

AUSGABE 02 _ OKTOBER 2024

subzeroes

Magazin

WOLFGANG NIEDECKEN

Älter werden rockt -
eine persönliche Zeitreise

THAT'S LIFE

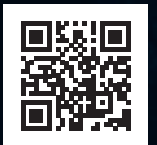
Geschichten über Schule,
Musik, Fußball, Laufen,
Osteopathie, Krebs, Resilienz -
mit Tino, Jan, Bianca, Isabella,
Lukas, Katharina, Tim

OPTIMISMUS

Geheimwaffe für ein besseres Leben

START-UP

Portrait Zyagnum: Krebs Früherkennung



**TROUBLE
IN PARADISE**

Interview:
Frank Krupka
Fotos:
Andrea Krupka



Trouble in paradise

Glücklich verheiratet, drei kleine Mädchen, ein Haus im Grünen – und dann die Diagnose, vor der sich jeder fürchtet: Krebs.

Da könnte man auch verzweifeln – muss man aber nicht. Bringt ja auch nichts, meint Katharina.

Wie sich das anfühlt und wie sie und ihre Familie damit umgegangen sind, erfahrt ihr im Interview.



Stell dich und deine Familie doch bitte zunächst kurz vor.

Ich bin Katharina, Mutter von drei Mädchen und seit 2008 mit meinem Mann Daniel verheiratet. Nicht direkt eine Sandkastenliebe, aber unsere Geschwister waren zusammen in der Schule. Wir trafen uns erst später. Ich habe damals mit einer Freundin in Friedberg in einer WG gewohnt und ihr Freund war damals eng mit Daniel befreundet und der kam öfter zu Besuch. Und dann haben wir einen Weihnachtsurlaub geplant und am Tag vor der Abfahrt sagte Daniel dann: Ich komme mit. Und das war es dann. Da waren wir 22 Jahre alt.

Warst du damals schon chronisch krank?

Ja, ich habe Colitis Ulcerosa, seit ich 18 bin, und habe viele Jahre Kortison genommen. Mittlerweile geht es ohne.

Und es geht gut?

Sehr gut sogar. Ich weiß nicht, was in der dritten Schwangerschaft passiert ist, danach habe ich auf jeden Fall nie wieder Cortison nehmen müssen. Und ich hatte keinen Schub mehr.

Aber ob das jetzt gut war, ist die Frage. Weil es heißt, der Krebs wäre durch die Colitis gekommen.

Und das war Darmkrebs?

Genau.

Hat man den früh genug entdeckt, weil du in Behandlung bist?

Nein, da war ich ein Stück weit ein klassisches Corona-Opfer. Denn eigentlich hat man dann ja klassischerweise einmal im Jahr eine Darmspiegelung.

Aber wenn eine Zeit lang kein Befund war oder sich nichts verändert hat, dann sagen die Ärzte, dass man auch auf zwei oder drei Jahre gehen kann. Wir sind also gerade auf dieses Zwei-Jahres-Intervall gewechselt, dann kam Corona und dann waren es irgendwann dreieinhalb Jahre.

Anfang letzten Jahres bin ich dann mit einem Darmverschluss ins Krankenhaus eingeliefert wor-



den. Da hat sich aber noch keiner irgendetwas dabei gedacht. Die Ärzte haben den vermeintlichen Darmverschluss entfernt. Und da hatte ich riesiges Glück: Der Verschluss war der Tumor. Den haben sie aber bei der OP erst gar nicht als Tumor erkannt. Es gibt wohl eine Regel, dass beim Operieren immer ein gewisser Rand mit entfernt wird und das waren bei mir dann die Lymphdrüsen. Und so haben sie dann den kompletten Tumor rausgenommen, plus die Lymphen, die befallen waren. Es ist nichts drin geblieben.

Also erstmal Glück gehabt, aber dann ist innerlich die Naht wieder aufgegangen. Ich musste nochmal notoperiert werden.

Und da habe ich eine Sepsis entwickelt.

Da hast du ja zweimal Glück gehabt, das kann schnell böse ausgehen, oder? Richtig. Daniel hat mir erst Wochen später gesagt, dass er gerufen

wurde, weil man nicht wusste, wie die Nacht ausgeht.

