

## **Veröffentlichung eines humorvollen Comic-Tagebuchs als Print-Version für Krebserkrankte, Angehörige und ihre Begleiter**

### **Titel:**

**Arschbombe in die Untiefen des Lebens**  
**Comic-Tagebuch einer Krebserkrankung**



### **Wie dieses Buch entstand und was es ausgelöst hat:**

Das Comic-Tagebuch „Arschbombe in die Untiefen des Lebens“ entstand während der ersten 15 Monate meiner Erkrankung. Die Zeichnungen habe ich in ein kleines Papierbüchlein gekritzelt, ab fotografiert und mit den hier veröffentlichten Texten auf Facebook freigeschaltet. Aber nur einem eingeschränkten Freundes- und Bekanntenkreis, denn ich fand es schon kitschig genug, überhaupt offen über meine Misere zu sprechen.

Damals, knapp drei Monate nach meiner Kack-Diagnose „Eierstockkrebs“, schrieb ich also kühn diese ersten Zeilen in mein Facebook-Album „Arschbombe in die Untiefen des Lebens“:

„Einige von euch wissen schon, in welchen Untiefen ich seit November 2015 herumrudere. Einige von euch wissen es noch nicht... und fragen immer mal wieder bei mir nach, ob ich schon wieder gesund bin. Und dann fange ich an, herumzueiern. Da ich mit dem Herumrudern schon genug Zeit verbringe, möchte ich zukünftig nicht länger herumeiern, was meine Diagnose angeht. Und daher habe ich beschlossen, nun offen damit umzugehen:

**Ich bin damit beschäftigt, (m)eine Krebserkrankung zu bewältigen!**

Also habe ich beschlossen, alle, die es interessiert, an meiner Geschichte teilhaben zu lassen. Dazu nutze ich einen Comic, den ich im Krankenhaus begonnen habe und jetzt weiterführe. Gleichzeitig möchte ich anderen mit meiner Geschichte Mut machen. Es geht mir darum, auch in der fiesesten Krise einen Sinn zu sehen.

Ich habe ja zum Glück meinen Humor und einige Appetit-Wichtel zurückgewonnen. So habe ich genug Power, um dem Ganzen mit einer angemessenen Portion Ulk zu begegnen. Auch, weil es mir den Umgang mit meiner Situation leichter macht.

Für meine „Arschbombe in die Untiefen des Lebens“ nutze ich dieses Album. So könnt ihr den Comic auch chronologisch besser nachvollziehen.

Es grüßt euch tapfer :)

Sabine (von Freunden immer wieder als Stehaufmädchen bezeichnet)“

Die Reaktionen auf mein ständig wachsendes Album waren umwerfend!

Ich wurde permanent unterstützt und ermutigt. So viele Daumen, die für mich gedrückt wurden. Parallel dazu wurde ich ständig dazu ermuntert, mit diesem Comic-Tagebuch öffentlich rauszugehen.

Als ich dem humboldt Verlag mein Comic-Tagebuch schickte, war meine Programmleiterin und Lektorin Katja Koschate sofort Feuer und Flamme.

Da es sich bei humboldt jedoch um einen reinen Ratgeberverlag handelt, fragte sie mich, ob ich aus dem Stoff einen Ratgeber machen könnte. Und ich konnte.

So entstand „Krebs ist, wie man trotzdem lacht“, das am 31. August 2017 erschienen ist.

Das Comic-Tagebuch habe ich zeitgleich als eBook auf meiner Website zum kostenlosen Download angeboten.

