

Unverkäufliche Leseprobe des St. Benno-Verlages

benno

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

©St. Benno-Verlag GmbH, Leipzig 2011

Christel Schoen (Hg.)

**Alles ist
möglich –
auch das
Unmögliche**

Ein Mut-mach-Buch

Persönliche Berichte von Krebspatienten

benno

 INHALT

Vorwort	8
Ebo Rau: <i>Mit dem Herzen heilen</i>	11
Einleitung	12
Rita Bayer: <i>Mitten im Fluss des Lebens</i>	15
Jutta Beuke: <i>Verluste von Z bis A</i>	23
Britta Bieberich: <i>Liebe lässt alles ertragen</i>	27
Gabriele Brunst: <i>Weil ich das Leben liebe!</i>	33
Heinz Busch: <i>Mit offenen Augen durchs Leben gehen ...</i>	40
Ines Carius: <i>Krebs als Extremerfahrung</i>	43
M. Dreiucker: <i>Lichtblicke</i>	48
Ulrike Eberhardt: <i>Statt Urlaub auf Gozo – Krebsoperation</i>	51
Isabella Fischer: <i>Schön sterben?</i>	54
Susanne Fiur-Wolf: <i>Bewegungen suchen – sich dabei neu finden</i>	61
Heide Fritsch: <i>Alternative Heilmethoden und Vollwertkost</i>	66
Ingrid G.: <i>Mama, bist du Weihnachten wieder daheim?</i>	69
Elke von Großmann: <i>Nicht dem Leben mehr Tage, sondern dem Tag mehr Leben geben</i>	76
Nina Grün: <i>Manchmal kommt es anders, als man denkt ...</i>	78
Gudrun-Eleonore Haera: <i>... und trotzdem Hoffnung!</i>	85
Doris Haller: <i>Das Leben ist ein Geschenk</i>	89
Irmhild Harbach-Dietz: <i>Aus dem Leben einer Amazone</i>	94
Jutta Heinze: <i>Nun seien Sie doch mal ehrlich ...</i>	97
Heike Herrle: <i>Wie bei einem Experiment ...</i>	104
Paula Hlawon: <i>Meine Heilreise</i>	110

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
 Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
 Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
 Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.st-benno.de

ISBN 978-3-7462-3157-0

© St. Benno-Verlag GmbH
 Stammerstr. 11, 04159 Leipzig
 Umschlaggestaltung: Ulrike Vetter, Leipzig
 Umschlagmotiv: © Olivier Le Moal/Fotolia.de
 Gesamtherstellung: Kontext, Lemsal (A)

Claudia Horn: <i>Brief an meine Freunde</i>	117
Werner Huber: <i>Glaube und Hoffnung – die Kräfte der Heilung</i>	120
Christine Jeiter: <i>Zufall: Leben</i>	125
Iris Kamann: <i>Trotz Widerständen – ich gehe meinen Weg</i>	128
Margit Kobold: <i>Brief an meinen Krebs</i>	133
Hanna Koch-Burmeister: <i>Mein böser Freund, mein lieber Feind ...</i>	136
Willy Lebsanft: <i>Schlüssel-Erlebnis</i>	141
Joachim Lenz: <i>Ja, ich bin geboren, um zu leben ...</i>	150
Uie-Liang Liou: <i>Mein Brief an die Krebszellen</i>	156
Malou: <i>Mein Krebs und ich</i>	160
Friedel Marie: <i>Am liebsten geht es mir gut</i>	162
Britta Martin: <i>Kaburaski</i>	168
Hildegard Mayerhofer: <i>Meine Rückschau</i>	176
Annette Moritz: <i>Präsent. Präsent werden. Präsent sein.</i>	179
Dorothea Müller: <i>Begegnung</i>	181
Roswitha Müller: <i>Geschenktes Leben</i>	183
Anja Oehlckers: <i>Ich steckte nur im Schlamm</i>	186
Daniela Palik: <i>Hören Sie auf Ihr Herz!</i>	194
Helmut Peters, Anne Frischkorn-Vorwald, Helga Schäferlin: <i>Drei Menschen – drei Schreib-Wege</i>	199
Sabine Prinz: <i>Eine Kerze für Marlene</i>	203
Raingard Raschenberger: <i>... und auf einmal hast du Krebs</i>	206
Angelika Reimer: <i>Brief an mein früheres Ich</i>	210
Gerhard Riedl: <i>Tumor-Tango</i>	211
Kerstin Rimpl: <i>Meine Krebserkrankung als Chance!</i>	217

Günter Scherer: <i>Erkenntnis</i>	225
Peter Schott: <i>Lyrik</i>	227
Christa Schweers: <i>Alles wird gut – ich werde meinen eigenen Weg finden</i>	229
Eva Seidl: <i>Die es schaffen, stehen nicht in der Zeitung</i>	236
Christina Strauch: <i>Der Schwan erwacht</i>	244
Gabriele Volkland: <i>Ein Brief an den Krebs</i>	245
Ute Vollmöller: <i>Histamin-Intoleranz und Erschöpfung</i>	248
C. Walz: <i>Lebensfreude pur</i>	252
Regina Wieser: <i>Ein Schmetterling aus einer parallelen Dimension</i>	258
Marlis W.: <i>Das Schicksal akzeptieren und das Beste draus machen</i>	263
Christel Schoen: <i>Danke, Danke, Danke</i>	270
Anhang:	
Literaturempfehlungen der Autorinnen und Autoren	272
Liste der Benefizbücher der GfBK e. V. und der Ebo Rau Stiftung ...	278
Link- und Adressenliste für wichtige Kontakte und Informationen	280

VORWORT

„Nicht leben wie zuvor, sondern leben wie nie zuvor“

Prof. Rolf Verres

Tag für Tag werden unzählige Menschen mit der Diagnose einer Krebserkrankung konfrontiert. Im Grunde genommen ist es vom ersten Augenblick an entscheidend, wie Betroffene mit dieser Situation umgehen, die zunächst als Schock empfunden und von Angst oder gar Panik geprägt ist. Mit der Krebsdiagnose beginnt für die meisten Patienten auch eine vielschichtige Suche: nach der geeigneten Therapie, nach der Ursache und auch nach der Sinnhaftigkeit der Erkrankung. Es ist die Zeit der brennenden Fragen und widersprüchlichen Antworten. Sind Empfehlungen der Fachleute untereinander schon oft sehr unterschiedlich, hat man selbst seine liebe Not damit, Kopf und Bauch in Einklang zu bringen.

