

Nicole Staudinger

VON JETZT AUF GLÜCK

Wiederfinden,
was so nah liegt

KNAUR 

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Februar 2021

Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Dieses Werk wurde vermittelt durch die AVA international GmbH

Autoren- und Verlagsagentur, München (www.ava-international.de).

Redaktion: Nina Schnackenbeck

Covergestaltung: Isabella Materne

Coverabbildung: © Marcus Höhn

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-79093-9

INHALT

EINLEITUNG

7

1

ANFANGEN, AUCH WENN ES WEHTUT

14

2

FESTHALTEN UND LOSLASSEN

91

3

EINE NEUE PERSPEKTIVE

182

EPILOG

DAS ENDE IST DER ANFANG

307

Für meine Zauberwesen und meine Mama!

Seht ihr, da ist das Glück wieder!

EINLEITUNG

Glück ist ...

Als gäbe es nicht schon genügend Bücher auf der Welt, die sich dem Thema »Glück« widmen, oder? Und trotzdem halten Sie gerade das schätzungsweise siebenmillionste in der Hand. Ich glaube, ich kann behaupten, dass wir das alle wollen. Wir wollen alle glücklich sein. Wir wollen alle ein glückliches Leben führen. Ich inklusive. Leider nimmt das Leben aber oft Wendungen, die wir so nicht geplant haben, und in diesen seinen Kurven kann uns das Glück verloren gehen.

Oder aber unsere Bedürfnisse ändern sich in seinem Lauf. Das, was uns bisher glücklich gemacht hat, reicht plötzlich nicht mehr aus. Weil sich die Fragen an das Leben geändert haben und der eigene Blickwinkel plötzlich ein neuer ist.

Oder aber das Glück geht auf Reisen, weil unsere Lebensumstände so fremdbestimmt sind, dass wir es nicht sehen können ...

Kurzum: Es gibt viele Möglichkeiten, die einen vom Zustand »glücklich« zu »unglücklich« katapultieren können. Ziemlich viele davon kenne ich.

Und so habe ich mich gefragt:

Kann man sich Glück selbst machen oder muss man warten, bis es vorbeikommt? Kann man sich das Leben so gestalten, dass das Glück Lust hat, vorbeizuschauen? Und wenn es das tut, erkenne ich es dann überhaupt? Wer definiert eigentlich, was Glück ist?

Gibt es Menschen, die das Glück geradezu anziehen, und solche, die eher als Pechvögel durch die Welt flattern? Oder ist es

vielleicht doch möglich, auch in den schwierigsten Phasen des Lebens glücklich zu sein?

Ist ein Melancholiker immer unglücklicher als der Optimist?

Oder lässt sich Glück gar nicht mit nur einem Maß messen?

Ich bringe keine besonderen fachlichen Qualifikationen mit, um mich diesem Thema widmen zu können. Ich bin keine Glücksforscherin oder Soziologin, geschweige denn Therapeutin. Aber ich bin eine glückliche Frau, und das, obwohl ich im Leben schon die ein oder andere schlimme und ganz schlimme Phase durchmachen musste. Oder eben gerade, *weil*.

Glücklichsein bedeutet für mich nicht, dass ich den ganzen Tag wie ein grinsendes Honigkuchenpferd durch die Gegend laufe.

Wenn Sie mich jetzt, zu Beginn dieses Buches, fragen: »Was ist für dich Glück?«, dann wäre meine Antwort:

Dass ich mich auf einen Montag genauso freuen kann wie auf einen Samstag.

Ich weiß aber aus der Erfahrung heraus, dass das Bücherschreiben, also das Hinsetzen und mit Ihnen gemeinsam, liebe Leserinnen, auf die Suche zu gehen, am Ende zu ganz neuen Definitionen führen wird.

Vielleicht überlegen auch Sie mal, so aus dem Bauch heraus: Was ist Glück für *Sie*? Rein intuitiv:

Und auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 10 das Optimale ist: Wo würden Sie aus dem Stand heraus Ihr eigenes Glücklichsein einordnen?

Und dann fragen wir alle uns: Was hindert mich (zurzeit) daran, auf der Glücksskala weiter oben zu stehen?

Auf all diese Punkte gehen wir später noch ein.

Oder ist Glück gar kein Dauerzustand? Ist es eine Momentaufnahme und der Dauerzustand ist vielmehr Zufriedenheit?

