

Dr. med. Hermann-Josef Simonis

Länger und glücklicher leben – trotz Krebs



**Stärke dein Immunsystem ganzheitlich
und nutze deine Selbstheilungskräfte**

Ich widme dieses Buch meinen Kindern
Holger, Ruth, Lars und Maike und meinen Enkelkindern
in der Hoffnung, dass meine Lebens-
und Liebeseinstellung sie bestärken möge,
selber ein sinnerfülltes Leben in Selbstbestimmung,
Eigenverantwortung und Liebe zu leben
und dabei glücklich zu werden.

Dieses Buch möge meine geliebte Frau Monika ermutigen,
an unseren Plänen für gemeinsame Seminare
mit Krebskranken festzuhalten und
diese möglicherweise auch alleine weiterzuführen.
Ich wünsche ihr das Vertrauen,
dass die heilende Liebe zu uns selbst
und zu unseren Mitmenschen
die Welt etwas lebens- und liebenswerter macht.

Hermann-Josef Simonis
Zell/Mosel 20.02.2020

Themenüberblick

Mein Anliegen mit diesem Buch

Der Umgang mit der schockierenden Diagnose
Krebs

Ärztliche Aufklärung bei schweren Erkrankungen
Erkenne und nutze deine Krankheit als Chance

Was dein Immunsystem und somit deine Gesundheit im seelischen Bereich schwächen und die Heilung behindern kann

1. Dauerstress als mögliche Krankheitsursache.
Stressfaktoren im beruflichen Bereich
Medienkonsum als möglicher Dauerstressfaktor
2. Beziehungen entscheiden über dein Befinden
Bist du wirklich glücklich in deiner Partnerschaft?
Unzufriedenheit in zwischenmenschlichen Beziehungen als Ursache für Dauerstress
3. Hast du Sorgen im finanziellen Bereich, die dich existenziell und seelisch belasten?
4. Möglicherweise kann dein Umfeld dich krank machen
5. Die häufigste Ursache von Dauerstress liegt meist in uns selber, in unseren unbewussten Einstellungen zum Leben
6. Zu viele Vorteile durch deine Krankheit können die Heilung behindern.

Was dein Immunsystem im seelischen Bereich stärken und somit deine Heilungschancen und deine Lebensqualität fördern kann

1. Die eigene Vergangenheit aufarbeiten und Frieden mit ihr schließen.
2. Dein Weg zu innerem Frieden und Glück führt über die Heilung deiner verletzten Seele
3. Voraussetzung für Heilung und Entwicklung sind Ehrlichkeit und Offenheit
4. Gib alte, heute nicht mehr hilfreiche Glaubenssätze auf.
5. Grundbedürfnisse für ein erfülltes Leben und ein starkes Immunsystem.
6. Das goldene Mittelmaß hält uns meist gesund und macht uns glücklich
7. Zufriedenheit und Glück als sehr wichtige Heilfaktoren.
8. Nur wer sein Leben genießt, kann zufrieden und glücklich sein
9. Die große Herausforderung, wirkliche Intimität in der Sexualität und Partnerschaft zu wagen.
10. Liebe und lebe das Kind in dir.
11. Bleibe dir selber im Leben treu und entdecke und lebe dein wahres Selbst.
12. Lasse belastende, alte Lebenseinstellungen und Verhaltensweisen los.
13. Ich bin gut so, wie ich bin und brauche kein Vergleichen und Bewerten
14. Yin (weibliche) und Yang (männliche) Anteile je nach Situation angemessen leben können
15. Verhaltensänderungen wagen und damit die Beziehung zu sich und anderen verbessern

- a. Ehrliches Lob öffnet das Herz unserer Mitmenschen
- b. Dankbarkeit als goldener Schlüssel zum Glück
- c. Um Hilfe bitten und anderen helfen führt zu guten zwischenmenschlichen Beziehungen
- d. Körperlich und seelisch heilen durch Verzeihen.
- e. Konzentriere dich auf das Geben, es schenkt dir Freude und Glück
- f. Wünsche äußern und Segenswünsche aussprechen.
- g. Sich der Herausforderung stellen, sich und seine Grenzen zu schützen

Das solltest du bei deiner Krebserkrankung im körperlichen Bereich beachten

1. Welche Ernährungsänderungen sind bei Krebserkrankungen ratsam.
2. Die immunstärkende Wirkung von Heilfasten und Fastenwandern
3. Aushungern von Krebs durch das Fasten nach Rudolf Breuß
4. Darm gesund – Kern gesund!
5. Übersäuerung des Körpers als Krankheitsfaktor
6. Die positiven Wirkungen von Bewegung und Sport

Der Einfluss des Geistes auf unsere Gesundheit

1. Wie können Gedanken unsere Gesundheit beeinflussen?.
2. Beachte die Wirkungen des Resonanzgesetzes
3. Die Bedeutung von eigenen Zielen und Visionen für ein erfülltes Leben.

4. Sich selber und andere be- und verurteilen behindert deine Selbst- und Nächstenliebe.
5. Positive Visualisierungen als heilsame Kraft nutzen
6. Durch Meditation zur Selbstbesinnung und Selbstliebe finden und sie als Kraftquelle erleben
7. Persönliche Gedanken, Einstellungen und Verhaltensweisen, die außergewöhnlich vorteilhafte Krankheitsverläufe und gute Prognosen fördern

Der Einfluss des Glaubens und der Spiritualität auf deine Heilung

Praktische Umsetzung von immunstärkenden Maßnahmen

Danksagung

Literaturverzeichnis

Vorwort von Sigrid Körbes

Das beachtenswerte und gehaltvolle Werk des Verfassers wird allen von der Krankheit Krebs betroffenen Lesern als eine Art Kompass im Dschungel der diversen Therapiemöglichkeiten dienen. Die ausführlichen Darlegungen bieten dem Suchenden eine reelle Chance, sich völlig neuen Erkenntnissen zu öffnen, andere Wege zu finden und zu beschreiten. Dabei wird er gleichzeitig ermutigt, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen und im Zuge dessen die volle Verantwortung für das eigene Sein zu übernehmen. Der Leser, der innerlich tatsächlich bereit zu einer Veränderung ist, wird in den folgenden Ausführungen interessante Anstöße finden, sein Leben zu überdenken und – nach entsprechenden Erkenntnissen – gesundheitsbewusster und sinnerfüllter zu gestalten.

