

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	11
Zwischen Baltikum und Mittelmeer	15
Zwischen Chemotherapie und Bestrahlung	25
Methodologie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte	31
Krankheit: Ein Weg zu sich selbst	
Was es ist	41
Was sich ändert	47
Gefühle wahrnehmen und erkennen	50
Gefühle befreien	54
Die weibliche Brust:	
Symbol des Gebens und des Nehmens	57
Der Körper ist Energie	61
Die Macht der Gedanken	
und das Gespräch mit sich selbst	65
Die Grenzen des positiven Denkens	71
Ins Gleichgewicht finden	74

Auf sich achten:	
Die eigene Gesundheit in die Hand nehmen	77
Innere Reisen	95
Atmen und Entspannen – Affirmationen, Visualisieren und Handeln – Meditation und innerer Dialog	
Übungen	103
Eine Übung der Achtsamkeit	103
Eine vom autogenen Training inspirierte Übung	103
Entspannungsübung	104
Eine Übung der Dankbarkeit sich selbst gegenüber	104
Eine Übung zur Erfahrung von Geist und Materie	105
Eine Übung des Verankerns	106
Übung zum heilenden Gespräch mit sich selbst	106
Übung zur Akzeptanz der Dualität	107
Heilübung	108
Eine von Morrnah Simeona inspirierte Übung	108
Übung der Befreiung	109
Übung zur Verbindung mit der eigenen Intuition	109
Vertrauensübung	110
Eine Bewußtseinsentwicklung jenseits der Selbstverwirklichung	111
Gedankenkarten	119
Bibliographie	129
Index	132

Vorwort

Dieses Buch entstand aus dem Wunsch heraus, das während meiner Krebserkrankung Erfahrene, Recherchierte und Durchlebte zusammenzutragen, damit auch andere damit arbeiten können. In Gesprächen wurde immer wieder klar, in welchem tiefem Zusammenhang das Erleben „meines“ Krebses mit meiner Geschichte steht. So entstand parallel zu den Hilfestellungen zum Umgang mit Krankheit der vorangehende autobiographische Teil.

Jeder Mensch geht mit Krankheit auf seine Weise um. Meine Lebensgeschichte soll eine Einladung an andere sein, sich mit der eigenen Geschichte auseinanderzusetzen, sich selbst näherzukommen, und bleibt daher nur knapp umrissen. Denn vor allem darum geht es mir: Sich über das Erleben darüber klarzuwerden, wer wir im Grunde unseres Wesens sind, und uns so anzunehmen, unperfekt-perfekt, wie wir uns in diesem Augenblick wahrnehmen.

Einleitung

Krankheit ist dazu da, uns von einem Übel zu heilen

Hippokrates

Bis zum Tag der Diagnose Brustkrebs war ich Lehrerin für Fremdsprachen und interkulturelle Kommunikation. Ich habe meine Arbeit unterbrochen, um mit einem neuen Horizont aus ihr hervorzutreten. Kommunikation hat fortan einen weiteren, umfassenderen Sinn für mich bekommen. Bisher war sie für mich nach außen gerichtet. Ich habe mit anderen über meine Krankheit gesprochen, mich darüber ausgetauscht, mich anvertraut und erleichtert. Vor allem aber hat sie sich in einer für mich bisher neuen Dimension entfaltet: als die Kommunikation mit mir selbst.

Die Untersuchungen und Behandlungen sind lange Momente des Alleinseins. Ich bin es, die einen Tumor in der Brust hat, es handelt sich um mein Leben, meinen Körper. Niemand kann mich in diese Einsamkeit begleiten. Dort bin nur ich. Und mit mir eine ganze innere Welt, die ich nach und nach entdecke.

Jeder geht mit Krankheit anders um. Niemand weiß, wie er reagieren wird, doch niemand bleibt gleichgültig bei der Diagnose Krebs. Viele wenden sich einer höheren Macht zu, um

sich weniger allein zu fühlen. Eine Freundin hat mir folgende Geschichte erzählt:

Wir alle haben unser Kreuz zu tragen. Ein Mann aber fühlt sich zu schwach und fleht Gott an, er möge doch seine Last erleichtern. Gott willigt schließlich ein und verkürzt sein Kreuz. Die Situation wiederholt sich einige Male, bis der Mann mit seinen Leidensgenossen an einen tiefen Abgrund kommt. Alle anderen, die ihr Leid klaglos ertragen hatten, legen ihre Kreuze wie Brücken über den Abgrund und gelangen so auf die andere Seite. Nur der Mann nicht, der geklagt hatte. Sein Kreuz ist zu kurz.

Die Geschichte hat mich tief schockiert. Tapfer die Zähne zusammenbeißen, auf Rettung von außen hoffen und möglichst klaglos sein Leid ertragen, weil vielleicht irgendwann die „Belohnung“ dafür kommt – das kann nicht mein Weg aus der Krankheit sein. Ich glaube nicht, daß es unsere Bestimmung ist zu leiden. Wir versuchen zu verstehen, um besser zu ertragen. Unglück wird akzeptabler, wenn wir einen Sinn in ihm finden. Doch gibt das Leid der Krankheit einen Sinn, selbst wenn es die Pforten zum Paradies öffnet?

Krankheit als Strafe? Schicksal? Krankheit existiert, das ist alles. Und vor allem ich bin jetzt gefragt. Natürlich kann ich auf morgen hoffen, darauf, daß die Medizin endlich ein wirksames Mittel gegen Krebs findet und daß ich dann noch lebe, daß die Zeit vielleicht heilt, daß sich das irgendwie schon wieder einrenkt... Aber damit gäbe ich das Wertvollste aus der Hand, was ich habe: meine Freiheit und mein Bewußtsein.

Meine Krankheit hat mich auf den Weg zu mir selbst geschickt. Wer bin ich, woher komme ich, wohin gehe ich und

vor allem: warum habe ich diesen Tumor in der Brust? Auf meinem Weg treffe ich ein anderes, tieferes „Ich“ und entdecke eine neue Art des Gesprächs: Ich spreche mit meinem Körper, meiner Angst, meinem Schmerz, meiner Wut, meinem Tumor. Diese Krankheit ist nicht gekommen, um mich zu strafen. Indem ich sie benenne, wird sie mir zum Gesprächspartner. Ich kann mich mit ihr unterhalten, ihr Botschaften schicken und sie auffordern, meinen Körper zu verlassen. Ich bin ihr nicht unterlegen, wir sprechen auf Augenhöhe. Sie ist nicht mein „Richter“, und ich bin nicht ihr „Opfer“. Meine Krankheit ist keine Strafe, sondern der Ausdruck meines Körpers, der mit mir auf seine Weise kommuniziert. Als Trägerin einer Botschaft bekommt sie Sinn für mich. Mein Job ist es hinzuhören. So kann ich aktiv an meiner Heilung mitarbeiten. Ich bin nicht mehr alleine den Geräten und Prognosen ausgesetzt, sondern habe fortan einen Verbündeten. Ich spüre, daß alles, was mein Körper braucht, um wieder gesund zu werden, aus mir selbst kommt. Ich muß es nur aktivieren. Dafür brauche ich die anderen, denn Heilung funktioniert nicht in einsamer Abgeschnittenheit von der Welt.

Ich schreibe im Folgenden über meine Geschichte. Sie ist vor allem mein eigener Wegweiser und möge anderen als Inspiration dienen. Ich möchte damit vor allem denen Vertrauen vermitteln, die mit Krankheit und schmerzhaften Veränderungen im Leben konfrontiert werden. So können wir gemeinsam voranschreiten und uns das Leben erschließen.