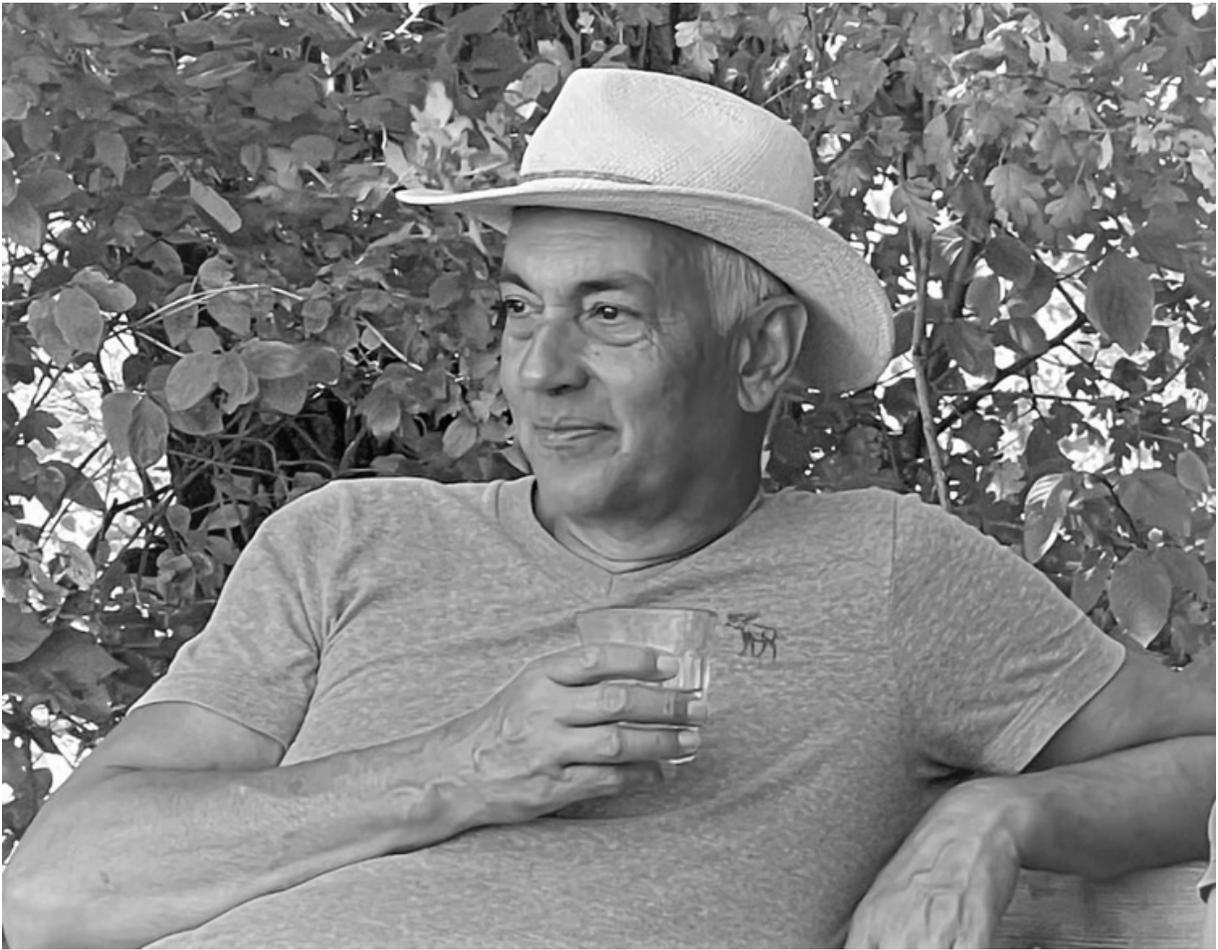


Martin Rösch

Krebs als Chance

**Das Entdecken tiefer
Bewusstseinschichten.
Ein Verhandlungsführer
mit dem Tod.**





Martin Rösch
mental-spirituelle Psycho-Onkologie

Kurzeinleitung:

Krebs als Chance: das Entdecken tiefer Bewusstseinschichten - ein Verhandlungsführer mit dem Tod.

Ja, der Tod beendet unser Leben, nimmt den Körper weg. Bei jedem von uns. Irgendwann. Ziemlich sicher. Gegenüber einem sofortigen Unfalltod oder einem finalen Herzinfarkt birgt der Krebs jedoch eine Chance: Die Chance der Zeit; die Phase der Erkrankung nutzen zu können. Zu Nutzen wofür?

Und damit sind wir mitten im Thema! Es geht um den Tod und den Sinn des Lebens, um Bewusstseinsprozesse und was diese bewirken können. Allein die Drohung eines nahenden Todes birgt das Potential, den existentiellen Fragen nicht mehr auszuweichen, sich ihnen zu stellen. Dieses Buch ist eine Art Reiseführer. Es klappt das Potential auf, das die Landschaft rechts und links des Weges zeigt, der zum Tor des Todes führt. Jedoch setzt dieses Buch lange vor der unmittelbaren Zielgeraden an und - um im Bild zu bleiben - bietet Anregungen und Hinweise, was getan werden kann, um die Abzweigungen zu erspähen, deren Pfade den direkten Weg zum dunklen Tor verlassen. Manche dieser Pfade sind einladend und hell erleuchtet und es braucht nur die Kraft, den Kopf dahin zu wenden, andere hingegen verlangen Mut sie zu beschreiten, wenn sie direkt in die Tiefe einer Schlucht zu führen scheinen. Gleichwohl, seien Sie versichert, es gibt diese Wege!

Diese Auseinandersetzung mit der Möglichkeit des Todes ist notwendig ein Prozess des Erlebens. Er umfasst Gefühle und Emotionen; er steht nicht in Widerspruch zu kognitivem

Verständnis, jedoch geht er so unendlich weit darüber hinaus. Dieses Erleben ist kein von außen zugeführter Erkenntnisgewinn; er schlummert in uns und eröffnet sich wie ein Zwiebel-Inneres wenn Schicht um Schicht tiefere Bewusstseinssebenen zugänglich werden. Und, wenn auch zu Beginn allein die Hoffnung steht, so mag eben auch erlebbar werden, dass dieser Prozess aufzeigen kann, wie Realität gestaltet und verändert werden kann.