**Was mich dazu bewegt, dieses Comic-Tagebuch als Printversion zu veröffentlichen:**

All die wunderbaren und positiven Rückmeldungen. Viele schrieben mir, dass sie das Tagebuch in einem Rutsch durchgelesen haben, weil sie nicht mehr aufhören konnten. Hier einige O-Töne:

*„Die Comics sind – bei allem Ernst der Lage – einfach der Brüller!!!*

*Definitiv ein Angriff auf meinen Schlaf, um 1:30 habe ich mich gezwungen zu schlafen statt weiterzulesen.“*

(Susika Lori, Betroffene)

*„Also, ich habe mich gleich festgelesen. Du schreibst einfach unglaublich gut!!! Das müsste ein Bestseller werden!“*

(Zamyat M. Klein, Autorin)

*„Habe Deine Seite durchstöbert, Dein Arschbombenbuch entdeckt und in einem Rutsch durchgelesen. Was für ein Spaß! Ich habe mir die verstopfte Nase freigelacht und konnte einfach nicht aufhören weiterzulesen.*

*Dein Humor ist umwerfend und nimmt dem Thema einen großen Teil der Dramatik.“*

(Dagmar Nalezinski, Lebens- und Sterbeamme)

*„Ganz toll! Mal was ganz anderes. Mir hat es gut getan, deine Geschichte(n) zu lesen.“*

(Norbert Tschulenk, Betroffener)

*Das ist das Beste, Traurigste, Lustigste und Berührendste, was ich je über #krebsisteinArschloch gelesen habe!“*

(Inge Wollschläger, Notaufnahmeschwester, Bloggerin: Notaufnahmeschwester.com)

*„Habe deinen Comic verschlungen in einem durch ohne abzusetzen. Großartig!“*

(Sylvia Wonisch, Interessierte)

*„Gestern bin ich über Ihr Buch gestolpert, ganz unverhofft. Danach bin ich über Ihre Website gestolpert, ganz absichtlich. Dann habe ich heute Ihren Arschbomben-Comic verschlungen und mitgelitten und mitgelacht ... Der Comic ist nämlich wunderbar, ich habe ihn noch mehrmals gelesen, immer wieder Ausschnitte.“*

(Claudia Brinkmann)

*„Deine Comics finde ich super, es ist beeindruckend, wie toll Du das Wesentliche und genau das, worauf es ankommt in so wenigen Bildern ausdrücken kannst. Meinen Respekt hast Du für das Alles – und ich freu mich auf das nächste Buch!“*

(Stefanie Krüger, Betroffene)

*„Dieser Comic macht mir so viel Mut und bringt mich immer wieder zum lachen!“*

(Grit Harberg, Betroffene)

*„Ich hatte gestern einen sehr befreienden Lachflash!“*

(Maria Heidchen, Betroffene)

## **Warum ich an den Erfolg des Comic-Tagebuchs glaube:**

Bisher war das Tagebuch für ca. sechs Monate kostenlos als PDF zum Download auf meiner Website erhältlich, inzwischen habe ich es vom Netz genommen, um jetzt auf Verlagssuche zu gehen.

### **Etwas Statistik:**

Es wurde ca. 560 x runtergeladen.

Die freiwilligen (!) Geldspenden betrugen insgesamt 355,50.

Sie kamen von 21 Personen.

Die höchste Spende betrug EUR 30,00, die niedrigste EUR 5,00.

### **Layout:**

Das Layout des Tagebuchs ist durch Walbaum Design professionell umgesetzt worden. Es kann theoretisch sofort in den Druck gehen.

### **Lektorat und Klappentext:**

Das Buch wurde professionell vom Stuttgarter Textbüro Strauß lektoriert. Ebenso gibt es einen Klappentext.

Gerade noch mitten im Klein-Klein des Alltags, den wir durchleben, meist ohne ihm allzu viel Aufmerksamkeit zu schenken, schubst uns plötzlich einer vom Fünfer des Lebens und man hat gerade noch Zeit, den ungebetenen Freiflug in eine Arschbombe zu verwandeln: BÄM!

Für die Hauptfigur dieses Comic/Text-Buchs heißt das: Schniepröten-Alarm im Bauch. Krebs! So unerwartet in die Untiefen des Lebens befördert, gilt es erst mal, nicht auf Grund zu laufen, und immer schön den Kopf über Wasser zu halten.

