

Anja Bayer
Ich lebe – Du auch!

Anja Bayer

Ich lebe

Du auch !

Mut und Selbstfürsorge bei Krebs

Eine Handreichung für Betroffene und Angehörige

Mit vielfach bewährten Anleitungen

aus der therapeutischen Praxis

Ein Hinweis, eine Bitte vorab

Die in diesem Buch angeführten Informationen, Therapiemethoden und Empfehlungen sind nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie ersetzen jedoch weder eine medizinische Diagnose noch eine ärztliche Beratung oder Behandlung. Bei bestehender Erkrankung oder gesundheitlichen Sorgen ist es wichtig, eine Ärztin, einen Arzt oder eine andere qualifizierte Fachperson aufzusuchen. Autorin und Verlag können keine Gewähr geben für die individuelle Wirkung der in diesem Buch beschriebenen Anregungen und Übungen. Deren Anwendung liegt in der persönlichen Verantwortung der Leser*innen.

Die genannten Links wurden sorgsam geprüft, es besteht jedoch keine Haftung durch Autorin oder Verlag für die Inhalte von Webseiten Dritter, auf die in diesem Buch verwiesen wird.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist unzulässig.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

© 2024 Anja Bayer

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Lektorat: Karin Fellner

Satz und Layout in Zusammenarbeit mit Susanne Boes

Coverfotografie: Beate Kellmann

ISBN 978-3-7583-6786-1

Erhältlich im Buchhandel oder online über **buchshop.bod.de**

*Ich bin
mit jedem Du
verwandt*

Rose Ausländer

für Emil
für Jutta

für dich
für mich
für uns

Willkommen	15
Was erwartet dich in diesem Buch?	20
 Teil I Annehmen was ist	 23
1 Es darf so sein, wie es im Moment ist – Zur Unterscheidung zwischen natürlichem und selbstverstärktem Leid	24
Leidvolle Erfahrungen gehören zum Leben – und zum Lebendigsein	26
Wie Widerstand gegen Schmerz den Schmerz verstärkt	27
Und wie ist das bei dir?	
Beispiele zum Erspüren von inneren Widerständen	29
Belastende Gedanken als Hinweise auf selbstverstärktes Leid	31
Wie wir mit Schmerz gut umgehen können	33
Willkommen – mit allem, was ist, mit allem, was du bist	35
 2 Alles, was da sein darf, kann sich verwandeln Statt unschlüssiger Resignation entschlossene Akzeptanz	 37
Eine Erzählung vom Wetter oder die Macht der Bewertung	38
Vermittler zwischen mir und mir – ein Tumor als Bote?	40
Auch kleine Entscheidungen für das Leben beruhen auf Akzeptanz	43
„Ich akzeptiere, dass ich noch nicht akzeptieren kann, dass ...“	44
Etwas bejahen heißt nicht, es gut finden zu müssen	46
Was veränderbar ist, wird verändert – was unveränderbar ist, verändert mich	47
 3 In die Selbstliebe finden Uns als ganzen Menschen annehmen	 52
Es gibt gefrorene Liebe – beginnen wir mit der Schmelze	53
Von der sehenden, der mitfühlenden und der tätigen Liebe	57
Uns mit uns selbst aussöhnen – versöhnlich leben	60
Den eigenen Schatten begrüßen	63
 4 Vom Segen des Segnens – Oder: Wie unsere innere Haltung unsere Resilienz fördern kann	 67
Widerspenstige Tage segnen	69
Uns selbst segnen	71
Die Krankheit segnen	73
Andere segnen	74

Teil II	Die Selbstheilungskräfte stärken	79
	Ich stelle mich frei	
5	Die Erlaubnis, Pflichten abzuwerfen	80
	„Sinnvoll ist, was für alle Beteiligten sinnvoll ist“	83
	Freiräume können gute Entscheidungen hervorbringen	85
	Was bei (Dauer-)Stress in unserem Körper passiert	88
	Schlafen wie eine Katze – Entspannung heilt	90
	Lass es uns gemeinsam tun – Unterstützung im Außen suchen	92
	Mit dem Körper befreundet sein	
6	Unsere Sinne sind die Tür zur Gegenwart	98
	Präsentsein tut wohl – wahrnehmen heißt verbunden sein	99
	Atmen, Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen: es sich gut gehen lassen	104
	Heilsame Schildkröte: Balsam für den Körper, Balsam für die Seele	110
	Singen fördert die Gesundheit – und bringt uns in Schwingung	113
7	Unser Liebewesensein – Zärtlichkeit uns selbst gegenüber	116
	Große Umarmung – an Leib und Seele geborgen	117
	Den Körper erkunden und berühren	120
	Noch mehr wagen, noch mehr leben – sich auch der Sexualität hingeben	125
	Wie meine Narbe zu meiner Narbe wurde – Verletzungen liebend annehmen	127
	Und du?	130
	Die Beziehung zu uns selbst ist immer auch körperlich	131
	Die Sprache der Liebe entdecken	
8	Alle Zellen hören den Klang meiner Rede	133
	Beruhigen, wiegen, trösten, ermutigen – mit uns selbst sprechen	134
	Lauschen, wahrnehmen, anerkennen, danken – mit dem Körper sprechen	139
	Die Kriegs-, Kampf- und Feindessprache rund um Krebs hinter uns lassen	142
	Friedensarbeit leisten:	
	Visualisierungen zur Stärkung des Immunsystems	144

