

Claudia Mainau

Yoga

Zurück ins Leben

Wie Yoga bei Krebs helfen
kann



 Springer

Yoga Zurück ins Leben

Claudia Mainau

Yoga Zurück ins Leben

Wie Yoga bei Krebs helfen kann

Mit zahlreichen Abbildungen

Claudia Mainau
Wien, Österreich

ISBN 978-3-662-49928-3 ISBN 978-3-662-49929-0 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-49929-0

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2017

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen. Der Verlag bleibt im Hinblick auf geografische Zuordnungen und Gebietsbezeichnungen in veröffentlichten Karten und Institutionsadressen neutral.

Umschlaggestaltung: deblik Berlin

Fotonachweis Umschlag: © Robert Brünner

Fotonachweis: Claudia Mainau (Seiten: 5,6,9,10,11,12,15,16,19,20,30,35,69)

Fotonachweis (alle anderen): Fotografie Robert Brünner, Inzenhof 190, A-7540 Inzenhof

www.fotografie-robert-b.at

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer ist Teil von Springer Nature

Die eingetragene Gesellschaft ist Springer-Verlag GmbH Deutschland

Die Anschrift der Gesellschaft ist: Heidelberger Platz 3, 14197 Berlin, Germany

Inhalt

Mich hat's erwischt!	1
Das WENN	5
Diagnose Krebs – und plötzlich ist alles anders	6
Die Herausforderung annehmen können	8
Was sich alles verändern kann ...	13
Gesundheitsfaktor Ernährung	20
Meditieren kann jeder!	24
Bewegung bringt Leben (zurück)	26
Alles vorbei – und trotzdem nichts mehr so wie früher	28
Befindlichkeitsstörungen als Nachwirkung von Krankheit und Therapie	31
Psyche und Stress – Henne und Ei	36
Was hat es also mit der Bewegung auf sich?	39
Yoga für Survivors – nachweislich wirksam	46
Yoga als Therapie	52
Krebs, chronische Entzündung und Yoga	54
Yoga bei Krebs – Möglichkeiten und Grenzen	57
Yoga – indische Gymnastik oder mehr?	62
Yoga – Phänomen mit jahrtausendelanger Geschichte	64
Yoga im Westen	68
Yoga – ein Weg in acht Stufen	70
Die Yogapraxis hier und heute	72
Vorbereitende Übungen	74
Der Sonnengruß/Surya Namaskar	77
Pranayama – die Kunst des Atmens	80
Zurück ins Leben – auf der Matte	
Übungsanleitungen	88
Aktivierung: Raus aus der Komfortzone! Aber sanft ...	92
Halber Schulterstand/Vipareeta Karani Asana	94
Halber Drehsitz/Ardha Matsyendrasana	96
Zange/Paschimottanasana	98
Reiter/Ashwa Sanchalanasana	100

Der abwärts schauende Hund/Adho Mukha Svadasana/Parvatasana	102
Vorwärtsbeuge/Hand-Fußstellung/Padmahastasana	104
Rückwärtsbeuge/Hasta Uttanasana	106
Dreieck/Trikonasana	108
Kuhgesicht/Gomukhasana	110
Kräftigung: Lebenskraft durch Muskelkraft	112
Held/Krieger II/Virabhadrasana II	114
Die Mächtige/Utkatasana	116
Schulterbrücke/Zweibeiniger Tisch/Dwi Pada Pitham	118
Schiefe Ebene/Bretthaltung aufwärts/Purvottanasana/Setu Asana	120
Fisch/Matsyasana	122
Kobra/Bhujangasana	124
Heuschrecke/Shalabhasana	126
Boot/Navasana	128
Stockhaltung/Langsitze/Dandasana	130
Umkehrhaltungen: Wenn die Füße oberhalb des Kopfes sind	132
Stabilisierung: In die eigene Mitte finden	134
Meditationssitz/Sukhasana	136
Fersensitz/Vajrasana	138
Grundhaltung/Berghaltung/Pranamasana/Tadasana	140
Baum/Vrksasana	142
Stellung des Kindes/Balasana/Garbhasana	144
Hase/Shashankasana	145
Krokodil/Makarasana	146
Unterstützter Schulterstand/Salamba Sarvangasana	148
Rückenentspannungshaltung/Shavasana	150
Bücher über Yoga	152
Adressen	153
Index	154

Mich hat's erwischt!

