinen Fallschirmsprung mehr machen.“ Birgit Dietrich ist gelassener geworden

VON **Gunthild Kupitz** UND **Jörg Steinmetz** (FOTO)

Du bist nicht allein

An Krebs zerbrechen viele Beziehungen. Birgit Dietrich und ihren Mann aber hat er zusammengeschweißt. Hier erzählen die beiden, wie sie die schwere Zeit überstanden haben

BIRGIT: Meinen Mann hatte die Diagnose sehr erschüttert. Trotzdem versicherte er mir immer wieder: „Wir schaffen das gemeinsam. Ich bin bei dir. Du bist stark. Alles wird gut.“ Dass er tatsächlich fest daran glaubte, hat er mich die ganze Zeit über auch spüren lassen.

Den Kindern hatten wir es gemeinsam gesagt. Josh war damals acht, Marvin elf. Krebs kannten sie bis zu dem Tag nur in Verbindung mit Tod. Uns war es wichtig, dass sie die Wahrheit wissen, so schwer es für sie auch sein würde. Sie sollten sie nicht durch einen blöden Zufall von anderen erfahren. Und wir waren uns einig, dass wir ihre Fragen ehrlich beantworten würden. „Mama, musst du jetzt sterben?“ gehörte zu den ersten – klar, die stellte ich mir ja selbst. Ich sagte ihnen, die Ärzte meinten, dass ich wieder gesund werden würde, aber es werde dauern.

Die sogenannte Risikoanalyse hatte ergeben, dass ich eine 85-prozentige Wahrscheinlichkeit hätte, die nächsten zehn Jahre zu überleben, vorausgesetzt, ich würde alle empfohlenen Behandlungen absolvieren. Meinen Mann haben solche Zahlen sehr interessiert. Aber ich dachte nur: Ich pfeif auf eure Statistiken, aus denen falle ich sowieso raus. Ich rauche nicht, habe nie getrunken oder Drogen genommen, ich ernähre mich gesund, benutze Naturkosmetik, habe meine Kinder lange gestillt, und es gibt auch keinen Brustkrebs in meiner Familie – ich führe das spießigste Leben, das man haben kann. Ihr könnt mir viel erzählen, dass ich das überlebe. Abgerechnet wird zum Schluss. Die Ärzte sprachen übrigens nie von ‚Heilung‘, sondern in ihrem unbarmherzigen Vokabular von einer ‚Verlängerung des Gesamtüberlebens‘. In mir bäumte sich jedes Mal alles auf: Das ist es nicht, was ich will. Ich will leben! Ich will mit 80 mit meinem Mann in Ohrensesseln sitzen, mit einer Stehlampe zwischen uns, die man mit so einem kleinen Fädchen an- und ausmacht! Das war mein Ziel.

Ich hatte entsetzliche Angst vor dem Weg, der vor mir lag. Aber ich hatte beschlossen, meine gesamte Energie darauf zu verwenden zu überleben. Ich bat die Ärzte, mir immer die Wahrheit zu sagen, ungeschönt. Ich bin ein Informationsjunkie. Ich musste alles wissen, um das, was kommen würde, verkraften zu können. Doch manchmal schaltete sich mein Verstand in den Gesprächen einfach ab – vermutlich eine Art Selbstschutz. Mein Mann, der mich zu solchen Terminen begleitete, hat mir dann erzählt, was noch besprochen wurde.

Nach der OP begann die 16-teilige Chemotherapie, später sollten 36 Bestrahlungen folgen. Die ersten vier Chemos waren höher dosiert und fanden im Abstand von drei Wochen statt. Nach jeder ging es mir entsetzlich schlecht; vor allem nachts war mir unbeschreiblich übel. Wenn die Sonne aufgeht, habe ich es überstanden – daran habe ich mich festgehalten. Und in Gedanken wiederholte ich immer wieder Zeilen aus dem

Lied „Hey“ von Andreas Bourani: „Du brauchst nur weiterzugehen, komm nicht auf Scherben zum Stehen.“ Diese Worte wurden mein Mantra. Sie haben mir Kraft gegeben.