Auch als nicht akademische Hobby-Beobachterin kann ich jetzt schon wagen zu behaupten, dass sich Glück oft in den unterschiedlichsten Facetten zeigt.

Und genau die schauen wir uns an.

Wie immer möchte ich Ihnen nichts Endgültiges präsentieren.

Ich meine, wir reden über Glück. Wie endgültig können die »Lösungen« da schon sein, die man präsentiert bekommt?

Daher nutzen Sie gerne Ihren eigenen Kopf. Der ist ja praktischerweise rund angelegt, sodass man beim Denken auch mal problemlos die Richtung ändern kann, falls man auf eine »Glückssackgasse« stößt, die aber vielleicht gar keine ist, sondern ein Wendehammer.

Ich schreibe Ihnen am Ende eines jeden Kapitels meine entsprechende Glücksformel auf, und Sie schauen mal, ob Sie diese teilen können oder aber, ob Sie zu einer ganz anderen Schlussfolgerung kommen.

Und sollten Sie sogar gerade in diesem Moment, in dem Sie das Buch in Händen halten, in einer Lebensphase stecken, in der Sie sich als nicht ganz so glücklich empfinden, hilft Ihnen dieses Werk vielleicht, in welcher Form auch immer. Und wenn es nur zum Beschweren von schönen Erinnerungsbildern ist.

Als ich das Glück verloren glaubte ...

... war ich 32 Jahre alt. Davor meinte ich, es mit 30 schon mal verschusselt zu haben, das musste ich zwei Jahre später dann relativieren. Mit 30 verkündete man mir, dass ich am schwarzen Hautkrebs erkrankt sei, da war mein Jüngster noch kein Jahr alt und mein Ältester keine vier.

24 Monate später tätschelte eine sehr nette Ärztin meine Hand und sagte:

»Es tut mir so leid, aber es ist Brustkrebs. Und dazu noch ein hochaggressiver. Wenn Sie das überleben wollen, müssen wir *jetzt* handeln.«

Wie das »Handeln« aussah, beschreibe ich bereits in meinen anderen Büchern, daher hier nur kurz auf den Punkt:

Chemotherapie. Mastektomie. Bestrahlung. Eierstockentnahme und zehn Jahre Hormontherapie. Unzählige Operationen. BRCA-Trägerin.

In dieser Zeit lernte ich, dass ich besser dastehe, wenn ich in *jeder* Situation das Glück suche, und zwar in wirklich jeder. Und ich kann Ihnen sagen: Gefunden habe ich es tatsächlich immer. Ja, manchmal auf den zweiten, manchmal auf den vierzigsten Blick.

Aber es war immer da.

Manchmal zeigte es sich auf die ungeahnteste Weise, jedes Mal verschieden, ab und an musste ich das Wort »Glück« ganz neu definieren.

Einige dieser »Glück-Seh-Techniken« hat mir vielleicht der liebe Gott schon mit auf den Weg gegeben, womöglich in dem Moment, als er meine Schwester ein paar Wochen vor meiner Geburt zu sich rief.

Andere habe ich während meines Lebenswegs erlernt, oder besser: war gezwungen, sie zu erlernen.

Als mein kleiner Sohn vor drei Jahren ungebremst vom Dreimeterbrett mit dem Kopf auf den Boden aufschlug, lernte ich erneut. Nämlich: dass manchmal alles nichts hilft und man auch den Schmerz zulassen muss. Weit, weit weg vom Glück ... (Es geht ihm heute wieder prima!)

Das Leben wandte sich mir wieder zu. Zumindest kurzfristig. Denn dann kamen die Langzeitfolgen einer Krebstherapie ans Tageslicht, wie eine gescheiterte Ehe oder der erst jetzt bemerkbare Verlust der Weiblichkeit. Auch das kriegt man hin. Auch hier helfen Techniken.

All diese »Glücks-Techniken« habe ich nicht nur während dieser meiner Erkrankung und ihrer Nachwehen angewandt, die versuche ich auch heute noch bei mir, meinen Kindern und meinen Seminarteilnehmerinnen durchzusetzen.

Und so, meine Damen, fing ich an, mich mit dem Thema »Glück« intensiv auseinanderzusetzen, weil ich das Gefühl hatte, ich könnte da 'ne Menge zu sagen. Meine Recherche wäre quasi am Ende und ich müsste nur noch runterschreiben.

