



Ganz schön viel Mut

Birgit Matz

Ganz schön viel Mut

ist (m)eine wahre Geschichte.

Ehrlich und authentisch.

Sie handelt von

Mut und Tatkraft,

Lachen und Tränen.

Ja.

Ganz schön viel Mut

nimmt dich

liebepoll und sanft an die Hand.

Inhalt

	Vorwort	6
1	Die Zeit bleibt nicht stehen	
	Der Kirschbaum	7
	Die Diagnose Krebs	10
	Angst und Hoffnung geben sich die Türklinke in die Hand	12
	Der erste Tag - die erste Nacht	18
2	Warum?	
	Darum!	22
	Hunger nach Leben	24
3	Entschlüsse	
	Zuversicht angesichts Hoffnungslosigkeit	31
	Die Krankheit hat einen Sinn	32
	Die ganzheitliche Sichtweise	35
	Es ist (die eine) Energie, die heilt	40
4	Mutige Begegnungen	
	Mut zu Entscheidungen	44
	Die scheinbar unsichtbare Welt sichtbar gemacht	50
	Lassen Sie uns doch so schlau wie die Tiere sein...	56
	Familienaufstellungen – wenn die Seele spricht	62
	Interview mit Liane Sophia Halasz – „Lasst die Liebe fließen...“	66
	Meditation findet die Mitte	83
	Visualisierungen	89
	Die Begegnung mit dem Heilstein	94
	Kostbares Wasser	99

5	Der Alltag	
	Wie es so geht mit der „Chemo“	102
	Der Placeboeffekt	103
	Verschiedene Sichtweisen des Haarausfalls	107
	Verschiedene Versuche, den ganz normalen Alltag zu leben	108
	Der „normale“ Alltag der Ärzte	112
6	Engel treten in unser Leben	
	Engel sind stets bei uns	116
	Mit Liebe lernen - Die Hauslehrerein Brigitte Lauber berichtet	117
	Engelsprechstunde – Interview mit Jutta Ingrid Thomke	125
	Die fahrenden Engel	142
7	Wie viel Wert ist ein Mensch?	
	Die Pflegeversicherung – Neun Minuten Luxus	143
	Netz mit Löchern	146
	Yin und Yang in unserer Gesellschaft	148
	Der heilsame Fluss des Geldes	149
8	Aufatmen	
	Ergebnisse und Entscheidungen	151
	Was ist Glück?	153
9	Endspurt	
	Von wegen Spurt	156
	Ein Schock nach dem anderen	158
	Endlich!	165
10	Faszination Schwingung	
	Faszination Klangtherapie mit Stimmgabeln	166
	„Stimmig werden mit unserem ureigenen Klang“ – Fragen an Monika Brucker	168

	Heilsame Gesänge und Gebete	175
11	Die Kunst des Lebens und des Heilens	
	Sonnenaufgänge	180
	Das Leben in der Gegenwart	182
	Die Kunst des Heilens mit der Kraft der Liebe	184
	Die Kunst des Räucherns	190
	Die Kunst der richtigen Ernährung	193
	Meine ganz persönliche „Lebenskunst“	198
12	Gute Orte - gute Menschen	
	Wir brauchen Orte zum Wohlfühlen und Krafttanken	200
	Wir brauchen Menschen – wir brauchen uns	205
	Wir brauchen Zuwendung	204
	Wir brauchen Visionen	208
	Meine persönliche Vision	210
	Abschließende Gedanken	213
	Literatur- und Quellenverzeichnis	214
	Musik zur Meditation und Entspannung	219
	Hilfreiche Adressen	221
	Nachwort	223

Vorwort

Kommen Sie, geben Sie mir Ihre Hand, ich begleite Sie auf Ihrem Weg, der vor Ihnen liegt...

Sie brauchen keine Angst zu haben. Alles, was ich möchte, ist, dass Sie Ihre Angst überwinden und mutig sind. Ganz schön mutig. Angst ist der Zustand, den die meisten Menschen in Anbetracht einer Grenzsituation wie eine lebensbedrohliche Erkrankung oder Diagnose fühlen. Zur Angst gesellen sich noch gerne Hilf- und Hoffnungslosigkeit sowie Unfähigkeit zu sinnvollen Entscheidungen.

Doch ganz schön viel Mut braucht es – gepaart mit Selbstbewusstsein und Tatkraft – um einen erfolgreichen Weg der Gesundung zu gehen oder einen Menschen bei diesen Prozessen zu begleiten, sei es als Angehöriger oder auch als Arzt, Therapeut oder pflegende Person.

Dies ist eine wahre und überaus gefühlvolle Geschichte, die davon erzählt, wie ein mutiges Miteinander von Schulmedizin und Spiritualität sowie ganzheitlichen Therapieverfahren unter Einbindung von Körper, Geist und Seele funktioniert. Und zwar nicht in der Theorie sondern in der Realität, wie ich sie mit meiner damals siebenjährigen Tochter erlebte. Die Diagnose Leukämie stellte mein Leben auf den Kopf, doch ermöglichte gleichermaßen, dass Sie heute dieses Buch in den Händen halten und erlernen und erleben können, wie es ist, diesen Weg zu gehen.

Sie werden sich wieder finden und auch in Ihrem Innersten berührt werden – doch genau das ist meine Absicht: Über das „Fühlen“ und „im Herzen berührt werden“ entfalte ich Mut zu neuen Wegen der Heilung, und mit Mut kommen Sie ins Handeln und in Ihre Kraft. Viele Menschen kommen hier nun zu Wort: Wissenschaftler und Weise, Gelehrte und Lernende, Menschen wie du und ich und sogar ein Engel. Es sprechen aber auch die Menschen, die als erfahrene Therapeuten oder als Angehörige hilfreich und heilungsfördernd zur Seite standen.

Nun bleibt mir zu wünschen, dass Sie alle, die dieses Buch lesen, ganz schön mutig sind!

Und meine Hand ist immer noch da - durch sie fließen nun diese Worte ...

1

Die Zeit bleibt nicht stehen

*Jeder Moment ist das Ganze,
und es ist, wie es ist,
vollkommen.
Nur im Augenblick,
im Hier und Jetzt
ist es zu erfahren.*

Platon

Der Kirschbaum

Es gibt im Laufe des Lebens eines Menschen Momente „als ob die Zeit stehen bliebe“. Dies können schöne oder schlimme Momente gewesen sein. Auf jeden Fall sind sie in unserer Erinnerung eingebrennt und werden uns sicher nie wieder verlassen. Alles Alltägliche scheint für diesen Augenblick ausgeblendet zu sein und damit auch unwichtig. Ob die Sonne scheint, die Menschen lachen, Schneeflocken fallen oder die Bäume blühen. In meinem Fall war gerade der große Kirschbaum im Garten am Blühen. Endlich Frühling!

Wenn aber die Zeit tatsächlich stehen bliebe, dann würden wir aber auch nicht mehr atmen, nicht mehr weiterleben können. Wir wissen alle, dass die Zeit und das Leben unaufhörlich und stetig weiter laufen. Mit uns. Kein Mensch kann sie anhalten. Das ist auch gut so.

Wenn man von einer Stunde auf die nächste sich mit dem Gedanken „anfreunden“ muss, dass das eigene Kind an Leukämie erkrankt ist, dann fühlt man im allerersten Moment, als ob die Zeit tatsächlich stehen bliebe. Es war eine Form von *Unwirklichkeit*, in die man als Schutzmechanismus eingebettet wurde. Es waren aber keine Wattewölkchen, auf denen man ruhig und sicher schweben konnte, es waren harte Fakten und Tatsachen. Dies war eine Realität, wie sie klarer nicht sein konnte. Unumstößlich. Nicht mehr rückgängig zu machen.

Die Worte raubten einem den Atem und man wusste instinktiv, dass nichts, rein gar nichts mehr wie früher sein würde. Früher - vor dieser Diagnose. Aber man wurde sofort gezwungen weiter zu atmen, ja sogar noch tiefer zu atmen, als je zuvor, denn solch eine Realität benötigt einen langen Atem! Einen verdammt langen Atem. Und ausgerechnet in einer solchen Situation hat man das Gefühl, als ob man keine Luft mehr bekommen würde, der Hals zugeschnürt wird und man im nächsten Moment umkippen würde.

Zum Glück kann ich mich immer noch nicht daran erinnern, ob an diesem Tag die Sonne schien, ob es schon frühlinghaft warm war oder noch ein kalter Wind wehte. Ansonsten würde ich mich bei jedem Sonnenstrahl daran erinnern, was ich einmal bei einem wunderschönen Sonnentag erlebt habe. Stellen Sie sich vor, eine nahe stehende Person stirbt genau an Weihnachten. Jedes nachfolgende Weihnachtsfest wird ständig in Erinnerung an diesen Todesfall gefeiert werden. Wie sehr muss es schmerzen, wenn das eigene Kind kurz vor Weihnachten stirbt? Unvorstellbar.

Als nach neun Monaten und gut überstandener Chemotherapie ein letzter stationärer Klinikaufenthalt notwendig war, um den zentralen Venenkatheter aus dem Körper meines tapferen Mädchens zu ziehen, war es genau vier Tage vor Weihnachten. Ich drängte darauf, unbedingt noch vor Weihnachten sie davon zu „befreien“.

Da lief uns ein bekannter Vater über den Weg. Seine Tochter wurde zur selben Zeit im Frühjahr auf die Station gebracht. Eigentlich sah bei ihr alles ganz gut aus. Nun lag sie im Sterben...

Mein Herz war voller Dankbarkeit, dass das eigene Kind alles so gut überstanden hat. Ich freute mich an diesen Tagen auf ein schönes, sorgloses Weihnachtsfest.

Peng! Angekommen in der Realität. Auf einmal war da wieder Trauer, Wut und Zorn, dass es das andere Kind nicht geschafft hat. So kurz vor Weihnachten. Da war aber noch viel mehr in meinem Herzen und in meiner Seele, wofür ich bislang noch nicht die richtigen Worte gefunden habe. Dafür müsste wohl erst ein neues Wort erschaffen werden. Vielleicht eine Kombination aus *„unsäglichem Mitgefühl - das Bedürfnis, laut zu schreien - in den Arm nehmen und trösten - alles kurz und klein schlagen“*?

