

Podcast mit Karoline Nuckel und Samad Berdjas

****Jutta Ribbrock**** [00:00:09]: Herzlich willkommen zur neuen Folge von ****Einfach ganz Leben**** – deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben freudvoll, achtsamer, entspannter und auch intensiver machen kann. Heute sind bei mir Karoline Nuckel und Samad Berdjas. Die beiden sind ein Paar und sie wissen, dass ihnen nur noch wenig Zeit miteinander bleibt. Karo hat eine sehr aggressive Form von Krebs. Sie ist 37 und die Ärzte sagen, sie können nichts mehr für sie tun. Seit der Diagnose leben Karo und Samad mit radikaler Entschiedenheit genau das, was das Leben ausmacht: Jetzt den gegenwärtigen Moment genießen, auskosten, spüren, nichts mehr aufschieben. Darüber haben die beiden ein Buch geschrieben mit dem Titel ****Wer im Jetzt lacht, lebt am besten****. Unser Wunschzettel für die Zeit, die uns bleibt. Und darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Karo, lieber Samad, ich freue mich total, dass ihr da seid, nachdem ich mich schon so in euer Buch vertieft habe. Herzlich willkommen!

****Samad Berdjas**** [00:01:39]: Vielen Dank.

****Jutta Ribbrock**** [00:01:41]: Ja, wie geht es euch heute?

****Karoline Nuckel**** [00:01:44]: Eigentlich ganz gut. Tatsächlich. Ich muss auch gestehen, ich habe gerade eine Woche Tablettenpause. Deswegen geht's mir dann immer noch besser.

****Samad Berdjas**** [00:01:53]: Schön, hierher zu kommen. War eine schöne Anreise. Es ist warm. Irgendwie hat man das Gefühl, es kann gleich regnen. Aber sehr angenehm hier. Schön, dich zu sehen.

****Jutta Ribbrock**** [00:02:04]: Ich bin in München. Ihr seid in Berlin. Dass wir das noch mal erklären unseren Hörerinnen. Karo, mir geht es so, wie es offenbar vielen Menschen geht, denen du begegnest. Du hast oft erlebt, dass Leute total verwundert sind, wenn du sagst, dass du krebskrank bist. Du siehst strahlend gut aus. Ich sehe dich hier auf dem Bildschirm und ich sehe dich lächeln. Tolle Haare. Und nie, nie und nimmer würde ich darauf kommen.

****Karoline Nuckel**** [00:02:34]: Ja, das macht es für mich auch manchmal ein bisschen seltsam. Tatsächlich, dass ich das dann auch hin und wieder in, weiß ich nicht, guten Momenten auch vergesse. Ach ja, und ich bin meinem Körper einfach sehr dankbar dafür, dass er das so trägt. Seit drei Jahren inzwischen, immer wieder aufs Neue ein Gift nach dem anderen. Aber ja, das war vielleicht auch schon beim Thema, dass man, glaube ich, mit seinem Geist zumindest ein bisschen gegensteuern kann und sich nicht unterkriegen lässt.

****Jutta Ribbrock**** [00:02:59]: Ja, das ist wirklich toll. Als ich euer Buch gelesen habe, dachte ich: Wow, ihr seid so stark und so mutig und umarmt das Leben so sehr, wie es geht.

****Samad Berdjas**** [00:03:12]: Ja, das stimmt auch. Gleichzeitig ist es natürlich auch ein Höllenritt. Es ist beides. Also von Anfang an, als die Diagnose kam, war das so "out of the

blue". Und gerade in dem Alter ist es so unerwartet. Und Karo sieht und sah auch vor der Diagnose noch ein paar Jahre jünger aus, als sie ist. Also, es wäre niemand auf diese Idee gekommen, dass sie einen Krebs hat, der schon so weit fortgeschritten ist. Das hieße es ja auch an dieser Krankheit, dass ja, wenn man keine Vorsorge betreibt, dann entdeckt man ihn meistens zu spät. Er ist nicht erkennbar im Blut, meistens erst dann macht er sich bemerkbar, wenn er schon was angerichtet hat. Und genau deswegen ist es auch jeden Tag ein bisschen beides: Höllenritt und der Reminder: jetzt leben. Nur jetzt ist der Moment. Und es ist immer beides. Manchmal auch beides zusammen. Und manchmal liegt es wirklich auch nur so eine Minute auseinander.

****Jutta Ribbrock**** [00:04:20]: Das war der 28. August 2020. Das war der Tag, als ihr die Diagnose erfahren habt, also der Tag, seitdem eigentlich nichts mehr ist, wie es war. Das war genau damals die Diagnose. Und wie ist der Stand heute, nach ganz vielen Chemotherapien und Operationen?

****Karoline Nuckel**** [00:04:41]: Ja, man muss dazu sagen, damals war eigentlich – ich hätte nie damit gerechnet, dass so was in mir schlummert. Ich weiß noch genau, das war nämlich der Sonntag vor der Diagnose, da hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass ich nicht mehr so richtig essen konnte. Das war aber auch sehr heiß in dem Sommer. Das war also dieser Pandemie-Sommer 2020, wo alles so ein bisschen anders und anstrengender war. Und dann bin ich Montag wirklich früh zu meiner Ärztin mit den Worten: "Ich komme gleich wieder zurück zur Arbeit." Und dann wurde ich fünf Tage lang durchgecheckt und an dem Freitag, den 28., gab es dann, ja, also das war wirklich, wie Samad sagte, "out of the blue". Ich hätte gedacht, dass die mir jetzt irgendwas Harmloses erzählen, weil es mir dann in den fünf Tagen schon wieder viel besser ging. Da wollte ich einfach nur aus dem Krankenhaus raus. Und dann weiß ich noch genau, wie dieser Arzt vor mir saß. Und er hat nicht nur gesagt: "Sie haben Darmkrebs," – das muss man ja selber erst mal so verstehen – sondern er legte gleich nach mit: "Ja, sie haben halt auch Metastasen in der Leber und in der Lunge," – also in der Leber. Und da hatte ich ja so eine leichte, also rechts auf der Seite am Bauch, so eine leichte Verhärtung gespürt. Das war jetzt also, das konnte ich so herleiten, aber die Lunge, ich habe nie geraucht, also ich nie irgendwie Atem. Also was man sich halt so vorstellt, wenn man Metastasen in der Lunge hat. Also ja, also es gibt einfach keinen Warnhinweis dafür. Und das war nicht nur eine Stufe, das waren so viele Stufen, die ich darunter gepurzelt bin. Und genau, dann ging es auch gleich los, weil der Darmkrebs war so weit fortgeschritten schon, dass ich fast einen Darmverschluss hatte. Deswegen hatte ich auch keinen Appetit. Und dann musste ich direkt zwei Tage später oder drei Tage später operiert werden und dann sofort Chemotherapie. Und eigentlich hatte ich seitdem keine Pause. Also das ist wirklich drei Jahre am Stück. Erst mal die ganz klassischen Dinge, die man kennt: Chemotherapien, alles rausoperieren, was geht. Da geht aber auch nicht alles. Also das ist auch im Detail wirklich sehr, sehr komplex, diese ganze Medizin. Ich habe sehr viel gelernt. Und dann kamen die ganzen experimentellen Sachen, da gibt es ja Immuntherapie, was auch immer, immer wieder auch der Kampf mit der Krankenkasse. Bewilligt sie das und jenes? Ja, man hat ja auch eine molekulargenetische Untersuchung, die gemacht wurde. Also ja, könnte ich jetzt stundenlang erzählen, aber tatsächlich ohne Pause, immer so lange, bis es nicht mehr funktioniert. Dann wird es sofort umgesetzt und es sind ja jedes Mal alle drei Monate, wenn ein CT gemacht wird, jedes Mal ist das für die Psyche einfach auch so ein, also es kann natürlich heißen: "Hey, es ist geschrumpft." Am Anfang war es auch noch so, da waren alle auch noch hoffnungsvoll. Das kann auch weggehen. Wir haben so eine tolle, weit fortgeschrittene Medizin. Es kann funktionieren und wir haben da einfach alle dran geglaubt. Sofort. Also meine ganze Familie, mein Umfeld, alle. Und wir sind alle irgendwie auf dieser Welle geritten, immer mal runtergefallen, aber immer wieder rauf. Und dann gab

es dieses, diesen furchtbaren Termin im Mai 2022, war das dann genau. Und damit fängt ja auch das Buch an. Da war halt klar, wir haben jetzt nicht mehr so wirklich Optionen, wir haben schon vieles probiert. Es gab so ein tolles Medikament, da haben wir alle Hoffnung reingesetzt und das hat dann nicht mehr funktioniert. Und dann saß meine Ärztin wirklich vor mir und sagte: "Wir haben jetzt eigentlich nichts mehr in der Hand, womit wir irgendetwas Großes ausrichten können. Ab jetzt können wir nur noch hoffen, mit so wiederholenden Therapien, alles, was ich schon mal hatte oder so, dass man einfach nur noch ****Wachstum verlangsamt****." Also dieser Krebs wächst weiter in mir und ich kann nichts tun, also nichts Wundersames, dass er auf einmal weg wäre. Ich kann nur hoffen, dass er so langsam wie möglich wächst, damit mir so viel Zeit bleibt wie möglich.