\*Aufgeben is' jedenfalls nicht!\*

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
Anlauf nehmen: Wie das Ungemach begann	12
Güstrower-Krankenhaus-Grusel	14
Kurze Stippvisite in die Freiheit	16
Krankenhaus-Hopping	18
Achterbahn der Gefühle (mit Looping)	21
Kleine Grusel-Auszeit daheim	23
Anlauf nehmen für die OP	26
Hausdurchsuchung! Razzia! Nehmt alles Fiese mit! Alles!	28
Zum Kotzen!	30
Kleine Lichtblicke	32
Zuhause urkst es sich am schönsten	36
So vor mich hingedoof	38
Wo Schatten ist, muss auch Licht sein	40
Das pure Glück	44
Es wird haarig	45
Babyface	48
Mein Bäuchi (nix für zarte Gemüter)	51
Ein bisschen Normalität genascht	54
Blitzdiät	56
Schlapp wie sonstwas	58
Von Krokodils-Tränen und faulen Energie-Wichteln	61
Schwer wie Blei – aber probierfreudig	66
Leben, ich bejahe dich!	68
Reha rockt!	70
Bezugsgruppenezusammenfindung	74
Händchenhalten mit Doc H.	77
Shake & Tanz mit Schleck & Klong	82
Zurück in den Alltag katapultiert	85
Wohlfühltag in Mecklenburg	88
Work ohne Würg	94

---

Rank und schlank ins Schwabenländle	97
MRT: Muddi rockt Tumor!	101
Bye Bye Onkelchen	105
(Wieder)sehen mit (Un)bekannten	109
Vermausung, Grumpy und immer wieder ein kleines „Huhu“	112
„Na, wo leckt's denn, Frau Dinkel?“	118
Leckende Zombies	120
2016 war doch gar nicht sooooo schlecht...	124
Audienz beim Papst	128
Audienz beim Papst – Teil 2	130
+++ Eilmeldung +++	133
Freiheit für Knautschi!	134
I feel free(er)!	138
Sie sind entlassen!	142
Irgendwas ist immer – Trouble im Nierenbecken	144
Die dunkle Wolke	148
Wie im Thriller!	152
Drehbuchautor – günstig abzugeben!	156
Ferien mit Fuffzig	159
Flotter Frühling	162
Ich fühle mich wie ein kotzender Busch	166
Back in my Bäuchi	169
Vor der Chemo lass ich's krachen!	173
Eine neue Ära beginnt: #giggelchemo ***	177
 Buchempfehlungen	 180



## **Wer genau ist meine Zielgruppe?**

Meine Zielgruppe sind Erkrankte und Angehörige; auch die, die bereits meine Ratgeber „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“ und „Hochsensibel durch den Tag“ gelesen haben. Im Krebs-Ratgeber gibt es sogar einen Hinweis auf das Comic-Tagebuch.

Das Comic-Tagebuch ist für alle, die einen Blick hinter die Kulissen einer Krebserkrankung werfen möchten, jedoch einen, der Dank lakonischem Humor verkraftbar ist und nicht verschreckt. Alles ist liebevoll warm und humorvoll geschrieben, beginnend beim Diagnoseschock, über die erste Reha bis hin zur Gestaltung des neuen Alltags und dem Leben mit einem Rezidiv. Der Comic ist ungeschönt, so als würde ich Freunden einen Blick in mein Tagebuch gestatten. Sie würden verschwörerisch kichern und bisweilen mit den Ohren schlackern, ob der erlebten Anekdoten.

Doch nicht nur an Krebs erkrankte Menschen werden hier adressiert, sondern auch deren Partner, Freunde und Familienangehörige. Denn für das Umfeld ist der Umgang mit schwer erkrankten Menschen nicht immer einfach. Da braucht es einfach mal einen anderen Blick auf den ganzen Schlamassel.

Außerdem werden meine Bücher als so hilfreich und lustig empfunden, dass auch Ärzte, Therapeuten oder andere Helfer es gerne weiterempfehlen. Hier eine zwei ganz aktuelle Rückmeldungen meiner Operateurin und dem Leiter der Frauenklinik:

„Liebe Frau Dinkel,

ich habe gerade von Prof Müller Ihr Buch „Krebs ist wenn man trotzdem lacht“ in die Hände bekommen. Ich bin total begeistert. Es ist unglaublich positiv, informativ und macht Mut. Und ich würde mich sehr freuen, wenn wir Sie für eine Lesung gewinnen könnten.

