wiebke riekenberg

# hey Du!

*krebs –*
*meine reise durch die krise*
*um fliegen zu lernen*

*wie wundervoll, dass es dich gibt*

Literareon

wiebke riekenberg

*krebs –*
*meine reise durch die krise*
*um fliegen zu lernen*

Literareon

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.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche, auch
auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

© 2021 Wiebke Riekenberg

Buchgestaltung: Mathias Mensch
Fotografien: Mathias Mensch, privat

Made in EU
Literareon im utzverlag
Tel. 089 – 30 77 96 93 | www.literareon.de

ISBN 978-3-8316-2273-3 | Version 1 vom 2.2.2021
ISBN der Printausgabe 978-3-8316-2213-9

Die Geschichte einer jungen Frau, die mit 39 Jahren an Brustkrebs erkrankte und Frauen dieser Welt zurufen möchte, dass eine Krebsdiagnose auch eine Chance sein kann. Die Chance auf das echte Leben, auf Frieden und Erfüllung …
Die Geschichte ist für alle Frauen wertvoll, die eine Sehnsucht spüren und ihren eigenen Wert im Leben vielleicht (noch) nicht kennen.

Dieses Buch richtet sich an betroffene Menschen, an Menschen, die sich von diesem Buch angezogen fühlen, an betroffene, begleitende Menschen, an Menschen, die einen Zugang zum Umgang mit Krebs suchen, an neugierige Menschen, an Menschen, die sich für Menschen und den Sinn unseres Daseins interessieren, an Menschen, die an einer positiven Krebsbiografie interessiert sind. Berührungsängste werden genommen.
Dieses Buch ist auch wertvoll für Menschen, die große Angst vor Krebs haben. Ich wünsche ihnen, die Barriere zu überwinden und sich dem Thema zu nähern. Die Angst vor Krankheit, unabhängig davon, ob es sich um Krebs oder ein Virus wie derzeit Corona handelt, spiegelt uns Menschen, dass wir einen Mangel an Urvertrauen haben, was darauf basiert, dass es in unserem tiefen Inneren etwas gibt, das nach Heilung ruft. Indem wir uns unseren Herzen und unseren Gefühlen zuwenden, haben wir die große Möglichkeit, wieder ins Vertrauen zu kommen. Angst schwächt unser Immunsystem, Vertrauen bringt Stärke. Dieses Buch vermittelt dem Leser Impulse, ins Vertrauen zu kommen.

*Ich liebe Menschen.*

*Ich widme ihnen dieses Buch und ich wünsche ihnen,*

*dass sie sich Zeit nehmen, in ihr Herz zu fühlen.*

*Hey du!*
*Ich war da, wo du bist.*
*Und ich kann fühlen, was es mit dir macht.*
*Du bist so viel mehr, also du glaubst ...*

PS: Dieses Buch stammt direkt aus meinem Herzen ... Es ist das Buch, das ich mir als einen Begleiter in der Zeit von Krankheit und vielleicht auch schon davor gewünscht hätte! Möge es dir zeigen, dass du nicht allein bist auf deinem Weg und mit deinen Gefühlen. Ich wünsche dir, dass es dir ein Lächeln ins Gesicht und viel Liebe ins Herz zaubert und dass es dir Kraft und Inspiration gibt.

Das Buch ist von mir für DICH. Von Herzen.