****Jutta Ribbrock**** [00:08:14]: Du hast das gerade schon angedeutet, jetzt die medizinische Seite, das ist sehr komplex. Du hattest da ein Mittel, was, wie ihr das auch beschrieben habt im Buch, so das Top of the Pops sein sollte. Und es hat ja auch erst einen Krebs verkleinert und dann wurde es noch mal angewendet und dann hat es nicht mehr geholfen. Im Gegenteil, die Tumore sind gewachsen. Ist es denn jetzt so, dass du noch mit früheren Mitteln, die du hattest, dann auch weiter noch chemotherapeutisch behandelt wirst?

****Karoline Nuckel**** [00:08:46]: Ja, genau. Also aktuell nehme ich Chemo-Tabletten und einen Antikörper. Das ist in meiner Kombination. Also ich bin wirklich jeden Tag acht Tabletten, alle drei Wochen in der Klinik für eine Infusion, die ich dann bekomme. Also die Klinik, man ist mit seinen Ärzten und Pflegerinnen und Pflegern eigentlich schon ziemlich vertraut und kennt schon alle und es geht halt weiter. Ich habe zwischendurch, wenn dann die Nebenwirkungen – die sind ja auch eine bunte Palette, da ist alles dabei, was man sich nie hätte vorstellen können, was der Körper so fabriziert und tut – da gab es schon dann auch Momente, jetzt vor ein paar Monaten, wo ich gemerkt habe, wenn die Nebenwirkungen jetzt so bleiben, dann weiß ich gar nicht, mache ich jetzt noch weiter. Das war tatsächlich auch ein kurzer Moment, wo man sich, wenn man sich selbst auch erschreckt, weil man so denkt: "Oh Gott, will ich das wirklich?" Dann war das letzte CT jetzt nicht ganz so dramatisch wie das davor. Man hangelt sich von einem Zettel zum anderen. Alle drei Monate hat man immer so eine Phase, die ist dann ja abhängig vom Ergebnis. Und ich mache jetzt aber weiter. Also das genau war auch zum Beispiel was, was wäre, man hat ja auch eine Tochter, da haben wir auch ganz klar gesagt, auch in ihre Richtung: "Ich mache weiter, bis es nicht mehr geht."

****Jutta Ribbrock**** [00:10:03]: Also du nutzt alle Möglichkeiten.

****Karoline Nuckel**** [00:10:05]: Ja, genau. Also es gibt auch, meine Ärztin ist auch wirklich total toll und die hat auch schon gesagt, man kann immer noch mal, das nennt sich dann ****Re-Challenge****. Das heißt, man kann immer noch ein Medikament, was man schon mal vor ein, zwei Jahren bekommen hat, noch mal anwenden. Der Krebs entwickelt sich ja quasi immer weiter, der mutiert und mutiert und es gibt gewisse Medikamente, wenn man die lange nicht – wenn der Krebs sie lange nicht gesehen hat – dann kann man die noch mal draufpacken und hoffen, dass der noch mal kurz überrascht ist. Dann kann man zumindest ein paar Zellen töten. Also wir wollen immer gezielt jetzt hier und da ein paar Zellen umbringen. Das ist das Ziel. Genau.

****Jutta Ribbrock**** [00:10:40]: Okay. Ja, damit kannte ich mich nicht aus. Danke für die Information. So verstehe ich das auch noch mal besser. Ihr habt beide gesagt, diese Erkrankung hat euren Blick aufs Leben total verändert. Könnt ihr uns das ein bisschen beschreiben, ihr zwei?

****Samad Berdjas**** [00:11:01]: Ja, ich glaube, dass das im Jetzt sein, dass das schon sehr gut auf den Punkt bringt. Aber wenn man das mal konkreter beschreibt, dann ist es ein bisschen so, wenn ich jetzt selber zurückblicke, wie war es eigentlich vorher? Dann war es immer ein bisschen so, dass man das Gefühl hat, man hat ewig Zeit. Wir sind relativ jung. Die Menschen werden im Durchschnitt 75 bis 80, je nach Geschlecht. Also es gibt so einen festen Ablauf, auf den man sich irgendwie verlassen kann, denkt man. Und dadurch lebt man halt in einer bestimmten Form, nämlich, dass, ja, dass man irgendwie doch nie so ganz im Moment ist, sondern immer viel: Was kommt morgen? Was war gestern? Wie wollen wir weitermachen? Und auch das war unsere Erkenntnis: auch sich an vielen Themen abarbeitet, die aus heutiger Perspektive einfach sehr nichtig sind. Also die ganzen Beziehungsthemen, die wir vorher so hatten. Also wenn ich darauf zurückblicke, würde ich sagen, das ist wirklich also lächerlich. Ich will das nicht abwerten. Also das ist ja irgendwie auch verständlich, dass wir uns alle an sehr menschlichen Themen abarbeiten. Aber wenn man in so eine Situation gerät, dann merkt man erst, das ist die eigentliche Challenge, dass man sich bewusst wird: ****Das Leben ist endlich****, und diese Erkrankung macht es halt extrem bewusst. Es geht nicht mehr um 75, es geht nicht mehr um 80, es geht um Zeit, überhaupt Zeit. Und dann landet man zwangsläufig im Moment, im Jetzt und merkt halt immer wieder, dass das, das, das, das eigentliche Leben ist. Wir verpassen das ganz häufig. Genau. Und trotzdem kann man diese Energie auch nicht immer halten. Also gerade natürlich überwältigt einen auch ganz viel von dem Schrecken und das ist schon, wie gesagt, ein Höllenritt und man ist ganz oft am Abgrund auch. Und gleichzeitig hat man oder habe ich oder haben wir viel mehr Momente als vorher, wo wir ganz bewusst Dinge tun und uns sehr bewusst darüber sind, wie wertvoll dieser Moment jetzt ist. Und ich glaube, das war vorher ganz anders. Natürlich haben wir auch schöne Momente gehabt, natürlich gab es Highlights, aber irgendwie ist doch sehr ein Modus von: Was kommt als Nächstes? Was ist unser Plan? Was machen wir mit diesem ganzen langen Leben? Ach, wir haben ja so viel Luxus-Zeit, da können wir uns auch noch mal streiten über irgendwas, was eigentlich nicht wirklich wichtig ist.

****Karoline Nuckel**** [00:13:33]: Stimmt. So dieses Jetzt leben. Ich glaube, das wir, ich meine, wir wissen ja, dass wir alle irgendwann sterben werden. Und das ist so verrückt, das verdrängen wir einfach so extrem gut. Und dadurch kommt, glaube ich, so ein Gefühl zustande, dass man eben doch gar nicht stirbt. Also ich glaube, man verdrängt es so gut, dass man, jetzt nicht so konkret denke: "Ich bin unsterblich", aber das ist, glaube ich, der Modus, in den man dann gerät. Und ich kenne das von mir und von früher auch, dass ich manchmal gedacht habe, dieses, sei es jetzt, die Arbeit oder irgendwelche Dinge, dass man das noch machen und abarbeiten von der Liste. Und manchmal ist man dann froh, wenn man abends im Bett liegt und sagt: "So, den Tag habe ich jetzt geschafft," – ohne dass ich jetzt ein negativer Mensch vorher war. Also ich würde jetzt nicht sagen, dass ich jetzt nur durch die Welt gelaufen bin, aber das ist etwas, was ich merke, was sich echt verändert hat, das ist alles. Wenn man alles wie ein Geschenk wirklich wahrnimmt, dass es da eine ganz andere Sichtweise ist und dass wir selber viel mehr Power haben in unserem Kopf, das zu lenken, als das hätte ich mir vorher nicht so vorgestellt, obwohl ich mich schon vorher mit Themen wie Meditation, Achtsamkeit, ich habe mich jetzt schon auch mit meinem Geist. Also am Rande, sage ich mal, war man ja irgendwie immer doch eine Zeit, hat der Klassiker. Also es war jetzt alles nicht komplett fremd, aber das so zu spüren, dass man selber so viel Power hat mit seinem Kopf, die Dinge einfach anders zu betrachten. Und das war jetzt so was wie eine radikale. Das ist so eine ****Schnellkurs****, die ich mir niemals gewünscht hätte. Aber das ist das, weswegen wir auch das Buch geschrieben haben. Das ist mir so ein Anliegen, das den Menschen mitzugeben, die eben nicht diese Radikalität in Form einer solchen Krankheit haben. Ich glaube, das geht auch

ohne Krebs, dass man einfach, ja, die Dinge anpackt und selber sagt: "Ich entscheide mich jetzt dafür, etwas so oder so zu sehen." Also vorher glaube ich, ich glaube es, da man läuft oft rum und denkt, das muss ich jetzt noch machen, oder ich bin vielleicht auch ein Opfer von äußeren Umständen zum Beispiel. Und ich glaube, wir können selber viel mehr lenken, als wir denken. Und das möchte ich wirklich gerne, das möchten wir durch dieses Buch gerne in die Welt hinausschreien.

