

Tipps und Termine rund um die Gesundheit

Wie man die Lebenslust auch in einer schweren Krise erhält

Beratung „Krebs ist wie eine Lupe“: Sozialpädagogin Andrea Länger erzählt, was für eine Heilung entscheidend ist

VON RICCARDA GSCHWEND

Kempton „Die Heilung meiner Gefühle war für mich das Wichtigste.“ Mit diesem und ähnlichen Sätzen beschrieb die Autorin und Sozialpädagogin Andrea Länger bei ihrem Vortrag in Kempton das Kernthema. In entspannter Atmosphäre mit Kerzenlicht und vielen ruhigen Momenten erzählte die Augsburgerin in der Psychosozialen Krebsberatungsstelle, wie sie selbst mit ihrem Brustkrebs umging und wie es ihr gelang, zu genesen. Eines betonte sie dabei immer wieder: „Jeder Weg der Heilung ist individuell.“

„Das Lebenslustprinzip“ nennt Andrea Länger ihren Ansatz, der Krankheit Krebs zu begegnen. Die für die Heilung so wichtige Lebenslust in einer schweren Krise zu erhalten, ist alles andere als leicht. Das weiß die 44-Jährige aus eigener Erfahrung. „Was mache ich, wenn ich abends im Bett liege und Angst habe? Wie kann ich Lebensqualität in Zuständen von Schmerz und Verzweiflung erhalten?“ Das habe sie sich oft gefragt, erzählt Länger.

Um den Zuhörern bewusst zu machen, dass Lebenslust in vielen kleinen Dingen liegen kann, verteilt die Referentin Buchstabenkarten und jeder darf passend zu seinem Buchstaben etwas nennen, was ihm Freude macht. „Blumen pflücken“ ist genauso zu hören wie „Entspannen“ oder „Singen“. Im Laufe des Vortrags wird klar: Jeder Patient sollte für sich selbst die Verantwortung übernehmen und nicht in einer Opferrolle stecken bleiben.

„Die Schulmedizin ist für den Körper zuständig, ich selbst bin für meine Seele zuständig. So habe ich das immer gesehen“, erklärt Länger. Dafür zu sorgen, dass die Verantwortung bei einem selbst bleibt, erfordere Mut. In ihrem Fall habe das bedeutet, die Hormontherapie abbrechen. „Ich wollte mich nicht chronisch in dieser Krise Krebs sehen“, erzählt sie.

Aus gewohnten Pfaden auszubrechen und sein Leben neu zu überdenken – und dazu zwingen einen der Krebs – sei auch ein Geschenk. Länger: „Krebs ist wie eine Lupe, durch

die man jedes Detail seines Lebens sieht und neu entscheiden kann.“ Sie selbst habe durch die Krankheit Vertrauen in ihre Intuition gefunden. Auch wenn man sich bisweilen ausgeliefert fühle: „Wir alle haben die Freiheit zu entscheiden.“

Aus sich selbst Kraft schöpfen

Die gelöste Atmosphäre während des Vortrags mündet schließlich in eine rege Diskussion. Viele Zuhörer erzählen von eigenen Erfahrungen. Der Tenor: Aktiv und aus sich selbst heraus etwas zu machen und Kraft zu schöpfen aus dem eigenen, individuellen Weg sind wichtige Bausteine für die Heilung. Und: Statistische Werte und ungefragt gestellte Prognosen von Ärzten empfinden viele Betroffene als belastend.

Zuletzt stellen sich alle in einem Kreis auf und machen mit beim Abschluss-Tanz. Denn schließlich gilt: Ohne Lebenslust geht nichts.

📖 „Das Lebenslustprinzip“ heißt Andrea Längers Ratgeber für Frauen mit Krebs, der im Kreuz-Verlag erschienen ist.

Requiem Zeitung 4.12.10