Deine Lisa ♡

# Inhalt

**Prolog** ..... **14**

**1. Mein Weg vor der Erkrankung** ..... **28**

**2. Die unglaubliche Diagnose** ..... **38**
Mein neuer Weg beginnt ..... 38
A. Diagnose, freier Fall ..... 39
B. Stationen auf dem Weg der Therapie ..... 43
*Schulmedizin* ..... *43*
*Meine Psychoonkologin – meine Rettung* ..... *45*
*Erste Schritte zur Selbsthilfe: Therapie und Naturheilpraxis* *48*
*Reaktionen und Anteilnahme verschiedener Menschen* ..... *52*
*Offener Umgang und Schutzraum* ..... *52*
*Natur und Bewegung* ..... *57*
*Schuld* ..... *59*
*Das Annehmen der Krankheit* ..... *61*
*Perücke* ..... *63*
*Struktur und Anker in der Therapiephase* ..... *67*
*Angst* ..... *70*
*Gesprächspartner* ..... *74*
C. Mein Sohn ..... 76
*Ehrlichkeit* ..... *76*
*Die Ritterburg und Mama mit Mütze* ..... *79*
*Gesprächszeit am Abend* ..... *83*
*Das Haare-Fest* ..... *85*
*Der Zwang, ein Ausdruck von kindlicher Angst* ..... *88*
D. Mein Mann ..... 90
*Ungeahnte Kräfte und Funktionieren* ..... *90*
*Vielfältige Rollen* ..... *92*

**3. Ich blicke zurück ..... 96**

**4. Die übermächtige Angst in Vertrauen wandeln ..... 110**

A. Mein Weg der Selbst-Hilfe und Befreiung ..... 111

*Selbsterkenntnis – WER WAR ICH? ..... 111*

*Intuition – Ich danke dir, innere Stimme ..... 112*

*Gesprächstherapie und Klopfakupressur ..... 115*

*Ein Kurs in Achtsamkeit ..... 117*

*Glaubenssätze, Affirmationen und Afformationen ..... 123*

*Meditation und die Kraft der Gedanken ..... 126*

*Was tut meiner Seele und meinem Körper gut? ..... 129*

*Ruhezeit ..... 130*

*Musik ..... 132*

*Lachen ..... 134*

*Veränderung und Beziehungen ..... 135*

*Malerei und Klavier ..... 136*

*Individuelle Wellness ..... 136*

*Ernährung ..... 137*

*Bewegung ..... 139*

*Entgiftung ..... 140*

*Vielfältige Strategien meiner neuen Ausrichtung ..... 141*

*Selbstliebe ..... 142*

*Eigene zerstörerische Regeln erkennen und verändern . 143*

*Selbstfürsorge ..... 145*

*Loslösen von der Meinung anderer ..... 146*

*Schwäche eingestehen ..... 147*

*Entscheidungen treffen ..... 148*

*Vergebung ..... 152*

*Befreiung von Problemen ..... 154*

*Selbstzweifeln begegnen* ..... *155*
*Vorbilder finden* ..... *157*
*Tägliche Freuden* ..... *158*
*Medienfasten* ..... *159*
*Dankbarkeit* ..... *161*
A. Die größeren Zusammenhänge ..... 162
*WER BIN ICH? Die Suche nach Authentizität* ..... *162*
*Woran ich glaube* ..... *162*
*Die Krankheit als Botschaft der Seele* ..... *167*
*Was es bedeutet, ein Empath zu sein* ..... *173*
*Ein lebenslanger Entwicklungsprozess – Was Beziehungen uns spiegeln* ..... *179*
*Auf dem Weg zu mir und meinem Herzen* ..... *186*
*Universelle Gesetze, die mein Leben positiv beeinflussen* .... *193*
*Das Gesetz der Zyklen* ..... *194*
*Das Gesetz des Gleichgewichts* ..... *196*
*Das Gesetz der freien Entscheidung* ..... *197*
*Das Gesetz des schrittweisen Vorgehens* ..... *199*
*Das Gesetz des gegenwärtigen Augenblicks* ..... *201*
*Das Gesetz der Erwartungen* ..... *202*
*Das Gesetz der Flexibilität* ..... *203*
*Das Gesetz der Ehrlichkeit* ..... *206*
*Das Gesetz des Vertrauens* ..... *207*
*Das Gesetz des Handelns* ..... *208*
*Das Gesetz der Disziplin* ..... *209*
*Das Gesetz der Urteilsfreiheit* ..... *210*
*Weitere universelle Lebensgesetze* ..... *212*
B. Die Essenz für ein gesundes Leben ..... 212
*Meine Vision von Gesunderhaltung statt Vorsorge* ..... *212*

