



Schockzustand

14. Dezember 2009

Hallo, meine lieben Freundinnen,

ich stehe total unter Schock. Komme gerade vom Arzt und habe in der linken Brust wieder einen bösartigen Tumor. Brustkrebs - Klappe die Dritte. Nun geht das Karussell von vorne los und ich werde ab morgen zu verschiedenen Ärzten tingeln, um zu erfahren, was jetzt überhaupt noch machbar ist.

Zum Glück war ich nicht allein in dieser Situation. Eine sehr vertraute Freundin hat mich begleitet und nach meinem Zusammenbruch das Gespräch mit dem Radiologen mehr oder weniger in die Hand genommen. Wie gut!

Momentan fühlt sich mein ganzes Leben wie ein Trümmerhaufen an. Ich hätte nie geglaubt, dass ich einmal so an den Rand der Verzweiflung geraten würde, dass ich mich mit Selbstmordgedanken trage.

Mein Mann weiß noch gar nicht Bescheid, ich muss es ihm gleich sagen...

Ich würde mich sehr freuen, wenn ihr mich unterstützt, damit ich diesen Wahnsinn auch ein drittes Mal überleben kann.

Liebe Grüße, Eure Schock-Anne



Brigitte

Anne, gerade habe ich Deine Nachricht gelesen – natürlich werden wir Dir jede Unterstützung geben. Ich nehm Dich ganz lieb in den Arm – gemeinsam sind wir stark – Du hast eine starke Truppe um Dich.

Deine Brigitte



Ute

Hallo, liebe Anne,

was kann Dich denn jetzt trösten?

Du brauchst viele Hände, die Dich sofort behandeln. Ich bin bereit, wann immer es sich ergibt zu kommen.

Seit Deiner letzten Erkrankung ist ja schon einige Zeit ins Land gegangen und sicherlich haben sich die Methoden und Therapien auch schon wieder verändert. Vor allem werden die Knoten in den winzigsten Größen schon bemerkt, so dass die Heilungsmöglichkeiten vielversprechender sind.

Wie hat Dein Mann das aufgenommen? Sollten wir ihn auch unterstützen? Damit er kraftvoll an Deiner Seite sein kann. Und deine große Tochter, die gerade durch Asien reist? Wirst Du es sagen, wenn sie sich meldet?

Du kannst sicher sein, dass Du nun in meinen Gedanken bist. Ich drück Dich und hoffe auf Antwort.

Ganz liebe Grüße von Ute

Der Plan - Arzt des Vertrauens

18. Dezember 2009

Liebe Freunde,

zu Beginn der Woche habe ich Euch „erschreckt“ mit der Nachricht über eine erneute Krebsdiagnose. Die letzten 5 Tage waren überaus turbulent, meine Seele ist Karussell gefahren.

Nun möchte ich Euch aber auch informieren über den heutigen Stand der Dinge: Die Diagnose wurde durch eine Biopsie bestätigt, will heißen, dass mir einige Gewebeproben aus der Brust entfernt wurden. Ich habe mehrere bösartige Tumore in der linken Brust und ich werde mich deshalb am Montag einer OP unterziehen. Das Gute daran:

Knochen, Lunge und innere Organe sind sozusagen o.B., wie der Schulmediziner so schön sagt. Habt Ihr die Erschütterungen gespürt, als mir die Felsen von der Brust purzelten? Der wirklich angenehme Arzt in Köln hat mir das Spezielle meines Falles bestätigt und meinte, dass ich wohl ein paar Schutzengel haben muss, weil ich nach den beiden ersten Erkrankungen so lange beschwerde- und rezidivfrei überlebt habe.

Nun denn, ich kam also nicht umhin, ihm von meinen Erfahrungen mit allerlei Heilweisen zu berichten, vor allem natürlich von Jin Shin Jyutsu. Bemerkenswert war seine Reaktion: „Never change a winning team, liebe Frau Maretzke. Machen Sie weiter so!“

Mein Mann war heute beim Gespräch dabei und wir sind beide sehr angetan vom Kölner Arzt, ich werde mich also in seine Hände begeben. Er hat uns sehr ruhig und sachlich erklärt, was jetzt der Weg ist. Bestrahlungen sind nicht mehr möglich, weil beide Brüste schon bestrahlt wurden. Somit kann auch nicht mehr brusterhaltend operiert werden. Es sei denn, ich unterziehe mich danach einer starken Chemotherapie. Nach meinen bisherigen Erfahrungen mit Chemotherapien verzichte ich darauf, was bedeutet, dass ich nun zumindest äußerlich zur „Amazone“ werde. Wenn der legendäre Kampfgeist dieser Damen auch mein Innerstes stärkt und mich weiterhin kraftvoll durchs Leben trägt, soll es mir recht sein ☺.

