

Interview mit Dilek Skrabania

D: Dilek

M: Morena

Alles in eckigen Klammern ist eine Anmerkung von mir, um das Interview so authentisch wie möglich in Textform zu bringen.

D: Ja, hallo zusammen. Mein Name ist Dilek Skrabania, ich bin 32 Jahre alt. Und, ich freue mich, dass ich heute ein paar Fragen beantworten darf für euch.

M: Seit wann hast du deinen Blog? Und wie bist du auf die Idee gekommen, einen Blog zu machen?

D: Also ich habe meinen Blog seit *[überlegt kurz]* ich meine Februar 2018. Und den habe ich eingerichtet, weil ich gesehen habe, dass einfach viel zu wenig gesprochen wird über das Thema Krebs und das Thema Magenkrebs hauptsächlich. Nach meiner Diagnose habe ich in YouTube geschaut und in Google auch und auch auf Facebook und hab so gut wie gar nichts gefunden über Magenkrebs und ich wollte das gerne ändern und auch auf diesem Weg anderen natürlich helfen und auch vielleicht andere Magenkrebspatienten dadurch finden.

M: Jetzt hast du den Blog ja dann schon über ein Jahr, was für ein Resümee kannst du für diese Zeit ziehen?

D: Also ich bin tatsächlich sehr überrascht, wie gut der Blog auch ankam. Also ich habe es natürlich nicht deshalb jetzt gemacht, um jetzt möglichst viele Follower zu bekommen oder so, sondern es ging mir tatsächlich um die Kontakte zu anderen Erkrankten. Und ich freu mich doch echt immer wieder, wenn ich – also die Leute durchleben einfach alles mit mir mit. Also wenn es gerade mal was Schönes passiert, teile ich das. Ich teile aber auch die Sachen, die nicht schön sind. Ich bin wirklich bekannt dafür, kann man schon fast sagen, dass ich sehr gefühlsoffen bin, also eigentlich weiß wirklich immer jeder wie es mir gerade geht. Und ich hab das Gefühl, dass das die Menschen sehr – ja, nicht trifft, also doch auch trifft, auch im positiven Sinne, und dass die Menschen mitfühlen können. Und dadurch habe ich auch das Gefühl, dass ich einigen auch helfen kann und ich bekomme immer wieder auch Rückmeldungen, dass sie sagen, Mensch, das was du sagst, genau so fühl ich mich auch oder, ich find's schön, dass du erzählst, wie du dich fühlst, weil dadurch fühl ich mich auch etwas besser und hab nicht das Gefühl, ich bin die Einzige, die damit hadert oder so was.

Ich denke, dass es positiver nicht geht, als dass man wirklich darüber spricht über seine Gefühle und aber auch über die Ängste, aber auch über die guten Momente.

Und mein Hauptziel mit diesem Blog war ja auch wirklich ein bisschen Mut zu machen und auch zu sagen, okay, wir haben dieses Schicksal, aber es geht trotzdem weiter und es passieren auch schöne Dinge. Man lernt ja so viele tolle Leute auch kennen.

M: Und gibt es auch Schattenseiten, wenn du dein Leben so öffentlich teilst?

D: Ja! Also natürlich braucht man um einen Blog zu führen auch so eine gewisse *[überlegt]*, na wie kann man das sagen, *[überlegt]*, man muss sich schon auch gerne in der Öffentlichkeit natürlich präsentieren, ein Stück weit.

