



# wilde, schöne KREBSKRIEGERIN

*mein verrücktes leben mit dem krebs*

Dein persönliches  
reinschreiben  
und gut  
fühlen  
Mach-Buch

*kris carr*  
mit einem vorwort von  
*marianne williamson*

AURUM

**Wilde, schöne**  
**KREBSKRIEGERIN**

mein verrücktes leben mit dem krebs

**kris carr**

mit einem vorwort von  
*marianne williamson*

AURUM

Für meine Lehrerin, Freundin,  
Vertraute und spirituelle Tochter Crystal.  
Mit einem Dankeschön für die bedingungslose  
Liebe und das süße Schnurren.





Eine Kriegerin ist eine erfolgreiche Frau, die mit, nach oder trotz einer Diagnose oder eines traumatischen Ereignisses lebt. Kriegerinnen weigern sich, ihr Unglück als Identität anzunehmen. Sie lassen sich nicht von einem Etikett und dem, was gedanklich damit verbunden wird, einschränken. Vielmehr benutzen sie ihre Begegnung mit dem Tod als Katalysator, um ein besseres Selbst zu erschaffen. Wir transformieren unser Erleben, um uns in spiritueller, emotionaler, physischer und geistiger Hinsicht weiterzuentwickeln. Unsere Realität fordert uns dazu heraus, tiefer zu gehen.

Kriegerinnen kultivieren eine Essenz,  
die nie einem Wort zum Opfer fallen wird.

(von Beth Villandry inspiriert)

# inhaltsverzeichnis

VORWORT VON MARIANNE WILLIAMSON

EINFÜHRUNG

Teil Eins: **DER KOPF DAS EINMALEINS DER DIAGNOSE**

Guten Morgen, Sonnenschein. Du bist jetzt eine  
Krebskriegerin!

Gib der Angst ihre 15 Minuten im Rampenlicht

Dein neues Unternehmen: Die Rette meinen Arsch GmbH

Die Google-Uni

Help! I Need Somebody! Aber nicht einfach irgendwen!

Bedanke dich bei deinem Unterstützungssystem

Raus aus der Krebssecke

Totalüberrumpelung

Du bist nicht deine Krankheit

Hallooo Grenzen

Teil Zwei: **DER GEIST SCHAFFE RAUM FÜR WUNDER**

Wenn Jammern ein Sport wäre, dann wäre ich die  
Mannschaftskapitänin

Checkup vom Hals aufwärts

Märchenstunde bei Manny's Carwash

Dein persönlicher Radiosender

Surfing & Gitarrenspiel

Sei ein Stifte schwingender van Gogh

Schmeiß die Tasse an die Wand

"The Secret" KrePs im Krebskriegerin-Stil

Die Liebesliste

Dein Dankbarkeitstagebuch  
Wunderhübsch  
Die Kraft des JA-Sagens  
Tu so, als ob

### Teil Drei: **DER KÖRPER** LIEBE DEN TEMPEL, IN DEM **DEINE SEELE** WOHNTE

Die Ernährungsfrage und ihre Tücken  
Beweg deinen Hintern  
Haarfollikel-Alarm und weitere Infos über deine Kleinteile  
Spieglein, Spieglein . . .  
Das Wunder des Lippenstifts & die Power der Pinzette  
Wirf die Waage raus  
Lass es uns treiben!

### Teil Vier: **DIE SEELE** JESUS, BUDDHA, ELVIS ODER **WER SONST NOCH WICHTIG FÜR DICH IST**

Schmeiße deine persönliche Gebetsparty  
Ich bin so sauer auf dich  
Die Kraft der Vergebung  
Schaffe dir einen heiligen Raum  
Meditationscamp  
Raus aus den Federn!  
Traumfänger und Pyjamas  
Die Zeit ist reif für eine Besinnungspause  
Heilen vs. Kurieren  
Gehe Risiken ein und plane deine Zukunft – genau jetzt!