Ich lag dann eine Woche auf der Intensivstation und diese Woche fehlt mir komplett. Ich kann mich erst an den letzten Tag erinnern, bevor ich zurück auf die normale Station kam. Der Rest ist weg.

Und dann kam die Chemo. Wie lange bist du damit jetzt durch?

Genau vor einem Jahr war ich damit fertig.

Du siehst aber schon wieder ganz fit aus.

Ja, also mir ging es auch nie wirklich schlecht, muss ich dazu sagen.

Ich hatte ein Riesenglück, bei diesem kompletten Ding. Von Anfang bis Ende hatte ich ein Riesenglück.

Ich hatte erstens mal saugute Ärzte. Zum zweiten habe ich das Medikament relativ gut vertragen. Ich hatte keine Chemo, wo dann alle Haare komplett ausfallen. Also ich hatte nicht mehr viele Haare, aber ich hatte noch welche. Und auch

Augenbrauen, Wimpern, das ist alles geblieben.

Außer, dass ich müde war, hatte ich eigentlich nicht wirklich irgendwas. Noch eine Neuropathie im Gesicht, an Händen und Füßen, aber alles nicht so schlimm.

Aber um zum Anfang zurückzukommen, von wegen Kortison nehmen: Die Ärzte haben mit diesem Tumor anscheinend genau das Stück rausgenommen, wo die größte Entzündungsaktivität war. Und seitdem das weg ist, habe ich auch, was die Colitis angeht, überhaupt keine Probleme mehr. Es gibt noch nicht mal mehr Anzeichen, dass ich das mal hatte.

Du denkst ja wahrscheinlich ganz anders über das Älterwerden, seit du mit 18 die Diagnose bekommen hast. Was hat sich damals bei dir geändert?

Bei mir waren schon die Darmkrebsrisiken immer in Gedanken dabei. Überlegungen dazu, was ist, wenn Dinge mal nicht mehr so gehen, wie

sie jetzt gehen.

Das hat für mich schon immer mitgespielt. Das Haus hier ist so geplant, dass wir auch nur im Erdgeschoss leben könnten. Für den Fall, dass ich aus irgendwelchen Gründen nicht mehr nach oben gehen kann.

Aber trotzdem hast du genug Optimismus, um drei Kinder in die Welt zu setzen?

Ja, auf jeden Fall.

Wo holst du denn den Optimismus her?

Ich denke, glaube ich, nicht allzu viel über Sachen nach, die ich nicht ändern kann.

Also zum Beispiel bin ich chronisch krank. Das kann ich nicht ändern, ich kann aber das Beste daraus machen.

Welches Ereignis hat dein Lebensziel am meisten beeinflusst?

In der Tat haben die Kinder – und gerade die Ältteste – das Leben sehr verändert, weil sich dadurch mein Blick auf vieles sehr verändert hat.

Ich habe mich dahingehend verändert, dass es mir besser geht. Also dieses Thema rund um Entspannung, Leichtigkeit, mental gesund sein, das kam eigentlich erst mit der Großen.

Vorher habe ich probiert, möglichst viele Dinge möglichst gut zu machen. Ich wollte weiterkommen, perfekt sein, gerne auch Karriere machen. Zwar nicht auf Teufel komm raus, aber doch spürbar.

Mit ihr ist das nicht ad acta gelegt worden, aber die Prioritäten haben sich verschoben und vor allem hat sich der Blick auf viele Dinge verändert. Ich kann Karriere machen, ich muss dafür aber nicht Überstunden schrubbten. Da galt für mich vorher: Okay, du willst weiterkommen, also musst du auch Leistung bringen. Und dieser Gedanke, der hat sich komplett verändert. Aber nicht dahingehend, dass ich nicht mehr so ambitioniert bin, son-

dern dass es viele Wege gibt.

Es gibt zum Beispiel auch nicht den einen Weg, durch die Schullaufbahn zu gehen, sondern es gibt da viele verschiedene Wege und Möglichkeiten.

Da war ich früher, vor den Kindern, engstirniger, glaube ich – oder hatte Scheuklappen auf.

Jetzt hat ja so ein Alltag mit drei Kindern auch seelische Belastungen. Wie gehst du damit um?