Man ist einfach absolut sprachlos und wie gelähmt, genauso wie der Vater des Kindes einfach mit leerem Blick da stand und hilflos mit den Schultern zuckte.

Ich lief noch ein wenig auf dem Flur entlang. Nachdem ich mir die aufgekommene Tränen abgewischt hatte, ging ich wieder zu meiner Tochter ins Zimmer und setzte ein fröhliches Gesicht auf. Ihre OP stand bevor und ein sorgenvolles Gesicht wollte ich am allerwenigsten zeigen.

Nochmals zum „Kirschblütentag“. Ich weiss noch ganz genau, was meine Tochter an diesem „Tag der Diagnose“ angezogen hatte – vor kurzem habe ich diese Kleidungsstücke endgültig in den Altkleidersack geworfen. Ich habe sie nicht einmal für die jüngeren Mädchen der Verwandtschaft aufbewahrt. Auch meine Tochter wollte von all diesen Kleidungsstücken, die sie mit der Krankheit und der Therapie in Verbindung brachte, nichts mehr wissen. Es war somit ein symbolischer Akt, der den Neubeginn kennzeichnen sollte.

Die Natur, und so auch ein Baum¹, kennzeichnen mit dem Frühling immer einen wunderbaren Neuanfang. Wir erwarten nach einem langen, harten Winter voller Sehnsucht und fast schon ungeduldig diese Zeit des Erwachens und Aufblühens.

Ein Kirschbaum kann immerhin bis zu 200.000 Blüten haben. Aus einer einzigen Winterknospe erwachsen zahlreiche neue Blütenknospen, so genannte Dolden. Darum diese unglaublich schöne, weiße Blütenpracht. Erst nach der Blüte erscheinen die Blätter des Baumes. Als Kind habe ich mich unter einem Kirschbaum immer wie eine kleine Braut gefühlt und stellte mir alles bildlich in den schönsten Farben vor. In der griechischen Mythologie steht der Kirschbaum einerseits für das Dunkle und Vergängliche und andererseits für die Wiedergeburt und neues Leben. Eben die zwei Seiten des Lebens. Hätten wir doch nicht vergessen, am 4. Dezember, des Vorjahres, dem „Sankt-Barbara-Tag“ einen Zweig abzuschneiden, denn wenn die Zweige zur Weihnachtszeit zum Erblühen kommen, bedeutet dies Glück für das nächste Jahr!

Auf jeden Fall sahen wir in jenem Frühling die Kirschblüte nicht wirklich.

Das Datum natürlich. An das Datum im April werde ich mich ein Leben lang erinnern. Fünf Tage nach der Einlieferung hat sie ihren siebten Geburtstag gefeiert. Die Nachtschicht hat früh morgens um sechs Uhr Luftballons an den Infusionsständer gehängt. Später hat sie von den Schwestern eine schöne Halskette aus bunten Holzperlen geschenkt bekommen. Diese

¹ Aus „Heilkraft der Bäume“, Rita Pilaske, Fachverlag Fraund, Mainz 2002

Kette hat sie bis heute noch nie getragen und sie wird es auch niemals tun. Aber ich kann sie doch nicht einfach wegwerfen! Oder muss ich sie wegwerfen?

Die Diagnose Krebs

Der erste Fußtritt in einen Bereich, den kein Mensch der Welt freiwillig betreten möchte. Die onkologische Tagesklinik. Das Wartezimmer. Warten auf hoffentlich gute Nachrichten. Und die Gewissheit und das Gespür, dass die Nachrichten aus dem Labor keine wirklich positiven sein werden. Mir zog es den Boden unter meinen Füßen weg. Als ich registriert hatte, wo ich mich befand, musste ich sofort rausgehen. Es war eigentlich mehr eine panische Flucht. Nichts wie raus hier. Nein, ich will nicht! Lasst mich in Ruhe!

Doch. Ich muss. *„Geh wieder rein und stehe deiner Tochter bei!“*

Dann der Besprechungsraum. Die Ärztin, die uns die Botschaft übermittelt hat. Meine Gedanken, die in Sekunden erfasst haben, dass für ungefähr ein Jahr mein Leben komplett anders aussehen wird.

In Wirklichkeit sieht das Leben nach solch einer Erfahrung komplett anders aus...für immer.

Eigentlich ging dann alles ganz schnell. Zuvor war ich mit dem blassen und müden Kind besorgt zur Kinderärztin zu einem Blutbild gegangen. Schon am nächsten Morgen in aller Frühe war nach dem Anruf der Kinderarztpraxis klar, dass wir umgehend in die Kinderklinik mussten. Dort ging eigentlich auch alles rasend schnell. Ich meine damit die Tatsache, dass hinter den Symptomen kein Eisenmangel oder eine schwere Infektion lagen, sondern das „Gespenst“ Leukämie. Das Labor hatte schon unter dem Mikroskop so genannte „Blasten“² entdeckt. Ein unumstößliches Zeichen. Sofortige Einweisung auf die Station. Dort war es voll – übertoll. An diesem Tag kamen gleich drei neue Kinder mit Leukämie an. Alle um die sieben Jahre alt. Zwei Jungs, ein Mädchen. Unser Mädchen. Normale Familien. Nichts Außergewöhnliches, was drauf schließen ließe, dass wir als Eltern vielleicht etwas falsch gemacht hätten. Komisch, aber das hatte mich irgendwie beruhigt. Zumindest meine Nerven bei einer Skala von eins bis zehn auf ungefähr „acht“ runter gefahren! Ich hatte auf einen Schlag auf der Station so viele krebskranke Kinder und ihre Familien gesehen und festgestellt,

² Ein Blast ist eine junge, nicht endgültig differenzierte Zelle. Im Fall der Leukämie spricht man von blastären Tumorzellen.

dass wir nicht alleine waren. Anderen ging es auch so. Es war eine Normalität in diesem Moment. Für unsere Familie war das Thema Krebs jetzt ein Normalzustand, ein neuer Bestandteil des Lebens. Ein absurder Gedanke?

Aber was ist denn „normal“? Als ich auf diese Station kam, fühlte ich mich wie in einer anderen Welt angekommen. Eine Welt, wie ich sie nie zuvor gesehen hatte. Aber leben wir nicht alle in „ein und derselben“ Welt? Wir bleiben doch die gleichen Menschen – egal wo wir sind. Natürlich möchte man am liebsten nichts von „dieser“ Welt wissen. Der Welt der krebserkrankten Kinder. Der Welt der unendlichen Schmerzen und des Leids. Der Welt der Ängste und Sorgen. Je weiter weg diese Welt ist, desto besser. Wie soll man auch leben können mit den Gedanken, dass es da Kinder und ihre Familien gibt, die unendlich leiden?

Diese „neue“ Welt musste ich aber an mich heran lassen. Ich musste sie akzeptieren. Wenn ich das nicht annahm, dann würde ich zwangsläufig – in welcher Form auch immer - Widerstand ernten. Ich durfte auf gar keinen Fall verzweifeln und wie wild kämpfen. Nein, ich musste einfach nur stark sein und mit der Krankheit und der Therapie „arbeiten“. Nicht zweifeln, sondern hoffen. Nicht kämpfen, sondern kommunizieren. Nicht traurig sein, sondern fröhliche Momente in Dankbarkeit annehmen.

Große Worte und Weisheiten. Wenn es nur so einfach gewesen wäre, diese auch zu beherzigen und umsetzen zu können!

Das war die schwerste Lektion überhaupt! Angst zu haben ist ein Gefühl, das den Menschen ganz schön fest umklammern kann. Zum einen ist ja Angst ein ganz natürlicher Vorgang, um sich selbst vor Gefahren zu schützen. Dafür hat Mutter Natur glücklicherweise vorgesorgt, in dem Stresshormone freigesetzt werden und den Körper in Alarmbereitschaft versetzen.

Aber es gibt auch Ängste, die zäh wie ein Stück Kaugummi an der Schuhsohle haften bleiben und nur zu schwer los zu bekommen sind. Eigentlich schuldlos tritt man in diese Angstfalle und weiss nicht mehr, wie man mit ihr umgehen und ihr entgehen soll. Flucht wäre ein angemessenes Verhalten, aber mein Fluchtweg war leider vorerst versperrt. Mit doppeltem Schloss verriegelt!

Hätte ich stattdessen meine Angstgefühle herzlich willkommen heißen und sie als positiven Nebeneffekt integrieren sollen? Nun, die Akzeptanz der Angst ließ die entstehenden Gefühle vielleicht umgänglicher machen.

Angst und Hoffnung geben sich die Türklinke in die Hand

Irgendwann konnte ich mit diesen ängstlichen Gedanken und mit den Symptomen, die die Angst in mir auslösten, umgehen. Aber ich sah auch stets die Angst in den Augen der anderen Betroffenen. Man wird so feinfühlig mit der Zeit und vermag die Gesichtszüge der Mitmenschen auf einer onkologischen Station immer besser deuten. Vor allem die Augen. Oft sah ich Kinder, deren Ängste, Verzweiflung und Resignation in ihren Augen abgebildet waren.

Jeder Besucher kam mehr oder weniger mit diesen unausgesprochenen Ängsten. Vielleicht hätte man mit ihnen über diese Gefühle und Gedanken ganz offen reden sollen, damit sie nicht so verlassen im Raum stehen blieben – die Menschen und die Ängste. Manchmal hatte ich auch das Gefühl, dass diese Ängste im Zimmer bei uns gelassen wurden. Das ist aber kein Vorwurf, sondern eine ganz menschliche und der Situation angepasste Reaktion!

Oft erlebte ich auch Mütter, die viel Schlimmeres als wir durchlebt hatten. Sehr viel Dramatischeres. Dann fühlte ich mich wieder ganz klein mit *meiner* Angst. Ich hatte zum Beispiel unglaubliche Hochachtung vor der inneren Stärke, als eine Mutter mit erhobenem Haupt und klarer Stimme davon sprach, dass ihrem Kind wohl nicht mehr zu helfen sei. Dabei war (ist) es doch so ein gut gelauntes und fröhliches, kleines Kind. Wie kann ein Kind, das solch strahlende Augen hat, sterben wollen? Es hatte keine Angst sondern Mut und Lebensfreude und auch eine Art Unbekümmertheit. Wochen später erfuhr ich, dass eine neue Chemo für dieses Kind gefunden wurde, und wieder Wochen später erfuhr ich, dass man den Tumor doch operieren konnte. Wieder Wochen später kam mir ein glücklich strahlendes Kind entgegen.