Herzliche Grüße  
Ihre B. Schmalfeldt

Prof. Dr. Barbara Schmalfeldt  
Direktorin  
Klinik und Poliklinik für Gynäkologie  
Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf“

„Liebe Frau Dinkel,

eigentlich kann ich es ganz knapp zusammenfassen: Ich finde es fantastisch, was sie machen. Mir hilft der Blick aus der Sicht der Patienten ungemein und es ist schön, dabei auch noch Humor zu bewahren. Eine tolle Leistung, die natürlich auch ganz erheblich anderen Patientinnen hilft.

Und der Text für den Wettbewerb hat ganz sicher einen Preis verdient. Haben Sie eigentlich Kontakt zu Frau Schumacher-Wulf von MamamaMia? Ich denke sie würde sich sicher sehr über einen Beitrag für Ihr Magazin zum Ovarialkarzinom freuen.  
Mit herzlichen Grüßen

Prof. Dr. med. Volkmär Müller  
Stellvertretender Klinikdirektor, Leiter konservative gynäkologische Onkologie  
Klinik und Poliklinik für Gynäkologie  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf“

## **Was ist mein Ziel mit meinem Comic-Tagebuch?**

Ich möchte Menschen ermutigen, den Blick auf das Positive zu lenken und vor allem, auch angesichts einer fiesen Diagnose lachen zu können. Auch möchte ich aufzeigen, wie wertvoll Kreativität zur Bewältigung einer solchen Diagnose sein kann. Mein Weg ist das Schreiben und das Zeichnen, andere stricken, basteln, schreiben Songs oder formen Skulpturen.

Beim Lesen sollen sich positive Gedanken und Gefühle einstellen: Ermutigung, Stärkung, Trost, Galgenhumor, Selbstwirksamkeitserleben, Zuversicht, sich getragen und verstanden fühlen.

Es gibt viele hilfreiche und lustige Formulierungen und dazu auch passende Charaktere. Der Leser soll wissen, dass diese Erkrankung auch sehr viele kuriose und lustige Situationen mit sich bringen kann.

## **Die Machart und der Stil:**

Das Comic-Tagebuch hat einerseits einen soliden Gebrauchswert und zum anderen eine große Dosis Unterhaltungswert. Es ist im „Plauderton“ geschrieben, so als hätte ich dieses Tagebuch für eine gute Freundin oder einen guten Freund geschrieben. Liebevoll-humorvoll mit einer Prise Selbstironie.

Es ist gespickt mit Erfahrungen aus erster Hand und „Insider“-Tipps, die man sich sonst mühsam zusammensuchen muss, liebevoll-frech visualisiert und dadurch eine Wohltat für wunde Gemüter. Es handelt sich nicht um „Betroffenheitslyrik“, sondern es ist optimistisch, ohne die Probleme klein zu reden. Es ist flott und bildhaft geschrieben, von einer Betroffenen, die Freude daran hat, über sich selbst zu lachen, anderen Mut zu machen und die sich selber immer wieder am eigenen Schopf aus dem Sumpf zieht.

## **Marketing & Community:**

Durch meine ersten beiden im humboldt Verlag erschienen Ratgeber („Hochsensibel durch den Tag“ und „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“) und den offenen Umgang mit meiner Erkrankung habe ich eine sehr große und treue Community gewonnen, die mir seit vielen Jahren auf Facebook, Twitter und Instagram folgt. Fast täglich kommen neue Follower hinzu.

Die Rezensionen auf Amazon und in zahlreichen Blogs sind großartig, sehr umfänglich und gründlich; immer wieder fragen LeserInnen nach, wann ich denn das nächste Buch und Cartoons veröffentliche.

