

Persönlichen Weg zur Heilung finden

Jahresfeier von Selbsthilfe Brustkrebs Chiemgau: Autorin Andrea Länger gab wertvolle Tipps

Traunstein (mix). Die Selbsthilfe Brustkrebs Chiemgau hatte zur Jahresfeier die Autorin Andrea Länger zu einer Lesung eingeladen. Sie las aus ihrem Buch „Das Lebenslust-Prinzip“ und erzählte anschaulich, wie sie mit der Krankheit fertig wurde und wieder neue Lebenslust erlebte.

„Krebs und Lebenslust – passt das überhaupt zusammen?“ Diese Frage beantwortete die Autorin, die vor zehn Jahren selbst erkrankte, mit einem klaren „Ja“. Für sie ist gerade das so wichtig, „jeden Tag das Leben zu spüren, es in all seinen Facetten genießen zu können“. Die Sozialpädagogin gibt heute ihre Erfahrungen im Umgang mit der Erkrankung nicht nur über ihr Buch, sondern auch in

traffene immer auch was für ihre Seele tun. Ein Ratschlag der Autorin lautet beispielsweise, sich einen ganz persönlichen Rückzugsort zu schaffen, wo man mit positiven Symbolen, Gedanken und Gebeten sein inneres Gleichgewicht immer wieder herstellen kann. Sie berichtete auch, dass sie durch die Krankheit etwas ganz Wichtiges gelernt habe – loszulassen, auch einmal die Kontrolle abzugeben, nicht immer alles selber machen zu müssen und sich den momentanen körperlichen Gegebenheiten einfach hinzugeben. „Ich habe in diesen Jahren ein neues



Andrea Länger las aus ihrem Buch „Das Lebenslust-Prinzip“ und gab Krebskranken wertvolle Tipps, wie sie wieder neue Lebenslust finden können. Foto: mix

Gefühle wie in Achterbahn

Seminaren weiter. Eindringlich beschreibt sie, dass die Diagnose das Leben in ein „davor“ und ein „danach“ einteilt und das Gefühlsleben einer Achterbahnfahrt gleicht – allerdings ohne die Chance, auszustiegen.

Die Autorin und Seminarleiterin gibt wertvolle Tipps und schlägt Rituale vor, mit denen man die Gefühle verarbeiten kann, die einen mit der Erkrankung unweigerlich überfallen: Angst, Wut, Traurigkeit, Ohnmacht und Schock. Das Motto Längers: „Durch den Krebs fürs Leben lernen.“ Neben der körperlichen Heilung müssten Be-

trauen gefasst in die Tatsache, dass manches von allein wieder weg geht. Ich habe wieder Vertrauen in mich und in andere Menschen gewonnen“, erklärte Länger. Sie geht sogar so weit, sich zu fragen, welchen Nutzen die Erkrankung für sie hatte: „Ohne den Krebs hätte ich vieles nicht in dieser Art erfahren: Liebe, Nähe, Aufmerksamkeit, Fürsorge und Pflege der Menschen um mich herum.“

Die meisten würden in so einer Situation eher traurig werden als zu toben. Die Angst zu verdrängen, helfe aber nicht

weiter – man müsse seine Gefühle wahr- und annehmen. Weinen und Lachen seien dabei gleichermaßen wichtig und erlaubt. Beides sei heilend und reinigend, gehöre eng zusammen, steigere das Wohlbefinden und fördere die Lebenslust. Außerdem sei die Liebe, auch zu sich selber, ein wichtiges Medikament. Länger forderte alle Betroffenen auf, sich in einer täglichen Übung immer wieder Sätze vorzusagen wie „ich bin geliebt, ich steh' zu mir, ich bin liebenswert“. Für die Autorin steht fest: „Es gibt nur einen Weg, den persönlichen Weg zur Heilung,

den jeder für sich selber finden muss. Selbstverantwortung ist der Beginn der Selbstheilung.“ Die Jahresfeier der Selbsthilfe Brustkrebs Chiemgau fand im angenehmen Rahmen in der Stadtbücherei Traunstein statt und wurde durch ein Klarinettenrio untermalt. Die Gruppe unter Leitung von Sabine Schulz-Sembten trifft sich einmal monatlich, in der Regel am zweiten Donnerstag im Monat, um 19.30 Uhr zum Gesprächskreis im Selbsthilfezentrum, Crailsheimstraße 6 in Traunstein. Die nächsten Termine: 11. November und 9. Dezember.

Sa, 23.10.10 Traunsteiner Tagblatt
Traunsteiner Anzeiger