In Anbetracht der Unmengen an Yogabüchern, die sich in den Buchläden stapeln, ist die Frage berechtigt, ob die Welt wirklich noch ein weiteres Buch über Yoga braucht, und warum ausgerechnet eines für Menschen mit Krebs. Zugegeben, ich habe mir diese Frage selbst oft gestellt und bin letztlich doch zu dem Schluss gekommen, dass meine Erfahrungen mit und durch Yoga es wert sind, weitergegeben zu werden.

Meine erste Begegnung mit Yoga hatte ich in einem schicken Fitnessclub in der City, wo ich versehentlich statt im Bauch-Bein-Po-Workout in einer Yogastunde gelandet war. Ein nahezu schicksalhafter Irrtum, denn ich traf so auf meinen Lehrer Franz J. Robotka, der in mir den Yogafunken zündete und in den folgenden Jahren nicht nur meine yogische Entwicklung prägen sollte, sondern auch die meines Partners und Ehemannes Lutz Mossbauer.

Durch Yoga lernte ich, meinen Körper anders wahrzunehmen, mich an meine Grenzen heranzuwagen und sie gelegentlich auch zu überschreiten. Ich begann, feine Antennen für die Wahrnehmung subtiler Energien und Blockaden in meinem eigenen Körper und in anderen Menschen zu entwickeln, die heute für meine therapeutische Arbeit als Ärztin von zentraler Bedeutung sind. Auf eine sehr faszinierende Art und Weise hat mich Yoga in seinen Bann gezogen und wurde zu einem wichtigen Teil meines Lebens, wenn ich auch selten so intensiv und regelmäßig praktizierte, wie mein Lehrer sich das von mir gewünscht hätte.

Als ich zum ersten Mal an Leukämie erkrankte, war das ein großer Schock für mich. Natürlich, könnten Sie sagen, ist das nicht für jeden Menschen so? Und ich könnte entgegenen, ja schon, aber als Ärztin steht man immer auf der anderen Seite, und ich hätte eigentlich gedacht, dass ich die Diagnose irgendwie cooler aufnehmen würde. So war es aber nicht. Im Gegenteil. Ich war im absoluten Ausnahmezustand, voller Angst. Nicht unbegründet, wie sich zeigen sollte, denn im Laufe der Behandlung gab es Komplikationen, und es war einmal sogar ziemlich knapp.

Von Freunden bekam ich damals eine Yogamatte geschenkt, die ich auch heute noch am liebsten für meine Praxis benütze. Die Matte hatte ich im Krankenhaus zwar immer dabei, allerdings war ich in den sieben Monaten der Therapie so sehr mit Überleben beschäftigt, dass für Yoga nicht viel Raum blieb.

Einige Zeit nach Krankheit und Chemo fand ich wieder zum Yoga zurück und praktizierte intensiv. Auch hatte ich begonnen, zu meditieren. Eines Abends, während meiner

Einleitung

Yogaübungen, hatte ich ein sehr merkwürdiges Erlebnis. Ich wollte mich gerade aus dem Stehen in den Meditationssitz begeben, und als ich mich vornüberbeugte und hinsetzen wollte, hatte ich das Gefühl, als wäre neben mir eine schemenhafte Kopie meines Körpers um ein Stück, wenige Zentimeter versetzt. Wie bei einem missglückten Farbdruck, wo die einzelnen Farbraster nicht übereinstimmen. Als besonders seltsam und erschreckend empfand ich es, dass „ich“ neben „meinem Körper“ war, und ich flüsterte: „Ich will wieder in meinen Körper hinein!“ Damit war dieses seltsame Erlebnis, das vermutlich nicht länger als wenige Sekunden gedauert hatte, zum Glück auch schon zu Ende. Einige Tage später stellte sich heraus, dass meine Leukämie zurückgekommen war.

