

INTERVIEW MIT

Ordensschwester Teresa Zukic

GEBOREN AM 5. AUGUST 1964
IN SLAVONSKI BROD (KROATIEN),
BUCHAUTORIN, DIPLOM-RELIGIONSPÄDAGOGIN
UND ORDENSSCHWESTER IN DER
„KLEINEN KOMMUNITÄT DER GESCHWISTER JESU“
IM ERZBISTUM BAMBERG.

Leben,
Lachen, Lieben –
Jetzt erst recht

Liebe Schwester Teresa, einigen unserer Leserinnen und Leser sind Sie wahrscheinlich schon bekannt – als Deutschlands bekannteste Ordensschwester. Erzählen Sie uns doch bitte einige Worte über sich.

Mein Name ist Schwester Teresa, bin 57 Jahre alt, gebürtig aus Kroatien. Ich kam als 5-Jährige nach Deutschland, weil mein Vater als Fußballer entdeckt wurde. Ich habe sein sportliches Talent geerbt und war zuerst Kunstturnerin, später erfolgreiche Leichtathletin und habe auf einem Sportinternat mein Abitur gemacht. Ich bin ins Kloster eingetreten, wurde Ordensschwester und erlernte dort den Beruf der Altenpflegehelferin. Später habe ich Religionspädagogik studiert, wurde zur Gemeindeferentin ausgebildet und arbeitete in einem sozialen Brennpunkt, vor allem mit den Kids und Jugendlichen. Dabei wurde ich von einer großen TV-Show entdeckt und als „skateboardfahrende Nonne“ bekannt. Dabei habe ich mit den Kids nur das getan, was ich schon immer konnte. 1994 durfte ich meine eigene Gemeinschaft, die Kleine Kommunität der Geschwister Jesu, im Bistum Bamberg gründen und dann viele Jahre leiten.

Meine Hobbys sind vielfältig: Ich habe neun Musicals komponiert und aufgeführt, singe, male, bin Textdichterin und Hobbyköchin.

2011 wurde ich für meine Tätigkeit als Rednerin freigestellt. Bis zum Corona-Lockdown hatte ich als Buchautorin etwa 200 Veranstaltungen im Jahr, um zu Menschen ermutigen. Ich bin verliebt in Gott und die Menschen und sehr humorvoll. Zusammengefasst würde ich sagen: mein Leben ist mein Hobby. Ich habe schon immer nährisch glücklich gelebt.

Wann und warum haben Sie sich für ein Leben als Ordensschwester entschieden?

Mit 18 Jahren im Sportinternat griff ich nachts zu einem Buch, das mir meine Mitbewohnerin ins Zimmer gelegt hatte. Es war die Bibel. Ich hatte noch nie in die Bibel geschaut, war nicht getauft und kannte Gott nicht. Ich fühlte mich existenziell von der Bergpredigt berührt, gab meinen Sport auf, lies mich taufen und trat nach einem sozialen Jahr ins Kloster ein. Ich wollte mein Leben Gott schenken und den Menschen dienen.

Auf Ihrer Internetseite schreiben Sie, dass Sie bis zu Ihrem 56. Lebensjahr nie wirklich krank waren. Wie fühlte es sich an, ausgerechnet die Diagnose Gebärmutterkrebs zu bekommen? Wie verlief dann die Therapie? Und wie geht es Ihnen heute?

Das war wirklich heftig. Ich hatte Ärzte konsequent gemieden, eben weil ich ja nie krank war. Und dann kam die volle Ladung Krebs. Meine erste Reaktion war zwar zuerst: „Warum ich nicht? Was privilegiert mich, sowas nicht zu bekommen!“. Als ich die Diagnose aber sehr unschön über das Telefon erhielt, habe ich heftig geweint, weil ich nur verstanden hatte, dass ich sterben muss. Ich bin zusammengebrochen, aber nach ein paar Minuten habe ich wieder gelacht. „Nein das glaube ich noch nicht. Gott hat das letzte Wort!“. Ich war eine totale Anfängerin in allem, vor allem im „Krebskranksein“. Aber der liebe Gott hat sich ein verrücktes Rettungspaket für mich einfallen lassen, und ich begegnete Prof. Sehoul.