Oh, wie sollte ich mich irren. Denn während der Schreibphase legte ein kleiner, böser Virus die ganze Welt lahm. Neben Tour-Absagen und unzähligen Stornierungen ploppten Existenzängste und weitere persönliche Schicksalsschläge auf, die mir das Schreiben dieses Buches, nennen wir es mal »erschwert« haben.

Aber: Ich kann mit Stolz behaupten, das Werk, das Sie eben gerade jetzt in den Händen halten, ist krisenerprobt und live getestet!

Und spätestens auf den zweiten Blick bin ich wohl immer noch eine glückliche Frau, und wenn es mir jetzt noch gelingt, *Sie* zu einer ebensolchen zu machen, ja, dann ... dann sind wir quasi alle im »Von jetzt auf Glück«-Modus angelangt.

Wie funktioniert dieses Buch?

Wobei »funktionieren« vielleicht der falsche Ausdruck ist. Nennen wir es besser: Wo setzt dieses Buch an?

Ich möchte Ihnen gerne zeigen: Es ist alles da! Alles, was wir brauchen, ist da! Es benötigt nur manchmal einen zweiten Blick oder einen anderen Ansatz.

Die »Suche« nach dem Glück kann eine frustrierende Angelegenheit sein, denn jetzt mal ehrlich: Wer hat es denn je leibhaftig gesehen und kann uns sagen, in welcher Form und Art es daherkommt?

Richtig: niemand.

Demzufolge kann auch niemand abstreiten, dass es die ganze Zeit *da* ist und wir nur hinschauen müssen.

»Perspektivwechsel« ist das Stichwort und genau darum geht's in diesem Buch.

Sie alle haben Ihren eigenen ganz individuellen Werkzeugkoffer fürs Leben.

Und den kramen wir jetzt mal raus und reichern ihn mit neuen Werkzeugen an. Mit »Glück-Seh-Tools« sozusagen.

Ich wähle hier übrigens ganz bewusst diese eher maskuline Bezeichnung und nicht »Schmuckkästchen« oder »Schminktäschchen«.

Auch wenn wir Ladys sind, haben wir doch Werkzeug. Zeug eben fürs Leben, das uns hilft, unseren Rucksack zu tragen.

Denn wenn ich eines weiß, liebe Damen, dann das: Sie tragen alle einen.

So Gott will, ist er leicht und gut zu handeln. Vielleicht ist er aber auch wirklich richtig schwer und macht Ihnen beim Vorankommen arg zu schaffen.

Wenn Sie keinen Ballast abwerfen können (vielleicht werden Sie das aber während Ihrer Lese phase schaffen), dann bleibt nur, den Rucksack zu tragen. Mit allem, was darin ist. Und dafür gibt's eben Werkzeuge. Ganz viele davon haben Sie schon, das weiß ich. Vielleicht sind sie ein bisschen verstaubt oder eingerostet, aber sie sind da.

**Zu Beginn der Inventur Ihres Werkzeugkoffers
würde ich Sie bitten, sich einmal kurz zu überlegen:**

- Was habe ich kürzlich gut gemeistert?
- Welches Problem habe ich gelöst?
- Und wie bin ich dabei vorgegangen?

Denn genauso »arbeitet« dieses Buch.

Ich erzähle Ihnen, was ich so erlebt habe, was ich daraus gelernt habe und wie mir das heute zum Glück verhilft.

Sie schauen, ob Sie das genauso oder ganz anders sehen oder ob Sie noch einen neuen Aspekt entdeckt haben, den ich vielleicht übersehen habe.

Wir geben also jeder erlebten Situation auch im Nachgang noch die Möglichkeit, für irgendwas gut zu sein. (Stammleserinnen erinnern sich an meine Oma, die ich in der »Stehaufqueen« zitiert habe: »Wer weiß, wofür es gut ist?«)

Und dann, wenn alles so läuft, wie ich mir das vorstelle, gehen Sie hier mit frisch polierten oder neu erstandenen Werkzeugen raus, die Ihnen dabei helfen, Ihren ganz individuellen Weg zum Glück zu finden. Mal »müssen« wir handeln, um zum Glück zu finden, manchmal reicht ein neuer Gedanke oder ein wertvoller Perspektivwechsel.

Wir starten leichten Fußes und ich freue mich, wenn Sie sich auf die Reise einlassen!

1 ANFANGEN, AUCH WENN ES WEHTUT

Weniger ist mehr

Laut Duden ist Glück eine angenehme und freudige Gemütsverfassung, ein Zustand innerer Befriedigung und Hochstimmung.

