



Stephan Wolters

# Gras in den Dünen

Band 2

Briefe und Notizen  
eines Überlebenden  
im Angesicht des Todes

Vorwort: »Ein kleines Wunder« .....	7
Brief: Mein erster Brief nach dem Befund .....	12
Brief: Antwort auf einen Hochzeitsglückwunsch .....	14
Brief: Ich bin kein Arzt, aber für mich verantwortlich .....	16
Brief: Das schönste Weihnachtsfest: Ich lebe !.....	24
Brief: Meine subjektiven Krebserfahrungen.....	29
Brief: Missbrauche deine Krankheit nicht .....	37
Brief: An meine Eltern .....	44
Brief: Verberge deine Krankheit nicht, lebe mit ihr .....	52
Brief: Zufall, Unfall oder Schicksal .....	60
Brief: Nachtrag .....	66
Brief: Gabi (Weihnachten 2007).....	68
Notizen: Parzival-Frage .....	74
Notizen: Von der Liebe eines älteren Ehepaares .....	77
Notizen: Von Luft und Liebe .....	78
Notizen: Philemon und Baucis .....	79
Notizen: Alter und Schönheit.....	81
Notizen: Angst .....	82
Notizen: Angst vor dem Sterben .....	83
Notizen: Krebsvererbung mal anders gesehen .....	84
Notizen: Schuld für etwas, das man nicht begangen hat.....	85
Notizen: Reich ist man, wenn man sich so fühlt .....	88
Notizen: Apropos Reichtum.....	89
Notizen: Haus- und Wundermittel.....	90
Notizen: Meine Füße .....	91

Notizen: Wenn Du nachts nicht schlafen kannst .....	92
Notizen: Vertrauen in sein Schicksal.....	94
Internet: Spiel mir das Lied vom Tod .....	96
Internet: »Was hast Du gegen Deinen Krebs getan?«.....	97
Internet: Abschiedsbrief an ein Krebs-Internet-Forum.....	99
Brief: Beileidsbrief .....	106
Inhaltsverzeichnis: Gras in den Dünen ♦ Band 1 ♦	
Tagebuch eines Überlebenden im Angesicht des Todes.....	108

August 2009

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn uns ein Schicksalsschlag ohne Vorwarnung trifft, uns den Boden unter den Füßen wegreißt und wir schockiert, versteinert und verzweifelt sind, wenn es keine Zukunft mehr für uns zu geben und das Leben sich gegen uns entschieden zu haben scheint, wenn *nichts* mehr wie vorher ist, alle Ziele und Werte im Leben verschwimmen, sich ändern oder sich zu verschieben drohen, wenn selbst für Hoffnung kein Platz mehr bei uns zu sein scheint und wir selbst an ein Wunder nicht mehr glauben können, dann trifft es jenen Moment im April 2006, in dem ich wie ein Blitz aus heiterem Himmel das medizinische Untersuchungsergebnis erfuhr: Metastasen eines sehr gefährlichen, kleinzelligen Karzinoms, das fast sichere Todesurteil.

Aber was ist schon sicher?! – Wir, die wir letztendlich immer nach Sicherheit streben, sichere Prognosen verlangen und erwarten, wünschen uns in solchen Momenten nichts anderes als Unsicherheit, eine Restchance ... und dann vielleicht doch das unvorstellbare Wunder?!

Heute höre ich in meinem Zustand und einem dadurch bedingten Grad der Schwerbehinderung von 100 % des Öfteren: »Das sieht man Ihnen aber nicht an!«, und Verwunderung und Erstaunen sind nicht zu überhören. – »Ja, es ist wie ein kleines Wunder!«, antworte ich dann.

Ich ein Wunder?! – Nein, nicht »Ich bin das Wunder«, sondern »dass ich noch lebe«, ist ein Wunder.