**ÜBER DIE AUTORIN**



Paul Bednarski

## vorwort

Ich habe Kris kennengelernt, als sie auf der ganzheitlichen *Urban Zen*-Tagung in New York City ihren Film *Crazy Sexy Cancer* vorstellte. Als Kris sprach, war es so still, dass man eine Stecknadel hätte fallen hören können. Sie schilderte, wie sie mit der Diagnose einer seltenen, unheilbaren Krebserkrankung zurechtkam – was für jeden ein vernichtender Schlag wäre, besonders jedoch für einen jungen Menschen. Doch ihre persönliche Geschichte – die sie mit Anmut und Humor und als wunderschöne, stärkende Umarmung für jeden im Publikum erzählte – war keine Botschaft der Verheerung, sondern eine des Triumphes. Alle

im Raum konnten deutlich spüren, wie sehr sie das Leben feierte und was für eine tiefgreifende Fähigkeit sie besaß, eine entsetzliche Herausforderung in die Suche nach persönlicher Transformation zu verwandeln.

**MIT IHREM FILM UND DEM BUCH KÄMPFEN, LEBEN, LIEBEN: WIE ICH MICH GEGEN DEN KREBS WEHRE HAT KRIS MEINER MEINUNG NACH EINE REVOLUTION AUSGELÖST.**

Da Krebs zu einer der Volkskrankheiten unserer Zeit geworden ist, sehen sich Betroffene nach seelischen, emotionalen sowie spirituellen Hinweisen und Ernährungsempfehlungen genauso um, wie sie medizinischen Rat suchen. Kris hat schon Tausenden von Menschen Hoffnung gegeben – insbesondere jungen Erwachsenen, die mit der häufig herzerreißenden Herausforderung dieser Krankheit fertig werden müssen – und ich sage voraus, dass sie schließlich Millionen von Menschen Hoffnung und Trost spenden wird.

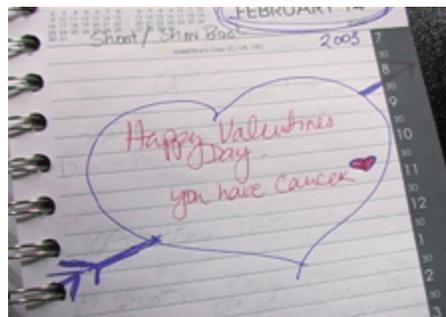
Kris hat unser Land bereist, um ihre Botschaft zu teilen, und sie ist in kurzer Zeit zu einer erfrischenden, authentischen und Mut machenden Stimme geworden. Ich empfehle Ihnen Kris in den höchsten Tönen. Sie ist eine inspirierende Rednerin und originelle Denkerin, mit einer Botschaft, die den Krebs in seine Schranken verweist. Sie stellt einen Weg vor, der ganz eindeutig durch ihren eigenen Schweiß und ihre Tränen geebnet worden ist – einen Weg, auf dem andere aus ihrer Verzweiflung herauskommen und wieder Hoffnung schöpfen können. Ich sage aus tiefstem Herzen BRAVO zu ihr. Sie ist einfach traumhaft, innen wie außen.

Marianne Williamson



einführung:

**VERWANDLE VERZWEIFLUNG  
in inspiration und wissen**



**Mein persönlicher Super-GAU** passierte am Valentinstag 2003, als ich das durchlebte, was ich jetzt als meinen 'Kratzen-an-der-Kreidetafel-Moment' bezeichne: „Du hast Krebs.“ Diese Worte werden bis in alle Ewigkeit in meine Seele eingebrannt sein. Am Donnerstag war ich noch eine

zielstrebige junge Schauspielerin und Fotografin mit Wohnsitz in New York gewesen. Am Freitag um zwei Uhr nachmittags - BUMM! - war ich plötzlich Krebspatientin. Wie in meinem ersten Buch beschrieben, war ich der Auffassung gewesen, ich hätte bloß einen Kater, doch nachdem mein Jivamukti-Yogakurs nicht seine übliche Wahnsinns-Regenerationswirkung erzielt hatte, zeigte ein Besuch bei meinem Arzt, dass meine Leber voller Läsionen war. Aber das war noch nicht alles, non, non, ma chérie. Die Tumoren hatten schon Metastasen in meiner Lunge gebildet und - halt' dich fest! - der Krebs war vollkommen inoperabel; es gab keine Heilungsmöglichkeit und keine eindeutige Therapie.

