

# Lebensfreude trotz Krebs

## „Lebensfreude trotz Krebs“

Mein Wunsch für Sie als Betroffene, Angehörige, Freunde und Mitarbeitende im Gesundheitswesen ist: Entdecken Sie - trotz Krebs Ihre - ureigene Freude am Leben wieder oder neu!

Ich entfalte das Thema **Lebensfreude trotz Krebs** in drei Abschnitten:

**I Wie soll das gehen: Lebensfreude bei Krebs?**

**II Die Insel der Freude**

**III Lebensfreude trotz Krebs!**

**I Wie soll das gehen: Lebensfreude bei Krebs?**

**Zuerst denkt man: Das geht gar nicht! – Lebensfreude bei Krebs!**

Es sind zwei Themen, die gegensätzlicher kaum sein könnten:

Auf der einen Seite: Krebs, die schwere Erkrankung, die alles andere als lustig ist.

Krebs ist trotz großer Heilungserfolge eine Diagnose, die immer noch als erstes das Gefühl von Angst und den Gedanken an den Tod auslöst.

Auf der anderen Seite Lebensfreude: Das genaue Gegenteil! Glück, Lachen, Leichtigkeit, pulsierendes Leben.

Lebensfreude bei Krebs. – Darf man das überhaupt sagen? Ist es nicht taktlos, auf die Freude hinzuweisen? Ist es ethisch vertretbar, nach einer möglichen Verbindung zwischen Krebs und Lebensfreude zu suchen?

**Was Menschen im Zusammenhang mit Krebs nicht brauchen**

sind folgende Beispiele, leider alle wahr: „Das wird schon wieder; du musst nur positiv denken!“ oder: „Lass den Kopf nicht hängen.“ Und: „Sei doch froh, anderen geht es viel schlechter.“

- Solche Rat-schläge tun weh.

Bitte auch kein Abstreiten oder Verniedlichen von belastenden Gefühlen wie Angst, Wut und Traurigkeit. – Die Gefühle sind berechtigt und gesund.

Bitte auch keinen billigen Optimismus! „So schlimm ist es nicht, lach mal wieder.“

- Da bleibt einem das Lachen im Hals stecken.

# Lebensfreude trotz Krebs

## Nun die vorsichtige Frage: Wie soll das gehen: Lebensfreude bei Krebs?

Patienten und Angehörige benötigen in diesen Zeiten, vor allem Akzeptanz, Trost und Nähe.

Alle vorhandenen Gefühle sind wichtig, denn sie haben eine Botschaft:

Die Angst will warnen; dann ist es wichtig, genauer hinzuschauen: wovor genau?

Die Wut will etwas verändern. Dann ist es wichtig hinzuhören und zu klären, was genau will, kann und muss ich verändern?

Die Trauer will, dass wir uns Zeit nehmen für uns selbst.

– Und wenn diese so genannten „negativen“ Gefühle ausgedrückt und akzeptiert werden, ist Platz für die anderen, die angenehmen Gefühle.

Es geht also immer um eine volle Wahrnehmung der Realität, die weder das Schwere, das Leiden noch das Schöne, das Freudenreiche ausblendet.

Nur auf dieser Basis der Akzeptanz können wir uns auf die Suche nach der Verbindung zwischen Krebs und Lebensfreude machen.

Wie finden wir sie? Wie kommen wir aus den belastenden Gefühlen heraus?

Fritz Perls, der Begründer der Gestalttherapie sagt: "The only way to get out is to get through"! **Der einzige Weg, herauszukommen, ist es hindurch zu kommen**, wie bei einem Tunnel oder einem dunklen Tal.

Das Hindurchkommen geht über das **Zulassen**: „Ja, so ist es im Augenblick bei mir, ich spüre meine Angst... Oder: „Ich bin so wütend und finde das so ungerecht...“ Oder: „Ich bin sehr traurig und könnte heulen...“

Sobald wir unsere Gefühle zulassen und verstehen, können sie sich beruhigen.