Dann denke ich mir: Sind wir nicht alle Wunder, jedes Geschöpf für sich?! Passieren nicht ständig um uns herum Wunder, kleine und große, spektakuläre und mehr noch *stille Wunder*?

Hätte ich nach Feststellung meiner Metastasierung eine Wallfahrt nach Lourdes in die Grotte von Massabielle gemacht, von deren Wunderheilungen viel berichtet wird, hätte man mir meine »Heilung« sicherlich heute als Wunder attestiert, denn nach heutigem Wissensstand heißt Metastasierung des Merckzellkarzinoms eine Restlaufzeit von nur wenigen Monaten.

Wenn ein Ereignis, dessen Zustandekommen wir uns nicht erklären können, Verwunderung und Erstaunen auslöst, sprechen wir gern von einem Wunder, entweder wenn etwas nicht eintritt, was nach unseren medizinischen oder wissenschaftlichen Erkenntnissen hätte eintreten müssen (in meinem Fall der sichere vorschnelle Krebs Tod) oder etwas eintritt, was nach heutigem Wissenstand nicht hätte eintreten können (nämlich in meinem Fall Stillstand eines aggressiven Karzinoms).

Aber Gott sei Dank ist Gott nicht nur in Lourdes gegenwärtig, sondern überall, gibt es Wunder nicht nur für Christen, sondern für alle Gläubigen und Ungläubigen. Gott ist für alle da! – Ich jedenfalls kann mir keinen Gott vorstellen, der nach Glaubenszugehörigkeit urteilt und danach seine Wohltaten verteilt.

Ob ein Ereignis oder eine Sache wunderbare Züge trägt und damit ein »Wunder« ist, bleibt letztendlich der Meinung des jeweiligen Betrachters überlassen. Ob hinter allem ein allmächtiger Gott steht, ebenso.

Dabei wird oft vergessen, dass Wunder (und auch unsere Beziehung zu Gott) doch letztendlich nur in unserem Inneren produziert werden, ganz individuell, ganz persönlich. Wunder sind doch nur Sichtweisen, Ansichtssache, nicht Erklärbares, für uns momentan unerwartet Positives: Was für den einen ein Wunder ist, muss für den anderen noch lange keines sein.

Deswegen ist mit »Wundern« sehr vorsichtig umzugehen. Aber wenn man schon meint, ein Wunder gesehen oder empfangen zu haben, sollte man auf jeden Fall sehr dankbar dafür sein.

Dezember 2006

Lieber Freund,

es ist nicht jedermanns Sache, über Tod und Krankheit zu sprechen oder zu lesen, obwohl beides zum Leben wie das »Essen und Trinken« gehört. Dann lege diesen Brief getrost beiseite, obwohl er dennoch von Optimismus strotzt.

Wenn man wie ich neun Monate aus dem Berufsleben ausgeschieden ist, hat man komischer Weise gar nicht *mehr* Zeit, dafür aber die besondere Möglichkeit, ganz anderen Gedankengängen nachzugehen.

Das ist das besonders Positive und Bemerkenswerte und für mich so Beruhigende, dass es in solchen Zeiten immer wieder Menschen (auch und gerade unter meinen Arbeitskolleginnen und -kollegen) gibt, die völlig unerwartet auf einen zukommen, Solidarität zeigen und sich kümmern. All denen bin ich sehr dankbar.

Nach Feststellung von Metastasen des Merkelzellkarzinoms (eine sehr aggressive, kleinzellige Krebsart wie die des Lungenkrebses) im Lymphknoten unterm linken Arm (Onkologische Diagnose: links axilläre lymphonodale Metastasierung eines neuroendokrinen Karzinoms, immunhistochemisch Merkel-Zell-Carcinom) lautete im April 2006 noch die medizinische Prognose bezüglich meiner Lebensdauer:

»Ein paar Monate« und nach nochmaligem Nachfragen:

»Vielleicht ein Jahr!«, aber das Erreichen des Jahreswechsels 2006/07 war schon mit vielen Fragezeichen versehen.