****Jutta Ribbrock**** [00:15:42]: Mich habt ihr damit jedenfalls mitten ins Herz getroffen. Ihr stellt genau diese essenziellen Fragen des Lebens: Was ist mir wirklich wichtig? Mit wem möchte ich meine Zeit verbringen? Was gibt mir Energie, was zieht mir vielleicht einfach nur Energie ab? Das können ja auch Dinge und Menschen sein. Und ich muss ja, ich habe ja ein Zitat von mir aufgeschrieben, was mich total berührt hat, wo du gesagt hast: ****Die Krankheit stellt diese Fragen unverblümt, eher mit der Pistole auf der Brust.****

****Samad Berdjas**** [00:16:15]: Ja, so ist es. Es ist eigentlich genauso, wie Karo das beschrieben hat. Auch ich habe mich vorher an Dinge angenähert, die mit Spiritualität, mit Meditation, auch mit Rausch haben wir uns herumgeschlagen, zu tun haben. Und trotzdem ist es wirklich was anderes, sich dieser Endlichkeit bewusst zu werden, das so wirklich zu spüren, dass das jetzt da ist und dass das nicht in 40 Jahren ist. 40 Jahre klingt unglaublich viel. 40 Jahre sind 40 Sommer, 40 Mal Weihnachten, 40 Mal diese ganzen Abläufe. Es ist so viel Zeit, über neuen Job nachzudenken und doch beim alten zu bleiben. Es ist so viel, so viel Zeit, dass es einem sehr schwerfällt, im Jetzt Dinge zu entscheiden, die einem wirklich gut tun und nicht auf Sicherheitsdenken basieren. Es ist ja auch alles total verständlich. Wir bauen unser Leben auf, auf Sicherheit. Es ist eine komplexe Gesellschaft, es ist nicht immer eine faire Gesellschaft. Alle gucken, dass sie irgendwie so ihr sicheres Auskommen erreichen können. Und gleichzeitig gibt man dabei halt auch was auf, was sehr wichtig ist, nämlich die Essenz vom Leben. Und ich glaube, das, ich wüsste nicht, ob ich das ohne diese Situation wirklich so radikal gespürt hätte, und ich würde es mir trotzdem nicht wünschen. Ich sage immer noch, es ist immer noch diese Ambivalenz von Höllenritt und gleichzeitig auch Geschenk. Also es ist irgendwie beides. Und die Pistole auf der Brust ist eben auch vom Bild her ganz gut, weil sie wirklich beides ist. Man sieht diese Pistole, man spürt sie, man weiß, es wird abgedrückt werden. Und trotzdem hat man eben noch diesen Moment, den man dann auskosten kann, mit dem man was tun kann. Und das macht einfach ein ganz anderes, einen ganz anderen Modus. Also natürlich können wir nicht alles frei entscheiden. Wir können jetzt nicht nicht mehr arbeiten, sind leider keine Millionäre und Millionäre finden. Also das wäre in so einer Situation auch noch ganz geil, wenn das Geld keine Rolle spielen würde. Aber auch, also auch in diesem Setting, dass man gewissen Zwängen ausgesetzt ist, kann man unglaublich viel verändern und unheimlich viel an seinem Bewusstsein verändern. Und ja, uns hat das mit der Pistole erwischt und wir wünschen uns und vielen anderen Menschen, dass das nicht so sein muss. Also wie gesagt, ich kann es für mich selber auch nicht sagen, ob das ohne diese Erkrankung gekommen wäre, aber ich würde es jeder Person wünschen. Also so ein Moment der, der Erweckung klingt so ein bisschen religiös, aber es ist so, es hat so was ähnliches.

****Jutta Ribbrock**** [00:18:57]: Total okay und empfinde ich als, ja, und ihr habt euch wirklich bewusst entschieden, Ihr wollt euch so viele schöne Momente wie möglich erschaffen. Ihr habt eine richtige ****Bucket List**** gemacht. Was wollen wir alles erleben? Lasst uns davon sprechen. Ihr habt als, als erstes großes Ding diesen ****Garten**** euch geangelt. Bitte erzählt davon. Ein bisschen was, was gibt er euch? Was bedeutet er euch? Wie kam es dazu, dass ihr den bekommen habt? Ja, der Garten.

****Karoline Nuckel**** [00:19:31]: Das war auch so eigentlich ein super Beispiel für dieses ewige Grübeln. Das wäre ja vorher irgendwie alles mögliche theoretisch durchdacht haben, jetzt nicht mit Zettel und Stift, aber gefühlt ja schon so eine Wissenschaft draus gemacht haben: Wie wollen wir denn leben? Was? Wo soll es denn hingehen? Und dann waren immer wieder Optionen im Raum. Aber wir haben über Jahre einfach nichts gemacht. Also wirklich, auch dieser Garten war schon mal im Gespräch. Und dann mit dieser Diagnose war es dann auf einmal so: "Ja, worauf jetzt noch warten?" Man wartet ja nicht mehr. Obwohl, vorher gab es ja auch keinen Grund zu warten. Aber man hat irgendwie das Gefühl, man hätte diese Zeit. Und dann gestieft und ich weiß nicht, dann war es eine Fügung, weil es ja auch im Berliner Umfeld auch nicht so easy ist, einen Garten zu bekommen. Und dann haben wir tatsächlich ein wunderschönes Exemplar auch noch erwischt, wo wir dann auch relativ, also ja, wir waren da, haben auch offen mit offenen Karten gespielt, wir können gar nicht gärtnern und haben auch nichts von der Krankheit gesagt. Also es war einfach irgendwie ein Match mit den Vorbesitzern, die dieses Grundstück wirklich über 30 Jahre hatten. Und wir haben uns so verliebt und haben gedacht: "Okay, die kriegen den nicht." Am Ende kam dieser Anruf an Heiligabend, letztendlich also am Morgen des 24. und wir haben uns sofort in diesen Garten verliebt. Und das war halt auch etwas, wo man merkt, wie sich Prioritäten verschieben. Dass zum Beispiel der Job, der einem immer noch wichtig ist und der einem Spaß macht, aber dass man nicht das Gefühl hat, also das ist jetzt ganz, ganz weit oben und danach kommt erst mal nichts, sondern dass man wirklich sagt, es gibt diesen Garten. Zum Glück ja dann auch durch die Pandemie teilweise auch als neuer mobiler Arbeitsplatz jetzt genutzt. Das ist auch ganz schön. Zwischen den Rosen da irgendwie mit seinem Laptop zu sitzen, hat natürlich auch einen schönen Effekt. Aber insgesamt auch da zur Ruhe zu kommen und ****nur da zu sein****, also auch gar nicht so ein Gefühl zu haben, ich muss jetzt das und das machen. Das war auch einfach noch mal, ja, ich glaube, also ich persönlich war auch vorher oft immer unterwegs und habe man sehr viel verabredet. Und es gibt ja immer irgendwelche Dinge, wo man dann sagt, da gehe ich hin und da gehe ich hin. Und dieser Garten hat mich ganz doll runtergefahren. Und auch so eine Wertschätzung auch noch mal, dass man der Natur noch mal nahe kommt, wenn auch auf kultiviertem Wege jetzt in unserem kleinen Garten natürlich. Also wirklich, da auch so viele Momente, die ich jetzt gerade auch vor Augen habe, die so schön sind, wofür ich mir vorher nicht die Zeit genommen habe. Also und den Garten haben wir jetzt immer noch. Und ja, so eine kleine Oase.

****Samad Berdjas**** [00:21:57]: Mega, voll. Das Lustige ist auch, der ist in Oranienburg und ist direkt am ****Schlossgarten Oranienburg****. Tolle Lage einfach. Und dieser Schlossgarten ist so schön. Die Havel drumherum ist einfach traumhaft schön dort. Und tatsächlich ist echt so eine, vielleicht auch ein Sinnbild für diesen Bewusstseinswandel. Und dort sitzen in dieser Natur, wir waren vorher auch totale Stadtmenschen. Berlin immer abgefeiert, tun wir auch heute noch. Wir leben immer noch in der Stadt. Aber diese Kraft der Natur, vielleicht hat das auch was mit dem Endlichkeitsthema zu tun. Vielleicht ist es, wäre es aber auch ohne Erkrankung eine tolle neue Erfahrung im Leben gewesen, sich darauf einlassen zu können. Diese Ruhe, den Kreislauf jedes Jahr, das, ja, das Erblühen und das Verwelken, das so zu spüren, es fährt einen schon sehr runter. Und ich glaube, in der ganzen Chemo-Phase hat das auch super viel Kraft gegeben. Also es war immer ein Ort in der Saison, die ist ja begrenzt von April bis Oktober, wo wir wirklich fast jedes Wochenende dann verbracht haben, auch da übernachtet und gerade auch in diesen Hochzeiten von krassen Opus, von krassen Chemotherapien einfach sehr viel Ruhe gefunden haben. Genau deswegen war der Schlossgarten so ein bisschen Schicksalsfügung für uns. Er ist vor die Füße gefallen und ist genau das Richtige.

****Jutta Ribbrock**** [00:23:28]: Ich fand es so schön, als ich es gelesen habe. Ich sehe das richtig vor mir. Oder die, die Brombeersträucher und was ihr da an Früchten und so weiter und anderen Sachen habt, habt ihr total schön beschrieben. Also es klang so, es klingt so wie was ganz Üppiges. Es ist wirklich total schön. Und umgekehrt habt ihr auch ganz viel Unternehmungen euch vorgeknöpft. Ihr habt Konzerte besucht und macht es vielleicht auch immer noch, so wie das gerade bei Samad klang. Eine tolle Reise gemacht nach ****Mexiko****.