***Mut ist nicht,
keine Angst zu haben,
sondern die eigene Angst zu überwinden.***

Martina Aschwander

Es hatte die Angst überwunden. Auch seine Mutter war (ist) eine starke Persönlichkeit, die im Grunde niemals aufgegeben hatte. Sie war sicher auch voller Gottvertrauen.

Es bedarf eines manchmal unfassbar großen Mutes, diese Resignationen und negativen Bilder in solch eine Stärke umzuwandeln!

Diese Erfahrung machte ich glücklicherweise gleich zu Beginn unseres Aufenthaltes und hat mir im Umgang mit meinen eigenen Ängsten sehr viel Energie und Hoffnung gegeben.

Im Spielzimmer der Station hängen an den Wänden viele Polaroidfotos der „neuen“ krebskranken Kinder. Ab und zu hängt dazwischen auch ein Zettelchen mit einem Spruch. Einer davon lautet:

Hoffnung

***Ist nicht die Überzeugung,
das etwas gut ausgeht,
sondern die Gewissheit,
dass etwas Sinn hat,
egal wie es ausgeht.***

Václav Havel

Es könnte keinen besseren Text für eine onkologische Station geben, oder?

Ein wichtiger Gedanke zu all diesen Gefühlen, die einen beschleichen, kam noch hinzu: Die Frage nach dem eigenen Versagen, der eigenen Schuld und dem womöglich eigenen Anteil an dieser Erkrankung.

Es gab auch keine Schuld.

Zwischen „gab“ und „gibt“ liegen Welten.

Das waren auch die ersten Worte, die man uns gesagt hatte: „Sie haben *nichts* falsch gemacht mit ihrem Kind. Sie haben keine Schuld an dieser Erkrankung“! Die Ärzte haben nicht *direkt* gesagt: „Alles, was jetzt auf Sie zukommt, liegt auch in Ihrer Verantwortung. Sie müssen wichtige Entscheidungen treffen. Für Ihr Kind. Sie müssen unterschreiben und zustimmen, was gemacht wird und was nicht.“

Diese Sätze hatte ich selbst ausgesprochen, als ich unserer betreuenden Ärztin gegenüber saß und sie mit mir am zweiten Tag das weitere Vorgehen der Therapie anhand von so genannten „Protokollzetteln“³ erklärte. Ich verstand überhaupt gar nichts. Die vielen Namen der chemotherapeutischen Mittel, die Zyklen, die möglichen Komplikationen, die Konsequenzen und so weiter. Dabei ist der Haarausfall eine erste sichtbare Folge. Schädigungen der inneren Organe sind leider auf den ersten Blick nicht zu sehen, aber viel schlimmer. Komplikationen wie schwere Infektionen, Thrombosen oder Blutungen können ebenso eine Folge der Chemo sein. Und wir haben tatsächlich jede Menge Kinder mit diesen Komplikationen erlebt, und dies sind keine schwarzen Buchstaben auf einem Beipackzettel, sondern Realität - Menschen - Schicksale.

Das einzige, was ich wirklich gut verstand, war die Verantwortung, die man nun zu tragen hatte. Die Unterschriften, die man zu leisten hatte. *Nicht* zur eigenen Absicherung.

Die Ärztin bejahte sofort meine Äußerungen. Sie spürte wohl auch in diesem Moment, dass ich viele Dinge verstanden hatte und dass ich auch wohl nicht aufhören würde, die Ärzte und Schwestern zu fragen und nach Antworten zu forschen. Ich spürte es an ihrem Blick.

„Verdammt, das ist ein Sch...job“, dachte ich dabei. Ungefähr drei Mal in der Woche verzweifelten Eltern sagen zu müssen, dass ihr Kind Krebs hat. Sagen zu müssen, dass man mindestens ein Jahr lang Daueraufenthalte im Krankenhaus hat. Dass man vielleicht nicht weiss, wie es ausgehen wird. Dass man immer mit Komplikationen und unvorhergesehenen Zwischenfällen rechnen muss.

Ich kann von meinem heutigen Standpunkt aus gar nicht sagen, was besser ist: Diese Dinge genau zu kennen oder lieber ahnungslos - wenn es soweit ist - mit einer Tatsache konfrontiert zu werden. Natürlich hat man bestimmte Regeln zu befolgen. Diese Vorschriften muss man auch gleich zu Beginn lernen und beherzigen. Zum Beispiel bei über 38,5 Grad Körpertemperatur, die über eine Stunde andauert, sofort zur Abklärung in die Klinik fahren. Da bei einer Chemotherapie gerade die blutbildenden Zellen zerstört werden und damit auch die Immunabwehr geschwächt ist, können mögliche Infektionen sehr schnell sehr gefährlich werden. Dies habe ich schon zu Anfang mitbekommen, denn einige Türen der Station hatten Schilder mit der Aufschrift „Mundschutz und Kittelpflege“. Dahinter lag dann meist ein Kind mit Fieber und/oder einer Infektion. Auf Isolation natürlich.

³ Standardisierte Behandlungsprotokolle für die ALL, die den Therapieverlauf und die verwendeten

Die Ärzte sagen eben so viel oder wenig, wie Sie meinen, keine unnötigen Sorgen und Ängste zu schüren. Kleine, wohl dosierte - fast schon homöopathische – Einheiten der Wahrheit. Wenn es dann zu einem Zwischenfall kommt, gibt es die weiteren Erklärungen. Aber die Fragen dazu muss man schon selbst formulieren! Es ist eine Gratwanderung. Es ist als Patient wichtig, über sich und seinen Körper Bescheid zu wissen. Denn nur so kann eine Behandlung erfolgreich werden. Schließlich kennt man sich selbst am Besten! Auf der anderen Seite sind „Schreckensszenarien“ nicht gerade nervenschonend und beruhigend. Allein die Vorstellung lassen Angstschweiß und Sorgenfalten auf der Stirn in Erscheinung treten. Auch dies ist nicht wirklich heilungsfördernd. Schlussfolgernd kann ich nur sagen, dass ein Arzt auch ein guter Psychologe und Gesprächstherapeut sein muss.

Ärzte werden ja auch oft „Halbgötter in Weiß genannt“. Ich konnte noch nicht herausfinden, woher diese Benennung herrührt. Doch das „Göttliche“ tragen wir *alle* in uns. Jeder einzelne Mensch. Insofern haben wir eigentlich alle die gleichen Voraussetzungen. Wir sollten auch nicht auf gegenüberliegenden Seiten (womöglich noch durch einen großen Schreibtisch abgetrennt) stehen, sondern nebeneinander. Wir sollten also auch in einer Arzt-Patienten-Beziehung grundsätzlich gleichberechtigte Menschen sein. Zumindest dieses Wissen im Bewusstsein mit uns tragen.

Ein Text fällt mir dazu ein. Er stammt von Eduardo Galeano, einem Schriftsteller aus Uruguay, der in seinem Buch „Zeit die spricht“⁴ über die Gedanken eines Arztes schreibt:

Die Geburt

Das öffentliche Krankenhaus, im nobelsten Stadtteil von Rio de Janeiro gelegen, behandelte jeden Tag tausend Patienten. Fast alle waren sie arm bis bettelarm.

Ein diensthabender Arzt erzählte Juan Bedoian:

„Vergangene Woche musste ich zwischen zwei Neugeborenen wählen. Wir haben hier nur ein einziges Beatmungsgerät. Die beiden Mädchen kamen zur gleichen Zeit, beide mehr tot als lebendig, und ich musste entscheiden, welches weiterleben sollte.“

Wer bin ich denn, dachte der Arzt. Das soll Gott entscheiden.

Doch Gott sagte gar nichts.

chemotherapeutischen Mittel aufzeigen.

⁴ Eduardo Galeano, „Zeit die spricht“, Aus dem Spanischen von Lutz Kliche, Peter-Hammer Verlag, Wuppertal 2005

Wie er auch wählte, würde der Arzt ein Verbrechen begehen. Wenn er nichts tat, beging er zwei.

Es gab keine Zeit zum Zweifeln. Die Mädchen lagen in den letzten Zügen, waren schon dabei, diese Welt wieder zu verlassen.

Der Arzt schloss die Augen. Eines der Mädchen wurde zum Sterben verurteilt, das andere zum Leben.

Eduardo Galeano

Nun, ich wollte wirklich nicht tauschen mit den Ärzten und Schwestern auf der Onkologie. Soll ich ehrlich sein? Ich wollte in Wirklichkeit mit den Eltern tauschen, die ein kerngesundes Kind haben! Aber ich glaube, dass die Ärzte und Schwestern auch nicht mit uns, den Betroffenen tauschen möchten. Eine sehr liebe, erfahrene Krankenschwester sagte einmal zu mir, dass sie die Eltern bewundere, mit welcher Stärke und Kraft sie das alles bewältigen würden. Sie könnte das nicht. Ich sagte zu ihr, dass ich das Team bewundere, da *sie* jeden Tag mit den Kindern zusammen sind, oft mehr Leid als Freude erleben und ebenso stark sein müssen.

Aber gerade weil jeder in dieser Situation so stark ist, gibt das eine geballte Kraft und Energie, die etwas in Bewegung setzen kann - wie Heilung.

Und es sind Menschen, die die Kinder behandeln. Schwestern, die mit den Eltern reden und ein offenes Ohr haben. Erzieherinnen, die mit den Kindern spielen und Spaß mit ihnen machen. Menschen, die sich in die Situation behutsam einfühlen und einfach helfen. Wertvolle Menschen, die tagtäglich diese Arbeit verrichten. Ich verspüre Achtung und Respekt.