»Statistische Überlebenschance im Stadium der kleinzelligen Lymphknotenmetastasierung: ... schlecht!«, da alle bei mir vorliegenden Faktoren fast immer die schlechteste Prognose in der jeweiligen Kategorie haben: Lymphknotenmetastasierung - männliches Geschlecht - jüngeres Lebensalter (< 60 Jahre) - kleinzelliger Typ [Siehe unter »Kutanes neuroendokrines Karzinom (Merkelzell-Karzinom)«].

Die erste Prognose habe ich bereits überlebt und auch die zweite und dritte will und werde ich überleben. Der Primärtumor ist bis heute nicht gefunden worden. Ich hoffe, mein Immunsystem hat ihn gekillt! Die Lymphknoten unterhalb meines linken Arms wurden operativ entfernt, 28 hochdosierte Bestrahlungen habe ich über mich ergehen lassen, keine Chemo, da im Stadium der Fern- und Lymphknotenmetastasierung die Chemotherapie bei einer ohnehin nur sehr kurzen Überlebenszeit von nur wenigen Monaten nur einen palliativen Charakter hätte und die wenigen erzielten Remissionen im allgemeinen nur kurz anhielten.

In der Zwischenzeit war ich nicht faul, habe vielmehr meine arbeitsfreie Zeit für mehrere Operationen und Krankenhausaufenthalte, viele medizinische Untersuchungen, eine 7-wöchige Bestrahlung, eine mit vielen Anwendungen ausgefüllte 6-wöchige Anschlussheilbehandlung mit anschließenden Nachuntersuchungen genutzt. Das einzige, was die Schulmedizin sicher weiß, ist, dass sie Metastasen dieses sehr aggressiven kleinzelligen Merkelzellkarzinoms in meinem Körper gefunden hat, und es kein schulmedizinisches Mittel gegen diesen Krebs gibt, außer mir diagnostisch mitteilen zu können, dass mein Körper mit Metastasen nun gänzlich befallen sei.

Die mir noch übrig bleibende Zeit habe ich genutzt, sehr viel über meine Krankheit und den Umgang mit dieser Krankheit (insbesondere der Psyche) zu lesen, zusammenzutragen und auszuarbeiten, Fachmann meiner sehr seltenen Erkrankung zu werden, aber auch Überlebensstrategien außerhalb schulmedizinischer Wissenschaft zu erforschen. Alle Menschen, die das Unglaubliche geschafft haben, das letzte Krebsstadium der Metastasierung zu überleben, haben eins gemeinsam: Sie gingen mit ihrer Krankheit eigenverantwortlich und offensiv um, entwickelten Spiritualität und änderten etwas an ihrer Lebensweise, um Harmonie von Körper, Seele und Geist herbeizuführen, jeder in seiner ihm angemessenen Art und Weise.

September 2007

Liebe Freundin,

Du fühlst Dich am Ende Deiner Kraft, beklagst Dich über Deinen krebserkrankten Mann, der mit der ganzen Welt hadert, nicht Schönes und Gutes mehr in ihr und Dir entdecken kann, nur noch »motzt« und Dich »herumkommandiert«, sich zurückzieht oder über lange Zeit nicht mit Dir spricht.

Du kennst mittlerweile Deinen Mann nicht mehr wieder, seine Lebensfreude sei dahin, er spreche immer nur von der Ungerechtigkeit des Lebens und vom Tod, andererseits vom Auf- und Nachholen vertaner Chancen.

Ich denke, Dein Mann ist verzweifelt, noch verzweifelter als jemals zuvor und kommt mit der Situation Krebs nicht mehr zurande. Aber, wie Du schreibst, will er auch professionelle Hilfe nicht annehmen.

Du hast ihm von meiner offenen Art, mit Krebs umzugehen, erzählt, er habe aber nur abgewunken: Sich was vormachen brauche er nicht! – Vom Reden allein sei noch keiner gesund geworden!