*Meine Wegweiser für ein gesundes Leben* ..... *216*

**5 Meine Erfahrungen auf dem Prüfstand ..... 220**
Die Diagnose Diabetes Typ 1 meines Sohnes als erneute Herausforderung ..... 220
Das Schreiben dieses Buches als Herausforderung. Konfrontation mit alten Ängsten, Gefühlen und körperlichen Symptomen ..... 223

**6. Ausblick und Dank ..... 228**
Ein Friedensappell ..... 229
Ein JA zu uns und dem Leben
Krebs im Individuellen, Corona im Großen ..... 231

**7. Danke ..... 236**

**8. Meine Literaturnachweise und Literaturempfehlungen .... 238**

**Über die Autorin ..... 242**

# Prolog

Ich war da, wo du bist.
Und weiß, was es mit dir macht.
Wie es sich anfühlt.

Ich gucke dir in die Augen, in das Tor zu deiner Seele.
Und ich sehe dich.

Ich sehe einen so wundervollen Menschen.
Ich sehe deine riesengroße Angst.
Ich sehe deine große Verletzung.
Ich sehe deine Zweifel.
Ich sehe deine Gedanken an den Tod.
Ich sehe deine Ohnmacht.
Ich sehe, wie dein Atem stockt.

Ich halte dich, in meinen Gedanken, ganz fest.

Deine Welt hält an für eine Zeit, sie dreht sich nicht mehr weiter.
Und doch dreht sie sich da draußen, alles geht weiter.
Das Plätschern im Bach, der Lärm der Stadt.
Doch bei dir ist es still, du bist wie taub.
Alles wie durch Watte.
Der freie Fall …

Wohin …?

In diesem Moment hast du nichts mehr unter Kontrolle. Da geschieht etwas mit dir.
Es passiert. Es passiert dir.

Dein Körper hat Krebs.
Es gibt diese vermeintlich bösen zerstörerischen Zellen in deinem Körper.
Hast du dir selbst vertraut? Deinem Körper vertraut?
Jetzt ist jegliches Vertrauen weg, du fühlst dich hilflos, fremdbestimmt.

Du denkst kurz an deine eigene Beerdigung und schiebst sie wieder weg. NEIN!

Die oft gefühlte Wertlosigkeit ist so präsent.
Hast du es nicht verdient, zu leben?
Alle anderen haben es besser. Alle anderen sind besser.
Zerstörerische Gedanken.

Du bist wie betäubt.
Du fühlst dich machtlos.

Dein bisheriges Leben ist mit einem Schlag vorbei.
Es wird nie wieder sein, wie es war.

Du bist starr. Kein Schreien. Keine Tränen.

Du beginnst, zu funktionieren.

Angst. Angst vor dem Tod.
Dein Mund ist trocken, dein Hals zugeschnürt.

♡

Erst nach und nach wirst du die Flamme des Lebens, die da ganz zart in dir brennt, entdecken.

Du selbst kannst sie zu einem Feuer entfachen, zu einem wunderschönen, wärmenden, leuchtenden und lebendigen Feuer entfalten.

Du hast ein einzigartiges, helles Licht in dir.

Unsere Erde ist heller und freundlicher durch dein Licht.

Weißt du eigentlich, wie wertvoll du bist?
Erkenne und lebe, wer du bist.
Sei einfach du selbst.
Ich weiß, dass das „einfach" oft das Schwerste ist.

In diesem Buch findest du meine eigene Wahrheit.
Ich spreche keine universell gültige Wahrheit. Die gibt es für mich auch gar nicht. Jeder einzelne Mensch nimmt die Realität durch den Filter seiner Ansichten, Assoziationen und Deutungen wahr.
Es sind meine Erlebnisse, Erfahrungen, Wahrnehmungen und Interpretationen von allem, was ich bin, was ich erlebt habe, was ich empfinde, verstehe und lebe.
Ich bringe hier meine persönliche Welt und meine Sicht darauf zum Ausdruck.