Bei dem Ereignis, von dem ich Ihnen jetzt erzählen will, war (und bin) ich allerdings von dieser Definition meilenweit entfernt. Und trotzdem gehört es in dieses Buch.

Es war mitten in der Chemotherapie, als mich das familiäre Zentrum für Brust- und Eierstockkrebs anrief. (Zum Hintergrund: Die Brustkrebsart, die ich hatte, dazu mein niedriges Alter, führte dazu, dass mir meine Ärzte zu einem Gentest rieten. Es ging in erster Linie um die Feststellung der BRCA(BReast-CANcer)-Mutation, die vor ein paar Jahren durch Angelina Jolie an die Öffentlichkeit kam. Ich wollte sichergehen, nicht »Besitzerin« des Gens zu sein, weil ich Sorge hatte, dass mich das Thema sonst auch nach überstandener Erkrankung nie wieder loslassen würde. Dazu kam: Ich war mir ziemlich sicher, dass ich das Gen nicht besaß, denn in unserer Familie war ich wissentlich die erste Frau, die an Brustkrebs erkrankt war. Ich wollte, dass meine Geschichte eine Laune der Natur und kein ewiges Mahnmal sein würde.

Ich sollte (mal wieder) lernen, dass es im Leben leider so gar nicht darum geht, was ich mir wünsche ...

»Frau Staudinger, Sie sind Trägerin des BRCA2-Gens. Selbst nach überstandener Therapie liegt Ihr Wiedererkrankungsrisiko darum bei um die 80 Prozent«, eröffnete mir meine sehr fähige Ärztin nach Auswertung meines Gentestes bei ebenjenem Telefongespräch.

»Okay, das ist mir zu hoch. Was kann ich tun?«

»Es gibt zwei Dinge, die wir Ihnen empfehlen würden, um Ihr individuelles Wiedererkrankungsrisiko zu minimieren: Wir würden Ihr Brustdrüsengewebe entfernen und mit spätestens vierzig Jahren Ihre Eierstöcke entnehmen.«

»Okay, machen wir.«

»Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Antwort und besprechen Sie das auch mit Ihrem Mann.«

»Brauch ich nicht. Machen wir! Wann? Jetzt?«

»Nein. Sie müssen erst mal die Behandlung hinter sich bringen. Nach der Chemotherapie würden wir die Operation der Brüste vornehmen. Es ist eine große, schwere OP. Und bitte seien Sie sich im Klaren: Sie haben dann kein Gefühl mehr in den Brüsten. Sie sind leblos, kalt und taub, und das für immer. Das ist keine Entscheidung, die Sie jetzt treffen müssen. Und mit den Eierstöcken haben Sie noch Zeit.«

»Wie hoch ist das Risiko, wenn ich das alles machen lasse?«

»Durch das entfernte Drüsengewebe liegt es dann bei 12 Prozent, nach Entfernung der Eierstöcke bei 10. Das ist nur ganz knapp über dem Erkrankungsrisiko einer Nicht-BRCA-Trägerin.«

»Dann ist es beschlossene Sache. Und mit den Eierstöcken warten wir auch nicht. Die sollen raus, sobald ich dazu in der körperlichen Verfassung bin. Ich habe ja bereits zwei Kinder.«

Dieses Gespräch fand nach der dritten (von sechzehn) Chemotherapie-Sitzung statt. Ich habe meine Meinung nicht mehr geändert und ich habe im Übrigen auch nie meinen Mann oder sonst wen um seine oder ihre Meinung gebeten.

Es soll nicht nach zu viel Pathos klingen. Aber es gibt Dinge, die

von Frau getan werden müssen, und die Entscheidung dazu muss sie ganz allein für sich treffen.

Jetzt werden Sie, vielleicht zu Recht, fragen: Und du hast nie an deiner Entscheidung gezweifelt? Ist dir die nicht unglaublich schwergefallen?

Nein. Habe ich nie. Und nein, ist es nicht. Und das, obwohl meine Brüste in ihrer Lebenszeit alles mitgenommen haben, was für Brüste so vorgesehen ist.

Als junge Frau dienten sie, sagen wir mal, als »Lockmittel«. Ich hatte eine große, schöne, weibliche Brust. Dass Männer diese meist zuerst sahen, fand ich immer blöd, lernte aber früh, es einfach anzunehmen. Ebenso, dass mir dieser Umstand in jeglichen Vertriebsjobs eher förderlich als hinderlich war.