Für die bei einer schweren Erkrankung stets mitbetroffenen Angehörigen und Lebenspartner dienen die oft neuen Verhaltens- und Therapieansätze als wertvolle Unterstützung, um – besonders im Falle großer seelischer Belastungen – ein feinfühliges und von Liebe geprägtes Mit- und Füreinander leben zu können. Die in und zwischen den Zeilen in hohem Maße zu spürende Herzlichkeit vermittelt Kraft und steigert somit den lebenswichtigen und nicht selten fehlenden Mut in schwierigen und fälschlicherweise oft als aussichtslos bezeichneten Krankheits- und Lebenssituationen. Der Autor vermittelt durch sein hohes Maß an Empathie dem Leser das wohltuende Gefühl, mit seinen Problemen nicht mehr alleine zu sein. Zweifellos hat jedes Individuum die schöpferische Freiheit, seinen ganz speziellen, eigenen Heilungsweg zu finden.

Eine Krankheit unheilbar zu nennen,
ist eine respektlose Anmaßung;
denn heilen Seele und Geist,
wandelt sich selbsttätig auch der erkrankte Körper.

Sigrid P. Körbes
Psychotherapeutin HpG - Autorin

Mein Anliegen mit diesem Buch

Dieses Buch habe ich vorrangig für ernsthaft erkrankte Menschen geschrieben. Angehörige kann es unterstützen, achtsamer mit Betroffenen umzugehen und so zu ihrer Genesung beizutragen. Auch gesunden Menschen hilft dieses Buch, sich ihrer Endlichkeit bewusster zu werden und durch mutige Änderung ihrer bisherigen Lebensweise, Erkrankungen vorzubeugen. Wir alle können lernen, achtsamer mit unserer wertvollen Lebenszeit umzugehen, unserem Leben einen tieferen Sinn zu geben und uns unserer Gefühle bewusster und dadurch glücklicher zu werden.

Obwohl ich Allgemeinarzt und Psychotherapeut bin, habe ich selber jahrzehntelang Gedanken an eine eigene schwere Erkrankung und meine Endlichkeit erfolgreich verdrängt. Solange es uns gut geht, neigen wir vermutlich alle dazu. Bis eines Tages bei meinem besten Freund Günter eine schwere Krebserkrankung festgestellt wurde. Plötzlich war der Tod da, ganz nah, ganz direkt, nicht mehr irgendwo in weiter Ferne. Diese Erfahrung hat mich zutiefst erschüttert und wachgerüttelt. Ich konnte einfach nicht mehr so weiterleben wie zuvor. Ich wollte mehr über Krebs wissen und darüber, wie ich krebserkrankte Menschen körperlich und seelisch unterstützen kann, ihre Erkrankung zu überleben oder so weit wie möglich wieder gesund zu werden. Dies war der Anlass, weswegen ich damals eine Weiterbildung zum Psychoonkologen absolviert habe. Als Facharzt für Allgemeinmedizin mit dem Schwerpunkt Naturheilverfahren und als ärztlicher Psychotherapeut wollte ich eine Verbindung zwischen der Schulmedizin, der Bio-Medizin (Alternative Therapiemaßnahmen und Naturheilverfahren) und der Psychoonkologie schaffen. Die Schulmedizin hat in

den letzten Jahren bewundernswerte Fortschritte in der Behandlung von Tumorleiden gemacht, welche jeder Betroffene nutzen sollte. Die Bio-Medizin hält bewährte Begleittherapien bereit, die die Schäden der invasiven Notfallmedizin (Operation, Chemotherapie und Bestrahlung) auffangen und begrenzen und das Immunsystem wesentlich stärken können. Die Psychoonkologie bietet Hilfe, durch Veränderung der Lebenseinstellung des Erkrankten, den Verlauf der Erkrankung sehr positiv zu beeinflussen und den Gesamt-Behandlungserfolg zu stabilisieren. Somit ergänzen sich diese drei unterschiedlichen Therapieansätze und erhöhen gemeinsam die Heilungsaussichten von Krebskranken. Ich glaube, dass das Beste, was wir Behandler heute einem Krebskranken anbieten können, eine Kombination aus schulmedizinisch orientierter Behandlung, flankierenden biomedizinischen Therapien und einer Langzeit-Begleitung durch eine psychoonkologische Psychotherapie ist. Ich bin davon überzeugt und habe es bei den Krankheitsverläufen meines Freundes Günter und vieler meiner Psychoonkologie-Patienten erlebt, dass eine psychoonkologische Therapie die Heilungschancen und die Lebensqualität deutlich verbessern kann. Sie hilft von Krebs betroffenen Menschen, wieder an Leib *und* Seele so gesund wie möglich zu werden. Es geht meines Erachtens nicht nur um die Quantität - also wie viele Jahre wir länger leben können - sondern auch und vorwiegend um die Qualität, wie sinnerfüllt, zufrieden und glücklich wir uns in dieser Zeit fühlen.

In den letzten Jahren meiner ambulanten psychoonkologischen Behandlungen durfte ich miterleben, wie viele krebskranke Patienten ihre Erkrankung überwandern und eine Art „zweites Leben“ gewannen. Wenn ich mit gut motivierten Krebskranken längere Zeit arbeiten kann, bin ich ziemlich sicher, dass sich diese Mühe in jeder Hinsicht lohnt. Diese Menschen werden voraussichtlich mit ihrem Leben weit zufriedener und menschlich gereifter sein

als vor ihrer Erkrankung. Viele von ihnen werden wahrscheinlich ihre statistische Prognose um einige Jahre überleben und sich dabei einer sehr guten Lebensqualität erfreuen, sodass sie auch mit Krebs gut leben können. Dies ist meiner Meinung nach durchaus erreichbar und realistisch! Deshalb sehe ich in dem Titel „*Länger und glücklicher leben – trotz Krebs*“ keine leere Versprechung.

Die bisher erlebten Erfolge bereiten mir große Freude und machen meine Arbeit für mich äußerst interessant und befriedigend. Sie bestätigten mich ferner darin, dass die Psychoonkologie eine sehr hilfreiche Möglichkeit ist, Krebs zu behandeln, gleichwertig den medizinischen Behandlungen. Die schulmedizinischen Behandlungen erzielen in der Regel viel schneller greifbare Ergebnisse, während eine Psychotherapie demgegenüber mehr Zeit benötigt, um persönliche Veränderungsprozesse zu erreichen.

Wie bei vielen meiner Krebspatienten, stellen sich mir selbst bei meiner Arbeit – ich nenne sie lieber Berufung – ähnliche Lebensfragen: Auch ich frage mich immer wieder, wozu ich auf dieser Welt bin und was der tiefere Sinn meines Daseins ist. Was der Tod in meinem Leben bedeutet, wie ich ihn verstehen, mit ihm umgehen und mich auf ihn vorbereiten kann.

