

Keck, Marianne

## Neuland

Das ist also die berühmte Charité. Hier suche ich Rat bei einem herausragenden Arzt, von dem ich erfuhr. Ich bin aufgeregt und habe, wie die anderen wartenden Frauen, meinen Mann an der Seite. Ich blättere in ausgelegten Schriften und halte eine Karte in der Hand „Schreiben gegen Eierstockkrebs“, Einsendeschluss in Kürze. Schreiben, Ausdrucksmittel und Meditation zugleich. Der Gedanke zieht mich an. Was würde ich schreiben, hätte ich etwas mitzuteilen, wäre ich bereit, mich zu zeigen? Auf jeden Fall wird es mir selbst helfen. Vor anderthalb Jahren zu Herbstbeginn wurde ich nach plötzlichen Bauchschmerzen kurzfristig operiert und erhielt beim Aufwachen die Diagnose: Eierstockkrebs, inoperabel mit erheblichen Tumorresten. Welche schlechten Aussichten, die der Operateur unpersönlich und knapp äußerte. In meinem Schock konnte ich ihm kaum folgen und wusste nicht, was nun mit mir wird. Gerade eben waren mein Mann und ich in den Ruhestand getreten nachdem wir viele Jahre Seite an Seite selbständig tätig waren. Wir waren gespannt, wie sich unser Leben gestalten würde. Bis jetzt war es von Arbeit geprägt, nun endlich frei. Kurze Wochen des Frohlockens und der Vorfreude darauf, in der Natur zu schweifen. Radfahren, Pilates, Musizieren und jede Menge Lieblingsbeschäftigungen hatten wir schon früher ausprobiert, nun hatten wir Zeit dazu. Und dann diese Diagnose, einfach unglaublich. Ich hatte gar keine Tränen, strebte nur beherzt nach oben und ans Licht. Jetzt nicht schwach werden. Die Schmerz- und Schlafmittel in den ersten Tagen nach dem Eingriff ließen mich ruhig erscheinen. Nach dem besorgten und innigen Besuch meines Mannes und unserer Kinder hatte ich einen dramatischen und packenden Traum, den stärksten Traum meines Lebens. Von Details abgesehen zeigte er mir, wie eine Bedrohung vom Meer, einem Tsunami gleich, heraufzog und mich an der Seite meines Mannes am Strand sitzend, vernichten würde. Plötzlich wurden wir von den breiten Rücken dreier Maorikrieger abgeschirmt. Obwohl wir

ihre Gesichter nicht sahen wussten wir, dass es unsere Söhne sind. Sie waren bemalt und in Waffen und vollführten stampfend und schreiend furchteinflößend ihren Kriegstanz. Der Gesang schwoll mit dem Toben des Wassers und des Sturmes an, kraftvoll und beschwörend. Die Krieger demonstrierten Macht und geboten dem Unwetter Einhalt, drängten die Gefahr zurück. Mein Mann hielt mich. Ich schlief in Sicherheit und ohne Angst im Schutz meiner Liebsten ein. Liebe!

Das Besondere und Erwähnenswerte an diesem Traum ist, dass ich ihn in der Folgezeit immer wieder und erneut abrufen konnte. Er verhalf mir stets zu angstfreiem, ruhigem Schlaf. Das wirkt selbst heute noch, wenn auch verblasst. Für mich war es die erste Erfahrung mittels einer Vision meinen Zustand im Jetzt zu verbessern. Ich hatte mich bisher nicht mit Meditation oder innerer Ansprache in irgendeiner Form und Technik beschäftigt. Nun begann ich alles aufzugreifen, aufzusaugen, was mir Energie gab und auf mich zukam. Mir wurden viel Liebe und positive Gefühle entgegengebracht von Familie, Freunden, Bekannten. Von allen Seiten erhielt ich Beistand, Rat, Hinweise, Glücksbringer, auch Gebete für mich. Bereits im Klinikbett machte eine Freundin Atemübungen mit mir und zeigte mir Entspannungstechniken des Prana. Es tat mir so gut, meinem operierten und schwachen Körper beizustehen in der Heilung. Wieder aus dem Bett kommen und aktiv werden, welch eine Aufgabe. Kaum aus der Klinik zu Hause angekommen erhielt ich von unserem mittleren Sohn die CD „Heilmeditationen des Qigong“. Ich hörte sie noch am gleichen Tag und von da an täglich, oft auch mehrmals. Sie bot mir Aufrichtung und Schutz vor unliebsamen Gedanken, versöhnte, beruhigte und tröstete mich. Endlich konnte ich auch einmal weinen, mich lösen und die innerliche Erstarrung löste sich nach und nach. Ich hörte alle Rezitationen und Mantras nacheinander, immer wieder, unbesehen und ohne dass ich selbst etwas dazutat. Ich ließ es einfach laufen und Ruhe kehrte ein, meine Gefühle klärten sich, ich konnte ruhig schlafen und hatte Kraft, meinem Tag nach und nach Struktur zu geben. Am Arm meines Mannes unternahm ich erste Spaziergänge und betätigte mich zu Hause. Es ging langsam bergauf, ich war am Leben. So verging der erste Monat.