(Liebe Leserin, ich verweise hier stark auf mein Buch »Männer sind auch nur Menschen«: Ich mache die Regeln nicht, aber ich will mitspielen!)

Dann bekamen die zwei die schönste Aufgabe, die es gibt: Sie ernährten zwei Babys. Wobei, ich will ehrlich zu Ihnen sein, denn es klingt so verklärt: Ich habe jeweils nur zwei Wochen gestillt, weil die ohnehin schon große Brust zu explodieren drohte und das leider große Schmerzen mit sich brachte. Aber auf diese zwei Wochen Stillzeit bestehe ich!

Na ja, und dann, nach Lockmittel und Nahrungsquelle, dann wurden sie auch schon zur tödlichen Bedrohung.

Mir kam es so vor, als hätten sie jede Rolle mal übernommen, ihre Schuldigkeit getan, als sei es einfach an der Zeit, zu gehen. So viel zur Theorie. Wie ich sie damals empfunden habe.

Aber wie ist das in der Praxis? Wenn der Mastektomie-Termin immer näher rückt und du im Prinzip so gar keine Ahnung hast, was da wirklich auf dich zukommt?

Ich glaube, mein großer Vorteil war wirklich, dass ich schon betroffen *war*.

Es gibt auch Frauen, die so ein Gentest-Ergebnis in einer gesunden Lebensphase erreicht.

Dann nämlich, wenn beispielsweise die Mama an Brustkrebs erkrankt und einen Gentest machen lässt, der positiv ausfällt. In diesem Fall hätte auch die junge, noch gesunde (!) Tochter die Möglichkeit, sich testen zu lassen. Außerdem hätte das den Vorteil, dass sie dann in ein sehr enges Früherkennungsprogramm käme.

Noch mal zur Erinnerung: Wir reden hier über hochmoralische Entscheidungen, die keine einfachen Antworten kennen und letztlich jede Frau für sich treffen muss.

Ich für meinen Teil bin also dankbar, dass ich die Entscheidung mitten im Sturm treffen durfte. Denn wegen dieses Sturms hatte ich für Angst und Zweifel keine Kapazitäten mehr, weil ich schon so voll davon war aufgrund der akuten Erkrankung. Als sei mein Pensum aufgebraucht gewesen.

Die Operation fand drei Wochen nach meiner letzten Chemo statt, sie war angesetzt zwischen Weihnachten und Neujahr und ich weiß noch wie heute, dass wir vier den Tag davor zu meinen Eltern ins Bergische fuhren und Spaß auf dem Schlitten hatten. Auf Facebook postete ich damals: »Und weil die OP erst morgen ist, reicht es auch, sich morgen den Kopf zu zerbrechen.« Ich danke dem Universum noch heute für diese Sichtweise. Denn, bitte, wem hilft es, sich und seine Umwelt schon einen Tag vorher in Trauer zu stürzen?

So lenkten wir uns ab, tranken warmen Apfelsaft mit (ordentlich!!) Schuss drin und schoben den Berg so lange von uns weg, bis er dann wirklich vor uns aufragte.

»Ich besteige die Berge erst dann, wenn sie da sind«, ist die von mir in Shows oder Interviews am häufigsten zitierte Stehauf-Möglichkeit (aus der »Stehaufqueen«) und sie ist genau in dieser Zeit entstanden.

Dieses Buch hier, das Sie gerade lesen, geht nun im Prinzip einen Schritt weiter. Es beleuchtet nämlich, wie wir nach dem Aufstehen, nach dem Berappeln wieder glücklich werden.

Denn von Glück war mitten auf dem Berg tatsächlich wenig zu spüren.

Für den Start war die beste Bergsteigergehilfin der Welt an meiner Seite, nämlich meine Freundin Geri. Sie holte mich morgens früh um sechs Uhr zu Hause ab und fuhr mich ins Krankenhaus. Ich wollte nicht, dass das einer aus meiner Familie macht, diese Belastung wollte ich niemandem zumuten.

Geri blieb, bis ich in den OP geschoben wurde, und dieses Da-Sein, das werde ich ihr nie vergessen. Ich bin mir sicher, sie wird den Anblick von mir im OP-Hemd auch nicht vergessen.

Ja, auch hier haben wir gelacht. Ich dank der Happy-Pille, Geri eben, weil sie mich kennt und weiß, was ich brauche. Dass sie nach unserem Abschied in Tränen aufgelöst war, erzählte sie mir erst Jahre später.