Also, das mach ich ja auch ganz gerne, also ich hab kein Problem damit, wenn über mich geredet wird oder wenn ich auch ein bisschen was Privateres mal von mir poste oder so was. Aber, manchmal erschreckt's mich dann doch. Ich war zum Beispiel mal an einer Tankstelle unterwegs und hab kurz darauf ein Foto von mir bekommen, wo man mich von hinten gesehen hat *[schmunzelt ein bisschen]*. Und

dazu wurde mir geschrieben: „Ja, ich hab dich gesehen, aber ich hab mich nicht so getraut Hallo zu sagen.“. Und da hab ich dann schon, da kam ich schon ins Grübeln und hab mir so gedacht, hm. Auf der einen Seite ist es natürlich auch schön, dass die Menschen mich irgendwie mögen oder sogar erkennen mittlerweile schon. Aber, *[wird ernster]* die Thematik ist ja wirklich 'ne Krankheit und das ist ja Krebs und das ist jetzt ja nichts, worauf *ich* stolz sein kann, was ich erreicht habe, dass ich sagen könnte ich bin jetzt ein guter Sänger und ich freu mich dann einfach darüber, dass ich quasi Fans habe oder so. Sondern es ist ja wirklich eigentlich nichts, was ich geleistet habe und da denke ich manchmal, ist es vielleicht ein bisschen fehl am Platz, dass dann wirklich Leute sich nicht mal trauen zu mir zu kommen und mich anzusprechen oder so.

Das ist so ein bisschen – na es ist keine Schattenseite, aber es bringt mich doch zum Nachdenken. Weil ich möchte ja auch keinen Fame damit oder so irgendwas in der Richtung und ich glaube das wird einem schnell mal nachgesagt. Wenn man dann auch mal, ja ein hübsches Foto mal postet oder so, was jetzt gar nichts groß mit Krebs zu tun hat, dann kann es glaub ich sehr schnell passieren, dass das so ein bisschen einem, ja dahingehend ausgelegt wird, dass man da irgendwie einfach ein bisschen Fame möchte und ich denke aber, das ist völlig fehl am Platz auf einer Krebsseite.

Und, was definitiv 'ne Schattenseite ist, ist, dass manche Männer tatsächlich auch meinen, es ist ein Datingportal, mein Blog. Und, da kann ich immer nur wieder den Kopf schütteln, weil ich das ja gar nicht nachvollziehen kann, wie da jemand das als Anmachseite nehmen kann.

Und es ist natürlich auch eine Schattenseite, dass wirklich halt *jeder* in deinem Umfeld mitbekommt, was los ist gerade. Also du kannst eigentlich nirgends in deinem Freundeskreis mal hingehen und das jemand mal nicht weiß, was gerade passiert ist oder wie der letzte Arzttermin war, das ist schon so. Aber, dafür hab ich mich entschieden und ich würde mich auch immer wieder dafür entscheiden den Blog zu machen, weil ich einfach damit viel mehr bewirken kann, als dass es schlechte Seiten gibt.

M: Und, wenn du dir jetzt vorstellen könntest, was in zwei Jahren alles passiert mit deinem Blog, was würdest du dir da wünschen oder hast du da überhaupt Wünsche?

D: Also, tatsächlich denke ich gar nicht so weit. Ich denke eigentlich nur in Dreimonatsschritten immer. Das hab ich so in mir drin, von Untersuchung zu Untersuchung. Und, es wäre mein größter Wunsch für in zwei Jahren wäre natürlich, dass ich noch da bin und meinen Blog noch führen kann. Weitere Wünsche habe ich dahingehend tatsächlich überhaupt nicht. Ich möchte einfach nur noch da sein in zwei Jahren, das wär schön. *[lächelt/lacht]*

M: Wie bist du vom Blog zur Selbsthilfegruppe gekommen?

D: Also, irgendwann wurde mir das zu wenig, was ich über meinen Blog machen kann. Ich kann darüber natürlich schreiben mit den Leuten, allerdings ist es auch mittlerweile so eine Masse an Nachrichten, dass ich ganz viele Nachrichten nicht mehr beantworten kann, auch nicht zeitnah. Und damit helfe ich natürlich keinem, eher im Gegenteil, manche sind sogar ein bisschen enttäuscht, wenn ich nicht zurückschreibe. Aber es ist mir ein wenig über den Kopf gewachsen von Zeit zu Zeit. Und ja, man muss einfach bedenken, ich dann ja auch noch meinen Sohn, ich hab den Haushalt, ich hab die Hunde, ich hab meine Arbeit und eben wie gesagt die Selbsthilfe und Dies und Das und es wird dann doch etwas viel.