9	Was wir immer für uns tun können – ohne etwas dabei zu tun	149
	Drei sanfte Hand-Werkzeuge	
	In die Handherzen lauschen – den inneren Körper spüren	151
	Japanisches Heilströmen nach Mary Burmeister	156
	Die Praxis der Open Hands Schule nach Anne Höfler	163
	 Teil III Auch die Dunkelheiten ausleuchten	 167
10	Angst zu sterben? Ja, natürlich!	168
	Nicht die Angst ist entscheidend, sondern wir können entscheiden	170
	Liebevolles Anschauen	172
	Und wenn der Tod wirklich nah ist?	173
	Und du?	175
	 Des Lebens müde	
11	Wenn Verzweiflung uns lähmt	179
	Krebs und Depressionen	181
	Nicht mehr leben wollen heißt immer: So nicht mehr leben wollen	184
	Das kleinste Licht durchdringt die Nacht	186
	Wie Verzweiflung in der Zukunft (fest)hängt – und wie wir zurückfinden können in die Gegenwart	187
	Die Erde trägt uns – eine Gehmeditation	189
	 Auf der Anklagebank meiner selbst	
12	Wenn Schuldgefühle uns quälen	192
	Wie (unbegründete) Schuldgefühle entstehen und wozu sie dienen	193
	Schuldgefühle und Krebs	195
	Und du?	199
	Warum es sich lohnt, Selbstvorwürfen bewusst zu begegnen	199
	Die Empfindungen im Körper wahrnehmen und da sein lassen	200
	Dem Kind in dir zeigen, dass es keinerlei Schuld trifft	202
	Dich aus den Schuldgefühlen herausklopfen: Eine Selbstverzeih-Übung nach Michael Bohne	204

	Ohnmachtsgefühle und Flashbacks	
13	Für einen hilfreichen Umgang mit Traumatisierungen durch Operationen und Behandlungen	208
	Ermutigungen zur Selbsthilfe nach Peter Levine	210
	Erste-Hilfe-Maßnahme eins: Auf die Belastungsskala schauen	212
	Erste-Hilfe-Maßnahme zwei: Dich erden und ins Hier und Jetzt holen	212
	Die Entlastungsübung zur Stress-Ausleitung	215
	Stärkender Ausklang: Dich mit einer tragenden Kraft verbinden	219
	Und du?	222
	 Teil IV Verantwortungsfreudig leben	 225
14	„Du bist die wichtigste Expertin deines Körpers“ Die Opferrolle verlassen und den inneren Arzt zu Rate ziehen	226
	<i>Hätte, wäre, würde, wenn, wenn nicht</i> – woran die Opferrolle zu erkennen ist	229
	Warum es unsere Resilienz stärkt, wenn wir die Opferrolle verlassen	231
	Vom inneren Ja und der Kraft der Entscheidungskraft	233
	Bestrahlung, Antikörper-, Chemotherapie?	
	Befragen wir – auch – unsere innere Ärztin	235
	Drei Visualisierungsübungen zur Stärkung der Intuition	237
	Und wie ist das alles bei dir?	246
	„Don't let yourself think that way“ oder „There I am“	247
15	Mein Leben ist in meinen Händen am besten aufgehoben Persönliche Erfahrungen als Patientin	248
	Im CT – ein kostbarer Moment geteilter Verantwortung	249
	Flashback und Selbstverantwortung – eine Erfahrung beim Schreiben	251
	Eine zweite Krebsdiagnose – und eine entscheidende Entscheidung	255
	<i>Homo patiens</i> : Vom Erdulden als heilige Aktivität	259
	Rehabilitation oder „Streng dich nicht so an“	
	Christus im Schulterchluss mit meiner inneren Ärztin	261
	Meine Reise nach Brasilien – Heilung ohne Heiler?	263
	Über Wunden, überwunden ... oder Wunder über Wunder?	268

	Ernährung und Bewegung	
16	Zwei Tore zu selbstbestimmter Nachsorge und Prävention	270
	Sich nicht verrückt machen lassen und Übereinstimmungen suchen	272
	„Liebe geht durch den Magen“ – Selbstliebe auch!	276
	Nur eine von vielen Möglichkeiten: Intervallfasten und (Roh)Köstlichkeiten – Zellreinigung und Zellsättigung	282
	Leichtes Ausdauertraining oder lieber Unkrautjäten?	284
	Vielfalt statt Einseitigkeit	
	Wie Ernährung und Bewegung zusammenhängen	289
	<i>Ich entscheide mich für ...</i> – ein Mantra zum Leichtfüßig-Werden	292
	Warum habe ich Krebs? Wofür habe oder hatte ich Krebs?	
17	In und mit der Krankheit Sinn entdecken	294
	Viktor Frankl oder: Unter allen Umständen hat Leben Sinn	
	Ein kleines Einmaleins der Logotherapie	296
	Gegenwärtig leben – vorwärts gerichtet denken	299
	Kleine Sachen um der Freude willen machen	303
	Sieben gute Gründe für das Leben finden	307
	Herzensentscheidungen treffen	309
	Gute Erfahrungen sammeln, die wir dank der Krankheit gemacht haben ...	317
	... und sie zu den Schätzen unseres Lebens zählen	
	Frankls Scheunengleichnis	319
	Über sich hinausgehen – mitten im Sinn landen	321
	An alten Werten anknüpfen	325
	Veränderungen wagen	327
	Und du? Wofür könntest du Krebs haben oder gehabt haben?	329
	 Teil V <i>Ich bin</i> – getragen vom Sein	 333
18	Die Spiritualität in uns (be)leben	334
	Spiritualität – was ist das eigentlich?	335
	Uns berühren lassen	338
	Momente des Staunens sammeln	340
	Und du? Welche Gestalten haben die Wunder deines Lebens?	346
	Zu beten wagen	346

19	Es darf leicht gehen	
	Inneres Lächeln, Atempunkt und Vertrauen	348
	Sich ein Lächeln schenken – es immer häufiger tun	349
	Sich dem Atempunkt überlassen	352
	Vertrauen entsteht durch die Absicht zu vertrauen	355
20	Da sein genügt	
	Eine Einladung zur Meditation	359
	Da sein genügt	360
	Gedankenstille und Gedankenstürme	361
	In der Stille sitzen: Stille sein	362
	Sich fließen lassen: Meditieren in Bewegung	364
	Anfängerin sein und bleiben dürfen	366
	Mit dem Herzen beten – Das Herzensgebet	367
21	Machen wir den Raum unseres Zeltes weit	
	Eine praktische Einführung und drei geführte Meditationen	370
	Warum meditieren nicht nur wohltut, sondern auch gesund ist	371
	Wie wir uns aufs Meditieren vorbereiten können	373
	Meditative Einführung in die äußere und innere Haltung	375
	Seerose, Ruhemantel und Energiedreieck – geführte Meditationen	379
22	Dein Sein hat keinen Krebs	
	Die Identifizierung mit der Krankheit loslassen –	
	alle Geschenke behalten	388
	Die Geschichte von der Ritterrüstung	390
	Wissen, was wir nicht mehr missen wollen	391
	Gehen lassen, was uns sonst stehen bleiben lässt	394
	Dem Leben geliehen	397
	Danke sagen – Danksagung	400
	Adressen und Buchempfehlungen	410
	Kontakt	414



Willkommen

Liebe Leserin, lieber Leser,
lieber Mensch mit diesem Buch in der Hand, dort bei dir,
ich begrüße dich, ich heiße dich willkommen.