Grundsätzlich ist der Tod ein Energieanteil, den jeder von uns in sich birgt. Er ist vorhanden auch wenn wir ihn kognitiv nicht kennen mögen. Zum einen erfüllt auch er seine Funktion in Hinblick auf die Ziele der Seele. Zum anderen steht diese Energie ebenfalls in der Neigung, ein dominantes Lebensthema zu repräsentieren. Von daher ist es immer wertvoll, solche dominierende Lebensthemen und Ziele der Seele zu kennen. Sie sind uns nicht fremd und doch erfassen wir sie selten in hinreichender Gänze.

Verhandeln mit dem Tod bedeutet sich dieser Themen bewusst zu werden und dann eben auch sie aktiv gestalten zu können.

Vorwort von Dr.med. György Irmey

In der Medizin und von der Ärzteschaft wird der Tod weiterhin tabuisiert. Wir wünschen uns, dass nahestehende geliebte Menschen bei uns bleiben und wir von der Medizin mit all ihrer Macht und Kraft unterstützt werden. Natürlich ist es der Auftrag von uns Ärztinnen und Ärzten alles dafür zu tun, Menschen am Leben zu halten. Es darf uns allerdings nicht gleichgültig sein, ob die Menschen nicht nur am, sondern auch im Leben bleiben. Es gilt zu verstehen, dass manche therapeutische Maßnahme Menschen zwar am Leben hält - dieses Leben aber für sie eine schwere Qual bedeutet. Eine offene, unvoreingenommene Begegnung mit der Endlichkeit und dem Tod, wie in diesem Buch, scheint mir wirklich wichtig. Sie ermöglicht jedem Menschen für sich persönliche Entscheidungen bei schweren Krankheitsprozessen zu fällen, die sich nicht nur an medizinischen Leitlinien bemessen.

Eine solche Begegnung kann nur gelingen, wenn wir ein Bewusstsein dafür entwickeln können, dass die Endlichkeit des Lebens ein wesentlicher Motor für das Leben ist. Die Zuwendung zur Endlichkeit kann uns erst die Unendlichkeit unseres Seins bewusst machen. Dieser Prozess ist bisweilen schwierig und schmerzhaft und doch eröffnet er Möglichkeiten für vielschichtige Heilungsprozesse, für die eine dreidimensionale Sicht der Wirklichkeit nicht ausreichend ist.

In meinem nunmehr fast 40-jährigen Berufsleben habe ich viele Menschen mit Krebserkrankungen begleitet und immer wieder bewundert, mit welcher Haltung sie Ihr Schicksal

meistern. Manche dieser Begleitungen fanden bis zum Tod statt. Dennoch habe ich das Gefühl, dass Menschen, die sich bewusst für die Endlichkeit öffnen können, gerade in der letzten Phase ihres Lebens sehr intensive und tiefgreifende Erfahrungen machen. Manche dieser Patientinnen und Patienten haben mir beispielsweise gesagt, in den letzten Wochen oder Monate vor ihrem Tod haben sie das Leben in seiner Intensität und Schönheit mit Dankbarkeit erfahren wie selten in vielen Jahrzehnten zuvor.

Damit eröffnet sich eine wirkliche Chance, den Übergang in eine andere Dimension wie auch den Abschied aus der Dimension des Diesseits leichter zu gestalten und in Frieden zu gehen. Das ist ein intensiver Prozess und kann nur gelingen, wenn wir die Individualität jedes Menschen akzeptieren. Dies gelingt Martin Rösch mit seiner Arbeit wunderbar, wie Sie aus den vielen bewegenden Fallberichten dieses komplexen Buches erfahren können. Achtsamkeit ist ein wichtiges Schlüsselwort im Umgang mit der Krebserkrankung. Nie waren die Möglichkeiten so groß, nicht nur positive, verheißungsvolle Nachrichten, sondern bewusste Falschnachrichten wie ein um sich greifendes Strohfeuer in kürzester Zeit zu verbreiten. Eine sogenannte Magic Bullet gegen Krebs wird es in absehbarer Zeit in und außerhalb der Medizin nicht geben. In unseren privilegierten Wohlstandsländern haben wir heute in allen Bereichen der Medizin wie auch über ihre Grenzen hinaus Zugang zu einem großen Potenzial an Heilungsmöglichkeiten. Viele von mir beratene Menschen empfinden, dass die naturwissenschaftlich orientierte Medizin sich zunehmend in noch mehr Details verbeißt - dabei sollte vielmehr ein Raum und eine einladende Atmosphäre geschaffen werden, in der Heilung möglich werden kann.

Achtsamkeit darf unter Berücksichtigung der Einzigartigkeit jedes Menschen im Hinblick auf ein mehr konventionell

orientiertes oder ein eher biologisch ausgerichtetes Vorgehen nicht nur in der Aktivität – bei der Vielfalt des Tuns und von Methoden – gelten. Bei jedem Menschen sollte wie auf den folgenden Seiten mit Empathie ein Gespür dafür unterstützt werden, mit welcher Einstellung und Haltung wir etwas tun.

Visualisierung und Aktivierung der Vorstellungskraft sind dabei Werkzeuge, die vor allem durch die Arbeit des von mir geschätzten Psycho-Onkologen Carl Simonton bei zahlreichen Patientinnen und Patienten mit Krebserkrankungen einen großen Stellenwert haben. Ich freue mich, dass mit diesem Buch diese Werkzeuge fundierter, individuell verfeinert und vielfältiger werden. Es ist erstaunlich, wie durch sorgsam ausgewählte meditative Elemente des Autors intensive und klare Begegnungen mit unseren tiefen Bewusstseinschichten möglich sind.

Ich wünsche den inhaltsreichen Seiten dieses Werkes viele begeisterte Leserinnen und Leser, die das viele Wissen und die in ihm steckende Inspiration und Weisheit aufgreifen und für sich in ihr Leben integrieren können wie auch das große von Herzen kommende Engagement des Autors erkennen.

Herzlichst Ihr

Dr. med. György Irmey

Ärztlicher Direktor, Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr (GfBK) e.V. Heidelberg, www.biokrebs.de

Heidelberg im September 2022

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort Dr.med. György Irmey, Ärztlicher Direktor der GfBK , Heidelberg (Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.)

Einleitung Warum Krebs als Chance?
An wen richtet sich das Buch? Und um was geht es?

