

Dr. Annette Jasper

Yoga sei Dank

Dr. Annette Jasper

Yoga sei Dank

Die heilsame Kraft von Yoga und Meditation

KOMPLETTMEDIA

Originalausgabe

1. Auflage

© Verlag Komplet-Media GmbH

2019, München/Grünwald

www.komplett-media.de

ISBN Print: 978-3-8312-0537-0

Auch als E-Book erhältlich

Bildnachweis:

Alle Illustrationen im Buch: Heike Kmiotek, www.heike-kmiotek.de

Lektorat: Redaktionsbüro Julia Feldbaum, Augsburg

Korrektorat: Redaktionsbüro Diana Napolitano, Augsburg

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck & Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.



Inhalt

<i>Liebe Leserin, lieber Leser,</i>	9
<i>Einleitung</i>	11
<i>Den Krebs besiegen</i>	
Meine eigene Geschichte	15
<i>Mit Meditation</i>	
Die eigene Heilung herbeiführen	50
<i>Yoga, meine beste Freundin</i>	
Katharinas Suche nach Kraft und Energie	57
<i>Neues Feuer entfachen</i>	
Wie Maja den Burn-out überwindet	66

<i>Atmung -</i>	
Es kann nichts Wichtigeres geben	81
<i>Der erfüllte Kinderwunsch</i>	
Amikas Weg	91
<i>Wie wirkt Hormonyoga eigentlich?</i>	99
<i>Raus aus dem Gedankenkarussell</i>	
Cordula findet durch Meditation zu sich	105
<i>Eine große Vision</i>	
Carina lebt ihr Erbe	113
<i>Mit Yoga Migräne überwinden</i>	
Andreas Weg zur Freiheit	123
<i>Mit Yoga gesund werden</i>	
Ein neues Leben für Jule	135
<i>Alles für die Kleinen</i>	
Melanies Auszeit	150
<i>Die Midlife-Crisis als Chance sehen</i>	
Wie Roland zu sich zurückfindet	158

<i>Nach der Prostitution</i>	
Stefanies Leben geht weiter	171
<i>Die Drogenabhängigkeit besiegen</i>	
Colleen, du allein bist genug!	182
<i>Himmel und Hölle ...</i>	
Jürgens Weg zur Freiheit	196
<i>Die dynamische Meditation</i>	209
<i>Die Gedanken sind frei</i>	
Jasons Reise zu sich selbst	210
<i>Mit Yoga gesund und vital</i>	218
<i>Meditation ins Leben integrieren</i>	231
<i>Nachwort</i>	235
<i>Danke</i>	237
<i>Bücher zum Weiterlesen</i>	239

Für Lara und Jannes

*Mögen sie ihr Leben voller Liebe,
Stärke und Dankbarkeit leben.*



Liebe Leserin, lieber Leser,

als mich Annette fragte, ob ich für ihr neues Buch »Yoga sei Dank« das Vorwort schreiben würde, habe ich mich sehr gefreut.

Die Medien bezeichnen mich ja als Europas erfolgreichsten Motivations- und Erfolgstrainer, und demzufolge werde ich immer mal wieder gebeten, ein Vorwort für ein Buch über Erfolgsstrategien zu schreiben. Ein Vorwort für ein Yogabuch dagegen gab es noch nie.

Ich selbst kam bereits in jungen Jahren mit Yoga in Kontakt, als ich große Rückenbeschwerden hatte. Durch Zufall stieß ich auf ein altes Yogabuch und begann, mich zunächst für die rein körperlichen Übungen zu interessieren.

Doch im Laufe der Zeit erkannte ich, dass Yoga viel mehr ist. Yoga besteht aus Atemtechniken, Yoga ist für mich Meditation, geistige Achtsamkeit – Yoga ist Arbeit am Kern der Persönlichkeit.

Im Rahmen der Verbesserung meiner Stimme für meinen Beruf als Motivationsredner arbeite ich auch an meiner Stimmbildung. Umso überraschter war ich, als ich schließlich entdeckte, dass es 6000 Jahre

alte Stimmübungen gibt, die ich praktizierte und die ursprünglich aus dem Yoga stammen.