Dalai Lama sagt in dem Buch „Die heilende Kraft der Gefühle“⁵ folgendes: „*Ich bin überzeugt, das Fundament der menschlichen Natur ist die Liebe. Ohne sie kann weder der einzelne, noch die Gesellschaft, Zufriedenheit und Glück erlangen... Die Gesellschaft hat so viele verschiedene Gruppen (Berufe) ... Sie sind alle menschliche Wesen, und alle ihre Berufe richten sich doch auf die Menschheit als Ganzes und sollen ihr dienen.*“

Sind es vielleicht gerade die Menschen mit Ihrer eigenen Persönlichkeit und Art und mit ihren Gefühlen und Gedanken, die zu einer Heilung führen und weniger die eigentlichen Medikamente und Therapien? Oder besser gesagt, am besten beides zusammen. Mensch und Therapie. Menschen mit ihrer Sympathie, Herzlichkeit, Zuneigung, mit ihrem Einfühlungsvermögen und Mitgefühl – mit ihrer Liebe. Sie alle können zu einer Heilung verhelfen, sozusagen Anschub leisten. Der Körper mit seinem eigenen Regulationssystem und der inne wohnenden Körperintelligenz schließlich steuert und führt es von ganz alleine aus. Die therapeutischen Mittel sind wie eine Energie, die der Körper zur Genesung verwendet. Es ist sicher mutig von mir, die Menschen vor das Medikament oder es gleichwertig zu stellen. Aber wer verabreicht die Medizin, wer untersucht, wer nimmt Blut ab, wer hängt die Infusionen auf, wer macht die Anästhesie, wer operiert?

Der Mensch.

Dieser Mensch hat Gedanken und Gefühle bei seinem Tun. Er tritt dabei in einer Art unbewusste Kommunikation mit dem Kind ein. Dies ist eine Energie, deren Folgen absolut nicht gering zu schätzen sind. Sowohl in positiver als auch in negativer Hinsicht!

Liebe hat Heilkraft.

Dies sagt der amerikanische Arzt und Chirurg Dr. Bernie Siegel in seinen Büchern⁶, in denen er über diese wichtigen zwischenmenschlichen Arzt-Patienten-Beziehungen und Gesprächen schreibt. Er versucht als mitfühlender Arzt vor allem den Lebenswillen seiner oftmals schwerkranken Patienten zu mobilisieren.

Eine wichtige Aussage von ihm heißt: *„Menschen leben oder sterben nicht, sondern sie sind lebendig oder tot. Wenn man lebt, kann man immer noch lieben und lachen und am Leben teilnehmen“*.

Und er sagt auch *„Es gibt keine unheilbaren Krankheiten, sondern nur unheilbare Menschen“*.

Von ihm möchte ich anderer Stelle noch mehr berichten.

⁵ Daniel Goleman (Hrsg.), „Die heilende Kraft der Gefühle“, Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit, München 2001, dtv

⁶ Dr. Bernie Siegel, „Prognose Hoffnung - Liebe, Medizin und Wunder“, 2003, Ullstein und „Mit der Seele heilen“, 2002, Ullstein

Der erste Tag – die erste Nacht

Der erste Tag in der Klinik geht langsam zu Ende. Die erste Nacht steht bevor.

Schlafen? Nicht daran zu denken. Ich war nicht einmal imstande, mein Bett aufzustellen und die Bettwäsche richtig überzuziehen. Ich dachte, das schaffe ich nie! Am liebsten hätte ich mich einfach zu meiner Tochter ins Bett gelegt.

In dieser ersten Nacht erhielt sie ihre erste Bluttransfusion. Ständiges Blutdruck- und Fiebermessen. Prompt ansteigende Temperatur. Fiebersenkender Saft. Ständiges Piepsen der Geräte. Man ist auch nicht alleine im Zimmer. Ein anderes Kind und seine Mutter schliefen auf allerengstem Raum (ein befreundeter Architekt erklärte, dass solche Klinikzimmer nach einem vorgegebene DIN-Maß gebaut werden, weil sonst keine öffentlichen Geldmittel fließen....wer von den Entscheidungsträgern hat schon einmal nur eine einzige Nacht unter diesen Konditionen verbracht?) mit uns. Aber meine Gedanken und Ängste ließen mich sowieso nicht einschlafen.

Ach ja, hätte ich doch fast das Essen vergessen! Essen hält Leib und Seele zusammen. Nicht daran zu denken! Einen halben Apfel brachte ich mit Mühe herunter. Manche Menschen fangen an wie verrückt zu essen, wenn sie Kummer haben. Bei mir ist das genau das Gegenteil. Mir schnürt es den Magen zu. Angst als Appetitzügler sozusagen. Dabei bin ich sowieso schon „untergewichtig“. Das konnte ja heiter werden...

Ich erinnere mich dabei an ein Bild, als ich mit meiner Tochter in die Küche ging, um ihr etwas zum Essen rauszusuchen. Die Schwester gab eine kurze Einweisung, welche hygienischen Vorschriften man beachten müsse: „Zuerst Hände waschen, dann Hände desinfizieren“. Ich konnte nur mit halbem Ohr zuhören. Ich war überhaupt nicht imstande, meiner Tochter ein Brot zu machen. Ich stand nur da, zitterte und heulte wie ein Schlosshund. „Ich kann das nicht. Ich schaffe das nicht. Ich will hier raus! Ich träume. Es ist ein Alptraum“! Meine Tochter war aber relativ munter und eigentlich unbekümmert. Sie hatte einfach nur Hunger. Elementare Bedürfnisbefriedigung.

Dies war sicher der wichtigste Augenblick in meinem Leben.

In diesem Moment begriff ich nämlich, dass ich niemals, unter gar keinen Umständen Mitleid mit ihr haben durfte. Sie durfte es nicht einmal spüren. Mitleid war hier definitiv fehl am Platze! Sie brauchte Hilfe, Unterstützung, Liebe, Freude, Freunde, Stärke, Energie – und

Mitgefühl. Sie würde es durch all die Menschen, die ihr in dieser Zeit gedanklich und physisch beigestanden haben, erhalten.

Mitleid hat etwas „mit Leiden“, mit Jammern und Wehklagen zu tun. Aber dieses Wort beinhaltet eine Art Passivität, die unfähig macht, zu handeln. Das Wort Patient heißt in der Übersetzung aus dem Lateinischen schließlich „erdulden, leiden“. Und dieses Leiden erfahren die Kinder hier zur Genüge und von ganz alleine!

Mitleid schwächt anstatt zu stärken.

Mitfühlen dagegen hat etwas mit einer Bewegung zu tun. Im Englischen wird Gefühl auch mit Gefühlsregung und Gemütsbewegung übersetzt. Also Aktivität. Durch das Mitfühlen ist man in der Lage, die Situation beeinflussen zu können, denn man ist mit seinen Sinnen und seinem Herz beteiligt. Mitgefühl setzt aber auch voraus, dass man sich selbst stark dabei fühlen sollte, damit man diese Kraft auch weitergeben kann.

Einen wunderschönen Text zu „Mitgefühl“ entdeckte ich vor kurzem in dem Buch von Petrus Ceelen, der als Seelsorger mit Außenseitern des Lebens zu tun hat⁷. Er schreibt unter dem Titel „Mitgefühl“:

„Mit Gefühl. Mit dem Kopf alleine können wir nicht leben...Das Herz ist die Mitte unserer Person, der Sitz unserer Gefühle und Empfindungen. Wir brauchen ein Herz, das mitfühlt. Die Fähigkeit, am Los der anderen Anteil zu nehmen, macht uns erst zum Menschen. Der Umgang mit Leidenden macht uns menschlicher...

Mit einem Menschen mitleiden ist etwas anderes als Mitleid zu haben. Menschen in Not möchten nicht bemitleidet, bedauert werden. Was hilft, ist ein Mensch, der mit ihm mitfühlt und sein Leid mit ihm trägt...

Durch unser Anteilnehmen am Leiden der anderen werden wir leidensfähiger und dadurch auch liebesfähiger. Nur wer fähig ist, Leid zu ertragen und mitzutragen, ist auch zur Liebe fähig...Durch das Leid wird der Mensch menschlicher.“

Gleichzeitig hatte ich noch etwas gemerkt: Meine Tochter spürte jede Regung, jedes Gefühl in mir. Jeden Gedanken, jede winzige Träne, die in mir hochkam. Auch ohne Worte verstand sie mich. Also musste ich nicht nur die äußeren Reaktionen, sondern auch meine Gefühle und

⁷ Petrus Ceelen, „Du bist mehr, als du willst“, 2003 Schwabenverlag

Gedanken positiv gestalten. Egal, was passieren würde. Nur wenn ich alleine war, dann durfte ich meine Gedanken loslassen und weinen, so viel und so lange ich wollte. Heute denke ich sogar, dass sie auch das spürt – damals war mir dies noch nicht bewusst.

Die einfühlsame und erfahrene Schwester hat ihr schließlich ein Brot gemacht und wie in Trance nahm ich wahr, wie die Regeln in der Küche funktionieren und wo sich was befindet. Wichtige Informationen für die nächsten neun Monate. Herzlich Willkommen im neuen Zuhause! Das mag sicher ironisch klingen, aber die Station und die Menschen wurden zu einem Teil des Lebens und man fühlte sich tatsächlich ein wenig wie zu Hause.

Es ist dort – zum Glück - nicht klinisch weiß, sondern frühlingshaft mit bunten Blumen dekoriert. Es ist fast schon liebevoll chaotisch und dadurch irgendwie auch gemütlich. Ein Durcheinander manchmal, weil die Station aus allen Nähten platzt und viel zu klein für die Anzahl der krebserkrankten Kinder ist.

Tagsüber stehen die Klappbetten für die Eltern auf dem Flur. Nachts stehen dann die Stühle der Zimmer auf dem Flur, damit die Klappbetten überhaupt im Zimmer Platz haben. Das hat ein bisschen was von Zeltlager und Improvisation. Mit Metermaß experimentiert man vor dem Zubettgehen das Stellen der Klappbetten unter Berücksichtigung der Infusomaten, die auch nachts zugänglich sein müssen, und der Tatsache, dass die Kinder mehr als ein Mal aufs Klo müssen. Privatsphäre? Weit gefehlt! Aber man hat keine Zeit, sich darüber Gedanken zu machen, dass der Nachbar auf dem Zimmer die ganze Palette an Gefühlen, besonders Enttäuschung oder Trauer mitbekommt. Oder ob dem Vater des Nachbarkindes wohl der Schlafanzug gefällt? Nicht daran zu denken, wie man am frühen Morgen aus dem Klappbett steigt und nach einer mehr oder weniger schlaflosen Nacht wohl ausschaut? An manchen Tagen schaute ich mich im Spiegel an und musste feststellen, wie schrecklich ich aussah. Dunkle Augenränder, keine Kraft im Körper und einfach nur müde. Dabei fühlte ich mich so machtlos. Denn ich konnte an der Situation nichts ändern. Dieser Zustand machte einfach wieder fünfeinhalb neue Falten ins Gesicht...