Und, ich wollte einfach noch mehr tun und ich hab gemerkt, dass mir das nicht reicht über den Blog und hab dann damals schon über 'ne Selbsthilfegruppe nachgedacht, die ich dann selbst eigentlich erst mal aus dem Boden stampfen wollte. Was aber aufgrund der ganzen Bürokratie und so weiter, das war mir dann einfach auch zu viel. Und hab dann mich an den Carsten Witte von „Jung und Krebs“ in Freiburg gewandt, da hatte ich auch schon kurz nach der Diagnose Kontakt und, ja, der Carsten ist wirklich ein Vorbild auch und ich fand es einfach toll, wie er das auch aufgebaut hat seine Gruppe und wie er – ja einfach auch die Aktivitäten, die sie machen und hab mich dann wie gesagt an ihn gewandt und hab ihm gesagt, Mensch Carsten, pass auf, ich würde gerne mitwirken und ich würde gerne noch *mehr* bewirken und würde gerne hier unten auch eine Selbsthilfegruppe aufmachen.

Und er war absolut begeistert auch von der Idee und wir haben auch gemerkt, dass wir in der Zielsetzung auch wirklich genau die gleichen Vorstellungen haben und dann haben wir wirklich auch einmal darüber geredet, ein bisschen Brainstorming gemacht und dann ging's eigentlich auch schon los.

Und, ja, mittlerweile bin ich absolut happy drüber und kann glücklich sagen, dass wir es geschafft haben, eine Selbsthilfegruppe hier unten aufzubauen. Und, wir nennen die ja auch „Jung und Krebs Team Rheinfelden“, die andere heißt „Jung und Krebs Team Freiburg“ mittlerweile und wir haben einige Anmeldungen. Ich würd jetzt nicht sagen, dass ich mich über diese Anmeldungen sehr freue, weil es heißt natürlich auch, dass diese Menschen eben von Krebs betroffen sind. Aber ich bin doch relativ froh drüber, dass es so gut ankommt und dass die Menschen dieses Angebot wahrnehmen, dieses Angebot. Und wir haben uns jetzt schon zwei Mal getroffen in der Selbsthilfegruppe hier in Rheinfelden und es ist einfach eine sehr, sehr wertvolle und schöne Zeit und ich habe das Gefühl, dass ich genau dadurch das bewirken kann, was ich bewirken möchte.

Und, zusätzlich über die Selbsthilfegruppe habe ich natürlich jetzt auch die Möglichkeit gehabt, ein paar Interviews zu geben und auch Vorträge zu halten. Bald kommt ein Vortrag in der VHS oder ich war jetzt schon in der Fachschule für Pflege und hab dort einen Vortrag halten können mit den Auszubildenden und ich denke, das allerwichtigste ist, dass man das Thema enttabuisiert, dass man die Menschen auch ein bisschen sensibilisiert auf diese Sachen – und ja, dass man einfach darüber redet, denn ich denke auch, dass Reden oftmals Angst nimmt und auch Vorurteile nimmt, die viele über den Krebs auch haben.

Ja, ich bin momentan sehr glücklich mit dem Weg, den ich hier gerade gehe und hoffe, dass es weitergeht. Sieht aber auch ganz danach aus. *[lacht]*

M: Was sind die Vorurteile, die du immer wieder zu hören bekommst? Und was sind die wichtigsten Themen, die du da klarstellen möchtest oder die vielleicht auch immer wieder aufkommen?

D: Also die Vorurteile sind so grundsätzlich natürlich, dass alle Menschen erst mal denken „Oje, der hat Krebs, der stirbt“. Das ist einfach faktisch nicht der Fall. Natürlich ist es so, dass sehr, sehr viele Menschen an Krebs sterben, es sterben aber auch sehr, sehr viele Menschen an einer Grippe oder an Autounfällen.