Natürlich gibt es viele Bücher über Yoga. Doch Annettes Buch ist weitreichender, ganzheitlicher und nachhaltiger. Und nachdem Annette meine eigene Lebensgeschichte kannte – inklusive meiner großen Lebenskrise –, bat sie mich, diese in ihrem Buch zu verarbeiten. Und dem bin ich gern nachgekommen. Denn verschiedene von mir praktizierte Übungen aus dem Gebiet des Yoga halfen mir vor vielen Jahren, diese größte Krise meines Lebens zu überwinden.

Ich bin mir deshalb sicher, dass Annettes Buch vielen Menschen helfen kann, ihren Lebensweg leichter und besser zu meistern. Ich wünsche ihr viel Erfolg und hoffe, dass es möglichst viele Menschen erreichen wird.

Und nun viel Spaß, Freude und gutes Gelingen beim Lesen – und hoffentlich beim Umsetzen! – der hier beschriebenen Inhalte.

Herzlichst,
Jürgen Höller



Einleitung

Dieses Buch möchte dir Vertrauen in deine eigene Kraft und Heilung geben. Vertrauen ist etwas, was wir nicht sehen, hören, fühlen oder schmecken können. Unser Verstand kann Vertrauen nicht beweisen. Dennoch ist es da. Genauso wie das Gute, das Göttliche in uns. Wenn wir lernen, darauf zu hören, uns mit dieser inneren Weisheit zu verbinden, dann sind wir unendlich stark.

Leider haben wir in unserer Gesellschaft verlernt, in uns hineinzuhören. Wir haben gelernt, dass nur kontrollierte Doppelblindstudien Sicherheit bringen. Das tun sie jedoch nicht. In den Universitäten wird angehenden Ärzten beigebracht, wie die Anatomie des menschlichen Körpers funktioniert. Der Mensch wird seziiert und wieder zusammengebaut. Die moderne Medizin benutzt Statistiken und Studien, entwickelt Formeln, legt Regeln fest. Dem liegt eine Überzeugung zugrunde, dass der menschliche Körper wie eine Maschine funktioniert. Die Seele jedoch scheint da nicht zu existieren.

Wir bestehen aus Körper, Geist und Seele. Und kein Teil kann vollständig gesund sein, solange es nicht auch die anderen sind. Die Teile lassen sich eben nicht voneinander trennen. Wenn du einen gesunden Körper haben willst, musst du deinen Blick auch auf die emotionale und seelische Gesundheit richten.

Ich erlebe das in meiner Praxis. Täglich kommen Menschen zu mir, die an Tinnitus, Nackenschmerzen und Rückenproblemen leiden. Nie entstehen diese Probleme aus dem Nichts. Immer liegt ein seelisches Ungleichgewicht vor. Ich sehe deutlich, dass es sich bei den schmerzhaften Symptomen auf physischer oder emotionaler Ebene in Wirklichkeit um Hinweise der Seele handelt. Es sind Signale, die dem Betroffenen sagen wollen: »Schau da mal hin. Da stimmt etwas nicht.« Es sind Stimmen, die Aufmerksamkeit wollen. Sie wollen, dass der Mensch nach innen schaut. Unser Leben jedoch ist meist zu laut. Wir hören diese Stimmen nicht und sehen diese Signale nicht. Es ist einfacher, seinen Körper zu trainieren und wohl definierte Muskeln zu erhalten, als seinen Geist zu stärken und seine Seele zu beachten. Für die meisten von uns ist es selbstverständlich, morgens seinen Körper zu waschen, also Körperhygiene zu betreiben. Weitaus schwieriger ist es jedoch, Seelenhygiene zu praktizieren. Warum ist das so? Hat unsere Gesellschaft dafür keine Zeit?

Symptome werden als etwas Lästiges angesehen. Der Arzt soll sie schnell mit einer Tablette beseitigen. Symptome dauerhaft mit Tabletten oder Massagen zu beseitigen ist so, als würde man die Anzeigeleuchte beim Auto zukleben, anstatt herauszufinden, was das Auto

benötigt, wenn es nicht mehr fährt. Wir sind darauf geeicht zu funktionieren. Wer Erfolg hat, hat keine Zeit zu haben, sonst stimmt etwas nicht. Beschäftigen wir uns erst mit uns, wenn es fast zu spät ist, wenn wir erkrankt sind? Geben wir uns erst dann die Erlaubnis innezuhalten?