Da bist du also.
Und da bin ich.

Gehen wir ein Stück des Wegs gemeinsam.
Ich sage dir *du*, weil das Du die Anrede der Verbundenheit und der Selbstbegegnung ist. Vielleicht gefällt es dir, dieses Du. Wenn nicht, bitte ich dich um ein kleines Vorschussvertrauen.

Ich begrüße dich, als der Mensch, der du mit deiner Krankheit, aber auch jenseits deiner Krankheit bist.

Wahrscheinlich hast du Krebs. Oder du hattest Krebs und bist noch mit den Nachwirkungen beschäftigt. So wie ich. Und natürlich anders als ich. Jeder Mensch ist anders, jeder Krebs ist anders. Trotzdem gibt es vieles, das wir teilen werden: Den Schreck oder Schock der Diagnose. Ängste. Die Notwendigkeit, sich umfassend zu informieren und weitreichende Entscheidungen zu treffen. Die Überforderung, die damit einhergehen kann. Schmerzen durch Operationen und Behandlungen. Folgen von Operationen oder Behandlungen. Flashbacks und Zukunftssorgen. Momente oder Phasen von Einsamkeit, wenn wir merken, dass das Mitgefühl der anderen nicht bis dahin reicht, wo wir selbst gerade sind. Ungewollte Lebensveränderungen – vielleicht aber auch schon die eine oder andere gewollte, selbst entschiedene Veränderung. Schwäche und das Gefühl der Hilflosigkeit – gleichzeitig Lebenswille, Hoffnung, Mut ... Ich begrüße dich und uns mit all dem. Mit allem, was uns gerade bedrängt und beschäftigt, und mit allem, was uns je ganz persönlich auch trägt.

Wenn du Angehörige*r bist, Freund oder Freundin eines betroffenen Menschen, Partnerin oder Partner, Bruder, Schwester, Kind oder Elternteil, dann freue ich mich ganz besonders auch über deine Aufmerksamkeit für das Thema Krebs und Selbstfürsorge. Ich glaube sagen zu dürfen, dass du dann beim Lesen viel darüber erfahren kannst, was den Menschen an deiner Seite oder in deiner Nähe jetzt wohlmöglich bewegt und was ihm oder ihr helfen kann.

Vor allem aber will ich dich in diesem Fall gern dazu ermutigen, einige der Handreichungen auch *für dich* anzunehmen. Nur wenn du trotz allem auch gut für dich sorgst und dir zwischendurch Entspannung gönnst, kannst du in deiner Kraft bleiben. Nur wenn du deine eigenen Grenzen spürst und ernst nimmst, kannst du langfristig für den geliebten Menschen da sein, der dich jetzt so sehr braucht. Das eigentliche, das ganz persönliche *Du*, für das ich schreibe, sind die Menschen, die unmittelbar von Krebs betroffen sind. Aber etliches von dem, was in einer Erkrankung hilft, kann uns auch in anderen Formen von Höchstbelastung unterstützen, wie sie die Begleitung eines erkrankten Menschen, wenigstens in der Akutphase, zweifellos darstellt. Und vieles, das fürs Gesundwerden gilt, gilt auch fürs Gesundbleiben. Nimm es an dich, es möge dir guttun.

Liebe Leserin, lieber Leser, lange bevor du dieses Buch aufgeschlagen hast, hast du mir geholfen.

Zu wissen, dass es dich gibt, dass es andere Menschen gibt, die auch mit einer Krebsdiagnose umgehen müssen, hat mich ermutigt, das zu teilen, was ich selbst als hilfreich erfahren habe. Ich glaube, dass Menschen, die ein ähnliches Schicksal teilen, für einander zum Segen werden können. Nicht, indem sie sich gegenseitig immer wieder das Schwere erzählen und es beklagen. Sondern indem sie gemeinsam das Leben neu anschauen, weil es mit diesem Schicksal ja ein neues, ein anderes Leben ist, das als solches auch anerkannt werden darf und möchte.

Unabhängig davon, wie unsere derzeitige individuelle Prognose lautet, wie gut oder wie bedenklich – die Diagnose Krebs fordert uns dazu auf, das Leben neu anzunehmen. Davon bin ich nach jahrelanger persönlicher Auseinandersetzung mit der Erkrankung und nach unzähligen Gesprächen mit anderen Betroffenen, Hilfesuchenden, Kursteilnehmerinnen und Klienten meiner Therapiepraxis inzwischen überzeugt. Diese Aufforderung zur Annahme des Lebens ist in meinen Augen eine dreifache. Ich denke zuerst an *unsere Lebendigkeit*, die neu angenommen werden möchte: unsere körperliche und energetische Lebendigkeit, samt Krankheit *und* Gesundheit – denn unser Gesundsein gibt es neben der Erkrankung ja auch, und es ist gut, uns dessen bewusst zu sein. Dann denke ich an *das Leben als großes Ganzes*, das von uns neu angenommen werden will: die unüberschaubar vielfältige Gesamtheit des Lebens, von der wir ein winziger Teil sind – das Geheimnis des Lebens selbst. Und nicht zuletzt kann die Diagnose Krebs zu einer neuen Weise der Selbstliebe führen: dazu, dass wir *unser persönliches Leben und uns als ganzen Menschen* neu wahrnehmen und wertschätzen – unser ureigenes Dasein mit allem, was uns ausmacht, was wir erleiden, erleben, entscheiden und gestalten.

