

NACH DER DIAGNOSE

„Krankheit als Wegweiser sehen“

Was kann ich selbst für mich tun? Diese Frage stellen sich alle Krebspatienten. Über 70 000 Frauen erkranken in Deutschland jedes Jahr an Brustkrebs, fast ebenso viele Männer an Prostatakrebs. Rund eine halbe Million neue Krebskranke jährlich verzeichnet die Deutsche Krebshilfe. Patienten- und Selbsthilforganisationen wie die Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Heidelberg beschäftigen sich mit dem Thema Eigenverantwortung beim Bewältigen von Krankheiten und geben auch Ratschläge.

VON INES FRANZKE-STAHL

Wenn eine Krebserkrankung diagnostiziert wird, tritt laut Dr. Ebo Rau zutage, was sich über Jahre oder Monate hinweg im Menschen entwickelt hat. Er plädierte deshalb dafür, Krankheit „nicht als Fehler im Getriebe, sondern als Wegweiser zu sehen“. Doch bevor Betroffene in dieser Situation ihre Gesundheit selbst in die Hand nehmen können, müssen sie die erste Reaktion, also Schock, Absturz, und Verzweiflung überwinden.

Einen Nachmittag lang befassten sich jüngst über 70 Seminarteilnehmer im Workshop des Arztes Ebo Rau bei der Tagung der Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr in Heidelberg mit diesen Aspekten. Rau selbst war vor mehr als 25 Jahren an Bauchspeicheldrüsenkrebs erkrankt und seine Kollegen hatten ihm noch vier Monate zu leben gegeben.

Einer der wichtigsten Heilfaktoren zunächst sei: Annehmen der Diagnose. Wer seine Diagnose nicht verdränge oder leugne, habe eine Chance selbst zu schauen: Was kann ich tun? Doch das brauche Zeit und es lohne sich, sie zu nehmen: Zeit, um Bilanz zu ziehen. Über den Verlauf des Lebens, über Träume, Visionen.

Vom Umgang mit Gefühlen

Auf dieser Grundlage ließen sich Entscheidungen treffen, die zum jeweiligen Menschen und seiner Situation am besten passen. Die Anwesenden, von denen die meisten selbst Betroffene waren, waren sich dabei einig: Es sei gut, alle schulmedizinischen Angebote anzunehmen. Einzige Empfehlung: „Machen Sie sich frei davon, welche Lebensperspektiven die Ärzte prognostizieren“, riet Ebo Rau. Sie könnten sich sonst erfüllen.

Zentraler Heilfaktor sei zudem der Umgang mit Gefühlen. Meist entstünden sie unbewusst: Bis zu 80 000 Gedanken täglich liefen fast unbemerkt vor sich hin. Das jeweilige Denkmuster rufe die dazu gehörenden Gefühle wach.

Dies sei ein körperlicher Prozess, der chemische Abläufe steuere und so einen



Das eigene Schicksal annehmen und Bilanz über den Verlauf des Lebens, über Träume und Visionen ziehen.

Fotos: Fotolia

großen Teil zu Gesundheit oder Krankheit beitrage. Denn es mache einen großen Unterschied, ob einer denke: „Mein Glas ist schon halb leer“ oder „Mein Glas ist noch halb voll!“.

Um der Gefühlswelt auf die Spur zu kommen und ihr eigene Ausdrucksmöglichkeit zu schenken, kann Tagebuch schreiben helfen.

Ebo Rau gewährt in seinem Buch „Krebs – Was nun Ebo?“ Einblick in seine damalige Empfindungen. „Wer meint, alles mit dem Verstand regeln zu können, der täuscht sich“, betonte er. Gefühle wie Weinen und Lachen seien wesentliche Heilfaktoren. Nicht ausgetragene Konflikte betrachteten die Seminarteilnehmer als weiteres Element, das eine Krebserkrankung anfachen könne. Somit sei die Krankheit eine Chance, Konflikte zu lösen und künftig ein Leben zu führen, das gut tue.

Auch die Sprache hilft heilen

Auch Gebet, Gespräch mit der eigenen Seele sowie Verzeihen wurden von den Anwesenden als wichtige Heilfaktoren genannt. Auf dieser Spur ließen sich oftmals Einsichten in den tieferen Sinn der Krise gewinnen. Der gegenseitige Rat lautete: Abschied vom angepassten Leben nehmen und alles, was individuelle Freude

wecke, ins eigene Leben integrieren. Denn der Schlüssel zur Gesundheit liege im Menschen selbst. Eine unter zahlreichen Möglichkeiten ist es außerdem, sein Augenmerk auf die Struktur der Sprache zu richten. Denn, so betonte Referentin Mechthild von Scheurl-Defersdorf: „In der Sprache liegt ein Schlüssel zur Heilung“. Sie hat mit dem Lingva-Eterna-Sprachkonzept ein Modell entwickelt, das Betroffenen von Krebs oder anderen schweren Erkrankungen ein einfaches und wirkungsvolles Instrument in die Hand gibt: achtsamer Umgang mit der eigenen Sprache.