Meine Website wird monatlich von bis zu 10.000 Menschen aus der ganzen Welt besucht (Deutschland, Österreich, Schweiz, USA, England, Frankreich)

Meine LeserInnen fühlen sich beim Lesen wohl, weil ich einen großen Wert auf „Bekömmlichkeit“ von Tabuthemen und einen humorvollen Plauderton lege. Bei mir gibt es keinen erhobenen Zeigefinger oder moralinsaure Jammerei, sondern das echte Leben, mit all seiner Alltagskomik.

Da das Tagebuch auch mit echten Protagonisten gespickt ist - die sich diebisch freuen, dass sie in meinem Buch als Comic-Zeichnung vorkommen - dürften diese ideale Multiplikatoren sein!



## Verkaufszahlen Stand: 25. Juni 2018

### Hochsensibel durch den Tag:

insgesamt 7.224

6.581 Print

+ 61 PDF

+ 582 ePub

### Krebs ist, wenn man trotzdem lacht:

insgesamt 3.339

3.242 Print

+ 14 PDF

+ 83 ePub

Macht zusammen **10.563** verkaufte Bücher zum Verkaufspreis EUR 19,99.

Der humboldt Verlag schreibt dazu:

*„Wir hatten auch in diesem Jahr noch super Zahlen, z. B. Anfang 2018 über 700 Abverkäufe/Monat und im Juni schon fast 300. Also kein Titel, der so bald in der Versenkung verschwindet.“*

## Presseveröffentlichungen zu „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“ (Auszug)

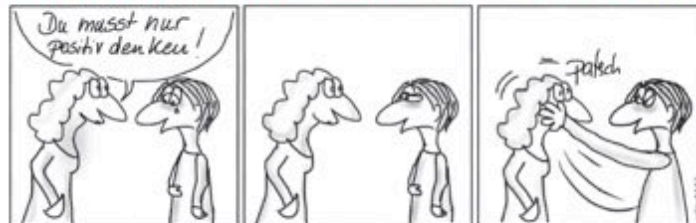




# EINLADUNG

## “Krebs ist, wenn man trotzdem lacht”

... unter diesem Motto laden wir herzlich zu einer interaktiven Lesung ein.



Die Hamburger Autorin Sabine Dinkel liest und erzählt aus ihrem gleichnamigen Mutmach-Buch für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Sie beschreibt darin ihren ganz eigenen Weg der Krankheitsverarbeitung mit viel Herz, Humor und ehrlichen Worten.

**„Dieses empfehlenswerte Buch ist ansprechend gestaltet, mit Zitaten und kleinen Cartoons durchzogen, die einen teils zum Lachen bringen aber auch zum Nachdenken anregen.“**  
ekz-Informationdienst

**„Und so begann ich zu lesen, die ersten fünfzig Seiten in einem Rutsch durch, dann immer wieder seitenweise, beim Frühstück, abends auf dem Sofa – und was soll ich sagen: es ist ein Vergnügen.“**  
Martina Kahlert

**„Es geht um Zuversicht. 208 Seiten lang. Ein Handbuch, wie Du in einer Scheißsituation Deine verdammte Zuversicht behältst.“**  
Julia Thorne

**„Ein Mutmachbuch, ein Reiseleiter für den fremden Planeten und handfeste, selbstprobierte Tipps; das Ganze gespickt mit einer guten Prise Humor. Herausgekommen ist ein Buch, das ich meinen Patientinnen ohne zu zögern ab dem Moment einer Krebsdiagnose empfehlen würde.“**  
Kerstin Schmitt, Psychotherapeutin der Frauenklinik UKE, Hamburg

**„Schon im ersten Kapitel begann ich zu kichern. Sabine Dinkel hat einfach einen ganz unnachahmlichen Schreibstil, unglaublich komisch, ein bisschen schnoddrig, ehrlich, selbstironisch und voller Humor.“**  
Monika Hebrath

**„Dinkel hat sich im Krankenhaus ein Befehl-Bingo mit Sätzen gebastelt, die sie von Besuchern nicht mehr hören konnte. „Du musst nur positiv denken“, „Du schaffst das schon“, „Andere sind noch schlechter dran“ oder „Die Haare wachsen doch wieder nach“. Ihren Umgang mit der Krankheit hat Dinkel in einem Buch beschrieben: „Krebs ist, wenn man trotzdem lacht“. Eberlin Meyer, Spiegel.coaching.de**