Um uns und das Leben in allen Dimensionen annehmen zu können, brauchen wir gute Erfahrungen. Erfahrungen von innerer Wachheit, Orientierung, Selbstbestimmtheit und Entschlossenheit. Erfahrungen von Schönheit, von Verbundenheit, Liebe und Geborgenheit, von Dankbarkeit und Freude. Solche Erfahrungen haben wir alle schon gemacht. Und wir können sie jederzeit wieder machen. Auch angesichts einer schweren, vielleicht unheilbaren Krankheit, auch angesichts von Schmerzen, sogar angesichts eines möglicherweise nahen Sterbens können wir Erfahrungen machen, die uns das Leben neu bejahen lassen. Dieses Buch möchte einige Türen dazu öffnen. Vielleicht wirst du dich bei manchen nur in den Türrahmen lehnen und einen Blick in den dahinter liegenden Raum werfen. Andere

Türen wirst du nutzen und hindurchgehen – um dann deine ganz eigenen Entdeckungen zu machen, von denen ich nicht die leiseste Ahnung habe, weil du *du* bist: einzigartig und lebendig und da ...

Lieber lesender Mensch, wie geht es dir in diesem Augenblick? Möchtest du eine Pause machen? Vielleicht nicht, vielleicht bist du hellwach und willst weiterlesen, dann tu das. Vielleicht merkst du aber gerade jetzt Müdigkeit oder Erschöpfung. Dann lass das Buch in den Schoß sinken, gib nach, schließ die Augen, lass dich schwer werden und lausche ein wenig nach innen oder höre einfach deinem Atem zu.



Solche Pausen kannst du beim Lesen jederzeit machen, wann immer dir danach ist. Achte gerne darauf. Dieses Buch ist keines, das du durcharbeiten musst, um daraus irgendein „Richtiges-Verhalten-bei-Krebs“ abzuleiten. Du musst dieses Buch auch nicht von vorne nach hinten lesen. Kapitel 5, *Ich stelle mich frei*, eignet sich zum Beispiel gut als Auftakt, obwohl es nicht am Anfang steht. Lass dich einfach von den Themen anziehen, die dich gerade beschäftigen und spring mit hinein. Du kannst hier nichts falsch machen und du musst hier nichts leisten. Mit den Worten von Rumi, einem persischen Dichter und Mystiker des 13. Jahrhunderts, möchte ich es dir so sagen: *Es gibt einen Ort jenseits von richtig und falsch. Dort treffen wir uns.* Dieser Ort liegt in uns. Dorthin sind wir eingeladen. Jetzt und immer.

Der Krebs ist im Moment Teil unserer Realität. Es kann sein, dass er das bis ans Lebensende bleibt. Es kann auch sein, dass wir ihn überwinden und hinter uns lassen. Wir wissen es nicht. In beiden Fällen ist es möglich, dass er zum Beginn einer tieferen Heilung wird.

Phasenweise mag eine Krebserkrankung uns dazu zwingen, uns einer Verwandlung zu widmen. Es ist eine Verwandlung, die eigentlich jeder Mensch durchlaufen muss, der das Leben ganz spüren will, bevor er es verlässt: Wie das hohe Alter und wie jede ernste Krankheit, die uns mitten im Leben trifft, kann der Krebs unser gewohntes Denken (und Leistungsdenken) aushebeln. Wenn wir es wollen und Freude daran finden, entwickeln wir stattdessen mit etwas Mut ein Liebesdenken – und ein Liebeshandeln. Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Ich habe dafür nichts neu erfunden. Alles ist immer schon da. Alles, was der Liebe dient, fließt aus der gleichen Quelle. Ich berufe mich daher nur an wenigen Stellen explizit auf wissenschaftliche Erkenntnisse. Man findet aktuelle Studienergebnisse über die Wirksamkeit der Selbstfürsorge bei Krebs in vielen guten Fachpublikationen oder, zur ersten Orientierung, auch im Internet. Zu ihrer Darstellung und Verbreitung sind andere berufen, denen ich für ihre Arbeit dankbar bin.

Ich schöpfe aus dem, was mich seit langem intensiv begleitet: die Praxis der Meditation und der Glaube, die sinnorientierte Logotherapie von Viktor Frankl und Elisabeth Lukas, Traumatherapie und embodimentfokussierte Formen der Selbsthilfe, die Resilienz-forschung, das große Feld der Bewusstseinsarbeit, meine eigene Arbeit als Therapeutin, allem voran meine Erfahrungen als Patientin, mein Menschsein.

Mein Anliegen ist es, uns alle, die wir zurzeit mit Krebs leben oder Krebs hatten, zu einem behutsamen, wohlwollenden und bewussten Umgang mit uns selbst anzuregen. Selbstfürsorge und Selbstliebe, Sinnerleben, Mut und Vertrauen gehören zu den großen Heilfaktoren für Körper, Geist und Seele. Suchen wir sie, gehen wir darauf zu, stärken wir uns.

Teil I

Annehmen was ist

1

Es darf so sein, wie es im Moment ist **Zur Unterscheidung zwischen natürlichem und** **selbstverstärktem Leid**

*Das Leiden macht den Menschen hellsichtig
und die Welt durchsichtig.*

Viktor Frankl
Arzt und Psychiater, Begründer der Logotherapie

Dieses Zitat von Viktor Frankl begleitet mich seit vielen Jahren. Ich mag es deshalb so gerne, weil es so viel Licht enthält. Die Hellsichtigkeit von Menschen, die Leid erfahren, und die Durchsichtigkeit, die die Welt für sie bekommt – beides spricht etwas Transparentes, Lichtdurchlässiges, Feines an. Es ist hell in diesem Satz, obwohl er mit dem dunklen Wort „Leiden“ beginnt. Indirekt sagen mir diese Worte auch: Hab keine Angst davor zu leiden! Wir werden dafür mit etwas Unerwartetem beschenkt, wir sehen dadurch Dinge, die wir sonst nicht sehen könnten. Der Satz deutet an, dass Leiderfahrungen Erkenntnis und Einsicht stiften. Er macht mich neugierig. Was werde ich wohl alles sehen, wenn die Welt durchsichtig wird?