Über einen eventuell gewünschten Brustaufbau wird später diskutiert, weil es jetzt vorrangig um die Behandlung der Krebserkrankung geht. Das ist momentan ohnehin nicht mein Thema.

So, Ihr Lieben, zugegeben, ich bin erschöpft vom Wechselbad der Gefühle und so makaber es auch klingt, ich freue mich darauf, am Montag „befreit“ zu werden. In der Tat hätte ich nicht geglaubt, noch drei Tage vor Weihnachten wieder unter dem Messer zu liegen und eine Brust zu verlieren... Mit ein bisschen Glück darf ich zu Weihnachten schon nach Hause. So ein bisschen Brust-OP macht ja heute schon der Pförtner .-). Dass das alles trotzdem Scheiße ist - na klar!

Ich habe jetzt eine Bitte an Euch. Könnt Ihr Euch vorstellen, mich am Montag aus der Ferne zu unterstützen - den OP in Licht zu tauchen und dem Chirurgen ordentlich die Hände zu führen, die Skalpelle zu schärfen und, und, und - ihr wisst schon ☺. Ich freue mich auch über gute Gedanken und alles, was sonst noch helfen könnte. Lasst Euch jetzt schon danken für Eure Unterstützung! Ich bin ein wenig ausgelaugt und nicht so recht telefon-willig, deshalb diese Mail an Euch alle!

Seid ganz lieb und herzlich begrüßt, Eure Rum-krebs-Anne

Liebe Annemaus,



J. und C.

selbstverständlich sind wir mit all unseren guten Gedanken und Gefühlen und gaaanz viel guter Energie bei Dir und das nicht nur am Montag, sondern schon seitdem wir erfahren haben, was Dich zurzeit im wahrsten Sinne herumkrebsen lässt.

Diese Operation wird Dich also von allen größeren und kleineren „Krebsgeschwüren“ im wahrsten Sinne des Wortes „einschneidend“ befreien.

Der federführende OP-Schutzengel vom Professor wird ihm bestens die Finger führen und Deiner wird über Dich wachen. Dat wird schon!

Alles Liebe für Dich, fühl Dich ganz feste von uns geknuddelt,

Jürgen und Conny

...

Zwischentöne

An diesem Abend vor der OP bade ich lange und verabschiede mich von meiner linken Brust. Sie hat viel geleistet, die Kinder gestillt, meine Weiblichkeit und Mütterlichkeit symbolisiert. Sie darf jetzt gehen und alles Belastende mitnehmen!

Mein Mann macht ein paar Abschiedsfotos.

In diesen Tagen ist unsere Familie wieder ein wenig mehr zusammengerückt. Nicht zuletzt hat uns die älteste und natürlichste aller Heilkünste zusammengeschiedet – die Berührung. Das ersetzt so manches Wort, beruhigt und schafft Vertrauen. So wurde mir geholfen und die anderen hatten ebenfalls das Gefühl, nicht allein zu sein mit ihrer Angst und ihrem Kummer.

Solche Krisenzeiten knüpfen ein goldenes Band zwischen uns allen.

21.12. – 23.12.2009

In der Klinik verläuft alles sehr zügig, so wie es der Arzt versprochen hatte.

Kurz bevor es losgeht, bekomme ich doch noch einmal Panik und versinke in Tränen. Diese anonyme Atmosphäre in den Operationssälen ist alles andere als beruhigend. Die Ärzte lösen ihre Vermummung, so dass ich wenigstens ein paar Gesichter sehen kann und versprechen, dass sie alles für mich tun werden. Mit dem Satz: „Jetzt können Sie anfangen“ entschwinde ich ins Land der Träume.

Ich sitze gerade auf einem Kamel und reite durch die Wüste, als ich aus der Narkose erwache. Die Operation verlief komplikationslos, ich habe keine Schmerzen, spüre keine Übelkeit, mir ist wohliger warm – alles ist gut.

Riki und Steffen empfangen mich direkt vorm OP-Bereich. Sie sehen erleichtert aus, weil der Professor ihnen schon die gute Nachricht von der gelungenen OP überbracht hat.

Die beiden behandeln mich sofort mit Jin Shin Jyutsu und so fühle ich mich kurz nach dem Eingriff schon behütet und getragen. Es ist ganz unwirklich – ich habe keine Schmerzen und im Laufe des Tages spaziere ich schon wieder durch das Zimmer, gehe zur Toilette – als ob nichts gewesen wäre.