Die gute Nachricht war, dass der Krebs ein langsam wachsendes Sarkom war, genauer gesagt, ein epitheloides Hämangioendotheliom. Wie bitte? Ich konnte das kaum aussprechen, geschweige denn der Tatsache ins Auge blicken, dass es in mir heranwuchs. Sarkome sind bösartige Tumoren, die Weichteilgewebe, Nerven, Muskeln, Knochen und Gelenke befallen. Sie sind extrem selten und mysteriös, und da sie nur bei sehr wenigen Patienten diagnostiziert werden, fließen Forschungsgelder dafür nicht gerade in Strömen. Deshalb werden Sarkome häufig als „vergessene Krebsart“ bezeichnet. Immerhin verhielt sich mein Krebs aufgrund seiner genetischen Eigenarten nicht aggressiv. In gewissem Sinne hatte ich also das, wonach sich alle Krebspatienten sehnen - Zeit.

Die schlechte Nachricht war, dass sich das jeden Moment ändern konnte. Meine einzige Möglichkeit war eine Herangehensweise, die da hieß: „Beobachten und warten“ oder auch „lernen, mit dem Krebs zu leben“. Na toll, bitte wirf mich in ein Scotch-Fass ohne Boden!

Lernen, mit Krebs im 4. Stadium zu leben? Wie sollte das funktionieren? Wie konnte ich lernen, mit dem Krebs zu

leben, ohne jeden Tag ans Sterben zu denken? Dann ging mir ein Licht auf. Um durch die Angst hindurchzugehen, musste ich meinen Fokus ändern und mich der einen Sache zuwenden, die mich in schweren Zeiten immer gerettet hatte – meiner Kreativität.

Es dauerte nur ein paar Wochen, bis ich mir meine Kamera und einen Stift schnappte und anfang, meine Geschichte zu dokumentieren. Ich nannte sie *Crazy Sexy Cancer*. Warum nicht? Wenn ich schon mit diesem Miststück leben musste, dann wollte ich wenigstens nicht verkümmern, mich verstecken oder mich wie eine beschädigte Ware fühlen. In meiner Lage musste ich brüllen und krakeelen. Der Titel half mir, mich wieder normal zu fühlen und mein Lachen wiederzufinden, während mir das kreative Projekt etwas Produktives und Greifbares gab, an dem ich meine Zukunft verankern konnte. Das Ergebnis ist mein Dokumentarfilm ebenso wie mein erstes Buch *Kämpfen, Leben, Lieben: Wie ich mich gegen den Krebs wehre*, eine verlässliche Anleitung, um dem Krebs einen kräftigen Tritt in den Hintern zu geben.

## Der Krebs als Guru

Lass uns nicht um den heißen Brei herumreden: Eine Krebserkrankung zieht entsetzliches Chaos nach sich. Dein Leben hat sich für immer verändert und der Krebs hat dir deine Unschuld geraubt. Trotzdem beschwören sehr viele Menschen, dass er das Beste war, was ihnen je passiert ist. Warum? Weil dich der Krebs, wenn du ihn lässt, an deinen Nullpunkt zurückführt und dich dadurch lehrt, so zu leben, als meinstest du es ernst. Wir sind alle Kriegerinnen, Engel und hinreißende Barrikadenstürmerinnen – der Krebs kann uns das nicht nehmen. Ich würde lieber in einem Becken hungriger Haie verbluten als dem Krebs zu erlauben, mir

den Mut zu rauben oder mir das Gefühl zu geben, ich sei ein kranker Mensch. Also entscheide ich mich dafür zu glauben, dass ich lebendiger, schöner und ja: attraktiver (also stärker, leidenschaftlicher und faszinierender) bin als je zuvor! Warum denn nicht? Ein Krebsleiden ist nichts, wofür man sich schämen müsste. Du hast nicht versagt. Ich verstehe nur zu gut, dass du dich als Folge dieser Krankheit wütend und ohnmächtig fühlst. Aber sind wir es nicht alle schrecklich leid, unseren Schmerz und unser Leiden herunterzuschlucken und uns vor Worten zu fürchten, die wir nicht auszusprechen wagen?