Auf den nächsten Seiten möchte ich dir gerne eine Unterscheidung zwischen verschiedenen Formen von Leid nahebringen, die mir selbst sehr geholfen hat und bis heute immer wieder neu hilft. Es ist die Unterscheidung zwischen *natürlichem Leid* und *selbstverstärktem Leid* – oder zwischen einem unausweichlichen Schmerz und einem

Leid, das wir diesem Schmerz durch die Art, wie wir ihn bewerten, noch hinzufügen. Diese Betrachtungsweise stammt aus der buddhistischen Lehre über die zwei Erfahrungsdimensionen von „Dukkha“, was man mit Leid oder Unzufriedenheit übersetzen kann.

Die erste Dimension, das natürliche oder *schicksalhafte Leid*, tritt einfach auf. Es zu vermeiden, steht nicht in unserer Macht. Es trifft uns mit einer unerwarteten Diagnose oder durch den Verlust eines geliebten Menschen. Es widerfährt uns, wenn mühsam aufgebaute Sicherheiten abhandenkommen, Beziehungen zerbrechen oder wenn ein Unfall passiert. Auch belastende Gefühle sind im ersten Moment in der Regel gar nicht vermeidbar. Oft tauchen sie willkürlich auf – und fordern dann einen guten Umgang mit ihnen.

Damit sind wir bei der zweiten Dimension von „Dukkha“: Das *zusätzliche Leid* entsteht, wenn es nicht gelingt, mit dem natürlichen Leid einen guten Umgang zu finden. Es ist ein *Leiden am Leid*. Wir verursachen dieses zusätzliche Leid also maßgeblich durch unsere Einstellung. Der buddhistischen Lehre nach besteht es vor allem im Habenwollen und im Loshabenwollen. Das heißt, dass wir bestimmte Dinge oder Lebensqualitäten unbedingt zu brauchen glauben, die gerade nicht da sind – und dass wir anderes, was da ist und mit dem wir momentan konfrontiert sind, auf keinen Fall erleben wollen und es abwehren (und abwerten).

Dieser zweiten Dimension von Leid gegenüber sind wir nicht machtlos, es ist nicht unüberwindbar, sondern lässt sich tatsächlich überwinden und auflösen: Da es durch unsere Einstellung entsteht, können wir es auch mit Hilfe unserer Einstellung verändern.

Selbstverstärktes Leid von schicksalhafterm Leid trennen zu können, wird inzwischen in vielen Kliniken vermittelt und in sorgfältig erforschten Formen der Achtsamkeitspraxis gelehrt. Vielleicht bist du deshalb schon vertraut damit. Mir hilft es, mich immer wieder daran zu erinnern, dass ich diese Unterscheidung überhaupt treffen kann. So komme ich besser mit den Herausforderungen des Lebens zurecht.

Leidvolle Erfahrungen gehören zum Leben – und zum Lebendigsein

Zunächst müssen wir uns in diesem Zusammenhang etwas bewusst machen, das wir häufig vergessen, wenn wir selbst betroffen sind:

Es gibt kein menschliches Leben ohne Leid.

Schmerzliche Erfahrungen gehören zu den Grundkonstanten unseres Daseins. Leid in Gestalt von Krankheit, Verlust und Tod ist etwas Unausweichliches. Es ist nicht so, dass es den einen Menschen trifft und den anderen nicht, sondern es betrifft uns alle. Es ereilt uns in ganz verschiedenen Zusammenhängen, zu je anderen Zeitpunkten und in unterschiedlichem Ausmaß, das ist richtig. Aber zu leben heißt – auch – Leid zu erleben. Lebendigsein bedeutet Erfahrungen von Freude, Fülle, Glück und Liebe zu machen, *und* es bedeutet, Trauer, Mangel, Not und Schmerz kennenzulernen. Zwischen dem einen und dem anderen gibt es bisweilen einen sinnstiftenden Zusammenhang: Nicht selten ist es ein natürlich auftretendes Leid, das unsere Fähigkeit vertieft, die freudigen Seiten des Lebens intensiv wahrzunehmen und sie mit anderen zu teilen.

Wenn ich mir die Unausweichlichkeit von Leiderfahrungen bewusst mache, muss ich nicht länger in der trügerischen – und immer ängstlichen – Hoffnung leben, das Leid könnte in jeglicher Gestalt gerade an mir vorübergehen. Und was noch wichtiger ist: Je vertrauter ich mit dem Gedanken bin, dass Leid zum Leben dazugehört, desto weniger Widerstand muss ich dagegen aufbauen, wenn es auf mich zukommt. Wenn das Leid – wie bei dir und bei mir – schon da ist, können wir im Wissen um seine Unvermeidbarkeit den kräfte- raubenden Kampf dagegen aufgeben. Dann können wir innehalten und uns fragen, wie wir persönlich mit dieser besonderen Erscheinungsweise des Lebens umgehen möchten.

Niemand würde auf die Idee kommen, infrage zu stellen, ob wir Momente, Ereignisse oder Phasen des Glücks akzeptieren sollen, die

das Leben mit sich bringt. Wenn wir ähnlich bereit sind, Schmerz und natürliches Leid zu akzeptieren, wie wir bereit sind, Freude und Fülle zu bejahen, dann gehen wir schon auf Tuchfühlung mit einem der Wunder des Lebens: Freude mehrt sich, wenn wir sie ganz annehmen. Schmerz wird weniger, wenn wir uns seiner annehmen. Das heißt zuerst: die Existenz von Schmerzvollem zu akzeptieren.

Wie Widerstand gegen Schmerz den Schmerz verstärkt

Wichtig ist, dass auch der Umkehrschluss wahr ist: Schmerz und Leid verstärken sich, wenn wir sie nicht annehmen können. Sie werden größer, je mehr wir mit ihnen hadern. Dieses selbstverstärkte Leid müssen wir erkennen und verstehen, damit wir ihm nicht in die Falle gehen – oder damit wir aus der Falle, in die wir ab und zu hineintappen werden, wieder herauskommen können. Wir müssen lernen, es vom natürlichen Leid zu unterscheiden.