Am Abend schaut der Arzt noch einmal vorbei und signalisiert, dass er sehr glücklich sei, weil er mich von dem Tumor befreien durfte. Er macht mir Hoffnungen, ohne weitere Behandlungen davonzukommen.

Um den Brustbereich trage ich einen dicken Wickel. Das fühlt sich sehr angenehm an und gibt Halt. Am nächsten Morgen sieht der nette Doktor noch einmal nach mir und kündigt eine Dame vom Sanitätshaus an, die mir einen sogenannten „Erstversorgungs-BH“ anpassen wird, damit ich zu Weihnachten auch gesellschaftsfähig bin.

Die Narbenschau ist also nicht lange aufzuschieben. Die Wunde erschreckt mich und fast empfinde ich die Anpassung dieses BHs als Übergriff, so burschikos wie die BH-Frau die Sache angeht. Ich bin ganz apathisch und funktioniere einfach

nur, während sie ein Wattekissen nach dem anderen in die leere, linke Tasche des BHs stopft. All das geschieht im Zeitraffertempo, ich komme kaum mit. Ich fühle mich überfordert und empfinde auch nicht wirklich Erleichterung über die gelungene Operation. Ich erhole mich zumindest körperlich recht schnell.

Am dritten Tag meldet sich meine Seele. Ich bin voller Traurigkeit und fühle mich ganz schwer. Die Schwestern schicken mir die Seelsorgerin aus dem Krankenhaus, sie bietet ihre Unterstützung an. Das ist sehr wohltuend, ich lasse los und entspanne und endlich fließen auch ein paar Tränen.

Ich trauere nicht nur um einen Körperteil, um meine beschnittene Weiblichkeit. Ich trauere um meine Gesundheit, um mein Urvertrauen. Das braucht Raum und es braucht Zeit.

Mit der Seelsorgerin bespreche ich auch den Traum, mit dem ich aus der Narkose erwacht bin. Sie fragt mich, welche Symbolik für mich die Wüste hat, und spontan kommen mir Gedanken wie: raus aus dem Trott, absolute Ruhe, Besinnung, frei von Ablenkung und Reizen mit mir alleine sein, mich meinem Innersten nähern. Sie gibt mir noch einen Gedanken mit auf den Weg, der mich nachhaltig beschäftigt: meine Quellen wiederentdecken und neue Lebenskraft schöpfen. Das gefällt mir sehr.

Ich berichte ihr schließlich von meiner Erfahrung des totalen Loslassens, des Vertrauens und des Abgebens nach der Diagnose. Sie lächelt und fragt mich, ob ich nicht ein wenig davon in meinen Alltag übernehmen möchte, um nicht nur in der größten Not vertrauen zu können? Kluge Frau.

Noch einmal macht mir der fürsorgliche Arzt Hoffnungen, ohne Chemo „davonzukommen“.

Am Heiligabend werde ich aus dem Krankenhaus entlassen.

Irgendwie neu, irgendwie anders. Und womöglich sind jetzt die größten Steine schon aus dem Weg geräumt...



15. Januar 2010

Meine lieben Freundinnen/Freunde,

in den letzten fast 4 Wochen hab ich verschiedene Phasen durchlaufen, die mir von früheren Erfahrungen wohl vertraut sind: zuerst der Schock und die Ohnmacht, dann der Plan und die Orientierung, dann das Machen und Tun (sprich OP...), dann die Zur-Kenntnisnahme der Ergebnisse, dann das große UFF und dann irgendwann kommt ein LOCH. In dieser LOCH-Phase habe ich mich in den letzten Tagen gefühlt. Wie geht's jetzt weiter, was tue ich als nächstes, wie sichere ich meine Situation ab, Ratlosigkeit, auch ein paar kleine Ängste, die um die Ecke schauen... Wie gesagt, ich kenne das schon.

Nun habe ich gestern diesen beschwerlichen Tag gehabt, an dem ich unserer „Großen“ nach ihrer Rückkehr aus Asien die Geschehnisse der letzten Wochen berichten musste, verbunden mit einem schmerzhaften Rückblick, mit Tränen, mit Traurigkeit.

Und heute gelange ich zu Erkenntnissen, die mich erstmal durchatmen und jubeln lassen. Natürlich möchte ich Euch das nicht vorenthalten, weil es irgendwie etwas mit uns Frauen im Allgemeinen zu tun hat. NÄMLICH:

Ich kann ohne zu zögern und schlechtes Gewissen ANNEHMEN und, was geradezu bahnbrechend ist:

Krebs macht schön !!!

Ich fühle mich gerade total aufgekratzt und muss darüber plaudern mit Euch!