Mein Freund Günter hat fast alle schulmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten und viele alternative Therapieverfahren angewandt und von ihnen bis heute, sechs Jahre nach Feststellung seiner schweren Krebserkrankung (Bauchspeicheldrüsenkrebs mit Einwachsen in zwei Hauptschlagadern), sehr profitiert.

Eher passive Menschen geben die Eigenverantwortung oft ab und überlassen sich ausschließlich medizinischen Spezialisten wie Chirurgen zur Operation, Onkologen zur Chemotherapie oder Radiologen zur Bestrahlung. Aktive, bewusster lebende Menschen übernehmen häufiger selber die Verantwortung für ihre Gesundheit und ihr Leben. Sie

fragen sich nach möglichen Ursachen der Erkrankung und suchen Heilungsmöglichkeiten, die sie selber mitgestalten können. Ich möchte allen Betroffenen Mut machen, ihre Heilung selber zu fördern, indem sie Therapiemöglichkeiten nutzen, die ihr eigenes Immunsystem und somit ihre Selbstheilungskräfte stärken. Es ist nachgewiesen, dass Dauerstress und ungesunde Lebensweisen unser Immunsystem schwächen. Die Diagnose „Krebs“ wird wohl die meisten von uns schockieren, in Angst und somit in einen hohen Stresszustand versetzen. Dies wiederum ist ein wesentlicher Faktor für das Fortschreiten der Erkrankung. Umgekehrt kann durch Zuversicht, Vertrauen und durch die Stärkung unseres Immunsystems eine Besserung und möglicherweise Heilung eintreten.

Als Ganzheitsmediziner bin ich überzeugt, dass die Entstehung und die Heilung von Krankheiten auf allen drei Ebenen: Körper, Seele und Geist geschehen. In meiner Tätigkeit als Allgemeinmediziner legte ich einen meiner Schwerpunkte auf die Vorsorge, da es mir sinnvoller erschien, Krankheiten zu verhindern, statt sie bei Eintreten zu behandeln. Interessanterweise wurden die chinesischen Ärzte früher für die Gesunderhaltung ihrer Mitmenschen, also die Prävention, bezahlt. Ferner spezialisierte ich mich auf Naturheilverfahren wie das Heilfasten. Diese zielen vorwiegend darauf ab, unser Immunsystem und somit unsere Selbstheilungskräfte zu stärken, um dadurch Krankheiten vorzubeugen oder sie zu heilen.

Ebenso bin ich seit über 35 Jahren mit Herz und Seele Psychotherapeut. Meine wichtigste Erkenntnis und Erfahrung ist, dass die Heilung von Seele und Körpers, vorwiegend durch Stärkung der Liebesfähigkeit zu uns selber und zu unseren Nächsten geschieht. In diesem Buch möchte ich Ihnen diesen wichtigen Heilungsweg zur Selbstliebe beschreiben, da ich überzeugt bin, dass gerade Krebskranke sehr davon profitieren können.

Die Psychoonkologie beschäftigt sich damit, die durch eine Krebserkrankung auftretenden seelischen Belastungen zu erkennen und zu behandeln. Viele Psychoonkologen sehen ihre Aufgabe darin, Krebskranken Informationen und Ratschläge (Bewältigungsstrategien) zu geben, damit sie mit ihrer Krankheit besser umgehen können. Dies alleine erscheint mir zu wenig. Ich bin davon überzeugt, dass durch individuelle Denk- und Verhaltensänderungen im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte so gestärkt werden können, dass eine Heilung wahrscheinlicher wird. Dies möchte ich dir in diesem Buch vermitteln.

Das große Heilungspotential unseres Denkens wurde in den letzten Jahrzehnten durch die Gehirnforschung wissenschaftlich untermauert, so von Gerald Hüther, Servant Schreiber und Paul Simonton. Nach meiner Überzeugung gehören zu den geistigen Heilungsfähigkeiten die meist unterschätzte Wirkung von positiven Gedanken und Visualisierungen, die Konzentration auf den eigenen Lebenssinn, der Glaube und die Bewusstseinsweiterung durch Spiritualität.

Schwerkranken - aber auch Gesunden - empfehle ich die im Kommenden aufgeführten Einflussmöglichkeiten nicht nur zur Wiedererlangung oder Erhaltung ihrer Gesundheit, sondern auch als Quelle größeren Glücks zu nutzen. Empfohlene Verhaltens- und Bewusstseinsänderungen können Ihr Leben sinnerfüllter, glücklicher und somit lebenswerter machen.

Dieses Buch kann es Krebskranken erleichtern, den erschütternden Schicksalsschlag als Herausforderung und Entwicklungschance zu nutzen. Durch Annahme der Erkrankung werden wir angstfreier und können konstruktiver mit den neuen Herausforderungen umgehen.

Im Rahmen meiner therapeutischen Arbeit ist es mir immer bewusster geworden, dass Wissen, wie es auch in

diesem Buch vermittelt wird, uns nicht so stark beeinflussen und helfen kann, wie unsere individuellen positiven und negativen Lebenserfahrungen. Also geht es im Leben nicht nur darum, seinen Wissensschatz zu erweitern, sondern auch den Erfahrungsschatz. Der Neurobiologe Gerald Hüther weist darauf hin, dass sich emotionale Erfahrungen viel tiefer im Gehirn verankern als Gedanken. Neue, korrigierende und heilende Erfahrungen können wir am beeindruckendsten im engen sozialen Umgang mit Menschen, wie in Selbsterfahrungsseminaren oder Gruppentherapien machen.

Deshalb biete ich Betroffenen bei Bedarf und Interesse einen längeren intensiven Therapieaufenthalt an, bei dem all die vorgestellten Therapiemethoden angewandt und erfahren werden können. Dabei ist das gegenseitige Verstehen und Unterstützen und die - im wahrsten Sinne des Wortes - liebevolle Atmosphäre in der Kleingruppe von Krebskranken - in meinen Augen - ein kaum zu übertreffender Heilfaktor.

Durch die Krankheit meines Freundes und die Beschäftigung mit der Psychoonkologie hat sich auch mein Leben grundlegend verändert. Ich lebe bewusster, spüre eine tiefere Dankbarkeit für mein Leben und meine Gesundheit und betreibe eine intensivere Gesundheitsvorsorge. Ich genieße meine kostbare Lebenszeit freudvoller und sinnerfüllter.

