





Tanz durch den Sturm

»Im Leben geht es nicht darum, zu warten, bis das Unwetter vorbeizieht, sondern zu lernen, im Regen zu tanzen.«
Vivian Greene

Der Sturm

Eine aufwühlende Diagnose in der Gegenwart, ein Blick in die Vergangenheit und unerwartete Hoffnungsstrahlen

Ich war die einzige Patientin in dem großen Vierbettzimmer auf der Station Orthopädie B, als Dr. Naomi Rahimi-Levene, meine neue Fachärztin für Hämatologie und Onkologie, hereinkam. Sie sah mich mit sanftem Blick an, als sie meinte, sie sei wegen der Ergebnisse meiner Knochenmarkbiopsie da – und kam direkt zur Sache.

Die Diagnose

»Sie haben Knochenmarkkrebs«, sagte sie und erklärte, dies sei eine bösartige Krebserkrankung des blutbildenden Systems im Knochenmark, die das Immunsystem lahmlegt und das Knochengewebe zerstört. »Es gibt zwar keine Heilung, aber diese Krebsart kann man behandeln«, fuhr sie fort und erklärte ruhig die Erstbehandlung, die etwa acht Monate dauern würde. Ich stellte kaum Fragen. Ihre Stimme hüllte mich ein. Die Worte »Krebs« ... »keine Heilung« ... »behandelbar« hallten in mir wider.

»Also bringt mein Rücken mich um«, dachte ich, während mir die höllischen Rückenschmerzen der letzten Wochen durch den Kopf gingen, welche mich überhaupt erst in die Orthopädie und zu dieser überraschenden Diagnose geführt hatten. Während Dr. Rahimi-Levene weitersprach, war ich in Gedanken bei einer Situation, die 16 Jahre her war ...

Januar 1991, Delray Beach, Florida Kurz vor Beginn des Golfkriegs rief mich meine Mutter aus Südflorida an und sagte: »Ich habe Blasenkrebs. Am 16. Januar werde ich operiert und ich weiß nicht, wie ich das schaffen soll, wenn ich mir die ganze Zeit Sorgen um dich und die Kinder in Israel mache. Könnt ihr nach Florida kommen?« Wahrscheinlich hätte sie mich nie gefragt, hätte sie nicht solche Angst vor einem Krieg und einer Bombardierung Israels durch Saddam Hussein gehabt.

»Ich komme mit den Kindern, sobald ich vier Tickets bekomme«, sagte ich prompt

und wusste, wenn ich in Amerika gebraucht würde, würde das mit den vier Tickets ein Kinderspiel sein. Ein paar Tage später verließ ich meinen Arbeitsplatz, ließ meine drei Kinder, Avital, Yael und Gadi, von der Schule beurlauben und wir flogen nach New York.

Ich war mir sicher: Das alles musste einen tieferen Sinn haben, denn seit etwa fünf Jahren war ich auf einem spirituellen Weg. Ich las dazu alles, was mir in die Hände fiel, meditierte, machte Tai-Chi und war jede Woche Gastgeberin einer Meditationsgruppe, die von einer Frau geleitet wurde. Gerade las ich Dr. Bernie Siegels Bestseller »Prognose Hoffnung: Liebe, Medizin und Wunder« über außergewöhnliche Krebspatienten und wollte seine Mut machende Botschaft in die Welt tragen. Was für ein Zufall. Eine Frau aus der Meditationsgruppe empfahl mir auch Louise Hays »Gesundheit für Körper und Seele«, das mittlerweile ein Klassiker ist. Es sagte mir zwar nichts, aber ich kaufte es noch in New York, bevor wir nach West Palm Beach flogen. Einen Tag vor Moms Operation kamen wir bei meinen Eltern in Südflorida an, voller Optimismus, mit einem Gefühl der Sinnhaftigkeit und mit zwei lebensverändernden Büchern.