Ob das Erlebnis eine Wahrnehmung meiner neuerlichen Erkrankung war, kann ich natürlich nicht sagen. In den folgenden Monaten der Chemotherapie war mir aber eines klar: Ich wollte mich nicht geschlagen geben, nicht aus meinem Körper verdrängen lassen und mich nicht von meinen Ängsten lähmen lassen. Das konnte nur gelingen, wenn ich jeden Moment völlig im Hier und Jetzt zugegen war und mir selbst mit liebevoller Aufmerksamkeit begegnete. Ich arbeitete intensiv daran, positive Kräfte in meinem Körper zu stärken und im Fluss zu halten, auch in meinem Geist. Wenn ich mit angstvollen Gedanken oder Gefühlen zu kämpfen hatte, setzte ich mich erst einmal hin und beobachtete meinen Atem. Wenn es meine körperliche Verfassung zuließ, zog ich mich auf meine Matte zurück und machte meine Übungen. Im Krankenhaus oder zu Hause. Das war mein Weg, und er war Yoga.

Der Erfolg sprach und spricht für sich. Statt sieben Monaten, wie bei der ersten Erkrankung, brauchte es bei der zweiten nur fünf Monate Chemotherapie, und es kam zu keiner einzigen schwerwiegenden Komplikation (beim ersten Mal waren es einige, zum Teil lebensbedrohliche gewesen). Die behandelnden Ärzte, die mich schon vom ersten Mal kannten, waren durchwegs erstaunt über den Unterschied. Es brauchte allerdings einige Zeit, bis auch mir der Unterschied und seine Ursache bewusst wurden. Je mehr ich darüber nachdachte, was denn nun so anders gewesen war und warum es mir so viel leichter gefallen war, meinen Weg mit fast so etwas wie Leichtigkeit zu gehen, desto klarer wurde mir, dass es einen entscheidenden Unterschied gab, und der war Yoga!

Als Ärztin stellte ich mir bald die Frage, ob es für die positive Wirkung von Yoga, wie ich sie am eigenen Leib erfahren hatte, auch eine medizinische Erklärung mit entsprechender, wissenschaftlich belegter Grundlage gäbe. So begann ich nicht nur, mich mit den Forschungsarbeiten zum Thema auseinanderzusetzen, sondern ließ mich auch zur Yoga-Lehrerin ausbilden. Schließlich gründete ich mit meinem Mann Lutz Mossbauer unsere gemeinsame Praxis „yogamed“, wir entwickelten „Yoga zurück ins Leben für Menschen mit und nach Krebs“ und bringen es seither Betroffenen in Form von wöchentlichen Kursen in unserer Praxis, in Gruppen und in Workshops und Vorträgen auswärts näher. In diesem Buch werden die wichtigsten Übungen des Programmes vorgestellt und erläutert, die von Lutz und mir gemeinsam zusammengestellt wurden.

An Krebs zu erkranken war mit Sicherheit das prägendste Ereignis in meinem Leben. Es hat Veränderungen in all meinen Lebensbereichen mit sich gebracht. Gute und weniger gute. Es hat mich als Menschen völlig verändert und auch dankbar werden lassen. Dankbar dafür, dass ich überleben durfte. Dafür, dass ich mich in einer Art und Weise weiterentwickeln durfte, wie es ohne die Leukämie niemals geschehen wäre. Und dafür, dass ich die Kraft und Wärme meiner Lieben um mich spüren durfte.

Meinem inneren Drang folgend, habe ich nach Wegen gesucht, um meine Dankbarkeit auch in Taten umzusetzen. Einer davon ist, Krebspatientinnen und -patienten auf ihrem Weg zurück ins Leben mit den mir zur Verfügung stehenden ganzheitsmedizinischen Mitteln zu unterstützen. Der andere liegt nun in Buchform vor Ihnen.

Weil ich durch Yoga in der Zeit meiner Krankheit und danach so unglaublich positive Erfahrungen machen durfte, ist es mir zur Herzensangelegenheit geworden, Yoga jenen Menschen näherzubringen, die nach der Diagnose Krebs ihren Weg zurück ins Leben suchen. In ihr Leben.