Ja, in einem sehr intensiven Gespräch mit meiner Gynäkologin habe ich eben eine der größten Errungenschaften der letzten 4 Wochen herauskristallisieren können: Ich nehme an, ohne Zaudern, ohne Wenn und Aber, ohne Gedanken daran, jemandem zur Last zu fallen.... Und nun hege ich ein wenig den Verdacht, dass es etwas mit der verlorenen Brust zu tun hat.

Dieser belastete Körperteil symbolisiert für mich das GEBEN. Und ich hab mich manchmal am Rande der Selbstaufgabe bewegt mit meinem Geber-Naturell.

Ich entscheide mich jetzt also im Leben mehr fürs An-Nehmen. Und es gelingt in einem maladen Zustand vielleicht eher als aus voller Lebenspower heraus. Nutze ich also die Chance des Augenblicks.

Euer permanentes Umsorgen tut sehr gut und ist so nötig, dass ich mich so selbstverständlich wohl damit fühle, wie ich das sonst nie konnte. Komisch, wie solch eine profane Erkenntnis so ein „Unter-dem-Weihnachtsbaum-Gefühl“ auslösen kann.

Ich bin sicher, ich bin es wert, ganz davon abgesehen, dass ich es brauche. Und wenn ich es angeboten bekomme, darf ich es nehmen. Ohne Hintergedanken, einfach nur Wohltat und Freude. Ganz leicht.

Ich weiß, das klingt alles ganz schön einfältig, weil es eigentlich ganz normal sein sollte. Und vielleicht kann die/der Eine oder Andere gar nichts damit anfangen. Aber ich erkenne plötzlich ganz klar, dass ich bei den früheren Erkrankungen viel mehr das Ziel hatte und der Überzeugung war, dass ich das alles wohl alleine schaffe(n muss). Was für ein Kraftakt!

Den Krebs bekämpfen und besiegen, das war das Ziel. Ist das überhaupt möglich, meinen Körper besiegen? Gegen meinen Körper kämpfen und mir den Körper damit zum Feind machen?

Wie auch immer, meinen Körper zum Freund zu haben, für den ich alles tue, fühlt sich heute besser an.

Mittlerweile ziehe ich das leichte Gefühl des Getragenseins und „Dürfens“ und „Zustehens“ und selbstverständlich Annehmen-Könnens vor.

Zugegeben, der Weg zur Erkenntnis ist nicht nachahmenswert, aber die Erkenntnis selbst, ich sag nur HEUREKA!

Nun denn, dann will ich meine zweite, weitaus bahnbrechendere Erkenntnis auch noch unter die Menschheit bringen:

Ich habe mir heute auf Empfehlung meiner Kosmetiker-Tochter eine getönte Hautcreme aufgetragen, weil ich immer noch ziemlich blass aussehe. Ein wenig Lippenstift dazu, netter Augenaufschlag und ich bin raus zum Einkaufen. Treffe prompt eine Bekannte, die mir zujubelt: „Mann, siehst Du guuuut aus! Ne, ehrlich, Du siehst irgendwie besser aus als vor der Krankheit - kann das sein?“

Tja, entweder sah ich bisher viel bescheidener aus, als ich mir jemals eingestehen möchte, ODER: Krebs macht schön!

Ich entscheide mich für Letzteres und wünsche euch in diesem Sinne ein erkenntnisreiches, wonniges Wochenende!

Euer Krebs-Schönchen Anne

Busenwunder

24.01.2010

Hallo Mädels,

schon wieder die Amazone hier im Netz! Ich hab gestern mal wieder versucht, mich in meinen Erstversorgungs-BH mit Watte-Prothese zu schnüren (allein der Name lässt Schlimmstes vermuten ;-)) und irgendwie ist dieses Ding Schei... und das Watteteil rutscht immer rum und hängt viel zu weit oben - naja, blöd eben und irgendwie auch lustig. Da lob ich mir ja meinen Mann in solchen Situationen, wir hatten hier echt Spaß!

Na, jedenfalls erzähle ich heute einer Freundin davon und die hat prompt ein herrliches Gedicht dazu auf Lager:

**Ach, lass mich doch an Deinem Busen schmusen,
sagte er zu ihr.**

**Da sagte sie unter Tränen:
Ich hab gar keenen,
und den ich gestern hatte
der war aus Watte ;-)**

**und jeden Tag ein neuer
das kommt zu teuer!**

Mögliche Ähnlichkeiten mit lebenden Person und tatsächlichen Geschehnissen sind überhaupt nicht zufällig und besonders gewollt!!

Einen schönen Start in die Woche wünsch ich Euch und bis ganz bald auf der Amazonen-Welle

Eure Anne, die erstversorgte!