Wiederkehrende Fragen sind vor allen Dingen „Wie ist deine Prognose?“, „Hast du Angst zu sterben?“. Das sind Fragen, die wirklich kommen, die aber auch völlig verständlich sind in meinen Augen, die ich auch immer wieder beantworte und auch gerne beantworte, weil ich denke, das sind ja auch ganz wichtige Fragen.

Also mit den Vorurteilen, mit denen ich gerne etwas aufräumen möchte, ist halt einfach vor allen Dingen, dass wenn jemand Krebs hat, dass es ihm dann automatisch auch ganz schlecht gehen muss, weil das ist einfach auch nicht so. Natürlich ist Chemo nichts Angenehmes, Chemo schwächt den Körper, das gibt's nicht, dass man während einer Chemo super fit ist.

Aber, es ist nicht so, nur weil man Krebs hat, dass man dann automatisch Schmerzen hat, automatisch stirbt in den nächsten Monaten und automatisch es einem nur schlecht geht, das ist einfach nicht der Fall.

Und was wir Krebskranken vor allem ja auch nicht möchten und ich denke, ich spreche da tatsächlich auch für ganz viele andere Krankheiten, chronische Krankheiten oder auch für viele Behinderungen: wir wollen nicht bemitleidet werden.

Und das ist auch ein ganz großes Thema, was ich immer wieder versuche anzusprechen, dass es uns auch gar nichts bringt, wenn man uns bemitleidet. Sondern das Schönste für uns ist eigentlich auch, wenn man uns normal, so normal wie möglich behandelt, aber natürlich auch nicht überfordert, irgendwo. Also, es ist natürlich immer 'ne Gratwanderung, aber das Beste, was man einfach tun kann, ist einfach zu fragen, was derjenige gerade braucht. Und da sollte man sich auch nicht scheuen. Und wie gesagt, je normaler umso besser geht's uns eigentlich auch.

M: Wie hat der Krebs dein Leben verändert?

D: Krebs hat mich völlig verändert und damit natürlich auch mein komplettes Leben. Natürlich sind die Rahmenbedingungen immer noch dieselben – ich arbeite nach wie vor natürlich, wohne weiterhin da, wo ich gewohnt habe, das hat sich natürlich nicht geändert. Aber meine komplette Einstellung zu *jeglichen* Dingen hat sich geändert.

Ich war vorher oftmals sehr unzufrieden, ich hab so dieses Typische „Ich will mehr und mehr und noch mehr“. Ich war nie zufrieden mit irgendwas, ich dachte immer, du musst heiraten, du brauchst ein Haus, du brauchst Kinder, du brauchst einen Hund, du brauchst 'nen festen Arbeitsvertrag. Das waren immer so meine Standardziele und ich dachte immer, wenn ich das alles hab, dann bin ich ja zufrieden und glücklich, dann hab ich ja alles, was ich immer wollte. Und dann hatte ich das alles, aber dann war ich eben immer noch nicht zufrieden und glücklich, sondern dann wollte ich wieder das nächste und wieder was anderes. Ich war einfach nie zufrieden mit dem was war. Und das hat sich natürlich vollkommen geändert.

Ich bin jetzt einfach zufrieden mit allem was ich hab, nicht mal materiell, sondern einfach auch mit Freunden. Ich genieße es, wenn ich einen Spaziergang machen kann und ich seh irgendwie schöne Blumen. Das war mir früher völlig egal, heute bleibe ich stehen und guck mir das sogar an, das hätte ich früher nie gedacht. Oder ein schönes Telefonat, ein schönes Gespräch oder einfach so Dinge, die du früher so als selbstverständlich genommen hast, die sind mir jetzt wahnsinnig viel wert und die haben 'ne ganz andere Wertstellung als früher.