Bei mir war es tatsächlich so. Erst mit der Krankheit habe ich erfahren, dass das Leben an mir vorbeigezogen war. Ich erkannte: Mein Leben kreiere ich selbst. Ich ganz allein erschaffe meine Gefühle, meine Gesundheit und meine Krankheit.

*»Der Geist ist das Leben.
Der Verstand ist der Erbauer.
Das Physische ist das Ergebnis.«*

– EDGAR CAYCE –

Dieses Zitat berührte und weckte mich. Es begleitet mich nun durch mein Leben. Denn wir müssen erkennen, dass unsere körperliche und geistige Gesundheit durch unsere Gedanken beeinflusst werden. Es gibt keine Trennung zwischen Körper, Geist und Seele. Der Mensch ist eben keine Maschine. Aus genau diesem Grund arbeitet ein tibetischer Arzt ganz anders als ein europäischer. Die Seele spricht durch unseren Körper mit uns. Sie zeigt uns durch Schmerz und Krankheit, wo etwas nicht stimmt. Schauen wir weg, können wir nicht gesunden. Bereits Napoleon Hill wusste: »Gedanken und Gefühle wirken sich auf die körperliche Gesundheit aus.« Jeder Gedanke, den wir denken, wird von einem Gefühl begleitet, und jedes dieser Gefühle ist mit einer bestimmten biochemischen Reaktion verbunden. Gedan-

ken, die mit Stärkung, Liebe und Unterstützung zu tun haben, führen zu einem Anstieg von Immunkräften und einem Rückgang von Stresshormonen. Gedanken der Rache, des Kummers oder der Wut verursachen entzündliche Prozesse und begünstigen degenerative Erkrankungen, wenn sie längere Zeit im Körper verbleiben.

Wichtig: Wir haben immer die Möglichkeit, uns für den Gedanken zu entscheiden, der sich besser anfühlt!

Ich weiß nun: Meine Gesundheit beginnt in meinem Kopf!

Mein Glaubensbekenntnis

*Ich glaube an mich selbst!
 Geht nicht, gibt es nicht, und kann ich nicht, liegt tot daneben.
 Was ich nicht kann, das lerne ich!
 Und wenn es bislang noch keiner geschafft
 hat, dann bin ich die Erste,
 denn dies ist mein Leben, hier bin ich der Chef.
 Die Welt und die Menschheit brauchen mich,
 ich bin vollkommen – denn ich bin ein Teil
 von Gott, ein Teil vom Ganzen.
 Und ich erwarte nur das Beste vom Leben!*



Den Krebs besiegen

Meine eigene Geschichte



Es ist 22 Uhr, ein ganz normaler Donnerstag. Ich befinde mich auf dem Heimweg von der Arbeit.

Ein voller Tag in der Praxis beginnt um acht Uhr und endet gegen 21 Uhr, dann mache ich noch etwas Büroarbeit, so bis spätestens 23 Uhr. Meine Patienten sind mir wichtig. Ich mache mir Gedanken über ihre Therapiepläne, was jeweils das Beste für sie ist, dann müssen noch Versicherungsfragen beantwortet werden ... Bei einer vollen Praxis ist diese Arbeit nicht zwischen den Patienten zu bewältigen. Sie muss am Abend oder am Wochenende erledigt werden. Es ist okay.

Jetzt, um diese Zeit, schlafen meine Lieben. Meine Kinder, sie sind meine Schätze! Es ist so gut, dass es sie gibt. Ohne sie wäre ich nicht vollständig. Sie zeigen mir jeden Tag, wie viel mehr das Leben zu bieten hat. Sie zwingen mich, das Leben in allen Facetten zu leben, nicht nur an die Praxis und meine Patienten zu denken.

Ich bin also auf dem Heimweg, und die Liebe meines Lebens, mein Mann, wartet auf mich. Es ist so ein schönes Gefühl zu wis-

sen, dass da jemand ist. Ja, wir sind schon sehr lange zusammen und sprengen jede Statistik – weit über zwanzig Jahre. Wir haben uns in der Schule kennengelernt. Es ist eine Ewigkeit her, oder war es doch erst gestern? Was haben wir für tolle Dinge miteinander erlebt, schon viel von der Welt gesehen.