Liebe Freundinnen/Freunde,

in den letzten Tagen beschäftigen mich verschiedenste Gedanken. Es liegt eine gewisse Melancholie in der Luft und ein Schweben zwischen den Welten. Wie soll ich es sagen? So wie sich der Winter nun offensichtlich verabschiedet, aber der Frühling das Land noch nicht erobert hat. So ein „dazwischen“ treibt mich um. Kennt Ihr das?

Morgen habe ich meinen letzten, abschließenden Termin in Köln und ich bin ein wenig sentimental. Was ist in den letzten zwei Monaten passiert? In welcher unglaublichen Achterbahn der Emotionen habe ich gesessen?

Selten habe ich das Leben derartig intensiv erlebt. Ich denke, diese Intensität ist es, die mich jetzt ein wenig nachdenklich stimmt. Neben all den schmerzlichen Erfahrungen habe ich in den letzten Wochen das Leben auch von der glücklichen Seite sehr intensiv empfunden.

Zu spüren, wer man ist, was man möchte, wie man sich fühlt, welche Bedürfnisse man hat, was einen in einem ganz existentiellen Sinne glücklich macht - so ganz intensiv mit sich in Kontakt zu sein, mit allen Zweifeln, Wünschen, Hoffnungen, das passiert mir nicht sooo oft.

Das Leben als Herausforderung zu erleben. In seiner prallen Wucht, die nur Extreme kennt - himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt. Und diese Herausforderung anzunehmen und zu meistern - das ist doch das Leben im ursprünglichsten Sinn, oder?

Zu erleben, dass das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten von der Realität übertroffen wird. Zu schaffen, woran man im Traum nicht geglaubt hätte. Das fühlt sich gut an.

Und so sehe ich mit Zufriedenheit auf die letzten Wochen zurück. Eine Hürde genommen zu haben im Zeitraffertempo und sich gleichzeitig nicht vom Leben abzuwenden, das ist es wohl, was passiert ist mit mir.

Mit Leichtigkeit und Humor das Licht am Ende des Tunnels herbeizuführen...

Es gibt keine Regelzeit für Heilung, scheint mir. Und es gibt kein „es ist vorbei“ am Tag X. Und so gehören auch solche sentimental Momenten dazu. Die Atempause, in der noch einmal die einzelnen Bilder unter dem Vergrößerungsglas erscheinen und damit auch in einer anderen emotionalen Dimension.

So habe ich mir heute beispielsweise überlegt, wie ich mich in meiner neuen Gestalt das erste Mal wieder in der Sauna präsentieren werde. Kann ich noch locker und unbeschwert in die „Gemischte“ gehen? Werde ich eine selbstbewusste Amazone sein, die neugierigen Blicken standhält, werde ich es aushalten einen sichtbaren körperlichen Defekt „zur Schau“ zu tragen? Mmh, sicher wird es Lösungen dafür und für andere, ähnliche Dinge geben, die jetzt im Normalen wieder auf mich zukommen...

Vielleicht rührt auch daher die Melancholie, dass die Schonzeit irgendwann vorbei sein wird und der geschützte Raum Löcher bekommt, weil das Leben schon wieder anklopft :-)

Seid gewiss, dass ich meinen Humor nicht verloren habe! Lasst mich einfach die Tatsache genießen, dass ich meine Gedanken mit Euch teilen darf - was für ein Geschenk das ist! Fühlt Euch nicht nur in Gedanken ans Herz gedrückt, Ihr Puzzlesteine meines Glücks!!!

Auf das Leben, Eure Melancholie-Amazone

Liebe Anne,

ich möchte diesen Amazonen-Newsletter nicht mehr missen, im Gegenteil, ich lese ihn mit Freude und Entzücken, habe nur oftmals nicht die Zeit und Muße, darauf in gleicher Weise einzugehen und zu antworten. Du überträgst Deine Lebensfreude und Glücksgefühle auf uns (ich denke, den anderen geht es ebenso), Du weißt ja, geteilte Freude ist doppelte Freude! Auch die Tatsache, dass unser kurzes Leben plötzlich in Gefahr ist, ist dem „normalen“ Menschen meist nicht bewusst, er hetzt durch den Alltag, oft ohne die notwendige Besinnung. Du hast mich/uns mit Deinen Gedanken dafür sensibel gemacht, Danke dafür.

Liebe Anne, ich freue mich mit Dir und grüße Dich ganz herzlich,

Renate

...

...



