



Liebe Mitglieder, Freunde und Förderer der GBK,

die bevorstehende Weihnachtszeit motiviert mich mit Ihnen einige Gedanken zu Frieden und der Liebe zu teilen. Wie gehen wir miteinander um? Wie begegnen wir uns und anderen? Was können wir tun, damit die äußere Verwirrung nicht unsere Seele regiert? Noch mehr Aggression, Isolation und Abgrenzung kann **nicht** die Antwort auf die riesigen Herausforderungen sein, vor denen die Menschheit steht.

Frieden, Wohlwollen, Gutmütigkeit, Mitgefühl, Respekt - sind das Gedanken, die wir in unserer Gefühlswelt vielleicht viel zu wenig spüren? Wir können den Frieden in unserem Herzen nur dann wiederherstellen, wenn wir uns nicht über andere erheben, wenn wir uns bewusst sind, dass nur die Liebe uns vereinigen kann. Ich mag nicht abgehoben klingen oder in irgendeine Illusion verfallen. Es geht um uns alle! Frieden kann nur in uns selbst entstehen und nur wenn der Frieden in jedem einzelnen Menschen dieses Planeten entstehen kann und darf, hat er eine Chance für uns alle zur Realität zu werden.

So sollten wir uns vor allem dem Leben zuwenden und nicht nur die Krankheit im Blick haben. Sich wohlwollend zuwenden heißt in Beziehung gehen mit den Vorgängen in unserem Organismus, die Beachtung finden und nicht ausgegrenzt werden wollen. *Heilung will in unserem Inneren geboren werden*, sagte kürzlich in einem bewegenden Gespräch mit Susanne Grasegger die Homöopathin Anne Schadde. Indem wir das Kranke von uns trennen, geben wir oft einen Teil von uns auf und wenden uns von ihm ab. Dabei braucht der Teil in uns, der weint, wütend oder traurig ist, nicht Ablehnung sondern Zuwendung. Allein durch Zuwendung kann Ruhe in ein Geschehen kommen. Zuwendung heißt achtsam, mit Respekt und liebevoll einem Geschehen begegnen. Wann wollen wir beginnen die Ereignisse und Dinge im Leben, die uns begegnen und herausfordern, mit den Augen der Liebe anzuschauen?

Wir dürfen uns nicht über andere erheben, wir alle sind geprägt von Verlustängsten, Existenzängsten und vielen weiteren Ängsten, die wir real oder nicht real erleben.

Umgang mit Angst

In unseren Beratungsgesprächen wurde in diesem Jahr häufig über die Angst gesprochen, die das Corona-Virus und die Maßnahmen zur Bekämpfung bei Krebspatienten auslösen. Wir haben diese Gespräche zum Anlass genommen, den Beitrag auf unserer Homepage zum [Umgang mit Angst](#) zu überarbeiten. Wir wollen die Angst in den Blick nehmen und vielfältige Anregungen vorstellen, ihr zu begegnen. Auch ganz kurze Momente von Angstfreiheit lassen uns aufatmen und entspannen. Es geht nicht darum, Ängste zu unterdrücken, sondern immer wieder kleine Inseln zu schaffen, in der die Angst zurücktreten und Raum geben kann für Bedürfnisse, die hinter der Angst stehen.

Besonders im [Schwerpunkt vom März 2020](#) haben wir auf unserer Homepage, zusätzlich zu Hinweisen über Abwehrstärkung, auch Möglichkeiten aufgezeigt, mit Angst konstruktiv umzugehen.

Lesenswerte Artikel aus *momentum-gesund leben bei Krebs*

In unserer kürzlich erschienenen 4. Ausgabe 2020 unserer Mitgliederzeitschrift *momentum-gesund leben bei Krebs* druckten wir den Artikel von Beatrix Teichmann-Wirth „[Die Beziehung als heilsames Agens](#)“. Vielen Menschen, die Heilung erfahren, stand ein (komplementär-)medizinischer Begleiter zur Seite, der nicht nur über umfassende onkologische, sondern auch über menschliche und psychosoziale Kompetenzen verfügte. Einige Essenzen einer heilsamen Beziehung, in der man/frau sich gut aufgehoben fühlt, stellt Frau Teichmann-Wirth im Beitrag vor.

In ihrem Blog schreibt Dr. Beatrix Teichmann-Wirth über ihre Ideen zu Corona und wie wir [aus der Angst herauskommen](#) können. In diesem Beitrag ist auch eine [Gesprächsrunde](#) verlinkt, in der unter Leitung von Dr. Hannes Hofbauer, Frau Dr. Teichmann-Wirth, Mag. Elisabeth Mayerweck, Roland Karner MSc und Univ.-Prof. DDr. M. Sc. Christian Schubert ein sehr inspirierendes und grundlegendes Gespräch zum Thema Angst und Corona führen.