Angst ist der direkte „Gegenspieler“ des Mutes und eine Begleitscheinung der Erkrankung, die im Umgang mit dem Thema viel zu wenig beachtet wird. Im Zusammenhang mit therapeutischen Entscheidungen oder der Einschätzung des Krankheitsprozesses wird diese im Hintergrund ständig anwesende Emotion häufig ausgeklammert und verdrängt. Mit Mut und Zuversicht kann einerseits so vieles im Menschen aufgebaut, mit Angst und Ungewissheit andererseits so viel in Frage gestellt oder zerstört werden. Eine überwältigende Last von offenen Fragen, die die Krebserkrankung für die meisten Menschen mit sich bringt, werden in der Medizin und Öffentlichkeit genutzt, um massiv Druck auszuüben, und missbraucht, um mancherlei unseriöse Geschäfte zu machen. Verzweifelt sucht man als Patient nach einer objektiven Wahrheit.

Es kann aber nicht nur darum gehen, die richtigen therapeutischen Entscheidungen zu fällen, sondern es gilt auch, die persönliche Ein-

stellung zum Leben und zur Krankheit zu hinterfragen. Für viele der Betroffenen sind die Heilungserlebnisse des Mut-mach-Buches von Christel Schoen von größter Bedeutung und können eine wesentliche Unterstützung sein. Die sehr persönlichen Heilungswege können andere von der Krankheit Betroffene motivieren und Mut machen, die Hoffnung auch in schwierigen und mitunter als aussichtslos empfundenen Situationen nicht aufzugeben.

Individuelle Heilungswege werden in der konventionellen Medizin viel zu wenig beachtet. Dabei ist in der Zwischenzeit auch wissenschaftlich erwiesen, dass sich gut dokumentierte Krankheits- bzw. Heilungsverläufe in ihrer Aussagekraft durchaus mit den Doppelblindstudien messen lassen können, welchen die Schulmedizin die alleinige Gültigkeit zuspricht. Zwar lassen sich aus den geschilderten Lebenswegen keinerlei Rezepte ableiten. Dennoch können die Berichte allen von der Krankheit Krebs betroffenen Menschen, die selbstverantwortlich handeln möchten, wertvolle Heilimpulse vermitteln.

Es ist so unendlich wichtig, den vielen negativen Informationen, die im Zusammenhang mit der Erkrankung auf die Betroffenen einströmen, positive Impulse entgegenzusetzen. Ankerpunkte sind wichtig, wo Betroffene für sich tätig werden können, um nicht nur die richtige Therapiestrategie zu entwickeln, sondern auch der inneren Stimme oder dem inneren Arzt mehr Bedeutung beizumessen. Die Selbstheilungskräfte werden in ihren Möglichkeiten von der Medizin unterschätzt. Dabei liegt in ihnen ein Potential, das bei Weitem nicht ausgeschöpft wird. Vertrauen zu entwickeln in eine Therapie oder zu einem Therapeuten ist für die Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte manchmal wichtiger als die Suche nach immer neuen oder vielfältigeren Möglichkeiten der Behandlung. ***Ohne den Sonnenstrahl von innen kann kein therapeutischer Samen wachsen.***

In diesem Sinne wünsche ich dem motivierenden Buch von Christel Schoen viele Leserinnen und Leser, die daraus neuen Mut und Hoffnung für die Bewältigung ihrer Erkrankung schöpfen können.

Im Namen des Vorstandes der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. danke ich Christel Schoen für die durch den Erlös des Verkaufes dieses Buches zugeordnete Unterstützung der satzungsgemäßen Ziele unserer Beratungstätigkeit.

Herzlichst

Ihr Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V. (GfBK)

Voßstr. 3, 69115 Heidelberg

www.biokrebs.de

MIT DEM HERZEN HEILEN

von Ebo Rau

Jeder kann heilen – sich selbst und andere.
Auch du kannst es!
Du musst es nur mit deinem Herzen tun

– ehrlich, innig und liebevoll.
Du kannst mit dem Herzen heilen – dich selbst und andere,
jederzeit und an jedem Ort.
Denn du bist ein göttliches Wesen
und göttliche Heilungen sind immer möglich.

Auch deine Gedanken und Worte können heilen,
wenn sie tief von deinem Herzen kommen – wohlmeinend.
Deine Gedanken werden dann zu starken Heilgedanken,
deine Worte zu Heilgesprächen
und deine Bildervorstellungen zu Heilbildern.

Wisse! Nicht nur du kannst heilen, jedes Wesen kann heilen!
Dann wird eine Pflanze zu einer wunderbaren Heilpflanze,
ein Unkraut zu einem Heilkraut, Viren und Bakterien zu Heilwesen,
ja, sogar die giftige Tollkirsche kann bei richtiger homöopathischer
Dosierung zu einem Heilmedikament werden.

Alles kann heilen – zu einem Heilimpuls werden.
Es muss nur vom Herzen kommen,
mit Liebe und Vertrauen in die göttliche Macht.

Ebo Rau¹

¹ Ebo Rau: Hörbuch „Mit dem Herzen heilen“, 2010 – s. Benefizbücher der GfBK im Anhang.