Und natürlich sehe ich auch die Gesundheit mittlerweile ganz anders und weiß, dass die Gesundheit einfach nicht selbstverständlich ist. Und ich sehe auch die Planung anders, also ich freue mich tierisch, wenn ich mal mich traue irgendwas zu planen, was über drei Monate hinausgeht und das dann tatsächlich auch eintritt, ohne dass vorher irgendwas anderes passiert ist, wie dass es mir doch schlechter ging oder ja solche Geschichten. Und dann bin ich mittlerweile nicht mehr sauer über etwas, was nicht klappt, sondern ich bin froh drüber, wenn es doch klappt.

Die ganze Einstellung hat sich geändert, man ist einfach demütiger und dankbarer gegenüber allem.

M: Und hat sich deine Einstellung zum Tod und Sterben verändert?

D: (kurze Pause) Ja. Am Anfang der Diagnose hatte ich panische Angst zu sterben. Es sah ja auch wirklich nicht gut aus und natürlich mit meiner Diagnose und meiner Prognose ist es auch so, dass ich mir nur wünschen kann, die ersten fünf Jahre wirklich auch zu überleben. Und ich befinde mich jetzt im zweiten Jahr und das heißt, ich hab also noch ein bisschen was vor mir. Aber, es ist auch so, dass ich durch die ganzen Kontakte, die ich natürlich seither auch aufgebaut habe und durch die Kontakte, die auch gegangen sind, habe ich natürlich auch sehr, sehr viel mit dem Tod zu tun. Und mit dem Prozess des Sterbens an und für sich natürlich auch.

Und ich hab dadurch aber auch meine Angst abgebaut vorm Sterben, weil ich hab mich natürlich auch mit „Exit“ in der Schweiz beschäftigt, das ist ja eine Einrichtung wo du quasi selber ein Stück weit bestimmen kannst, wie du gehst und wann du gehst. Da gibt's natürlich ganz viele Auflagen, also das heißt jetzt nicht, dass da jeder hingehen kann und sagen kann, ich möchte mein Leben beenden, sondern du musst dann natürlich auch schwerstkrank dafür sein. Und damit hab ich mich natürlich stark mit auseinandergesetzt. Ich hab mich damit auseinandergesetzt, wie es meiner Familie geht, wenn ich nicht mehr da bin, was ich da vielleicht noch für Vorkehrungen treffen muss und bin da sehr offen in dem Thema, auch mit meiner Familie, vor allem mit meinem Sohn.

Und durch das, dass wie gesagt sehr viele jetzt schon gestorben sind, gerade erst ein Mensch, der mir wahnsinnig wichtig ist, ist meine Einstellung dazu wirklich anders geworden. Ich hab keine Angst mehr davor, dann selbst zu sterben, sondern ich denk mir einfach „Mensch, wenn du dann stirbst, da sind einfach schon so viele, die du gern hast und die du kennst, die haben das alles schon geschafft. Und

wenn die das schaffen, schaffst du das sowieso auch“. So denk ich mir das tatsächlich ganz oft und das nimmt so ein bisschen den Schrecken und ich bin mir einfach ganz sicher, dass wir uns alle irgendwie wieder sehen.

Das Einzige, was natürlich nach wie vor wahnsinnig schwierig ist, ist dieser Schmerz, dieser Schmerz wenn jemand stirbt, den du einfach, ja, der dir sehr wichtig war. Ich glaube das lernt man nie, damit klarzukommen oder besser umzugehen oder so. Ich glaube der Schmerz bleibt einfach, aber auch da versucht man natürlich auch noch was Positives herauszunehmen, nämlich dass man den Menschen dann so in Erinnerung behält, wie er war und als es ihm gutging und die schönen Gespräche, die man hatte. Das ist dann auch alles nochmal wertvoller.

Und ich glaube einfach wir Menschen haben vor allen Dingen deshalb Angst vor dem Tod, weil wir nicht wissen, was passiert. Und das ist eigentlich – manchmal denke ich, das ist genau das Gleiche wie wenn man geboren wird. Wir wissen ja alle nicht was passiert, wenn wir aus dem Mutterleib kommen, deshalb schreien wir meistens ja auch, wenn wir auf die Welt kommen. Weil wir denken, „Mensch, hier war’s so schön, ja da kann’s doch nicht schöner werden“ oder so, das denk ich mir so manchmal, das ist eigentlich eine lustige Vorstellung und dann kommt ja doch was nach der Geburt.