In der gleichen Ausgabe von *momentum* erschien „[Über den Tastsinn und die Urkommunikation](#)“ – ein Interview, das unsere Beratungsärztin Dr. med. Petra Barron mit Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen führte. Er ist Facharzt für Klinische Pharmakologie mit besonderem Arbeitsschwerpunkt in der Psychopharmakologie. Als früherer Vorsitzender und nunmehr Ehrenmitglied für die Arzneimittelkommission der deutschen Ärzteschaft gehört er dem Expertenbeirat für Arzneimittel der Stiftung Warentest an. Seine Arbeit erfährt breite Anerkennung. Seit 1998 widmet

er sich wissenschaftlich der komplementären Medizin, indem er die von ihm und Claudia Berg entwickelte „Slow Stroke® Massage“ und andere körpertherapeutische Verfahren auf ihre antidepressive Wirksamkeit hin untersucht und ihre Wirkungsmechanismen analysiert.

Real Life Guy - Der YouTuber, der Tod und die Hoffnung

Bis zum 14. Januar ist in der Mediathek der ARD ein sehr bewegender und [berührender Beitrag zum Krebsgeschehen](#) zu sehen. Der Dokumentarbeitrag macht deutlich, dass es noch viele andere Themen ausser Corona gibt, die für das Leben von Bedeutung sind. Er zeigt, dass Heilprozesse für unsere Seele in uns geboren werden können und nicht die Krankheit, sondern unser Umgang mit ihr entscheidend sind. Lassen Sie sich im Herzen berühren: Der YouTuber Philipp Mickenbecker ist 23 Jahre alt und erhielt vor wenigen Wochen die dritte Krebsdiagnose. Zwei Mal hat er den Krebs bereits besiegt, doch diesmal lehnt er eine erneute Chemo ab und liegt möglicherweise schon bald im Sterben. Die Filmemacherinnen Domenica Berger und Stefanie Gromes gehen der Frage nach, wie eine junge Generation mit dem Thema Sterben umgeht und zeigen wie Philipp und seine Freunde versuchen, mit der schwierigen Situation umzugehen, sich gegenseitig zu stützen und an dieser Erfahrung zu wachsen.

Rückmeldungen an die GfBK

Ein wirklich erfreulicher Aspekt unserer Arbeit sind Briefe, Karten und Mails, die uns von Menschen nach Beratungen gesendet werden. Wir erhalten viele, [sehr bewegende Rückmeldungen](#) zu unserer Arbeit. Diese Rückmeldungen zu unterschiedlichen Bereichen unserer Arbeit sammeln wir auf unserer Homepage.

Zuletzt schrieb uns ein Patient nach dem ersten Kontakt mit uns: *„Liebes Team von GfBK, gleich zuerst schon herzlichen Dank für Ihr Engagement! Schon beim ersten Telefonkontakt habe ich eben so viele herzliche Impulse bekommen, Signale des Mitgefühls und konkrete Gedanken zur persönlichen Erbauung, dass mein Entschluss, mich mir weiter zuzuwenden und meinen Weg selbst viel mitzugestalten und nicht der diagnostischen Tatsache das Ruder zu übergeben, weiter an Kraft gewonnen hat! Ihnen allen von Herzen ein gesegnetes Weihnachtsfest! Alles Gute für sie alle“.*

Spenden an die GfBK

Deutlicher als in den Rückmeldungen der durch uns beratenen Patient*innen können wir nicht zeigen, was möglich ist, wenn viele Menschen sich unserer Organisation anschließen und sich mit Spenden für unseren guten Zweck einbringen. [Helfen Sie uns weiter](#), unsere Arbeit zu tun. Und erzählen Sie bitte über unserer Arbeit, leiten Sie Links zu unserer Homepage weiter und helfen Sie uns, sichtbar zu bleiben.

Die Einheit allen Seins

Unser Weihnachtsgedicht 2020 hat viele von Ihnen bereits mit der Briefpost erreicht. Für alle anderen – auch gerne zum Weiterleiten – [finden Sie den Text hier](#).

In dieser bewegten, für uns alle so herausfordernden Zeit voller Unwägbarkeiten wünsche ich Ihnen für die Festtage, immer wieder Ihren inneren Ruhepol zu finden und dem Neuen Jahr mit Selbstvertrauen, Mut und Zuversicht entgegenzuschauen.

Ich fühle mich mit Ihnen allen herzlich und liebevoll verbunden,

Ihr

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor
Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V. (GfBK)

Voßstr. 3, 69115 Heidelberg, Tel. 06221-138020
<https://www.biokrebs.de/>, information@biokrebs.de
[Spenden via PayPal](#)

Folgen Sie uns [auf Twitter](#) und [auf Facebook](#)

Möchten Sie unseren Newsletter weiterempfehlen, [dann klicken Sie bitte hier](#).