Nach der Operation erklärte der Arzt meinem Vater und mir, dass Moms Krebs von der aggressivsten Art war und bereits die gesamte Blase befallen hatte. Der Therapieplan sah zwei Behandlungszyklen zu je sechs Tagen vor, an denen die Blase direkt bestrahlt werden sollte. Wäre sie danach nicht vollständig krebsfrei, müsse man sie entfernen, aber meine Mutter werde leben. Ich hörte die Worte, aber tief in mir wusste ich etwas anderes. Solch eine »Vorahnung« hatte ich noch nie gehabt. Ich spürte förmlich, dass der Arzt nicht glaubte, dass die

Chemotherapie erfolgreich sein würde, er war sich sicher, die Blase entfernen zu müssen, damit meine Mutter überlebte.

Als meine Mutter aufgewacht war, kam der Arzt erneut und sagte ihr dasselbe. Wieder spürte ich, dass er seinen eigenen Worten nicht glaubte. Nachdem er gegangen war, sah ich meine Mutter an und erkannte, dass auch sie es gespürt hatte. Aber ich nahm noch etwas anderes wahr, das mich wirklich schockierte.

»Du hast dich also bereits entschieden«, sagte ich zu meiner Mutter. Sie sah mich an und wusste nicht, wovon ich sprach.

»Du hast dich bereits entschieden, oder?«, sagte ich erneut. »Du hast dich entschieden, eine vorbildliche Patientin zu sein und die Chemotherapie ohne Murren durchzuziehen, weil du so tapfer bist und nicht jammerst. Und nach zwei Zyklen wirst du nicht ganz krebsfrei sein. Dann wird die Blase entfernt, damit du überlebst«, holte ich weiter aus. »Ist das nicht eine ziemliche Verschwendung?«

Ausdruckslos sah sie mich an – sie wusste nicht, worauf ich hinauswollte.

Am liebsten hätte ich sie geschüttelt und gesagt: »Mom, was wäre denn, wenn ich morgen sterben würde? Du würdest zwar leben, aber dein Leben wäre nie mehr so wie zuvor. Gib deine Blase doch nicht einfach so auf. Entscheide dich anders.« Ich wollte ihr Denken herausfordern, wollte, dass sie mich verstand, also sagte ich: »Entscheide dich, dass ein Behandlungszyklus ausreicht, den Krebs vollkommen loszuwerden. Entscheide dich anders. Eine Chemo reicht. Was hast du zu verlieren?«

Sie sah mich an, und ich erkannte, dass sich etwas in ihrem Blick verändert hatte, als sie nur ein »Okay« von sich gab.

Ich versicherte ihr, ihr auf jede Art zu helfen, und dann sah ich, dass diese neue Entscheidung wirklich bei ihr angekommen war. Ich fühlte es.

Gemeinsam lasen wir das Buch von Dr. Siegel und arbeiteten an ihrer Einstellung. Ich führte sie mit einer Meditation durch die erste Chemotherapie, und mit Hilfe von Louise Hays »Gesundheit für Körper und Seele« machten wir uns auf die Suche nach der Ursache für ihre Erkrankung. Im Buch werden verschiedene Körperstellen und Erkrankungen spezifischen Einstellungen und Glaubenssätzen zugeordnet. Ich las Mom vor, was Hay zum Thema Krebs geschrieben hatte: er rühre aus einer »tiefen Verletzung, langem Groll, einem großen Geheimnis oder aus Kummer, den man in sich hineingefressen hatte«². Nachdem ich das laut vorgelesen hatte, dachte ich: »Da liegt Louise Hay aber komplett daneben. Das passt alles nicht zu meiner Mutter.« Aber als ich zu ihr sah, schluchzte sie. Sie offenbarte ein dunkles, lange gehütetes Geheimnis sexuellen Missbrauchs in ihrer Kindheit, das fast sieben Jahrzehnte heimlich an ihr genagt hatte. Mit diesem dunklen Geheimnis wurde vieles enthüllt, das geheilt werden musste.