Was die Art der Ansprache betrifft, so empfinde ich es als deutliche Vereinfachung der Lesbarkeit, die persönliche Anrede in der männlichen Form auszudrücken. Ich bitte sehr darum, mir dies nachzusehen. Für mich hat dies keinen Einfluss auf den Inhalt und die Botschaft meines Buches.

Da ich Sie ganz persönlich ansprechen und erreichen möchte, erlaube ich mir in diesem Buch die persönliche „Du“-Form, wie ich sie auch in meinen Seminaren anbiete.

Durch Fragen, die ich den jeweiligen Kapiteln voranstelle, ist es dir möglich, das Buch auch als Arbeitsbuch zu nutzen. So kannst du dir bewusster machen, welche ganz persönlichen Faktoren möglicherweise deine Krankheit verursacht oder gefördert haben. Durch ein besseres Verständnis des Krankheitsgeschehens kannst du dann gezielte, individuelle Lebensveränderungen vornehmen. Ich empfehle dir, deine wichtigsten Erkenntnisse aufzuschreiben, damit du sie später nachlesen kannst und sie sich tiefer einprägen.

Du wirst dich vielleicht wundern, dass ich dir in diesem Buch so viele Erlebnisse und Erfahrungen aus meinem ganz persönlichen Leben anvertraue. Gerald Hüther hat mir dazu in seinem Buch: *„Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn“* viel Mut gemacht, indem er schrieb:

„In gewisser Weise sind diese individuell gemachten Erfahrungen der wichtigste und wertvollste Schatz, den ein Mensch besitzt. Er kann ihn nicht nur für sich selbst nutzen, sondern - wenn er einmal die Erfahrung gemacht hat, dass Verschenken sehr viel Freude bereitet - auch versuchen, ihn an andere weiterzugeben. Das Besondere an diesem Erfahrungsschatz ist, dass er dadurch, dass man ihn benutzt und verteilt, nicht immer kleiner, sondern immer größer wird.“

Ich möchte dir, lieber Leser, mit meinen Schwächen, aber auch mit meiner positiven Entwicklung, Mut machen, dein bisheriges Leben kritisch zu überdenken und Neues zu wagen! Früher hätte ich diese Offenheit und Nähe nicht gewagt und mich zu sehr für meine Schwächen geschämt. Heute bin ich selbstbewusster und glücklich darüber, dass ich durch meine Ausbildung und Selbsterfahrung zum Psychotherapeuten und durch all meine Lebenskrisen so viel lernen durfte. Auch bin ich froh, dass ich - trotz großer Ängste - immer wieder Neues gewagt habe. Dadurch konnte

ich mein Selbstwertgefühl so stärken, dass ich heute zu meiner Vergangenheit stehe, sie dir offenbare und oft auch wage, „eigensinnig“ meine Meinung zu vertreten. Sich selbst treu zu bleiben, statt es allen anderen recht machen zu wollen, ist eine von vielen wichtigen Voraussetzungen für den Aufbau eines guten Selbstwertgefühls, für Heilung und Zufriedenheit.

Wir bekommen von Gott, der Höheren Macht oder vom Leben – wie auch immer du diesen Teil für dich benennen willst – drei sehr wichtige Geschenke gemacht: Dies sind unsere Kreativität (Schöpferkraft), die Fähigkeit zu fühlen und zu lieben (Liebesfähigkeit) und meist auch die Freiheit zu wählen, welche Lebenswege wir gehen wollen. Mach dir dieses bewusst und nutze diese Lebensgeschenke. Was du bis heute erlebt hast, ist – meist unbewusst – deine eigene Wahl gewesen. Du kannst dich heute neu entscheiden und deinen Lebensweg bewusst ändern und so deine Lebensqualität verbessern.

Ich wünsche auch dir positive Lebensveränderungen, so wie ich sie erfahren habe. Ich würde mich sehr freuen, wenn dir dieses Buch und vielleicht auch die Teilnahme an einem unserer Seminare eine große Hilfe sein könnten, deine Krankheit als Wachstumschance annehmen und deinen ureigenen Weg zur Heilung leichter gehen zu können.

Auch in dir steckt diese Fähigkeit zur Veränderung, zu Wachstum und Heilung! Nutze sie!



Im Mittelalter hatten die Handwerker schmiedeeiserne Schilder ihrer Zunft an ihren Häusern hängen. Mit diesem Kupferherz in zwei Händen (Regenrinnen) auf dem Dach meines Hauses, möchte ich meinen Beruf als Psychotherapeut symbolisieren. Bei der Therapie halte ich die Liebe für einen sehr wichtigen Heilfaktor. Von Mitmenschen - auch von Therapeuten - offen und ehrlich geliebt zu werden und dies zu spüren, ist in jeder Hinsicht heilsam. Andere von Herzen zu lieben und dies auch auszudrücken führt zu Freude und Glück beim Geliebten und Liebenden.

Der Umgang mit der schockierenden Diagnose Krebs

Vor wenigen Jahren lernte ich Günter als einen Teilnehmer meiner Psychotherapiegruppe kennen. In der Therapie arbeitete er sehr engagiert an seinen alten Verletzungen. Im Gegensatz zu vielen anderen Therapeuten, die sich eher eine persönliche Distanz zu ihren Klienten auferlegen, öffnete ich mich meinen Patienten und wage herzliche

Umarmungen und gefühlsmäßige Nähe. So entwickelte sich nach Abschluss der Therapie zwischen Günter und mir eine tiefe Freundschaft. Wir pilgerten gemeinsam mit meinem Bruder und 15 Teilnehmern einer Singreise, auf dem Jakobsweg von Porto (Portugal) nach Santiago de Compostela (Spanien). Auf diesen Wanderungen fühlte sich Günter zunehmend schwächer und nahm sehr stark an Gewicht ab. Ich beruhigte mich und ihn, indem ich diese Beschwerden auf eine kurz vor der Abreise festgestellte Zuckerkrankheit zurückführte.