In der Rehabilitation:

11. Juni 2010

Achterbahn der Emotionen

Liebe Freunde,

heut war ein bedeutsamer Tag. Ich bin jetzt 5 Tage hier in der Klinik und werde immer mehr „weichgespült“. Will heißen, dass die Atmosphäre mich dünnhäutig macht und sich Dinge Bahn brechen, mit denen ich nicht mehr gerechnet hatte.

Wie vielschichtig, wie raumgreifend ist so eine Erkrankung? Jeder denkbare Lebensbereich wird berührt und als Betroffener wird man zum Nabel der Welt und muss gleichzeitig der Regisseur dieses Durcheinanders sein. Den vielen unterschiedlichen Reaktionen des Umfelds gerecht werden, Kommunikation aufrechterhalten, Kontakte pflegen, wenn sie in Folge des Schocks beeinträchtigt sind. Darauf achten, dass man zu seinem Recht kommt im medizinischen Labyrinth.

In den Gesprächen hier stoße ich noch einmal auf ein paar verschüttete Emotionen und auf Gedanken, die ich bisher wohlweislich verdrängt habe, weil ich mich nicht darum kümmern konnte. Und dann begegnet mir hier diese wunderbare Möglichkeit, in respektvollem Miteinander zu verschmelzen, in Gesellschaft von Menschen, die eine existentielle Erfahrung mit mir teilen.

Es war ein guter Tag, den wir Heulsusen abgeschlossen haben in einem sehr schönen Biergarten unter Bäumen in der lauen Abendstimmung. Unser Humor ist derb, schwer verträgliche Kost für „Otto-Normalos“, aber für uns hier unverzichtbar.

Übrigens hab ich heute auch wieder die Mucki-Bude gestürmt und mich wunderbar lebendig gefühlt dabei, so wie auch beim Walking durch den Bergpark. Ein weiterer kunterbunter Tag geht also zu Ende und ich beschließe ihn mit Gedanken an meine Freunde und Familie, ohne die ich gar nicht so weit gekommen wäre, hier und heute schon wieder so hoffnungsfroh durchs Leben zu schreiten.

Spruch des Tages von Francis Picabia:

„Unser Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“

Bis bald auf dieser Welle,

die Weichspül-Anne

13. Juni 2010

Mut zur Lücke

Wie ist das, wenn man irgendwie anders ist als die anderen? Innerlich anders, äußerlich anders. Wie präsentieren wir uns? Haben wir genügend Mut zur Lücke?

Ja, ich hatte heute diesen Mut zur Lücke.

Mein Amazonen-Dasein währt mittlerweile fast ein halbes Jahr. Vor einigen Tagen habe ich, durch die Kraft einer kleinen Begleitgruppe gestärkt, den Schritt gewagt und war in der öffentlichen Dusche der Therme - mit nur einer Brust, als ob es nichts Normaleres gäbe. Zugegeben, es war nur ein kurzer Moment.

Aber heute hab ich den Offenbarungseid der Eitelkeit geleistet und war in der Sauna. Mir sind die heimlichen Blicke nicht entgangen, doch ich fühlte mich stark. Was für ein Gefühl! Was für eine Erfahrung, diese Hürde genommen zu haben. Ganz bei mir zu sein und selbstbewusst hinauszutreten, anders zu sein und es ganz normal zu finden. Richtig gut und sehr kraftvoll fühlt sich das an. Angekommen sein bei dem, was ist.

Belohnt wurde ich prompt von der geschmeidigen Wärme der Sonne, die uns im Freigelände der Sauna verwöhnte und am Ende des Tages ein wenig schokoladiger aussehen lässt. Für eine Sonnenanbeterin wie mich genau richtig!

Das Leben ist schön, meine Lieben. Ich wünsche Euch, dass Ihr es fühlen könnt.

Eure Amazone

Liebe Anne,

Wer bestimmt eigentlich, was schön oder anders ist? Wer sagt, dass anders nicht schön sei? Warum kann eine Frau mit einer amputierten Brust nicht reizvoll, schön oder gar sexy sein? Erst recht, wenn sie Stolz, Anmut und Würde ausstrahlt? Ich kann mich dunkel erinnern, in einer Illustrierten eine Fotoserie genau unter diesem Titel gesehen zu haben. Aktfotos von Frauen nach der OP. Woran ich mich aber noch sehr gut erinnere, ist die Ausstrahlung, die Botschaft, die diese Fotos rüberbrachten, wie stark diese Frauen sind. Liebe starke Anne, ich wünsche dir weiterhin gutes Gelingen bei deiner Kur (Reha klingt so krank, Kur hört sich viel optimistischer an!)