Da ist noch mehr, was auf uns wartet. Und er wartet auf mich. Er ist keiner, der ständig anruft oder mich irgendwo abholt und eine große Show daraus macht, nein, dazu bin ich vermutlich auch zu selbstständig und er zu bequem. Er ist einer, der zuverlässig und still daheim wartet und dadurch eine unendliche Ruhe ausstrahlt. Gern sitzen wir dann noch ein wenig beisammen, trinken vielleicht ein Gläschen Rotwein. Wir sind glücklich, einander zu haben, und können jeweils den anderen loslassen, damit er sich entwickeln und wiederkommen kann.

Die Diagnose

Ist heute wirklich ein ganz normaler Donnerstag? Mein Gesicht ist nass von den Tränen. Ich kann kaum die Straße sehen. Gut, dass ich den Weg ohnehin mit geschlossenen Augen fahren kann. Heute ist der 24. April 2012. Nie merke ich mir irgendwelche Daten. Manchmal muss ich sogar überlegen, wann meine Verwandten Geburtstag haben, ich musste auch schon mal darüber nachdenken, wie alt ich bin. Es ist mir einfach nicht wichtig. Es ist nicht so, dass ich ein Problem mit Zahlen habe, nein, gar nicht. Ich wollte sogar Mathematik studieren. Aber: Dieses Datum ist nun in meinem Kopf eingraviert, unauslösbar, da bin ich mir sicher. Heute gegen vierzehn Uhr

rief mich mein Internist an und verkündete die Bestätigung seines Verdachts: *Ich habe Krebs.*

Ich bin zweiundvierzig Jahre alt, meine Kinder sind zwölf und sieben. Was soll das jetzt?! Es ist schon verrückt, wie das Lebenskarussell anhalten kann. Abrupt. Das Schreckensgespenst Krebs, welches sonst nur »andere« Menschen befällt, ist bei mir angekommen und bedroht mein Leben. Es will mir alles wegnehmen, was ich habe. Es wird nun mein Schicksal sein, der Punkt, an dem sich alles ändern wird. Plötzlich wird alles infrage gestellt, was bisher galt.

Den Verdacht hatte ich seit zwei Wochen. Ich merkte einfach, dass in meinem Körper etwas nicht stimmte, aber eigentlich erst, seitdem ich beim Orthopäden war und dieser nichts gefunden hatte. Das morgendliche Joggen lief etwas zäh. Meine Yogasession hatte ich schon seit Längerem vernachlässigt. Ich war nicht so ausdauernd wie sonst. Außer der unregelmäßigen Rückenschmerzen hier und da hatte ich keine Schmerzen. Verdrängen und weitermachen, ja, das konnte ich gut. Eigentlich dämmerte das unguete Gefühl erst in mir, als meine Mutter fragte: »Woher kommen denn deine Rückenschmerzen dann, wenn der Orthopäde nichts findet?« Von da an hatte ich ein ungutes Gefühl, und als der Stuhl dann auch noch »komisch« wurde, war mir vollkommen klar: Das geht nicht gut aus. Schließlich hatte ich auch Medizin studiert. Ich hatte es gelernt, und dies war fest in meinem Kopf verankert: Blut im Stuhl ist das sichere Vorzeichen des Todes. Das zumindest hatte ich aus dem Studium im Kopf abgespeichert. Nun war es Gewissheit. Ich bekam es sogar schwarz auf weiß. Das Telefonat mit meinem Internisten lief zwischen zwei Patiententerminen in meiner Praxis. Professionell, wie ich nun mal bin, habe ich ruhig weitergearbeitet. Erst

jetzt, da ich auf dem Heimweg bin, wird mir bewusst, welche Nachricht ich heute erhalten habe: mein Todesurteil.

Daheim angekommen sieht mein Liebster sofort, dass ich aufgewühlt bin und nimmt mich in den Arm. Die halbe Nacht weinen wir gemeinsam, unterhalten uns, es fehlen uns jedoch die richtigen Worte, wir weinen wieder. Wir können es nicht glauben. Wir können nicht wahrhaben, dass ich so krank sein soll. Ich bin stark. Nie war ich krank. Daher habe ich auch gar keinen Arzt. Nur eine Medizinerin wird von mir mehr oder weniger regelmäßig aufgesucht: meine Gynäkologin. Ich habe höchstens Schnupfen, Kopfschmerzen und Nackenverspannungen. Irgendwann schlafen wir fest umschlungen, als wenn wir uns nicht loslassen könnten, ein. Am nächsten Tag, es ist ein Freitag, bringe ich ganz normal die Kinder in die Schule und fahre in die Praxis, um meine Patienten zu versorgen. Alles normal?