Ich rief einen Jugendfreund an, den New-Age-Musiker und -komponisten Steven Halpern, um ihm von der Krankheit meiner Mutter zu erzählen. Er schickte Aufnahmen seiner heilsamen Musik mit unterschwelligem Genesungsbotschaften. Mom hörte es sich oft an und stellte sich vor, dass jeder Glockenschlag eine Krebszelle in eine gesunde Zelle verwandelte. Wir erarbeiteten eine

Glücksdiät, die darauf beruhte, dass man sich mit möglichst viel Positivem umgab und Spannungen und Stress mied. Ich nahm ihr das Versprechen ab, im Fernsehen oder im Kino nichts zu sehen, das trauriger wäre als Walt Disney oder Barbra Streisand. Sie nahm alles an und verbesserte ihre Visualisierungsfähigkeit. Nach zwei Wochen kehrten meine Kinder und ich nach Israel und zu den Raketen zurück. Mom und ich telefonierten regelmäßig und arbeiteten weiter an Einstellung, Genesung, Loslassen und Vergeben.

Ein paar Wochen später fragte ich mich beim Meditieren, wie es ihr wohl gehe. Ich sah mich selbst in einer strahlenden Kristallgrotte.

Als meine Mutter ein paar Tage später anrief, sagte sie: »Rate mal, was passiert ist. Ich habe die erste Chemotherapie hinter mir, und meine Blase ist vollkommen krebsfrei. Ist das denn zu glauben? Mein Arzt kann es kaum fassen. Er ist so verunsichert und überrascht, dass er eine zweite Chemo machen will, nur für alle Fälle.«

Der Arzt wusste zwar nicht, was passiert war, aber wir beide schon! Hautnah hatte ich die Macht der Verbindung von Körper und Geist miterlebt. »Für alle Fälle« hatte sie einer zweiten Chemotherapie zugestimmt. Von diesem Tag an war meine Mutter krebsfrei, bis sie 2013 im Alter von 91 Jahren starb.

Die Heilreise beginnt

Ich hörte mich sagen: »Wenn ich Mom den Weg zeigen konnte, kann ich das auch bei mir. Wenn sie es geschafft hat – schaffe ich das auch.«

Meine Ärztin redete immer noch ...

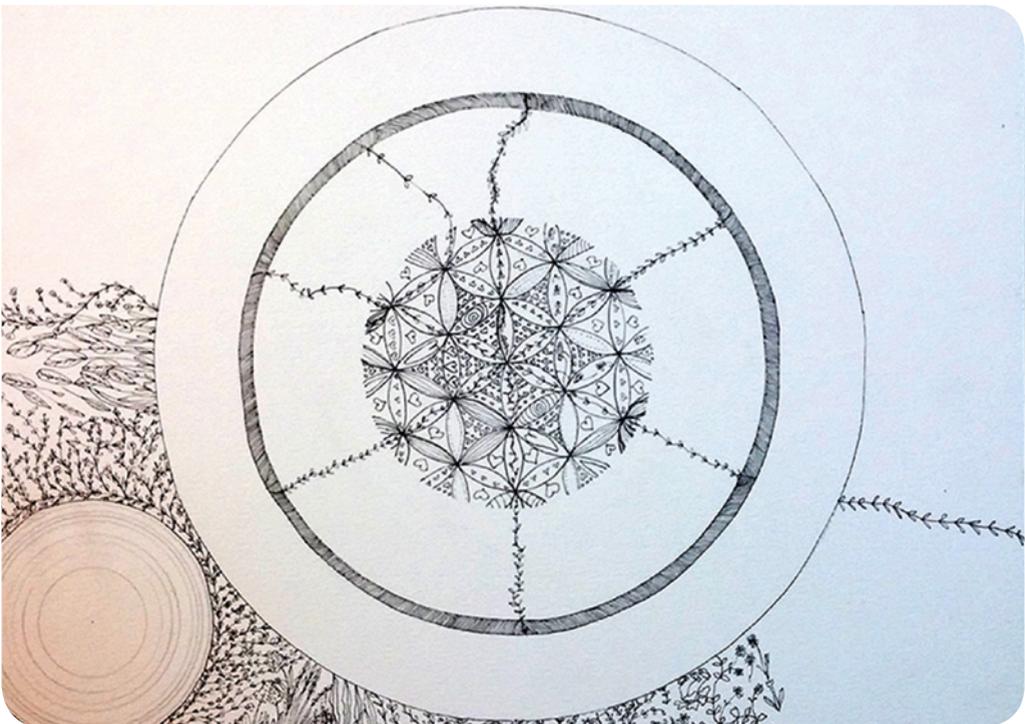
Ich spürte eine Verbindung zu ihr, Vertrauen. Spürte, dass sie an die Behandlung glaubte, die sie mir vorschlug. Sie erklärte, man werde mir sofort hohe Dosen Steroide verabreichen. Im Laufe des Tages werde der Krankenwagen mich ins nahegelegene Tel-Hashomer-Krankenhaus bringen, damit es mit der radioaktiven Behandlung losgehen könne, welche die Tumoren in meiner Wirbelsäule erheblich verkleinern und die Schmerzen lindern werde. Als die Ärztin ging, hatte ich einen Kloß im Hals. Die Worte »unheilbar« ... »behandelbar« ... »Krebs« ... jagten mir durch den Kopf, und ich brach in Tränen aus. Eine der gemeinhin am meisten gefürchteten Situationen war gerade eingetreten: gesagt zu bekommen, man sei unheilbar an Krebs erkrankt. Und ich weinte. Ich weinte mir die Augen aus.