Um für diesen Zusammenhang zu sensibilisieren, wird in der Achtsamkeitspraxis häufig folgende einfache Formel verwendet:

Schmerz + Widerstand = Leiden

Mit Schmerz ist dabei das natürlich auftretende oder schicksalhafte Leid gemeint, mit Leiden die von uns hinzugefügte Dimension. Wir können uns den Zusammenhang also auch so merken:

Schicksalhaftes Leid + Widerstand dagegen = zusätzliches Leid

Das zu wissen kann bei körperlichen Schmerzen ganz konkret und sehr direkt helfen. Je größer der Widerstand ist, den wir gegen einen bestimmten physischen Schmerz haben, desto intensiver werden wir den Schmerz erleben. Den Schmerz nicht haben zu wollen erzeugt Anspannung und Verkrampfung – und je mehr Anspannung im Körper ist, desto schmerzempfindlicher sind wir.

Das Gleiche gilt auf der seelischen Ebene: Je negativer wir eine seelische Belastung bewerten, desto schlimmer erscheint sie uns. Je

mehr wir damit hadern, desto belasteter fühlen wir uns. Das lässt sich bis zur Verbitterung treiben. Im Widerstand gegen etwas Schmerzzvolles fixieren wir es, wir verfestigen es und intensivieren damit unser Leid.

Was wir direkt empfinden, gehört eher dem natürlichen Leid an. Bei einer Krebsdiagnose sind es für die meisten Menschen Empfindungen von Angst und Ungewissheit, Überforderungsgefühle, vielleicht auch Ohnmacht und Verzweiflung. All das ist völlig verständlich. Wir erleben hier ein umfassendes natürliches Leid auf der körperlichen und der seelischen Ebene.

Was wir unseren direkten Empfindungen an Gedanken hinzufügen, gehört oft eher dem selbstverstärkten Leid an.

„Diese Krebsdiagnose ist das Schlimmste, was mir passieren kann!“ Ist das so? Oder mache ich sie erst zum Schlimmsten, indem ich so über sie denke? Wie könnte ich es stattdessen betrachten?

„Ja, ich erlebe es gerade als etwas Schlimmes, diese Diagnose zu haben. Es macht mir Angst und ich weiß nicht, was kommt.“ So oder so ähnlich klingt es schon etwas milder, etwas offener.

Mit unseren Gedanken ganz nah an unserem realen und vor allem gegenwärtigen Erleben zu bleiben, hilft Widerstände aufzulösen und also Leid zu lindern. Was wäre dem entsprechend eine passende Gegengleichung zur oben erwähnten Formel, zu dem Weckruf „Schmerz + Widerstand = Leiden“?

Schmerz + Akzeptanz = Entspannung

Schmerz + Akzeptanz = Schmerzlinderung

Schmerz + Akzeptanz = Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte

Das alles trifft zu. Es gibt nicht die eine richtige Gegenformel, aber es gibt da eine eindeutige Richtung: Wenn wir etwas Unabänderliches akzeptieren, kann es sich verwandeln. Dann haben wir die Wahlfreiheit, wie wir uns dazu einstellen möchten. Dann können wir einen sinnvollen Umgang damit finden, sodass etwas Neues daraus

entsteht. Was da entstehen kann, ist vielfältig: Sobald wir einen Schmerz akzeptieren, können sich hinter diesem Erleben die unterschiedlichsten Wege auftun.

Schmerz + Akzeptanz = Erkenntnis

Schmerz + Akzeptanz = Neubeginn

Schmerz + Akzeptanz = Selbstannahme

...

Und wie ist das bei dir?

Beispiele zum Erspüren von inneren Widerständen

Wo überall konntest du in der letzten Zeit Schwieriges oder Schmerzvolles ein Stück weit akzeptieren?

Wie ist dir das gelungen?

Was ist aus deiner Akzeptanz möglicherweise Hilfreiches entstanden?

Wann hast du Ähnliches vielleicht früher schon einmal erlebt?

Wir werden der freisetzenden Kraft der Akzeptanz im nächsten Kapitel weiter nachgehen. Falls dir das Wort Akzeptanz nicht so gut gefällt, kannst du die Haltung, die damit gemeint ist, auch Einverständnis nennen oder *Annehmen was ist*.

Um zur Akzeptanz zu gelangen, benötigen wir ein Gespür für die Hürden, die sich auf dem Weg dorthin vor uns aufbauen können. Diese Hürden sind unser Widerstand gegen alles Unangenehme. Manchmal braucht es etwas Zeit und Übung, um sich dafür zu sensibilisieren. Wir können davon ausgehen, dass wir immer dann im Widerstand sind, wenn uns irgendetwas sehr stark in Stress versetzt. Wir denken dann offen oder unterschwellig: „Es sollte anders sein!“

Die Vorstellung, dass etwas anders sein sollte, als es ist, oder dass wir selbst anders sein müssten, als wir sind, kann viele verschiedene Ausprägungen haben. Das mag zum Beispiel so lauten: „Ich sollte gesünder sein!“ Oder: „Ich sollte leistungsfähiger sein!“, „Das CT-Ergebnis muss diesmal unbedingt gut sein!“

Spür einmal den Unterschied zwischen dem Druck, den der letzte Gedanke macht, gegenüber dieser Möglichkeit als Alternative:

„Ich glaube, das CT-Ergebnis wird diesmal gut sein. Wenn es nicht so ist, werde ich einen Weg finden, damit umzugehen.“

In dem einen Gedanken steckt viel Angst. Der andere zeugt von einer gewissen Zuversicht und Ruhe – und ruft deshalb auch genau das hervor: Er bewirkt in uns das, wovon er ausgeht, also eine zuversichtliche Ruhe, nicht passiv, aber auf sinnvolle Weise abwartend. Ganz anders die folgenden Worte der Abwehr:

„Es darf so nicht weitergehen!“

Dieser Satz, den viele von uns – ob bewusst oder unbewusst – relativ häufig sagen oder denken, ist ebenfalls ein direkter Hinweis auf inneren Widerstand.