Ja, es war manchmal so schlimm, dass man nur noch darüber lachen konnte, was den Eltern und auch dem Krankenhauspersonal mit der Enge und dem Zustand der Station zugemutet wird. Das kann man sich eigentlich gar nicht vorstellen, dass in einem reichen Industriestaat kein Geld für eine vernünftig große Krankenstation zur Verfügung steht. Nun, ein Großteil der Investitionen wird von Spenden finanziert. Der Staat sorgt nur für die notwendige Minimalausstattung. Aber darüber kann ich nicht lachen, denn es zeigt einfach die Lücken im

Sozialsystem und auch die Wertschätzung. Zum Glück gibt es so viele eifrige Spender und Menschen, die sich unermüdlich für die kranken Kinder einsetzen!

Bevor ich aber nun wirklich versuchte, einzuschlafen, nochmals zum wichtigsten Moment in meinem Leben: Die Frage war, woher ich diese Kraft und Stärke erhalten sollte. Wie ich vor allem in meiner Kraft dauerhaft *bleiben* konnte. Bei wem konnte ich mich ausheulen? Bei wem konnte ich ungefiltert und ungebremst meinen Frust ablassen? Am Besten, bei jemanden, der einfach *nur* zuhören kann. Der selbst keine Schwäche zeigen wird. Ich hatte bemerkt, wie die Menschen in meiner nächsten Umgebung, die Familie und Freunde einen wahnsinnigen, unaussprechlichen Schmerz verspürt und teilweise auch einen Schock erlitten hatten. Ich hatte auf einmal das Bedürfnis, sie vor dem „Unglück“ zu schützen. Ihnen damit nicht wehtun zu müssen. Sie vor all dem Kummer ein Stück weit zu bewahren. Ich wollte unbedingt meine große Zuversicht und Hoffnung an sie weiter geben.

Darum brauchte ich „jemanden“ mit ganz großen Ohren, der mir uneingeschränkt zuhören konnte. Der in diesen Momenten stärker war als ich. Den man möglichst immer erreichen konnte. Der schützend mit seiner Hand meinen Rücken stärkte.

2

Warum?

Hallo mein lieber Schutzengel!

Ich bin's. Birgit. Kann ich Dich stören? Hast Du Zeit für mich? Wie schön, dass Du da bist für mich.

Es geht mir beschissen. Es ist nun klar. Meine Kleine hat Leukämie. Keine Infektion oder nur Eisenmangel. Ein Jahr intensive Therapie in der Klinik beziehungsweise zwei Jahre bis zur letzten Tablette. Ständige Klinikaufenthalte. Schlaflose Nächte. Unendliche Ängste. Sorgen. Panik. Warum nur?

Bist Du für mich da? Gibst Du mir Antworten auf meine Fragen? Nein, das kannst Du natürlich nicht. Oder doch? Aber sei einfach für mich da. Halte mich fest. Lass mich nicht los. Gib mir die Kraft, die ich nun benötige.

Warum sagst Du nichts? Wieso? Weshalb? Warum?

Darum!

Darum.

Weil es jetzt so ist. Keine Diskussion. Tausende von Gedanken schwirren in meinem Kopf herum. Aber ich spüre, dass ich keine Angst zu haben brauche. Ich weiss, dass ich die Kraft für alles haben werde. Weil ich sie einfach haben *muss*. Da gibt es nichts zu zweifeln oder zu überlegen. Nur, wenn ich voller Hoffnung und Zuversicht bin, dann werden wir es auch schaffen. Denn

***Für mich gibt es nur das Gehen
auf Wegen, die Herz haben.***

***Auf jedem Weg gehe ich,
der vielleicht Herz hat.***

***Dort gehe ich,
und die einzig lohnende Herausforderung ist,
seine ganze Länge zu gehen.***

Don Juan Castaneda

Ich schaute immer wieder mein Kind an und sah, dass sie eigentlich ganz positiv gestimmt war. Sie wusste, wie krank sie war. Sie spürte es ganz genau. Aber sie spürte auch, dass sie wieder gesund werden wird. Es war wie ein Urvertrauen, welches in ihr lag. Sie hatte keine Angst vor der Prognose und der Zukunft. Sie hatte nur Ängste in Bezug auf die Durchführung der Therapie und was mit ihr gemacht wurde. Sie war so ruhig und gelassen. Sie war voller Verständnis, als ob sie niemals „an Gott und der Welt“ zweifeln würde.

Ich schnitt mir ein großes Stück von dieser Ruhe und Zuversicht ab und merkte auf einmal, dass der aller größte Teil meiner Kraft von ihr selbst zu mir kam. Ihr Vertrauen in die Kräfte des Universums gab mir die Kraft. Was für ein unglaubliches Wunder. Ich bin so dankbar!

***Wenn sich eine Frage überhaupt stellen lässt,
so kann sie auch beantwortet werden.***

Ludwig Wittgenstein

Aber es wäre doch zutiefst unmenschlich, sich diese Sinnfragen nicht zu stellen. Ich fragte andauernd und ständig nach dem Wieso, weshalb, warum. Wer nicht fragt, bleibt dumm? Ja, da gibt es schon noch Einiges zu klären, was ich überhaupt nicht verstehe.

Zum Beispiel verstehe ich meinen Beruf nicht mehr. Warum bin ich nicht einfach Modedesignerin oder Bankkauffrau?

Ich bin Gesundheitsberaterin. Expertin für gesunde Lebensführung und besonders für Prävention. Selbstverständlich bekamen die Kinder Bioernährung von Anfang an. Aus Überzeugung und eigener positiver Erfahrung.

Die Ernährung spielte in der Klinik während der Therapie eigentlich eine absolut untergeordnete Rolle. Hauptsache die Kinder essen überhaupt etwas (vor allem, wenn man ein Kind hat, für das Essen eine ziemliche Nebensache ist und man das Gefühl hat, sie ernährt sich von „Luft, Licht und Liebe“⁸). Oder die Kinder essen nur Chips und Würstchen, wenn sie in einer bestimmten Phase Cortison erhalten. Manchmal war es auch ein Selbstschutz, nichts zu essen, um nicht spucken zu müssen. Meine Tochter hat tatsächlich nur ein einziges Mal gespuckt, als ich sie zwang, etwas zu trinken. Ich vertraute in diesem Moment nicht ihrer eigenen Intuition.

⁸ Es gibt tatsächlich Menschen, die sich vom „Licht“ (oder auch „Prana“ genannt) ernähren. Nachzulesen in: „Leben durch Lichtnahrung“ von Michael Werner, AT-Verlag, April 2005 oder

Diese Form der Chemo war so aggressiv, dass es tatsächlich besser war, eine Zeit lang nichts zu essen oder zu trinken.

Gesunde und bewusste Ernährung ist in einem Krankenhaus erst einmal *nicht* vorrangig. Das ist aber nicht nur aus Kostengründen so. Das Essen hat einfach nach langer Koch- und Lagerzeit keine Lebensenergie mehr. Es ist nicht mehr frisch. Es sättigt nur noch. Und ich finde, dass es auch nicht schmeckt. Oder besser gesagt, es schmeckt irgendwie immer nach der gleichen Gewürzmischung.

Ärzte und Schwestern haben sowieso viel zu selten Zeit zum ruhigen und verdauungsfreundlichen Essen. Dabei benötigen sie doch erst recht Energie, um den stressigen Klinikalltag meistern zu können. Energie nicht nur im Sinne von Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Lebensenergie durch Frische und Lebendigkeit der Nahrung.

Hunger nach Leben

Ich erinnere mich an eine Begebenheit im Hochsommer auf der Station. Weil es so heiß war, hatte man die Türen zum Flur geöffnet gehalten. Diesmal hatten wir ein Zimmer genau gegenüber der „Stupfbude“⁹ (liebevoller Bezeichnung des Behandlungszimmers, in dem die Punktionen und Blutentnahmen durchgeführt werden). So konnte ich mitbekommen, dass wieder ein neues Kind auf die Station gekommen ist. Nun, die Luft war sowieso zum Zerschneiden, denn diese Anspannung bei einem Neuankömmling stand dem Team jedes Mal auf dem Gesicht geschrieben. Diesmal ein drei Monate altes Baby. Drei Monate jung. Am Beginn seines Lebens.

Später traf ich den diensthabenden Stationsarzt in der gemeinsamen Küche. Verzweifelt hat er nach etwas Essbarem Ausschau gehalten. Erschöpfung und Sorge war in seinem Blick zu erkennen - und H u n g e r.

Hunger nach Leben. Hunger nach einer heilen, glücklichen Welt mit vielen gesunden Kindern. Hunger nach einem richtig leckeren Essen, welches man in Ruhe genießen kann.

„Sanfte Wege zur Lichtnahrung“ von Jasmuheen, KOHA, Oktober 2004

⁹ Stupfen, umgangssprachlich im süddeutschen Raum für stechen (mit Spritzen und Nadeln stechen).

Fehlanzeige. Es wird dann auf die Schnelle irgendetwas gegessen – in seinem Fall war dies ein wenig Kartoffelsalat. Ob es ihm wohl geschmeckt hatte?

In solchen Momenten träumte ich von einer neuen, ganz anderen Krankenstation:

Sie ist in jedem Fall doppelt so groß wie jetzt. In der Mitte sollte ein großer Boxsack hängen. Jeder, der die entsprechende Menge Mut, Aggression und Ohnmacht in sich angesammelt hat, kann dann beim Vorbeigehen die aufgestauten Stresshormone am Boxsack abreagieren und reduzieren.