Dieses Buch soll Menschen, die an Krebs erkrankt sind, zeigen, wie sie mit einfachen Mitteln selbstbestimmt und aktiv etwas für ihr Wohlbefinden tun können, und diejenigen, die Yoga unterrichten, Mut machen, sie dabei zu unterstützen.

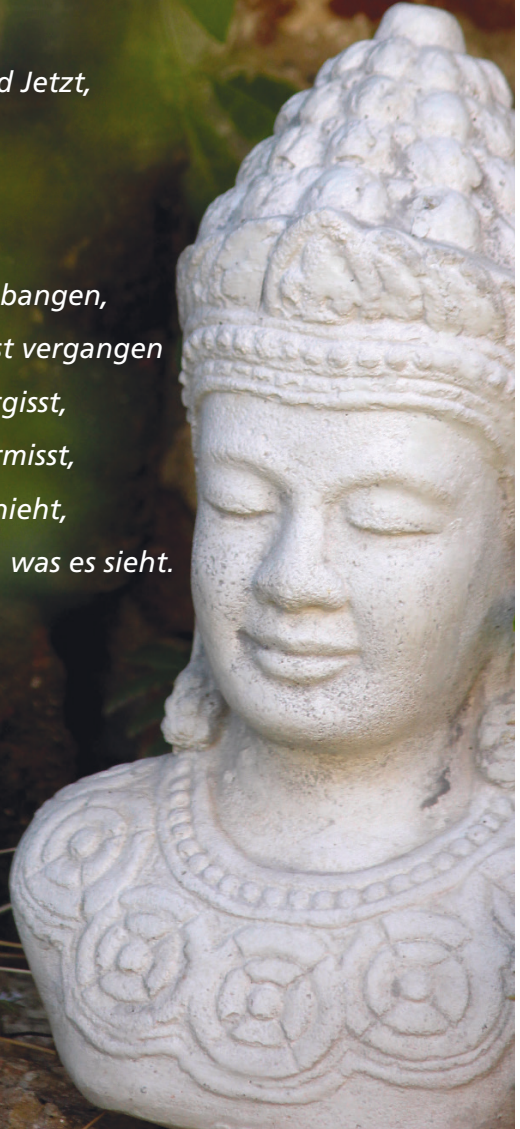


Das WENN

*Wenn's nur endlich Frühling wird, werde ich ganz sicher laufen gehen.
Wenn ich endlich richtig schlank bin, werden die Männer nur noch mich sehen.
Wenn ich dann endlich den richtigen hab, wird das ein Leben lang gut gehen.
Wenn ich Erfolg im Beruf hab, dann werden alle zu mir aufsehen.
Wenn ich endlich genug Geld hab, kann ich ohne Sorgen schlafen gehen.
Wenn ich aussteig und auf der Insel leb, dann wird's mir endlich richtig gut gehen.*

*Das WENN ist der Feind unsres Glücks im Hier und Jetzt,
weil es uns nur allzu leicht in die Lage versetzt,
zu glauben, das Glück und Freuden aller Arten
würden erst noch auf äußere Umstände warten.
Doch während wir um das WENN in der Zukunft bangen,
ist der wertvolle Moment im Hier und Jetzt längst vergangen
und verloren für immer, weil man ganz leicht vergisst,
dass es immer noch was geben wird, das man vermisst,
und dass das Glück ganz im eigenen Innern geschieht,
das nicht sucht, was noch fehlt, sondern erkennt, was es sieht.*

Claudia Mainau



Diagnose Krebs



davor...



zurück im Leben



Chemotherapie



endlich wieder Haare!



endlich wieder Ärztin!



... und plötzlich ist alles anders

Es ist schon verrückt. Wir leben unser Leben, tun, was zu tun ist, manches besser, anderes weniger gut. Und wir haben das Gefühl, das alles wird ewig so weitergehen. Bis zu diesem Tag, an dem das Wort Krebs vom Schreckgespenst, das nur andere Menschen bedroht, zum eigenen Schicksal wird. Zu erfahren, dass man Krebs hat, kann einen dramatischen Wendepunkt im Leben darstellen und alles, was bisher galt, in Frage stellen.