Ich bin ein Verdrängungskünstler. Der Internist hat wohl recht. Wir hatten vereinbart, dass so schnell wie möglich eine Darmspiegelung durchgeführt werden sollte. Das bedeutet: Ich muss mir den Montag freischaufeln. Patienten werden vorverlegt und umbestellt. Viele ärgern sich und schimpfen mit meinen Mitarbeiterinnen, die meisten jedoch zeigen Verständnis. Natürlich wissen weder die Mitarbeiterinnen noch die Patienten den wahren Grund. Das Wochenende steht unter der Vorbereitung für die Darmspiegelung. Ich bin nervös, ängstlich, eine Übermutter, erdrücke die Kinder mit meiner Liebe aus Angst, ihnen diese bald nicht mehr geben zu können. Die wildesten Gedanken laufen mir durch den Kopf. Jetzt ist es gar nicht so förderlich, dass ich Medizin studiert habe. Verdammte, ich weiß zu viel. Ich kann mir nichts vormachen, ich kenne mein Schicksal.

Knallharte Tatsachen

Bitte, lieber Gott, lass es ein kleiner Tumor sein, den die Ärzte weg-schneiden können, nur keine Metastasen, nur keine Metastasen ... Mit diesen Gedanken schlafe ich ein. Wenn mich die Kinder nicht sehen, laufe ich wie ein Zombie durch die Gegend, weine. Natürlich bemerken sie mein verweintes Gesicht.

»Der Mama geht es nicht gut. Sie hat eine schlechte Phase«, so die Erklärungen meines Mannes. Wir wollen und können nichts sagen. Wir sind selbst sprachlos. »Wir warten ab, schauen, wie schlimm es tatsächlich ist. Es kann nicht so schlimm sein, denn dir geht es ja gut.«

Leider sollte er nicht recht behalten. Die kommende Woche hat es in sich: »Sie haben einen großen Tumor im Enddarm und vermutlich Metastasen in der Leber«, sagt der Internist. »Ich möchte, dass sie sofort in die Klinik fahren und sich dort weiteren Untersuchungen unterziehen. Es ist ernst. Noch wenige Wochen, und sie haben einen Darmverschluss, und man kann nichts mehr für sie tun.«

Die folgenden Untersuchungen in der Klinik ergeben sogar fünf Metastasen in der Leber. Fünf! Das heißt: Meine Leber ist dahin. Oh, mein Gott, ich werde fast ohnmächtig. Der Boden unter meinen Füßen verschwindet. Warum ich? Was habe ich falsch gemacht? Meine Kinder! Ich weine jede Träne, die ich aus meinem Körper rausdrücken kann. Ich will das nicht. Ich will die ganzen Behandlungen, die die Ärzte mir dringend anraten, nicht. Ich will keine Chemotherapie. Ich will keine Bestrahlungen. Ich will keine Behandlung. Ich will so bleiben, wie ich bin. Über all diese Behandlungen habe ich im Studium gelesen, gelernt, ausgemergelte Menschen in Zeitschriften und Filmen gesehen. Ich will nicht so werden! Dann will ich lie-

ber sterben. Ich habe keine Angst vor dem Tod. Ich habe Angst vor der Behandlung, vor den Folgen, den Nebenwirkungen der Chemotherapie. Ich will nicht regungslos im Bett liegen.

Steve Jobs, ein großes Vorbild von mir, ist 2011 an Krebs verstorben – und nun auch Patrick Swayze. Er hatte etwas Ähnliches. Ich weiß, meine Chancen sind miserabel. Verdammt. Verdammt. Ich will das einfach nicht. Nachdem alle Untersuchungen in Windeseile innerhalb einer Woche abgeschlossen sind, ist klar: Meine Krebserkrankung ist weit fortgeschritten. Ich soll eine intensive Chemotherapie erhalten, damit sich die Krebszellen nicht weiterentwickeln, und Bestrahlungen, um den Primärtumor im Darm in Schach zu halten und so einzugrenzen, dass er operiert werden kann. Wenn dieser herausgeschnitten ist, soll die Leber drankommen. Die Hoffnung ist, dass die Ärzte die Metastasen herauschneiden können. »Noch vor fünf Jahren hätten wir ihnen sagen müssen: Gehen Sie bitte nach Hause, denn wir können nichts für Sie tun. Heute können wir sagen, dass wir fünf solche Fälle behandelt haben und gute Erfahrungen gesammelt haben, jedoch können wir keine Aussage zu Ihren Chancen machen«, erklären mir die Ärzte. »Jedoch, wenn Sie sich nicht operieren lassen, können wir Ihnen versichern, dass Sie höchstens noch sechs Monate haben.«

Peng!