- I. **Ausgangssituation: das ICH und die verschiedenen Bewusstseins-Ebenen**
 1. Körper, Verstand und Geist
 2. Wachbewusstsein, ´Unter´-Bewusstsein und transzendiertes Bewusstsein
 3. Die Verhandlungspartner (Me, Myself and I)
 - 3.1 Ich, der Tod und das Leben
 - 3.2 Wer bin ich denn? Die verschiedenen ICH-Rollen
 - 3.3 Mein Ich und mein Körper
 4. Das Verhandlungsziel
 5. Die Verhandlungs-Aussichten

- II. **Die Instrumente und der Prozess der Verhandlung**
 1. **Mediationen, der kognitive Weg**
 - 1.1 Das Lebensthema
 - 1.1.1 Einführung und Leitkonzept
 - 1.1.2 Vorgehen zur Eruiierung des Lebensthema

1.1.3 Die Benennung und Validierung des Ergebnisses und der Bezug zur Tumordiagnose

1.2 Die Konsequenz: die wirkmächtige Botschaft - das persönliche Mantra

1.2.1 Die Charakteristik einer wirkmächtigen Botschaft in formeller Hinsicht: die 5 'P's

1.2.2 Nun die inhaltliche Prüfung der einzelnen Wort-Elemente

1.2.3 Weitere Erfolgsfaktoren für eine vertiefende Wirkung

1.3 Event und Bungee-Springen oder: Wie man sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf ziehen kann

1.4 Der laufende Veränderungsprozess und die inhärente Qualitätssicherung dazu

2. Meditationen, der innere Zugang

2.1 Meditation als eine Technik der Introspektion

2.2 Freie imaginative Körperreisen

2.3 Imaginative Körperreisen mit einer gezielten Intention

2.4 Das Sprungbrett der Verbindung von körperlichem Symptom und einer entsprechenden Emotion

2.5 Splits von Persönlichkeitsanteilen

2.6 Spirituelle Meditationen

3. Migrationen, die Energiebewegungen

3.1 Veränderungsmöglichkeiten von direkt selbst wahrnehmbarer Energie

3.2 Energie Assessments

3.3 Aktive Fremdenergien

3.4 Verschränkungen in Partner-Beziehungen
3.5 Essenz und Schlussfolgerung

III. **„Stör“-faktoren und Hindernisse**

1. Verletzte ´Innere Kinder´
2. Unverarbeitete Traumata
3. Genetische oder epigenetische Belastungen
4. Fremdenergien
5. Hinderliche oder ungünstige Glaubenssätze
6. Stress, Angst, Depression und Fatigue
7. Krankheitsgewinne
8. Zweifel fressen Zuversicht

IV. **Förderliche Faktoren und Bündnispartner**

1. Unsere sechs Sinne
2. Die Sinn-Frage per se
3. Günstige Glaubenssätze – die Kraft entfalten
4. SELBST: sechs Faktoren in Ihrer Hand (**S** Schlaf, **E** Ernährung, **L** Lachen, **B** Bewegung, **S** Sozial-Sein, **T** Tiefe)
5. Über den Vorteil ver-rückt zu werden; kurzer Exkurs: Quantenheilung

V. **Ein Ass ziehen - Erkenntnisse als mögliche Wendepunkte zur Heilung & Gesundung**

1. Vorspann I Der Geist-Körper Dualismus
2. Vorspann II Komplexe Systemverschränkungen von Bewusstsein
3. Vorspann III Die radikal-individuelle Sicht
4. Vorspann IV Krankheit als Repräsentation eines dominierenden Themas / Das Prinzip der Ähnlichkeit
5. Vorspann V Die Essenz

6. Fallbeispiele: Ein Ass ziehen - Erkenntnis und Wendepunkt
7. Ein Ass allein macht noch keinen Royal Flash
8. Fallbeispiele: kein Ass, oder doch? Nicht-Erkentnis oder Erkenntnis ohne Wendepunkt
9. Zusammenfassung

VI. **Über das Sterben und den Tod selbst**

1. Gutes Sterben und widriges Sterben; Angst vor dem Sterben
2. Die finale Lebensphase, das tiefe Wissen darum
3. Die Phase um den unmittelbaren Tod
4. Der Tod, und dann?
5. Für Angehörige

VII. **Ausgewählte Fallberichte**

VIII. **Über den Autor, Martin Rösch**

- * Streifzüge aus meiner Vita
- * meine Haltungen
- * und meine Glaubens Konstrukte zu Bewusstsein

Anhang

- A. Übersicht Fallbeispiele: Themen und Art des Tumors
- B. 42 Fragen zur ehrlichen Selbstreflektion
- C. 'Why-Pie'-Grafik
- D. Die drei Formen diagnostischer Tumor-Verlaufskontrollen
- E. Perspektiven-Wechsel

Einleitung:

Warum Krebs als Chance?

Krebs als Chance? Viele werden die Stirn runzeln. Krebs ist so unnötig wie ein Kropf; dies mag noch die neutralste Meinung sein. Viele sehen im Krebs eine tödliche Krankheit, die mit aller Entschiedenheit bekämpft werden muss. Idealerweise bis zur völligen Vernichtung. Mit Messern wegzuschneiden (Chirurgie) oder mit Hitze zu verbrennen (Radio-frequenz-Ablation), zu vergiften (Chemotherapien) oder mit Todesstrahlen zu bombardieren (Strahlentherapie). Die moderne Medizin hat diesen Werkzeugkasten immer weiter verfeinert und kann auch auf Erfolge zurückblicken; allein „besiegt“ hat sie den Krebs nicht (von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen wie etwa manche Leukämien bei Kindern oder viele Hodentumore). Auch eine zunächst erfolgreiche Therapie birgt die Gefahr, dass in einer späteren Phase eben doch noch Metastasen auftreten können.

Aber, es soll hier kein Missverständnis aufkommen! Alles sind Methoden, die sich bewährt haben, Methoden, die Zeit gewonnen haben – auch Zeit in einem qualitativ viel besseren Lebenszustand verbringen zu können als ohne diese klassischen Therapieoptionen. Dieses Buch richtet sich also **in keiner Weise GEGEN** die klassischen schulmedizinischen Maßnahmen. Vielmehr ist es ein Plädoyer **FÜR einen zusätzlich** erforderlichen Prozess, einen Prozess, der mit der Kraft und mit der Entwicklung des eigenen Bewusstseins zu tun hat.

Wir Menschen sind Körper, Verstand und Geist. Es wäre doch schade, wenn nur die körperliche Ebene allein in den Fokus von Behandlung gestellt würde. Verstand und Geist sind erweiterte Ebenen, die primär vom betroffenen Menschen selbst zu eröffnen sind. Die Kraft und die Entwicklung des eigenen Bewusstseins umfasst viel mehr als das uns unmittelbar präsente kognitive Wachbewusstsein. Wenn es gelänge, die tieferen Schichten unseres Bewusstseins zu erschließen, kann sich ein faszinierendes zusätzliches Potential eröffnen.