TOM: Sehr unterschiedlich. Der Große war extrem wütend. Von dem kamen Sachen wie „Scheiß-Krebs“ und Ähnliches. Der Kleine war vollkommen in sich gekehrt, wurde sehr anhänglich und hat nachts viel geweint. Er hatte sehr oft sehr starke Schmerzen, die immer etwas ganz Schlimmes bedeuteten. Stieß er sich zum Beispiel einen Fuß, glaubte er, der müsse amputiert werden, weil er nie wieder heilen würde. Auch heute kommen solche Ängste noch manchmal durch. Im Prinzip sind sie mit Birgit durch die Therapie gegangen. Wie schlecht es ihr nach jeder Chemotherapie ging, haben sie natürlich mitbekommen. Während sie nebenan lag, habe ich mit den Jungen in unserem Bett geschlafen. Ich bin auch mit ihnen um acht ins Bett gegangen – sie wären sonst sowieso nicht eingeschlafen. Das hat uns allen gutgetan. ►

BIRGIT: Nach der ersten Chemo ließ ich mir meine langen Haare abschneiden. Ich wollte nicht irgendwann aufwachen und sie im Bett finden. Ich hatte geglaubt, dass ich mit kurzen Haaren furchtbar aussehen würde. Aber überraschenderweise fand ich es toll! Drei Wochen später begannen sie tatsächlich auszufallen. Und als eines Morgens ein paar in meinem Frühstücksei landeten, bat ich meinen Mann, sie mir abzurazieren. Zuerst schnitt er mir einen Irokesenhaarschnitt. Die Jungen machten davon Fotos, und wir haben uns alle kaputt gelacht. Auch wenn sich das nach Galgenhumor anhört: Wir haben das regelrecht zelebriert. Ich wollte meinen Kindern zeigen: „Ich sterbe nicht, im Gegenteil: Ich lebe. Ich muss jetzt nur einen Umweg gehen.“ Ich glaube, das hat ihnen geholfen, meine Krankheit verarbeiten zu können.

Für die Zeit mit Glatze hatte ich mir viele bunte Mützen gekauft. Ich wollte keine Perücken tragen, ich hätte mich damit selbst nicht erkannt. Es war auch eine Kampfansage an diese verfluchte Krankheit: „Mich holst du nicht. In meinem Körper hast du keinen Platz, und das werde ich dir jetzt beweisen!“ Ich habe mir auch T-Shirts mit Sprüchen bedrucken lassen. Auf den beiden, die ich besonders mochte, stand ‚L(i)ebe‘ und ‚merde‘, das französische Wort für ‚Scheiße‘. Ideengeber zu dieser Aktion war mein Chef, der einen ähnlichen Humor wie ich hat und mir nach der Diagnose ein T-Shirt mit dem Aufdruck ‚F***‘ schenkte.

Ich begann, mich selbst zu fotografieren, um diese besondere Zeit zu dokumentieren. Nur für mich. Irgendwann, wenn ich wieder gesund wäre, würde ich mir meinen Weg anschauen. Viele finden Selfies ja oberflächlich, aber ich war froh über diese Möglichkeit. Diese Bilder erzählen meine Geschichte: Sie zeigen die schlechten Tage genauso wie die wunderbaren, die es auch gab.

Während der Behandlung und der anschließenden Reha war ich krankgeschrieben. Ich entschied mich, das Beste aus der Situation zu machen, und sammelte schöne Momente: Ich unternahm lange Spaziergänge und hörte dabei Hörbücher, schaute tolle Filme in der Originalfassung, was ich jahrelang nicht mehr gemacht hatte, und ließ mich von meinen Kindern zum Eisessen überreden, auch wenn ich mich nicht gut fühlte. All das gab mir Kraft. Ich spürte, wie groß meine Freude am Leben war und dass ich nicht bereit war, es kampflös aufzugeben. Doch ich suchte auch die Stille, zog mich zurück, um mich selbst neu kennenzulernen und Antworten auf die Fragen zu finden: Was möchte ich eigentlich? Was tut mir gut?