Unterschiedlich. Ich gucke, dass ich



regelmäßig Sport mache, Tennis spielen gehe, dass ich mich mit erwachsenen Menschen über Dinge unterhalte, die nicht kinderspezifisch sind. Ich merke, dass ich das immer mehr brauche.

Und das Gute ist, dass Daniel und ich uns gegenseitig unseren Freiraum lassen. Also jeder darf so sein Ding machen zum Abschalten und dadurch können wir uns zwischendurch wunderbar abgrenzen von der Familie.

Hat der Daniel zu der kritischen Zeit hier im Homeoffice gearbeitet?

Ja. Gott sei Dank.

Wenn du dir jetzt drei Dinge wünschen könntest, die dich am besten vom Jetzt ins Älterwerden bringen, was wäre das, was du dir wünschen würdest?

Ich würde mir auf jeden Fall wünschen, dass es so, wie es gerade läuft, weiterläuft. Wir – zumindest die Mädels und ich – haben hier gerade für uns ein tolles Miteinander

gefunden.

Ich hatte gerade jetzt in den Ferien ein Schlüsselerlebnis. Wir haben die Kinderzimmer renoviert und kurz bevor wir anfangen wollten, habe ich Corona bekommen. Nichts ging mehr, ich lag komplett flach. Da haben die Kinder einfach gesagt: „Okay, alles klar. Sag uns, was zu tun ist.“, und haben angefangen. Sie haben eigenständig die Zimmer abgeklebt, gestrichen und vorher aufgeräumt.

Sie haben es einfach gemacht, weil sie Bock drauf hatten, weil sie es wollten und nicht, weil ich gesagt habe: „Ihr müsst aber.“ Und es hat dann Spaß gemacht, das zusammen zu machen, mit ihnen zusammen das zu gestalten und das Entstehen mitzuerleben.

Ich wünsche mir, dass das so bleibt oder auch noch weitergeht.

Ist natürlich eine Illusion. Du weißt, da kommt noch eine Pubertät.

Zum Teil ist sie schon da und noch läuft es. Als ich im Krankenhaus war, hat Daniel damals gesagt, sein erster Gedanke – oder einer der ersten – als der Anruf kam, dass die Ärzte nicht wissen, wie es ausgeht, war: „Oh Gott, mit der Mittleren durch die Pubertät.“

Hast du in dunklen Stunden irgendwie Panikattacken gehabt, dass du vielleicht die Mädels allein lassen musst?

Nee. Also erstens war ich mir eigentlich immer ziemlich sicher, dass ich da durchkomme. Und zweitens hatte ich auch totales Vertrauen in Daniel. Das hat mir die nötige Sicherheit und Ruhe gegeben, um mich auf mich konzentrieren zu können.

Und ins Grübeln bin ich erst gekommen, als Klara letztes Jahr eingeschult wurde und mich irgendwann fragte: „Mama, kannst du bei meiner Einschulung dabei sein?“

Das war das erste Mal, dass ich ins Zweifeln gekommen bin.

Aber da muss ich auch sagen,

hatte ich echt gute Ärzte. Der Arzt, dem ich die Frage weitergegeben habe, hat mir nur geantwortet: „Naja, kommt ein bisschen drauf an, wie fit sie sind. In Zweifelsfall müssen sie halt mit dem Auto direkt vor die Schultür fahren.“ Und damit war der Käs' dann für mich gegessen.

Mit den Ärzten hatte ich also auch wieder Glück auf der ganzen Linie. Ich hatte einen Chirurgen, der hat beide OPs gemacht, was schon ein Zufall war, und der hat mich so ein bisschen unter seine Fittiche genommen.

Er ist als Oberarzt einmal am Tag zu mir gekommen und hat sich einfach nur neben mich gesetzt und hat mit mir gequatscht. Und wenn er nicht kommen konnte, hat er sich entschuldigen lassen und einen Stationsarzt geschickt. Das war für mich einfach so wertvoll.

Wie haben die Mädels denn reagiert? Haben sie mitgekriegt, wie ernst das wirklich war?

Darin war Daniel immer ziemlich offen die ganze Zeit. Das hat er für sich so entschieden und er musste es in dem Moment einfach auch alleine entscheiden.

