

FRANZ HIMPSL • JUDITH WERNER

DANKE,
nicht
GUT

Für reflektierte Gelassenheit
statt toxischer Positivität

FRANZ HIMPSL · JUDITH WERNER

DANKE, NICHT GUT

FRANZ HIMPSL · JUDITH WERNER

DANKE,
nicht
GUT

Für reflektierte Gelassenheit
statt toxischer Positivität

 KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2023 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34800-8
www.koesel.de

Inhalt

Hallo Ernstfall	9
---------------------------	---

EINS

Gute Miene, böses Spiel

Judiths Wutanfall	15
Willkommen im neuen Biedermeier	20
Das festgetackerte Lächeln	25

ZWEI

Keine Hoffnung ist auch (k)eine Lösung

Von der Unvermeidlichkeit des Unperfekten	37
Wer nichts erwartet	47
Alles ist vergänglich – na und?	57

DREI

Wieder nüchtern werden

Realisten essen Butterbrot	71
Wie eine Forscherin denken	78
Wenn Pro-und-Kontra-Listen nicht weiterhelfen	88

VIER

Tschüss, ihr nicht gelebten Leben

Der Jahrmarkt der Ängstlichkeiten hat immer geöffnet . . .	101
Die goldene Mittelmäßigkeit	109
Illusionen beerdigen.	116

FÜNF

Jetzt mal ganz pragmatisch

Was ist schon normal?	127
Empörung allein macht die Welt nicht besser	136
Untergehen können wir später immer noch.	144

SECHS

Trotz allem

In Damokles' Hängematte	155
Die Geschichte von Maxi	165
Optimismus für Pessimisten	171
Danke, echt gut!	183
Quellen und Lesenswertes	185

Wir, Judith und Franz, sind überzeugt davon, dass an einer geschlechtergerechten Sprache kein Weg vorbeiführt. In unserem Berufsalltag gehört Gendern inzwischen ganz selbstverständlich dazu. Die Frage war für uns also nie das »Ob«, sondern nur das »Wie«. In diesem Buch wählen wir – wo es uns möglich und sinnvoll erscheint – neutrale, inklusive Formulierungen oder sprechen abwechselnd von Männern und Frauen, auch wenn damit inhaltlich Personen jedweden Geschlechts angesprochen werden sollen. An manchen Stellen nennen wir nur eine Gruppe, weil wir auch tatsächlich nur ein Geschlecht meinen. Das ist keine perfekte Lösung, aber immerhin eine pragmatische.

Genauso wie die Entscheidung, meist im »Wir« zu sprechen. Erzählen wir im Buch Geschichten, die nur einen von uns betreffen, nutzen wir die dritte Person; geschrieben haben wir aber auch diese Passagen gemeinsam. Die einzige Ausnahme: Wenn Judith von ihrer Krebstherapie erzählt und Franz über den Tod seiner Verlobten, erlauben wir uns (gesondert gekennzeichnete) Ich-Momente.

Stimme aus dem Off:

»Herzlich willkommen zu unserer Sendereihe »Das Astrobrot«, in der unser Astrobrot-Anwärter Bernd das Brot heute die Schwerelosigkeit trainieren wird.«

Bernd: »Und wie bitte soll ich das anstellen?«

»Indem du schwerelos bist, Bernd.«

»Ah. Na dann. Schweb, schweb. Klappt nicht. Mist.«

KiKA: Bernd das Brot

Hallo Ernstfall

Wenn eine Pessimistin und ein Optimist versuchen, über Hoffnung und Verzweiflung zu schreiben, entsteht unweigerlich Reibung – zumal wenn sie mit einer Stimme sprechen wollen.

Dabei fanden wir die Idee, ein Buch zu schreiben, erst mal super. Doch während Franz die Idee mit der Zeit immer superer fand und sich schon nach der Fertigstellung des ersten Kapitels vorfreudig das künftige Buchcover ausmalte, wuchs in Judith recht bald die Überzeugung: Das wird nie und nimmer was! Wir werden uns zerstreiten. Wir schreiben nur Unsinn. Die Welt geht unter. Irgendetwas kommt bestimmt dazwischen.

Und doch: Wie du beim Aufschlagen bemerkt hast, existiert dieses Buch. Franz hatte – wie Judith vermerkt wissen möchte: *ausnahmsweise!* – recht. Aber der Reihe nach: Wer sind Judith und Franz eigentlich?

Wir sind zwei Menschen, die zwar einen sehr unterschiedlichen Blick auf die Wirklichkeit haben, sich aber an denselben Themen abarbeiten. Seit einem Jahrzehnt sind wir befreundet – seit dem

Moment, als wir uns im Studium kennenlernten und feststellten, dass uns zwar vier Jahre Lebenserfahrung trennen, uns aber Kindheitserinnerungen an das niederbayerische Landleben und der damit einhergehenden Sehnsucht nach Ferne und Weite umso mehr zusammenschweißen. Uns verbindet aber auch etwas, auf das wir lieber verzichtet hätten: der Krebs. Judith erkrankte 2020 mit 37 Jahren an Brustkrebs. Franz' Vater starb im selben Jahr an einem Prostata-Karzinom, was auch die Erinnerungen an Maxi wieder sehr präsent werden ließ – Franz' Verlobte, die mit Mitte zwanzig dem Nebennierenkrebs erlag.

Mehr als einmal haben wir uns gewünscht, vor allem einfach nur weglaufen zu können. Aber so funktioniert das nun mal nicht. Das Leben ist voller Krisen – persönlichen, aber auch sozio-politischen –, und man kann sich nicht immer wegducken. Andererseits fällt uns aber auf, dass insbesondere in den sozialen Medien eine Rhetorik in Mode gekommen ist, die von uns verlangt, die größte Scheiße mit offenen Armen zu empfangen: »Mach das Beste draus« oder »Du bist deines Glückes Schmied«. Wir sind uns sicher: Das kann nicht die Lösung sein. Der schöne Schein ist nämlich oft ein ziemlich mieses Schwein. Die heute schier omnipräsenten und vor aufgesetzter Positivity strotzenden Kalendersprüche verharmlosen die Tragweite der Krisen, die wir erleben, indem sie ernste Themen mit einem ästhetisierenden Filter überziehen. Das macht Menschen mit Problemen zu Schuldigen: Kein Geld auf dem Konto? Das liegt allein an deinem fehlenden Gewinner-Mindset! Keine Kraft, heute unter Leute zu gehen? Reiß dich zusammen! Fünfzig Sit-ups wieder nicht geschafft? Offenbar bist du einfach ein Loser.

So was macht uns wütend. Wir wollten darüber sprechen. Also riefen wir einen Podcast ins Leben: *Hallo Ernstfall* begann im November 2020 als Tagebuch von Judiths Krebstherapie. Im Zwei-

Wochen-Rhythmus redeten wir über Ängste und Hoffnungen, über die kräftezehrende Chemo, eingefrorene Eizellen und den hinterhältigen Hormonentzug. Praktisch live vom Krankenbett und ohne Happy-End-Garantie.

Irgendwann fingen wir an, über unsere persönlichen Krisen hinauszublicken und uns zu fragen, was es in unserer durchoptimierten Gesellschaft heißt, schwach zu sein, und wie man trotzdem nicht den Mut verliert. Unsere Gespräche drehten sich zunehmend um die eine Frage, die schon Immanuel Kant beschäftigte: Was darf ich hoffen? Ohne Hoffnung ist der Mensch schließlich verloren; aber mit plattem Optimismus-Singsang kommt man durch keine Krise. Deshalb haben wir uns auf die Suche gemacht: nach einem Grund zur Hoffnung, der auch Skeptikerinnen und Skeptiker überzeugt.

Wir glauben, dass wir fündig geworden sind.

EINS

Gute Miene, böses Spiel

Judiths Wutanfall

» Ich mag keine lachenden Chemopatientinnen. Ich weiß, das klingt nach einem Gedanken, den niemand ernsthaft denken kann, einem richtigen Arschloch-Gedanken. Aber ich meine das ernst.

Ich habe selbst eine Chemotherapie hinter mir, und bestimmt habe ich währenddessen auch mal gelacht. Man kann ja nicht durchgehend *nicht* lachen. Irgendwie muss man sich schließlich die Zeit vertreiben. Immerhin dauert es Stunden, bis das orange Gift in einen hineingesickert ist. Eine Chemotherapie ist nämlich genau das: eine Reihe von Giftspritzen. Sie sollen die bösartigen Zellen plattmachen, und man hofft, dass der Rest des Organismus irgendwie mitspielt. Als würde man mit einer Abrissbirne eine Motte erschlagen wollen. Klingt mittelalterlich, ist aber immer noch der *state of the art* in der Krebsbehandlung.

Eigentlich ist jeder Mensch zu beglückwünschen, der es schafft, da bei guter Laune zu bleiben. Und trotzdem – bei mir lösen dauerlächelnde Chemopatientinnen auf den Covern von Klinik-Broschüren oder Krankenkassen-Magazinen Unwohlsein aus. Noch schlim-

mer wird es dort, wo ich vor allem während meiner Therapie einen Großteil meiner Zeit verbracht habe: auf Social Media.

Krebs kriegt man erst im Alter – denken jedenfalls die meisten. Früher stimmte das im Wesentlichen auch. Die sozialen Netzwerke der Patienten beschränkten sich damals auf den Stammtisch in der Kneipe oder das Pläuschchen an der Bäckereitheke. Heute ist das anders. Krebs ist zwar immer noch vorwiegend eine Krankheit der Älteren, aber auch immer mehr jüngere Menschen sind betroffen.¹ Das gilt zum Beispiel für meinen Krebs, den Brustkrebs. Viele junge Erkrankte gehen in den sozialen Medien offensiv mit dem Thema um: in Krebsblogs, themenbezogenen Instagram-Profilen und YouTube-Kanälen der Cancer Community.

Das ist eine gute Sache. Auch ich habe davon profitiert und bin dankbar dafür. Ich konnte Erfahrungen austauschen, habe emotionale Unterstützung bekommen und bin auf Menschen gestoßen, denen ich bestimmte Gefühlszustände – und seien sie noch so düster – nicht erklären musste, weil sie sie selbst nur zu gut kannten. Ich mache das bis heute.

Es gibt aber auch eine Schattenseite. Ich muss in diesem Zusammenhang immer wieder an den Typus »Frau ohne Haare« denken. Sie läuft mir regelmäßig über den Weg, wenn ich in sozialen Medien unterwegs bin. Ihre Fotos sind oft in Schwarz-Weiß gehalten, um zu signalisieren: Achtung, jetzt wird's ernst. Und tatsächlich steckt manchmal eine tiefe, aufrichtige Botschaft in solchen Postings. Oft lauert hinter seltsam beseeltem Lächeln und dickem Make-up aber auch nur mit Produktwerbung gespickter Clickbait. »Ihr seid alle wunderschön«, »Lachen ist die beste Medizin« oder »Believe and you will be healed«: Für mich als Betroffene fühlen sich solche Postings an wie zu kleine Pflaster, die man auf eine klaffende Wunde klebt. Noch schlimmer wird's im Kommentarbereich. Dort ist der Hype zu Hause: »Wow, Beautyqueen, Herzchen-Emoji!«, »Du bist

voll die Superheldin!«, »Positive thinking, girl!«. Und wer positiv denkt, der hat den Krebs praktisch schon besiegt! Strahlentherapie durch strahlende Augen, gewissermaßen.

Spätestens da reicht's mir dann.

Ich lehne mich mal weit aus dem Fenster und sage: Kein Mensch, der mitten in einer Chemotherapie steckt, sieht supergut aus. Warum auch? Dein Körper wird einer enormen Strapaze unterzogen, und es ist mehr als okay, wenn man dir das auch ansieht. Klar, du kannst dich vielleicht schminken, eine Perücke aufsetzen, dich aufstylen. Das hat alles auch seine Berechtigung. Mach, was dir guttut, keine Frage. Auch ich war manchmal einfach froh, mir das Elend im Spiegel nicht ganz so genau anschauen zu müssen. Zu Beginn meiner Krankheit habe ich mir sogar überlegt, ob ich alle Spiegel in der Wohnung abhänge. Völliger Quatsch natürlich, denn irgendwann kommt der Moment, in dem du die eigene Reflexion dann doch irgendwo siehst – im Fenster, im dunklen Laptop-Bildschirm. Und das Gesicht, das dir da entgegenstarrt, hat so gar nichts zu tun mit dieser lachenden Hochglanzdame, die so wirkt, als sei Brustkrebs einfach der neueste heiße Scheiß in der Selbsterfahrungszone, irgendwo zwischen Südamerikareise und Yoga-Retreat.

Manchmal frage ich mich, wie es so weit kommen konnte, dass jetzt auch Krankheiten geradezu Style-Accessoires sind: Hashtag #breastcancer, rosa Awareness-Schleifchen dran, zack, fertig ist das Betroffenheitsposting. Vielleicht täusche ich mich auch und das war schon immer so – nur dass ich das früher nicht so mitbekommen habe, weil ich eben nicht mit schlimmen Krankheiten konfrontiert war. Vielleicht aber auch, weil ich einfach keine Klatschblätter lese. Die nämlich haben schon lange vor den sozialen Medien alle möglichen Krankheitsgeschichten zelebriert: »Drama um [Promi-Name]! So tapfer kämpfte sie gegen [sehr furchtbare Krankheit]. Doch jetzt ist sie zurück und zeigt sich im frechen Kurzhaarschnitt am Strand.«

Merke: Solche Frisuren haben am besten »frech« zu sein, mindestens aber »praktisch«, oder welche Liebestöterwörter einem sonst noch so einfallen.

Brustkrebs scheint eine echte Promikrankheit zu sein. Du musst nur kurz googeln, und egal welchen Film- oder Musikgeschmack du hast – es wird ziemlich sicher jemand dabei sein, den du kennst. Beispiel gefällig? Jane Fonda, Cynthia Nixon, Julia Louis-Dreyfus, Anastacia, Kylie Minogue, Christina Applegate – die letzten drei erkrankten übrigens alle etwa mit Mitte dreißig. Ihr Schicksal, ihre Erkrankung: Hollywood-tauglich.

Wahrscheinlich gab es schon immer Leute, die sich aufgegeilt haben an solchen Krankheits-Plots mit Katastrophe und Katharsis. Phönix-aus-der-Asche-Stories sind einfach zu allen Zeiten ein Renner. Heute entstammen sie allerdings nicht mehr nur der Feder einiger sensationslüsterner Heftchenredakteure. Im Zeitalter der sozialen Medien kommen die Geschichten von den Betroffenen selbst. Das macht es noch problematischer, sich darüber aufzuregen. Man will ja nicht unsensibel sein.

Ich rege mich trotzdem darüber auf. Mich trifft das alles nämlich an einer wunden Stelle. Gerade an Tagen, an denen ich einfach mal nichts vom Krebs hören will. Dann werde ich sehr vorsichtig. Intuitiv halte ich dann immer schon Ausschau nach bestimmten Triggern: besagte Frauen mit Glatze oder Schlagwörtern wie »starke Frau« oder »Kämpferin«.

Neulich auf der Couch blätterte ich mich durch den Werbeprospekt einer Schuhfirma. Eine Überschrift lautete: »Nimm, was das Leben dir gibt!« In Kursivschrift wurde ich sogleich aufgefordert, doch mal das »inspirierende« Interview mit der Abgebildeten zu lesen. »Inspirierend«, auch so ein Wort, bei dem Vorsicht geboten ist. Im Klartext heißt das: Da kann jemand was, das du dir besser auch mal schnell aneignest. Die kriegt es ja auch hin. Erzählt wurde dann

auf zwei Seiten die Story einer Frau, die neben einer Hirnblutung auch noch zweimal Brustkrebs hatte. Die Moral von der Geschichte, die erstaunlich wenig mit Schuhen zu tun hat: »Sieh in den schwierigen Dingen eher das Positive als das Negative!« Willkommen in den Zwanzigern des neuen Jahrtausends, wo lebensbedrohliche Erkrankungen »schwierige Dinge« sind und man doch bitte mal auf die Sonnenseite des Lebens schauen sollte.

Das scheint im Übrigen auch für die Zeit nach der Akuttherapie zu gelten. Da werden am letzten Chemotag Partys geschmissen – geradeso, als sei man zu diesem Zeitpunkt mit einem Fingerschnippen unmittelbar wieder auf eben jener Sonnenseite gelandet. Also ich hatte nach den Zyklen nur ein Ziel: so schnell es geht nach Hause und da vielleicht noch etwas essen, bevor die Übelkeit einsetzt und dann wieder tagelang Nahrungsmittel zum Feind werden. In der Nacht vor meinem ersten Nachsorgetermin konnte ich nicht schlafen vor Panik, dass wieder ein Tumor gefunden werden könnte; als der Tag glücklicherweise ohne Hiobsbotschaften endete, war ich einfach nur fertig. Offenbar ganz anders als Patientinnen, die im Netz ihre neu gewonnene Krebsfreiheit mit Tanzvideos feiern. Die emphatischen Posts lauten dann in etwa: »Yay! Erste Nachsorge erledigt – check! Ich bleibe gesund, denn der Glaube daran ist tief in meinem Herzen verwurzelt. #PositiveMindset« Ich wage zu bezweifeln, dass sich Krebszellen von diesem Glauben überzeugen lassen. Soviel ich weiß, sind die Dinger ziemlich resilient, und es ist recht unwahrscheinlich, dass auch noch so festes Daumendrücken bewirken kann, woran selbst ionisierende Präzisionsstrahlen und hoch dosierte Zytostatika gelegentlich scheitern.

Wenn ich so etwas denke, tritt sofort mein innerer Kritiker auf den Plan. Ich frage mich, was die Menschen, die das hier lesen, mir entgegen würden. Vielleicht so was wie: »Sei nicht ungerecht! So ein Optimismus hilft vielen Menschen durch schwere Zeiten, das