Die Medizin heute ist nach wie vor in großen Teilen eine Erfahrungswissenschaft. Klinische Studien schaffen Belege und erzeugen Evidenz für oder gegen bestimmte Maßnahmen. Und das ist auch gut so. Darüber hinaus ist es jedoch immer interessant, gerade auch die Ausnahmen näher zu untersuchen, etwa wenn sich etwas positiv entwickelt, den statistischen Prognosen zum Trotz. Und insbesondere sollten doch die immer wieder vorkommenden sogenannten Spontanheilungen interessieren. Als sog. Spontanheilung wird bezeichnet, wenn sich ein Tumor quasi aus unerklärlichen Gründen unerwartet und gegen alle sonst beobachteten Erfahrungen plötzlich zurückbildet. Es ist ein gefälligerer Ausdruck für die ärztliche Erkenntnis: ich habe keinen Schimmer, warum jetzt hier nichts mehr von diesem Tumor zu sehen ist.

Kurzer Exkurs zu Wissenschaftlichkeit:

Das Bemühen, explizit nach den Ausnahmen, nach anderen, neuen Erklärungsmustern zu suchen, ist übrigens keine Spinnerei außerhalb von Wissenschaftlichkeit. Karl Popper, der große österreichische Wissenschaftstheoretiker hat überzeugend dargelegt, dass ein solches Vorgehen eigentlich im Kern einer wirklich wissenschaftlichen Vorgehensweise stehen

müsste (Theorie des kritischen Rationalismus). Eine Theorie lässt sich demnach niemals durch Verifikationen beweisen, also nicht mittels Studien, die zeigen, dass eine These stimmt, sondern durch die gegenteilige Bemühung der sog. Falsifikation, also des Versuchs, eine Ausgangsthese zu widerlegen. Erst wenn das wiederholt nicht gelingen mag, kann man indirekt ableiten, dass die Ausgangsthese valide erscheint.

Popper verdeutlicht dies mit einem berühmt gewordenen Beispiel. Ausgangsthese: alle Schwäne sind weiß. Untersuchungen, die diese These stützen sind nicht unnütz, aber führen auch nicht durch die quantitative Anhäufung von Belegen zur überzeugenden Evidenz. Wirkungsvoller sei es zu suchen, ob die Ausgangsthese widerlegt werden kann. Denn wenn es gelänge, einen schwarzen Schwan zu finden - dann könnte die Ausgangsthese erfolgreich widerlegen werden und bewirkt somit einen Wissenschaftsfortschritt.

Jedoch, es war noch nie populär nach Ausnahmen zu suchen und die gängigen Theorien herauszufordern. Wer mag sich schon ermaßen, gegen den großen Professor X aufzutreten und die Kernaussagen seines weltweit verbreiteten Lehrbuchs anzuzweifeln? In jeder Profession steckt hier für einen neuen jungen Geist die Gefahr eines berufsseitigen Harakiris. Und dies ist auch in der aktuellen klinischen Onkologie als Gefahr gegeben. Geld für Studien etwa sind immer auch mit wirtschaftlichen Interessen verknüpft. So verwundert es nicht, dass so mancher Vorstoß in der ganzheitlichen Medizin nicht aus der medizinischen Gilde, sondern durch das Interesse der „laienhaften“ Patienten selbst entstanden ist.

Ob in oder außerhalb der Medizin; es gibt eine Fülle von Belegen für die Erforderlichkeit eines Blickwinkels jenseits

der etablierten gängigen Konsensmeinung. Max von Planck etwa untersuchte das Verhalten von glühenden Kanonenkugeln und fand, dass sich seine Beobachtungen nicht mit dem damals bestehenden Gebäude der Physik erklären ließen. Daraus entwickelte sich dann in der Folge die Quantenphysik. Wäre es nicht interessant, auch in der Medizin eine erweiternde Analogie zu finden? Wie in der Physik würde das bekannte Wissen damit nicht ungültig.

Krebs als Chance

Jetzt sei zur Ausgangsfrage zurückgekehrt.

Ja, der Tod beendet unser Leben, nimmt den Körper weg. Bei jedem von uns. Irgendwann. Ziemlich sicher. Gegenüber einem sofortigen Unfalltod oder einem finalen Herzinfarkt birgt der Krebs jedoch eine Chance: Die Chance der Zeit. Die Phase der Erkrankung nutzen zu können. Zu nutzen wofür?

Und damit sind wir im Thema angekommen! Es geht um den Tod und den Sinn des Lebens, um Bewusstseinsprozesse und was diese bewirken können. Allein die Drohung eines nahenden Todes birgt die Gelegenheit, nun den existentiellen Fragen nicht mehr auszuweichen, sich ihnen zu stellen. Dieses Buch ist eine Art Reiseführer. Es klappt das Potential auf, das die Landschaft rechts und links des Weges zeigt, der zum Tor des Todes führt. Verglichen zum tibetischen Totenbuch¹⁾ setzt dieses Buch jedoch lange vor der unmittelbaren Zielgeraden an und - um im Bild zu bleiben - bietet Anregungen und Hinweise, was getan werden kann, um die Abzweigungen zu spähen, deren Pfade den direkten Weg zum dunklen Tor verlassen. Manche dieser Pfade sind einladend und hell erleuchtet und es braucht nur die Kraft den Kopf dahin zu wenden, andere jedoch verlangen Mut sie zu beschreiten, wenn sie direkt in die

Tiefe einer Schlucht zu führen scheinen. Aber seien Sie versichert, es gibt diese Wege!

Diese Auseinandersetzung mit der Möglichkeit des Todes ebenso wie mit der tiefen Zuversicht die Gefahr zu überwinden, ist notwendig ein Prozess des Erlebens. Er umfasst Gefühle und Emotionen. Er steht nicht in Widerspruch zu kognitivem Verständnis, jedoch, er geht so unendlich weit darüber hinaus. Dieses Erleben ist kein von außen zugeführter Erkenntnisgewinn; er schlummert in uns und eröffnet sich wie ein Zwiebelinneres wenn Schicht um Schicht tiefere Bewusstseins Ebenen zugänglich werden. Und, wenn auch zu Beginn allein die Hoffnung steht, so mag eben auch erlebbar werden, dass dieser Prozess aufzeigen kann, wie Realität gestaltet und verändert werden kann.

An wen richtet sich dieses Buch?

Und um was geht es?