Viele liebe Grüße,
Renate



15. Juni 2010

Mut zu LEBEN

Gesundheit und Krankheit gehören zum Leben - Yin und Yang.
Nur warum eigentlich bereitet uns niemand darauf vor? In keiner noch so tollen Schule vermittelt man „LEBENSwissen“, nirgendwo hört man etwas über Krisenbewältigung, Krisenmanagement. Umso ungeübter sind wir dann im Umgang mit dem persönlichen und fremden Leid.

Immer wieder höre ich hier die Geschichten von vermeintlich verständnislosen Mitmenschen, die sich nicht melden, wenn man krank ist und die sich nicht kümmern. Mich macht das nachdenklich, weil ich es in meinem Umfeld noch nie so erlebt habe. Es ist sicherlich nicht nur „Glück“, dass ich von so wunderbaren Mitmenschen umgeben bin. Nein, ich kann nicht glauben, dass der Mensch wirklich „schlecht“ ist. Viel mehr glaube ich, dass wir durch mangelnde Kommunikation häufig Missverständnisse produzieren.

In solch sensiblen Situationen wie einer schweren Krankheit oder einem Todesfall oder einem Unfall oder sonst irgendeinem Krisenfall im Leben weiß man nie so genau, wie man sich richtig verhält - es gibt kein Protokoll für solche Fälle. Und allzu schnell wird irgendetwas erwartet, ohne dass Bedürfnisse überhaupt geäußert werden. Und dann ist die Enttäuschung groß und im Karussell des Leids stempelt sich manch einer allzu schnell zum Opfer der fehlenden Umsicht anderer.

Mmmhhh, ich fürchte, da haben wir alle etwas zu lernen. Mut vor allem!
Mutig sein birgt immer Risiken, aber eben auch Chancen - so ist das Leben.

Es ist mutig, sein Leid auszusprechen.

Es ist mutig, um Hilfe zu bitten.

Es ist mutig, ehrlich zu sagen, was man möchte.

Es ist mutig, anzunehmen.

Es ist mutig, andere an seinem Leben zu beteiligen.

Es ist mutig, durch ein dunkles Tal zu gehen.

Es ist mutig, zu weinen.

Es ist mutig, miteinander zu reden!

Es ist mutig, das Leben zu feiern, allen Widrigkeiten zum Trotz!

Ich wünsche uns allen ein wenig mehr Mut miteinander, in jeder Lebenssituation!

Mein Spruch des Tages für Euch von Anton Pawlowitsch Tschechow:

*Eine Krise kann jeder Idiot haben.
Was uns zu schaffen macht, ist der Alltag.*

Auf bald, meine mutigen Mitmenschen!

Eure Mut-mach-Anne

...

1. Juli 2010

Es ist, wie es ist

Dieses rheinische Grundgesetz, ergänzt durch (in Hochdeutsch): „es kommt, wie es kommt und es ist noch immer gut gegangen“, beschäftigt uns hier in den letzten Tagen.

Tatsachen anerkennen und Vertrauen wagen, dass alles gut geht. Kann man das wirklich immer? Nein. Es ist ein guter Gedanke, es ist eine geistige Krücke für die Schräglagen des Lebens. Aber immer kann man diesen Grundsatz nicht leben.

Es gibt so Tage, gell, da können einen alle mal mit ihren positiven Aufmunterungen und ständigen Ermutigungen. Da hat man einfach keinen Bock auf Lachen und Frohsinn. Das passiert auch hier manchen Patienten, nicht selten denen, die draußen so besonders tough und stark erscheinen und die sich tapfer durchschlagen, um dranzubleiben am Leben. Hier spüren sie plötzlich die vielen empfindlichen Schichten ihres Seins und hier wird es raumgreifend, man kann sich kaum dagegen wehren, dass die Seele nach Heilung schreit. Und nicht selten ist das gepaart mit einem tiefen Absturz, weil das Fass einfach voll ist. In diesen Momenten ist es manchmal das Beste, wenn man einfach mal tief hineingeht in die Matschlöcher und sich ein wenig suhlt in Wut und Trauer. Man glaubt ohnehin gerade gar nicht an das Gute, also braucht einem auch keiner was davon zu erzählen.

Auch daran werde ich hier wieder erinnert, Respekt zu haben vor Tiefgang und diesen nicht zu bewerten. Es steht jedem Menschen zu, mal in die Tiefen seiner Leiden abzutauchen, gerade hier. Und das Schöne ist, dass sich nach einer gewissen Zeit die Gesichter wieder verändern und man beobachtet, dass jemand plötzlich wieder lächelt, weil er/sie den Ballast abgelegt hat, ein klein wenig.