Was wäre, wenn es dir gelänge, peu à peu deine Wahrnehmung zu verschieben und das große K - den Krebs - (oder eine andere Riesenherausforderung in deinem Leben) nicht zwangsläufig als Todesurteil, sondern als Chance zu verstehen - als Chance, um zu lernen, tief zu graben, zu wachsen und Makel zu akzeptieren, das Leben

wirklich zu leben. Wie wäre es, wenn es dir gelänge, Widrigkeiten als Abenteuer (nicht als Kampf), als Segen (nicht als Fluch) anzusehen? Die große Lebensfrage ist nicht die, ob wir sterben werden. Für den Fall, dass du es noch nicht wusstest: Das Leben ist ein Zustand, der unweigerlich zum Tode führt. Krebspatienten ist diese Tatsache einfach nur stärker bewusst. Die eigentliche Frage lautet, ob wir uns dafür entscheiden, wirklich zu leben.

Niemand wird dir einen Freibrief für ein Carpe diem („nutze den Tag“) ausstellen. Nur du allein kannst die Entscheidung treffen, in die Gänge zu kommen. Wenn du dieses Buch liest, hast du wahrscheinlich schon den großen Weckruf bekommen. Willst du – wieder einmal – darauf warten, dass er an die Mailbox weitergeleitet wird?

Dir stehen hier jede Menge Tipps, Tricks und Einsichten zur Verfügung, damit du dir einen Weg durch das Labyrinth des Krebses bahnen kannst. Lass dir von diesem Buch zeigen, wie du auf den Fahrersitz gleiten und deinen inneren Navi einschalten kannst. Deine Weisheit erstreckt sich weit über diese Seiten hinaus. Jede von uns kann die alte Voodoo-Chile-Weise\* anzapfen, die dir ein intuitives Wissen davon vermittelt, was zu tun ist, und wie du Shimmy (oder Salsa) tanzen kannst. Wenn du dein Geplapper eine Sekunde lang verstummen lässt, dann wirst du diese Weisheit hören. Vielleicht wird sie wie ein Flüstern klingen; vielleicht wird sie aber auch – wie die dröhnenden Stadionlautsprecher bei einem Springsteen-Konzert – dein Trommelfell sprengen.

## Erkenne den Engel in dir ...

... und befreie ihn! Als ich meinen inneren Kompass ausgrub, begann ich zu verstehen, was der Meister-

Bildhauer, -Maler und -Architekt Michelangelo meinte, als er den Prozess beschrieb, wie er die beeindruckende (und echt scharfe) Statue des *David* „befreite“: „Ich sah den Engel im Marmor und meißelte solange, bis ich ihn freigelegt hatte.“ Michelangelo besaß die Genialität, ein Meisterwerk in einem großen Felsblock zu sehen. Mit Hilfe von Konzentration, Engagement und Konsequenz erweckte er dann seine Vision zum Leben. Auch in dir liegt ein Kunstwerk verborgen – begraben unter Ängsten, Zweifeln und nicht genutzter hemmungsloser Begeisterung. Alles, was du brauchst, schlummert in deinem Herzen.

Dieses Arbeitsbuch gibt dir Werkzeuge an die Hand, um den funkelnden Rubin auszugraben und deine innere Göttin erstrahlen zu lassen! Werde chaotisch, grabe hier und da, sei aufrichtig und fordere dich selbst heraus: Hallo du, wie sieht der verdammte Schlachtplan aus, hey? Kremple deine Ärmel hoch und halte eine Komm-zu-JBEE-Sitzung ab (JBEE = Jesus, Buddha, Elvis etc. ... spirituelles Zeugs). Ich mag es, mich mit meinem Tagebuch hinzusetzen, mich mal richtig auszuquatschen, den ganzen Mist loszuwerden, dann die Schweinerei aufzuwischen, mich neu zu orientieren und zu fokussieren. Wenn du es erlaubst, dann kann dir dieses Buch helfen, dein passives Unwohlsein abzuschütteln, und dich auf den Weg bringen, auf dem du tiefe Heilung erfahren kannst. Betrachte es als deinen privaten heiligen Ort, als kreative Wand, die du mit Dinkelspaghetti bewerfen darfst. Und nur, weil ich es ‚Arbeitsbuch‘ nenne, bedeutet das nicht, dass du es mit einer langweiligen Fibel für die Hausaufgabenbetreuung zu tun hast. Habe deinen Spaß mit diesen Seiten! Kritzele, schwafele, blute, schimpfe und spiele. Erlaube dir große Träume, aber lass auch Platz für Magie.