Dieses Buch versucht den Spagat. Es richtet sich primär an betroffene Patienten mit einer Krebsdiagnose und ebenso an professionelle Personenkreise, die in der Betreuung von Tumorpatienten involviert sind. Im Grunde könnte man die Diagnose 'Tumor' auch ersetzen durch 'chronische ernste Krankheit', da aber mein Erfahrungshorizont ganz überwiegend onkologische Patienten umfasst, sei dies auch in den Mittelpunkt gestellt.

Der hier vertretene Ansatz steht in keiner Weise in einem Widerspruch zur onkologisch-klinischen Behandlung nach neuestem Wissensstand und in meiner Praxis beispielsweise

akzeptiere ich nur Patienten, die auch kompetent ärztlich-onkologisch betreut werden.

Der Ausgangspunkt hier ist der betroffene Mensch selbst. In dieser Perspektive ist er oder sie eben nicht Patient, hat nicht zu dulden, ist nicht in einer Opferrolle gefangen, sondern bewegt sich hinaus in die Übernahme einer eigenen Verantwortung für das eigene Leben und den eigenen Körper. Ja, das mag nicht immer von jetzt auf nachher gehen. Es ist ein Prozess. Oft ist es eine Reise nach innen, oder man könnte auch sagen nach „unten“ und nach „oben“; eine Reise, die über verschiedene Bewusstseins Ebenen führt und das Potential aufdecken kann, das in den verschiedenen Bewusstseinsfragmenten schlummert. Und ohne Widerspruch dazu kann es auch eine Reise des eigenen kritischen Verstandes sein, der sich Meta-Ebenen erschließt. So sind es denn verschiedene Zugänge, die hier vorgestellt werden, die alle das Ziel haben, Veränderung bewirken zu können: erst durch Aha-Erlebnisse des Verstehens und dann in der Auswirkung auf eine immer wandelbare gestaltbare Realität. Diese Instrumente, die in [Kapitel II](#) jeweils einzeln näher vorgestellt werden, lassen sich in drei Kategorien einteilen:

1. Mediationen (kognitive Techniken, die primär unseren Verstand nutzen)
2. Meditationen (spirituelle Techniken der Innenschau)
3. Migrationen (eine handwerkliche Technik der Bewegung von Energien)

Nun sind auf diesem Weg der persönlichen direkten Einflussnahme auf die Realität durchaus einige Hürden zu nehmen. Wir Menschen sind komplexe Geschöpfe. In uns tummeln sich Widersprüche, Unverträgliches, unbekannte Einflüsse von Ahnen und aus Vorgeschichte, aus Umwelt

und generell Nicht-Verstandenes. Daher ist wenigstens der Versuch hilfreich, die verschiedenen Ich-Positionen und Ich-Rollen zu erkennen und die wesentlichen inneren Widersprüche weitgehend eliminieren zu können, dass sich die verschiedenen Ich-Anteile kongruent auf ein Ziel ausrichten können ([Kapitel I](#)). Auch die ungewollten Teile seiner Selbst müssen berücksichtigt werden.

In diesem Zusammenhang ist es nahezu unvermeidbar auch auf Störfaktoren zu stoßen, die, falls sie aufkommen, unbedingt adressiert werden müssen ([Kapitel III](#)). Es können dies verletzte innere Kinder sein; d.h. beängstigende, bedrohliche und andere adverse Erlebnisse in unserer Jugend, der frühen und frühesten Kindheit. Falls mögliche Traumata bestehen, so sind auch diese wahrzunehmen und zu befrieden. Es gibt das Phänomen von Fremdenergien, die zu eliminieren sind. Man mag feststellen, dass einer Entwicklung oder Heilung hinderliche Glaubenssätze entgegenstehen. Weitere Störfaktoren können Stress, Depression und Fatigue sein und auch Angst, wenn sie nicht bearbeitet und zur Transformation genutzt wird.

Es gibt aber auch Bündnisfaktoren und neue Ressourcen, die gefunden werden können und die uns beistehen können ([Kapitel IV](#)). Äußere oder innere Bewegungen sind hilfreich solche neuen Kräfte zu finden mit deren Unterstützung es dann möglich werden mag, eingelaufene Pfade zu verlassen. Beispiele dafür sind Prozesse, eine neue Achtsamkeit zu entwickeln, Reflektionen über die Sinn-Frage oder auch ganz banal darauf zu achten, dass Schlaf, Ernährung, Bewegung, oder soziale Bedürfnisse förderlich auf das Immunsystem wirken können.

Als eine Art Essenz, was sich in diesen Prozessen immer wieder herauskristallisiert, steht die These, dass sich eine entsprechende körperliche Dysfunktionalitäten als

Repräsentation eines Themas oder Spannungsbogens darstellen lässt [Kapitel V](#)). Wenn es schlüssig gelingt, im Kern des Problems ein Muster zu identifizieren, kann genau darin für einen einzelnen Betroffenen eine Schlüsselerkenntnis liegen. Ein Muster mag ein bestimmtes, sich wiederholendes emotionales Erleben sein, das sich durch ganz verschiedene Lebensdimensionen durchzieht. Fallbeispiele erläutern diesen Gedanken unter der Überschrift: „Ein Ass ziehen- Erkenntnisse als mögliche Wendepunkte zur Heilung und Gesundung.“ Es gibt jedoch auch ein Folgekapitel mit der Überschrift: „Ein Ass allein macht noch keinen Royal Flash.“

Es scheint sprachlich durchaus legitim, diesen skizzierten Prozess eines schaffbaren Gestaltungsraumes mit der Metapher „Verhandlung mit dem Tod“ zu belegen und, wie bei jeder Verhandlung, gibt es erfolgsversprechende Strategien und weniger erfolgsversprechende. Die Diskussion in diesem Buch hat genau dies zum Thema, unabhängig vom initialen Verhandlungsziel, was jeder zu Anfang selbst für sich bestimmen mag.

Von Beginn an stellte sich mir das Ziel, so praxisnah wie möglich zu sein und auch so konkret wie möglich zu sein. Konkret bedeutet dies, hier auf eigene Erfahrungen zurückzugreifen und diese nachvollziehbar darzustellen. Die Kernthesen und das Vorgehen entspringen daher meiner Erfahrung, die ich mit Patienten habe machen dürfen und den unmittelbaren Erkenntnissen, die sich aus solchen begleitenden Prozessen ergeben haben. Ich weiß, dass manche Meinungen und Themen (etwa Fremdenergien oder spirituelle Ressourcen) in unserem westlichen Kulturkreis nicht vertraut sind und manchem Leser vielleicht sperrig erscheinen, aber gleichwohl müssen sie einfach benannt

werden, denn sie sind relevant und Teil dessen, was immer wieder erlebbar ist.