Hey du!

Ich spüre, dass in deiner Welt gerade alles durcheinandergeraten ist. Es ist nichts mehr wie vorher, vielleicht fühlst du dich wie erstarrt, wie im freien Fall, oder nimmst das Leben wie durch eine Wattewand wahr. Du bist hilflos und verletzt und gleichzeitig funktionierst du mit ungeahnter Kraft und gehst die notwendigen Schritte …
Dass du mein Buch jetzt in den Händen hältst, ist kein Zufall. Auf eine unsichtbare Weise sind wir verbunden, und ich möchte dir zeigen, dass du großartig und niemals allein bist.
Es sind bei mir jetzt fünf Jahre vergangen seit der Diagnose, die mein Leben in vielerlei Hinsicht verändert hat.
Ich habe unendlich viele neue Erfahrungen gesammelt. Es waren nicht immer leichte Erfahrungen, aber überwogen haben bis heute die glücklichen und erfüllenden. Ich bin überzeugt, die Summe unserer vielfältigen Erfahrungen macht uns erst zu den großartigen, facettenreichen Menschen, die wir, jeder im Einzelnen, sind. Und wir sind so viel stärker, als wir es je vermutet hätten.
Auch wenn es für dich unerreichbar und kaum vorstellbar wirkt, kann diese schwere Phase deines Lebens zu etwas ganz Großem, zu einer Befreiung, zu einer Chance für dich werden.
Für mich ist es so.
Ich empfinde es so, als würde ich endlich die Hauptperson in meinem eigenen Lebensfilm sein und das Drehbuch auch selber mitgestalten und schreiben. Mit eigenen authentischen Gefühlen und einem Handwerkskoffer im Gepäck ausgestattet, den ich für die verschiedenen Situationen, die mir das Leben bietet, einsetzen kann.
Du hast jetzt die große Möglichkeit, mehr über dich zu lernen und Zusammenhänge des Lebens besser zu verstehen. Der mögliche Weg

ist wirklich spannend und hilft dir, die vielen inneren Fragen zu beantworten, erfüllter zu leben und inneren Frieden zu erlangen.

Hier ist eine kleine Übung für dich.

♡

*Stell dir vor, du setzt dich auf einen Stern hoch oben im Universum und guckst runter auf die Erde, du beobachtest dich. Du siehst dich in einigen Jahren, in deiner wunderbarsten Form, gesund, strahlend, fit und um einiges weiser und gereifter. Da ist dieser innere Frieden in dir und ein Leuchten, das du ausstrahlst.*
*Halte inne und genieße diesen Anblick! Nimm dir Zeit dafür. Rufe ihn dir immer wieder ins Gedächtnis! FÜHLE, wie sich diese wunderbare Version von dir fühlt! Fühle, wie diese wundervolle, kraftvolle Version von dir dich fest in den Arm nimmt, dich hält und dir Liebe und Energie gibt. Tanke diese Liebe und Kraft. Fühle sie.*

Diese Übung kannst du täglich durchführen. Versuche, dich sooft wie möglich am Tag in deiner besten Version zu sehen und zu fühlen.

Ich liebe das Zitat von Anäis Nin:

> *„Und dann kam der Zeitpunkt,*
> *wo das Risiko, in einer Knospe*
> *verschlossen zu bleiben, schwerer wog*
> *als das Risiko, zu erblühen*

Bitte nutze deine Chance!