Sie bringen uns wie die Wellen auf die andere Seite. So wie man das andere Ufer erreicht.

Eine Patientin erzählte von dem Meer der Tränen, die sie geweint hätte. „Und dann“, sagte sie, „war auf einmal Land in Sicht“.

Das ist eine Erfahrung, die viele Patientinnen gemacht haben: Da war auf einmal Land in Sicht!

## Lebensfreude trotz Krebs

Und wenn man es alleine nicht schafft, darf man sich Hilfe holen durch liebe Menschen und durch professionelle Beratung, im zebra, in der Psychotherapie und durch Fachärzte!

### „Land in Sicht“

#### **Begeben wir uns dazu auf eine kleine virtuelle Fahrt mit einem Schiff auf dem Meer!**

Stellen Sie sich das bitte einen Moment lang vor – wenn Sie mögen, schließen Sie Ihre Augen und genießen Sie eine kleine Phantasiereise.

Sie sind unterwegs mit einem Motorschiff. Das Wetter ist stürmisch, und die Wogen gehen hoch. Damit hat keiner gerechnet! Ihre Frage ist: Kommen wir heil durch?

Und auf einmal ruft jemand: „Land in Sicht!“ Und dann sehen Sie es auch: Hinten am Horizont ist ein bräunlicher Streifen zu erkennen. Eine Küste! Eine Insel!

Die Wellen beruhigen sich langsam. Das Schiff fährt gerade auf die Küste zu. Bald können Sie die Insel genauer wahrnehmen. Sie sehen die ersten Farben und Formen. Wie schön.

Nun liegt die Insel vor Ihnen, fast zum Greifen nah. Der Steuermann tuckert an der Küste entlang um die Insel herum. Er sucht einen Hafen oder eine Anlegestelle...

Sie erkennen felsige Küstenabschnitte und Sandstrände, Wälder, Hügel und Berge, auch einzelne Dörfer.

Gleich werden Sie dort sein. An Land gehen. Wieder festen Boden spüren. Sicherheit. Aufatmen. Es ist gut, hier zu sein.

Auf einmal wissen Sie: das ist die Insel der Freude. Sie wussten einige Zeit gar nicht mehr, wo sie liegt. Sie genießen es, hier zu sein und nehmen sich vor, die Insel zu entdecken.

Sie wohnen in einer kleinen Pension in einem der Dörfer. Da gibt es das Dorf RUHE im Südwesten, und die Dörfer LÄCHELN und HUMOR im Nordosten. Jedes Dorf hat seine Besonderheiten. Was ihnen gemeinsam ist: Dass Sie in den kleinen Pensionen dieser Insel liebevoll versorgt, ja: nach Strich und Faden verwöhnt werden!

## Lebensfreude trotz Krebs

Ich habe die Entdeckung der Insel auf vier Touren aufgeteilt.

### **Tour A: Südosten: Die Lichtung der Erinnerung und der Wald der Geschichten**

Wir spazieren Richtung: **Lichtung der Erinnerung** und auf einmal sind wir da und schauen uns um: helle Farben, freier Raum....

und auf dieser Lichtung erinnern wir uns an die Freuden, die wir schon erlebt haben in den Jahren unseres Lebens....

an das erste Verliebtsein ... an schöne Feste... an tolle Momente der Freundschaft, an Reisen... an berufliche Erfolge.

Und mit der Erinnerung können wir diese Freuden neu erleben. Wir blättern im Fotoalbum, und alles ist wieder da...

Direkt in der Nähe liegt der **Wald der Geschichten**. Hier ist Raum, um einander zu erzählen, welche Geschichten in unserem Leben gut ausgegangen sind.

Hier können wir stolz sein darauf, welche **Krisen wir gemeistert**, welche

**Herausforderungen wir bestanden** haben, ganz zu schweigen von den Abenteuern, auf die wir uns eingelassen haben.

Hier können wir uns an unserer **gelingenen Entwicklung** freuen.