Die Herausforderung annehmen können

Was nach der Diagnose geschieht und wie die Krankheit verläuft, ist von Mensch zu Mensch verschieden und hängt von unterschiedlichsten Dingen ab. Zuerst natürlich vom Krebs selbst, der zu einem guten Teil vorgibt, wie das künftige Schicksal der Betroffenen verlaufen wird. Denn je nach Art der Erkrankung und ihrem Stadium, das angibt, wie weit fortgeschritten sie ist, sind unterschiedliche Therapien notwendig und erfolgreich. Wie eine Krebserkrankung bei einem bestimmten Menschen genau verlaufen wird, können jedoch auch die besten Ärzte nicht vorhersagen. Zu viele Faktoren spielen da nämlich mit hinein, und wir kennen sie längst noch nicht alle. Für den tatsächlichen Verlauf sind neben den medizinischen Fakten von Diagnose und Therapie auch eine Reihe persönlicher Gegebenheiten und Umstände mitentscheidend, von ihnen hängt es ab, wie es uns in den Phasen der Erkrankung und danach geht.

Persönlichkeitsstruktur

Das sind unsere individuellen Reaktionsmuster, die zu einem guten Teil vorgeben, wie wir mit schwierigen Situationen, Krisen und Katastrophen umgehen. Unsere psychische Ausstattung ist teilweise Veranlagung, teils geprägt von unserem Umfeld (Erziehung, Beziehungen zu anderen Menschen) und unseren Erfahrungen. So reagieren wir im Laufe unseres Lebens auf ähnliche Situationen immer wieder nach ähnlichen Mustern und kommen damit irgendwie zurecht.

Verhaltensmuster und psychische Verarbeitungsprozesse sind zum Glück nicht in Stein gemeißelt, sondern

erlauben uns trotz aller Beharrlichkeit, die sie mitunter an den Tag legen können, dass wir uns weiterentwickeln dürfen. Indem wir unser Verhalten, unsere Gefühle und Reaktionen auf emotional herausfordernde Ereignisse reflektieren, können wir vieles hinterfragen und uns in manchen Aspekten vielleicht sogar ändern.

Dazu gibt es verschiedene Methoden des Mentaltrainings, Coaching und psychotherapeutische Begleitung. Es sind zahlreiche interessante Bücher auf dem Markt, die wertvolle Denkanstöße geben können. All das kann unterstützend wirken bei einem Prozess, in dem man sich aus eigenem Antrieb begibt, aus dem Wunsch heraus, sich weiterzuentwickeln.

Körperliche Verfassung

Je geringer vorbelastet unser Körper ist, je mehr Reserven da sind, desto schneller können wir uns nach Angriffen auf unsere Gesundheit regenerieren. Auch hier spielt die Veranlagung eine gewisse Rolle, viel mehr aber noch unsere Lebensweise, also alles, was wir tun, um unsere Gesundheit zu fördern, oder womit wir ihr Schaden zufügen.



Wer überzeugt davon ist, immer alles richtig gemacht zu haben, verpasst eine großartige Chance, nämlich die, sich weiterzuentwickeln.

Auf eine gesunde Lebensweise zu achten ist gerade dann von enormer Wichtigkeit, wenn der Körper Höchstleistungen vollbringen muss, so wie das bei einer Krebserkrankung und ihrer Behandlung der Fall ist oder wenn man sich davon erholen muss.

Der wichtigste Schritt ist, zu erkennen, wie notwendig das ist und was man alles für sich selbst tun kann. Dabei können schon ganz kleine Veränderungen große Wirkung haben: regelmäßige, gesunde Mahlzeiten, nicht zu spät zu Bett gehen, ausreichend und gut schlafen, jeden Tag etwas Bewegung an der frischen Luft machen, ausreichend trinken – um nur einige Beispiele zu nennen.

Notwendige Ressourcen

Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung stellen hohe Anforderungen an die Betroffenen und ihr Umfeld. Angefangen von der ärztlichen Betreuung in entsprechenden Einrichtungen über Unterstützung durch Physio- und Psychotherapie bis hin zu Rehabilitationsmöglichkeiten danach. Nicht überall sind die gleichen guten Voraussetzungen gegeben und verfügbar.