Damit die Eltern den in der Nacht versäumten Schlaf kompensieren können, sollte es dafür einen extra Ruhe- und Schutzraum geben. Schön wäre natürlich ein Wintergarten mit beruhigenden Grünpflanzen. Mit bequemen Sesseln und in der Mitte ein plätschernder Springbrunnen. Von oben scheint die Sonne herein. Man kann mit Kopfhörern Musik hören. Mit sanften Farben werden die Sinne beruhigt. Das soll nicht die Beschreibung eines Paradieses sein, aber gibt es auch nur einen einzigen Grund, warum Eltern in solch einer Situation nicht diese Möglichkeit geschenkt werden sollte? Wie sonst soll man die vielen Aufgaben und Anforderungen bewältigen können? Einen Ort der Ruhe und Kraft. Einen Ort der Gespräche und Kommunikation. Auch die Ärzte und Schwestern benötigen einen solchen Ort. Und natürlich die Kinder. Auch die Kinder brauchen Platz und ein Umfeld, in dem sie sich frei und unbeschwert aufhalten können - wenn es die Chemo erlaubt - und sie brauchen ebenfalls Abwechslung vom Krankenzimmer.

Ich träume? Das ist alles unrealistisch? Warum nicht? Das Argument Geld lasse ich nicht gelten, denn es gibt finanzielle Quellen. Die Frage ist nur, welche Prioritäten man setzt!

Zurück zu den drei „Wieso-weshalb-warum-Fragen“ und meinem Beruf: Naturheilkunde hat in meinem Leben schon immer eine große Rolle gespielt. Sie ist selbstverständlich in meiner Ausbildung ein wichtiges Thema und ich habe auch sehr viel von meinen Eltern darüber gelernt. Dazu gehören zum Beispiel die Homöopathie, die Pflanzenheilkunde, Bachblüten, Wasseranwendungen wie Kneippgüsse oder Wickel und so weiter. Um eine gewisse Unruhe oder Unsicherheit gleich vorweg zu nehmen: Auch, beziehungsweise gerade nach dieser langen Klinikzeit kaufe ich immer noch biologisch erzeugte Lebensmittel ein und integriere Naturheilkunde in das alltägliche Leben (und auch manchmal Leiden). Ich verspüre keinerlei Resignation, sondern eine Bestätigung!

Aber trotzdem zerbrach ich mir andauernd den Kopf, *wo* ich die Ursache der Erkrankung suchen sollte und wie ich das Gelernte integrieren könnte.

Da war aber noch eine andere Stimme in mir, die andauernd anklopfte und zur Oberfläche kam: *„Ättsch, Deine Berufsausbildung war ganz umsonst! Jetzt stehst Du da und kannst überhaupt nichts davon gebrauchen. Du bist nichts wert!“*

Klar - meinen Beruf konnte ich natürlich zu diesem Zeitpunkt nicht mehr ausüben. Ich stand in den „Startlöchern“ als Gesundheitsberaterin. Einige Vorträge zur gesunden Kinderernährung und ein spezielles Schulungsprogramm für Kinder waren fest eingeplant. Ich musste alles absagen - von einem Tag zum anderen. Nicht nur, dass ich keine Zeit und Kraft dazu hatte. Ich zweifelte auch schlicht und ergreifend an meiner Glaubwürdigkeit.

Alles, was ich gelernt hatte, sollte womöglich umsonst gewesen sein? Was nützt eine gesunde Ernährung, wenn mein Kind, mein Kind dadurch trotzdem an Leukämie erkranken konnte? War das ganze Bemühen umsonst? Was sollte das bitte schön?

Ich stellte fest, dass meine Freunde und Bekannte von Kindergarten und Schule regelrecht unter Schock standen. Sie begriffen überhaupt nicht, dass bei einer gesunden Lebensweise ein Kind so massiv erkranken konnte. Ganze Weltbilder stürzten schlagartig ein. Sie waren alle fassungslos – und die meisten auch sprachlos.

Aber ich setzte auch irgendwann meinen Verstand ein und erkannte, dass ein kleines Kind bei ungesunder Ernährung tatsächlich keine Leukämie oder Krebs bekommen konnte. Wie soll bei einem kleinen Baby nach drei Monaten Stillzeit eine falsche Ernährung für eine derartige aggressive Form einer Erkrankung Schuld sein? Die Ursachen liegen ganz bestimmt wo anders. Nur wo? Wo sollte ich sie suchen? Wo würde ich sie finden?

Dabei spielt eine vernünftige und ausgewogene Ernährung selbstverständlich eine große Rolle für den Zustand unseres menschlichen Körpers – egal ob Kind oder Erwachsener. Wenn ein kleines Kind zum Beispiel ständig mit Mittelohrentzündungen, Polypen oder Bronchitis geplagt wird, dann hat die Auswahl der Nahrungsmittel ganz sicher wesentlichen Einfluss auf eine schnelle Genesung und Heilung. Ich habe es selbst bei meinen Kindern beobachtet, dass zum Beispiel das Weglassen von Kuhmilch aus dem Speiseplan sowie die Gabe von homöopathischen Konstitutionsmitteln die oben genannten Symptome verschwinden ließen. Chronische Krankheiten wie Allergien, die sog. Neurodermitis, Asthma, Übergewicht und noch mehr sind schon im Kindes- und Jugendalter in erschreckendem Maße am Zunehmen. In

Anbetracht unserer kulturellen Vielfalt sollte man auch bedenken, dass sich die Menschen nicht mehr ihren Genen entsprechend ernähren. Die moderne Nahrungsmittelindustrie entwickelt ja nur noch weltweites „Einheitsessen“ mit stetig gleichem Geschmack und gleicher Konsistenz, oft noch gentechnisch verändert, womit der Verbraucher mit all seinen Sinnen getäuscht wird. Und das passiert auf der ganzen Welt, denn es sind mittlerweile wenige, mächtige Großkonzerne, die den globalen Esstisch decken.

Wie viel Lebendigkeit, Licht und Energie haben heute die Lebensmittel tatsächlich? Und was ist denn die „richtige“ Ernährung für uns? Die Ernährungswissenschaften triumphieren ständig mit neuesten Ergebnissen. Dabei ist es eigentlich so einfach: Die Gaben der Schöpfung wertschätzen und was die Erde hervorbringt möglichst in natürlicher Form zu verzehren. Kinder würden instinktiv die richtige Nahrung herausuchen, wenn sie die Wahl zwischen verschiedenen *natürlich* belassenen Lebensmitteln hätten. Dies wurde in mehreren Versuchen wissenschaftlich bestätigt¹⁰.

Der Mensch verfügt über eine angeborene Steuerung seiner Nahrungsauswahl. Dieser Instinkt äußert sich in Lust oder Unlust auf ein Nahrungsmittel. Ein Elefant würde ja auch nicht auf einmal eine Maus fressen, da er von ganz alleine weiss, dass er Vegetarier ist. Aber die Sache hat einen entscheidenden Haken: Die modernen, verunstalteten Lebensmittel töten jeden Instinkt in uns! Und dann funktioniert das ganze natürliche System der Nahrungsaufnahme nicht mehr. Wir sind fremd gesteuert.

Die Nahrungsmittelhersteller verdienen nicht schlecht an ihrem manipulierten, künstlichen Essen. Und die (Bio-)Landwirte verdienen immer weniger für ihre mühsam geernteten Kartoffeln. Auch hier fehlt die Wertschätzung.

Aber ich finde, dass eine Kinderklinik vielleicht keine Kosten und Mühen scheuen sollte, Nahrungsaufnahme unter diesem Aspekt zu betrachten und zu überdenken. Zumal es genug Beweise dafür gibt, wie eine Natur belassene Nahrung auch Krebserkrankungen heilen kann. Ein kleines Beispiel möchte ich kurz ausführen:

Die russische Wissenschaftlerin, Galina Schatalova, Jahrgang 1916 und immer noch gesund und rüstig, hat das System der „natürlichen Gesundheit“ entwickelt. Damit heilte sie austherapierte, schwerstkranke Menschen und begab sich mit ihnen zum Beweis (denn die Wissenschaft braucht ja immer sichtbare Beweise) auf einen kilometerlangen Marsch durch die Wüste. Ich kann als Gedankenanstoß dieses Buch jeder/m ans Herz legen. Wenn auch nur

¹⁰ Clara David, Kinderärztin, Mount-Sinai-Krankenhaus in Cleveland, USA, 1928 und 1939.

ein kleiner Teil davon umgesetzt würde, wären wir einfach weniger krank! Der Grundgedanke ist die Bemessung der Nahrung nach der Fähigkeit, Sonnenenergie zu speichern und dies an den Menschen weiterzugeben. Natürlich können Fleisch, Milch oder eine im Gewächshaus aufwachsende und grün geerntet Tomate diese Energie *nicht* haben.

Meine innere Stimme war ziemlich hartnäckig und verlangte immer noch nach einer Antwort. Oder besser nach Antworten.

Ich möchte es be-greifen.

*Damit ich es begreifen kann,
möchte ich es am liebsten anfassen –
das Unbegreifliche.*

*Mit meinen eigenen Händen fassen und spüren,
wie es sich anfühlt, wie es zu mir spricht.
Was es mir zu sagen hat.*

*Unser Verstand will es verstehen.
Doch es ist ein Prozess, der im tiefsten Innersten stattfindet.
Dazu brauchen wir unsere Sinne.*

*Erst wenn wir das Un-Begreifliche
fühlen,
riechen,
schmecken,
sehen,
hören,
kann das „un“ verschwinden.*

*Dann werden Geist und Seele berührt.
Lautlos und still und doch spürbar.*

Hat ver-stehen etwas mit stehen zu tun?

*Hat es damit zu tun, dass wir aufrecht stehen sollen, verankert in der Erde und den Kopf
aufrecht gen Himmel gerichtet?*

*Wenn wir richtig verstanden haben, können wir aufrichtig sein.
Wenn wir richtig begriffen haben, werden wir selbst berührt.*

Das Leben begreifen heißt, das Leben in sich spüren.

Vom Leben berührt werden.