Du bist verzweifelt, weil das nun schon fast ein Jahr so gehe!

Du hast Angst vor der Zeit, wenn bei Deinem Mann die wirklich großen Schmerzen auftreten, von denen man Dir erzählt hat, wenn Dein Mann Dich noch mehr braucht, weil er sich dann noch weniger als Mensch und Mann sehen und fühlen kann!

Ich denke, Dein Mann weiß genau, dass er Dich braucht, sogar mehr, als er zugeben will und wahrscheinlich zugeben kann, wo er doch früher immer der Lebenslustigere und Stärkere in Eurer Beziehung zu sein schien. Ich denke, er sieht sich Dir gegenüber heute in der schwächeren Position und will oder kann dies nicht



zugeben, da er – wem kann man es verdenken – lieber wieder der starke beschützende (*Ehe-*)Mann sein möchte.

Manche Menschen wachsen in Situationen, mit denen sie nicht fertig werden, über sich hinaus, andere flüchten sich in ihr »trotziges Kind«. In ihrer Unselbständigkeit trotzen sie sich ihre Selbständigkeit ab! – Ein harter Weg!

Du weißt als Mutter zweier Kinder sehr gut, dass gerade Kinder mit ihrer trotzigem Art letztendlich nur um mehr Eigenständigkeit flehen! – Oft lassen wir Eltern sie ja dann in ihrer »Eigenständigkeit« und ihrem Trotz schmoren, damit sie lernen, dass Trotz alles nur verschlimmert!

Warum verlangst Du von Deinem Mann nicht auch mehr Selbständigkeit: Krankheit heißt doch nicht, dass »alle nach seiner Pfeife tanzen«, »für ihn springen« müssen, dass er nicht mehr an sich zu arbeiten hat: Schuld an seiner Krankheit bist doch Du nicht!

»Was man liebt, das tritt man nicht!« gilt auch für jeden Krebskranken.

Du weißt doch, dass uns Eltern Härte oder Gradlinigkeit aus Liebe schwerer fällt als nachzugeben, alles zuzulassen.

Warum machst Du ihm nicht klar, dass Krankheit nicht Verantwortungslosigkeit nach sich ziehen muss, dass wie er auch Du als gesunder und zu ihm stehender Partner ein Recht auf Leben, Liebe und gegenseitige Achtung hast. – Mach ihm liebevoll, aber unmissverständlich und glaubhaft klar, dass auch Du für Euren gemeinsamen Weg, der ja vielleicht viel länger andauert als er befürchtet, viel Kraft brauchst.

Noch wichtiger: Einen Großteil dieser Kraft kann Dir Dein Mann durch Respekt, Zuneigung und Liebe geben. Das steht in seiner Macht, dafür brauchst Du ihn als Mensch und Partner.

Gerade Dein Mann als betroffener Krebspatient muss seine Kräfte bündeln und zusehen, nicht an falschen Plätzen zu kämpfen, nicht gegen das, was wir lieben. Gerade wir müssen das schützen, was uns selbst letztendlich schützen und zumindest innerlich heilen kann: Die Liebe zueinander! – Dazu muss man sich achten, beachten, liebevoll wahrnehmen, immer wissend: Die gegenseitige Liebe ist das größte und wertvollste Gut! – Der Krebs hat nicht die Macht, uns einsam zu machen. Mag er unseren Körper angreifen, auf unser Herz und unsere Seele hat er keinen Einfluss, es sei denn, wir lassen es zu!

Wir Krebskranken sind vom Tod gezeichnet, aber sterben müssen alle andern auch, nur ist es den Gesunden in der Regel nicht so bewusst. Deshalb überdenke auch Du Deine eigene Position zum Tod, von dem Du nichts hören möchtest, dem Du nichts abgewinnen kannst. Für mich als Krebspatienten ist der Tod sehr gegenwärtig. Ich sehe ihn *nicht* als Feind, zumal ich vielleicht froh bin, wenn er in meinen schwersten Stunden Gnade bei mir walten lässt!