## Zünde eine Kerze an

Die Trauma-Achterbahn kann im Innern ein loderndes Feuer entfachen. Die mit der Krankheit einhergehende Intensität der Gefühle rüttelt uns aus unserem schwarz-weißen Wahrnehmungsgehäuse auf und taucht unsere Welt in bunte Farben ein. Der Krebs zeigt uns, wie wir mit unserer Angst umgehen können, auch wenn diese sich sträubt wie ein mechanischer Drache. Wenn wir uns gegen sein Ruckeln wehren, dann wird unser Ritt sehr holprig sein und es ist mehr als wahrscheinlich, dass wir auf dem Boden landen werden. Doch wenn wir seinem Rhythmus folgen, können wir für immer auf jenem Drachen reiten. Wir haben die Wahl. Wie meine Großmutter, die ein Schießseisen mit sich herumzutragen pflegte, bei solchen

Gelegenheiten gerne sagte: Statt die Dunkelheit zu verfluchen, zünde eine Kerze an.

Die Dunkelheit ist ein Aufruf zum Handeln, und deine Freiheit besteht darin, den ersten Schritt zu tun. Kümmere dich nicht um die ganze Treppe, sondern nimm einfach eine Stufe in Angriff und morgen dann wieder eine.

## Feuerteufel

Ich bekomme viele tolle Briefe von Menschen aus aller Welt. Als ich die Mauer des Schweigens durchbrach und begann, meine Geschichte in aller Ehrlichkeit (und mit einem Anflug von dreckigem Humor) zu erzählen, hat das andere ermutigt, dasselbe zu tun. Früher habe ich Türen gerade weit genug aufgestemmt, um meine Zehen hindurchzwängen zu können. Erfolg war etwas, wonach ich mich sehnte, was ich allerdings selten auf nachhaltige Weise erlebte. Doch seit die crazy sexy Revolution begonnen hat, sind Türen aus den Angeln gehoben worden. Ich habe das Privileg gehabt, Tausende von Händen zu schütteln. Ich habe geholfen, eine ganze Menge Knete für diverse Krebsorganisationen zusammenzubringen, und habe Ärzte in Kollegen und Medizinmänner in Brieffreunde verwandelt.



### The first Crazy Sexy Cancer boot camp, Austin 2008

Verdammt noch mal, ich habe es sogar so weit gebracht, dass ich mit der Königin höchstpersönlich, Ihrer Hoheit Oprah Winfrey, schwatzen und schmausen durfte. „*Oprah, ich komme, halt' mir einen Platz frei!*“, pflegte ich während der Arbeit an meinen Projekten in mein Tagebuch zu schreiben, besonders dann, wenn ich Zweifel hegte.



Anmerkung: Wünsche zu manifestieren, hat echt Sex-  
Appeal! Und da zwickte ich mir nun in den Arm, bis er grün  
und blau war, während ich auf ihrer Bühne saß und über  
Liebe, Tod, Gemüse und coole Strategien plauderte, um das  
bestmögliche Leben zu führen. Und die ganze Zeit über  
blickte ich in die liebevollen Augen des Mannes in der  
ersten Reihe – die von Brian, meinem Ehemann. Wie ich in  
meinem ersten Buch durchblicken ließ, war der Krebs mein  
Heiratsvermittler. Ich teile dir all das mit, damit du weißt,  
dass das Leben nicht aufhört, wenn die heftigen AUAs  
kommen. Unter Umständen wirst du, wenn du die  
turbulenten Böen erst einmal überstanden hast,  
ausgesprochen süße Früchte ernten – körbeweise. Feiere  
mit unter <http://my.crazysexylife.com> (auf Englisch)! Wenn