EINLEITUNG

„Akzeptiere die Diagnose, nicht aber die Prognose.“

Caryle Hirshberg

Im Sinn von Caryle Hirshberg, einer amerikanischen Biochemikerin, kann dieses Buch jedem an Krebs Erkrankten und den ihm nahestehenden Menschen Mut machen und ein guter Wegbegleiter durch eine schwierige Zeit werden. Es ist kein medizinischer Ratgeber. Aber besonders Menschen, die gerade erst mit einer Krebsdiagnose konfrontiert wurden, können hier eigene Ängste und Zweifel wiedererkennen. Sie erhalten nützliche Informationen und wichtige Impulse, die ihre Sichtweise erweitern und neue Hoffnung schöpfen lassen. Wer seine Krankheit annimmt und sich von ihr nicht entmutigen lässt, hat bessere Chancen auf Heilung. Eine hoffnungsvolle Einstellung aktiviert die inneren Selbstheilungskräfte, fördert konstruktive Bewältigungsstrategien.

Die Autorinnen und Autoren machten sich auf eine persönliche Spurensuche, um herauszufinden, was sie selbst aktiv für ihre Genesung tun können, wie sie ihre Lebensqualität verbessern oder durch einen längeren intensiven Prozess der Reifung Frieden mit der Krebserkrankung schließen können. Auf sehr persönliche und bewegende Weise schildern sie ihren Weg vom „Behandelten zum Handelnden“. Sie beschreiben, wie sie ihr Leben selbst verantwortungsvoll in die Hand nahmen, unter anderem Beratung suchten, mit anderen Erkrankten sprachen, eigene Entscheidungen trafen, auf sich vertrauten und mit allen Kräften hinter den gewählten Therapiemethoden standen.

Zweifel, Hilflosigkeit, Angst vor dem, was ist und noch kommen mag, prägen jeden, der die Diagnose „Krebs“ erhält. Das ist so, und es wäre nicht richtig, es einfach zu leugnen. Die Beiträge im „Mut-mach-Buch“ lassen deshalb auch einen Raum entstehen für eine Auseinandersetzung mit Themen, die unsere Kultur eher mit Tabus belegt: Angst vor dem Tod, Angst vor dem Weiterleben, Angst vor

Bedürftigkeit, Schmerz und Leid. Die Geschichten können helfen, die Sprachlosigkeit zu überwinden. Sie regen zum Nachdenken und Mitfühlen an und vermitteln mehr Verständnis für die Erkrankung und ihre möglichen Nebenerscheinungen. Sie zeigen uns auch, dass das, woran wir glauben, was wir uns wünschen und was wir mit Entschlossenheit, Freude und Liebe verfolgen, auch wahr werden kann.

Kein Krankheitsverlauf gleicht dem anderen. Jede Autorin und jeder Autor hat eigene Strategien zur Bewältigung der Krankheit entwickelt und verfügt über eigene Erfahrungen. Sie können andere in ähnlichen Situationen trösten, ermutigen, informieren, inspirieren, ja sogar unterhalten und erheitern. Vor allem aber können sie die besonderen Empfindungen widerspiegeln, die nur Menschen in ähnlichen Lebens-Grenzsituationen wirklich verstehen können.

Anfang 2008 wurde bei mir selbst Krebs diagnostiziert. Ich befand mich plötzlich in einer extremen Notsituation. Alles, was vertraut, sicher und selbstverständlich war, wurde plötzlich in Frage gestellt. Die Angst vor der Zukunft, davor die Rolle im Beruf und in der Familie nicht mehr ausfüllen zu können, und die Aussichten auf strapaziöse Therapien belasteten mich und auch alle mir nahestehenden Menschen sehr.

Die liebevolle Unterstützung meiner Familie und die persönliche Begleitung von lieben Freunden, Bekannten, Nachbarn, Kollegen aus dem Berufsleben u. a. trugen mich durch eine sehr schwierige Zeit. Vor allem durch die Gnade, die Kraft meines Glaubens und der Gebete vieler lieber Mitmenschen zu spüren, tröstete mich und gaben mir neuen Mut und stärkten meine Zuversicht, dass die Krankheit einen tieferen Sinn hat und ich meinen Weg der Genesung finden werde und gehen kann.

Während dieser Zeit entwickelte ich die Idee, mit einem Buchprojekt ein „Mut-mach-Buch“ mit Kurzgeschichten und Gedichten zusammenzustellen, von Autorinnen und Autoren, die durch den konstruktiven Umgang mit ihrer Krebserkrankung zu Leuchttürmen werden können im Meer der negativen gesellschaftlichen Vorstellungen, der niederschmetternden Statistiken und Prognosen.

Die Zahl der Teilnehmer/innen am Buchprojekt war überwältigend und hat mich darin bestätigt, dass es wichtig ist, diese oft im Verborgenen gebliebenen Krebspatienten mit ihren wertvollen Erfahrungen und positiven Bewältigungsstrategien in die Öffentlichkeit zu holen.

Die Autorinnen und Autoren konnten ihre Autorenkennzeichnung wählen. Sie finden sie, wenn es gewünscht war, unter dem Beitrag. Ein Kontakt kann unter der Mail-Adresse des Buchprojektes info@projekt-mut-mach-buch.de hergestellt werden.

Ich freue mich auch über jede neue Geschichte, Ihre spezielle Geschichte. Schreiben Sie mir ebenfalls an: info@projekt-mut-mach-buch.de

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern die gleiche Freude, die ich beim Umsetzen des Buchprojektes hatte, dazu die notwendige Kraft, den eigenen Weg zu finden und gelassen zu gehen, mit der Hoffnung und Zuversicht, dass alles seinen Sinn hat, ganz gleich, wie es auch ausgehen mag.