Nachdem ich einen Port bekommen hatte, begann unverzüglich die für diesen Befund vorgesehene Chemotherapie. Es war für mich gar keine Frage, diesen Weg zu gehen. Was so aggressiv in mir wütete, würde nicht ohne diese Behandlung weichen. Wie würde es sich anfühlen, wie werde ich es vertragen? Immer noch hatte ich kein Gefühl dafür, wieviel Zeit zu Leben mir verbleiben würde. Alles was ich erfuhr war so vage. Ich wappnete mich für die langen Stunden der Therapie mit Kopfhörern und Smartphone, auf dem sich meine Meditationen befinden. Während der Tropf tropfte, stärkte ich mich mit Visualisieren. Am liebsten hatte ich die Meditation mit der Wasserelementenergie. Ich treibe in der geliebten Ostsee, die Sonne wärmt mich. Während ich ohne Anstrengung schwimme, spült das Wasser zu meinen Füßen die Krankheit aus meinem Körper hinaus. Sie löst sich im Meer, hinter mir zurückbleibend, auf. Das ist nur ein Beispiel, wie ich Ruhe und Kraft in mir entwickeln kann und die Angst vor einer mir unbekanntem Situation und Ungewissheit zurückdränge. Es gibt noch mehr Bilder mit für mich hoher Aussagekraft, mit denen ich jeden Tag mein Denken und Fühlen in Balance hielt und meinem Körper beistand. Es fiel mir oft schwer, Ablenkungen zu widerstehen und mich nach innen zu wenden. Ich musste sehr viel üben.

Kurze Zeit darauf erhielt ich von unserem ältesten Sohn den Hinweis auf eine anthroposophische Ärztin. Sie ist mit der Anwendung der Misteltherapie vertraut und behandelt mich komplementär zur Schulmedizin und gibt mir zusätzlichen Beistand und Mut. Sie überwacht unter anderem auch meine Vitamin- und Nährstoffdepots. Mit ihrer Hilfe konnten wir auch alle gutgemeinten Ratschläge aus unserem Umfeld zu Nahrungsergänzungsmitteln filtern. Wir sind dankbar und glücklich, diesen Weg der Heilung mit der Natur gefunden zu haben. Zusammen mit gesunder Ernährung und viel Bewegung an frischer Luft, die bereits seit Jahren Bestandteil unseres Lebens sind, verringerten sich für mich deutlich spürbar die Nebenwirkungen der Chemotherapie. Nun fügte sich Stein auf Stein, was wir erfuhren, lasen, erlebten und bereits wussten. Trotzdem war der Umgang mit den Beschwerden meines Körpers voller Unsicherheit und wir probierten ein Was und Wie

aus, um einen Weg zu finden, der Wohlbefinden und Genuss einschließt.