Merkst du den Stress, den dieser Gedanke – „Es darf so einfach nicht weitergehen!“ – verbreitet, egal worauf du ihn beziehst?

Schau, wie es sich anfühlt, stattdessen zu denken:

„Es ist gerade so, wie es ist.“

Oder noch weicher: *„Es darf so sein, wie es im Moment ist.“*

Befrag ruhig einmal deinen Körper zu diesen verschiedenen Einstellungen und Ausdrucksweisen. Wie reagiert er?

Was erlebst du, wenn du sagst oder denkst: „Ich habe Schmerzen“? Das ist zunächst eine Feststellung, eine wichtige und berechtigte Äußerung von natürlichem Leid.

Wie wirkt sich dagegen der folgende Satz in dir aus: „Ich leide unter Schmerzen“?

Wie erlebst du den Unterschied zwischen diesen beiden, auf den ersten Blick so ähnlichen Sätzen?

Die Steigerung des Leidens wahrzunehmen, die unser Körper und unsere Seele ganz real erleben, wenn wir die zweite Formulierung

häufig verwenden, holt das, was sonst unbemerkt passiert, ins Bewusstsein. Unsere Gedanken haben einen ungeheuren Einfluss auf unser Wohlbefinden. Deshalb ist es lohnend, die eigenen Gedanken zu bemerken und kennenzulernen. Nur dann können wir mitbestimmen, mit welcher Art zu denken wir unsere Seele nähren wollen, welche Worte wir unserem Körper zumuten oder mit welchen wir ihn entlasten möchten.

Belastende Gedanken als Hinweise auf selbstverstärktes Leid

Oft zeigt sich Widerstand gegen unsere jetzige Situation auch darin, dass wir unsere Gedanken an etwas binden, das in der Zukunft oder in der Vergangenheit liegt. Wir *fügen* dann mit diesen Gedanken unserem Schmerz etwas *hinzu*. Man könnte auch sagen: *Wir fügen uns damit etwas zu*.

Sobald wir aus unserem jetzigen Zustand irgendetwas Negatives ableiten, das in unserer Vorstellung für morgen, übermorgen oder in fünf oder zehn Jahren gilt, verstärken wir ein aktuelles Leid. Wir vergrößern es, indem wir es in die Zukunft hinein fortschreiben. Bei Krebs besteht das häufigste – und verständlichste! – selbstverstärkte Leiden in *Vorstellungen* darüber, dass der Krebs (erstmalig oder erneut) metastasieren könnte. Diese Angst mag durchaus im Bereich des Realistischen liegen. Trotzdem ist sie zunächst etwas, das wir durch unsere *Gedanken* hinzuholen und das uns definitiv nicht guttut, ja uns schwächt.

Auch Zukunftssorgen darüber, wie unsere Angehörigen es bewältigen sollen, wenn wir langfristig krank sind, welche beruflichen Einschränkungen auf uns zukommen werden und wie es finanziell weitergehen soll, sind alles Formen selbstverstärkten zusätzlichen Leidens.

Manche Menschen spüren das intuitiv. Sie blenden alles Kommende aus und konzentrieren sich vollständig auf den gegenwärtigen Zustand und den Heilungsprozess. Andere verlieren sich in

ihren Ängsten und steigern sich in immer größere Verzweiflung hinein. Die meisten von uns werden solche Momente vielleicht schon einmal erlebt haben. (Im Kapitel „Des Lebens müde. Wenn Verzweiflung uns lähmt“ gehe ich genauer darauf ein, was wir tun können, wenn wir das erkennen.)

Widerstand gegen Schmerzvolles in der Gegenwart kann sich auch in der Art ausdrücken, wie wir uns auf die Vergangenheit beziehen. Er zeigt sich dann darin, dass wir uns immer wieder vor Augen halten, was früher gut war und was wir jetzt verloren haben. Jeder von uns hat schon einmal Liebeskummer gehabt. Was den Liebeskummer mit am stärksten befeuert, ist der wiederkehrende Gedanke, wie glücklich wir doch mit dem Menschen waren, der uns verlassen hat – und wie armselig das Leben nun dagegen ist. Eine solche Fixierung auf das Zurückliegende fügt dem natürlichen Schmerz über den Verlust einer geliebten Person ein selbstverstärktes Leid hinzu. Und wie schnell passiert uns das auch bei Verlusten, die mit Krankheit einhergehen. Vielleicht musstest du eine Arbeit aufgeben, die du sehr mochtest. Vielleicht kannst du bestimmten Freizeitaktivitäten nicht oder zurzeit nicht mehr nachgehen. Vielleicht fehlt dir die Kraft für manches, das dir früher kostbar war. Das alles tut weh. Es darf betrauert werden. Es braucht Raum.

Wenn das Verlorene aber so viel Raum in unseren Gedanken einnimmt, dass wir Gutes, Schönes, Wohltuendes in unserer jetzigen Situation nicht oder kaum wahrnehmen, dann können wir daran ableiten, dass wir uns im Widerstand zum Gegebenen befinden.



Wie wir mit Schmerz gut umgehen können

„Aber es ist doch ganz normal, dass ich Widerstände gegen diese Situation habe!“, wirst du vielleicht denken. Ja, natürlich. Es ist absolut normal. Und dennoch erzeugt es mehr Leid als nötig. Längst nicht alles, was normal ist, ist sinnvoll. Das, was uns als normal erscheint, kritisch zu hinterfragen ist eine der vielen wunderbaren Türen, zu der uns eine schwere Erkrankung den Schlüssel in die Hand drückt. Da wir mit einer Krebsdiagnose ohnehin genug natürliches Leid zu bewältigen haben, finde ich es hilfreich, immer genauer zwischen ihm und unserem selbstverstärkten Leiden unterscheiden zu können.

Im ersten Schritt geht es nur darum, zu bemerken, wo wir im Widerstand sind. Zu wissen, dass es normal ist, Widerstände zu haben, ist dabei tatsächlich entlastend. Ich muss es gar nicht gleich ändern können. Es zu bemerken, genügt, das verändert schon von selbst etwas.