Wie die Geburt so gehört auch der Tod zum Lebenszyklus, und wie die Geburt (das weißt Du als Mutter besser als ich) ist auch der Tod schmerzhaft für alle Beteiligten, und doch ist auch der Tod wie die Geburt ein Eintritt in eine (vielleicht und hoffentlich) wunderschöne neue Welt: Ob Paradies oder Nirvana (»Ein Aufgehen ins Nichts«), ich denke, der Tod wird in jedem Falle Erlösung sein!

Aber so weit sind wir doch noch nicht: Du lebst, Dein Mann lebt, ich lebe! – Also, lasst uns das »Jetzt« leben und lieben, lasst uns stark werden für das Ende, das noch früh genug kommt und doch auch wieder ein Anfang sein kann.

Wir mussten den Geburtsvorgang durchlaufen, auch wenn er schmerzhaft war und ist, um zu leben. Wir müssen sterben, wenn auch eventuell schmerzhaft, nur diesmal können wir uns auf

## Parzival-Frage

oder: Schweigen ist nicht immer Gold

Die »Parzival-Frage« :

Im Epos “Parzival” von Wolfram von Eschenbach versäumt es der junge Ritter Parzival, im Angesicht der Leiden des Gralskönigs Anfortas die Frage des Mitleids zu stellen. Parzival beweist damit, dass er für das Königtum des Grals noch nicht reif ist, verliert deshalb seine Ehre als Ritter und erhält erst viele Jahre später nach einem Reifeprozess erneut die Chance, die berühmte Parzival-Frage zu stellen:

»Was fehlet Dir?«

Nicht das vornehme Schweigen, sondern erst diese gegen jede Etikette verstoßende Frage erlöst den Gralskönig Anfortas und läutet den Heilungsprozess ein.

Was bedeutet diese Frage für uns als Mensch allgemein und den Krebspatienten speziell?

Wir alle und der Krebskranke im Besonderen sind in gewisser Weise in der gleichen Situation wie der leidende Anfortas:

Kranke und Betroffene,  
die auf Heilung warten  
und erlöst werden wollen.

Nichts belastet mehr, als nicht beachtet, verdrängt oder sogar als unpassend und peinlich angesehen zu werden. Nichts erlöst uns im Alltag mehr, als die offene Frage: »Was fehlt Dir?«, wenn diese Fragestellung auch beinhaltet: »Wie fühlst Du Dich?« – »Wer oder was bist Du?« – »Was brauchst Du, was ich Dir geben kann?«

Nichts erlöst uns im Alltag mehr, als echte *Anteilnahme* !

## Alter und Schönheit

Mit meiner Frau sitze ich in einem typisch holländischen, mit Wintergarten (großen Glasflächen) ausgebauten, stilvoll und behaglich eingerichteten »Cafe und Restaurant« in dem Künstlerort Bergen (an der holländischen Nordsee). Alt und Jung lesen oder diskutieren hier, machen Pause oder sind wie wir dem kurzen Schauer entflohen. Wir genießen unseren Kaffee und die Menschen um uns herum. Schweigend beobachten wir das Treiben auf der Straße vor dem Cafe und nehmen jeden Gast wahr, der eintritt. Zuweilen schauen wir uns wortlos an, nicken oder zwinkern uns mit den Augen zu, in der Gewissheit, beide im Moment das Gleiche zu denken oder Ähnliches zu fühlen.