Der Krebs kann dein Weckruf und Wendepunkt sein und dich in ein bewussteres Leben führen. Du kannst aus der Rolle des Opfers aussteigen, denn das bist gar nicht du. Du bist kein Opfer. Du bist Gestalter deines Lebens. Du bist so viel mehr, als du dir gerade vorstellen kannst. Ich wünsche dir Zuversicht und Mut. Es gibt diesen Weg für dich.
Ich möchte dir in diesem Buch von mir und meinem Weg erzählen und dir daran zeigen, dass auch DU gewachsen aus dieser Phase deines Lebens hervorgehen kannst. Der Weg an sich ist nicht immer leicht, aber es tun sich immer und immer wieder kleine Oasen des Glückes auf, die dich nähren und leiten. Du kannst sie finden. Wir alle können sie finden, wir müssen sie nur sehen und erkennen. Aus meiner Erfahrung der letzten Jahre weiß ich, dass sich jeder Schritt auf diesem Weg lohnt. Ich danke täglich für meine Entwicklung auf meinem Lebensweg.

Ich habe vor der Diagnose ein nach außen wunderschön wirkendes Leben geführt. Ich dachte, so, wie ich mein Leben lebte, müsse alles sein, das wäre das erstrebenswerte Leben für mich.

Wer war ICH?
Ein inneres Verlangen, herauszufinden, wer ich wirklich war, und mich dafür starkzumachen, spürte ich eventuell ganz fein, aber ich hatte nie gelernt und verstanden, dass ich überhaupt wichtig war, dass ich eine individuelle und einzigartige Person bin, die genau so, wie sie ist, richtig und perfekt ist, mit allen Sonnen- und Schattenseiten. Einfach mal querzudenken und mein Leben und mich richtig ehrlich zu reflektieren, entsprach mir nicht. Ich war nicht bereit und fühlte mich

nicht stark genug, für mich zu handeln. Ich hatte es auch nie gelernt. Ich erfüllte die Anforderungen, die mein Leben an mich stellte und die ich für wichtig hielt, ich passte mich an und versuchte, nach außen zu gefallen. Ich fühlte mich in meinem „perfekten" Leben im Rückblick aber oft innerlich leer. Ich war nicht verbunden mit mir selbst, fühlte mich irgendwie falsch und war mein allergrößter Kritiker, an Selbstliebe war gar nicht zu denken. Ich fühlte, dass ich nicht authentisch war. Ich lebte eine Mischung aus Teilen von mir und Rollenbildern, die ich unterbewusst übernommen hatte. Diese lebte ich mit Perfektion, dabei spürte ich unterschwellig, dass da irgendetwas nicht stimmte. Ich spürte mich nicht mehr richtig und hatte verloren, wer ich tief in mir bin und eigentlich schon immer war.

Ich erzähle in diesem Buch meine Geschichte. Du hast eine ganz eigene Geschichte. Du gehst deinen ganz eigenen Weg. Ich habe eine gute Freundin, die mit einer Krebsdiagnose individuell ganz anders umging als ich und ihren eigenen Weg damit ging und geht. Alles ist immer richtig. Wir Menschen können uns nicht vergleichen und uns in eine Schublade stecken. Jedoch habe ich beobachtet, dass es sehr viele Frauen gibt, die, wie ich früher, nicht ihren wahren Wert kennen und leben und die hinter all ihrem Schein eine große Traurigkeit zurückhalten – bewusst oder unbewusst.

Wenn du jetzt denkst, Hilfe nein, ich will doch mein Leben gar nicht verändern, kann ich das gut verstehen, aber ich kann dich beruhigen. Meine Erfahrungen gehören zu mir. Du hast deine ganz eigene Geschichte. Ich gebe dir, wenn du magst, nur einen Impuls, hinzufühlen, ob es da eine Stimme in dir gibt, eine Sehnsucht, die dir etwas sagen möchte.

Wenn du dich innerlich für dich weiterentwickelst, hat das mögliche Auswirkungen auf das Außen, aber aus meiner Erfahrung kann ich

sagen, dass sämtliche Auswirkungen auf lange Sicht gesehen positiv sind, und sie fühlen sich so wertvoll und richtig an. Alles, was richtig ist und zu dir gehört, alles, was in Liebe ist, bleibt in deinem Leben. Du kannst jedoch sehr viel Lebensqualität gewinnen.