Christel Schoen
Projektinitiatorin und Herausgeberin

MITTEN IM FLUSS DES LEBENS

von Rita Bayer

Mein 60. Geburtstag, im Mai 2004, wird mir ewig in Erinnerung bleiben. Werden mir die Schmerzen, die mich seit Wochen quälen und jetzt wie ein Spuk wieder weg sind, eine Pause gönnen zum Feiern? Ja, sie gönnen mir sogar noch den gebuchten Urlaub, mit meinem Mann in Montenegro. Dort melden sich die Schmerzen nur an zwei Tagen.

Kaum wieder daheim angekommen, treten diese krampfartigen Bauchschmerzen erneut massiv auf. Meine Gedanken schweifen zurück, zu zwei Ärzten, die unabhängig voneinander, trotz Ultraschall, Blutbild, Stuhlproben und Abtasten, lediglich einen Reiz-Darm diagnostizierten und mich mit Medikamenten vertrösteten.

Etwas entmutigt, suche ich meinen langjährigen Hausarzt auf. Die Darmkolik, wie ich sie nenne, hat mich gerade im Griff. Er sieht mir meine Schmerzen an, tastet meinen Bauch ab und spürt eine Wulst an der rechten Seite. Endlich habe ich das Gefühl, es nimmt mich jemand ernst. Er bringt die Sache endlich ins Rollen, schickt mich zum Radiologen. Wie dankbar war ich ihm. Beim Computertomogramm wird eine länger verlaufende Verdickung der rechten Dick-Darmwand ersichtlich, eine Operation sei unumgänglich, sagt man mir.

Eine Darmspiegelung ist der nächste Schritt. Ich muss fünf Tage auf den histologischen Befund warten. Welch ein Glück, unsere große Tochter reist an, die Enkelkinder haben gerade Ferien. Sie schickt mir der Himmel. Wir genießen diese sonnigen Tage, die mir als Galgenfrist bleiben, in unseren Garten und auf der Terrasse. Die Kinder können so wunderbar ablenken von dem, was mir bevorsteht. Meine Tochter begleitet mich zum Arzttermin in die Stadt. Wir frühstücken noch zusammen in einem Café. Immer noch bin ich gelassen. Etwas angespannt sitze ich dann meinem Arzt gegenüber. Von allem, was er sagt, bleibt nur ein Wort hängen: „Bösartig“.

Plötzlich scheint alles um mich still zu stehen, all meine Vorahnungen und Ängste sind Realität geworden. Ziemlich verloren, auf weitere Untersuchungen wartend, findet mich meine Tochter am Gang wieder, mein Mann ist am Handy, er wird die Schreckensbotschaft gleich erfahren. Bei dem offenen Abschlussgespräch mit dem Arzt, ist meine Tochter dabei. Ihr Dasein gibt mir Halt.

Die Heimfahrt verläuft schweigend. In Tränen aufgelöst, empfängt mich daheim mein Mann, wir weinen alle, mein Enkel sagt: „Was ist denn jetzt los?“ Meine Tochter informiert den Rest der Familie. Ich ziehe mich auf die Terrasse zurück, möchte alleine sein. Die volle Tragweite der Situation erfasst wohl meine zweite Tochter, sie ist Krankenschwester. Sie ruft zurück, begleitet mich mit ihren Gedanken.

Mein Internist hat gleich mit der Klinik den Operationstermin abgesprochen. Mein Mann bringt mich in die Klinik. Wie schwer fällt es ihm, darüber zu sprechen. Er leidet mit mir, tröstet mich, wir werden es gemeinsam schaffen.

Der Klinikalltag hat mich schnell im Griff. Tag für Tag reiht sich eine Untersuchung an die andere. Ziemlich erschöpft und durchgefroren komme ich abends in meinem Zimmer an. Am Abend vor dem Operationstag warten dort zwei Krüge Flüssigkeit auf mich. Ich fasse es nicht. Hilflos und verloren gehe ich damit ins sonnendurchflutete Treppenhaus. Der Tag zieht noch einmal an mir vorbei, das nüchterne Gespräch mit dem Arzt hat mich nicht gerade aufgebaut. Mit Gott hatte ich in den vergangenen Wochen immer wieder ein Zwiegespräch geführt: Wenn es etwas Schlimmes ist, lass es nicht zu spät sein. Das sind meine letzten Gedanken, dann verhilft mir eine Tablette zu dem erlösenden Schlaf.

Am nächsten Tag werde ich gegen Mittag zur Operation abgeholt. Noch ein kurzes Telefonat mit daheim. Nach ein paar aufmunternden Worten eines Pflegers tauche ich in die sterile Welt der Ärzte ab. Im Narkoseschleier merke ich kurz, dass man mich ins Wachzimmer bringt, irgendwann in mein Zimmer. Ein Anruf von daheim verschwimmt im Nebel.

Am Morgen steht eine Krankenschwester vor meinem Bett, fragt, ob ich mich waschen kann. Ich kann gar nichts. Zum Glück kommt meine Schwester, die in der Nähe wohnt, und hilft mir, Welch eine Wohltat.

Bei der Visite steht wieder der gleiche Arzt vor meinem Bett und sagt, dass die Operation gut verlaufen sei. Man hat mir einen acht cm großen Tumor und 60 cm vom Dickdarm entfernt. Immer noch wundere ich mich, dass ich nie einen anderen Arzt zu Gesicht bekomme. Ich habe weder meinen Narkosearzt noch meinen Operateur kennen gelernt, es ist August und Urlaubszeit, ich werde es noch zu spüren bekommen.