Sie sind in punkto Social Media sehr aktiv, halten jedes Jahr viele Vorträge und Sie haben bereits mehrere Bücher veröffentlicht. Sie teilen Ihre Erlebnisse und Ihre Geschichte, setzen sich für das Miteinander ein und machen damit sehr vielen Menschen Mut. Darüber hinaus unterstützen Sie mit Ihrem Engagement gemeinnützige Institutionen, Vereine und Initiativen im Bereich der Krebshilfe, zum Beispiel YES WE CANCER, Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs, oder MIT KREBS LEBEN e.V. Welche Bedeutung hat all dies für Sie und inwiefern bereichern diese Aktivitäten sowohl Sie persönlich als auch die Arbeit in Ihrer katholischen Gemeinschaft?

Schon vor meiner Erkrankung habe ich viele Projekte und Initiativen unterstützt und meine Bekanntheit kam mir dabei zugute. „Jeden Tag etwas Gutes für jemand anderen tun, und jeden Tag etwas für sich selbst tun“, das war meine Lebensphilosophie. Ich habe ja alles sofort öffentlich gemacht, weil so viele Menschen an meiner Erkrankung Anteil nahmen. Ich spürte, dass Krebs ein Tabuthema ist und alles, was ich mitmachen musste,



„Wir hören so oft:
Gesundheit ist das Höchste.
Das ist für mich
der größte Schmarren!
Geliebt zu sein,
ist das Höchste.“

insofern ein Geschenk für mich wurde, als dass ich die Menschen jetzt noch besser verstehen konnte. Vorher wusste ich gar nicht, wie viele Menschen an Krebs erkranken.

Es war für mich genauso selbstverständlich, mich zu engagieren, wie es selbstverständlich für mich ist, die Menschen jeden Tag auf meinen Kanälen zu ermutigen. Dafür lebe ich und meine Gemeinschaft unterstützt mich dabei. Es tat mir so gut, für andere da zu sein und aus meinem Gedankenkarussell herauszukommen. Ich wollte jeden Augenblick meines Lebens genießen und nur noch Gutes tun.

Wenn wir über Kommunikation und das Miteinander sprechen, machen Menschen mit einer Krebserkrankung oft die Erfahrung, dass sich in diesem Bereich ihres Lebens plötzlich viel verändern kann. Familie, Freunde, Bekannte oder das berufliche Umfeld sind häufig verunsichert und wissen nicht, wie sie mit der erkrankten Person umgehen sollen, wie sie ihr beistehen oder helfen können, und welche Worte nun die „richtigen“ sind. Welche Erfahrungen haben Sie hier gemacht? In Ihrem neuen Buch JETZT ERST RECHT! befassen Sie sich in einem Kapitel ja genau mit diesem Thema.

So wie ich „Anfängerin“ als Erkrankte war, waren es auch meine Liebsten und Freunde. Ich mache niemandem einen Vorwurf, aber in meinem neuen Buch möchte ich Mut machen, auf Ratschläge und Floskeln zu verzichten. Also auf Äußerungen wie: „Denk positiv!“, „Steigere dich nicht rein!“, „Nimm Vitamin D!“ oder „Du schaffst das!“.

„Sich hineinzusteigern“ ist für einen kranken Menschen viel normaler, als sich das Gesunde ausmalen können. Das weiß vermutlich jeder, der schon mal Stress erlebt hat. Als Kranke erlebt man Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit oder Kränkung bis zu zehn Mal intensiver als gesunde Menschen. Ich glaube einfach, das steht einem Menschen, der Krebs hat oder Lebensbedrohliches erlebt hat, zu. Denn der Stress ist unvorstellbar.

Am schlimmsten waren für mich die Worte: „Du schaffst es. Du bist stark!“. Sie waren wohl als Aufmunterung gedacht, aber ich habe ein Jahr gebraucht, um zu verstehen, warum mir dieser Satz keine Ermutigung, sondern eine Last war: Bei einer Krebserkrankung wachsen Krebszellen und teilen sich, formen Tumore und greifen das Immunsystem an. Der Körper kämpft dagegen an, er kämpft gegen sich selbst. Durch OP oder Chemo wird versucht, die Krebszellen zu entfernen, einzudämmen oder sie zu vernichten. „Du schaffst das“ – Was schaffe

ich denn? Ist das die Aufforderung, zu kämpfen, um den Krebs zu besiegen? Und wenn ich den Krebs nicht besiege? Es nicht schaffe? Habe ich dann versagt?