Als die Tränen getrocknet waren, befand ich mich in einer vollkommen anderen Welt.

Einige Gefühle, die mich überrollt hatten, waren mit den Tränen davongespült, ich fühlte mich klarer. Durch die Erfahrung mit meiner Mutter wusste ich, dass Entscheidungen gefällt werden würden, ob ich mir darüber bewusst wäre oder nicht. Ich musste mir über meine Möglichkeiten klar werden und nicht wie meine Mutter wie auf Autopilot reagieren.

Ich atmete einige Male tief durch, um ruhig in mich hineinzuspüren. Nein, es fühlte sich nicht so an, als würde ich daran sterben ... aber ich wusste auch nicht, wie ich weiterleben würde. Ich hoffte, ich würde es irgendwie wissen.

♥ Tafel 1: Das Neue erschaffen, Bleistift und Tusche



Übung: Dank Selbstbefragung Ruhe im Sturm finden

Wie Sie in diesem Kapitel gelesen haben, kommt es besonders in Extremsituationen vor, dass man emotional überrumpelt wird. Nicht besonders förderlich, wenn man Möglichkeiten durchdenken oder Entscheidungen treffen muss. Also geht es zunächst darum, den Gedankensturm zu beruhigen. Die folgenden Vorschläge und Fragen sollen Ihnen helfen, sich auf Ihren eigenen Sturm zu konzentrieren.

Lassen Sie aufgestaute Gefühle, störende Gedanken und quälende Sorgen jetzt los

Wenn Ihnen also danach ist, nur raus damit. Halten Sie es nicht zurück. Es wird Ihnen guttun. Lachen tut so gut, dass es sogar eine Yogarichtung gibt, die »Lachyoga« heißt. Sie macht Spaß, ist gesund und wird sogar in etlichen Krankenhäusern und von anderen Einrichtungen angeboten.

- Wenn Sie körperlich dazu in der Lage sind, können Sie Stress wunderbar durch Bewegung abbauen, z. B. durch den beliebten Spaziergang am Strand, in der freien Natur oder im Park, durch Radfahren, Schwimmen, Laufen oder auch indem Sie einfach auf ein Kissen einschlagen.

Natürlich hilft auch bewusstes Atmen (Seite 130), wobei Sie sich auf jeden einzelnen Atemzug konzentrieren.

Denken Sie über die Herausforderung nach, die vor Ihnen liegt

Die meisten sagen, dass sie leben, gesund und schmerzfrei sein wollen. Wer will das nicht? Aber meine Mutter lehrte mich,

dass es auch unbewusste Einflüsse gibt, die uns z. B. dazu bringen, »ein vorbildlicher Patient zu sein« und »Erwartungen zu erfüllen«. Auch die viele Aufmerksamkeit und Fürsorge, die man als Kranker erhält, spielen eine Rolle. Es gibt viele Strategien für den Umgang mit Krankheit, die uns gar nicht bewusst sind. Bevor man die beste Entscheidung treffen kann, muss man sich Klarheit über all die unbewussten Faktoren verschaffen. Ich lade Sie ein, den Krebs als eine extreme Herausforderung zu betrachten und sich die Frage zu stellen, ob Sie bereit sind, diese Herausforderung mit extremen Mitteln anzugehen. Jetzt ist der ideale Zeitpunkt dafür, Ihr Tagebuch herauszuholen oder sich eins anzuschaffen und über die folgenden Fragen nachzudenken:

- Möchten Sie aktiv am Genesungsprozess teilnehmen, um Ihre Heilungschancen zu verbessern?
- Wissen Sie, dass zahlreiche aktuelle Studien belegen, dass die Einstellung sowie das Verhalten und die Aktivitäten aus Eigeninitiative den Heilungserfolg positiv beeinflussen?
- Was erwarten Sie? Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Antwort aufzuschreiben. In diesem Buch geht es darum, dass Sie die Verantwortung für Ihr Leben und Ihre Gesundheit übernehmen und Ihr Heilungspotenzial ausschöpfen, also seien Sie bitte ehrlich zu sich selbst.
- Wo sehen Sie sich selbst bezüglich Ihrer Heilungschancen?
 - sehr niedrige Chancen
 - unterdurchschnittliche Chancen
 - durchschnittliche Chancen

- überdurchschnittliche Chancen
- sehr gute Chancen
- Wenn Sie mit Ihren Gedanken zufrieden sind, sehr gut. Wenn nicht, können Sie sie jederzeit ändern, genau wie Ihre Entscheidung, so wie es meine Mom tat.

Finden Sie Ruhe und Stille im Hier und Jetzt

Man kann auf verschiedene Arten zur Stille gelangen, also wählen Sie eine oder mehrere, die für Sie passen. Manche Menschen werden ganz ruhig, wenn sie

abwaschen, schwimmen, angeln, duschen oder baden. Andere meditieren, machen Yoga, Qigong, Tai-Chi oder eine Mischung aus allem. Auch Meditationsmusik oder leise Hintergrundmusik können beruhigend wirken. All das erleichtert es Ihnen, im Hier und Jetzt zu sein und von hier aus in einen Zustand innerer Stille zu gelangen. Es gibt weder die eine richtige Lösung noch den einen richtigen Weg zu meditieren. Im Kapitel »Geführte Meditationen« (Seite 136) finden Sie weitere Anleitungen zum Meditieren.

Geführte Meditation 1: Stille, Licht und Freude

Mit dieser Meditation können Sie Ihre Verbindung zum Hier und Jetzt und zu Ihrer inneren Stille finden. Sie können diese Meditation auch mit anderen Bildern

verbinden, die Sie an Ihren sicheren Ort der Ruhe führen.

Die Meditation finden Sie im Kapitel »Geführte Meditationen« (Seite 137).

Gedanken mit Taten verbinden

Auch wenn der Körper durch die Krankheit weniger leisten kann, ist man nicht zur Untätigkeit verurteilt, wenn man auf die Kraft der Vorstellung vertraut.

Meine neue Realität war eine große Unbekannte. Also entschied ich mich bewusst, mich von meiner Intuition zu den Dingen hinleiten zu lassen, die mir guttaten und meine Stimmung verbesserten. Ich griff nach Stift und Notizbuch, um ein Tagebuch zu führen, und die Ideen kamen wie von selbst. Ich weiß, dass Tagebuchschreiben mir hilft, meine Gedanken auszudrücken und mich darauf zu fokussieren, was zu tun ist. Ich war froh, dass ich mir Papier und Stifte mit ins Krankenhaus genommen hatte, um mir »die Zeit zu vertreiben«.

Für diejenigen, die es noch nie ausprobiert haben: Tagebuchführen bedeutet einfach, seine Gedanken zu Papier zu bringen, ohne Filter oder Bewertung, indem man den Kopf von der Hand leiten lässt und alles aufschreibt, was einem in den Sinn kommt ... ohne Zensur. Wenn ich fertig bin, lege ich meistens das Notizbuch beiseite, ohne mir das gerade Geschriebene auch nur anzusehen. Manchmal sehe ich es mir vielleicht Wochen später an, und manchmal gar nicht.