Vier Tage nach meiner Operation bekomme ich das erste Mal zu essen: Tomatensuppe, wie köstlich! Doch dann folgt Vollwertkost – für meinen noch sensiblen Darm. Ich leide unter starken Bauchschmerzen, bekomme Schmerzmittel. Über Tage ändert sich nichts. Wie wohltuend empfinde ich es, als endlich ein Arzt kommt, sich auf mein Bett setzt und Zeit für mich hat, wie ich glaube.

Er kommt von der Onkologie und überbringt mir schonungslos die nächste Hiobsbotschaft: Es wären zwei Lymphknoten befallen, ich würde eine Chemotherapie brauchen! Meine Chancen würden 50 zu 50 stehen. Ich kann seine Worte nur fassungslos aufnehmen.

In einem Meer von Tränen versinke ich in mein Kissen. Mein Mann ist der Erste, der es telefonisch erfährt. Wie soll er mich trösten können bei dem, was ich gerade fühle: Todesangst!

Nach 13 Tagen, an meinen Entlassungstag, steht plötzlich ein Ärzteteam bei der Visite in meinem Zimmer, ich kann es kaum glauben. Ein freundlicher Oberarzt stellt sich vor, er ist vom Urlaub zurück. Was habe ich bloß verbochen ...?

Meine Schwester holt mich ab, wir fahren in ihre nahegelegene Wohnung, wo gerade mein Mann eintrifft. Mit lieben Grüßen von meinen Kindern. Wir sind froh, dass wir uns wiederhaben.

Nach ein paar Tagen stelle ich mich bei meinem Hausarzt vor. Er ist ganz verwundert, dass von der Klinik keine Reha beantragt wurde. Mir war gesagt worden, das machen die Ärzte draußen. So ist es an

mir, telefonisch über die Sozialstelle der Klinik meine Reha in Gang zu bringen. Außerdem legt er mir ans Herz, doch gleich Kontakt mit dem Onkologen vor Ort aufzunehmen, der für den Ablauf der Chemotherapie zuständig sein wird.

War ich bis jetzt von ärztlicher Anteilnahme nicht gerade verwöhnt, so wartete in dessen Praxis der nächste Schock auf mich. Hinter der Rezeption saßen die Chemopatienten in Sesseln mit Schläuchen, angeschlossen an Infusionsgeräte. Na toll, das ist genau das, was ich jetzt brauche!

Ich erhoffe mir wenigstens ein einfühlsames Gespräch mit dem Arzt, doch mein Gegenüber erklärt mir ohne Emotionen schonungslos alles bis hin zum Sterben. Auch dass die erste Chemotherapie schon während der Rehamaßnahme erfolgen muss, da sich sonst sofort Metastasen bilden können. Alles Weitere zieht an mir vorbei, ich habe kein Ohr mehr. Weinend und verzweifelt verlasse ich ihn. Mein Hausarzt, den ich in meiner Ratlosigkeit aufsuche, baut mich wieder etwas auf und meint, er wäre hier der Beste. Jetzt brauche ich erst mal Abstand von allem, was mir zusätzliche Energie raubt. Ich bin enttäuscht, wie wenig ich als Mensch, mit dieser lebensbedrohlichen Erkrankung, wahrgenommen werde.

Ein Lichtblick ist meine bevorstehende Reha in Bayrisch-Gemein. Mein Mann bringt mich hin, ermutigt mich: „Jetzt bist du in deiner Heimat, wir sind zusammen so gerne in die Berge gegangen.“ Allmählich fange ich an, mich frei zu fühlen, mich wieder zu spüren, meine gequälte Seele atmet auf. Der freundliche Stationsarzt gewährt mir gleich beim Erstgespräch eine Woche Verlängerung, da ja die erste Chemotherapie hier stattfinden soll.

So genieße ich die Septembersonne im Klinikgarten und ebenso die Anwendungen. Mein Darm lässt wieder alle Genüsse des Essens zu. Am ersten Abend lerne ich eine Frau aus Ingolstadt und einen Mann aus Frankfurt kennen. Wir spüren gleich eine Wellenlänge, die uns verbindet, verbringen gemeinsam schöne Wochenenden, erkunden die Umgebung.

Einen kleinen Schatten wirft meine erste Chemotherapie auf diese Zeit. Die Nebenwirkungen merke ich schon am Wochenende, ich bekomme Herpes und meine Mundschleimhaut verändert sich. Das soll sich noch oft wiederholen. Ansonsten nutze ich diese kostbare Zeit der Reha für einsame Spaziergänge, lasse meine Traurigkeit und Angst zu, die eben auch da ist. Irgendwo formt sich ein neues Bewusstsein über mein Leben. Nach vier Wochen fühle ich mich wie neugeboren. Als Krönung führt am letzten Wochenende unser gemeinsamer Weg zum Predigtstuhl (Berggipfel) hoch, wie stolz sind wir auf unsere Leistung.

Das nächste halbe Jahr wird die Chemotherapie Teil meines Lebens sein. Wieder daheim muss ich mich nun dem Albtraum stellen. Augen zu und durch, so werde ich die Situation annehmen können. Nach dem Blutbild, das sich gut darstellt, tropft zum zweiten Mal die Flüssigkeit erbarmungslos in meine Vene. Obwohl mir ein Arzt prognostiziert, dass ich die Haare nicht verlieren werde, merke ich schon nach der zweiten und dritten Chemotherapie, dass ich büschelweise meine dichten Naturhaare verliere.

Als Nächstes suche ich eine Perücke aus, zwei Freundinnen stehen mir bei. Es ist so wohltuend, sie zur Beratung an meiner Seite zu haben. Der schlimmste Tag jedoch steht mir noch bevor: Vor einem mit einem Tuch verhängten Spiegel wird mir der Rest meiner einstmaligen Haarpracht abrasiert. Der Anblick ist ein Schock, ich fühle mich meiner Würde beraubt, ich bin so unendlich traurig.