Auf die Schmerzen, die akute Zeit danach will ich jetzt gar nicht eingehen, denn das hat in einem Glücksbuch recht wenig zu suchen.

Wobei, so ganz stimmt das nicht, denn auch in dieser Phase begleitete mich das Gefühl tiefer Dankbarkeit, überhaupt so eine Option zu haben. Dass die Forschung so weit ist, ich von guten Ärzten umgeben und – trotz Chemotherapie – in der körperlichen Verfassung war, eine Mastektomie durchzustehen. Und doch möchte ich lieber auf das Danach eingehen. Was hat das alles mit mir als Frau gemacht?

Am Ende meines ersten Buches »Brüste umständehalber abzugeben«, in dem ich wie in einer Art Tagebuch den Weg verarbeitete, schreibe ich: »Ich fühle mich auch ohne Brüste nicht weniger weiblich.«

Das würde ich heute so vermutlich nicht mehr schreiben. Oder sagen wir mal, heute vielleicht schon *wieder*, aber der Weg dahin war hart.

Direkt nach der Operation blieb mir zum Verarbeiten keine Zeit. Es ging gleich weiter in die Bestrahlung, danach wurden

die Eierstöcke entfernt und das erste Mal Luftholen war erst Monate später möglich. Dann setzten aber auch schon die ersten Schmerzen wegen der Kapselfibrose ein. Und auch hier war also nur Raum für »Es ist, wie es ist«.

Der Tag der Annahme lag noch Monate in der Zukunft. Als ich dachte, ich sei emotional schon drüber hinweg. Jaaa, denkste! Die Seele braucht für den Heilungsprozess ein bisschen länger als der Körper. Als ob ich das nicht schon längst gewusst hätte, erwischte es mich am Tag X noch mal mit voller Wucht.

Ein gutes halbes Jahr nach der Operation, nach den Schmerzen und ohne Verbände, kam ich aus der Dusche und mich traf der Anblick im Spiegel mit voller Wucht. So hatte ich mir das mit 33 Jahren nicht vorgestellt. Wie ein Flickenteppich. Ein tauber, gefühlloser, unschöner Flickenteppich. So habe ich mich damals gesehen.

Die rein objektive Wahrnehmung mag vielleicht eine andere gewesen sein, denn das Ergebnis war »gut«. Die Ärzte waren begeistert, die Heilung verlief völlig problemlos und auch die Narben waren »schön«. Wusste ich. Wusste ich alles. War ich auch dankbar für. Und optimistisch und zuversichtlich auch.

Half mir nur alles in dem Moment so rein gar nicht.

Denn in diesem Moment sah ich nur eine junge, gezeichnete – und zwar für *immer* gezeichnete – Frau vor mir, die jeden gottverdammten Tag daran erinnert wird, was sie hinter sich hat.

Wie soll man denn so abschließen können?

Wie sollte ich mich jemals wieder meinem Mann öffnen können?

Das erschien mir an diesem Morgen als völlig aussichtslos.

Das Einzige, was mir in diesem Moment zurück in die Spur half, war etwas, was im Alltagsgebrauch aus meiner Sicht zu Unrecht verpönt ist.

Etwas, was auch gerne als negativ abgestempelt wird und beim bloßen Aussprechen schon Verachtung mitschwingen lässt: Selbstmitleid.

Schauen wir uns das Wort doch nur mal genau an:

SELBST MIT LEID.

Warum nur wird es als etwas Schlechtes wahrgenommen?

Ich kann Ihnen jedenfalls sagen, dass ein gewisses Maß an Selbstmitleid meinen Weg zurück zum Glück ebnete.

Als ich vor dem Spiegel stand und den Tränen einfach mal ihren Raum gelassen habe. Ich war da nicht die toughe, starke Frau, die ja alles sooo easy wegsteckt. Da war von der selbstbewussten Schlagfertigkeitsqueen mal so gar nichts mehr zu sehen. Stattdessen stand da ein Häufchen Elend, mit Narben übersät.

Und jetzt stellen Sie sich mal vor, Sie würden so Ihre Freundin im Badezimmer überraschen. Wie würden Sie reagieren? Im besten Fall nehmen Sie sie in den Arm und sagen: »Lass es raus, Schatz! Du hast allen Grund zu weinen. Du hast einen wirklich schlimmen Weg hinter dir und der hat Spuren hinterlassen.«

Nur eine ziemlich beknackte Freundin würde sagen: »Ey, jetzt komm! Stell dich mal nicht so an. Du mit deiner Heulerei. Das führt doch zu nix. Du bist doch wieder gesund. Jetzt guck nach vorne und reiß dich zusammen!«

So eine Freundin würden Sie doch dorthin schicken, wo der Pfeffer wächst, oder nicht?