Ich schreibe bewusst „wir“, denn ohne den liebevollen und beständigen Beistand meines Mannes wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Wir unterhalten uns über alles, am liebsten auf unseren Spaziergängen. Ernährung, Bewegung, Entspannungsübungen und Körperertüchtigung, Naturheilkunde, vom Umgang mit sich selbst und Gedanken über Zusammenhänge im Großen wie im Kleinen, kein Thema fehlt. Er gibt mir Kraft und Hoffnung. Das Gehen am Ostseestrand macht Spaß und gute Laune, bringt mich sogar zum Lachen, dann fühle ich mich ganz und heil. In meinen Meditationen rufe ich mir dieses Gefühl immer wieder auf, es hebt mich aus der Schwäche meines Körpers hinaus.

Zwei Monate nach der Operation hatte ich also den Beistand guter Ärzte der Schul- und der Naturmedizin, übte mich in Meditation, hatte die Ordnungstherapie für mich entdeckt und hatte bereits den dritten Kurs der Chemotherapie überstanden, als ich eine Lungenembolie erlitt. Das Weihnachtsfest fiel ins Wasser und den Jahreswechsel musste ich in der Klinik verbringen. Ich fühlte mich sehr traurig. Eine Ärztin nahm sich Zeit und unterhielt sich mit mir. Sie erzählte von ihrer Mutter. Diese war recht schnell an Eierstockkrebs verstorben; hatte die Bauchschmerzen nicht ernst genommen, dann war es zu spät. Wenn Zeit bei dieser Krankheit eine Rolle spielt, hatte ich Glück gehabt. Ich war von kundigen Ärzten untersucht, zügig weitergeleitet und kurzfristig und kompetent operiert worden. Dafür empfinde ich sehr große Dankbarkeit. Als mir meine Entlassung für den Folgetag mitgeteilt wurde, war es Neujahr. Ich sehe mich noch auf dem Bett sitzen, die Sonne kämpfte sich gerade hinter schnell ziehenden Wolken durch. Und tatsächlich dachte ich: „Was bist Du doch für ein Glückspilz! Die Krankheit wurde erkannt, Du hast die Operation überstanden, die Lungenembolie überlebt und das Neue Jahr liegt verheißungsvoll vor Dir, welch ein Glück!“

Vielleicht bin ich ja wirklich ein Glückspilz und mein Körper hält noch lange stand. Bis zum sechsten Kurs gab es jedenfalls keine Überraschungen mehr, nur noch Durchhalten und

Aushalten. Und in der Rückschau: es hätte schlimmer sein können. Als die Erhaltungstherapie einsetzte war es Frühling. Meine Werte waren gut und es wunderte mich, dass es mir nicht wirklich besser ging und Schwindel und Schwäche blieben. Trotzdem genoss ich die Sonne jeden Tag, ging spazieren, dachte nach und tat in jeder Hinsicht mein Bestes. Zu dieser Zeit meditierte ich jeden Tag dreimal und eine körperlich-geistige Ganzheit begann sich zaghaft auszubilden. Meine innere Ansprache war im Wesentlichen darauf gerichtet, die Energie der Gesundheit zu stärken, Dankbarkeit und Liebe für mich und andere zu empfinden und mich als heil wahrzunehmen. Bei dieser inneren Einkehr versetzte ich mich in den Zustand einer Gesunden, fuhr Fahrrad und erlebte die Natur aktiv, spürte Wind und Wetter auf der Haut und war glücklich. Ich fühlte mich im Geiste gesund und lebendig. Wenn ich danach aufstand, nahm ich immer etwas mehr von diesem Glücksgefühl und der Kraft in den Tag. Mein Geist zog meinen Körper mit.

Ich ging auch wieder etwas aus. Auf wackligen Beinen zwar, die Perücke gerichtet, wollte ich mir etwas Frühlingshaftes kaufen. Auf einmal hatte ich das Gefühl, so eine neue Bluse lohnt sich doch noch. Einen zusätzlichen Stups erhielt ich von unserem jüngsten Sohn. Er war gerade aus der Ferne in unsere Gegend gezogen, wie tröstlich für mich. Zufällig liefen wir uns an seinem ersten Arbeitstag über den Weg, waren beide ganz perplex und gerührt. Seine Umarmung drückte Jugend und Liebe aus, auch Schmerz, eine Träne blitzte. Oh doch, es lohnt sich noch, alles lohnt sich, jeden Tag aufs Neue!