Mein erster Gedanke gilt den Kindern: Was soll aus ihnen werden? Mein zweiter Gedanke gilt meinem Mann: Was, wenn er mich verlässt? Was, wenn er es nicht mit ansehen kann, wie ich mich verändere? Mein dritter Gedanke gilt meinem Praxisteam: Wie soll es dort weitergehen? Die Mitarbeiter verlassen sich auf mich, dass sie ihr Gehalt bekommen. Die Patienten verlassen sich darauf, dass sie eine gute Zahnbehandlung bekommen. Was ist mit den laufenden

Behandlungen? Ich bekomme eine Woche Zeit, um alles zu regeln. Dann soll es losgehen.

Auf in den Kampf

In einer schlaflosen Nacht treffe ich einen Entschluss: Ich werde kämpfen! Es sollte mein größter Kampf werden. Alles in meinem bisherigen Leben war eine Vorbereitung darauf gewesen – eine Aufwärmübung. Ich lasse mich nicht unterkriegen! Nein, niemals. Ich zeige meinen Kindern, was es heißt, stolz seinen Weg zu gehen. Für meine Kinder halte ich alles aus. Ich mache sie stark für ihr Leben. Nichts soll sie umhauen. Mit allem sollen sie fertig werden können. Und ich zeige ihnen, wie das geht. Wenn dein Warum groß genug ist, entwickelst du unfassbare Kräfte. Auf in den Kampf! Als ich ein kleines Mädchen war, vielleicht sechs Jahre alt, betete ich jeden Abend mit meinem Omchen vor dem Zubettgehen. Ich bedankte mich ganz brav für alles Gute des Tages. Heute weiß ich, dass es eine Fokussierung auf das Positive ist. Der Samen wurde schon in sehr frühen Jahren gelegt. Nun ging es darum, diesen schön zu begießen und zu pflegen.

Innere Kräfte mobilisieren

Yoga, meine Kraftquelle, meine Ruhepause. Da bist du wieder. Endlich spüre ich wieder in meinen Körper hinein. Tatsächlich, ich habe lange nicht mehr hingehört. Nun spüre ich sie wieder, die innere Kraft. Wie gut wir mit Krisensituationen umgehen und diese bewälti-

gen können, hängt von unserer inneren Kraft, unserer Einstellung, ab. Aber: Der Weg zur inneren Kraft und Weiterentwicklung geht über Ruhe und Achtsamkeit. Die kommende Woche, bevor die Therapie beginnt, wird wie eine Schlacht, die es zu gewinnen gilt, geplant.

- ✿ Kinder aufklären
- ✿ Familie benachrichtigen
- ✿ Zweitmeinung zur Therapie einholen
- ✿ Mitarbeiter aufklären
- ✿ Für die Praxis eine Vertretung finden
- ✿ Alle Unterlagen sortieren
- ✿ Patientenverfügung aufsetzen
- ✿ Einen Laptop kaufen, damit ich in der Klinik arbeiten kann, dazu eine Remoteverbindung zur Praxis
- ✿ Kleidung und Kosmetika für die Klinik kaufen
- ✿ Bücher, die ich lesen will, besorgen ...