**„Sie hat es echt verdient, dass ihr Buch Verbreitung findet, in dieser Mischung aus Expertise und Know-how sowie persönlichen und dadurch enorm glaubwürdigen eigenen Erfahrungen mit dieser Erkrankung und auch persönlichem SGI, ist ihr Buch wohl einzigartig.“**  
Dr. phil. Reinhard Maria Fox, Psychologe und psychologischer Psychotherapeut

Die Lesung findet statt am 12.4.18 um 17.30 Uhr bei Susanne Dahncke, Coaching für Querdenker, im TuTech-Haus, Harburger Schloßstraße 6-12, 21079 Hamburg. Der Eintritt beträgt € 10,00. Um Anmeldung wird gebeten unter [gutentag@sabinedinkel.de](mailto:gutentag@sabinedinkel.de) oder [dahncke@coaching-fuer-querdenker.de](mailto:dahncke@coaching-fuer-querdenker.de).





<http://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/positives-denken-kann-krebs-nicht-heilen-a-1189546.html>

Hier mein Buch in der Rheinpfalz-Zeitung:

[https://twitter.com/kontermann/status/967846196957065217/photo/1?ref\\_src=twsrc%5Etfw&ref\\_url=https%3A%2F%2Fwww.sabinedinkel.de%2Ffrisches-und-zeitloses%2Fkrebsistwennmantrotzdemlacht-erste-feedbacks-und-rezensionen%2F](https://twitter.com/kontermann/status/967846196957065217/photo/1?ref_src=twsrc%5Etfw&ref_url=https%3A%2F%2Fwww.sabinedinkel.de%2Ffrisches-und-zeitloses%2Fkrebsistwennmantrotzdemlacht-erste-feedbacks-und-rezensionen%2F)

Wirbelnde Lebensbilder | zu Gast im Podcast von Eigenstimmig:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/warum-mein-tod-in-lila-jogginghosen-traegt/>

ekz schreibt über mein Buch:

**Dinkel, Sabine:**

Krebs ist, wenn man trotzdem lacht : wie ich von heute auf morgen Krebs hatte und wieder zu neuem Lebensmut fand / Sabine Dinkel. - Originalausgabe. - Hannover : Humboldt, [2017]. - 208 Seiten : Illustrationen, schwarz-weiß ; 22 cm  
ISBN 978-3-86910-412-6 kt. : EUR 19.99

Die in Hamburg lebende Autorin ist Business Coach und selbstständige Beraterin. Gerade als Sie ihren ersten Ratgeber "Hochsensibel durch den Tag" (ID-A 12/16) veröffentlichte, erkrankte sie an Krebs, ein Schock für sie und ihre Familie. In diesem lebensnahen, Mut machenden Praxisratgeber beschreibt sie aus ihren eigenen Erfahrungen heraus mit viel Herz und ehrlichen Worten wie Humor ein Schlüssel zur Bewältigung dieser Krankheit sein kann. Ihr Schwerpunkt liegt dabei auf der psychisch-emotionalen Unterstützung, in dem sie u.a. erläutert, wie durch positive Wortwahl das Innere gestärkt wird und wie sich Patienten mental bestmöglich auf die oft langwierigen Untersuchungen und Behandlungen vorbereiten können. Ein weiteres Kapitel enthält für Angehörige wertvolle Tipps zum empathischen Umgang mit der betroffenen Person und sich selbst. Dieses empfehlenswerte Buch ist ansprechend gestaltet, mit Zitaten und kleinen Cartoons durchzogen, die einen teils zum Lachen bringen aber auch zum Nachdenken anregen. Ein weiterer Pluspunkt ist schließlich die übersichtliche Darstellung durch Infoboxen und Checklisten. (1)

Christoph Gärtner

Dann war ich in der MammaMia, die gibt es sowohl für Brust- als auch für Eierstockkrebs:

<https://i2.wp.com/www.sabinedinkel.de/wp-content/uploads/2017/08/Bildschirmfoto-2017-11-13-um-20.32.48.png>

Hier sammle ich viele Rezensionen, Blogbeiträge und O-Töne. Sie finden hinter vielen Links noch sehr lange und ausführliche Rezensionen:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/krebsistwennmantrotzdemlacht-erste-feedbacks-und-rezensionen/>

Artikel über meine Lebens- und Sterbebeamte und mich:

<https://www.domradio.de/themen/soziales/2017-11-02/claudia-cardinal-begleitet-als-sterbebeamte-menschen-im-abschied>

Eine etwas andere und sehr spannende Auseinandersetzung mit meinem Buch von Schreibcoach Gitte Härter:

<https://www.schreibnudel.de/2018/02/7-dinge-die-an-sabine-dinkels-ratgeber-bemerkenswert-sind/#more-31068>

Hier ein sehr persönlicher Leserbrief, der auch auf meiner Website steht:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/ein-sehr-persoelicher-leserbrief-und-ein-beruehrendes-video-dazu/>

Ein Interview mit einer psychoonkologischen Beraterin, in dem ich sehr persönlich von mir erzähle:  
<https://www.youtube.com/watch?v=epv5gvu9TMI&t=6s>

Kleiner Einblick in meine Lesungen:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/von-einweg-schleppis-und-anderen-tabuthemen-kleiner-einblick-in-meine-lesungen/>

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/lesung-mit-plueschkrebszellen-appetitwichteln-und-cannabistropfen/>

Diese Lesungen sind gerade geplant:

<https://www.sabinedinkel.de/termine/>

Bei meiner letzten Chemotherapie startete ich die Aktion #giggelchemo:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/freudig-durch-die-chemotherapie-ein-selbstversuch/>

So habe ich mich aus dem November-Tief rausgeholt (der Monat meiner Diagnose):

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/meine-lebensgeisterstudie-vom-november-zum-lovember/>

„Persönliches“ ist die Rubrik auf meiner Website, die am häufigsten gelesen wird:

<https://www.sabinedinkel.de/tag/persoeliches/>

## **TV-Beiträge**

### **NDR**

Vor meiner Erkrankung war ich Protagonistin beim Tag der Norddeutschen:

[https://www.youtube.com/watch?v=AaxpqOq\\_FXg&list=PLKCYKyhwwgBFSn6U-Exu-dLnt5sv53RAH](https://www.youtube.com/watch?v=AaxpqOq_FXg&list=PLKCYKyhwwgBFSn6U-Exu-dLnt5sv53RAH)

### **RTL**

Vor meiner Erkrankung war ich mit meinen beiden Basset-Damen bei „Hund Katze Maus“ zu Gast.

Im März 2018 war ich in der 20-minütigen Dokumentation „Sterben gehört zum Leben dazu“. Im Anschluss daran bekam ich ganz viel Fanpost - über 100 Zuschriften! Aufgrund des großen Erfolgs, hat sich RTL ausnahmsweise dazu bereit erklärt, die Doku ab Juli 2018 auf Vimeo hochzuladen.

## **Lesungen und Workshops**

Ich halte interaktive Lesungen, die vor allem von Gesunden und Zugehörigen und natürlich von Krebserkrankten besucht werden. Da lese ich Anekdoten aus meinem Buch vor, zeige von der Perücke über den Inkontinenzschlüpfer bis hin zu Cannabis-Tropfen alles, was den Alltag leichter macht. Ich bezeichne sie als Infotainment.

## **Literaturwettbewerb der Stiftung Eierstockkrebs e.V. (Prof. Jahid Sehouli, Charité Berlin)**

Mit diesem Beitrag bin ich beim Literaturwettbewerb der Stiftung Eierstockkrebs unter den ersten 15 gelandet – von insgesamt ca. 135 Beiträgen:

<https://www.sabinedinkel.de/frisches-und-zeitloses/die-giggelchemo-mein-beitrag-zum-literaturwettbewerb/>



## Über die Autorin:

Sabine Dinkel, gebürtige Hamburgerin, Jahrgang 1967, bin selbstständiger Businesscoach, Existenzgründerberaterin und frisch gebackene [Buchautorin](#) („Hochsensibel durch den Tag“), als ich von heute auf morgen die Diagnose „Eierstockkarzinom, weit fortgeschritten“ erhalte. Nach diesem Satz war alles anders.