Daheim zeige ich mich mit meiner Glatze. „Könnt ihr mich so annehmen?“, lautete meine Frage. Endlich kann ich weinen. Während meiner Chemotherapie hat mich meine zweite Tochter mit einem Onkologen in München bekannt gemacht, der ganzheitlich Krebspatienten behandelt. Ich finde in ihm einen wunderbaren, vertrauensvollen Menschen, der mir zum ersten Mal meine Situation an Hand meines Krankheitsbildes einfühlsam erklärt. Er versucht, mein Immunsystem während der Chemotherapie mit alternativen Heilmitteln aufzubauen. Ich spritze sogar zwei Blöcke Mistel. Seine väterliche Art bezieht auch den seelisch-psychischen Prozess mit ein.

Er wird für längere Zeit der Arzt meines Vertrauens, ist immer telefonisch erreichbar, macht mir Mut, bringt mich auf den Gedanken, mir doch eine Auszeit zu nehmen, um zur Mandelblüte nach Mallorca zu fliegen. Dieser Floh im Ohr wird zu einem Gedanken, der mich beschäftigt und Realität wird. Meine große Tochter ist sofort begeistert, bietet sich als Begleitung an. Es ist Februar, wir erleben die Mandelbäume in voller Blüte, sind umgeben von dem Duft, betört von der Schönheit der Insel. Wir mieten uns für zwei Tage ein Auto. Bei den Fahrten über die Insel nehmen wir die warmen Farben der Häuser in Terrakotta und Sand als Wohltat für die Augen auf. Wir genießen unsere Gespräche, die Zweisamkeit, das Ambiente des Hotels, das Flair und den Zauber der Insel.

Was hat mein Arzt in München gesagt? Alles, was Sie an Negativen an sich ranlassen, ist Nahrung für den Krebs. Was ist für Sie wichtig, um wieder ganz gesund zu werden?

Die Chemotherapie, die mich daheim wieder erwartet, liegt in weiter Ferne, das ist wie Balsam für meine Seele. Alles, was hinter mir liegt, fällt erst mal von mir ab. Was wie ein kleines Wunder ist: Auf meinem Kopf sprießt nun ein zarter Flaum, meine Haare kommen wieder zurück, ich bin so glücklich. Bei dieser Krankheit hat alles seine Zeit, dieser Spruch wurde so etwas wie ein Credo für mich. Früher war mir Perfektionismus heilig, und ich hatte mir ein gewisses Arbeitstempo angeeignet. Jetzt aber sind Geduld und Zeit meine großen Lehrmeister.

Nach meiner sechsten und letzten Chemotherapie im Februar 2005 entlässt mich der Onkologe mit einem negativen Tumormarker und gutem Blutbild. Nach dem Abschlussgespräch mit dem Arzt, den ich innerlich nie so ganz hatte annehmen können, habe ich nur den Wunsch, nie mehr hierherkommen zu müssen.

Ich habe jetzt nur noch ein Bedürfnis, hinaus in die Natur, durchatmen! Mein Mann lädt mich zum Essen ein. Wir danken beide einem Höheren, der uns auf diesen Weg begleitet hat. Allmählich stellt sich meine Lebensfreude wieder ein. Ich beginne Veeh-Harfe zu spielen, ein Saiteninstrument, das ich bei einer Freundin kennen gelernt

hatte. Ich bin davon begeistert. Man legt ein Notenblatt unter und kann spielen, ohne Noten zu lernen. Ich gehe einmal wöchentlich zur Musikschule, spiele mit Freunden, habe zu meiner Freude schon öffentliche Auftritte gemeistert, vergesse Zeit und Raum beim Spielen. Auch das Singen in meinem kleinen Chor nehme ich wieder auf.

Von meinem Münchner Arzt prägt sich mir ein schöner Satz ein: „Der Heiler ist in Ihnen, das Werkzeug dazu trage ich in mir.“ Wenn gleich jetzt auch fast zwei Jahre vergehen mussten, bis ich meine bekannten Kräfte wieder spüren konnte, so lernte ich doch während dieser Zeit, die festgefahrenen Gleise meines Lebens loszulassen.

Ich lese viele Bücher von Autoren/innen, die über ihre Erfahrungen mit Krebs berichten. In einem Krebskalender, finde ich folgenden Satz: „Krebs ist ein strenger Lehrmeister, aber auch er darf gehen, wenn wir seine Lektion gelernt haben.“

Weitere wichtige Säulen sind mein Glaube an Gott, meine Familie, mein Mann, meine drei Kinder, meine zwei Enkelkinder, wengleich der Kontakt meistens telefonisch ist, wegen der weiten Entfernung.

Rückblickend betrachtet, wusste ich zu keiner Zeit besser, was es heißt, gesund zu sein. In diesem Prozess fanden sich immer wieder Menschen, die mich ein Stück wohlwollend begleiteten. Eine mir von früher bekannte Frau, die therapeutische Körperarbeit macht, erfuhr von mir und bot mir an, zum halben Honorar ein paar Stunden zu geben. Ich erlebte zum ersten Mal, was heilende Hände bewirken können. Sie legte ihre Hände genau an die Stelle meines Bauches, an der mein Tumor saß, und erzeugte die gleichen Geräusche, womit sich mein Darm während meiner Schmerzen bemerkbar machte. Sie war für mich ein Mensch, der ausgestattet ist mit einer Gabe von etwas Höherem.

Insgesamt wünsche ich mir mehr Sensibilität von ärztlicher Seite für diesen psycho-onkologischen Bereich. In der Arzt-Patienten-Beziehung ein wenig mehr aufgefangen zu werden, würde so manche Ängste nehmen.