du das erste Buch nicht gelesen hast, ermutige ich dich, es jetzt zu tun. Crazy sexy Fans sind ein hanebüchener Haufen! Sie stampfen mit Schwung und Anmut herum. Sie sprengen Grenzen und lassen sich nicht mit einem ‚Nein‘ abspeisen. Für crazy Sexies heißt ‚Nein‘: Dann mal los! Unmengen von Cowgirls und Cowboys mit allen möglichen Erfahrungen (nicht nur Krebs) sind auf den fahrenden Zug aufgesprungen. Während du diesen Satz liest, bildet sich eine Gemeinschaft, eine globale Wellness-Gruppe. Warum? Weil sich die crazy sexy Einstellung den Sweetspot des Lebens zunutze macht: den Platz in jedem von uns, wo Möglichkeit und menschliches Potential sich die Hand reichen. Wo die Neugierde das Warum nicht? umarmt. Demnächst werde ich dir eine Gruppe von Wellness-Profis, einige meiner Freunde und zwei geschätzte Powerfrauen aus meiner eigenen Familie vorstellen. Ich kann dir gar nicht sagen, wie wertvoll es für mich gewesen ist, meine eigene Unterstützungsgemeinschaft zu bilden, und so möchte ich dich ermutigen, dasselbe zu tun.

*Wilde, schöne Krebskriegerin. Mein verrücktes Leben mit dem Krebs* besteht aus vier Teilen: Diagnose, Geist, Körper und Seele. In jedem Teil findest du Gedanken und Vorschläge für die Reise. Einige der Geschichten wirst du vielleicht kennen aus *Kämpfen, Leben, Lieben: Wie ich mich gegen den Krebs wehre* – Schätze, die so herrlich sind, dass es nicht schaden kann, ihnen erneut Beachtung zu schenken.

Du musst keine KrePspatientin (das ist bewusst falsch buchstabiert, um das Zimmer wieder mit Sauerstoff zu füllen) sein, um von diesem Arbeitsbuch zu profitieren. Dieses Buch ist ein Feuerteufel, ein Trainingslager für deine innere Revolution. Es steckt voller Geschichten, Übungen, Meditationen, *Aha*-Momente, Ausgrabungen, Rituale und beim mitternächtlichen Auf- und Abwandern im

Hinterhof entstandener Geistesblitze – und zwar für alle und jeden! Es soll dich inspirieren, zu einer kraftvollen Mitwirkenden an deiner eigenen Heilung zu werden. Hier geht es nicht um KrePs, es geht um das Leben, und das Leben ist ein Moloch, der das ganze Spektrum von *umwerfend, atemberaubend, chaotisch, brilliant, ja, nein bis hin zu heiliger Strohsack, heilige Scheiße, Champagner-Supernova, Liebe, Verlust und Lernen* umfasst. Das Einzige, was du mitbringen musst, ist die Bereitschaft, furchtlos zu sein. Niemand kommt glimpflich davon; wir alle schleppen Ballast mit uns herum und wir haben die Wahl, entweder an unserem Leiden zugrunde zu gehen oder es als Sprungbrett für unsere persönliche Metamorphose zu benutzen.

Eine couragierte Haltung ist der Schlüssel zu unserer Freiheit. Was also wirst du tun? An der Rebe verdorren oder in Schönheit erblühen, du Schöne, *erblühen*? Nimm einen tiefen Atemzug, öffne dich und erlaube dir zu *wachsen und zu gedeihen*. **Schlage ein neues Kapitel auf. Trau dich!**

\* *Voodoo Chile* ist ein Lied von Jimi Hendrix aus dem Album *Electric Ladyland* von 1968. (Anm. d. Red.)





TEIL EINS:  
**der kopf**  
*das einmaleins  
der diagnose*

**WAS DU ERWARTEN  
KANNST WENN DU EINES  
BESTIMMT NICHT ERWARTEST  
. . . EINE DIAGNOSE**



Nach einem Sturz wie diesem werde ich mir nichts dabei denken, die Treppe hinunterzufallen. Für wie mutig mich zu Hause alle halten werden.