****Samad Berdjas**** [00:24:03]: Genau. Ich fange mal an mit Mexiko. Ich habe mir dann irgendwann eine Auszeit auch von der Arbeit genommen für ein paar Monate. Das war total wichtig, diesen Einschnitt auch mal zu machen, weil diese ganze Corona-Zeit, die war ja sowieso für alle fordernd und mit dieser Erkrankung noch mal ein ganz anderes Niveau. Und dann haben wir erst unsere Traumreise gemacht nach Mexiko, die war eigentlich schon länger geplant, ist dann durch Corona hinten runtergefallen, wie so viele Reisen. Und für mich war es auch ein bisschen eine Rückkehr in einen, zu einem alten Ich. Ich habe da mal ein Jahr verbracht, als ich junger Student war. Ganz aufregende Zeit in Mexiko-Stadt. Genau. Und es war einfach richtig gut. Drei Wochen waren wir da und ich war super froh, dass es geklappt hat, weil das natürlich auch medizinisch nicht selbstverständlich war, dass wir das noch schaffen, also dass das auch wirklich noch geht. Und es hat alles super geklappt. Die Zeit war total toll, intensiv, wir hatten Strände, wir hatten Wale, Delphine, wir hatten Karibik, wir hatten Ruinen und alles wirklich auf so einem Niveau. Ja, auch wenn ich das mit früher vergleiche. Früher habe ich es auch einfach ein bisschen selbstverständlicher genommen, dass man so eine Reise machen kann. Und klar muss man dafür sparen und so, aber es ist einfach irgendwie dann doch selbstverständlich. Und diesmal war es halt einfach anders, weil dir klar war, es ist überhaupt nicht selbstverständlich.

****Jutta Ribbrock**** [00:25:34]: Das klingt wunderschön. Und Karo, du wolltest schon immer mal fliegen und nicht in dem großen Passagierflugzeug. Na ja, was anderes.

****Karoline Nuckel**** [00:25:44]: Genau, das war auch so eine dieser Ideen, die so, also wenn man das wirklich mal einfängt, was einem im Kopf wirklich rumfliegt, alle diese Dinge, die man kurz mal, das fliegt so vorbei und man, man greift den Gedanken aber nicht, man hält ihn nicht fest, sondern er fliegt einfach weiter im Kopf rum. Da gibt es so viele Sachen und deswegen war für mich auch so auf einmal dieses Gefühl ****Paragliding****. Das wollte ich ja eigentlich schon immer, aber ich habe noch nie gemacht und ich weiß nicht warum. Auch sowas wie: Wenn ich Zeit habe irgendwann mal, also es ist schon verrückt. Und wenn man dann wirklich das vor Augen hat und sagt: "So jetzt," aber dann kann man das einfach innerhalb von wenigen Stunden organisieren. Und so war es dann auch. Und dann bin ich mit einer Freundin nach Österreich und das war irre. Wirklich. Dieses Gefühl zu fliegen. Ich erzähl da immer gerne von oder träume ich selber zurück in diesen Moment, weil es ja auch so nicht so technisch in dem Sinne, dass man so ein Gerät um sich hat, ein Motor, irgendein Geräusch, sondern man ist so nah an der Natur. Also ähnlich wie der Garten ja auch so dieses sich spüren, eine Verbundenheit mit der mit seiner Umwelt spüren und auch mit möglichst wenig drumrum. Also man hängt da ja wirklich mit dem Hintern in der Luft und hat nichts anderes. Und das sind ja auch so 20 Minuten gewesen. Und auch diese Zeit kann man sich dann, das kommt einem ewig vor. Und man ist ja in 2000 Meter Höhe auf diesen, über diesen Bergen schwebt man. Wir sind dann ja auch so ein bisschen einmal wild ein bisschen durch die Gegend geflogen. Ich hatte einen tollen Partner, der das super gemacht hat. Und ja, das ist, man kann sich so sehr spüren, wenn man das zulässt. Also bei einigen Sachen habe ich mich schon gefragt, ob also sei es jetzt die Mexiko-Reise. Die hatten wir ja, wie gesagt, auch schon vorher

eigentlich angedacht, halb geplant. Aber ich frag mich wirklich, wenn wir das vor der Diagnose gemacht hätten, ob wir das so intensiv alles wahrgenommen hätten? Ich weiß es nicht. Und dieser Flug auch, das war einfach. Also das ist so ein Maximum an Emotion, also das da kommt wenig ran, das sich so zu spüren und einfach so durch die Luft zu fliegen und ja, vieles so als Wunder zu begreifen und zu denken, das ist jetzt einfach ein Geschenk, dass ich das machen kann. Und davon gibt es ein paar Sachen, die wir so im Laufe der letzten des letzten Jahres so angegangen sind. Und das kann ja jeder machen, muss man ja nicht Krebs haben.

****Jutta Ribbrock**** [00:28:01]: Ja, ja, und dann kam noch ein ****Tattoo****. Dass dir was bedeutet.

****Karoline Nuckel**** [00:28:10]: Ja, das auch wieder einer dieser Gedanken. Da könnte man ja irgendwann mal machen. Und auch damit verbunden, dass ich irgendwie dachte, wer weiß, ob ich das später noch gut finde. Und man will sich ja mit allem immer so sicher sein mit seinen Entscheidungen. Man will, glaube ich, alle Pro- und Contra-Punkte erst mal ganz klar für sich abhaken. Also ich habe, glaube ich, oft so funktioniert und dann habe ich irgendwann gedacht: "Ja, egal," – ich bin beim Tattoo jetzt speziell. Klar, so die alte Frau, die dann kritisch drauf guckt, die wird es bei mir nicht geben. Das hat natürlich das noch vereinfacht, diese Entscheidung. Aber es war dann auch tatsächlich habe ich zwei Freundinnen da mitgenommen und die so total mitgerissen. Das fand ich auch so schön, so als Erfahrung mitzubekommen, dass man mit seinen Ideen auch andere Leute wirklich mitnimmt, die dann das Gleiche machen oder was Ähnliches oder sich selber auch inspirieren lassen zu wiederum anderen Dingen. Das hat mir auch wieder einen Auftrieb gegeben. Also zu merken, dass man mit solchen kleinen, vermeintlich kleinen Entscheidungen so viel bei sich bewirkt, aber auch bei anderen, dass es wirklich so ist wie so Wellenreiten die ganze Zeit. Und jetzt habe ich dieses Tattoo hier auf dem Arm.

****Jutta Ribbrock**** [00:29:15]: Genau, da hast du dir einen Schriftzug ausgesucht.

****Karoline Nuckel**** [00:29:19]: Genau. Das ist im Grunde die Zusammenfassung des Ganzen. Da steht jetzt ****Aware**** drauf, um genau auch diesen Zustand. Also heißt ja wörtlich: ****Eigentlich bewusst****. Trifft natürlich dieses ganze Konzept der ****Awareness****, dass man wirklich seine Umwelt bewusst wahrnimmt, im Moment lebt, bewusst atmet, also alles, was man so tut, was man eigentlich jeden Tag selbstverständlich hinnimmt, dass man das wirklich mit einem ganz, ganz anderen Bewusstsein tut. Und das ist etwas, das, das habe ich so verinnerlicht, ohne es zu üben. Es ist dann einfach passiert. Deswegen war das einfach das perfekte Wort fürs Handgelenk.

****Jutta Ribbrock**** [00:30:00]: Total schön. Du hast das eben schon angesprochen, die Ambivalenz auch, dass du das zwischendurch als Höllenritt empfindest. Die schönen Sachen, die ich gerade geschildert habe, die ihr erlebt und das auch, das beschreibst du im Buch, dass es Phasen gibt, wo du dachtest, ich kann einfach nicht mehr. Und auch das, auch Karo, gesagt hast. Und das hat auch Angst ausgelöst. Die, die helfen, vergessen manchmal, dass sie selber Hilfe brauchen. Das hast du auch vergessen zwischendurch.

****Samad Berdjas**** [00:30:33]: Ja, auf jeden Fall. Also das ist natürlich irgendwie, ja fast, wenn man von außen drauf guckt, selbstverständlich, dass das auch nicht unendlich ist. Diese Energie, mit der man da begleitet, unterstützt, dabei ist und natürlich auch selber auch psychologisch total betroffen ist. Aber ja, auch das gehört dazu. Also ich glaube, dass es dann auch den Raum geben muss, solche schwierigen Gespräche zu führen. Ich