Aber natürlich nicht die knallharte Wahrheit. Es gab nie die Info, es kann sein, dass Mama stirbt. Also so nicht. Aber schon, dass es ernst ist und keiner weiß, wie lange der Zustand, den wir jetzt hier gerade haben, anhalten wird. Und auch, dass es Krebs ist. Das wurde auch genau so ausgesprochen.

Haben sie dich dann hier zu Hause ein bisschen wie eine Kranke behandelt, bis sie dann wieder voll aufgedreht haben?

Anfangs mussten sie es. Ich bin mit offener Wunde entlassen worden, weil ich auch noch eine Wundheilungsstörung entwickelt habe.

Auch da war dann wieder dieser Arzt, der dann gesagt hat: „Sie gehen jetzt heim, denn hier werden Sie mir nicht gesund.“

Und da hat das Krankenhaus komplett alles in die Wege geleitet. Die haben organisiert, dass ein Pflegedienst kommt, der sich um die Wunde kümmert, haben mit dem Hausarzt telefoniert, mit ihm alles gecheckt und genau besprochen, was, wann, wie und wo gemacht werden muss.

Da haben sie mich dann hier zu Hause geschont und haben gesehen, „Mama geht es nicht so doll gut.“ Aber als ich dann wieder in die



Küche hoppeln konnte, kamen auch sofort die ersten Fragen: „Was gibt es denn zu essen?“

Ich war Mitte Februar wieder zu Hause und Mitte März hat Klara Geburtstag. Ab da war alles vorbei, weil, ein Geburtstag muss gefeiert werden. Es war auch noch der sechste. Da war die Schonfrist dann durch.

Aber es war für mich dann auch okay, weil ich vom Kopf her auch unbedingt wieder wollte. Ich wollte ja wieder Mama sein, ich wollte wieder Familienmitglied sein.

Was hat sich denn beruflich bei dir durch die Erkrankung geändert?

Einiges. Ich hatte mir gerade etwas aufgebaut, habe mich 2021 im Be-

reich der Selbstkompetenzentwicklung selbstständig gemacht und 2022 lief super.

Ich war viel an Schulen und in Kindergärten, um die Kinder dabei zu unterstützen, schon in jungen Jahren sozial-emotionale Kompetenz zu entwickeln. Schon früh zu lernen, für sich selbst einzustehen.

Da muss ich jetzt natürlich wieder Aufbauarbeit leisten. Und weil sich die Zeiten ein bisschen geändert haben und die Probleme andere

sind, orientiere ich mich jetzt auch eher in Richtung Unternehmen. Zufriedene Mitarbeiter sind in Zeiten von Fachkräftemangel für die Unternehmer eine Sorge weniger.

Ein wichtiger Schwerpunkt bleibt aber die Unterstützung von Familien, deswegen auch der Podcast MaPas! Mut zur Lücke. Das ist ein reines Ehrenamtsprojekt, also sowohl ich, als auch meine Partnerin und unser Producer, wir machen das alle, weil wir Spaß an der Sache haben, weil wir glauben, dass das eine gute Sache ist.

Planst du eigentlich langfristig?

Ich plane gerne. Aber ich will Detailplanung nicht, eher eine gewisse

Grundsicherheit. Ich weiß jetzt gern schon, was in den Herbstferien ist.

Und weiter in der Zukunft: Wo fahrt ihr nächstes Jahr im Sommer in Urlaub hin?

Da werden wir daheimbleiben. Das haben wir dieses Jahr zum ersten Mal gemacht und es war so entspannend.

Wir waren entgegen all meiner Prinzipien an Ostern eine Woche All-inclusive in der Türkei – das hat gut getan nach der ganzen Aufregung – und da sind wir im Sommer hiergeblieben.

Und die sechs Wochen hier daheim, die waren sehr entspannt. Wir waren im Schwimmbad und haben mal hier eine Nacht im Garten gezeltet und dann auch ein bisschen weiter weg zwei Nächte auf dem Campingplatz verbracht und so was.

Es ist auch schön ruhig hier in den sechs Wochen, also wenn alle anderen weg sind, das genieße ich eigentlich auch.

Also, zum Thema „Planen“: ein bisschen planen ja, aber auch gerne etwas Neues ausprobieren und nicht in starren Rahmen steckenbleiben.