### **Tour B Nordwesten: die Bergregion**

Die zweite Tour führt uns in den Nordwesten. Wir entdecken die Erhebungen und nehmen sie staunend wahr:

#### **Berg der Kunst**

#### **Hänge der Literatur**

#### **Hügel der Musik**

Sie ahnen bereits, welche Freuden in dieser Region auf Sie warten:

Der **Berg der Kunst** ist etwas steil und vielleicht nicht jedermanns Sache. Wenn man sich aber auf den Weg macht, wird man reich belohnt: Da warten spannende Kunstausstellungen, Museen, Galerien, Werke, die einen berühren. Und dann ist da Raum für die eigene Kreativität durch Malen, Gestalten, Fotografieren. Es gibt viel, viel Schönes zu sehen.

An den **Hängen der Literatur** entdecken Sie mehrere gut sortierte Buchhandlungen, mit gemütlichen Ecken zum Schmökern. Da werden auch Dichterlesungen veranstaltet! Sie können sich Bücher mitnehmen und haben jede Menge Zeit zum Lesen. Vielleicht machen Sie sich auch selbst ans Schreiben...

## Lebensfreude trotz Krebs

Und wenn Ihnen das nicht so sehr liegt, lassen Sie sich ausführen auf den **Hügel der Musik**. Zufällig wird dort immer gerade die Musik gespielt, die Sie mögen. Sie können zuhören und genießen. Sie werden eingeladen, im Chor mitzusingen oder ein Instrument zu spielen.

Sie erfahren: Unsere Sinne schenken uns wunderbare Momente der Freude.

### **Tour C Nordosten:**

Die dritte Tour führt uns in den nördlichen Bereich der Insel, hier finden Sie paradiesische **Strände**, an denen die Freude auf eine andere Weise zu Hause ist: Da ist zuerst der Strand des **Wohlbefindens**, wo sie einfach nur Ihre Ruhe haben, sich selbst und die Natur spüren und auf das Meer der Zufriedenheit blicken... Es folgen die **Strände der Heiterkeit**, wo Sie ganz leicht nette Gesellschaft finden, und der **Strand des puren Vergnügens**, der bei Familien sehr beliebt ist.

Hierzu gehören auch die beiden Dörfer **LÄCHELN und HUMOR**, fein herausgeputzt, wo man es sich gut gehen lassen kann. Vom Dorf des Lächelns aus gibt es eine regelmäßige **Schiffsverbindung zum Ozean der Liebe**.

Es scheint so zu sein, dass wir auch über **das Lächeln** die Freude in unser Leben einladen können... probieren wir es einfach aus, indem wir die Mundwinkel anheben, ein kleines bisschen oder ein bisschen mehr, wie es Ihnen angenehm ist.

In dieser Region wird gelacht! Im Dorf Humor werden Witze erzählt oder lustige Anekdoten, hier werden Comics wieder entdeckt, im Dorfkino laufen lustige Filme, und auf der kleinen Bühne gibt es Kabarett vom Feinsten...

Zu dieser Region gehört ein besonderes Tal: **Tal der Kinder!**

Kinder zu erleben ist ein Geschenk, das erfreut,

So waren wir alle einmal. Und so können wieder sein. Wenigstens ab und zu.

Die **vierte Tour D** schließlich **führt uns zum Hochplateau der Zuversicht und an die heilige Quelle**

Oben auf dem **Plateau** haben Sie eine phantastische Aussicht und können in die Zukunft schauen. Hier entwickeln Sie Ihre **Zuversicht**:

Worauf freuen Sie sich, wenn Sie die Operation geschafft haben, wenn die Behandlung hinter Ihnen liegt?