glaube, das war so nach neun Monaten, zehn Monaten, wo dann wirklich mir zum ersten Mal die Luft ausgegangen ist und wo auch natürlich dann so eine Diskussion darüber entsteht. Also es war ja wirklich am Anfang noch so, dass wir mit ganz viel Hoffnung da reingegangen sind. Der Arzt, den wir am Anfang getroffen haben, der hat gesagt, es gibt solche Fälle auch bei so schlimmen Diagnosen, da ist es schaffbar. Und wir waren vom Bewusstsein her immer noch auf diesem Niveau, ganz lange zu sagen, es muss schaffbar sein, da krebsfrei raus zu gehen. Und da ist mir wirklich so nach, ja, nach den ersten zehn Monaten zum ersten Mal die Luft ausgegangen. Natürlich auch irgendwie: Kind plus Arbeit plus Anämie plus Krebskampf. Das war so, also viel schlimmer kann man das nicht mehr zusammenpacken. Aber ja, wie bei allem im Leben ist, es ist dann da, muss bearbeitet werden. Wir hatten schwierige Gespräche darüber, weil es natürlich auch in den Momenten darum geht: Hält man zusammen oder fliegt das auseinander? Kann man das aushalten? Kann man das durchmachen zusammen oder geht es zu Ende? Und das ist ja vielleicht auch in der Lebensphase nicht so selbstverständlich, dass, dass es hält und dass man sagt: "Okay, ich gehe diesen Weg jetzt mit," aus meiner Perspektive. Also es gab auch tatsächlich genug Gespräche, auch mit Leuten im Umfeld. Kritische Gespräche auch im Sinne von: "Bist du dir wirklich sicher, dass das jetzt, was du da alles aufgibst?" und so weiter. Und das, ja, letztendlich haben wir es geschafft durchzukommen, auch durch die schwierigen Phasen und die schwierigen Gespräche. Es gab dann irgendwann auch die Idee dieser Auszeit, einfach ganz bewusst, um zu sagen: "Da können wir wieder auftanken und da können wir eben das, was uns wichtig ist, diese Liste, die Bucket List, die können wir leben, da können wir die Punkte abhaken. Und danach kann dann auch passieren, was auch immer passiert. Dann haben wir alles, was uns wichtig ist, einfach gemacht." Und trotzdem, ja, also es gibt keine Garantie dafür, dass man da auf dem Weg nicht zusammenbricht. Und die Ressourcen, sich zu holen, sich Unterstützung zu holen, sich genug auch Zeit für sich selber immer wieder zu nehmen. Ich habe dann auch zum ersten Mal wieder kleine Urlaube einfach mit Freunden gemacht, ohne Partnerinnen, ohne Kind, einfach um auch da wieder einen Raum für mich selber zu kommen. Und ich glaube, das ist auch ganz wichtig, sich den zu nehmen. Weil es bringt überhaupt nichts, wenn man am Ende zusammenklappt und dann noch eine kranke Person hat. Und ja, also da ist der Höllenritt irgendwie auch sprichwörtlich, weil da vom Pferd zu fallen, da tut man sich schwer und kann auch mal anbrennen.

****Jutta Ribbrock**** [00:33:55]: Ja, und das klingt erst mal wirklich super taff. Auch dieses Infragestellen: Können wir zusammenbleiben? Und meine Wahrnehmung ist, dass durch diese Reflexion eigentlich wieder was Konstruktives entstanden ist. Wenn man es wegdrückt, dann kann es eigentlich viel mehr Macht entwickeln, als wenn man es anguckt und sagt: "Okay. Wie gehen wir damit um?"

****Karoline Nuckel**** [00:34:20]: Tatsächlich ist das auch, dass auch die Idee, auch das in diesem Buch so unterzubringen. So ehrlich, weil es ja eben nicht nur ist: "Wir haben diese lustige Bucket List, wir machen jetzt lustige Reisen, lassen uns tätowieren und alles ist supertoll." Das ist ein Teil davon und der ist jetzt auch nicht aufgesetzt oder so, der ist wirklich da und den spüren wir beide auch. Aber es ist eben auch so, dass wir durch diese Täler und das sind gewaltig tiefe Täler eben auch durch sind. Und genau das fand ich auch wichtig, dass man das eben auch beschreibt, das auch generell. Also diese Bucket List ist ja jetzt nicht so, das sind zehn Punkte und das sind zehn Events, die wir da erzählen, sondern es geht ja auch um dieses Zwischenmenschliche, auch gemeinsam durch ein Tal zu gehen. Also das halte ich für sehr, sehr wichtig. Genau wie du es ja auch gerade gesagt hast, dass es ja, dass das etwas Gutes auch am Ende dabei rauskommen kann, als wenn man es immer wegdrückt und sagt: "Na ja, nee, wir, wir tun mal so, als gäbe es die Krankheit gerade nicht." Das sind, es gibt Phasen, wo das wie gesagt so ist,

aber gerade so dieses gemeinsam durchgehen und auch so ehrlich zueinander sein, dass man sich auch verletzt, weil das will man nicht hören. Klar, wir haben diese besondere Schwierigkeit, in einer Lebensphase zu stecken. Wir sind nicht uralt und haben quasi das Haus gebaut und die Kinder und alles Mögliche, sondern wir sind mittendrin. Wir haben quasi gerade angefangen mit der Planung und das muss man irgendwie auch besprechen. Und diese Intensität, die da drinsteckt, dieses dieser Schmerz, der zwar da ist, aber das, was danach kommt, dass man so aufrichtig miteinander ist, das ist auch etwas, was unglaublich wertvoll ist. Also das ist jetzt nicht so, dass man sich alles rosa anmalt und den Rest so ein bisschen zur Seite schiebt. Das ist es natürlich auch nicht.

****Jutta Ribbrock**** [00:36:06]: Und auch sagt, Ihr beide habt eine Intensität miteinander erlebt in der Zeit, wie es vielleicht sonst nie gekommen wäre.

****Samad Berdjas**** [00:36:15]: Ja, das ist so, auf jeden Fall. Also im Guten wie im Schlechten. Wenn es eine positive Seite in dieser ganzen Katastrophe gibt, und es ist eine Katastrophe, das kann man ja auch gar nicht anders nennen. Also wie will man das anders bezeichnen, wenn jemand, der so jung ist, so krank wird und dann die Medizin irgendwann keine, keine Mittel mehr hat? Und trotzdem, ja, es ist auch einfach ein Geschenk auf eine andere Art, weil man kann natürlich auch bei den 75 ankommen und, na ja, das verpasst haben, so bewusst zu sein mit dem Leben und ob das dann besser ist, weiß ich nicht.

****Jutta Ribbrock**** [00:36:55]: Und bei euch hat auch immer die Fröhlichkeit Raum. Habe ich so rausgelesen. Worüber lacht ihr? Ihr glaubt, ihr könnt schön albern sein, zusammen auch, oder?

****Karoline Nuckel**** [00:37:07]: Ja, es ist schwer so was wiederzugeben, weil es für uns Komik ist. Also wir sind irgendwie viel zu Hause und dichten irgendwelche Lieder um, zum Beispiel. Also eigentlich ziemlich banale Dinge, glaube ich. Aber so, dass man auch immer wieder lacht und auch so ein bisschen so Wortspiele sich zuwirft und so ein Running Gag draus macht.

****Samad Berdjas**** [00:37:27]: Und das war, glaube ich, auch schon vorher da, in Ansätzen. Also es hat irgendwie unsere Beziehung auch schon vorher ausgemacht, aber gleichzeitig ist es auch, man könnte fast so ein bisschen sagen ****Galgenhumor**** als Standardantwort, dass man das jeden Tag einfach ein bisschen mehr abfeiert, weil es – ich beschreibe es in dem Buch an irgendeiner Stelle, ist relativ weit am Ende – dass man, es gibt diese lustige Szene in ****Life of Brian****, wo am Ende alle am Kreuz hängen und trotzdem dieses Lied singen, ja, "Always look on the bright side" und so ein bisschen so ist es. Man hängt irgendwie an diesem Kreuz und kommt da auch nicht mehr runter. Aber man kann immer noch ein Lied singen.

****Jutta Ribbrock**** [00:38:12]: Ja, tolles Bild. Welche Dinge tun euch gerade am meisten gut? Wie verbringt ihr eure Tage? Karo, du arbeitest auch weiterhin noch als Journalistin.

****Karoline Nuckel**** [00:38:25]: Ja, genau.

****Jutta Ribbrock**** [00:38:26]: Und Samad, sag du uns bitte noch mal kurz. Was machst du beruflich?

****Samad Berdjas**** [00:38:30]: Ja, gerne. Ich bin bei einer Organisation. Wir beraten vor allem die Verwaltungen, wie sie sich ein bisschen diverser aufstellen können. Also wir

machen so eine Art ****Diversitätscoaching****. Und da mache ich vor allem Qualitätsmanagement und Öffentlichkeitsarbeit.

****Jutta Ribbrock**** [00:38:46]: Okay, und außer jetzt zum Beispiel für die Mexiko-Reise hast du dir eine Auszeit genommen. Aber sonst hast du einen Fulltime Job.

****Samad Berdjas**** [00:38:53]: Genau. Ich bin jetzt auch wieder zurück in der Arbeit und das macht mir auch viel Spaß. Ich liebe meinen Job. Man muss, glaube ich, wie wir alle, wir müssen alle aufpassen, wie die Abgrenzung ist, wie viel Zeit da hineinfließt. Und das war zum Teil in der Pandemie einfach auch ein bisschen crazy. Kennen wir wahrscheinlich alle, das Umstellen auf die digitalen Formate, bis das alles mal funktioniert hat. Und trotzdem auch irgendwie die Dankbarkeit dafür, dass der Job da ist und nicht wegbricht, was ja vielen anderen Menschen passiert ist. Genau. Und im Moment ist es tatsächlich so: Ich feiere den Sommer total ab, dass der da ist. Bin irgendwie auch einigermaßen gut darin, ein gutes Verhältnis zwischen Arbeit und anderer Zeit zu haben. Wir sind gerade wieder viel im Garten, das ist wunderschön und wir haben noch ein ganz verrücktes weiteres Projekt uns angelacht. Das ist eigentlich wirklich verrückt, hat auch ein eigenes Kapitel im Buch. Wir haben mit einer Baugruppe zusammen in der ****Uckermark**** eine ****Ruine**** gekauft und sind dabei, die jetzt zu renovieren.

****Jutta Ribbrock**** [00:40:05]: Finde ich echt der Hammer. Da wollte ich natürlich auch noch drauf kommen. Aber gut, dass du es ansprichst. Es ist wirklich ein gigantisches Projekt.