Nach der Rückkehr machte der Hausarzt eine Ultraschalluntersuchung und entdeckte dabei einen auffälligen Befund an der Bauchspeicheldrüse. Günter kam zur weiteren Abklärung in eine größere Klinik, in der mein Bruder und ich ihn besuchten. Im Aufzug trafen wir seine Stationsärztin, welche ihm mitteilte, dass der Befund der Computertomographie vorliege und besprochen werden könne. Günter bat seine Ärztin, uns am Gespräch teilnehmen zu lassen. Sie erklärte, dass es sich um einen Bauchspeicheldrüsentumor handele, der schon in zwei große Gefäße eingewachsen sei. Man könne bei der Größe nur mehr wenig tun. Wir hatten Ähnliches befürchtet, waren in diesem Moment dennoch so geschockt, dass wir keine weiteren Fragen stellten. Wir suchten die Cafeteria des Krankenhauses auf und saßen uns erst einmal schweigend gegenüber. Mit meinem Wissen als Arzt sah ich meinen Freund in Gedanken innerhalb der nächsten Monate sterben. Mein Bruder bot ihm seine Hilfe beim Aufsetzen seines Testamentes an. Auch ich selber fand keine Worte des Trostes und fühlte mich unangenehm hilflos. In diesem Ausnahmezustand spürte ich auch keine Trauer und konnte nicht weinen. Noch nicht einmal meine Hilflosigkeit konnte ich ihm offenbaren. Günter ließ sich scheinbar gerne auf die sachlichen Erfordernisse bei der Testamenterstellung ein und brauchte sich dadurch seinen unangenehmen Gefühlen und Ängsten nicht zu stellen. Rückblickend erlebe ich diese

Situation der Testamentsberatung als sehr unpassend. Männer neigen schnell zu praktischen Ratschlägen, und mein Bruder überwand seine Hilflosigkeit durch Besinnung auf seine beruflichen Fähigkeiten als Notar.

- Könntest du dich, lieber Leser, als Betroffener oder Angehöriger in ähnlicher Situation stimmiger und einfühlsamer verhalten?
- Und welches Verhalten würdest du dir als Betroffener von Angehörigen und Freunden wünschen?

In der Psychotherapie holt der Therapeut den Patienten thematisch und gefühlsmäßig dort ab, wo er sich gerade befindet. Doch wie erfahren wir, was der Betroffene im Moment denkt und fühlt und vor allem braucht? Durch einfühlsame Fragen können wir meist keine Fehler machen und die Bedürfnisse herausfinden. Ein guter Psychotherapeut zeichnet sich meiner Meinung nach dadurch aus, dass er einfühlsame Fragen stellt und weniger Ratschläge gibt. Ein Leidender weiß meistens am besten, was er braucht und was ihm hilft und vor allem, was er (noch) nicht hören möchte und verarbeiten kann. So hätte ich Günter meine Hilflosigkeit offenbaren und ihn fragen können, an was er nach diesem Gespräch dachte, wie er sich fühlte und was er sich von mir wünschte. Die Offenbarung der Krebserkrankung könnte ihn so geschockt haben, dass einige Verständnisfragen offen blieben, die er gerne geklärt hätte. Er hätte seine Ratlosigkeit äußern können, wie er es seinen Angehörigen mitteilen könne. Vielleicht hätte er sich nur gewünscht, in den Arm genommen zu werden, um Geborgenheit und Halt zu spüren und gemeinsam zu weinen. Es wäre auch verständlich gewesen, wenn er sich Ablenkung gewünscht und lieber über alltägliche und banale Themen gesprochen hätte.

Ärztliche Aufklärung bei schweren Erkrankungen

Ich finde es ratsam, sich an den Bedürfnissen des Betroffenen zu orientieren. Jedes unbedachte Wort eines Therapeuten oder Nahestehenden kann bei den Erkrankten wie ein Angstpfeil die Seele treffen und den Boden unter den Füßen wegreißen. Dann breiten sich meist Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung im Herzen aus und lähmen die Selbstheilungskräfte. Aus Angst möchten viele schwer Erkrankte anfangs gar nicht genau wissen, wie weit fortgeschritten ihre Krankheit ist, wie erfolgversprechend die Behandlungsaussichten sind, mit welchen Nebenwirkungen durch die Therapien zu rechnen ist. Vor allem möchten viele Betroffene gar nicht wissen, wie groß, nach statistischen Berechnungen, ihre Lebenserwartung noch ist. Und das ist – finde ich – ihr gutes Recht! Den Ärzten wird in den letzten Jahren von Berufsverbänden immer mehr Druck gemacht, die Patienten ausführlich – und somit oft schonungslos – aufzuklären. Meiner Meinung nach sollte es ein Pflichtseminar für Medizinstudenten geben, wo sie sich bei Rollenspielen in Schwersterkrankte hineinversetzen und empathisch nachempfinden, wie sich schonungslose oder unbedachte Aufklärungsgespräche anfühlen.

Unnötige und zu ausführliche Aufklärungen können bei bösenartigen Erkrankungen dem Bedürfnis des Kranken widersprechen, ihnen große Ängste machen und die Hoffnung auf Genesung beeinträchtigen. Ich möchte hier meinen ärztlichen Kollegen, Dr. Heier, aus seinem Buch: *„Nocebo: Wer's glaubt, wird krank“* zitieren:

„Es ist kaum ein größerer Stress, eine schlimmere Bedrohung denkbar, als eine fatale Diagnose. Der Satz: „Herr Doktor, sagen Sie mir die Wahrheit – ich kann sie vertragen“ ist eines der größten Missverständnisse in der Medizin. Niemand kann mit einer fatalen Wahrheit ohne Hoffnung umgehen. Auch wenn viele Patienten glauben, dass von ihnen ein solch rationales Verhalten erwartet wird,

ist eine falsch verstandene Aufklärung riskant, vor allem, wenn sie die Hoffnung nimmt. Die Diagnose einer potentiell tödlichen Krankheit schafft Angst. Die Angst verändert das Immunsystem. Und ein geschwächtes Immunsystem kann gegen die Krankheit nicht mehr optimal vorgehen.“

Ich persönlich empfinde es als Seelenverletzung, wenn ein Arzt, ohne dass der Patient danach fragt, Voraussagen über den vermutlichen Verlauf der Erkrankung macht oder sogar mitteilt, wie viel Lebenszeit ihm laut Statistik noch bleibt. Für sehr viele Krebserkrankte ist eine schonungslose Aufklärung über die verbleibende Lebenszeit oft eine zusätzliche und unnötige Belastung. Diese unsicheren Vorhersagen sind für Betroffene oft wie ein Damoklesschwert im Nacken. Solche Vorhersagen sind immer unsicher, da es gelegentlich, und öfter als es bekannt wird, zu Spontanheilungen (Totalremissionen) kommt, welche sich die Ärzte nicht erklären können. Ängste können durch Stresshormonausschüttungen und Daueranspannungen unser Immunsystem schwächen, zum belastenden Grübeln anregen, zur Resignation und auch zu Schlafstörungen und Depressionen führen. Ängste zeitweise zu verdrängen ist eine wertvolle und lebenserhaltende geistige Fähigkeit, um bei schlimmen Erlebnissen im Leben (Traumata) funktionstüchtig zu bleiben und weiterhin Hoffnung zu bewahren. Es ist sinnvoll, dem Leben mehr Aufmerksamkeit als der Krankheit zu schenken. Gerade anfangs fällt diese Blickrichtung sehr schwer und viele Betroffene suchen vergeblich Ablenkung von den Gedanken an Krebs und dessen Folgen. In Kriegen erleben viele Soldaten schlimme Erlebnisse von Gewalt und Ohnmacht. Nach dem Überleben ist ein Verdrängen dieser Erfahrungen oft hilfreich oder sogar lebensnotwendig, um seelisch gesund und lebensstüchtig zu bleiben. Anfangs hilft uns das Vergessen bei schlimmen Schicksalsschlägen und schweren Krankheiten. Später kann es oft ratsam sein, Verdrängtes in

Therapien aufzuarbeiten, um befreiter und glücklicher leben zu können.