Da ich in meinem Leben bisher immer mit pragmatischen, spielerischen und humorvollen Strategien durch diverse existenzielle Krisen gegangen bin, sagte ich mir nach der eigenen Schockdiagnose: Meinen Humor kriegt der Arsch nicht. Dem zeig ich's!

Mit dem selbstgezeichneten Comic „Arschbombe in die Untiefen des Lebens“ fing die Krankheitsverarbeitung an und aus der Idee wurde der Ratgeber [\*"Krebs ist, wenn man trotzdem lacht: Wie ich von heute auf morgen Krebs hatte und wieder zu neuem Lebensmut fand."\*](#) entwickelt.

Inzwischen leitet ich in der Uniklinik Hamburg eine Selbsthilfegruppe für an Eierstockkrebs erkrankte Frauen und deren Angehörige. In meiner übrigen Zeit blogge ich, gebe Humor-Workshops, zeichne Cartoons und verbringe viel Zeit mit Mann und Hunden auf dem Land in Mecklenburg oder Dänemark.

### Kontakt:

Sabine Dinkel  
Röpraredder 22  
21031 Hamburg  
Tel. (01 76) 29 29 66 81  
[www.sabinedinkel.de](http://www.sabinedinkel.de)  
[gutentag@sabinedinkel.de](mailto:gutentag@sabinedinkel.de)





**Kurze Leseprobe:**

9. März 2016

## Hausdurchsuchung! Razzia! Nehmt alles Fiese mit! Alles!

Das war sie nun, die große OP.

5 Stunden waren angekündigt. 8 sind es geworden. Und ich mittendrin. Totaler Kontrollverlust.

Die Ärztinnen (es waren überwiegend Frauen) waren am Ende sehr erschöpft – aber auch wirklich total zufrieden mit dem Ergebnis. Das haben sie meinem Mann erzählt, der in der Aufwachstation sein durfte. Er sagte, das war nicht einfach nur „Zweckoptimismus“, nein, das war ehrliche Erleichterung.

Man erzählte mir ausgiebig, was alles rausgepopelt wurde. Ich kriegte davon jedoch so gut wie nix mit. Mir reichten die Worte „*Alles gut überstanden, Frau Dinkel.*“

Und die letzten 3 mm Doofmannsgehilfen muss die Chemo richten, die saßen zu dicht an irgendwas dran, was man nicht verletzen wollte.

Mein Mann hat es mir dann später alles nochmal erzählt, als ich wieder klar bei Hirn war. Und im OP-Bericht steht alles ausführlich drin, da kann ich jederzeit nachlesen (will ich aber nicht).

Im Prinzip hatte ich beim Aufwachen aus der Monsternarkose nur einen Gedanken:

**COLA!!!**

Ich wollte unbedingt eine eiskalte Cola trinken, am liebsten aus einem dünnwandigen Glas mit klimpernden Eiswürfeln. Und zwar pronto! Aber Pustekuchen. Das durfte ich logischerweise nicht – so direkt nach der OP. Stattdessen wurde milde gelächelt.

Unfassbar, welchen schrägen **Appetit-Wichtel** man mir da einoperiert hatte, immer wieder dachte ich an das verheißungsvolle Kaltgetränk.



Es folgten nun Tage, wo es nur darum ging, irgendwie zu sein und wieder zu Verstand zu kommen. Und vor allem: Stück für Stück das ganze Gebammel loszuwerden, was an allen möglichen Ecken aus mir rausguckte.

Ab und zu bekam ich ein „Täschchen“ Blut reingetropft, hinterher sah ich aus, als hätte ich Rotbäckchen getrunken.

Und immer wieder die Gedanken an eiskalte Cola...