© Birgit Matz

Was sagt mir diese Krankheit? Hat mir die Krankheit überhaupt eine Nachricht zu übermitteln? Was sind meine Aufgaben in der Zukunft? Kann ich mein gesammeltes Wissen, das ich als Gesundheitsberaterin gelernt hatte, nun anwenden? Oder hat es womöglich neben der Chemotherapie gar keinen Platz? Auf der einen Seite dachte ich, dass solch eine Erkrankung so schwerwiegend ist, dass man mit den Methoden der Naturheilkunde ja gar nichts oder nur wenig bewirken könnte. Aber auf der anderen Seite ist die Entstehung und Heilung von Krebs (und im Grunde jeder anderen Erkrankung auch) komplex und vielschichtig. Vielschichtig – was heißt das? Es entsteht in Stufen. Nach und nach und vor allem nicht plötzlich. Es kann so viele Ursachen dafür geben, nein – es muss mehrere Ursachen geben. Also sollte auch bei der Behandlung nicht nur ein einziger Bereich abgedeckt werden. Wichtig ist, die „richtigen“ Bereiche zum richtigen Zeitpunkt zu erkennen und anzuwenden. Dazu kommt noch, dass immer eine Art „Milieu“, also Nährboden vorhanden sein muss, auf dem eine Krankheit Wurzeln schlagen kann. Krankheit ist immer an der Person selbst behaftet und somit individuell!

Die Summe der Entstehung einer Erkrankung ergibt in der Behandlung die Summe der therapeutischen Maßnahmen!

Eigentlich war für mich nach all diesen Überlegungen alles logisch und klar, aber es konnte trotzdem keinen größeren Zwiespalt geben. Diese immer wiederkehrenden Zweifel, die bis in das Innerste gingen. Werden meine Vorstellungen denn überhaupt akzeptiert? Vor allem musste ich nach Methoden suchen, die eine Chemotherapie nicht beeinflussen oder behindern, sondern optimal ergänzen würden.

Mein Gott, so viele Fragen in meinem Kopf! Ruhe da oben! Ich wollte einfach nur schlafen und an nichts mehr denken müssen.

3

Entschlüsse

Hallo mein Schutzengel!

Hast Du einen Moment Zeit für mich?

Ich habe kaum geschlafen und ich habe solche Angst. Es ist furchtbar – ich bin hundemüde, aber die eigenen Gedanken lassen mich nicht einschlafen. Dann frage ich mich, was schlimmer ist: Einschlafen oder aufwachen. Ich werde schon am sehr frühen Morgen wach (wenn die erste Stadtbahn an der Klinik vorbeifährt...) und schon in der allerersten Millisekunde denke ich „Leukämie, Klinik, Chemo - und Angst vor all dem“.

Heute war die erste Knochenmarkspunktion und Lumbalpunktion. Die erste Narkose. Komisch, das eigene Kind so weg schlummern zu sehen. Aber sie hat es gut geschafft. Nun warten wir gespannt auf das Ergebnis. Welche Form der Leukämie sie hat. Ob schon Leukämiezellen im Gehirn sind? Besser nicht. Wie wird ihre Prognose sein? Ich muss versuchen, ruhig und gelassen zu werden. Schritt für Schritt zu gehen. Heute steht das eine auf dem Programm und morgen was Anderes. Nur im Augenblick leben. Nicht an den nächsten oder übernächsten Tag oder sogar womöglich an das nächste halbe Jahr denken. Wie soll ich das schaffen? Weißt Du das? Danke fürs Zuhören! Machs gut, bis morgen!

Zuversicht angesichts Hoffnungslosigkeit

So langsam formen sich in meinem Gehirn die ersten Antworten auf meine vielen Fragen.
Oder ist es mein Herz, das mir die Antworten darauf gibt?

*Zuversicht
angesichts
Hoffnungslosigkeit.*

*Fast unmöglich, wenn man zusehen muss,
wie es immer schlimmer wird.
Wenn man auch mit verschlossenen Augen
ständig Angst und Sorge spürt.*

*Zusehends besser wird es erst,
wenn man den kleinen Funken von Hoffnung und Freude
irgendwo erblicken kann,
sei er auch noch so winzig klein.*

*Dieser Funke entzündet in uns Kräfte,
um zuversichtlich den nächsten Schritt zu gehen.*

*Zuversicht sehen ist also
die Vorstellung von Glück und Erfüllung
in seinem inneren Auge.*

*Zuversicht geht Hand in Hand mit der Fähigkeit,
niemals die Hoffnung aufzugeben.
Diesen starken Partner
brauchen wir auch in unserem Leben,
wo doch so oft das Zusehen traurig und müde macht.*

*Der Funke ist stets in uns vorhanden,
wir müssen nur den Mut haben,
ihn zu entfachen -
zu einem hellen, klaren Licht,
das uns den Weg zuversichtlich zeigt.*

© Birgit Matz

Die Krankheit hat einen Sinn

Die Krankheit hat einen Sinn und dieser Sinn bestand für mich unter anderem daraus, mein schon vorhandenes Wissen über so genannte „Alternativmedizin“¹¹ sowie Spiritualität anzuwenden. Aber auch offen zu sein für Neues. Es geht um diese Grenze. Die Grenze, die zwischen der klassischen Schulmedizin und der Naturmedizin sowie anders denkenden Therapieansätzen einfach vorhanden ist. Im Grunde besteht diese Grenze nur in den Köpfen der Menschen. Ich wollte versuchen, die Grenze auch in meinem Kopf zu überschreiten und neue Wege zu suchen.

Komisch – Antworten auf die Frage nach dem Sinn einer Erkrankung oder dem Sinn eines Schicksalsschlages geben eigentlich nicht die Naturwissenschaften, sondern eher die Geisteswissenschaften. Besser gesagt: Es gibt unglaublich viele Versuche aller wissenschaftlichen Bereiche, dieser fundamentalen Sinnfrage nachzugehen. Aber die Antworten sind „nur“ Ansätze und keine wissenschaftlich reproduzierbare Studien und Forschungsergebnisse. So und so viele Menschen erkranken wegen Nikotinsucht an Lungenkrebs, aber es gibt auch Raucher, die eben nicht daran erkranken. Jeder Mensch ist so einzigartig, dass letztlich immer die Person selbst der Ansatzpunkt ist. Grundsätzlich kommen also immer viele verschiedene Faktoren zusammen. Und diese Summe von allem ergibt ein Bild. Womöglich ein Krankheitsbild.

Stellen Sie sich einmal vor, Sie erhalten von Ihrem behandelnden Arzt die Nachricht: „Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Krebs und ich kann Ihnen auch genau sagen, warum. Sie haben sich falsch ernährt und zudem geraucht. Außerdem haben Sie Ihr Kind nicht gestillt. Daher kommt der Brustkrebs!“

Wunderbar, dann ist ja alles klar...

Nichts ist klar. Gar nichts. An allen Ecken und Enden wird nun „der oder die Schuldige“ gesucht und damit kann man doch in einer solchen Situation nicht leben, geschweige denn lebenswichtige und oftmals schnelle Entscheidungen treffen! Letztlich kann man nur Vermutungen anstellen und nach einigen Überlegungen vielleicht doch das eine oder andere

¹¹ Man könnte auch „Ganzheitsmedizin, Komplementärmedizin oder Naturheilkunde“ dazu sagen. Schulmedizin ist im Grunde umgangssprachlich die Medizin, wie sie an Universitäten gelehrt wird. - eine wissenschaftliche Medizin also. Die Stärke der Schulmedizin ist die Diagnostik und Behandlung akuter Erkrankungen und Verletzungen, die Chirurgie und die medikamentöse Therapien.

Verhalten in seinem Leben ändern. Besonders den Umgang mit dem eigenen Körper. Die Liebe zu sich und zur Schöpfung. Das wäre ein erster Schritt.

Aber dennoch gibt es von den Wissenschaften keine eindeutigen, klaren Antworten. Ich frage mich, ob es nicht besser ist, dass es diese definitiven Antworten nicht gibt. Denn dann gibt es auch keine Schuld. Doch man möchte so gerne etwas in der Hand halten, damit man in dieser oftmals lebensbedrohenden Situation damit umgehen kann. So hat man nur die Tatsache, die Diagnose an sich an der Hand. Und diese wiegt verdammt schwer. Tonnenschwer!

Man fühlt sich hin- und her gerissen zwischen ständiger eigener Schuldzuweisung und dem Gefühl der Hilflosigkeit.

Die Frage aller Fragen, nämlich die Frage nach dem Sinn des Lebens beantworten doch eher die einzelnen Weltreligionen oder allgemein ausgerückt die „Spiritualität“. Ich möchte gerne auf die Bedeutung von spirituell näher eingehen. In der englischen Übersetzung ist „spirit“ nicht nur Geist *und* Seele, sondern es beinhaltet auch Geistwesen, Feen, Elfen, Mut, Tatkraft, Gemütsverfassung, Gemütszustand, Lebensgeister, Stimmung – und Alkohol. Unglaublich, wie viel einem einzigen Wort an Bedeutung gegeben wird. Es umfasst ein Phänomen, was man nicht anfassen kann (abgesehen vom Alkohol), unsichtbar und dennoch existent ist. Interessant finde ich, dass dabei Geist und Seele nicht getrennt werden. Denn üblicherweise wird der Geist ja dem Verstand, der Vernunft, dem Willen, der Erkenntnis und der Denkfähigkeit zugeordnet, während die Seele den Menschen ausmacht, also seine individuelle Persönlichkeit und sogar das „Göttliche“ darstellt. In der Philosophie ist die Seele immateriell und kann daher auch nicht zerstört werden. Die Theologie sieht die untrennbare Einheit von Körper, Geist und Seele und die Seele verkörpert den göttlichen Aspekt. Dabei fällt mir noch ein, wie man einen Pfarrer auch noch nennen kann - nämlich *Seelsorger*. Jemand, der sich um die Seele eines Menschen sorgt. Es mag sicher eine „alte“ Bezeichnung sein, aber es verdeutlicht doch, dass wohl ursprünglich die Geistlichen mit den Ärzten „Hand in Hand“ gearbeitet haben und einen großen Bereich der Heilung somit „abgedeckt“ haben.

Sogar bei der Definition der Begriffe von Geist und Seele haben die unterschiedlichen Geisteswissenschaften, also Religion, Psychologie und Philosophie andere Darstellungen und Auffassungen. Unglaublich, oder? Warum sieht man dies nicht einfach als Ganzes, als Einheit, als das Unzertrennliche im Menschen, ohne es wissenschaftlich als getrennte

Fachrichtungen zu behandeln? Warum gibt es nicht die „Wissenschaft des ganzen Menschen“ als eigenes, wissenschaftliches Studienfach?