Eine Rolle spielen auch die zur Verfügung stehenden Geldmittel der Betroffenen, weil Kranksein auch eine finanzielle Belastung darstellen kann, wenn zusätzliche Kosten entstehen und im Gegenzug die Einkünfte sinken, bis hin zum Verdienstentgang bei selbstständig berufstätigen Menschen.

Je weniger finanzielle Mittel zur Verfügung stehen, desto schwieriger ist es nicht nur, alle Behandlungsmöglichkeiten auszuschöpfen, sondern auch zusätzliche Unterstützung zu bekommen und Belastungen zu reduzieren. Wer durch die Krankheit in finanzielle Bedrängnis gerät, kommt oft gar nicht auf die Idee, sich helfen zu lassen, oder fühlt sich unwohl bei dem Gedanken, um etwas bitten zu müssen. Organisationen wie die Krebshilfe bieten aber auch Beratung und Unterstützung in Geldangelegenheiten an und können da sehr hilfreich sein.

Standortbestimmung im eigenen Umfeld

In schwierigen Zeiten zeigt sich, wie tragfähig das soziale Netz ist, das uns umgibt und notfalls auffängt, wenn wir abzustürzen drohen. Denn ob wir eine Krise gut bewältigen können, kann zu einem guten Teil auch davon abhängen, wie viel Verständnis Partner, Familie, Angehörige, Freunde und Arbeitgeber aufbringen können. In der Folge zeigt sich dann, welche Möglichkeiten zur Unterstützung von außen angeboten und von einem selbst angenommen werden können.

Durch den Prozess der Krankheit und ihrer Bewältigung spielen sich Veränderungen auf verschiedensten Ebenen ab.



Unter uns gesagt: So war das nicht geplant

Ehrlich gesagt, mein Lebensplan sah folgendermaßen aus: Ausbildung, Karriere machen, Familie gründen, Haus im Grünen, weiter Karriere, dann Pension, älter werden, aber so lange wie möglich selbstständig und unabhängig sein, mit Ende 80 einschlafen und nicht mehr aufwachen. Damals war ich noch keine 20 und dachte, das krieg ich hin.

Doch als die Diagnose Krebs kam, wurde mit einem Schlag alles auf den Kopf und in Frage gestellt, ich in meiner Existenz bedroht. Diese Diagnose hat mein Leben verändert. Mehr als alles, was mir bis dahin passiert war.

>>>

Manche werden von den Menschen in unserem Umfeld oder durch äußere Umstände angestoßen und passieren ohne unser aktives Zutun, andere wiederum führen wir selbst herbei, weil wir die Notwendigkeit zur Änderung verspüren.

Die Menschen um uns können recht unterschiedlich auf die Diagnose Krebs und ihre Folgen reagieren. Je nachdem, wie sie für sich selbst mit dem Thema umgehen können und wie ihre Beziehung zu den Betroffenen ist. Die Reaktionen sind so individuell wie die Menschen, die reagieren. Tatsache ist, dass die meisten Krebspatientinnen und -patienten in ihrem Freundeskreis Veränderungen erleben – neue Menschen treten in ihn ein, vielleicht andere Betroffene, andere verlassen ihn, weil sie sich nicht mit der Krankheit von Mitmenschen belasten wollen oder können, damit einfach nicht zurechtkommen.

Natürlich hat die Erkrankung eines Menschen immer auch starke Auswirkungen auf seine Angehörigen, auf Partner, Kinder, Eltern und Geschwister. Je nach Situation und Art der Beziehung zu den Betroffenen können die Herausforderungen groß sein, aber Unterstützung durch die Menschen, die einem nahestehen, kann doch eine wesentliche Hilfe sein.

Was in der akuten Phase der Erkrankung zum Glück ohnehin meist gut klappt, kann danach, wenn wieder alles seinen normalen Gang geht, schnell verblasen und in Vergessenheit geraten. Auch bei den Betroffenen selbst, die sich zwar nach Normalität sehnen, aber durchaus die eine oder andere Erleichterung ihres Alltags schätzen würden. So kann es sich als durchaus hilfreich erweisen, über eine Umverteilung der Rechte und Pflichten innerhalb der Familie nachzudenken und die ehemals Krebskranken zu entlasten, damit diese ihre Gesundheit pflegen können und mehr Zeit für Aktivitäten haben, die ihnen guttun.