*ALICES ABENTEUER IM WUNDERLAND* VON  
LEWIS CARROLL

Okay, ihr Lieben: Bleibt ruhig. Jeder, der die nervtötende K-Diagnose bekommen hat, weiß, dass das große K nicht nur eine körperliche, sondern auch eine seelische Krise bedeutet. Wir stellen uns augenblicklich das Allerschlimmste vor und scheuern uns die Knie wund, um für eine freundliche, aber verlässliche Seele zu beten, die uns verkündet, dass dieser Alptraum nur ein schreckliches Versehen sein kann. Doch darauf können wir warten, bis wir schwarz werden. Stattdessen machen wir abrupt Bekanntschaft mit unserer eigenen Sterblichkeit. „Grüß Gott, Tod. Ich heiße [...] und ich bin noch nicht bereit für dich, also VERPISS DICH“! Die Zeit bleibt stehen, während das Gefühl von Sicherheit und Freiheit langsam verschwindet und du plötzlich vollends den bekloppten alten Spruch verstehst: „Ohne deine Gesundheit hast du nichts.“

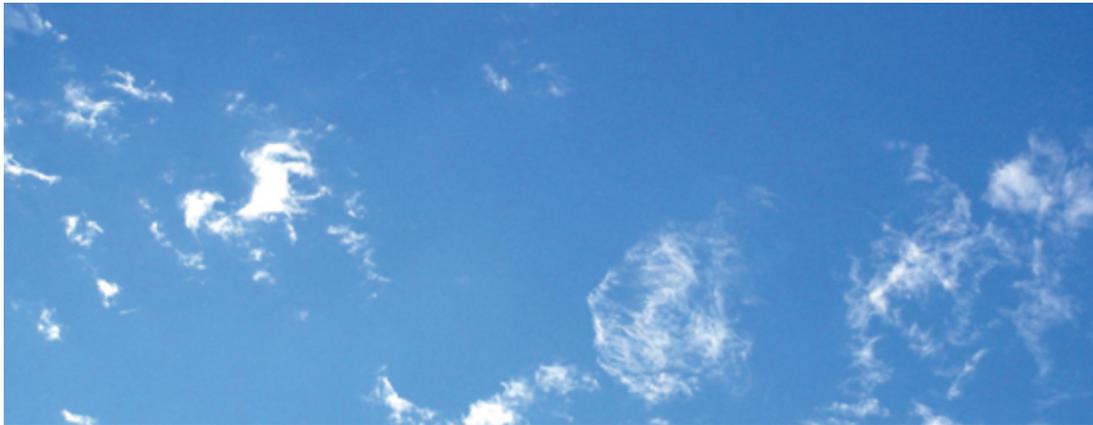
In diesem Abschnitt werden wir auf elementare Strategien zurückkommen, um eine solide Grundlage zu schaffen, von der aus sich deine Heilung gut entwickeln kann. Wenn du dich mit möglichen praktischen und emotionalen Hindernissen auseinandersetzt und lernst, sie zu überwinden, wirst du in jedem Moment an deine persönliche Kraft

erinnert und daran, wie wichtig es ist, Mitgefühl mit dir selbst und deinem hinreißenden Unterstützer-Team zu haben. Mach dir die kostbaren Lektionen zu eigen, die hinter dem Grauen und den Statistiken stehen, und konzentriere dich darauf, ein besseres Du zu erschaffen.

Der Krebs zwingt uns, den Hintern hochzukriegen und ES ANZUPACKEN – also worauf warten wir eigentlich noch? Weg mit den Klagen, her mit den Lösungen! Gönn dir einen permanenten Feinabgleich mit deinen inneren Stimmen – was sagen sie dir gerade? In dem Maße, wie du wächst und dich veränderst, wird es auch dein Wartungsplan tun. Schließe einen Pakt mit dir selbst, dass du deine innere Landschaft laufend beobachten und deinen Lebensstil entsprechend verbessern wirst.

Du bist an der Reihe!

Lass dich darauf ein und lies weiter.