Wenn ich an diese Woche denke, bleibt mir die Luft weg. Aber: Eine Entscheidung ist eine Entscheidung, und aufgeben gibt es nicht, nicht für mich. Lieber sterbe ich unterwegs als im Klinikbett. Gesagt, getan. Die Kinder aufzuklären, ist nicht einfach. Unsere Tochter weint, macht sich Sorgen. Unser Sohn weiß damit nicht viel anzufangen. Wir klären auf, sprechen über den Darm und seine Aufgaben und schauen uns eine Schweineleber genau an. Wir besprechen ganz wissenschaftlich die Tatsachen und dass eine schwierige Zeit vor uns liegt. Jedoch lassen wir keinen Zweifel daran aufkommen, dass ich es schaffe. Vor den Kindern kann ich stark sein. Wenn ich allein oder mit meinem Mann bin, nicht. Für die Kinder ist dieses klärende Gespräch wichtig, längst hatten sie

gemerkt, dass etwas nicht stimmt. Wir regeln die Hausaufgaben und die Lernzeiten. Ich organisiere für meine Tochter, dass sie immer zur Schülerhilfe gehen kann, wenn sie in der Schule etwas nicht versteht und mich nicht fragen kann. Wir halten uns fest und tun das, was ich bereits seit zwei Wochen tue: Wir weinen und sprechen uns gegenseitig Mut zu. Als Nächstes ist meine weitere Familie zu benachrichtigen. Meine Mutter und meine Oma, liebevoll Omchen genannt, wohnen 600 Kilometer von uns getrennt gemeinsam in einer Wohnung. So aufgelöst, wie ich bin, ein nervliches Wrack, fühle ich mich außerstande, diese Autofahrt anzutreten. Ihnen telefonisch mitzuteilen, dass ich an Krebs erkrankt und demnächst in der Klinik anzutreffen bin, kommt natürlich gar nicht infrage. Mein kleiner Bruder fährt mit mir. Mein lieber Mann und die Kinder bleiben daheim. Wir versuchen, sie so wenig wie möglich zu traumatisieren. Ich bekomme es sogar hin, dass meine kleine Schwester von ihrem Studienort auch zu unserer Mama kommt. So habe ich ziemlich viele beisammen. Natürlich weiß meine Mutter sofort, dass wir nicht einfach so zu Besuch da sind, sondern etwas zu berichten haben.

Heilende Tränen

Das, was ich zu sagen habe, zieht ihr genauso den Boden unter den Füßen weg wie mir.

Meine Mama weint.

Mein Omchen weint.

Mein Bruder weint.

Meine Schwester weint.

Ich weine.

Weinen hat etwas Reinigendes. Es wird ein Vorhang weggeschoben. Es wird Platz geschaffen für etwas Neues. Weinen beruhigt und lässt verarbeiten, leitet negative Energie aus. Wir weinen einen Tag lang, diskutieren, lamentieren, teilen unsere Ängste und Sorgen. Die Traurigkeit und Angst vereinigen uns. Erst jetzt verstehe ich, wie wichtig es ist, zu trauern und laut zu weinen, am besten in der Gruppe. Manchmal sehen wir im Fernsehen, wie Frauen aus Urvölkern in einer Gruppe um jemanden laut und ausgiebig tagelang weinen. Früher dachte ich: unmöglich, was für eine Show. Heute weiß ich, wie wichtig das ist. In unserer Gesellschaft werden viel zu viele Gefühle unterdrückt. Ein tibetischer Arzt sagte mir einmal: »Als Zahnärztin werden Sie täglich mit den Ängsten Ihrer Patienten konfrontiert. Sie müssen einen Weg finden, diese wieder auszuleiten, sonst bleiben Sie bei Ihnen und verursachen unverarbeitete Geschwüre.«

Sollte es Zufall sein, dass ich gerade Darmkrebs habe? Es gibt keinen Zufall, nur Dinge, die wir nicht verstehen. Heute weiß ich, wir haben an diesem Tag um mein altes Leben getrauert. Meine Mutter hat allein vier Kinder großgezogen. Sie ist eine kluge Frau, sie hatte nie studiert, obwohl sie das Zeug und die Abiturnoten dafür gehabt hätte. Sie hat gekämpft und jeden Cent umgedreht. Jetzt, wo wir alle so traurig beisammensitzen, steht sie auf und sagt: »Kinder, wir müssen alle etwas essen. Lasst uns ins Restaurant gehen.« Dieses Mahl werde ich nie vergessen! Meine Mutter lädt uns ein. Es ist ihr egal, wie viel es kostet. Am Ende ist ein Plan gemacht: Wir schaffen das! Alle wollen uns helfen und für uns da sein.

Meine Mama kommt zu uns nach München, wenn ich meinen langen Klinikaufenthalt habe. Sie muss Omchen mitbringen, da diese nicht allein bleiben kann. Sie muss betreut werden. Schließlich