„Immer ist es von Bedeutung, wie der Mensch denkt“, erklärte von Scheurl-Defersdorf. Denn Gedanken würden zu Worten, zu Handlungen, zu Überzeugungen, die den Charakter formen. Wer geneigt sei, alles schwer zu nehmen, dem werde auch das eigene Leben schwer. Doch sie machte Mut: „Jeder Mensch kann lernen so zu denken, dass er sein Leben tragen kann.“ Alles, was es braucht, sei etwas Aufmerksamkeit für die eigene Sprache im Alltag und viel Geduld.

Sie lud ein, folgende Worte auf sich wirken zu lassen: Quelle, Quellwasser, Apfelbaum, schnell, kurz, sprudeln, abgewürgt. Welche Bilder und Gefühle lösen sie aus?

So lasse sich erkennen, welche Wörter gut tun und welche unangenehm seien, beispielsweise Schimpfwörter. Ihr Rat: „Machen Sie ein Wortfasten.“ Ein einziges der unangenehmen Wörter aus dem eigenen Sprachschatz vier Wochen lang durch wohlthuende Formulierungen ersetzen.

Kraft für den Augenblick

Wem ständige Aufmerksamkeit auf dieses wohlthuende Wort zu anstrengend sei, könne das Prozedere auch auf etwa zweimal täglich jeweils zwei Stunden einschränken. Mehr Kraft für den Augenblick bekomme auch, wer das Futur verwende, das in der Alltagssprache außer Mode gekommen ist. Wer statt „Am Samstag muss ich die Kehrwoche machen“ sage: „Am Samstag werde ich die Kehrwoche machen“, nehme das Müssen aus seinem Leben und gebe sich mehr Zeit.

Wer auf dem Zettel notiere: „Komme heute später“, vergesse sich selbst, denn es fehlt das „Ich“ - und das auch in vielen weiteren Sätzen. Dabei bringe es den Menschen seiner Heilung näher, wenn er Aufmerksamkeit auf die eigene Person richte. Und wer vollständige Sätze baue, kurz und klar, beruhige Geist und Körper. Ordnung im Leben geschehe dann wie von selbst.

LUDWIGSBURGER KREISZEITUNG

Position



Seite
Rubrik

14
Magazin

Kunde

Gesellschaft für Biologische
Krebsabwehr e.V.

Ausgabe
27.05.2015

Medienart Printmedien
Medientyp Tageszeitungen
Erscheinungsweise täglich
Branche Nicht branchenspezifisch
Bundesland Baden-Württemberg
Nielsengebiet Nielsen IIIb

Auftrags-Nr. 26997
Kunden-Nr. 50086
Thema-Nr. 630.105

Suchbegriff(e) 1. Gesellschaft für biologische Krebsabwehr e.V.

Verlag Ungeheuer & Ulmer KG GmbH & Co., 71634 Ludwigsburg, Körnerstraße 14-18, Tel.: 07141 1300, Fax: 07141 130300
E-Mail: anzeigen@lkz.de, URL: www.lkz.de

Redaktion Ludwigsburger Kreiszeitung Redaktion, 71634 Ludwigsburg, Körnerstraße 14-18, Tel.: 07141 130240, Fax: 07141 130200
E-Mail: redaktion@lkz.de, URL: www.lkz.de

Publikation	Auflage *		Reichweite** (in Mio.)	Medien-Nr.
	verkauft	verbreitet gedruckt		
✓ Ludwigsburger Kreiszeitung	12.820	13.122	12.892 ¹	0,04 ^a 1265
✓ Ludwigsburger Kreiszeitung Freiberg	4.263	4.327	4.425 ¹	0,01 ^a 98105
✓ Ludwigsburger Kreiszeitung Marbach Bottwartal	4.532	4.685	5.028 ¹	0,02 ^a 93135
✓ Ludwigsburger Kreiszeitung Remseck	2.369	2.485	2.606 ¹	0,01 ^a 98106
✓ Ludwigsburger Kreiszeitung Strohgäu	7.740	8.021	8.473 ¹	0,03 ^a 1722
✓ Neckar- und Enzboten	5.214	5.310	5.779 ¹	0,02 ^a 10109
6 Ausgabe(n) mit der Meldung				
6 gelesene Ausgaben in der Gruppe				
Gesamtverbreitung	36.916	37.950	39.161¹	0,12^b

Quelle(n): * 1. IVW ** a. gewichtet, b. MA

© Copyright des Artikels liegt beim Verlag