Erfahrungen mit Meditation halfen mir, meinen inneren Frieden und meine Mitte langsam wiederzufinden. Nun liegt diese schwere

Zeit schon über sechs Jahre zurück, meine Nachsorgeuntersuchungen und Darmspiegelungen waren immer ohne neuen Befund, ich fühle mich gut und habe unglaubliches Glück gehabt, wie man mir von ärztlicher Seite, bei einem Krankheitsstadium drei, immer wieder versicherte.

Meine Geschichte will ich abschließen mit einem Zitat aus meinem Krebskalender: „Das Leben ist ein beständiges Gehen im Labyrinth: ankommen und aufbrechen, zur Mitte finden und sie wieder verlassen, sich wenden müssen und doch immer weiterkommen.“

Rita Bayer

VERLUSTE VON Z BIS A

von Jutta Beuke

Mit der Brustamputation bekam das Wort Verlust immer mehr Gewicht in meinem Leben: Verlust von Energie, von Denken „es geht immer so weiter“, „die ganze Welt steht offen“, von „auf lange Sicht planen wollen“, von Attraktivität und von vielem mehr. Erst mit Distanz zum Geschehen und zur Krebserkrankung erkenne ich allmählich, dass der Abschied der linken Brust auch Aufbruch zu etwas Neuem war, zu etwas, das auch Chancen beinhaltet, zu etwas, das mich dem Leben, mir selbst, wieder nähergebracht hat.

Ich gehe einen Schritt zurück: Ich wollte (ursprünglich) einen Text zum Thema Verlust schreiben, über das, was mir nach der Krebsdiagnose, Operation und Bestrahlung begegnet ist. Darüber, dass etwas zu Ende gegangen war, das mir viel bedeutet hatte und nun verloren schien.

Beim inneren Durchforsten des Themas rührte sich unerwartet Widerstand. Wollte ich wirklich von Schmerz und Verlust schreiben? Leicht irritiert sammelte ich zunächst jedoch weitere Begebenheiten, Erinnerungen, die mit Verlust zu bezeichnen waren, und dann passierte etwas Sonderbares: Beim Schreiben veränderte sich meine Perspektive auf die Verlustmomente. Mir wurde beim Notieren bewusst, dass vieles davon, was sich im ersten Moment als Schrecken, als schmerzhafter Verlust dargestellt hatte, „rückwärts betrachtet“ tatsächlich ein überwiegend positiv besetzter Neubeginn war. Bei näherer Betrachtung wandelte sich der Verlust in gewisser Weise zu einem Gewinn, zu einer Bereicherung. Auf den ersten Blick grotesk?

Es gab so viele (Verlust-)Stationen. Ich wählte daher die Methode, die mir vom Namen her passend erschien: Verluste von A bis Z. Es wurde eine Art Inventarisierung der Zeit nach dem Krebs. Und da sich alles wandelte, drehte ich das A-B-C-Darium um, schrieb es von Z bis A:

Z – Der Verlust von **Zusammengehörigkeitsgefühl** zu meiner Schwester ließ mich plötzlich ohne (Ursprungs-)Familie sein. Nach und nach konnte ich die Zwanghaftigkeit unserer Schwesternbeziehung und die damit verbundene Unfreiheit deutlich sehen. Die Loslösung, das Kappen des Kontaktes, wurde Teil eines heilenden Prozesses für mich ... und vielleicht auch für sie.

Y – Der Verlust der alten **Yucca-Palme**, an der ich so hing, die von Wohnung zu Wohnung mitzog und dann beim letzten Mal im Umzugswagen vergessen wurde und einfach stehen blieb. Und dann eigentlich keine Lücke hinterließ.

X – Der Verlust der **XL-Größen**, die nach der Ernährungsumstellung bejubelt in die Kleiderspendenbox wandern konnten.

W – Der Verlust des festen, fast zwanghaften **Willens**, „immer alles richtig machen zu wollen“, brachte mehr Leichtigkeit in mein Leben.

V – Der Verlust meiner körperlichen **Vitalität** zwang mich, irgendwann nach langer Zeit des Ignorierens, die Alarmzeichen richtig zu deuten, meinem Körper zuzuhören, den Knoten als Knoten zu sehen und dementsprechend zu handeln.

U – Der Verlust der von mir so geliebten **Urbanität** (Stadtleben) öffnete mir, nachdem ich aufgehört hatte, dem Verlorenen nachzutrauern, den Blick für die Lust am Landleben und dem für mich darin liegenden Heilungspotenzial.

T – **Tumormarker**-Kontrolle. Ein Verlust, der mir nach Ablauf der regelmäßigen Kontrolltermine viele Angstsituationen ersparte.

S – Der Verlust der eigenen **Stimme** durch vorübergehende Stimmbandlähmung. Ein Verlust, der mir nach der ersten Panik meine eigene Abhängigkeit zeigte von dem, „wie etwas sein soll“, und mich Dankbarkeit lehrte gegenüber dem, „was ist“.

R – Der Verlust der **Redewendung** „auf Lachen folgen Tränen“ machte mich frei, denn ich hatte diesen Satz lange unbewusst verinnerlicht und mir damit viel Lebensfreude genommen.

Q – Der Verlust der Einstellung „Der-wird-nichts-zu-viel-Frau“ bescherte mir mehr **Lebensqualität**. Ich erkenne jetzt besser, wann ich

mich überfordert fühle und wann ich andere um Unterstützung und Hilfe bitten muss.

P – Der Verlust des **Perfektionismus** entfaltete bei mir die Freude am Tun.

O – Der Verlust des Glaubens an die Schulmedizin und die onkologische **Omnipotenz** (Allmacht) erschütterte mich zunächst tief, denn beides wog mich lange Zeit in Sicherheit. Der Verlust öffnete mir den Zugang zur ganzheitlichen Betrachtungsweise und Behandlung meiner Krankheit und ließ mich darauf vertrauen.