Und ich glaube, der Tod ist genauso, nur vielleicht umgekehrt. Dass wir einfach Angst haben, weil wir nicht wissen was kommt, und wenn’s dann aber soweit ist denken wir, „Mensch, was hast’n da so ’ne Angst gehabt vor? Ist ja doch wieder irgendwas“. Und ich kann mir einfach nicht vorstellen, dass Menschen wirklich weg sein können, die Seele, das kann ich mir einfach nicht vorstellen. Und ich bin kein wirklich gläubiger Mensch.

M: Was ist das Ziel mit deiner Selbsthilfegruppe?

D: Also, das Ziel mit der Selbsthilfegruppe ist vor allen Dingen eine immer größer werdende Gemeinschaft zu bilden quasi. Weiterhin einfach eine Anlaufstelle zu sein für Menschen mit Krebs, die sich in der Zeit, in der man sich trifft, einfach wohlfühlen. Die ein bisschen vergessen können, was vielleicht die Woche über war oder den Monat über war und ja, auch einfach ein bisschen Kraft zu tanken für die nächsten Untersuchungen, die man vielleicht auch nicht unbedingt jedes Mal mit der Familie so bespricht. Und auch, dass man die Ängste vielleicht nicht immer so mit der Familie bespricht oder mit Freunden. Sondern einfach mit – Gleichgesinnten hört sich schwierig an, wir sind ja keine Gleichgesinnten in dem Sinne, sondern wir wissen einfach nur wie der andere denkt und fühlt, weil man die selbe Sache einfach durch hat, auch wenn die immer wieder ein bisschen individuell ist.

Genau, das ist einfach das Ziel, dass die Menschen sagen können, ich hab mich hier jetzt ein, zwei Stunden einfach sehr wohl gefühlt, konnte über alles reden und gehe wieder mit neuer Kraft in die nächste Phase der Therapie.

M: Und wie muss man sich so ein Treffen vorstellen?

D: Unser erstes Treffen, das war ja das Kennenlertreffen, das war eigentlich zum Anfang erst mal ein absoluter Dilek-Monolog, den ich ja sehr gerne auch halte, muss ich ja tatsächlich sagen. *[lacht]*

Ich hab sehr viel erst mal von mir erzählt, hab einfach versucht auch so ein bisschen die Schranken ein bisschen zu öffnen ganz am Anfang und hab, ja, einfach komplett aus dem Nähkästchen geplaudert von vorne bis hinten, die Diagnosestellung, über Chemo, über Operationen, über wieder Chemo, über die Metastasen und über die Ängste und die Probleme jetzt, über Schmerzen und so weiter. Auch über die schönen Dinge und hab dann einfach mal geschaut, was passiert. Ich hab von vornherein gesagt, dass keiner seine Geschichte erzählen muss, keiner muss was sagen. Jeder kommt so, wie er kommt und es ist auch so, dass ich keine Themen festlege vorher, weil ich auch da gerne das aufgreifen möchte, wie die Leute an dem Tag kommen. Also wenn gerade da ein Thema wichtig ist, dann möchte ich zum Beispiel nicht sagen, „Nee das machen wir jetzt nicht, weil ich hatte jetzt das und das Thema vor“, das mach ich gar nicht, also ich halte das sehr, sehr offen.

Was mir zum Beispiel auch wichtig ist, dass wir ab und an mal Leute dazu einladen, zum Beispiel wird uns bald 'ne Psychologin besuchen, 'ne Psycho-Onkologin tatsächlich auch. Die wird mit uns ein bisschen sprechen. Solche Dinge finde ich sehr interessant.