## Guten Morgen, Sonnenschein, du bist jetzt eine Krebskriegerin!

Wenn du es nicht bereits getan hast, dann ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, um dir die Erlaubnis zu geben, deinen eigenen Weg zu bestimmen. Glaub an dich – „Ich-kann-das“ heißt von nun an dein Satz! Meiner Meinung nach bist du vom Tag deiner Diagnose an eine Kriegerin. Als Frauen und Männer mit Krebs leben wir jeden Tag mit einer Bürde, die auf unseren Schultern lastet und uns die Kehle zuschnürt. *Und was geschieht, wenn...? Werde ich meinen nächsten Geburtstag noch erleben? Kann ich heiraten? Wenn ja, kann ich Kinder bekommen?* Vielleicht hast du dir dein Nest schon eingerichtet und kannst trotzdem in weniger geerdeten Momenten nicht verhindern, dass dich die blanke Angst umtreibt. Dann stellst du dir vor, dass du nicht mehr bist und deine Kinder von einem Striptease-Tänzer (oder einer Striptease-Tänzerin) erzogen werden. KrePs bringt uns – wie jedes andere Unglück auch – an unsere Grenzen, und da wir uns schon dort befinden, haben wir jetzt die Möglichkeit, unsere Ängste zu würdigen und zum Ausdruck zu bringen. Wir meistern den Drahtseilakt zwischen Leben und Sterben,

während wir unsere Aufgaben erledigen, um uns über Wasser zu halten und nicht ins Gefängnis zu kommen. Warum sollten wir nicht alles feiern, was wir schon erreicht haben? Manchmal ist ‚sich über Wasser zu halten‘ schon dasselbe wie ‚zu überleben‘. Sei nicht schüchtern und bilde dir nicht ein, du würdest dein Elend herbeireden. Stehe gerade und jodele das 2-K-Wort: Krebskriegerin. Krieger und Kriegerinnen gibt es in vielen Formen und Größen. Das Beste daran, eine Kriegerin zu sein, ist die Wertschätzung, die du für die kleinen Dinge empfindest (selbst wenn sie schmerzhaft sind): die reine Freude darüber, ins Meer zu pinkeln; so heftig weinen zu müssen, dass du danach in schwachsinniges Gekicher ausbrichst; die Höllenqualen, die du durchmachst, wenn du einer verlorenen Liebe oder einem zerplatzten Traum nachtrauerst. Kriegerinnen quetschen jeden Tropfen des köstlichen Saftes aus diesem außergewöhnlichen Leben heraus.

Von der Diagnose bis zur Entdeckung des *lebendigen* Lebens ist das Kriegertum eine Haltung. Du, meine Freundin, und du, mein Freund, ihr seid Krieger, ganz gleich, was passiert. Ich bin eine Kriegerin. Wir warten nicht ab, bis die vereiste Fläche geschmolzen ist, bevor wir das Leben feiern. Wir sehen Freiheit, wir schaffen uns Freiräume, wir werden frei. Als ich mit dem Krebs abgeschlossen hatte und wieder zu lächeln begann, verlor die Krankheit ihre Kraft über mich. Geht es denn bei der „Heilung“ nicht genau darum?

Schreib es hierhin . . . ich bin eine  
KRIEGERIN, eine wilde, schöne **Kriegerin** und  
**erblühe!** Und dann wirbele herum!





## **gib der angst ihre fünfzehn minuten im rampenlicht**

Angst kann gefährlicher sein, als jede Krankheit. Sie krallt sich deine Freude und macht deine Hoffnungen zunichte. Tage, Wochen, sogar Jahre können dir so durch die Lappen gehen. Wenn wir nichts gegen die Angst tun, dann drückt sie uns die Luft ab. Ich bin immer wieder erstaunt über die zahllosen Paradoxien in diesem großartigen Leben. Warum haben wir so viel Angst vor dem Leben und fürchten uns gleichzeitig so sehr vor dem Tod? Wir sehnen uns nach Veränderung und entscheiden uns trotzdem dafür, im Gewohnten zu verharren. Das ist schräg, findest du nicht? Wie viele von uns harren in diesem selbst auferlegten Fegefeuer aus? Ich weiß, dass ich einen großen Teil meines jungen Lebens damit verbracht habe, im Kreis zu laufen oder auf der Stelle zu treten. Ich habe das Leben behandelt, als sei es eine Generalprobe und ich die zweite Besetzung.

Der erste Schritt, um deine Situation wirklich in die Hand zu nehmen, besteht darin, deine Angst anzuerkennen. Gib ihr ihre fünfzehn Minuten Ruhm (oder mehr). Wovor hast du Angst? Viele unserer Ängste sind vollkommen gerechtfertigt und müssen gehört werden, bevor sie gelindert werden können. Es sind gesunde Ängste. Ungesunde Ängste sind