Streng genommen wäre ich dann jetzt auf Madagaskar, denn in exakt diesem Wortlaut habe *ich* oft mit mir gesprochen.

Erst als ich mich selbst in den Arm genommen habe, mich selbst bemitleidet habe, konnte ich wieder den Blick heben und die andere Seite sehen. Aber dafür brauchte es das Tal der Tränen.

Es war ein langer Prozess, die Gefühle »Trauer« und »Angst« ganz offiziell mit in mein Repertoire aufzunehmen. Aber sie sind nun mal da. Ob ich das will oder nicht. Und sie fordern ihren Raum. Ob ich das will oder nicht.

Dieser eine Tag, an dem ich weinend vor dem Spiegel stand, war wichtig für mich, um all das zu erkennen, was ich mit den Brüsten verloren hatte.

Wenn Sie also mal das Buch »Brüste umständehalber abzugeben« lesen und Sie treffen zum Schluss auf die Stelle, an der ich schreibe, dass die OP »nichts« mit mir als Frau gemacht habe, dann dürfen Sie gerne laut auflachen.

Es gibt aus meiner Sicht aber auch nicht den *einen* Moment der Annahme. Es mag den Schlüsselmoment geben, aber das Annehmen ist mitunter ein lebenslanger Prozess.

Es ist nicht so, als verbrächte man einen Tag lang im Tal der Tränen und dann ist man an Schmitz Backes vorbei. Es ist ein Werdegang, den ich bis heute gehe.

Und auf dem begleitet mich manchmal das Selbstmitleid. Dieses ist weniger geworden und der Dankbarkeit gewichen, denn das Selbstmitleid ändert ja die Sachlage nicht: Die Brüste sind weg, da kann ich weinen, wie ich will.

Aber durch diese Herangehensweise, die andere Selbstansprache, aber auch die Unvoreingenommenheit diesem Gefühl gegenüber, haben sich mir neue Perspektiven eröffnet, die wiederum zum Handeln aufgerufen haben.

Und wir werden im Laufe des Buches immer mehr erkennen, dass genau das der springende Punkt für die Suche nach dem Glück ist.

In meinen Werkzeugkoffer für den Weg zum Glück packe ich:

- Hab ruhig auch mal mit dir selbst Mitleid

Wie ist das mit Ihnen?

Hatten Sie schon mal Mitleid mit sich selbst?

Und wenn nicht, fällt Ihnen vielleicht eine Situation ein, in der es helfen könnte?

Einatmen und ausatmen

○ooh, welch Erkenntnis, werden Sie jetzt vielleicht denken. Ja, zugegeben, die Kapitelüberschrift klingt nicht besonders sexy und weltumwäzchend, aber ich finde, sie bringt es am ehesten auf den Punkt. Unser Körper ist von ganz allein so angelegt, dass er ein- und ausatmet. Das ist ein Reflex. Der erste Schrei des Lebens zeigt den frischgebackenen Eltern, der Hebamme und dem Arzt: Es lebt! Es atmet!

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, dass uns Reflexe wie dieser etwas sagen wollen?

Vielleicht wurde, wer auch immer sich das ausgedacht hat, die Evolution oder Frau Gott (für mich ist die Annahme, dass Gott eine Lady sein könnte, irgendwie tröstlich. Ich sehe sie vor meinem inneren Auge auf die katholische Kirche blicken und lachend sagen: »Kommt ihr mir mal nach oben!«), hier der Grundstein für das Leben, das Glück gelegt. Vielleicht ist letztlich alles genau hierauf zurückzuführen. Für mich steht das Ein- und Ausatmen für alle fest zusammengehörenden Gegensätze im Leben.

Das eine kann nicht ohne das andere sein. Streng genommen gäbe es ohne das heiße Wasser kein kaltes. Ohne Hell kein Dunkel und ohne Trauer kein Glück. Kein Tag ohne Nacht, und wie gern tanken wir im hellen Sommer auf nach einem klirrend kalten Winter.

Wie verwirrend empfinde ich die Frage nach der Lieblingsjahreszeit! Alles zu seiner Zeit. Wir vergleichen den Mond auch nicht mit der Sonne. Beide scheinen, wenn ihre Zeit ist.