Und bei dem ersten Treffen war es dann tatsächlich auch so, dass am Ende jeder Einzelne seine Geschichte erzählt hat und das hat mich so glücklich gemacht, dass jeder sich dann getraut hat und sich so wohl gefühlt hat, dass man beim ersten Treffen – obwohl wir uns zum Teil gar nicht kannten – so offen war. Und beim zweiten Treffen, da haben wir zusammen Salat gemacht und haben die Küche nutzen können von dem Café *Metamorphose* und saßen einfach gemütlich zusammen, haben was gegessen und haben dann auch über anstehende Therapien gesprochen und einfach, was uns gerade so bewegt und beschäftigt.

Wir haben keine Tabuthemen bei uns in der Gruppe, es ist aber nicht so, dass wir da alle mit versteinert Miene beieinandersitzen und uns selbst bemitleiden oder uns gegenseitig bemitleiden. Sondern dass wir auch gemeinsam lachen können und ja, auch wirklich mal über ganz ,ganz banale Dinge sprechen können.

M: Du hast deinen Blog, du hast die Selbsthilfegruppe, du hast sicher total viele Kontakte, wo Krebs einfach das Hauptthema ist. Hast du da nie das Bedürfnis, mal einfach nichts davon zu wissen?

D: Oh doch. Also, da fragst du mich was, das ist wirklich gut, ja. Also natürlich geht mir das alles manchmal mehr als auf den Keks, geb ich ganz offen zu. Und manchmal wünschte ich einfach, ich würde niemanden kennen, der krebserkrankt ist, ich würde selbst natürlich nicht krebserkrankt sein. Und ich wünschte manchmal auch, ich hätte absolut gar nichts damit zu tun, das ist richtig.

Aber das sind auch einfach alles Momente, wo es mir selber einfach zu viel wird, wo ich mit meinen Dingen selbst manchmal nicht ganz klarkomme. Zum Beispiel jetzt mit meinem Norbert. Das ist ja der Bollen, der sich da jetzt plötzlich breit gemacht hat und wir noch nicht genau wissen, was es ist. Deshalb haben mein Arzt und ich ihn einfach Norbert genannt, bis wir wissen, was er ist. Und der macht mir natürlich auch schon Angst und dann ist es für mich auch manchmal schwierig, mich um andere zu kümmern. Und da wünschte ich manchmal einfach es gäbe das alles gar nicht.

Und auch jetzt, wo wie gesagt der Mensch, der mir sehr wichtig war, gestorben ist, wünschte ich auch, dass es diese blöde Krankheit einfach nicht gäbe und dass es aufhören würde, dass so viele genommen, weggenommen werden. Ich habe manchmal einfach das Gefühl, die Leute werden mir fast schon weggenommen. Und das sind so Momente, wo ich wirklich damit hadere und mir denke, „Meine Güte, was machst du hier eigentlich? Hättest du den Blog nicht, hättest du die Leute gar nicht kennengelernt und dann hättest du jetzt auch gar nicht diese Schmerzen“, diese Herzschmerzen quasi oder diese Verluste einfach. Kurz darauf schäme ich mich meistens aber wieder für diese Gedanken, weil es ja einfach viel, viel mehr ist als das. Es ist, das was man helfen kann oder was man bewirken kann und was es mir auch selber hilft darüber zu sprechen oder so, ist ja viel, viel mehr wert, als das, was es Negatives hat am Ende. Und für mich ist zum Beispiel, wenn ich jetzt darüber spreche, beziehungsweise auch darüber schreibe, ist es für mich auch 'ne Art Therapie für mich selber und es geht mir tatsächlich, wenn ich mir die Dinge von der Seele schreibe, auch besser. Und von dem her, ja, es ist manchmal ein bisschen zwiespältig, aber das Positive überwiegt und daher werde ich natürlich auch damit weitermachen.

M: Wann trifft ihr euch eigentlich?

D: Wir treffen uns immer am ersten Dienstag im Monat, im Café *Metamorphose* um 18:30. Aber, und das ist ganz wichtig, es bedarf einer vorherigen Anmeldung.