Im Leben vieler Menschen steht der Beruf an erster Stelle, was Engagement, Kraft- und Zeitaufwand und nicht selten auch die Definition des Selbstwerts anlangt. Klar, man geht arbeiten, um Geld zu verdienen. Aber wie bei Medikamenten gibt es auch beim Job „unerwünschte Nebenwirkungen“. Sich dieser bewusst zu werden und den Umgang damit auf die „neuen“ Bedürfnisse nach überstandener Krebserkrankung anzupassen, ist ein weiterer wichtiger Prozess für den Weg zurück in ein gutes Leben mit und nach Krebs.



Unter uns gesagt:

**Glaub nie, du weißt,
was passieren wird!**

Vor meiner eigenen Diagnose führte ich genetische Beratungen für Patientinnen mit familiärem Brust- und Eierstockkrebs durch. Ich tat dies in Zusammenarbeit mit einer wunderbaren Psychologin, war in psychotherapeutischer Ausbildung und stand unter Supervision. Natürlich hielt ich mich für extrem einfühlsam und dachte, ich könnte mir sehr gut vorstellen, was in den betroffenen Frauen vorginge.

Bis zu dem Tag, als ich meine Diagnose bekam. Denn ganz ehrlich: Ich hätte nicht einmal meine eigene Reaktion darauf auch nur annähernd richtig vorhersagen können.

Erst war ich ja noch recht cool und sachlich, zumal ich ja schon geahnt hatte, was Sache ist. Schließlich bin ich Ärztin! Also wurde die geplante Therapie besprochen, und ich dachte mir wohl: „Okay, das ist zu tun. Werde ich hinkriegen.“ Dann fragte ich nach den zu erwartenden Nebenwirkungen und hatte dabei eher die Überlegung, ob ich starke Übelkeit zu erwarten hätte. Als der Onkologe aber zu mir sagte, „Sie werden wohl Ihre Haare verlieren“, schossen mir die Tränen in die Augen.

Seit damals ist mir bewusst, dass man niemals auch nur ahnen kann, was ein anderer Mensch empfindet, wie er reagiert. Nicht einmal er selbst.

>>>

Die innere Kraft (wieder)finden

Wie gut oder schlecht man krisenhafte Situationen bewältigen kann, ist sehr stark von der mentalen Herangehensweise abhängig. Um es einfacher zu formulieren, könnte man auch sagen, es ist alles nur eine Frage der richtigen Einstellung. Diese ist nicht allein von der oben angesprochenen Psychostruktur bestimmt und kann daher auch verändert werden.

Mit anderen Worten: Man kann sich aussuchen, was man denkt, welche Gedanken und Betrachtungsweisen man zulässt und für sich als richtig erachtet. Das (nicht umsonst) berühmte Beispiel des halb vollen/halb leeren Glases Wasser veranschaulicht gut, was gemeint ist.

Quelle ihrer inneren Kraft ist für viele Menschen Spiritualität im weitesten Sinne. Darunter verstehen wir unser Verhältnis zur geistigen Welt, also nicht zur „greifbaren“ Realität. Der Begriff an sich wird individuell sehr unterschiedlich verstanden und kann Beziehungen zu geistigen Wesen wie Gott oder Engeln umfassen, also religiöser Natur sein. Er kann aber auch weitgreifender gefasst werden als alles, woran man glaubt oder was man glaubt – oder auch dafür stehen, sich mit existenziellen Fragen geistig auseinanderzusetzen.

Ob sie sich nun selbst als spirituell bezeichnen oder nicht, viele Menschen sind sich der Auswirkungen ihrer geistigen Prozesse bewusst und erkennen, dass zur inneren Kraft und Weiterentwicklung Ruhe und Achtsamkeit nötig sind.

Aus diesem Grund findet die Meditation immer mehr Anhänger, weil die Menschen durch sie in ihre Mitte zurückfinden.