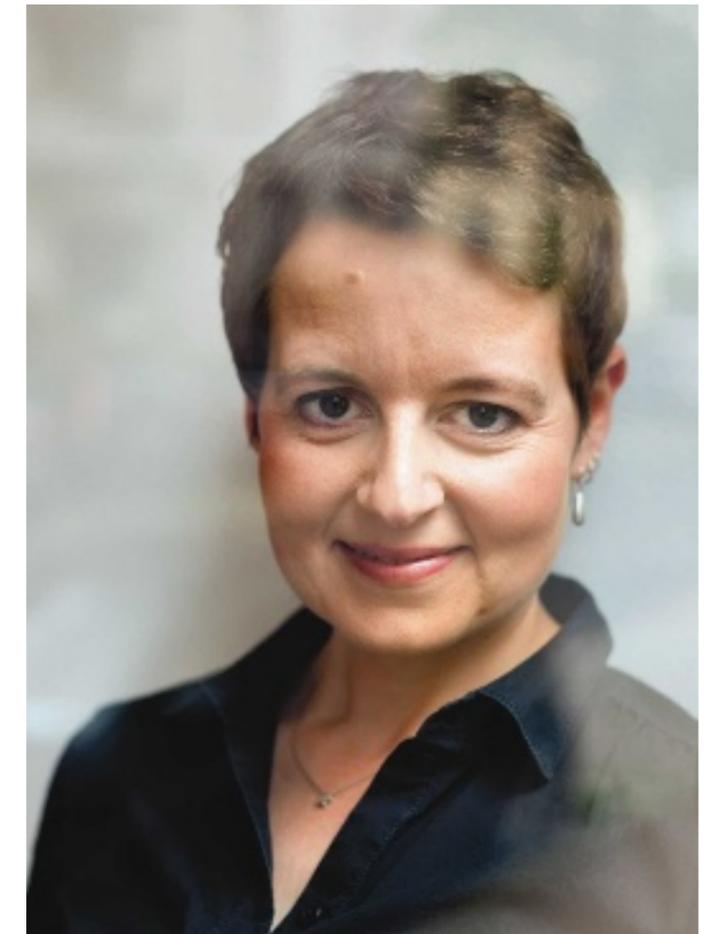
Ich hatte immer einen sehr großen Freundeskreis gehabt und war es gewohnt, mich um alle zu kümmern. Doch jetzt musste ich mich vor allem um mich selbst kümmern.

Krebs macht einsam. Er ist eine große Herausforderung, für alle. Das Umfeld wartet auf ein Signal, doch als Krankem ist einem das manchmal zu viel.

„Im Traum hatte ich den Krebs vergessen. Als ich aufwachte, musste ich heulen“

Ich zumindest war oft viel zu kraftlos, um mich zu melden. Hätte hingegen jemand einfach geklingelt – ich hätte mich wahnsinnig gefreut. Aber das traut sich keiner, die Krankheit verunsichert viele.

Nachts lag ich oft wach und hatte einfach nur Angst. Manchmal hatte ich zuvor etwas Schönes geträumt und den Krebs ganz vergessen. Dann fiel mir alles wieder ein, und ich musste heulen, wurde wütend, haderte mit meiner Situation und fand alles entsetzlich unfair. Meist aber kam ich irgendwann zu dem Schluss: Es ist, wie es ist. Die Zukunft ist offen. Alles, was ich habe, ist heute – und der Rest zählt nicht. ►



Ein starkes Team: Birgit und Tom Dietrich sind durch die Krankheit noch enger zusammengewachsen



„So wie er mit der Krankheit umging, war es die größte Liebeserklärung, die ich je bekommen habe“

TOM: Ich war manchmal ein Stück weit verzweifelt, weil ich für Birgit gerne mehr getan hätte, außer für sie da zu sein. Aber das war tatsächlich meine Hauptaufgabe. Und natürlich sie zu den Untersuchungen und Gesprächen mit den Ärzten zu begleiten, was nicht nur emotional wichtig war, sondern auch rein sachlich gesehen, einfach, weil man als Betroffener sich in so einer Ausnahmesituation befindet, dass man nicht immer alles versteht. Ich habe dann sozusagen übersetzt und anschließend in Ruhe noch mal besprochen.

Dass sie den Krebs überleben würde und wir noch viel Zeit miteinander verbringen würden, davon war ich zutiefst überzeugt. Warum? Das ist schwer zu erklären. Ihre Chancen standen sicher besser als fifty-fifty. Aber vielleicht auch, weil nicht sein kann, was nicht sein darf. Wir hatten ja das gemeinsame Ziel vor Augen, in 20, 30 Jahren in Schaukelstühlen auf der Veranda zu sitzen, und das hat uns tatsächlich geholfen, diese schwere Zeit zu überstehen. Natürlich haben wir uns in den Monaten auch mal gestritten, wahrscheinlich meistens über unwichtige Dinge – ziemlich normal eben. Wenn ich mich über etwas ärgerte, habe ich es auch gesagt. Klar, dass Birgit alle Unterstützung bekommen sollte, die sie brauchte, aber das hieß ja nicht, dass ich mich bis zur totalen Selbstaufgabe zurücknehmen und zu einem Ja-Männchen verkommen wollte. Im Gegenteil. Selbstverständlich wollte ich immer noch der gleichberechtigte Partner sein. Und es hätte ihr sicher nicht gefallen, wenn ich sie in Watte gepackt hätte. Natürlich war sie superverletzlich, aber dann auch superstark, hat gekämpft, recherchiert, gelesen, telefoniert. Schon ohne Krebsdiagnose bringt man eine solche Energie kaum auf – aber mit? Birgit hat mich wirklich beeindruckt!