Es geht darum, sich auszudrücken, sich manchmal etwas von der Seele zu schreiben, manchmal Dinge zu begreifen und manchmal auch nicht. Entscheidend ist nicht das Ergebnis, sondern es zu tun.

Es war an der Zeit für einen Realitäts-Check, also fragte ich mich: »Was glaube ich ... nein, was weiß ich, was mir helfen kann, mir selbst zu helfen?«

Das waren meine Antworten:

- Ich vertraue auf die Einheit von Körper und Geist, die Moms außergewöhnliche Heilung begünstigt hat, und ich weiß, wenn meine Mutter es mit 70 Jahren geschafft hat, muss ich es auf jeden Fall versuchen. Was habe ich denn auch zu verlieren?
- Ich weiß, dass das, worauf man seine Aufmerksamkeit richtet, Einfluss darauf hat, wie man die Welt erlebt – man bekommt also sozusagen das, wonach man sucht – sei es im positiven oder im negativen Sinn. Wenn Sie nach guten Sachen suchen, wer-

den Sie sie finden. Wenn Sie nach Sachen suchen, die Ihnen Sorgen bereiten, werden Sie sie mit Sicherheit auch finden.

- Ich weiß, dass sich das, worüber man ständig nachdenkt, ausdehnt – im Guten und im Schlechten. Das heißt, ich sollte mich bemühen, über Dinge nachzudenken, die mich in eine positive Richtung lenken.
- Ich weiß, dass es wissenschaftliche Beweise dafür gibt, dass Gedanken die Biologie beeinflussen und beispielsweise fröhliche Gedanken das Immunsystem stärken, während stressige Gedanken es unterdrücken. Ich musste mir meiner Gedanken bewusst werden. Sie können negative Gedanken nicht daran hindern, Ihnen in den Sinn zu kommen, aber Sie können ganz sicher entscheiden, wie lange Sie sie dort verweilen lassen.
- Ich weiß, dass der Klassiker »Gesundheit für Körper und Seele« von Louise Hay die wichtigste Quelle sein wird, aus der sich die Planung meiner Handlungen speist. Laut Louise Hay³ symbolisiert der Rücken »den Rückhalt des Lebens«⁴. Offenbar war etwas ernsthaft aus dem Gleichgewicht geraten in der Art, wie ich mir selbst Rückhalt gab beziehungsweise mir den Rücken stärkte. Natürlich weiß ich, was ich bewusst will: Ich will mich aller Aspekte des Leidens entledigen und Freude, Kreativität, Liebe, Wohlstand, Gesundheit und innere Ruhe unterstützen – wie wahrscheinlich die meisten. Aber das lebte und erlebte ich offenbar nicht. Ich stand vor einer ernsten Herausforderung.
- Ich weiß aus meiner Erfahrung des Meditierens und Fokussierens⁵, dass Dinge wie Schmerz, wenn man einfach nur seine Aufmerksamkeit darauf richtet, allmählich an Intensität verlieren und sogar oft ganz verschwinden können.



◆ Tafel 2: Ein Teil vom Schmerz, Aquarellfarben

Die Möglichkeiten der Kunst

Ein paar Wochen zuvor, als ich in einem meiner privaten Kunstkurse zusammen mit meinen Schülern zeichnete, konnte ich an nichts anderes denken als an diese unerträglichen Rückenschmerzen – also zeichnete ich sie. Durch »Zufall« fand ich heraus, dass das Zeichnen meiner Schmerzen eine wunderbare und einfache Art war, mich darauf zu fokussieren, bei ihnen zu sein, sie zu »beobachten«, ihnen »zuzuhören« und sie zu mir sprechen zu lassen. Ich arbeitete langsam. Meine Hand griff nach einem Stift und einem Lineal und zeichnete spitze Dreiecke, die den stechenden, brennenden Schmerz widerspiegelten. Mein Pinsel wanderte zu einem Farbkasten und wählte Schwarz, helles Rot und sattes Gelb – die Warnfar-