N – Der Verlust von **Notlügen**. Ich verwendete sie zwar selten, empfand sie aber ab und zu als notwendig. Ihr Verlust brachte mich dem „selbst klarer sein“ etwas näher.

M – Der Verlust des „**Müssen-Denkens**“. Er machte meine Lebensgestaltung freier und kreativer. Vorher bestimmten Sätze wie „du musst ...“, „man muss doch“ meinen Tag.

L – Der Verlust der **Logik** des Satzes: „Wer A sagt, muss auch B sagen“ nahm mir viele Ängste und Zweifel.

K – Der Verlust der falschen **Kumpanei** führte zu authentischen und klaren Beziehungen.

J – Der Verlust meines **Jobs** ließ mich erst verzweifeln und mutlos werden, öffnete mir aber später den Blick für meine brachliegenden Fähigkeiten und für andere, sinnvollere Tätigkeiten.

I – Der Verlust des krankmachenden **Irrglaubens**, dass man wirklich alles alleine machen muss, ließ mich rechtzeitig um Hilfe und Unterstützung bitten.

H – Der Verlust von zerstörerischem, aber gesellschaftlich anerkanntem **Humor**, der auf Schadenfreude beruht. Er wertet andere ab oder stellt sich als besserwissend über andere. Mir ist es wichtig, aus vollem Herzen, ohne Spott, Ironie, Zynismus, lachen zu können. Humor ist für mich auch, sich selbst auf die Schippe zu nehmen und offen und freundlich „Fehler“ zuzulassen.

G – Der Verlust der gesellschaftlich anerkannten **Gier** auf etwas Süßes führte mich zur lustvollen Ernährungsumstellung und einem angenehmeren Körpergefühl.

F – Der Verlust von **Freunden/Freundinnen**, die mich in der Akutphase nicht mehr ertrugen. Er trieb mich an, über Leben und Tod, über die Endlichkeit des Seins, auch über gegenseitige Wertschätzung nachzudenken und Nähe spüren zu lernen.

E – Der Verlust von falschem **Ehrgeiz**, der mich zum „Ausgepowert sein“ führte, ließ mich langsam zu mir kommen.

D – Der Verlust der **Depression**, die mich so oft an so vielem hinderte und die eigenartigerweise durch die Krebserkrankung schlagartig aus meinem Leben verschwand.

C – Der Verlust der **Chemie**, der ich lange vertraute und die mich fast blind gegenüber der Tiefe des Problems werden ließ, brachte mich zu einer neuen, ganzheitlichen Betrachtung meine Erkrankung und deren Bewältigungsstrategien.

B – Der Verlust der **Brust**, ein Verlust, der mich aus der Operation in einem Meer von Tränen erwachen ließ. Noch im Krankenhaus konnte ich meine Sicht auf die Welt, auf meine Familie, auf das, was mich als Opfer fühlen ließ, grundlegend zum für mich Positiven verändern.

A – Der Verlust der „**Alles-muss-passen-und-vorbereitet-sein-Mentalität**“ brachte mir endlich Entspannung und (fast) Gelassenheit in mein Leben.

Der Wandel, die Veränderung nimmt dem Verlust das Rückwärtsge wandte. Er verliert seinen Schrecken, wenn er in der Gegenwart angeschaut und beschrieben wird. Das Auflisten förderte mein Loslassen-können. Loslassen des in der Vergangenheit liegenden Verlustes. Es ermöglichte mir das Abtrennen des „VER“ – und wird so für mich zu „LUST“.

Eine wertvolle Erfahrung, die ich beim Schreiben machen durfte und für die ich sehr dankbar bin.

Jutta Beuke, 54,

Schreibpädagogin/Sozialwissenschaftlerin, Schondorf

LIEBE LÄSST ALLES ERTRAGEN

von Britta Bieberich

Ein Jahr nach meiner Hochzeit – 1994 – erkrankte ich das erste Mal. Ich hatte AML (akute myeloische Leukämie) in einem schon sehr kritischen Stadium. Meine einzige Überlebenschance war damals eine Knochenmarktransplantation. Der Spender musste nicht gesucht werden. Er war da: meine eineiige Zwillingsschwester Silke!

Nach vier aggressiven Chemo-Blöcken musste ich für die Transplantation auf ein Knochenmarktransplantations-Zimmer (KMT) in der Kieler Uni warten. Ich verbrachte viel Zeit in der „Schleuse“, und das hieß für alle, die zu mir wollten, sich komplett verkleiden mit Kittel, Überziehschuhen und Mundschutz.

Jeder Chemo-Block bestand aus völlig unterschiedlichen Medikamenten. Der Oberarzt von der Uniklinik Lübeck sagte dazu immer: „Zuerst ermorden wir die bösen Zellen, dann vergiften wir sie und dann erschießen wir sie.“ Da ich selbst in einem medizinischen Beruf tätig bin, wusste ich, was er damit meinte. Er machte es so auch meinen Eltern verständlich. Für meine Eltern war es die Katastrophe schlecht hin – sie hatten fünf Jahre vorher ihren Sohn, meinen Bruder, bei einem Autounfall verloren. Meine Mutter konnte kaum ins Krankenhaus kommen, so schwer fiel ihr der Weg.

Mein Mann und meine Zwillingsschwester waren immer für mich da. Sie wechselten sich bei den Besuchen ab. Wir hielten uns fest, trockneten unsere Tränen, sprachen darüber, was kommen kann und wird, und lachten sogar auch mal.

Die Chemotherapie war grausam, schon nach dem ersten Block verlor ich meine Haare. Eines Morgens ging ich ins Bad und zog alle verbliebenen Haare raus. Dann setzte ich mir eine Mütze auf und schaute nicht mehr in den Spiegel. Mit der Zeit gewöhnte ich mich dann daran. Mein Mann sagte oft: „Du hast so schöne blaue Augen,