Mehr als nur ein frommer Wunsch

Dieses Buch beschreibt den Tanz meines Lebens zum Rhythmus einer schweren Krankheit und ihrer medizinischen Behandlung und den festen Entschluss, alles zu tun, um den Verlauf so positiv wie möglich zu beeinflussen, während ich mich dem lebensbedrohenden, lebensverändernden, unheilbaren, chronischen Krebs ausgesetzt sah. Ich hoffe, dass mein Bericht anderen dabei hilft, ihren eigenen bestmöglichen Weg zu finden.

Für mich war der Krebs wie eine Straßensperre auf dem Weg meines Lebens, mit der Aufschrift: »Schwieriges Gelände voraus. Treffen Sie Entscheidungen ... oder lassen Sie es.« Die Kreuzungen und Straßensperren mögen bei jedem anders sein, doch wir alle sind auf einer Reise. Jeder mit seinen eigenen Ressourcen. Auf meiner Reise habe ich gelernt, dass es darum geht, die Verantwortung für unser Leben und unsere Gesundheit zu tragen und so unsere Chance auf Heilung zu verbessern. Und auch, dass wir uns unsere Ressourcen zu Nutze machen müssen, um aktiv am Heilungsprozess mitzuwirken. Mit Ressourcen meine ich auch unsere geistige Haltung, das, was wir während unseres gesamten Lebens gelernt haben, was wir gern machen, was uns glücklich und ausgeglichen macht und uns ein Lächeln aufs Gesicht zaubert.

Ein für mich wichtiger Aspekt war die Kunst, die ich studiert, selbst gelehrt und auch

geschaffen habe, ein anderer Aspekt waren mein Studium und meine berufliche Erfahrung im Bereich Psychologie und kognitive Entwicklung. Und der letzte, entscheidende Aspekt, der alles miteinander verknüpfte, war meine Erfahrung als Meditationslehrerin und mein großes Interesse an der Verbindung von Geist, Körper und Seele, energetischer Heilung, Kunsttherapie, Empowerment und meine Liebe zum Tanzen.

Ganz intuitiv sah ich einen Weg vor mir, den ich selbst als »goldenen Weg« bezeichnen würde. Mir war klar: Wenn ich überleben und wirklich gut weiterleben wollte, musste ich die kreative Kraft meiner Gedanken, Worte und Taten voll entfalten. Wenn ich mit dem Krebs tanzen wollte, musste ich die Führung übernehmen. Manchmal war der Tanz anmutig, manchmal aber auch schwerfällig. Manchmal rhythmisch, mitunter tanzte ich aber auch qualvoll langsam. Als ich mich darauf konzentrierte, meine Heilungschancen so weit wie möglich zu verbessern, wurde mir unweigerlich klar, dass ich die Verantwortung für meine Zellen, meinen Körper, meine Gefühle, Überzeugungen und Einstellungen trug. Jeder einzelne Schritt auf meiner Reise war von Bedeutung, und ich spürte förmlich das Leuchten meiner Bemühungen. Nun verstand ich das buddhistische Sprichwort, das Haruki Murakami auf das Thema Marathon gemünzt hat: »Schmerz ist unvermeidlich. Leiden ist eine Option.«¹

Und ich hatte mich eindeutig entschieden, möglichst nicht zu leiden.

Als ich meine Gedanken, Worte und Ideen bewusst für die Heilung einsetzte, erwachsen aus meinem Vorsatz praktische und ausdrucksstarke Handlungen, die weit über reines Wunschdenken hinausgingen. Ich spürte, dass ich Dinge tat, die meine physische Welt auf bestimmte, genau definierte Ziele ausrichteten und mit ihnen verknüpften – und mir dabei die Ziele so hoch wie möglich steckte, während ich mich auf meinen Körper, meine Zellen und die meinem Körper innewohnende Weisheit konzentrierte. Völlig unerwartet fand ich mich auf einer herausfordernden und extremen Reise wieder. Und ich hatte dieses ganz besondere Gefühl, auf dem Vulkan zu tanzen, überglücklich und dankbar, überlebt zu haben.

Dieses Buch habe ich geschrieben, um meine persönliche Erfahrung mit anderen zu teilen und auf diesem Weg hoffentlich anderen zu helfen, sich selbst zu helfen. Das Buch gliedert sich in zwei Teile:

Im ersten Teil geht es um meine persönliche Reise von der Diagnose »Krebs« über die Behandlung, den Rückgang der Krebszellen bis zur Zeit danach. Zu jedem Punkt gebe ich praktische Tipps, die Sie vielleicht in Ihrem eigenen Heilungsverlauf nutzen können. Mir hat z. B. ein Tagebuch geholfen, mir selbst näher zu kommen und meinen eigenen Weg zu finden, weshalb ich Ihnen ans Herz lege, ebenfalls ein Tagebuch, Notizbuch oder einen Schreibblock zur Hand zu haben. Bei den praktischen Tipps finden Sie zu Ihrer

Unterstützung viele Ideen dafür, mit sich selbst ins Gespräch zu kommen, Kreativitäts- und Schreibübungen und geführte Meditationen.

Der zweite Teil ist eine didaktische Zusammenfassung all der Werkzeuge, die ich »Gedankenarbeit« getauft habe, eine Art tägliche Routine, um Gedanken durch Handlungen auszudrücken beziehungsweise sie mit Handlungen zu verknüpfen. Indem man Gedanken mit Handlungen verknüpft, richtet man seine Aufmerksamkeit, seine Absichten und seine Wünsche auf das Hier und Jetzt und schafft ein Denken, das weit mehr ist als gute Laune oder schlichter Optimismus. So können auch Sie gewaltige kreative Kräfte entfesseln.

Ich hoffe, auch für Sie sind die in diesem Buch beschriebenen Techniken praktische und gut einsetzbare Hilfen auf dem Weg zur Heilung – zusätzlich zu der konventionellen medizinischen Behandlung und/oder anderen komplementärmedizinischen oder integrativen Ansätzen. Gedankenarbeit, also die Verbindung von Absicht und Handlung, ersetzt keine medizinische Behandlung, für niemanden, auch nicht für mich. Ich habe mich dafür entschieden, die übliche medizinische Behandlung zu durchlaufen, wie es mir von meinen Ärzten empfohlen wurde, und mich darüber hinaus für zusätzliche Therapien wie Energiearbeit (Reiki) und Kräuterheilkunde entschieden. Für mich ist Gedankenarbeit eine Methode, aktiv zum bestmöglichen Ergebnis aller Behandlungen und Ansätze beizutragen.