Oder weil eine hochdramatische Sache einen anderen Stellenwert bekommt und einen anderen Platz einnimmt im Leben. Überhaupt wird mir hier einmal mehr klar, dass wir die Verletzungen und Dramen unseres Lebens nicht wirklich ablegen können, wir können sie nicht „wegmachen“. Sie gehören zu unserem Leben.

Aber: Wir können den Dingen einen anderen Stellenwert geben, um damit besser klarzukommen. Für mich stellen sich diese „Dinge“ wie ein Kreis von Stühlen dar, auf denen meine Lebensereignisse Platz nehmen. Da sind meine Kinder und mein Mann ebenso wie meine Reisen, meine Glücksmomente. Aber da gibt es auch einen Stuhl, auf dem der Krebs Platz genommen hat. Mittlerweile ist dieser Stuhl nicht mehr so groß und die Tatsache nicht mehr so raumgreifend. Aber sie ist da, sie gehört dazu. Und ich kann es aushalten.

Es überrascht mich gar nicht mehr, dass ich hier auch von anderen höre, dass sie durch diese Krankheit auch sehr positive Dinge erleben und auf ganz neue Wege kommen, die sie wohl vorher nie beschritten hätten. Man wird kreativ, wenn es ans Leben geht, und nicht selten wächst man über sich hinaus. So habe ich es auch erlebt.

Es ist, wie es ist... und es ist noch immer gut gegangen. Ich hätte nicht gedacht, dass mich diese rheinische Lebensphilosophie mal so persönlich beschäftigen würde :-)

Ihr Lieben, seid begrüßt an diesem sonnigen Sonntag!

Eure Amazone

...

Aus dem Kapitel „Zurück im Leben“

21. Dezember 2010

Amazonen-Geburtstag

Liebe Freunde,

heute ist ein bedeutender Tag für mich. Vor einem Jahr wurde ich zur Amazone gemacht und so begehe ich heute meinen ersten Amazonen-Geburtstag.

In diesem Jahr ist viel passiert, für mich fühlt es sich schwer nach Quantensprung in der Entwicklung eines Menschen an. Erkenntnisse, Erfahrungen, Erlebnisse in Hülle und Fülle.

Es war eine überaus spannende Zeit. Eine starke Amazone ist aus mir geworden mit Plänen für die Zukunft und mit Visionen. Und die kleinen Rückschläge werden immer verkraftbarer. Mit dem eigenen Leid umzugehen, ist eine Königsdisziplin, denke ich und so übe ich weiter.

Ich bin dankbar für die liebevolle, inspirierende Begleitung durch so viele zugewandte Menschen, die mein Leben unglaublich bereichern. Einmal mehr hab ich den Wert von Netzwerken schätzen gelernt. Es lohnt sich, sich anderen anzuvertrauen und annehmen zu können. Dieses Jahr war nicht nur für mich, sondern auch für alle Beteiligten ein bemerkenswertes Jahr, denke ich. Gemeinsam Notzeiten zu bewältigen, ist eine große Sache und hinterlässt auf beiden Seiten Spuren.

Wie schön, Euch alle in meinem „geografischen“ und emotionalen Umfeld zu wissen. Ein Hoch auf die Netzwerke im Leben!

Was also sind die Geschenke dieses Jahres?

Die Gewissheit, dass es kein allgemeingültiges Rezept gibt, wie, wann, auf welchem Weg ich den Krebs überwinde oder eine Lebenskrise meistere. Vielleicht geht es einfach nur darum, jeden Tag wieder aufzustehen, dem Leben zu begegnen und sich dem Lebensfluss anzuvertrauen, weil das Heilung möglich macht.

Die Klarheit darüber, was ich möchte, wer ich bin.

Das Gefühl für Eigenverantwortung, mich um mich zu kümmern und damit auch anzunehmen. Andere Menschen in mein Leben zu lassen, ihnen damit Bedeutung zu geben, Grundvertrauen zu entwickeln und damit Beziehungen zu stärken. Und natürlich gehören zu den Geschenken dieses Jahres auch Dinge wie:

Demut - dem Leben gegenüber

Vertrauen - ins Leben

Dankbarkeit - noch mehr so sein zu können, wie ich bin

Selbstwert-Gefühl - ich fühle mich endlich schön und genau richtig

Zuversicht - sich immer wieder neue Lebens-Quellen zu erschließen

Mut - weiter auf der Welle des Lebens zu surfen und nicht aus der Achterbahn der Emotionen herauszupurzeln

Entschlossenheit - mein Leben ein weiteres Stück zu verändern und mir Träume zu erfüllen

Hoffnung - mit Defekten ein „gesundes“ Leben zu führen

Glücklichsein mit dem, was ist.

Eure Amazone