Uns beide interessieren Menschen mit lebendigen Gesichtern, wenn man ihnen Lebenserfahrung, Entwicklung und Reife ansehen kann: Manchmal tief zerfurcht, in der Regel aber mit einem milden, gelassenen Gesichtsausdruck, trotz Schicksalsfalten ohne Bitterkeit, aber stets mit wachen, offenen Augen. – Dann können auch Falten der Schönheit eines älteren Menschen nichts anhaben! – Sie strahlen Frieden, Gelassenheit und Erfüllung eines intensiv durchlebten Lebens aus.

Dann denke ich mir, dass auch ich trotz meines Krebses so gelassen altern möchte, solange ich altern darf, in jedem Fall möchte ich aber Frieden, Gelassenheit und Erfüllung eines intensiv durchlebten Lebens ausstrahlen.

---

*Affirmation*

---

Ich bin kraftvoll  
und lebendig.

---

Ihr habt jetzt Trauer,  
aber ich werde Euch wiedersehen  
und Euer Herz wird sich freuen.  
(Joh. 16,22)

Liebe Freundin, lieber Freund,

mit Bestürzung habe ich heute vom Tode Deines Vaters bzw. Schwiegervaters erfahren. In Gedanken war ich oft bei ihm, zumal es eine Schicksalsgemeinschaft mit uns beiden gab: Krebs (zur gleichen Zeit festgestellt). Noch vor gar nicht langer Zeit ließ ich mir von Dir, meine liebe Freundin, die Telefonnummer Deines Vaters geben, um mit ihm zu sprechen, denn er hatte sich für mich seit unserem letzten Wiedersehen auffallend verändert: Er wirkte ruhiger und gelassener, sprach mich von selber bezüglich unserer gemeinsamen Krankheit Krebs mit den Worten an: „Wir beide wissen, was wir haben, aber wir werden das Beste daraus machen!“ – Dabei wirkte er auffallend befreit, ohne Angst, ohne Verdrängung seines Zustandes, bei vollem Bewusstsein: Das hat mir sehr imponiert, das soll auch mein Weg und Bewusstsein sein.

Von Dir, meine liebe Freundin, habe ich erfahren, dass Deinem Vater das Privileg des friedlichen Todes zu Teil wurde, ohne Leiden und Schmerzen sterben zu dürfen. Auch darüber hatten Dein Vater und ich noch zuletzt gesprochen. Mich beruhigt, dass sein Wunsch so in Erfüllung gegangen ist, wenn auch viel zu früh und unerwartet. – Heute bedauere ich, meinen Anruf auf die lange Bank geschoben zu haben.

Dass trotz seines schmerzfreien Todes auf Euch so schmerzhaftes Trauer lastet, weiß ich sehr wohl.

Ich ahne die Fassungslosigkeit über den erwarteten, dann aber doch wieder so plötzlichen Tod eines geliebten und vertrauten Menschen, der nun nicht mehr wie selbstverständlich unter uns ist.

»Nur noch  
wenige Monate«

Diese Nachricht bricht  
völlig unerwartet im April  
2006 über den Autor herein.  
Die Diagnose: Eine sehr ag-  
gressive, kleinzellige Krebsart  
und Metastasen.

Im Angesicht des  
Todes beginnt für ihn nun  
ein schmerzhafter aber auch  
zugleich befreiender Lernprozess,  
zu begreifen, dass es immer noch ein  
»Jetzt« oder »Jetzt erst recht« gibt.

Stephan Wolters geht mit seiner Krebserkran-  
kung sehr offensiv um, kämpft ums Überleben,  
aber nicht gegen, sondern wie das Dünengras  
mit dem Wind. Er beginnt,  
tiefsinniger, leidenschaftlicher  
und lebensfroher zu leben, die Welt neu  
zu bestaunen, zu begreifen, zu reifen ...  
und dabei auf eine ganz besondere Art glücklich  
zu werden.

Dieses Buch spendet Trost, bestärkt, niemals  
aufzugeben und zeigt Wege auf, aus der  
Ausweglosigkeit heraus wieder ins Leben  
gestärkt zurückzufinden.



9 783839 123287