****Samad Berdjas**** [00:40:13]: Absolut, ja. Ja und genau auch so ein bisschen wirklich verrückt. Gleichzeitig auch total kraftspendend und schön, weil es eine tolle Gruppe ist. Es ist ein ganz tolles altes Haus, das aber wirklich eine Ruine ist. In der Uckermark an einem See. Traumhaft schön. Also wirklich sprichwörtlich das Haus am See. Und jetzt haben wir sehr viel Zeit damit verbracht, das ist irgendwie so zu organisieren, dass wir genug Fördermittel bekommen, dass wir das irgendwie finanziell stemmen können. Und jetzt läuft da wirklich eine Baustelle und das Ding wird renoviert. Und ja, jeder Schritt davon ist gut. Also es ist natürlich total verrückt im Sinne von: Wie viel gemeinsame Zeit werden wir da noch haben? Das weiß niemand. Aber es ist trotzdem irgendwie ein Kraftort.

****Karoline Nuckel**** [00:41:02]: Und wir hatten gerade ****Richtfest**** und meine Familie war da. Und wir haben tatsächlich, die haben einen Apfelbaum mitgebracht und wir haben einen Baum dort gepflanzt. Das fand ich auch sehr schön.

****Jutta Ribbrock**** [00:41:13]: Schön. Ja, wow. Also das ist tatsächlich auch ein großes Gelände und das ist so für euch selber. Aber ihr wollt, glaube ich, da auch Unterkünfte schaffen, dass andere Menschen da Zeit verbringen können und auch Seminare oder so was.

****Karoline Nuckel**** [00:41:29]: Genau.

****Jutta Ribbrock**** [00:41:30]: Ja, also. Also schon ein großes Ding.

****Karoline Nuckel**** [00:41:33]: Ja, vier Ferienwohnungen und dann dazu noch Gemeinschaftsflächen.

****Samad Berdjas**** [00:41:43]: Und da auch am See wirklich arbeiten kann oder Yogakurs machen kann, was auch immer. Das ist eigentlich genau das Konzept, was so ein

bisschen aus der Pandemie rausgekommen ist. Die Menschen haben jetzt Bock, nicht mehr nur in der Stadt zu sein und das bietet eigentlich die ideale Kombination. Du bist an einem schönen Ort, hast viel Raum, hast wahrscheinlich auch viele andere spannende Menschen, wenn das mal fertig ist und die kommen. Du kannst dort arbeiten und gleichzeitig auch dich erholen. Und genau, wir wollen selber auch viel Zeit dort verbringen, aber es ist schon ein Vermittlungskonzept, also soll hinterher tatsächlich auch vermietet werden. Es soll mindestens sich selbst tragen, finanziell, aber soll gleichzeitig auch einfach ein toller Ort werden, auch für die Gegend dort. Also es funktioniert ganz stark darüber, dass das wirklich auch in Einklang mit der Gemeinde, mit dem Dorf und mit der Region gehen muss. Wir sind halt auch so ein bisschen die Berliner, wie typisch, kommen da in die Uckermark und wollen versuchen, schon sehr aufzupassen, dass wir nicht so auftreten: Wir wissen alles besser, wir wissen, wo es lang geht, sondern in Einklang zu finden, das auch wieder zu öffnen, dass auch der Ort, die Gemeinde und die Region was davon hat. Und ich meine, das Haus lag jetzt einfach 30 Jahre im Dornröschenschlaf und niemand hat was damit gemacht. Deswegen ist es auch schön, dass so ein altes Objekt wieder in die Hand genommen wird und da Leben eingehaucht wird. Und genau, wir hätten uns das, glaube ich, auch nicht getraut, wenn wir nicht so eine tolle Gruppe hätten. Das war wirklich auch ein bisschen wie ähnlich. Mit dem Garten war es so, es ist uns ein bisschen vor die Füße gefallen, es war schon aufs Gleis gesetzt. Wir haben noch Leute gesucht, die mit aufspringen und es hat irgendwie gepasst und hat sich gut angefühlt. Und seitdem sind wir einfach oft an diesem See in der Uckermark. Und ja, es ist auch, auch wie bei vielen anderen Sachen, dass es sich genau. Man weiß einfach, es fühlt sich genau richtig an und deswegen wird es gemacht.

****Karoline Nuckel**** [00:43:34]: Und wir haben ja auch drüber gesprochen. Zwischendurch ist es wirklich das Richtige, weil es ja ein langfristiges Projekt ist und das ist etwas, was ja gerade nicht in mein Leben so reinpasst, streng genommen. Und trotzdem haben wir uns aber entschieden, dass wir dabei bleiben und es einfach trotzdem zum Teil, ja, also ****unvernünftig**** sozusagen, machen. Hat natürlich auch ein, es ist ein seltsames Gefühl. Manchmal, wenn, wenn wir da stehen und planen: Soll da jetzt eine Tür rein? Es ist ja wirklich gerade eine Ruine. Da stehen wir dann auf Sandboden, wenn wir die Räume betreten, wo kleine Pflänzchen wachsen. Und das ist aber auch, glaube ich, gut in so einer Phase, dass man halt irgendwas hat, woran man sich festhalten kann. De facto weiß ich nicht, was ich davon miterleben werde. Aber alleine diesen Traum zu haben, dieses Bild vor Augen, sich die Pläne anzugucken, das einzurichten, das ist so eine Motivation, auch selber irgendwie dran zu bleiben. Insofern ist das Projekt allein dafür schon total Gold wert. Und das ist halt irgendwann mal, was Großes sein wird, wenn alles klappt, ist natürlich auch perspektivisch einfach schön.

****Jutta Ribbrock**** [00:44:40]: Gibt es so was wie eine ****Prognose****, die die Ärzte dir geben?

****Karoline Nuckel**** [00:44:45]: Das ist immer sehr schwer, Ärzte auf irgendwas festzunageln. Man will ja selber irgendwie wissen, woran man ist. Ich habe am Anfang auch nicht verstanden, warum die damit so hinterm Berg halten, aber ich verstehe es langsam schon rein medizinisch, weil man kann das nicht so einfach hochrechnen und man kann, wie gesagt, was ich vorhin gesagt habe, diese CTs alle drei Monate, die sind immer so ein, ich sag mal ****Stimmungsbild****, was im Körper gerade passiert. Und es gab ein CT im letzten Jahr, das war ziemlich dramatisch, dass plötzlich alles schneller gewachsen ist. Das sind dann Momente, wo man sich plötzlich ganz, also das muss man eben erst mal verarbeiten und muss gucken, was ist mir jetzt wirklich wichtig? Dann schießt auf einmal noch mal alles hoch. Dann kommt ganz klar auch an die Oberfläche,

was einem wirklich wichtig ist. Das ist wie so eine, so ein Filtersystem. Dann gab es ein CT. Das letzte war wieder ein bisschen weniger alarmierend, dass gewisse Zellen sich gerade ein bisschen ausruhen und nicht weiter wachsen. Und so kann man tatsächlich nur alle drei Monate gucken. Man kennt das ja irgendwie aus Filmen, oder? Es gibt anscheinend auch Ärzte da draußen, die ganz klar sagen, sie haben noch zwei Monate oder sie haben noch ein halbes Jahr. Selbst die irren sich ja auch, deswegen. Selbst solche Aussagen, die man bekommt, sind ja nicht verlässlich, logischerweise. Aber es kann schon sein, dass ich in einem Jahr hier nicht mehr sitze. Aber ich glaube hier an jedem meiner Körperzellen und feuere die an, also die Guten zumindest, dass sie ihren Job weiter so gut machen.

****Jutta Ribbrock**** [00:46:22]: Du hast das jetzt in so einer Klarheit gesagt. Ist es so, dass ihr damit in Frieden seid? Inzwischen ist es so, dass ihr manchmal denkt noch: "Ach, vielleicht kommt doch noch der super Stoff und ich werde doch noch ganz lange leben und wir bleiben noch ganz lange zusammen." Wie, wo befindet ihr euch da?

****Samad Berdjas**** [00:46:47]: Ja, der super Stoff und das Wunder würde ich nicht ausschließen. Also immer gut dran zu glauben. Also Wunder sollen immer wieder passiert sein, deswegen sollte man die nicht ganz, ganz vom Tisch wischen. Ich glaube an Zeit und an dieses Mentale. Also. Mir hat ein befreundeter Arzt ganz am Anfang mal gesagt, als er die Diagnose gesehen hat: "Ja, ein Jahr bis maximal anderthalb." Der hat direkt, das war auch ein älterer Herr, eine ältere Person, vielleicht noch ein bisschen klassischer, auch in der Medizin unterwegs. Vielleicht macht man das heute auch nicht mehr so, aber das sind jetzt halt fast drei Jahre her. Und deswegen, also ich würde keinen keine genaue Zahl in den Mund nehmen, weil ich mir vorstellen kann, dass es überraschend anders sein kann. Aber es kann eben auch im Negativen überraschend anders sein. Und ich glaube schon, dass es gut ist, sich darauf einzustellen, dass das andere Extrem auch möglich ist. Und deswegen umso mehr man einfach ****keine Zeit verlieren**** sollte. Also auch mit der ****Vorbereitung****. Also das ging auch, das ging vorwiegend von Karo auch aus, die war da schon früher in bei diesen Schritten wirklich für sich selber auch klären zu wollen. Was muss ich alles klären, damit ich keine Probleme hinterlasse und auch keine und für mich selber vielleicht auch das Gefühl bekomme, das ist jetzt geklärt. Und ich glaube, das sind unangenehme Schritte, sich mit: letzte Ruhestätte, Beerdigung, Patientenverfügung, gibt noch ein paar lustige andere Begriffe, die man da wirklich angehen muss und sollte. Und ich glaube aber, wenn man das gemacht hat, dann ist es auch wieder so ein bisschen entspannter. Für mich war das mega hart, mich damit auseinanderzusetzen, aber trotzdem hat das so im Nachhinein ein gutes Gefühl gemacht, dass es gemacht ist und dass jetzt sozusagen das kommen kann, was eben kommen soll. Also im Guten und im Schlechten. Und ja, wenn man hoffnungsvoll unterwegs ist, ist es immer alles gut.