Einer Freundin wurde im Rahmen eines Bandscheibenvorfalles der Halswirbelsäule bei einer Visite vom Oberarzt mitgeteilt, dass sie bei Bewegungen im Alltag sehr aufpassen müsse, da es zu Querschnittslähmungen kommen könne. Dieser sicherlich gut gemeinte und vorsorgliche Ratschlag des Arztes führte dazu, dass sie bis heute unter Ängsten und Daueranspannungen im Nackenbereich leidet. Sie stellt sich dann die möglichen katastrophalen Folgen vor. Diese angstbedingten Nackenanspannungen können durch den Dauerdruck erneute Bandscheibenbeschwerden provozieren. Wenn wir uns jedes Mal beim Einsteigen in unser Auto die möglichen - aber seltenen - Gefahren im Straßenverkehr bewusst machen würden, ständen wir unter Dauerstress und würden durch diese Ängste, und die damit einhergehende Unachtsamkeit eher Unfälle riskieren.

Auch Krebskranken tut es oft gut, ihre Gedanken an eine bedrohliche Zukunft zu verdrängen, um der Hoffnung Raum zu lassen und mit dem aktuellen Leben und seinen Schwierigkeiten besser klar zu kommen. Mit Ängsten können wir uns weder entspannen, noch das Leben genießen und dabei neue Kräfte zur Heilung aufbauen. Als Hauptargument für eine (schonungslose) Aufklärung der Krebserkrankten wird meist angeführt, dass sich der Patient dadurch besser auf die Therapie und den vermeintlichen Rest seines Lebens vorbereiten könne. Ich glaube, dass die meisten Betroffenen ahnen, wie ernst ihre Erkrankung ist, sodass sie entsprechende Vorsorge betreiben. Nur wenn Patienten zum Schönreden und Verdrängen der Ernsthaftigkeit der Erkrankung neigen und deshalb notwendige Therapien ablehnen, ist eine weitere Aufklärung sinnvoll, um die Motivation zur Therapie zu erhöhen.

Internetversierten Patienten stehen heute alle Möglichkeiten zur Aufklärung - oder Verwirrung - im Internet

zur Verfügung. Du selber solltest entscheiden, was du wissen willst und ob diese Informationen dich eher verunsichern, deprimieren und ängstigen oder eine Hilfe darstellen.

Anders ist es bei vermutlich gutartigen Krankheitsverläufen. Ich betone gerne positive Prognosen, wenn Krankheiten nur lokal sind und nicht streuen, nicht lebensbedrohlich oder gut zu heilen sind. Hoffnung stärkt – im Gegensatz zur Angst – unser Immunsystem und unsere Motivation, lässt uns entspannen und aufatmen. Selbst in scheinbar hoffnungslosen Fällen weise ich immer wieder gerne auf mögliche Spontanheilungen hin.

In seinen sehr empfehlenswerten Büchern („*Das Anti Krebs Buch*“ und „*Die neue Medizin der Emotionen*“) führt der selber an einem Gehirntumor erkrankte Psychiater und Wissenschaftler David Servan Schreiber an, dass es viel mehr sogenannte „Wunder- oder Spontanheilungen“ gibt, als bekannt werden. Für viele dieser Heilungen finden die Wissenschaftler auch heute noch keine Erklärungen. Dr. Schreiber war sich sicher, dass er seinen als unheilbar beschriebenen Tumor nur durch zusätzliche – neben den schulmedizinischen Maßnahmen – eigene Gesundheitsbemühungen wie gesündere Ernährung, Sport und psychische Veränderungen so lange überlebte.

Bei meinem Freund Günter verhielt ich mich – ähnlich wie die Stationsärztin, deren Aussage wenig Hoffnung ließ – wie ein Elefant im Porzellanladen. Ich wollte ihm viele Informationen geben und empfahl entsprechende Fachliteratur. Zu seinem Glück lehnte er meine gut gemeinten Ratschläge ab und belastete sich somit nicht mit noch größeren Ängsten. Dies ermöglichte es ihm, weiterhin sehr positiv an eine Genesung zu glauben. Am meisten half ihm dabei die ihn sehr beruhigende und Hoffnung machende Äußerung seines Chirurgen: „*Ich habe Ihren Tumor entfernt!*“ Auch wenn ich als Arzt mit meinen langjährigen Erfahrungen vermute, dass dies in einem so

fortgeschrittenen Stadium kaum möglich war, so beließ ich ihn in diesem Glauben. Ich war dann sehr überrascht und erfreut, dass der Tumor tatsächlich lange Zeit nicht mehr nachweisbar war und Günter eine wunderschöne Zeit von sechs Jahren voller Lebensfreude und Lebenssinn genießen konnte. Dies hat mich negativen Prognosen gegenüber noch zurückhaltender werden lassen, da ich als Arzt anfangs überzeugt war, dass er nur noch wenige Monate zu leben hätte. Und es hat mir gezeigt, dass offenbar auch noch andere, uns unbekannte Kräfte, an unserer Genesung mitwirken können.

In ihrem Buch „*Die Simonton-Methode*“ gibt die Autorin, Cornelia Kaspar, ein gutes Beispiel für eine einfühlsame Möglichkeit, wie Onkologen mit ihren Krebspatienten reden könnten: *„Ich muss Ihnen leider sagen, dass sie ernsthaft krank sind. Sie haben fortgeschrittenen Krebs und wir können Ihnen nicht prophezeien, wie das ausgeht. Aber sie müssen Folgendes wissen: Wir Ärzte tun unser Möglichstes, um Ihnen zu helfen. Sie können auch einiges dazu tun, dass Sie wieder gesund werden, und der Rest liegt in Gottes Hand.“* Bei der Diagnose Krebs verfallen viele Betroffene in eine passive Grundhaltung und geben die Verantwortung für die Genesung alleine an die behandelnden Ärzte ab. In diesem Beispiel weist der Onkologe eindrücklich darauf hin, dass jeder Betroffene aktiv zu seiner Genesung beitragen kann und somit Selbstverantwortung übernehmen sollte. Auch der Hinweis auf eine höhere Macht, zum Beispiel Gottes Hand, kann Betroffenen Mut machen, sich auch auf ihren Glauben, eine nicht zu unterschätzende spirituelle Kraftquelle, zu besinnen

Erkenne und nutze deine Krankheit als Chance

Sowohl der Gehirnforscher Gerald Hüther, als auch der Meditationslehrer Eckart Tolle und viele Therapeuten sehen

in dem Schicksalsschlag einer schweren Erkrankung die große, oft einmalige Chance zum Erwachen. Dadurch erhält jeder Kranke die Möglichkeit, alt eingefahrene, nicht mehr sinnvolle Lebenswege zu verlassen und den Mut und die Energie aufzubringen, neue, bessere Richtungen im Leben zu gehen. In unserem Alltag und meist auch im Verlauf schwerer Krankheiten können wir vieles nicht beeinflussen, durchaus jedoch unseren Blickwinkel, wie wir Gegebenheiten und Probleme bewerten und mit ihnen umgehen. Eine Krebserkrankung ist somit eine existenzielle Krise und gleichzeitig auch eine existenzielle Chance für einen Wendepunkt und Neubeginn eines Lebens.

Der beliebte buddhistische Lehrer, Ajahn Brahm, erzählte dazu folgende Metapher:

„Wenn ihr mal in einen Hundehaufen tretet, dann werdet nicht sauer und streift euch nicht die Schuhe ab, sondern lächelt und geht einfach nach Hause in den Garten. Dort könnt ihr euch die Hundescheiße unter dem Apfelbaum von der Sohle kratzen. Im nächsten Jahr werdet ihr dann mehr, saftigere und süßere Äpfel ernten als je zuvor. Doch beim Biss in diese herrlichen Früchte dürft ihr nie vergessen, dass das, was ihr da zu euch nehmt, in Wirklichkeit Hundekot ist. Nur, dass dieser sich in der Zwischenzeit in süße, saftige Äpfel verwandelt hat. Ganz ähnlich ist es mit Lebenskrisen. Auch da tretet ihr sozusagen in einen Hundehaufen. Und statt sauer, verbittert oder depressiv zu werden, nehmt ihr ihn mit nach Hause und vergrabt ihn in eurem Herzen. Nicht lange, und ihr werdet weiser und mitfühlender sein. Aber vergesst nicht: Worum handelt es sich bei all dieser saftigen Weisheit und süßen Liebe in Wirklichkeit? Nur um den verwandelten Hundehaufen deines Lebens.“

Zu dieser Geschichte passend, hat Dr. Karl Adamek, der das Heilsame Singen in Deutschland bekannt gemacht hat, auf

seiner „7 JA Mantren-CD“ zur aktiven Selbstheilung ein Lied mit folgendem schönen Text:

Lerne stets zu fragen, wozu ist es gut
höre auf zu klagen, fasse wieder Mut
und im Lebensgarten singe ich leise und laut
jeder Mist ist Dünger grad sowie man schaut

Ich wünsche dir, lieber Leser, dass du durch deine Lebenskrise oder Krankheit nicht verbittert oder depressiv wirst, sondern sie nutzt, um mehr Sinn in dein Leben zu bringen und als Persönlichkeit zu reifen, weiser zu werden und mehr Mitgefühl und Liebe zu dir selber und deinen Mitmenschen zu entwickeln. Dies wird dich wahrscheinlich nicht nur länger leben lassen, sondern dich in dieser Zeit auch glücklicher machen. Deswegen entschied ich mich für den Titel: „*Länger und glücklicher leben - trotz Krebs*“. Erst wenn du bereit bist, dein Schicksal, deine Erkrankung, anzunehmen und sie nicht zu leugnen oder zu verdrängen, findest du auch die Kraft, das Beste aus der bedrohlichen Situation und aus deinem Leben zu machen. Demut bedeutet, das in deinem Leben anzunehmen, was du nicht ändern kannst: „Ja“ dazu zu sagen bedeutet, anzuerkennen „Ja, so ist es im Moment“. Erst die Annahme der Krankheit macht dir den Weg zur Besserung frei. Die Bedrohung deines Lebens durch deine ernsthafte Erkrankung hat dich mit deiner Endlichkeit konfrontiert. Diese Erkenntnis, dass jedes Leben irgendwann ein Ende hat, macht dir die Kostbarkeit des heutigen Augenblicks deutlich. Wie bist du bis zur Feststellung deiner Erkrankung mit der Zeit umgegangen, die dir hier in deinem Körper geschenkt wurde? Werde dir gerade jetzt bewusst, wie kostbar sie ist, weil sie endlich ist. Geh mit ihr wie mit einem wertvollen Schatz um.

Leo Tolstoi hat in seinem Roman „*Der Tod des Iwan Iljitsch*“ meisterhaft und tief beeindruckend geschildert, wie schmerzhaft die Erkenntnis im Angesicht seines Todes sein kann, nicht wirklich gelebt zu haben. Folgende Passagen haben mich tief berührt:

„Dann beruhigte er sich, hörte nicht nur auf zu weinen, er hielt sogar den Atem an und wurde ganz aufmerksam; es war, als würde er seiner Stimme lauschen, nicht jener, welche mit Tönen spricht, sondern der Stimme der Seele und dem Gang der Ideen, die in ihm wach wurden. ‚Was willst du?‘ war der erste klare Begriff, den er vernahm und den er durch Worte hätte ausdrücken können. ‚Was willst du? Was willst du?‘ wiederholte er sich. – ‚Was will ich? Nicht leiden. Leben!‘ antwortete er. Und abermals gab er sich einer gespannten Aufmerksamkeit hin, die nicht einmal durch den Schmerz abgelenkt wurde. ‚Leben? Wie möchtest du leben?‘ fragte die Stimme der Seele. ‚Ja nun, Leben, wie ich früher gelebt habe – gut und angenehm‘. ‚Wie? Du hast früher gut und angenehm gelebt?‘ fragte die Stimme. Und in Gedanken begann er, die besten Augenblicke aus seinem angenehmen Leben herauszusuchen. Doch wie sonderbar: Alle diese besten Augenblicke seines angenehmen Lebens schienen ihm jetzt gar nicht mehr das zu sein, was sie ihn einstmals dünkten.“

Diesen Fragen unserer Seele sollten auch wir uns immer wieder stellen, gerade in Krisenzeiten. Die Antworten können uns helfen, künftig bewusster und sinnerfüllter zu leben.

„Wie, wenn mein ganzes Leben am Ende doch nicht das gewesen ist, was es hätte sein sollen?“ Es kam ihm nun in den Sinn, dass dasjenige, was ihm früher eine absolute Unmöglichkeit geschienen hatte, nämlich dass er sein ganzes Leben nicht so gelebt hatte, wie er es hätte leben

sollen, am Ende doch wahr sein könnte. Es kam ihm nun in den Sinn, dass all jene zaghafte Versuche eines Kampfes gegen dasjenige, was in der höchsten Gesellschaft als das einzig Richtige anerkannt wurde, dass diese kaum merklichen Versuche gerade das Richtige gewesen waren, alles Übrige aber nicht das Richtige war. Und auch sein Dienst und die ganze Art seiner Lebensweise und seine Familie und diese gesellschaftlichen und dienstlichen Interessen konnten möglicherweise nicht das Richtige sein. - Er bemühte sich, sich vor diesem Gedanken zu verteidigen. Und plötzlich fühlte er, wie hilflos dasjenige war, was er verteidigen wollte. Es war überhaupt nichts mehr zum Verteidigen da.“

In dieser Passage drückt Tolstoi vortrefflich aus, wie bitter es am Ende unseres Lebens sein kann, zu erkennen, dass die Normen und Erwartungen der Gesellschaft, in der wir leben, nicht unbedingt die Richtigen für unser ganz *persönliches* Leben sind. An einer anderen Stelle drückt Tolstoi aus, was eigentlich unsere tiefsten Bedürfnisse sind: *„Es kamen Momente nach Perioden anhaltender Schmerzen, während welcher Iwan Iljitsch - wie sehr er sich auch schämte, es bekennen zu müssen - sich nichts sehnlicher wünschte, als dass ihn jemand wie ein kleines Kind bedauern möge. Er sehnte sich danach, dass ihn jemand liebte, küsste und bemitleidete, wie man Kinder liebt und tröstet.“*

Warum spüren wir diese Bedürfnisse leider erst so deutlich, wenn wir verzweifelt sind? Und warum haben wir so große Ängste, uns die Erfüllung dieser Bedürfnisse von nahen Angehörigen zu wünschen? Auch Mario de Andrade hat dies in seinem nachdenklich machenden Text: *„Meine Seele hat es eilig“* sehr treffend formuliert:

„Ich zählte meine Jahre und entdeckte,
dass mir weniger Lebenszeit bleibt als die,

die ich bereits durchlebte.
Ich fühle mich wie jenes Kind, das
eine Packung Süßigkeiten gewann:
Die ersten aß es mit Vergnügen, doch als es merkte,
dass nur wenige übrig waren,
begann es sie wirklich zu genießen.
Ich habe keine Zeit mehr für unendliche Konferenzen,
wo man Statuten, Normen, Verfahren
und interne Vorschriften diskutiert;
wissend, dass nichts erreicht wird.
Ich habe keine Zeit mehr, absurde Menschen zu ertragen,
die ungeachtet ihres Alters nicht mehr wachsen.
Ich habe keine Zeit mehr, mit Mittelmäßigkeit zu kämpfen.
Ich will nicht in Meetings sein,
wo aufgeblähte Egos aufmarschieren.
Ich vertrage keine Manipulierer und Opportunisten.
Mich stören die Neider, die versuchen,
Fähigere in Verruf zu bringen,
um sich ihrer Stellen, Talente und Erfolge zu bemächtigen.
Die Menschen, die keine Inhalte diskutieren,
sondern nur die Titel.
Meine Zeit ist zu knapp, um Überschriften zu diskutieren.
Ich will das Wesentliche, denn meine Seele hat es eilig.
Ohne viele Süßigkeiten in der Packung ...
Ich möchte neben Menschen leben, die sehr menschlich
sind.
Menschen, die über ihre Fehler lachen können.
Die auf ihre Erfolge sich nichts einbilden.
Die sich nicht vorzeitig berufen fühlen.
Die nicht vor ihren Verantwortungen fliehen.
Die die menschliche Würde verteidigen.
Und die nur an der Seite der Wahrheit
und Rechtschaffenheit gehen möchten.
Das Wesentliche ist das, was das Leben lohnenswert macht.
Ich möchte mich mit Menschen umgeben,
die das Herz anderer zu berühren wissen.

Menschen, denen die harten Stöße des Lebens beibrachten
zu wachsen mit sanften Berührungen der Seele.

Ja ... ich habe es eilig ... um mit der Intensität zu leben,
die nur die Reife geben kann.

Ich versuche, keine der Süßigkeiten zu verschwenden, die
mir
noch bleiben.

Ich bin sicher, dass sie köstlicher sein werden als die,
die ich bereits gegessen habe.

Mein Ziel ist, das Ende zufrieden zu erreichen -
in Frieden mit mir, meinen Liebsten und meinem Gewissen.

Wir haben zwei Leben und das zweite beginnt,
wenn du merkst, dass du nur eines hast.“

**Die Unbewusstheit ist die größte Ursache vieler
Leiden!**

Ein Ziel der Psychotherapie ist es, seine eigenen Verhaltensweisen zu überdenken. Dies bedeutet, aus einem gewissen Abstand zu erlebten Situationen, das aktuelle Denken und Handeln mit der eigenen Lebensgeschichte in Zusammenhang zu bringen und es dadurch besser zu verstehen. Erst dann können wir möglicherweise neues, reiferes Verhalten wagen. Dies ermöglicht es uns oft, konfliktfreiere Beziehungen zu Partnern und Mitmenschen zu gestalten. Lieber Leser gehe ab heute immer wacher und bewusster durch dein Leben. Achte immer mehr auf das, was du gerade über dich selbst, das Leben und deine Mitmenschen denkst. Denn deine Gedanken erschaffen deine Wirklichkeit und beeinflussen, ob du dich gut oder schlecht fühlst, unglücklich oder glücklich bist. Die Krebskrankheit ist also deine große Chance, dein Leben mutig so zu verändern, dass du in deinen letzten Lebensstunden - egal, ob diese in einigen Monaten oder in vielen Jahren sein werden - wenig bereust und in Frieden gehen kannst.