BIRGIT: Mein Mann hat sich in dieser Zeit bestimmt häufig hilflos gefühlt. Doch wenn ich ihm sagte, wie leid es mir täte, dass ich mich so auf mich selber konzentrieren müsse und nicht für ihn da sein könne, antwortete er nur: „Das ist total egal. Wichtig ist nur, dass es dir gut geht und du das überstehst.“ In dieser schwierigen Situation hat er bewiesen, dass er der richtige Mann an meiner Seite ist. Er hat die Kinder aufgefangen, wenn ich das nicht konnte, hat sie getröstet und sich von ihnen trösten lassen. Manchmal haben wir auch zu viert in unserem Bett gelegen. Diese Nähe habe ich sehr genossen; sie hat uns als Familie noch enger verbunden. Die Art, wie mein Mann mit meiner Erkrankung umging, war die größte Liebeserklärung, die ich jemals bekommen habe.

Zur Erkrankung gehören die Therapien, und die zehren extrem an einem. Natürlich verändert das auch die Partnerschaft, für Zweisamkeit fehlt einem oft der Sinn. Uns beiden war klar, dass wir unser Leben neu würden zusammensetzen müssen, wenn ich den Krebs

überlebt hätte. Aber ich war ziemlich zuversichtlich, dass uns das gelingen würde. Im Gegensatz zu anderen Paaren, deren Leben aufgrund der Krankheit komplett auseinander brach. Was geht es dir gut!, dachte ich jedes Mal und war einfach nur dankbar. Übrigens auch meinem Körper. Am Anfang hatte ich mich ehrlich gesagt von ihm im Stich gelassen gefühlt: Ich hatte ihn doch so gut behandelt und dann Krebs?! Doch vermutlich war es gerade meine gesunde Lebensweise, die mich so gut durch die schweren Zeiten getragen hat.

Ich habe ein paar Narben mehr bekommen, und meine rechte Brust ist durch die OP etwas kleiner geworden. Jetzt ist mein Körper noch ein bisschen unperfekter als vorher schon. Aber ich bin richtig stolz auf ihn. Ich hadere auch nicht damit, dass mich die Therapien und die später noch notwendig gewordene Entfernung der Eierstöcke in die Wechseljahre katalpitiert haben.

TOM: Durch die Krankheit haben wir alle ein Stück Unbekümmertheit verloren. Einerseits. Andererseits sind wir als Familie noch enger zusammengewachsen. Was wir aneinander haben, war uns vielleicht auch schon vorher klar, aber irgendwie ist es jetzt bewusster. Man sagt es sich auch tatsächlich häufiger. Und obwohl uns der Alltag doch schon wieder ein Stück eingeholt hat, unternehmen wir heute spontaner und öfter etwas miteinander und darüber freuen wir uns alle. Aber die Angst, dass doch noch mal irgendwo wieder etwas auftaucht, begleitet uns immer.

BIRGIT: Die Erkrankung hat mich verändert, natürlich. Deshalb bleiben meine Haare auch kurz, als äußeres Zeichen sozusagen. Aber das Beste aus dieser ganzen Zeit ist die Erkenntnis: Ich bin glücklich. Sollte ich morgen erfahren, ich müsste innerhalb der nächsten drei Wochen sterben – ich könnte gut loslassen. Ich muss nicht noch 98 Orte sehen, muss keinen Fallschirmsprung mehr machen oder sonst irgendwas erleben. Alles, was ich jemals wollte und brauchte, habe ich: meine Familie. Das wusste ich zwar schon vorher, aber der Krebs war wie eine schärfere Brille, die mir das Leben aufgesetzt hat.

All das hat mich auch gelassener werden lassen. Es muss schon viel passieren, damit ich mich aufrege. Ich habe eine neue Form von Selbstvertrauen gefunden – in mein Leben. ✨

HAIR & MAKE UP: MELLI HORN@THE MUP AGENCY, THERESIA PISTEL@THE MUP AGENCY