****Jutta Ribbrock**** [00:48:59]: Ja, Karo, Samad hat es jetzt gerade schon angesprochen. Du hast wirklich ganz viel vorbereitet. Du hast dir für den Fall der Fälle, dass es dir sehr schlecht geht, ein ****Hospiz**** gesucht und du hast dir ausgesucht, wo du ****bestattet**** werden möchtest.

****Karoline Nuckel**** [00:49:16]: Genau. Ja, das war ein ziemlich harter Sommer, muss man sagen. Gerade weil ich gemerkt habe, dass das ist generell ein Thema wie: Wie geht man mit schlechten Nachrichten um, jetzt mit den ganz harten Themen? Ich bin auch ein Mensch. Ich bin an sich auch recht mitteilungsbedürftig, aber man merkt schon: Oh, da fangen dann alle an zu weinen. Und will man das jetzt wirklich? Mit wem will man was teilen? Das ist bei mir generell so bei der ganzen Krankheitsgeschichte immer wieder Thema gewesen. Irgendeine unsichere Info von einem Arzt oder so, dass man nicht genau

weiß, ist da jetzt noch eine Metastase mehr oder nicht? Kann man operieren oder nicht? Und dann hat man oft ja so ein Moment der Unsicherheit zum Beispiel und weiß nicht, wem kann man das sagen. Und genauso war das mit diesen Themen: Ja, Bestattung und alles, was damit zusammenhängt. Und ich habe auch gemerkt, dass ich mich da auch nicht von Anfang an so ganz offen drüber reden konnte und wollte. Wahrscheinlich auch ein Stück weit, dass ich erst mal für mich ein paar Dinge klären wollte. Das sind schon krasse Prozesse, durch die man da so durchstieft und am Ende ja doch irgendwie auch alleine. Ich glaube, viele Dinge muss man da, da muss man, glaube ich, auch erst mal alleine durch. Und interessant aber auch, dass auch da eigentlich so das Bauchgefühl total funktioniert hat, dass ich so ein bisschen dieses ****sich treiben lassen****, was sich irgendwie bewährt hat in den letzten Jahren, noch mehr als sonst, dass das auch bei diesen Themen total geholfen hat und ich mich dann sehr klar für einen ****Baum**** zum Beispiel im ****Friedwald**** entschieden habe und eben nicht für den klassischen Friedhof. Und ja, das ist heftig, sich damit auseinanderzusetzen, auch dann selber alleine da ins Hospiz zu gehen, alleine mit der Palliativmedizin zu sprechen. Trotzdem hat es mir also gut getan. Klingt jetzt seltsam in dem Kontext, aber ich konnte Dinge für mich klären. Ich habe auch für meine eigene Beerdigung im Grunde schon vieles organisiert, was bis wohin man organisieren kann. Das ist alles besprochen. Und irgendwann habe ich gemerkt, kam es dann so dazu und das fand ich auch unglaublich bereichernd und wertvoll. Also vor allen Dingen nicht, dass ich das Gefühl habe, ich dränge ihn da jetzt in die Ecke und sag: "So, hier, wir gehen jetzt einen Baum aussuchen." Sondern dass das sich auch ein bisschen natürlicherweise gefügt hat und dass das auch gut war, das zu teilen. Und letztendlich sind das ja Diskussionen mit sich selber, die wir alle irgendwann führen. Und ich habe dann auch da versucht, es so ein bisschen umzudrehen und so tragisch und dramatisch und furchtbar das ist. Aber ich habe gerade die Chance, das zu bestimmen. Also ich kenne auch Menschen, denen ist es total egal, wo sie beerdigt werden und wer da jetzt welche Worte auf der Trauerfeier sagt usw. Das muss natürlich jeder für sich entscheiden, aber ich habe für mich gemerkt, ich bin dahingehend in gewisser Weise dankbar. Vielleicht, dass ich da diese Schritte mitbestimmen kann und das für mich kläre. Ich habe jetzt einen ****Ordner**** gemacht, da ist alles drin, was andere Menschen brauchen. Letztendlich kann das jeder von uns ja machen. Man, also das heißt, man traut sich nicht, man, man hat halt Berührungsängste, natürlich. Aber ich habe auch gemerkt, in meinem Umfeld haben dann einige sich auch damit beschäftigt. Mit einer Freundin habe ich dann zum Beispiel, die hat dann auch so ein bisschen überlegt: "Ja, wie soll denn meine Trauerfeier eigentlich aussehen? Und welche Lieder sollen denn gespielt werden?" Alles Themen. Das sind riesen Berührungsängste. Aber wenn man da erst mal drin ist, dann ist es weniger schlimm darüber zu sprechen und. Wir alle, wie gesagt, haben, wir haben irgendwann diese, diese Diskussionen. Es sei denn, man weiß sich nicht, kommt bei einem Unfall um. Und ja, also das hat auch etwas Bereicherndes, in gewisser Weise, wenn man ja auch noch mal auf anderen Ebenen über den Tod zum Beispiel auch nachdenkt. Das ist ja nicht alles nur schlimm, sondern es hat halt viele Ebenen. In anderen Kulturen wird ja auch der Tod gar nicht so sehr ausgeschlossen wie jetzt bei uns zum Beispiel.

****Jutta Ribbrock**** [00:53:10]: Ja, das ist auch bestimmt eine sehr gute Idee, auch im Sinne der Angehörigen, die zurückbleiben, diese Dinge gut vorzubereiten. Du hast völlig recht, dass die meisten von uns sich da nicht so besonders gut mit beschäftigen. Und es kann ja jederzeit sein, dass das mir. Samad, du bist auch mitgegangen in den Friedwald und hast in dem Moment auch eine Entscheidung für dich getroffen?

****Samad Berdjas**** [00:53:39]: Ja, genau. Ich konnte mich beim zweiten Besuch im Friedwald drauf einlassen. Der erste, da war ich noch, das war ein halbes Jahr früher, da

war ich noch überhaupt nicht so weit. Und genau, wir haben jetzt einen ****gemeinsamen Baum****. Der ist echt schön. Und. Also es ist schon so, wie Karo schreibt, und wenn man mal da rein gesprungen ist, dann sieht man auch. Ja, es hat was Natürliches. Es ist natürlich schrecklich, das jetzt machen zu müssen in dieser Lebensphase, so jung. Und gleichzeitig ist es auch was sehr ****empowerndes****. Es gibt ja auch eine gewisse Macht, diesen Prozess selbst zu gestalten, darüber nachzudenken und ja, letztendlich sich doch bewusst zu werden, dass wir alle in diesen Kreislauf gehen. Dass wir alle irgendwann vielleicht wieder ein Baum sind, als Gras wachsen oder was auch immer. Ob jetzt, 30 Jahre früher oder später. Genau, der Friedwald war auch, ist ein wunderschöner Ort in ****Bernau****. Ganz toller, energievolliger Ort irgendwie. Ja, also ich glaube, da das Stecken. Das sind halt die großen Tabuthemen. Und natürlich, ich kann das aus Karols Perspektive verstehen, dass sie als direkt Betroffene das viel früher noch gespürt hat. Ich muss das angehen. Bei mir hat das einen Tick länger gedauert. Aber ja, wir haben dann entdeckt: Dieser Friedwald ist ganz nah an einem tollen See. Und er ist auch gar nicht so weit weg von Oranienburg, von unserem Garten. Also irgendwie hat sich das sehr schön gefügt. Also. Und. Also der Gedanke, dass das ganze Ding mit dem Sterben irgendwie in anderen Kulturen auch einfach mehr integriert wird, nicht so abgespalten wird und nicht so sehr mit nur Traurigem behaftet ist. Das finde ich schon auch ein sehr spannendes, sehr spannendes Themenfeld, weil das hier ja schon, na ja, also es ist nicht so ganz, wir haben das gerade Mexiko gehabt, die haben so ein Theater, der ****Tag der Toten****, einmal im Jahr ****The Day of the Dead****, also da erinnern sie, und sie gehen eigentlich auch davon aus, dass ihre Verwandten noch nicht ganz weg sind, solange sie sich erinnern. Ja, das ist bei uns dann schon eine andere Kultur. Ich komme selber, mein Opa war protestantischer Pfarrer und das hat auch alles immer ein bisschen mehr mit, zwar mit Hoffnung und mit auch großem Kreislauf und einem Gott. Und so weiter. Bei ihm zu tun gehabt, aber schon auch mit einer gewissen Schwere, Trauer. Und da das richtige Verhältnis zu finden zwischen beidem. Also ich glaube, so totale Akzeptanz wird man wahrscheinlich nie finden, dass das nicht traurig wäre. Es darf ruhig traurig sein und trotzdem ist das auch ein Teil dieser Arbeit. Gleichzeitig muss ich selber jetzt auch sagen, ist es immer noch, fühlt es sich auch weit weg an, weil immer noch das Gefühl ist, ganz viele Momente sind noch vorher und die genau die sind halt zu leben, auszukosten, bewusst zu leben. Und wie es dann wird, wenn der Moment kommt. Das ist natürlich schwer, sich das vorher vorzustellen, aber dieser Weg dahin, da sich mit auseinanderzusetzen, der ist schon gut und wichtig. Und das würde ich auch wirklich jeder Person empfehlen, die in so eine Situation gerät, dass es dann doch irgendwann anzugehen.