Das ist, glaube ich, ein Stück weit auch eine Lebenshaltung. Ich habe das auch von daheim in großen Teilen mitgekriegt. Meine Eltern waren auch beide so. Die haben lieber ausprobiert und sind dabei auch mal hingefallen, aber dann wieder aufgestanden, als Dinge gar nicht erst probiert zu haben, nur, weil es ja schiefgehen könnte.

Waren deine Eltern selbstständig oder angestellt?

Mein Vater war selbstständig. Und letztendlich bin ich das auch – nicht nur beruflich, auch als Person: Ich habe es selbst in der Hand, wie mein Leben aussieht und wie ich es gestalte. Ich habe eine Gestaltungsfreiheit und die nimmt mir auch keiner. Solange ich das Gefühl habe, da die Hebel in der Hand zu haben, kann ich auch zum Guten lenken.

Wie steht ihr denn als Eltern zu Social Media?

Schwierig. Social Media ist eine ganz kritische Sache. Es birgt einfach so viele Gefahren, die man nicht unbedingt selbst beeinflussen kann. Auf der anderen Seite gehört Social Media heute zum Leben dazu.

Man bemerkt, dass die Jugend Probleme hat, das Gefühl hat, nicht gehört zu werden, und dass sich mentale Schwierigkeiten häufen. Dafür kann man bei Social Media natürlich schnell einen Schuldigen suchen, aber realistische Lösungsvorschläge gibt es keine. Es scheint tatsächlich so zu sein, dass das im Moment nicht gut läuft für junge Leute.

Beim Podcast haben wir mit vielen verschiedenen Menschen aus vielen verschiedenen Fachrichtungen gesprochen, gerade über die jungen Leute – Neu-Erwachsene.

Ein Aspekt, egal zu welchem Thema wir sprechen: Wir kommen immer bei den Sozialen Medien raus. Man stellt fest, dass die Konzentrationsspanne geringer wird, dass kritisches Denken komplett abhandenkommt, dass viele einfach realitätsfern sind, weil sie glauben, was sie sehen, und es überhaupt nicht mehr einordnen oder reflektieren können. Da sind wir als Eltern immer mehr gefragt.

Die EU ist sehr langsam, was Gesetzgebung zum Schutz angeht. Ist der Zug schon abgefahren?

Auch da haben wir gerade eine Podcast-Folge veröffentlicht: „Lernen trotz Medien, durch Medien oder mit Medien.“ Weil das ja alles mitgedacht werden muss.

Man kann Dinge nicht ignorieren oder wegwünschen. Kinder müssen lernen, damit umzugehen und auch mal ein bisschen dahinter zu gucken. Wenn das an anderer Stelle geübt wird, ist es nicht so schlimm, wenn die EU langsam ist.

Was ist das Wichtigste, dass du deinen Kindern für ihren Weg durchs Leben mitgeben möchtest?

Da waren wir ja eben schon – genau das: Ich will, dass sie lernen, eigenständig zu sein, mitzudenken, sich eben nicht auf diese Phrasen einzulassen und für das einzustehen, was sie auch denken. Und ich glaube, da sind alle drei von der Grundhaltung her schon. Sie wissen, sie müssen keine Trends mitgehen. Sie dürfen Dinge ausprobieren, sie dürfen Dinge für sich machen, weil sie sie wollen oder gut finden.

Was wäre das, wenn du eine Sache ändern könntest?

Ich würde gerne den Umgang miteinander ändern. Ich würde dafür generell Ethikunterricht einführen, um Werte und Normen im Umgang miteinander wieder zu einem wichtigen Thema zu machen. miteinander reden, also Kommunikation, ist da ein wichtiger Punkt. Wenn das klappt, dann kann man jedes schwierige und kontroverse Thema wieder besser diskutieren. Letztendlich würde jede Debatte und damit auch Demokratie davon profitieren. Paula ist jetzt in der achten Klasse, ist also eine Generation, die bei der nächsten oder spätestens übernächsten Wahl mitwählt. Und so populistisch wie Wahlkämpfe heute laufen und Soziale Medien die öffentliche Meinung beeinflussen, wird es Zeit, dass auch diese Form der Kommunikation mitgedacht und reflektiert wird.

Vielen Dank und alles Gute weiterhin.

Danke dir. 

Katharinas Podcast „MaPas! Mut zur Lücke!“ findet ihr auf Spotify.