Die Liebe und Hoffnung führten mich zum Glauben an Selbstheilung. Auch ich hatte darüber gelesen und nahm den Gedanken, dass der Reparaturmechanismus meines Körpers seine Arbeit tut, in meine innere Einkehr auf. Ich wollte die Fähigkeit meines Körpers, sich selbst zu heilen, aktivieren. Durch Anregung einer Freundin stieß ich auf einen Artikel über neue Auffassungen zum Placebo-Effekt und besorgte mir weiterführende Ausführungen und eine Meditations-CD dazu, die ich in mein Tagesprogramm aufnahm. Sie begleitet mich bis heute. Ich arbeitete jeden Tag mit mir und habe inzwischen durch die Übung verschiedener

Arten der Meditation meinen eigenen Weg gefunden, der mich mental stärkt und im Gleichgewicht hält, als sei ich mein eigenes Placebo.

Mich interessieren die Forschungen der Neurowissenschaftler, die Prozesse im Gehirn und Körper, die Kraft der Gedanken und Emotionen. Ich verstehe zu wenig davon, um es zu werten; doch genug, um mir damit selbst zu helfen. Das tägliche und regelmäßige Meditieren hilft meinem Bewusstsein, sich den neuen Herausforderungen, die diese schwere Erkrankung mit sich bringt, zu stellen. Sie fördert meine Energie, ist vorwärtsgerichtet, gibt Frieden mit der Vergangenheit und entspricht meiner atheistischen Anschauung. Es ist mein Weg, meinem Körper und meiner Seele Gutes zu tun, mich Eins mit dem Universum, mit meinem Schicksal zu fühlen. Auf diesem Wege bin ich unterwegs. Das alte Leben ist vorbei, ich lebe jetzt ein neues und lerne ständig hinzu. So gestalte ich jeden Tag nach meinem Befinden, mache es uns immer schön. Die Herausforderungen, Betätigungen und Beschäftigungen passen sich dem an, so dass jeder Tag erfüllt und mit Zufriedenheit abschließt. Auch das musste ich lernen, unerreichbare Vorhaben bringen nur Verdruss und Tränen.

Nunmehr erhalte ich seit sieben Monaten eine weitere Chemotherapie, da ich ein Rezidiv erlitt. Diese muss ihrerseits in Kürze durch eine neue Chemotherapie abgelöst werden, da sie ihre Wirkung einbüßt. Das ist schwer zu ertragen. Mein Mann, meine Kinder, alle, die mir nahestehen und ich nicht im Einzelnen aufzählen möchte, fühlen mit mir und ich mit ihnen. Wir machen uns häufig und bewusst schöne Stunden, als würden wir ewig leben. Glück!

Soeben komme ich aus dem Behandlungszimmer und bin sehr aufgewühlt. Ich habe von diesem ausgezeichneten Spezialisten große Kompetenz, Beistand und Menschlichkeit erfahren. Mir laufen die Tränen. So hat noch nie ein Arzt mit mir gesprochen. Jetzt weiß ich, wo ich stehe, fühle mich von den klaren Aussagen gestärkt und ermutigt für den weiteren Weg. Wenn er auch schwer ist, so doch möglichst lang. Diesem hervorragenden Mediziner vertraue ich. Die Behandlung und Maßnahmen gegen den Krebs liegen in seinen

kompetenten Händen. Meinen Anteil sehe ich für mich darin, meinen Körper in guter Verfassung zu halten, solange es geht. Und noch geht etwas, ich spüre nach dieser Visite neue Lebenskraft. Sie hochzuhalten ist meine Lebensaufgabe. Neuland, das ich seit meiner Erkrankung betreten habe und Schritt für Schritt für mich gewinne und mit meinen Möglichkeiten gestalte. Sei es durch wohltuende Meditation, stärkende Naturheilverfahren und Bewegung, erbauende Musik, auch Kreativität und so vieles, das mich beseelt. Ich bin in Liebe eingebettet und habe alle Voraussetzungen dafür. Mein äußerer Radius ist klein geworden, mein innerer Kosmos aber ist riesig und erfüllend. Und schöner als schön kann ein Tag nicht sein! Ich fühle große Dankbarkeit!