## Lebensfreude trotz Krebs

Hier mit dieser Aussicht wissen Sie, wie Sie leben, lieben und arbeiten wollen. So laden Sie die Freude bewusst in Ihr weiteres Leben ein. Ich bin sicher, sie kommt gerne.

Und schließlich nähern wir uns dem Geheimnis der Insel: **Die heilige Quelle**

Es ist eine glasklare, kräftige **Quelle**, die hoch oben entspringt. Ihr Wasser füllt zuerst ein natürliches Becken aus Felsgestein und erfrischt und **nährt** dann die ganze Insel... Hier kann man sich ausruhen und Kraft schöpfen.

An dieser Quelle kann man seine großen Fragen stellen und findet Antwort. Vielleicht hört man sie nicht gleich beim ersten Mal, aber wenn man wieder hingeht.

Hier erfahren wir, wozu wir auf der Welt sind, was der Sinn unseres Lebens ist und was wirklich zählt im Leben.

Hier an der Quelle findet sich die tiefe Lebensfreude, die auch durch schwere Zeiten trägt.

Hier ist Raum für eine **Spiritualität**, die unsere kleinen Freuden mit etwas Größerem verbindet. **Mit der Liebe, mit der Natur, mit dem Universum, dem Göttlichen, mit Gott**, wie immer Sie diese Dimension nennen.

Die Freude ist ein **Geschenk**, das wir alle erhalten haben. Davon bin ich überzeugt. Und wir sind dafür verantwortlich, was wir mit dem Geschenk machen.

Um diese Verantwortung geht es im dritten Abschnitt:

### III Lebensfreude trotz - t Krebs!

Ich wähle Viktor Frankl, (1905 – 1997) den jüdischen Arzt als Kronzeugen für die Freude - auch in schweren Zeiten. Er hat selbst unter extremen und leidvollen Bedingungen die Inseln der Freude erreicht.

Viktor Frankl hat die Zeit im Konzentrationslager in Theresienstadt, Auschwitz und in Dachau überlebt. Er beschreibt in seinem ergreifenden Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“, wie er dort gelernt hat Augenblicke der Freude wahrzunehmen, sie sogar zu ins Leben zu rufen und mit anderen zu teilen.

Freude trotz allem.

## Lebensfreude trotz Krebs

Ein Beispiel ist der Anblick eines Sonnenuntergangs:

„Der ganze Horizont war belebt von den vielgestaltigen und stets sich wandelnden Wolken mit ihren phantastischen Formen und überirdischen Farben vom Stahlblau bis zum (...) glühenden Rot und darunter (...) die öden (...)hütten des Lagers und den sumpfigen Appellplatz, in dessen Pfützen noch sich die Glut des Himmels spiegelte“<sup>1</sup>.

Nach dem Krieg setzte Viktor Frankl seine berufliche Entwicklung fort und machte Karriere. Er erhielt den Professorentitel für Neurologie und Psychiatrie und Logotherapie. Was können wir von ihm lernen?

Die innere Haltung. Er nennt es die „**Trotzmacht des Geistes**“.

Frankl hat sich in der dunkelsten Zeit seines Lebens entschieden:

**Mein Leben ist sinnvoll und kostbar! Ich wähle die Lebensfreude!**

Das können wir auch, und wir werden erfahren:

Die Freude hat **positive Auswirkungen!**

Freude schützt uns nicht vor einer Krankheit, aber sie hilft enorm bei der **Bewältigung**.

Freude trotz Krebs - schon jetzt und hier!

Schließen möchte ich mit dem Satz einer Patientin, der mein Leben begleitet hat.

Die Patientin ist meine Großmutter: „**Us reekt kin Driss bis anne Froid**“.

„Uns reicht kein Verdruss bis an die Freude!“ Das wünsche ich uns allen!

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit!

Die Inselkarte finden Sie auf der folgenden Seite.

---

<sup>1</sup> Frankl, Viktor E. ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. S. 67.

# Lebensfreude trotz Krebs