Wenn die Therapien funktionieren, war es der Arzt. Wenn nicht, war der Krebs zu stark. Meine beste Freundin hat an dem Tag, als ich erfuhr, dass ich kreisfrei bin, erfahren, dass sie es nicht schaffen wird. Ein paar Wochen später war sie verstorben. „Das schaffen sie schon“ machte mich wütend. Ich fühlte das nämlich ganz und gar nicht. Im Gegenteil: angstbesetzt und verunsichert war ich.

Statt der Floskel „Du schaffst das“ wäre es hilfreicher, einfühlsame Worte zu sagen, die Verständnis zeigen: „Das tut mir leid“, „Das ist jetzt alles ganz schwer für dich“, „Ich könnte mir vorstellen, du bist jetzt überfordert“, „Alles ziemlich viel zu verkraften im Moment“. Und vor allem: „Ich bin für dich da“. Also eine emotionale Hilfestellung, um sich bestätigt und verstanden zu fühlen. Das gilt auch für Kinder vor einer Prüfung. „Du schaffst das“ kann mehr Schaden als Nutzen sein. Durch den Druck kann man mehr frustrieren statt ermutigen. „Ich liebe dich immer, was auch passiert.“

Sie sind als Ordensschwester, Buchautorin, Referentin und sogar als Komponistin sehr stark eingebunden.

Bleibt da noch genügend Zeit, in der Sie etwas für Ihr eigenes körperliches und seelisches Wohlbefinden tun können? Wenn ja, was tut Ihnen gut? Gibt es eine Sportart, die Ihnen als ehemalige Leistungssportlerin besonders am Herzen liegt?

Ich war schon immer eine Genießerin des Lebens und mache alles furchtbar gern. Vieles ist für mich kein Termin, sondern Vergnügen. Es ist ein sportliches Programm geblieben. Ich kam oft erfrischer aus Veranstaltungen heraus, als ich reinging. Und auch wenn wir unterwegs sind, leben wir ein geistiges Leben mit Gebet, Gottesdiensten und Meditation. Ich habe immer meinen Pfarrer Franz dabei.

Ja, ich hatte vor meiner Erkrankung ein strenges Megaprogramm. Es war wunderschön. Ich bereue nichts, es war Leben pur und ich durfte so viel Erfüllendes tun. Durch Corona sind die Vorträge alle abgebrochen. Jetzt beginne ich langsam, wieder durchzustarten. Es ist wunderbar, wieder unterwegs zu sein. Denn auch ich muss Miete zahlen und für die Gemeinschaft sorgen, und es gab ja nur ein Jahr das Krankengeld.

Allerdings hatte ich zu wenig Bewegung, und das tue ich inzwischen deutlich mehr und laufe mit Stöcken zu unseren Weihern. Durch unser Kochbuch „Himmel im



„Lachen ist eine Sauerstoffdusche für das Gehirn und stärkt nachweislich das Immunsystem. Es kostet nichts und hat keine Nebenwirkungen.“

Mund“ habe ich jetzt ein Mega-Kochprogramm gestartet, was pure Lebensfreude für mich ist.

Das Schwimmen ist meine große Leidenschaft. Ich bin eine Wasserratte und kaum aus dem Wasser rauszubekommen. Es soll alles Freude machen und kein Zwang sein.

Sicherlich werden Sie oft um Rat für nahezu alle Lebenslagen gebeten. Gibt es etwas, das Sie anderen Frauen mit einer Krebserkrankung beziehungsweise deren Angehörigen oder Freunden mitgeben möchten?

Ja, es wenden sich sehr viele Menschen an mich. So gerne würde ich den Betroffenen sagen, dass es mir unendlich leidtut, dass sie das erleben müssen. Und dass es keinen richtigen oder falschen Umgang mit der Krankheit gibt.