****Jutta Ribbrock**** [00:57:04]: Ihr habt euch jetzt schon so, so, so viele schöne Momente erschaffen und dann noch mit euren Projekten. Wo gibt es noch was auf eurer ****Bucket List****, was noch nicht abgehakt ist? Ist da noch was Neues dazugekommen? Ich glaube, da passt ja fast gar nichts mehr drauf, weil ihr ja sozusagen zu Gange seid, die ganze Zeit mit Garten und Uckermark. Aber trotzdem.

****Karoline Nuckel**** [00:57:26]: Ja, wir haben selber auch Witze darüber gemacht, weil das Buch war ja in gewisser Weise auch noch mal wie so ein extra Pfad der Bucket List, dass wir das jetzt auch zusammengeschrieben haben. Und dann haben wir so ein bisschen, als wir damit dann fertig waren, uns angeguckt und gesagt: "Was machen wir denn jetzt?" Ja, wir sind ja jetzt fertig. Also es gab keine konkrete, große Idee. Aber genau wie du sagst, wir sind eigentlich permanent auf der Baustelle. Wir genießen die Zeit im Garten und irgendwie ist es auch ein schönes Gefühl, wenn man jetzt eine Diagnose dieser Art bekommt und sein ganzes Leben komplett umkrempeln würde. Ich glaube, dann wär auch irgendwas schief gelaufen im Leben. Also dadurch, dass wir jetzt natürlich Dinge gemacht haben, die uns schon vorher im Kopf rumgeisterten, aber jetzt nicht alles um 180 Grad

gedreht haben. Das zeigt ja auch, dass es vorher auch nicht so schlecht war. Aber dass man jetzt noch mal richtig gut justiert hat und noch mal mehr angeschoben hat und wirklich noch mal viel mehr an Intensität drauf gegeben hat. Und ich glaube, das sind schon die Dinge, die wir weitermachen werden. Jetzt noch ein Haus brauchen wir jetzt nicht. Oder genau, große Weltreisen, also dieses Suchen und Finden im Kleinen, das ist für mich halt auch total die wertvolle Erkenntnis gewesen. Also so schön und toll Reisen sind und das würde ich jederzeit auch wieder machen, ist es ja auch im Kleinen und zu Hause und in sich selber auch wunderschön. Und das ist glaube ich das so der Modus.

****Samad Berdjas**** [00:59:00]: Ja, mir würde jetzt tatsächlich auch kein ganz großer Punkt mehr einfallen. Das ****Buch**** ist tatsächlich gerade der Punkt, auf dem wir noch reiten, weil es kommt ja jetzt erst raus im August und jetzt sind wir in einem Podcast und bald sind wir mal in einer Fernsehshow. Und das ist schon auch noch mal ein spannender Teil der Reise, auch darüber zu reden, weil das natürlich ohne das Buch gar nicht so viel Reichweite, Öffentlichkeit bekommen hätte. Und das ist, glaube ich, noch mal eine ganz eigene Reise. Das fängt gerade erst an, also es ist gerade erst final abgeschlossen worden. Letzte Runde geht jetzt in den Druck, fangen gerade erst an mit dem Marketing, der Öffentlichkeitsarbeit. Und es gab erstaunlich viel und positive Resonanz und Interesse an dem Buch. Und das ist schön, weil das natürlich auch noch mal was sehr Besonderes ist. Ich glaube, dass viele Menschen mit so einer Geschichte auch irgendwie, nicht im Geheimen, aber schon so ein bisschen im Versteck bleiben. Also, das ist halt ein Tabuthema ist, dass es ein Unglück ist, eine Katastrophe und deswegen vielleicht gar nicht so sehr diesen Weg in die Öffentlichkeit und so einen offensiven Umgang damit suchen. Und das ist einerseits aufregend und auch schön, also beides. Ich bin auch so ein bisschen aufgeregt, was wir dann alles jetzt noch erleben mit den Gesprächen über das Buch. Und gleichzeitig ist es ja auch was sehr Schönes.

****Jutta Ribbrock**** [01:00:25]: Wunderbar. Ich danke euch auf jeden Fall sehr für die Inspiration. Das ist ja auch eure Intention gewesen, dass wir auch alle kapieren, wie gut und wichtig das ist und eine sehr, sehr gute Idee, das zu machen, wovon man träumt, was gerade jetzt im Moment schön ist und sich auch wirklich total zu spüren. Das habe ich bei Karo gerade auch noch so rausgehört, dass dieses sich selber spüren so viel stärker geworden ist bei euch.

****Karoline Nuckel**** [01:00:55]: Ja, total.

****Jutta Ribbrock**** [01:00:58]: Wundervoll.

****Samad Berdjas**** [01:00:59]: Absolut. Im Jetzt. Eigentlich die schwierigste Übung von allen. Aber sehr lohnend.

****Jutta Ribbrock**** [01:01:04]: Und so ist es. Ich habe am Ende meiner Podcast-Gespräche immer noch eine Frage und die möchte ich euch gerne einzeln stellen. Die Frage ist, was ist für dich persönlich ****Glück****? Karo, ah ja.

****Karoline Nuckel**** [01:01:25]: Oh, das ist eine wirklich schwierige Frage. Das kann so vieles sein, glaube ich. Ich glaube für mich, nach dieser ganzen Reise jetzt, auf der wir auch immer noch sind namens Leben, würde ich, glaube ich, sagen ****Intensität****. Ist. Also wirklich, du hast es ja selber auch gerade gesagt. Sich selber spüren, etwas spüren. Intensität. Ich glaube, das ist das, was man selber kreieren kann, was auch von außen kommen kann. Aber was man durch seinen eigenen Filter, durch seine Wahrnehmung schon irgendwie, ersetzt nicht von null auf kreieren, kann aber zumindest verstärken,

verstärken kann. Und ich glaube, intensive Momente zu haben und sich so auch im Moment zu verlieren. Auch im Lachen. Das spielt ja auch der Titel drauf an, dass man nicht an irgendwas denkt, sondern nur intensiv spürt. Das ist für mich am ehesten noch Glück.

****Jutta Ribbrock**** [01:02:30]: Wunderschön. Samad, was ist für dich persönlich Glück?

****Samad Berdjas**** [01:02:35]: Glück ist auf jeden Fall mit besonderen Menschen zusammen zu sein und genau das. Ich würde es auch an dem ****Lachen**** festmachen, weil das so was positives, Intensives ist. Gemeinsam einfach eine gute Zeit zu haben und das Lachen ein super, ja, vielleicht der intensivste Ausdruck. Man kann auch weinen, das genauso intensiv. Man kann aber auch Zeit verträdeln und gar nicht bei sich sein. Gar nicht miteinander sein, was auch so oft passiert. Und deswegen für mich ist wirklich so das Gegenteil davon. Das Gegenteil von Zeit verschwenden und nicht bei sich sein und nicht miteinander sein, sondern intensiv mit den Menschen, bei denen man zusammen sein will, zusammen sein und mit ihnen einfach eine richtig gute Zeit haben.

****Jutta Ribbrock**** [01:03:21]: Wunderschön. Ich danke euch so sehr, dass ihr euch die Zeit genommen habt mit mir. Und ich wünsche euch von Herzen einfach eine gute Zeit miteinander.

****Samad Berdjas**** [01:03:36]: Danke schön. Es war toll hier zu sein. Danke dir.

****Karoline Nuckel**** [01:03:39]: Schönes Gespräch.

****Jutta Ribbrock**** [01:03:47]: Ich hoffe, du fühlst dich von Karo und Samad ermutigt, noch viel stärker dein Jetzt zu leben und zu spüren, was dir wirklich wichtig ist und gut tut. Schau gern in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem Buch. ****Wer im Jetzt lacht, lebt am besten****. Das Buch gibt es auch als Hörbuch und das kannst du jetzt mit einem Rabatt von 30 % downloaden. Geh dazu einfach auf ****Argon-Verlag.de**** und suche nach dem Titel. Also ****Wer im Jetzt lacht, lebt am besten****. Dort klickst du dann auf das Download-Portal ****Hörbuch.de**** und beim Bezahlen gib bitte den Code ****JETZT30**** ein, jetzt in Großbuchstaben und dann einfach die 30 dranhängen. Dieser Rabatt von 30 % gilt noch bis zum 30. September. Du findest den Link zum Hörbuch und den Rabatt-Code auch noch mal in den Shownotes zu dieser Episode. Wenn du dir das jetzt nicht alles merken konntest, vielleicht magst du ja auch noch ein bisschen stöbern auf ****einfachganzenleben.de****. Da findest du viele Anregungen für ein glückliches und zufriedenes Leben Und noch mehr spannende Podcasts gibt es auf ****Argon-Podcast.de****. Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich sehr, wenn du wieder dabei bist.