Und leichter gelingt mir die Suche nach Glück, wenn ich mir der Kraft der Gegensätze bewusst bin.

Das klingt jetzt vielleicht sehr philosophisch. Und vielleicht

lässt es sich auch anhand einer großen Philosophin unserer Zeit besser verbildlichen. Pippi Langstrumpf, die man heute mit Ritalin zupumpen würde, war ja streng genommen eine Schulschwänzerin. Zumindest so lange, bis sie von Annika hörte, dass es Ferien gibt. Von diesem Moment an wollte sie zur Schule gehen.

Denn: Wie soll ein Mensch, der immer frei hat, die Ferien genießen können? Er kennt sie doch gar nicht. Erst ein Schulbesuch mit all seinen Pflichten und Regelmäßigkeiten zeigt die Vorteile der Freizeit.

Ich weiß es nicht, ich kann nur für mich sprechen und sagen: Ja, für mich sind sie ein wesentlicher Bestandteil von Glück. Sie erleben mich entweder bühnentauglich aufgestylt oder im Verwahrlosungszustand auf dem Land. Ich finde beides toll. Alles zu seiner Zeit. Selbiges gilt für den Frischluftfaktor. Ich kann mein Zuhause nur wirklich dann genießen, wenn ich zwischendurch an der frischen Luft bin.

Einatmen. Ausatmen.

Meine Kinder nötige ich zu Spaziergängen, wenn wir eine längere Autofahrt vor uns haben.

Einatmen. Ausatmen.

Oder schauen Sie sich die Weihnachtstage an! Ich weiß nicht, wie die bei Ihnen aussehen, aber bei uns sind sie nicht von einer besonderen Sportlichkeit geprägt. Wobei, das hängt natürlich ein bisschen ab von der Definition. Wenn wir mit Sport den Wechsel zwischen Ess- und Couchtisch bezeichnen, dann sind wir sogar olympisch veranlagt.

Solange diese Definition sich aber noch nicht durchgesetzt hat, würde ich unsere Festtage eher als, nun ja, wie sag ich es am besten, vielleicht »gefräßig« bezeichnen.

Drei Tage essen und faulenzten kann man doch nur dann genießen, wenn ein Ende in Sicht ist. Ich kenne eigentlich niemanden, der nach den Feiertagen nicht »Jetzt bin ich aber froh, dass die Völlerei vorbei ist!« sagt.

Einatmen. Ausatmen.

Wer immer nur Sonne hat, der sehnt sich irgendwann nach Regen, der einem diesen Schön-Wetter-Stress abnimmt und einen Tag unter der Decke erlaubt. Wer von Ihnen Naturlocken hat, sehnt sich garantiert nach glatten Haaren und umgekehrt. Nach dem Sport folgt die Regeneration und auf das Leberwurstbrot natürlich, gottgegeben, die Schokolade.

Einatmen. Ausatmen.

Sind Sie also in Ihrem Alltag gerade etwas eingefahren, dann könnte es sein, dass Ihnen die Abwechslung fehlt. Vielleicht hilft es, sich ganz bewusst ein paar Gegensätze einzubauen.

In meinen Werkzeugkoffer für den Weg zum Glück packe ich:

- die Erkenntnis: Gegensätze ziehen sich an
- Probier's mal mit Abwechslung

Wenn also die Gegensätze in unserem Leben wichtig sind, bleibt die Frage: Wie können wir sie leben? Ich vermute, Ihr Chef lässt sich nicht darauf ein, wenn Sie mittwochs sagen: »Ach, du, im krassen Gegensatz zu gestern komme ich heute einfach mal nicht. Das ist wichtig für mein Glücksempfinden.« Wobei, versuchen Sie es doch mal! Und im Zweifel schieben Sie es auf mich.

Aber wir können auch im Kleinen anfangen.

Wenn Sie wissen, dass Sie den Tag im Büro auf dem Stuhl verbringen, könnten Sie zum Beispiel eine Haltestelle vorher aussteigen, um noch ein bisschen Bewegung zu bekommen. Wenn Sie abends normalerweise lange ins Handy schauen, nehmen Sie doch zur Abwechslung mal ein Buch in die Hand.

Die Möglichkeiten, ganz gezielt Gegensätze in unser Leben einzubauen, sind vielfältig und oftmals ganz leicht.

Und: Was haben Sie zu verlieren?