

Das Lebenslustprinzip – durch Krebs fürs Leben lernen

Andrea Länger las aus ihrem Buch in der Stadtbücherei Traunstein – Die Achterbahn der Gefühle bewältigen

Selten herrschte in der Stadtbücherei Traunstein im Vorfeld so viel fröhliches Stimmengewirr wie vor der Lesung von Andrea Länger, die ihr Buch »Das Lebenslustprinzip - Praktische Strategien für Frauen mit Krebs« vorstellte. Die erstaunlich lebhaft veranstaltete, musikalisch umrahmt von dem Klarinetten trio Katharina Mörtl, Susanne Schick und Philipp Thiele, war in Kooperation der Stadtbücherei Traunstein mit dem Verein »Selbsthilfe Brustkrebs Chiemgau e.V.« zustande gekommen.

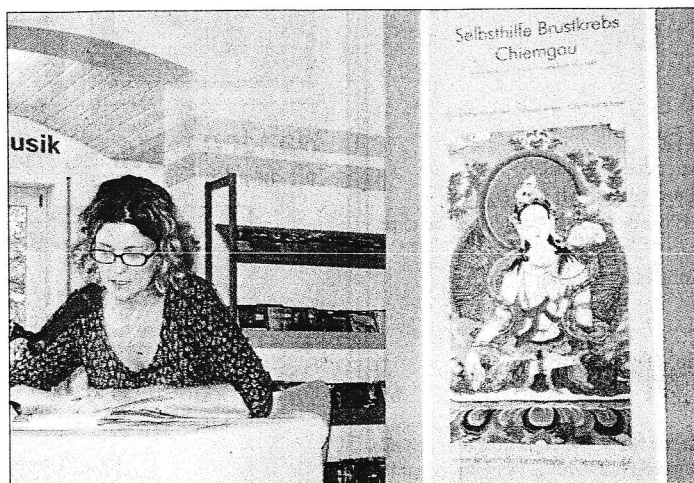
Der Verein verband damit zugleich seine Jahresfeier. Deses Vorsitzende Sabine Schulz-Sembten hieß in ihrer Begrüßung u.a. die Schirmherrin, Renate Steinmaßl, sowie Dr. Kubin, Chef der Onkologie im Klinikum Traunstein, und Dr. Eva Weiss vom Brustkrebs-Zentrum in Traunstein willkommen. Sie verwies besonders darauf, dass Lebenslust und Krebserkrankung sich keineswegs ausschließen dürfen, ja dass eine solche Erkrankung einem jeden Tag noch mehr das Leben spüren lässt.

Damit traf sie bereits den Kern des Buches von Diplomsozialpädagogin Andrea Länger, selbst durch eine Brustkrebserkrankung betroffene Autorin aus Augsburg, die vor zehn Jahren diese Diagnose er-

halten hatte. Einfühlsam und warmherzig schilderte sie ihren persönlichen Heilungsweg, an dessen Anfang der Schock auf die Diagnose, ihre Begegnung mit der Krankheit Krebs sowie ihr Kampf ums Überleben stand. Sie lernte, mit der ganzen Gefühlspalette, die Betroffene unwillkürlich ereilt, wie z.B. Angst, Wut, Traurigkeit, Ohnmacht, umzugehen.

Sie musste feststellen, dass sich die Schulmedizin zwar um ihren Körper kümmerte, aber sie die Achterbahn ihrer persönlichen Gefühle selbst zu bewältigen hatte. Immer wieder stellte sie sich Fragen: Warum lebe ich? Was habe ich falsch gemacht? Sie lernte, ihrer Intuition zu folgen, beschäftigte sich mit Tanzen, Musizieren und Malen, ließ bei Bestrahlungen und Chemotherapie Phantasie und schönen Träumen freien Lauf und schuf sich einen kleinen Rückzugsort in Form eines Altars mit Blumen und Bildern.

Mit Hilfe ihres sehr persönlichen Buches will sie auch den Zuhörerinnen hier vor Ort aus ihrem reichen Erfahrungsschatz realistische Tipps zur positiven Lebensgestaltung geben. Diese erlaube auch einmal Nichtstun und Loslassenkönnen, sollte aber ebenso durch ein (erlernbares) grenzenloses Vertrauen in Menschen und in das Leben selbst geprägt sein.



Andrea Länger bei der Lesung in der Traunsteiner Stadtbücherei.

Selbstverantwortung übernehmen bedeutet für Andrea Länger den Beginn der Selbstheilung! Sie verteilt an die wohl von Krankheit betroffenen Zuhörerinnen jeweils einen der zehn laminierten Großbuchstaben des Wortes »Lebenslust«. Welchen Begriff der Lebenslust verbindet die so Angesprochene mit ihrem Buchstaben? Sehr bewegt assoziieren die einzelnen Frauen beispielsweise L=Liebe, E=Energie, U=Urlaub, T=Tanz und bilden nebeneinander noch einmal wie zur Bekräftigung und Bejahung die vollkommene Buchstabenabfolge für LEBENSLUST.

Eine weitere Affirmation empfiehlt Andrea Länger an-

hand einer ganz persönlichen meditativen Übung, für die jeder im Raum eine kleine Blüte zur Erinnerung daran bekommt: Sich selbst ohne Wenn und Aber zu lieben und somit die Chance für sich selbst und andere zu Nähe, Liebe und Verbundenheit zu wahren.

Tief berührt und beeindruckt von Andrea Längers Lesung und Vortrag schienen viele Betroffene für sich persönlich dem Motto des Vereins Selbsthilfe Brustkrebs Chiemgau e.V., nämlich »Zusammenkommen - Wissen teilen - Chancen nutzen«, wieder ein Stückchen näher gerückt zu sein.

Susanne Langer