*Das Paradies ist nicht
irgendwo da draußen,
es ist inwendig in Dir.*

*Und das Göttliche ist hier und jetzt
in uns
und alle Zeit um uns.*

Sri Ravi Shankar

Anna Elisabeth Röcker schreibt in ihrem Buch „Die Spiritualität des Körpers“¹² die folgenden Worte: *„Spiritualität bedeutet, „verbunden“ zu sein. Es bedeutet zu erfahren, dass etwas in uns wirkt, das größer ist als unser Ich. Und wenn wir diese Erfahrung wirklich machen, dann hat das Auswirkungen auf unseren Körper. Doch um sie machen zu können, muss unser Körper mit unserer Seele und unserem Geist eine Einheit bilden. Wir müssen fest auf dem Boden stehen, damit wir uns für das Wirken des Geistes öffnen und uns seiner Führung überlassen können.“*

Zu der hierfür notwendigen „Achtsamkeit für die Integration von Körper, Geist und Seele“ möchte ich gerne später bei dem Thema der Meditation zurückkommen.

Die ganzheitliche Sichtweise

Die Naturwissenschaften machen enorme Fortschritte in vielerlei Hinsicht, aber nur mit dieser rein auf den Körper des Menschen bezogenen Denk- und Sichtweise erreicht man noch lange nicht das gewünschte Ergebnis – zum Beispiel die Heilung beziehungsweise Vorbeugung *aller* Krankheiten.

Neuere wissenschaftliche - im Westen der Weltkugel angesiedelte - Richtungen beschäftigen sich leider erst seit ungefähr zwanzig Jahren mit der komplexen Betrachtung des Menschseins. Dies sind die Gesundheitspsychologie, die Psychoneuroimmunologie, die Verhaltenstherapie und die Psychosomatik, um nur einige Richtungen zu nennen.

Wenn man nun seinen Blick auf den östlichen Teil der Welt lenkt, dann gibt es da Methoden, Therapien und Denkweisen, die mehr als zweitausend Jahre alt sind.

Ich bin mir sicher, wenn man das gesamte Wissen *aller* Wissenschaften dieser Welt in einen gemeinsamen Topf werfen würde und alle an einem Strang zum Wohle des Menschen ziehen würden, dann würde man zu genialen Lösungen kommen.

Nicht trennen, sondern vereinen. Denn der Mensch besteht nun mal aus Körper, Geist und Seele. Gott-sei-Dank!

Ein kranker Mensch *muss immer an Körper, Geist und Seele* geheilt werden.

Im Jahr 1991 haben sich amerikanische Vertreter der oben genannten wissenschaftlichen, „westlichen“ Bereiche und der Dalai Lama (der führende Vertreter des tibetischen Buddhismus) zu einem Dialog¹³ in Indien zusammengefunden, um über die heilsame Wechselbeziehung von Geist, Körper und Seele zu sprechen. Sie gingen der Frage nach, ob der Geist den Körper heilen kann und ob positive Gefühle das Immunsystem ebenso positiv und gesundheitsfördernd beeinflussen können.

Von diesem spannenden Dialog, „in dem sich der Weg der Spiritualität und der neueste Stand der Wissenschaft begegnen“ möchte ich auszugsweise ein wenig berichten. Denn die Ergebnisse sind verblüffend!

¹² Anna E. Röcker, „Die Spiritualität des Körpers – mit Leib und Seele leben“, München 2002, Integral

¹³ „Mind-and-Life“-Konferenzen, die seit 1985 stattfinden. Dokumentiert in dem Buch „Die heilende Kraft der Gefühle“, siehe Literaturhinweise im Anhang

Im Vordergrund dieser Konferenz stand die Vision des Dalai Lama einer Zusammenarbeit der verschiedenen Disziplinen, möglichst Hand in Hand in guter und stetiger Kommunikation – und ohne Neid. Wissenschaft sollte prinzipiell da stattfinden, wo die Menschen sind, also sich am Menschen und seinen Bedürfnissen orientieren.

Gedanken und Gefühle haben mehr Macht über den Körper, als Sie es sicher je vermutet haben. Über Gefühle wurde so in vielen Studien nach wissenschaftlichen Methoden und Standards geforscht. Dabei hat man unter anderem herausgefunden, dass sich Zustände wie Stress, Wut, Schuld, Angst, Nervosität, Furcht und Sorgen wesentlich besser testen ließen als positive Gefühle und Zustände wie Gelassenheit, Zuversicht und Freude. Die jeweilige Wirkung auf das Immunsystem und den Gesundheitszustand wurde unmittelbar festgestellt. Somit kann man auf der einen Seite von „belastenden“ Gefühlen und auf der anderen Seite von „heilsamen“ Gefühlen sprechen.

Die Psychoneuroimmunologie als Vertreter der westlichen Welt ist ein Teilgebiet der Biologie. Es bezeichnet die Wissenschaft von den Beziehungen zwischen dem Nervensystem, dem Immunsystem und mentalen Zuständen. Diese noch relativ junge Disziplin hat herausgefunden, dass das Immunsystem wie ein zweites Gehirn im Körper arbeitet.

Einfacher ausgedrückt: Das Immunsystem kann direkt und indirekt mental beeinflusst werden! Die Abwehrzellen des Immunsystems erhalten die entsprechenden Botschaften des Gehirns auf direktem Wege. Man kann nachweisen, dass bestimmte Nervenfasern auf der Oberfläche der weißen Blutkörperchen enden. Indirekt gibt es eine Beeinflussung durch Hormone, die über das Blut ausgeschüttet werden. Somit lässt sich quasi über das Blutbild und der entsprechenden Verminderung spezieller Abwehrzellen des Immunsystems erklären, warum Stress und negative Gedanken niemals gesundheitsförderlich sein können. Anders herum können somit entsprechende optimistisch und positiv wirkende Emotionen und Phantasien eine heilende Kommunikation zwischen Körper und Geist bewirken.

Und das eigentlich ganz umsonst! Ohne Medikamente. Nur durch unsere eigenen Gedanken! Was für ein kostbares Geschenk das doch ist!

Harmonische Bilder, Musik und Klänge wirken also heilend und fördernd auf unser Immunsystem. Wenn ich da an die Fernsbilder denke, die sogar im Kinderfernsehprogramm ausgestrahlt werden, schüttelt es mich im nach hinein vor Entsetzen.

Wie viel könnte man da bewirken, wenn eine bestimmte Form von Musik und Bilder den kranken Kinder zur Verfügung stehen könnten!

Die Verhaltenstherapie- und Medizin fasst das Wissen der Psychologie und der klassischen Medizin zusammen. Dabei geht es um Prävention und Heilung von Krankheiten, das Erkennen und Bewerten von Krankheitsbildern, ungesunden Lebensweisen und dem Umgang mit chronischen Krankheiten und einem besseren Wohlfühl. Dabei wurde für die Konferenz gezielt nach den Auswirkungen von Stress auf den Körper berichtet, und auch hier sind die Antworten eindeutig: Negativer Stress sowie Sorgen und auch Traumata beeinflussen die Tätigkeiten des Nervensystems negativ und schädigen die körperlichen Funktionen.

Die geistige Verfassung des Menschen und seine Gefühle haben also sofort und direkt eine Wirkung auf seinen Körper!

Diese doch eher theoretischen Ansätze mit Versuchsanordnungen und Studien hat der amerikanische Arzt und Onkologe Dr. Bernie Siegel¹⁴ ganz intuitiv und in der tagtäglichen Praxis bei seinen schwerstkranken Patienten eingesetzt. Er bezieht jedoch vor allem sich selbst als Arzt in diese Prozesse mit ein und versucht, dem Patienten gegenüber eine positive Haltung einzunehmen. Er schreibt: „***Wenn ein Patient davon überzeugt ist, dass er gesund werden kann, ist seine Heilung bereits in die Wege geleitet.***“

Herausgerissen aus der Sicherheit, dass mit einer guten Gesundheitsprävention, wie ich sie zu Hause bislang praktiziert hatte und immer noch aus Überzeugung praktiziere, nichts Schlimmes passieren konnte, hatte ich nun das „Schlimmste“ direkt vor mir – und nahm es an. Alle diese Überlegungen ließen in meinem Kopf einen Weg vor meinem inneren Auge aufzeigen, den ich Schritt für Schritt mit einem Ziel vor Augen gehen wollte. Dem Ziel der ganzheitlichen Heilung.

Der Körper - der physische Körper - wird durch die Chemotherapie geheilt werden.

¹⁴ Dr. Bernie Siegel, „Prognose Hoffnung“, 2003, Ullstein

Der Geist wird die Heilung durch Meditationen und Visualisierungen unterstützen. Nicht nur der Geist des kranken Kindes, sondern auch die „geistigen Kräfte“ aller Menschen, die uns auf dem Weg mit ihren guten Gedanken und Gebeten begleitet hatten. Ich wollte zudem meinem Kind gegenüber immer ehrlich sein und einfach alles erklären, so gut es ging. Ich wollte ihr immer die Wahrheit sagen. Jede Spritze, jede OP, jeder einzelne Schritt wollte ich ihr erklären. Auch dass es weh tun würde. Aber auch, dass es dann irgendwann vorbei sein würde.

Nun, in einem Punkt hatte ich ihr eine „wahre“ Realität vorenthalten (nicht gelogen!). Ich hatte ihr nicht gesagt, dass „es“ tödlich sein kann. Die Krankheit oder die Chemotherapie mit ihren Nebenwirkungen – oder beides. Monate später hat sie mich gefragt, ob sie auch hätte sterben können. In einem günstigen Moment habe ich ihr nämlich erzählt, dass ein Mädchen, das uns sehr am Herzen liegt, gestorben war. Damals hatte es mir das Herz gebrochen. Wir waren mitten in der letzten, anstrengenden Chemophase und meine Kraft war ziemlich am Ende. Ich habe es damals nicht geschafft, ihr das zu sagen. Es war unmöglich. Ich habe es nicht einmal selbst für mich akzeptieren können. Es war ein unendlicher Schmerz, der bis heute Wunden in mir aufreißen lässt.

Es war meine Intuition, sie davor zu bewahren. