BRIGITTE GOGL | MARIANNE HENGL

STEHAUF MENSCHEN

GESCHICHTEN DIE **MUT** MACHEN

TYROLIA

BRIGITTE GOGL | MARIANNE HENGL

STEHAUF MENSCHEN

GESCHICHTEN, DIE **MUT** MACHEN

TYROLIA-VERLAG • INNSBRUCK-WIEN

INHALT

Vorwort 6

Lisa Zöhrer
„Muss ich jetzt sterben?“ 8

Sepp Margreiter
Von schönen Tönen zum Leben erweckt 18

Adi Spanninger
„Es tut mir gut, dort zu sein,
wo er den letzten Atemzug getan hat“ 26

Zuhal Soyhan
„Die Größte bist du ja nicht gerade,
aber du bist ein Gesamtkunstwerk“ 34

Martin Riederer
Nicht nur gute Gespräche mit dem lieben Gott 42

Lisi Lerchster
Vom Leben in die Knie gezwungen 51

Georg Fraberger
„Ich bin zwar schräg, stehe aber mit beiden Beinen im Leben“ 60

Maria Erlacher
Die Segel so drehen, dass wir mit dem Wind fahren 68

Thomas Widerin
Der lange Weg zu sich selbst 77

Martha Salchner
In guten wie in schlechten Zeiten 86

Melanie und Christoph Neisen
„Das Kuscheln funktioniert auch im Rollstuhl“ 94

Peter Meraner
„Ich konnte nicht mehr in den Spiegel schauen“ 103

Martina Handle
„Wir haben uns fast unverwundbar gefühlt“ 111

Maria Hofmann
Einen Arm weniger – und ein Leben mehr 120

Walter Wanner
„Aufgeben gibt’s nicht“ 128

Mathias Rauch
„Wenn man wieder gesund ist,
braucht man nicht mehr so viel im Leben“ 136

VORWORT

Immer mehr Menschen konzentrieren sich in unserer heutigen Gesellschaft auf Äußerlichkeiten, Macht und Reichtum. Die Medien tragen mit ihrer oft nicht objektiven Berichterstattung sehr viel zu diesem Dilemma bei. Es werden uns falsche Bilder und Werte vorgegaukelt, die nicht den Tatsachen des Lebens entsprechen. Jene Menschen, die im Hintergrund Zivilcourage und Stärke zeigen, werden in der Gesellschaft kaum beachtet.

So ist in mir der große Wunsch entstanden, die echten Stars – von mir werden sie Helden und Vorbilder genannt – vor den Vorhang zu holen. Trotz schwerer Schicksalsschläge haben diese Menschen den wirklich großen Herausforderungen im Leben standgehalten und dem Dasein die Stirn geboten.

ORF Radio Tirol hat meine Idee aufgegriffen und die Radiosendung „Stehaufmenschen" daraus gemacht. ORF-Moderator Rainer Perle und ich holen jeden ersten Sonntag im Monat Menschen und ihre besonderen Lebensgeschichten vor das Mikrofon.

Autorin Brigitte Gogl hat für dieses Buchprojekt 16 „Stehaufmenschen" aus der Radiosendung zu Hause besucht. Einfühlsam und selbst überwältigt von deren Geschichten, zeigt sie auf, wie diese Helden mit ihren großen Lebensaufgaben kämpfen, wie sie mit Behinderung, Krankheit oder auch Verlust umgehen.

Das Wichtigste ist, sich im Leben nicht unterkriegen und sich in schweren Stunden auch mal von anderen helfen zu lassen. Immer wieder aufstehen. Krone richten. Weitergehen!

Im Buch „Stehaufmenschen" stellen wir Charaktere vor, die es geschafft haben, in schweren Tagen den vorbestimmten Lebensweg mutig weiterzugehen. So wurden diese Menschen zu großen Vorbildern.

Es ist mir stets eine unbeschreibliche Ehre und Freude, Persönlichkeiten zu treffen, die mit ihren Lebensgeschichten anderen Mut machen, und ich bin überzeugt davon: Angesichts dieser starken „Stehaufmenschen" werden die Alltagssorgen vieler Erdenbürger recht klein erscheinen. Von diesen bewegenden Biografien kann man viel für sein eigenes Leben lernen.

„Nicht alle Stürme kommen, um dein Leben zu erschüttern.
Manche kommen, um dir den Weg frei zu machen."

Marianne Hengl

Marianne Hengl (rechts) und Rainer Perle im Gespräch mit Martina Handle

„Muss ich jetzt sterben?“

LISA ZÖHRER

JAHRGANG 1998

Plötzlich war er da, der Knoten. Die schlimmsten Befürchtungen wurden wahr: Lisa hat Lymphdrüsenkrebs. Niemals hätte sich die damals 19-Jährige gedacht, dass sie so jung so schwer erkranken würde. Von einem Tag auf den anderen war für die junge Studentin in ihrem Leben alles anders. Anstatt Zukunftspläne zu schmieden, musste Lisa Zöhrer sich mit den zentralen Fragen von Leben und Tod auseinandersetzen. Zu ihrer eigenen großen Überraschung konnte sie die Krebserkrankung aber annehmen und sogar stärker daraus hervorgehen.

Lisa Zöhrer erinnert sich noch genau an den Moment, als sie den Knoten zum ersten Mal gespürt hat: „Zuerst war ich gar nicht so beunruhigt, weil ich ja nie krank war außer einmal eine Grippe oder so, und ich hatte keinerlei Beschwerden." Als ihre Eltern eine Woche später aus dem Urlaub nach Hause kommen, beschließt man, den Knoten doch im Krankenhaus anschauen zu lassen. Antibiotika machen das Gewächs nicht kleiner, und so erfolgt eine Biopsie, schließlich wird der Knoten komplett entfernt.

Den Tag der Befundbesprechung wird Lisa nie mehr vergessen: „Meine Freundin wurde rausgeschickt, dann sind die Ärzte gekommen und haben mir gesagt, es handelt sich um Lymphdrüsenkrebs. Es hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen. Es war ein Schock, dann sind auch Tränen geflossen." Wirklich realisiert hat Lisa die Diagnose allerdings erst, als ihre Schwester ins Zimmer gekommen ist und geweint hat. Da ist ihr wirklich klargeworden, wie ernst es um sie steht. „Muss ich jetzt sterben?", fragt Lisa die Ärzte, aber das kann ihr zu diesem Zeitpunkt niemand sagen.

Zwischen Juli und Weihnachten 2018 wird Lisa Zöhrer vier Chemotherapien und 17 Bestrahlungszyklen erhalten. Davor muss Lisa weitreichende Entscheidungen treffen. In alle Behandlungsschritte, jede Operation und jede Therapie muss sie selbst per Unterschrift die Einwilligung geben, zumal sie gerade volljährig geworden ist. Sie hat ihr Leben vor sich, sie will unbedingt eine Familie und Kinder haben – und jetzt kann ihr niemand sagen, ob das nach der Krebstherapie überhaupt noch möglich sein wird. Lisa entscheidet sich dazu, Eizellen einfrieren zu lassen, für alle Fälle, denn die Chemiekeulen werden ihren jungen Körper mehr schädigen, als sie es sich vorstellen kann.

Während der Chemotherapien ist sie hart im Nehmen: Stark bleiben, nicht aufgeben, kämpfen, durchbeißen – das sind ihre Devisen, die sie schon als Mädchen im Leistungssport so sehr verinnerlicht hat. „Wenn du als Kind mit einem Riesenrucksack und zwei paar Skiern tagelang ohne Eltern am Gletscher beim Skitraining bist, dann bist du einfach diszipliniert und hältst auch im Leben einiges aus", sagt Lisa.

Zum anderen bleibt ihr auch gar nichts anderes übrig, als die Behandlungen mit allen Höhen und Tiefen zu ertragen: „Natürlich habe ich mir jeden Tag gewünscht, gesund zu sein. Trotzdem wusste ich immer, dass ich eben schwer krank bin und dass es aus dieser Situation keinen Ausweg gibt. Man muss die Behandlungen über sich ergehen lassen, um eine Chance auf Heilung zu haben", erinnert sich Lisa. Wenn man in diese schwierige Lebenslage gerät, dann lerne man intuitiv, damit umzugehen: „Ich versuche, stets nach dem Leitsatz zu leben, dass alles aus einem bestimmten Grund passiert. Und auch wenn es in vielen Situationen kaum vorstellbar ist, dass sich

hinter einer so misslichen Lage etwas Positives verbirgt, muss ich sagen, dass ich so viel gelernt habe, weil ich es lernen musste."

Lisas erster Gedanke nach der Diagnose ist beispielsweise, die Krebserkrankung alleine durchzustehen, den Leuten nichts zu sagen, ihre Familie so wenig wie möglich damit zu belasten: „Das klingt jetzt vielleicht komisch, aber ich habe mich fast dafür geschämt, krank zu sein", erzählt die junge Studentin.

Doch schneller als befürchtet wird ihre Krebserkrankung offenbar. Eine Woche nach der ersten Chemotherapie fallen Lisas lange, blonde Haare aus. Sie geht aktiv mit der Situation um: „Ich wusste, dann will ich sie abrasieren." Gemeinsam mit ihrem Freund macht sie kurzen Prozess, und die beiden können sogar lachen in diesem tragischen Moment. „Zu zerbrechen war für mich keine Option, ich bin zu jung, ich werde kämpfen und den Krebs auch besiegen", beschließt Lisa, jetzt mit Glatze.

Während der monatelangen Therapie gibt es für die junge Frau viele schlimme Tage, auch wenn sie rückblickend überrascht ist, wie viel normales Leben in dieser Zeit für sie möglich ist. Zwischen den Behandlungen kann sie einiges unternehmen, auch mit Freunden, in der Natur Kraft tanken, und sie kann sogar ihr Logopädie-Studium weiterführen. Diese wenigen Stunden der Normalität zählen für Lisa zu den schönsten Momenten ihrer Krankheit, die sie sehr oft in die Klinik zwingt, obwohl die Anti-Krebs-Behandlungen meist ambulant erfolgen können.

Ihr Freund ist an den Therapietagen, die so sehr an ihre Substanz gehen, immer bei ihr. Er kümmert sich um alles, studiert die Liste der Nebenwirkungen, die sie selber gar nicht wissen will, und ist insgesamt ein aufmerksamer und einfühlsamer Begleiter. Die beiden können auch während der Chemotherapie noch scherzen: „Einmal war mein Freund kurz draußen und erzählte dann, was er im Gang für einen üblen Beutel gesehen hat, mit einer blauen Folie und einem gelben Schlauch und einem UV-Schutz rundherum." Im nächsten Moment geht die Tür auf, und ausgerechnet bei Lisa wird der Beutel mit dem Totenkopf an den Infusionsständer angehängt. Worauf beide richtig lachen müssen.

Die Ängste allerdings, die kommen immer wieder schmerzlich hoch. „Man hat sich mit 19 oder 20 Jahren ja noch nicht wirklich mit dem Tod beschäftigt", sagt Lisa Zöhrer und erzählt davon, wie man laufend gezwungen wird, dem eigenen Tod ins Auge zu schauen.

Bei einem längeren Klinik-Aufenthalt sitzt sie mit einer Freundin in der Krankenhaus-Cafeteria, um wieder etwas Kraft zu tanken, längst ohne Haare und sichtlich von den vielen Medikamenten in Mitleidenschaft gezogen, da kommt ein Mann an ihren Tisch und wünscht ihr freundlich eine gute Besserung. Und merkt in einem Nachsatz an: „Wenn das überhaupt noch möglich ist." Für Lisa ist diese Aussage wie ein Keulenschlag, wieder einmal wird sie mit der Möglichkeit des baldigen Todes konfrontiert, der Satz brennt sich förmlich in ihr ein, sodass sie ihn nie wieder vergessen wird.

Zurück in ihrem Zimmer hat sie eine neue Zimmernachbarin, die nach der Chemotherapie mit großer Übelkeit zu kämpfen hat. „Bei 35 Grad im Zimmer war das nicht auszuhalten, ich bin in den Aufenthaltsraum geflüchtet." Da wird sie vertrieben, weil gerade eine Mitpatientin gestorben ist und die Familie in diesem Raum von der Seelsorgerin betreut werden sollte. „Alles in allem war dieser Tag einfach nur furchtbar für mich. Ich habe mich an keinem anderen Tag schlechter und kranker gefühlt als an jenem Tag. So offensichtlich als krank und scheinbar hoffnungslos erkannt und angesprochen zu werden und am selben Tag dem Tod noch so nahe sein zu müssen, war eine furchtbare Erfahrung."

Ihre Familie will Lisa nicht mit ihren Ängsten konfrontieren. Auch ihrem Freund gegenüber empfindet sie das als schwierig: „Wieso redest du über sowas, das ist jetzt nicht relevant, du überlebst das!" Für Lisa sieht es danach aus, als gäbe es die Möglichkeit, dass sie so jung sterben könnte, für ihr Umfeld gar nicht.

Dass das Lebensalter für die Überwindung einer Erkrankung immer ausschlaggebend ist, glaubt Lisa nur bedingt. Einmal wurde sie von einem 83-jährigen Mann auf der Chemoambulanz angesprochen. Er meinte, wie unfair es sei, dass sie bessere Heilungschancen hätte als er. Dass es nicht fair sei, dass sie aufgrund ihres Alters eine bessere Chance hätte, die Erkrankung zu überleben, als er. Im ersten Moment

war Lisa schockiert von dieser Aussage: „Wie kann ein 83-Jähriger es unfair empfinden, dass eine 20-Jährige bessere Chancen hat, eine Krebserkrankung zu überleben? Ich bin froh, wenn ich nur halb so alt werden darf wie er. Das war der erste Gedanke, der mir durch den Kopf gegangen ist." Durch dieses Erlebnis wurde Lisa klar, dass man sich nie „alt genug" zum Sterben fühlt. Ihr wurde bewusst, dass ein 83-jähriger Mann dieselbe Angst vor dem Tod haben kann wie ein junger Mensch. Und dass er genauso weiterleben möchte wie ein 20-jähriges Mädchen. „Daher glaube ich, dass die Lebenseinstellung einen großen Einfluss auf die Verarbeitung der Erkrankung hat", sagt Lisa. Sie habe einige ältere Patientinnen und Patienten kennengelernt, die viel mehr mit ihrem Schicksal gehadert hätten als die jüngeren Patientinnen und Patienten.

Lisa spricht über ihre Sorgen immer wieder mit der Psychoonkologin an der Klinik, über die nagende Angst, den 21. Geburtstag nicht mehr erleben zu dürfen. Aber welche Gedanken können da überhaupt helfen, was hat für Lisa die Angst vor dem Tod beherrschbar gemacht? „Es war allein schon die Tatsache, das alles einmal laut aussprechen zu können, den Worstcase, dass der Tod eintreten könnte. Was sie mir geraten hat, weiß ich heute gar nicht mehr, es war einfach so befreiend, selber meine Gedanken offen zu formulieren", erinnert sich Lisa Zöhrer, wie sich ihr Bezug zum Thema Sterben und Tod in dieser Zeit stark verändert hat. Von einer wirklichen Panik und dem Bemühen, den Gedanken gar nicht erst aufkommen zu lassen, kommt sie hin zur beruhigenden Überzeugung, dass das Sterben jedem Menschen irgendwann einmal passiert, dem einen früher, dem anderen später.

Und so bewältigt sie noch während der Therapien die Angst vor dem Sterben – auch, indem sie erkennt, dass es für sie eigentlich die Sorge ist, so viel im Leben zu verpassen: Niemals eine Familie aufbauen, nie einen Partner heiraten, nie ihren angestrebten Beruf der Logopädin ausüben, einfach das geplante Leben nie umsetzen können.

Sie verliert die Angst, aber auch die Leichtigkeit. Das unbeschwerte Leben einer 20-Jährigen ist schlagartig vorbei, die Prioritäten im Leben verschieben sich: „Wenn man sich früher überlegt hat, soll ich

die Haare heute Abend lockig haben oder soll ich sie glätten, oder welchen Puder kaufe ich mir, das wird halt alles unwichtig, wenn man keine Haare mehr hat", sagt Lisa.

Doch die Behandlungen schlagen gut an, der Knoten wird im Laufe der Monate spürbar kleiner und Lisa erhält nach langem Bangen und Hoffen endlich die erlösende Nachricht: Sie hat den Krebs besiegt! Alle feiern mit ihr diese frohe Botschaft, sind glücklich und erleichtert – nur für Lisa selbst ist der große Tag nicht so, wie sie ihn sich ausgemalt hat: „Ich habe mir gedacht, mit fällt dann ein Riesenstein vom Herzen und alles ist super, aber so war es nicht." Lisa findet sich nach der ersten großen Freude völlig überraschend in einem großen, schwarzen Loch wieder.

Es beginnt die Phase, die Lisa heute als „schwieriger als die Erkrankung an sich" bezeichnet. Für alle anderen, für Familie und Freunde passt jetzt alles wieder, man ist gesund. „Aber man kann nicht ganz normal weiterleben, jetzt kommt die große Unsicherheit, was ist, wenn der Krebs zurückkehrt und niemand tut etwas dagegen, ich kriege ja keine Medikamente mehr, ich bin allein mit dem Feind in meinem Körper", erinnert sich Lisa an diese schwierige Zeit.

Am schlimmsten ist, wenn diese Ängste vor dem Wiederkehren der Erkrankung heruntergespielt werden. „Ganz besonders in dieser Situation will man sich verstanden fühlen und nicht das Gefühl vermittelt bekommen, dass das jetzt total irrationale Ängste oder unwichtige Gedanken sind", hat Lisa inzwischen auch von anderen Betroffenen erfahren. „Besser wäre die Botschaft: Ja, es stimmt, es kann wieder etwas zurückkommen, und wir können tun, was in unserer Macht steht, wir können auf die Ernährung achten oder Sport machen, alles tun, was dir guttut", erklärt Lisa. Sie kämpft über Monate mit diesen unerträglichen Gedanken, die besonders vor den Nachuntersuchungen für sie kaum zu ertragen sind.

Lisa hat den Krebs besiegt, das zeigen die Kontrolltermine beständig. Die Angst vor einer schlechten Nachricht wird mit jeder Nachuntersuchung kleiner. Und die Kräfte wachsen in Lisa langsam wieder, was sie daran spürt, dass sie sich wieder um die Verwirklichung ihrer Lebensziele kümmern will.

Bald wird Lisa Zöhrer als Logopädin ins Berufsleben einsteigen. Und den großen Traum von einer eigenen Familie und Kindern, den Lisa schon vor ihrer Erkrankung hatte, will sie weiterhin verwirklichen. Wenn auch nicht mehr mit dem Partner, der sie durch die Krankheit begleitet hat. Danach haben sich die beiden Leben in verschiedene Richtungen entwickelt, sagt Lisa, so wie eben die Fragen an das Leben nicht mehr dieselben sind wie vor der Erkrankung.

Was ist die größte Erkenntnis für die junge Kämpferin, die eine lebensbedrohliche Krankheit so bewundernswert bewältigt hat? „Man muss nicht in jedem Moment im Leben stark sein. Schwäche soll man immer im Leben zulassen, weil es eine Stärke ist, wenn man Schwäche zeigen kann“, sagt Lisa Zöhrer.

1

2

Da war die Welt noch in Ordnung: Lisa Zöhrer mit Schwester und Mutter (**1**) und bei einer Familienfeier (**2**). Der Leistungssport hat sie stark gemacht (**3**), sodass sie ihrer Krebserkrankung mutig und in Würde begegnen konnte (**4**/**5**).

Niemand hat sein Leben in der Hand. Ein Unfall, Krankheit oder Schicksalsschläge können es von einem Moment auf den anderen auf den Kopf stellen. Was tun? Dieses Buch erzählt von 17 Menschen, die nicht aufgegeben haben, sondern sich aus den Abgründen des Lebens befreit und mühsam wieder aufgerichtet haben. Authentische Lebenszeugnisse, die Mut machen.

Die Autorinnen:

BRIGITTE GOGL ist seit vielen Jahren Journalistin und war zuletzt Chefredakteurin des ORF Tirol.

MARIANNE HENGL ist Behindertenaktivistin und Obfrau des Vereins RollOn Austria. Sie wurde mit einer Gelenksversteifung an allen vier Gliedmaßen geboren und weiß aus eigener Erfahrung, dass das Leben oft eine große Herausforderung darstellt.

ISBN 978-3-7022-3865-0
9 783702 238650
www.tyrolia-verlag.at