Wenn du möchtest, spür dem jetzt oder in einem stillen Moment einmal nach:

Welche Gedanken zu deiner aktuellen Situation erzeugen Stress in dir?

Wo bist du nicht im Einverständnis?

Was alles sollte deiner Meinung nach anders sein, als es gerade ist?

Dann mach dir klar, dass allein die Tatsache, dass du deinen Widerstand erkennst, wertvoll und hilfreich ist.

Das Erkennen des Widerstands eröffnet dir die Möglichkeit, ihn aufzugeben. Den Widerstand gegen das, was ist, aufzugeben, heißt nicht die Hoffnung, die Zuversicht oder gar dich selbst aufzugeben, ganz im Gegenteil. Wenn wir Widerstände überwinden, die wir gegen bestimmte Schwierigkeiten haben, können wir häufig erst eine Veränderungsbereitschaft und in der Folge ganz neue Veränderungskraft entwickeln.

Widerstand zu erkennen, und damit selbstverstärktes Leid zu erkennen, gibt uns die Freiheit, eine andere Haltung zu wählen. Die Haltung der entschlossenen Akzeptanz, von der das nächste Kapitel handelt, schenkt uns neue Wahlfreiheit und damit neue Handlungsoptionen. Je weniger Widerstand wir gegen unser Schicksal aufbringen, desto offener, desto freier können wir mit ihm umgehen.

Wenn du also in Zukunft merkst, dass du gerade im Widerstand mit irgendetwas bist, zum Beispiel mit körperlichen Schmerzen, dann ärgere dich nicht darüber, sondern wende das Erkannte genau darauf an und sage dir in diesen oder ähnlichen eigenen Worten:

Ich merke, dass ich gerade großen Widerstand gegen meine Schmerzen habe. Es ist so. Und es ist ganz in Ordnung so. Ich bemerke es und das ist gut. Mein Widerstand darf da sein. Er darf so sein, wie er ist.

Ich selbst samt diesem Widerstand darf so sein, wie ich im Moment bin.

So eine sanfte Haltung ist eine Form der Zuwendung zu dir. Wenn der Widerstand da sein darf, wird er in aller Regel schon dadurch geringer und es tritt etwas Entspannung ein. Wahrscheinlich fällt es dir danach relativ leicht, einen Schritt weiterzugehen:

Meine Schmerzen dürfen da sein.

Sie dürfen so sein, wie sie im Moment sind, auch wenn es weh tut.

Ich selbst mitsamt den Schmerzen darf so sein, wie ich im Moment bin.

Solch eine hilfreiche Einstellung zum Schmerz regen manche Physiotherapeuten oder Schmerztherapeutinnen auch mit der Vorstellung an, sich in den Schmerz hineinzuentspannen. Oder sie sprechen es als Möglichkeit an, den Atem in schmerzende Körperstellen hinfließen zu lassen, gleichsam in den Schmerz hineinzuatmen. Auch das Bild, dass der Schmerz selbst flüssig wird, kann unser Schmerzempfinden ganz real lindern: den Schmerz aus dem Körper herausfließen lassen, ihn an die Erde abgeben, die ihn mit ihrer guten Kraft unschädlich machen und verwandeln kann.

All diese Vorstellungen gehen mit etwas Weichem einher. Widerstand bedeutet Verhärtung. Einverständnis mit etwas Gegebenem öffnet und weitet. Das gilt für die seelische wie auch für die körperliche Ebene. Jede Art von geistiger Entspannung wirkt sich auch in physischer Hinsicht entspannend aus. Das ermöglicht es uns, in einem gewissen Maße selbst Einfluss auf unser Schmerzerleben zu nehmen und den Körper beim Abbau von entzündlichen Prozessen und bei der Selbstheilung zu unterstützen. Diese Grundhaltung der Weichheit, des Erkennens und Lösens von Widerständen hin zum Einverständnis, passt gut zu vielen Übungen, die ich in unterschiedlichen Kapiteln vorstellen werde, mit denen wir uns selbst in schwerer Krankheit beistehen können.



Willkommen – mit allem, was ist, mit allem, was du bist

Willkommen noch einmal, lieber Mensch, hier und jetzt in diesem Buch. Willkommen mit all deinen Zukunftsängsten und mit allen Gedanken an die Vergangenheit. Willkommen mit jedem möglichen Widerstand gegen das, was dich belastet. Es darf so sein. Es ist aufregend, die Widerstände zu erkennen und zu überwinden. „Unsere Widerstände weisen darauf hin, dass wir Heilung brauchen.“ Dieser schlichte kleine Satz aus dem Buch „Praxis des Herzensgebets“ von Andreas Ebert kann uns eine große Tür öffnen: Es ist aufregend und schön, zu lernen, die eigenen Gedanken zu beobachten und ihnen neue liebevollere Gedanken an die Seite zu stellen. Es ist eine spannende, eine lohnende Bewegung, mit unserem Spüren und Fühlen und Wahrnehmen mehr und mehr in der Gegenwart anzukommen – selbst wenn sie, unsere Gegenwart, gerade weh tut. Es ist möglich, Frieden und Geborgenheit zu erleben, obwohl Schmerzvolles anwesend ist. Es ist möglich, ein Leid zu haben und trotzdem auch Ruhe, Leichtigkeit und Lebendigkeit zu spüren. Ich habe es dir schon bei

der Begrüßung gesagt, ich sage es dir gerne zur Ermutigung noch einmal: Es gibt unzählige Türen dahin! Einige von den Türen, die ich kenne, können wir gemeinsam öffnen. Du wirst dich an andere erinnern, die du selbst schon kennst. Und du wirst weitere, ganz eigene für dich entdecken. Es macht mich froh, zu wissen, dass du irgendwo dort bei dir bist und dich all dem stellst. Es ist eine Reise, ein Abenteuer. Es ist eine Freude, mit dir und mit mir und wegen uns gemeinsam hier zu sein. Schauen wir, wo die Welt unter einem hellen Blick auf sie für uns durchsichtig werden möchte.