Über 70 integrierte Fallbeispiele, konkret und anschaulich, verdeutlichen einzelne Aspekte dieses Prozesses und machen ihn nachvollziehbar. Damit kann gezeigt werden, dass das zu diskutierende Spektrum sich durchaus jedem einzelnen 'normalen' Menschen erschließen kann und man dazu kein indischer Yogi oder tiefer Mystiker zu sein braucht. Die inhaltliche Ausprägung einer jeden Methode ist ohnehin in jedem Einzelfall wieder anders gelagert. Letztlich zählt allein das eigene Erfahren. Keine noch so plausible Erläuterung wird dies ersetzen können. Tiefe Wahrheiten müssen erlebt werden. Von daher ist die Landkarte nicht die Landschaft und der Reiseführer nicht die Reise.

Ja, es ist möglich mit dem Tod zu verhandeln. Und gleichzeitig kann dieser Prozess sowohl tiefe Ergriffenheit als auch beglückende Erfahrungen bergen - und zwar unabhängig vom Ergebnis. Dies gilt auch dann, gerade auch dann, wenn sich letztlich zeigen sollte, dass die Einladung von Bruder Tod vielleicht doch anzunehmen ist. Ein letztes [Kapitel VI](#) geht auf den Prozess des Sterbens und den Tod an sich ein. Niemand von uns hat den finalen Tod in diesem Körper wirklich und selbst erlebt und könnte darüber berichten und doch gibt es viele wertvolle Erfahrungen dazu - nicht nur aus den Erlebnissen der Nah-Tod-Erfahrung.

Gleichwohl, nichts ist unabwendbar vorgegeben. Es gibt keine unumstößliche Zwangsläufigkeit, wonach ein bedrohliches Geschehnis wie bspw. ein fortgeschrittener Pankreastumor innerhalb eines Jahres zum Tod führen würde. Statistisch gesehen mag dies in den meisten Fällen so sein, aber es ist eben nicht zwangsläufig! Und die Grundthese dieses Buches ist, dass grundsätzlich viel mehr durch uns selbst, aus uns selbst heraus, gestaltbar ist, als

wir gemeinhin annehmen. Wie Caryle Hirshberg treffend formuliert hat: Akzeptieren Sie die Diagnose, aber nicht die Prognose der Erkrankung.²

Die Diagnose Krebs hat die Chance eines Weckrufes und bietet die Gelegenheit, eigenes Bewusstsein gezielt weiter zu entwickeln. Ein sich entwickelndes Verständnis ist letztlich ein Prozess der Gnade. Und Gnade ruht in Vergebung und Liebe – Liebe zu Anderen und zu Allem, vor allem aber auch zu sich selbst. Das Ziel dieses Buches ist es, Impulse zu vermitteln

- in andere Sichtweisen zu gelangen,
- für sich selbst, die eigenen tieferen Bewusstseinschichten zu erschließen,
- Ansätze für neue Gestaltungskraft zu entdecken und
- neue Möglichkeitsräume zu erkennen.

Zum Schluss dieser Einleitung ist es mir ein Bedürfnis, meine Dankbarkeit zum Ausdruck zu bringen, den Patientinnen und Patienten gegenüber, die ich über die letzten Jahre hindurch habe begleiten dürfen und die mich jeweils ein Stück mitgenommen haben auf Ihrer Reise. Denn ohne deren Erfahrungen, die mir durch diese Begleitung wenigstens in manchen Kernlinien auch zuteilwurden, hätte ich mir nicht anmaßen können, über dieses Thema zu schreiben.

Die Dialoge in den Fallbeispiele sind wörtliche Wiedergaben und lediglich alle Namen wurden anonymisiert. Ich habe von allen Patienten das Einverständnis zur anonymisierten Veröffentlichung erhalten.

¹ *Das tibetanische Buch vom Leben und Sterben von Sogyal Rinpoche (1992 in deutsch) beschreibt -mit Worten eingebettet in die Kultur und dem Glaubenssystem des tibetischen Volkes- den eigentlichen Sterbeprozess und die langsam nach und nach abfallenden verschiedenen Bewusstseinschichten.*

² Caryle Hirschberg hat mit Marc Barasch ein wissenschaftlich recherchiertes Buch geschrieben über unerwartete Genesungsverläufe bei eigentlich aussichtslosen Fällen (Caryle Hirschberg & Marc Ian Barasch, Remarkable Recovery, Headline Book Publishing, London 1996.) Die zitierte Aussage formulierte sie auf der Heidelberger Krebstagung der GföK 2015.

I. AUSGANGSSITUATION: DAS ICH UND DIE VERSCHIEDENEN BEWUSSTSEINSEBENEN

1. Körper, Verstand und Geist
2. Wachbewusstsein, 'Unter'-Bewusstsein und transzendiertes Bewusstsein
3. Die Verhandlungspartner (Me, Myself and I)
 - 3.1 Ich, der Tod und das Leben
 - 3.2 Wer bin ich denn? Die verschiedenen ICH-Rollen.
 - 3.3 Mein Ich und mein Körper
4. Das Verhandlungsziel
5. Die Verhandlungs-Aussichten

1. Körper, Verstand und Geist

Du gleichst dem Geist, den Du begreifst.

J. W. Goethe: Faust I 1808; Nacht, Geist zu Faust

Wenn man ein wenig allgemein bleibt, dann wäre zu vermuten, dass die allermeisten Menschen der These zustimmen würden, dass wir Menschen aus Körper, Verstand und Geist bestehen. Unter 'Geist' sei grob alles subsumiert, was nicht fassbar materieller Körper darstellt und auch nicht kognitives rationales Wachbewusstsein, dem wir den Begriff Verstand zuweisen würden. Geist kann also sein: Zustände im sogenannten Unterbewusstsein, das manifeste oder diffuse Gefühl eines ICHs oder auch so etwas wie Seele. Auf eine solche weite Fassung dürften sich sowohl religiöse

Menschen ebenso wie Agnostiker oder Atheisten ohne Widerstand einlassen können. Jedenfalls sind es verschiedene Dimensionen und alle repräsentieren ein Stück von mir. Alle sind ein Stück meines 'Ich's.

Wenn nun der Körper erkrankt mit einer chronischen Erkrankung wie Krebs, ist es noch immer meist so, dass nur der Körper behandelt wird. Der ist ja schließlich das Problem. Die anderen Dimensionen unseres Seins - Verstand und Geist - werden vielfach nicht eingebunden. Außer, sie werden als Störfaktoren erkannt, wie beispielsweise Stress. Diese Nicht- oder Kaum-Berücksichtigung ist schade, denn hier liegt ein immenses Potential verborgen! Dass wir uns nicht missverstehen, natürlich muss der Körper behandelt werden, wenn im Körper Probleme und Widrigkeiten auftreten. Und die wissenschaftliche klinisch-onkologische Medizin hat inzwischen Erstaunliches geleistet. Wir haben heute viel Wissen über förderliche (und überholte) Therapieoptionen. Die evidenzbasierte Medizin hat zurecht einen wichtigen Stellenwert. Das Plädoyer in diesem Buch zielt darauf ab, ergänzend (!) zur klinischen Medizin auch das Potential von Verstand und Geist zu nutzen.

Wer glaubt, dass Gedanken Auswirkungen auf unser Leben haben? Der Anteil Personen, der das bestreiten wollte, würde vermutlich nicht groß sein. Die entscheidende weiterführende Frage ist vielmehr, wie Gedanken eingesetzt werden können, dass sie ein konkretes Ergebnis wie beispielsweise Heilung unterstützen? Und dies vor dem Hintergrund, dass es sich hier um eine komplexe Aufgabe handelt, die meist nicht einfach allein mit einem willentlichen Verstand erreicht werden kann.

Wir werden sehen, dass auch der Verstand allein keine homogene Dimension ist. Es gibt in unserem Verstand viele inhärente Widersprüche, Zielkonflikte, verschiedene

Rollenverständnisse und Erwartungen. Sie alle stehen in einer Auseinandersetzung miteinander. Auch Körperfunktionen spielen mit, wenn der Kopf beispielsweise gerne noch ein Stückchen Kuchen vertilgen würde, aber der Bauch schon schreit: nichts geht mehr. Mein Körper ist ein Teil von meinem 'Ich', natürlich auch mein Bauch und meine Gedanken sind auch Teil von 'Ich', selbst die widersprüchlichen. Wenn dann noch Gefühle wie etwa ein schlechtes Gewissen sich nicht unterdrücken lassen, denen wir natürlich auch zugestehen müssen, dass sie Teil von unserem 'Ich' sind, nun, dann wird deutlich, dass es sich um ziemlich viele und oft sehr unterschiedliche 'Ich'-Energien handelt, die meist alles andere als an einem Strang ziehen.

Wenn wir die Analogie ziehen zur Politik, zur Wirtschaft, dem Kulturbetrieb oder gesellschaftlichen Bewegungen, in denen es auch vorkommt, dass die verschiedenen Mitglieder unterschiedliche Meinungen haben, so zeigt sich, dass es letztlich immer auf eine Art Verhandlungsprozess hinausläuft, Energien (Mehrheiten) so zusammenziehen zu können, dass eine genügend große kritische Masse entsteht, die sich auf ein Ziel einigen kann und dann auch die Kraft mobilisieren kann, dies durchzusetzen. Ein solcher Prozess einer Verhandlung ist auch in und mit den verschiedenen 'Ich-Energien möglich. Und als Verhandlungsführer mag sich der bewusste Wille aufschwingen.

Das ist die Ausgangslage dieses Buches. Es umfasst die Dimension des Verstandes, aber auch die Dimension des Geistes, der sich dem Verhandlungsführer des willentlichen Verstandes zunächst oft so entzieht, dass diesem nicht einmal die gegenwärtigen wichtigsten Wirkkräfte bekannt sein mögen. Und natürlich umfasst es auch den Körper mit seiner ebenfalls vielfältigen komplexen Physiologie und

Funktionalität von Organen bis auf die Zellebene, Zellorganellen und DNA.

Lieber Leser, die austauschende Kommunikation zwischen den verschiedenen Ich-Anteilen und mit dem eigenen Körper und mit dem eigenen Geist mag sich nach einem übergroßen Versprechen anhören. Jedoch, ich weiß, dass dies möglich ist und ich weiß auch um die Möglichkeit erstaunlicher Ausweitungen des eigenen Erkenntnisraumes. Natürlich gibt es - wie in jeder Verhandlung - keine Garantie auf ein Happy End, aber ganz bestimmt hat es das Potential die Wahrscheinlichkeit für ein erfolgreiches Ergebnis zu erhöhen.

Dieser Verhandlungsprozess, einige idealisierte Akteure und die Methoden, die als Instrumente einer solchen Verhandlung eingesetzt werden können, werden im Folgenden vorgestellt und diskutiert. Viele Fallbeispiele von Tumorkranken stellen sicher, dass es sich hier um keine theoretisch-abstrakte Abhandlung handelt, sondern tatsächlich auch 'Fleisch am Knochen' ist.

2. Wachbewusstsein, 'Unter'-Bewusstsein und transzendiertes Bewusstsein

Meinst du, du könntest den Sonnenschein von der grünen Farbe der Blätter trennen? Ebenso wenig kannst du das beobachtende Selbst trennen von dem beobachteten Selbst.

*Tich Nhat Hanh, vietnamesischer Mönch und Lehrer
(1926-2022)*

Unser kognitives Wachbewusstsein, also das uns bewusste ICH, ist uns zwar am vertrautesten gleichzeitig jedoch in

seinen Fähigkeiten der Informationsverarbeitung ziemlich begrenzt. Wir können mit seiner Hilfe nur etwa 6-7 Eindrücke simultan verarbeiten. Daneben gibt es eine weitere Intelligenz in uns, die eine Vielfalt weiterer Parameter steuert. Erlauben Sie hierfür zunächst den sprachlichen Begriff des Unterbewusstseins. Unser Unterbewusstsein steuert tausende von Prozessen gleichzeitig: Es reguliert Neurotransmitter, Hormone, physische Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Verdauung, Agilität, Stimmung und vieles mehr. Funktionen unterhalb unseres Wachbewusstseins sorgen dafür, dass wir müde werden oder in wichtigen Situationen hellwach sind. Und ob wir etwas mögen oder abstoßend finden, ist vielfach schon klar bevor wir uns im zweiten Schritt darüber bewusst werden. Das Unterbewusstsein greift blitzschnell auf sehr viel mehr Information und Erfahrung zu als uns im gleichen Moment kognitiv verfügbar sind. Es kann sich an alles erinnern. Unter Hypnose beispielsweise können auch früheste Kindheitserlebnisse aus dem Unterbewussten in das beobachtende Wachbewusstsein zu Tage kommen. Der Detailreichtum ist immer wieder faszinierend, wenn ein Mensch sich z.B. an seine ersten selbstständigen Schritte erinnert und plötzlich wieder in Erinnerung erlebt, wer damals im Raum war, welches Kleid die Mama trug und so weiter. Diese Möglichkeiten schließen selbst Erinnerungen an die eigene Geburt mit ein³. Wenn wir unter Stress kognitiv überfordert sind (schon bei mehr als sechs Informationen gleichzeitig) etwa in einer brenzligen Situation im Straßenverkehr, greifen unsere Reflexe. Durch sie agieren wir viel schneller als aufgrund von Reaktionen, die seitens kognitiver Überlegungen angestoßen werden. Um es auf den Punkt zu bringen: Unser Unterbewusstsein ist weitaus mächtiger, als wir das gemeinhin glauben. Wenn es uns gelingt, auf diese Ressource bewusst zuzugreifen, ist das eine großartige Erfahrung. Wird aus einer vagen

Intuition oder Ahnung eine subjektive Gewissheit, erleichtert dies unsere Entscheidungsfindung zum weiteren Vorgehen oder zur aktuellen Priorisierung ungemein. Alle unsere Fragen kommen aus unserem kognitiven Wachbewusstsein, die Antworten liegen meist schon im Unterbewusstsein bereit. Wir müssen dieses Potenzial nur erschließen.

Ein uns eher vertrauter Aspekt des Unterbewusstseins ist das sog. Körpergedächtnis. Wer etwas routiniert lange geübt hat, braucht nicht mehr bewusst an einzelne Aktionsabfolgen denken. Schön zu erleben ist das beim Tanzen. Der Anfänger ist mit voller Aufmerksamkeit bei seinen Schritten, man mag im Kopf den Rhythmus mitverfolgen und mit den Füßen zu koordinieren versuchen. Irgendwann weiß dies der Körper von alleine und der Kopf wird wieder frei, frei um Ästhetik, Einklang und Verbundenheit zu genießen.

Unser Unterbewusstsein ist uns also nichts Fremdes, gleichwohl ist diese wertvolle Ressource nicht ganz in unserer kognitiven Kontrolle. Allenfalls in einem Übergangsbereich können wir es direkt beobachten: bei Träumen bspw. oder intuitiven Ahnungen, dem oft zitierten Bauchgefühl. Im Fall von Träumen: sie kommen einfach; vielfach entziehen sie sich sogar der bewussten Erinnerung indem sie einfach wieder vergessen gehen. Inhalt und Ablauf sind nur in seltenen Fällen (sog. luzide Träume) beeinflussbar. Meist entzieht sich das Unterbewusstsein auch einer konkreten Befragung. Selbst in Situationen, wenn wir schon eine intuitive Ahnung haben, genügt vielfach nur ein kleiner aufkommender Zweifel unseres Kontroll-Ichs und schon scheint es wie weggeblasen. Oft ist das Gefühl, ich habe keinen Zugang, und wenn, kann ich mich nicht darauf verlassen. Schon die grundsätzliche Möglichkeit einer Kommunikation mit dem Unterbewusstsein scheint

unrealistisch - zumindest für alle Menschen, die das noch nicht selbst in eigener Erfahrung erlebt haben.

Ganz pragmatisch, sprachlich und in der Vorstellung kann man das Unterbewusstsein als separate Ressource sehen. Letztlich ist es egal, wie man das konzeptionell fasst, ob als Persönlichkeitsanteil, Teil des vegetativen Nervensystems, Funktionen des Gehirns oder die Vorstellung einer anderen imaginären Ich-Wesenheit. Es ist nur ein Konstrukt. Ein Konstrukt ist wie eine Landkarte. Es ist nicht die Realität aber es bildet einen Teil einer Realität so ab, dass es nützlich erscheint. Keiner würde das Konstrukt der Landkarte mit der tatsächlichen Geographie gleichsetzen. Von Unterbewusstsein zu sprechen als Teil unserer umfassenderen inneren Intelligenz ist also einfach ein Konstrukt - vielleicht ein sinnvolles, gleichwohl ein Konstrukt.

Wenn wir also in die Vorstellung einer Kommunikation zwischen dem kognitiven Wach-ICH und dem mächtigen Unterbewusstsein gehen, so ist dies ein sprachlicher Kniff und in der Vorstellung kann dies sogar wie eine eigene Wesenheit wirken, mit der man kommunizieren kann. Es ist keine eigene Wesenheit, aber man kann so tun als ob und hat es damit manchmal konzeptionell leichter.

Das Unterbewusstsein und der fließende Übergang zum transzendenten Bewusstsein

Neben dem Unterbewusstsein gibt es noch andere Ebenen von Bewusstsein, die sich auf den Außenbereich oder eine Verbindung mit anderen Personen beziehen und die nicht über einen materiellen Input über unsere fünf Sinne ausgelöst werden. Es handelt sich quasi um 'über'-sinnliche Wahrnehmungen. Ein transzendiertes Bewusstsein liegt

beispielsweise vor, wenn wir Dinge erfahren, die wir eigentlich gar nicht wissen können.

Die Mutter eines guten Freundes erzählte mir, dass sie vor vielen Jahren mitten in der Nacht aufwachte, eine panikartige Angst hatte und spürte, dass ihre Tochter in akuter Lebensgefahr sei. Diese Tochter war in Urlaub in einem anderen Land und es gab zuvor kein mögliches Anzeichen einer Gefahrenlage. Aber die Mutter „wusste“ einfach, dass etwas passiert ist und ihre Tochter ums Leben gekommen ist. Als der Familie am Nachmittag des Folgetages die Bestätigung seitens der Polizei gebracht wurde, war sie schon gefasst. Es war ihr persönlich keine Neuigkeit mehr.

Es braucht aber gar keine solche dramatischen Beispiele. In der Technik des Familienstellens beispielsweise haben viele Menschen inzwischen die Erfahrung machen können, dass sie in der Rolle eines Stellvertreters für eine ihnen völlig fremde Person Aspekte von Innenansichten oder Eigenschaften dieses Menschen erleben können. Eine harmlose kleine Episode:

Als Stellvertreter des Großvaters einer Klientin wurde ich einmal an einen Platz im Aufstellungsraum gestellt. Kurz danach bemerkte ich, dass sich mein rechtes Bein seltsam steif anfühlte und ich in einer folgenden Bewegung tatsächlich humpelte. Da ich selbst keine Schwierigkeiten mit meinen Beinen habe, bemerkte ich dieses eigentümliche Gefühl und brachte es in der Runde zum Ausdruck. Die Klientin erläuterte daraufhin, selbst überrascht, dass sie vergessen habe zu erwähnen, dass dieser Großvater tatsächlich ein kriegsbedingt versteiftes Bein hatte.