Sie dürfen ihre Gefühle, Ängste und Sorgen haben, das ist normal. Es ist so wichtig, sie auszusprechen, um nicht daran zu ersticken. Angst ist aber nicht der Feind, sondern eine normale seelische Reaktion. Oft entsteht sie durch fehlende oder unzureichende Information. Aber Krebs bedeutet nicht automatisch Sterben oder Todesurteil. Erst einmal ein Auf und Ab.

Aber Sie sind damit nicht allein. Sie dürfen viele Fragen stellen, um sich auf den nächsten Schritt auch emotional einstellen zu können. Sie haben das Recht,

denn es ist Ihr Körper und Ihr einziges Leben. Immer nach einer zweiten Meinung verlangen. Manchmal nur einen halben Tag schaffen. Sie müssen sich für nichts schämen! Und das wichtigste: Heute bewusst leben. Sie sind immer noch der wundervolle Mensch, der jetzt eben krank ist. Es ist Ihr Tag. Jeder Tag, der vergeht, kommt nie wieder. Er ist weg aus unserem Leben. Deshalb nehme ich mir jeden Tag vor, mich auf etwas zu freuen. Auch als ich krank war, Chemo hatte oder nur im Bett liegen konnte. Es werden manchmal schwere Stunden sein, aber der Tag hat vielleicht auch schöne Momente.

Ich musste meinem Gehirn auch beibringen, nicht am Schweren hängen zu bleiben, sondern das Gute zu sehen und mich an das Schöne zu erinnern. An die Luft gehen, sich bewegen und wieder genießen lernen. Musik, Filme, Menschen. Wir hören so oft: Gesundheit ist das Höchste. Das ist für mich der größte Schmarrn! Geliebt zu sein, ist das Höchste. Was sollen denn Menschen mit einer Behinderung und chronisch Erkrankte denken, wenn das so wäre. Nein, geliebt zu sein ist das Wichtigste. Sie sind ein Wunder. Geliebt. Geschaffen, um geliebt zu werden. Ein Geschenk für diese Welt. Sie sind es für andere und für sich selbst. Seien Sie es sich selbst wert, mehr auf sich zu schauen.

Das gilt auch für die Angehörigen. Auch für sie ist das alles so belastend. Auch sie müssen weiterleben und das Leben miteinander genießen. Jede Stunde ist so kostbar. Ich habe in meinem Umfeld Menschen, die bei mir geblieben sind, mit mir ausgehalten haben. Sie haben mitgelitten und wussten anfangs oft auch nicht, was sie sagen oder tun sollen, aber sie waren da. Berührung, Umarmung, ein liebevoller Kuss sind nicht verboten, auch in keinem Wartezimmer dieser Welt! Bei den vielen Wartezeiten kann man sich gegenseitig ermutigen oder an schöne Begebenheiten erinnern.

Und vor allem viel Lachen. Ja, Sie lesen richtig. Ob wir lachen oder weinen, das Problem bleibt das gleiche. Sie dürfen weinen. Oh ja, denn Tränen sind von Gott, tröstete mich Prof. Sehouli. Und ich weiß, dass uns nicht oft zum Lachen zumute war. Ich habe es dennoch getan. Es genügt, nur die Mundwinkel für 30 Sekunden nach oben ziehen. Ihr Gehirn reagiert und schüttet Endorphine aus. Morphin-ähnliche Stoffe, Glückshormone genannt. Probieren sie es aus. Ich weiß sie kommen sich vielleicht erst einmal lächerlich vor, aber es hilft. Lachen ist eine Sauerstoffdusche für das Gehirn und stärkt nachweislich das Immunsystem. Es kostet nichts und hat keine Nebenwirkungen. Und verrückt einander lieben.

Die Liebe kann nie überdosiert werden. Jetzt erst recht: Leben, Lachen, Lieben.

Liebe Schwester Teresa, vielen Dank für das Interview und Ihre inspirierenden, Mut machenden Worte.

Das Interview führte Bettina Neugebauer.

BUCHTIPP

„JETZT ERST RECHT...
LEBE, LACHE, LIEBE!“
Heilsame Gedanken
für schwierige Zeiten

15,00 Euro
Brunner Verlag
ISBN:
978-3-7655-0764-9