Geprägt davon, gefallen zu wollen und mich dem Außen anzupassen, den Erwartungen zu entsprechen, um keine Ablehnung und damit Schmerz zu erfahren, habe ich früh verlernt, auf meine innere Stimme und mein Herz zu hören. Ich habe allen anderen Menschen mehr vertraut und geglaubt als mir selbst. Heute weiß ich, dass ich große Mauern um mein Herz und meine Seele gebaut hatte, um mich vor Schmerz zu schützen.

Ich bin überzeugt davon, dass viele Frauen krank werden, weil sie ihren eigenen Wert früh vergessen, vergraben oder gar nie kennengelernt haben und nicht leben, wer sie eigentlich wahrhaftig sind. Wenn wir Menschen auf Dauer JA zu etwas sagen und uns entsprechend verhalten, aber eigentlich NEIN meinen, führt das aus meiner Sicht dazu, dass wir nicht uns selbst leben, Gefühle unterdrückt werden und sich blockierte Emotionen im Körper festsetzen. Die Lebensenergie wird geschwächt und fließt nicht mehr frei, der Körper reagiert auf diese inneren Konflikte des Menschen und entwickelt vielfältige Symptome und Krankheitsbilder.

Über körperliche Symptome und Krankheiten bekommen wir also die Information ACHTUNG, und wir können hinschauen und Ursachen erforschen.

Neben dem Bekämpfen der Symptome ist es aus meiner Sicht elementar wichtig, die Ursachen der Erkrankung zu erforschen und damit aus der Opferrolle zu schlüpfen und zu einem selbstbestimmten Menschen zu werden.

Für mich war der Brustkrebs in sehr aggressiver Form ein Weckruf in

erheblichem Ausmaß. Bei all meiner gelebten Disziplin und meiner inneren Angst, mich dem Leben zu stellen, hatte ich alle vorherigen Weckrufe nahezu überhört oder einfach nicht als solche verstanden.
Die Erkrankung forderte mich heraus, mich mir selbst zu stellen, schonungslos ehrlich und mit großer Beständigkeit. Ich hatte die große innere Ahnung, dass es genau das war, worauf es zu diesem Zeitpunkt ankam. Ich konnte, wollte ich leben, dieser Herausforderung nicht mehr entkommen.
Natürlich konnte ich mich im Therapierahmen nur Schritt für Schritt auf diesen wichtigen Weg machen. Aber ich ging es an und es fühlte und fühlt sich bis heute immer richtig an.
Ein wichtiger Aspekt war in meinem Fall auch die innere Stimme, die wie durch eine Betonwand leise, aber immer wiederkehrend im entscheidenden Moment doch zu mir durchgedrungen ist. Ich glaube, das Hinhören hat mir letztendlich das Leben gerettet. Diese innere Stimme ist die Verbindung zu unserer wahren Essenz.
Diese Verbindung nach innen ist so wichtig, bitte höre und fühle hin! Vielleicht meldet sich deine Stimme auch leise bei dir, jedoch hast du keine Muße und kein Interesse, hinzuhören. Wir Menschen sind wohl so, dass wir oft erst reagieren, wenn wir keine Wahl mehr haben.
JETZT hast du aber doch die Wahl, hinzuschauen, es ist nie zu spät, dich selbst kennenzulernen, und wenn du magst, und das ist oft das Schwerste, DICH lieben zu lernen.
Ich bitte dich von Herzen, mach dich auf, gehe diesen Weg, aus Liebe zu dir selbst, weil du es dir wert bist.
DU bist EINZIGARTIG, DU bist unendlich WERTVOLL. Du bist WUNDERVOLL. Ich liebe dieses Wort. Es bedeutet, DU bist VOLLER WUNDER. Und … Wunder geschehen!
DU bist mit all deinen Farben und all deinen Facetten WUNDER-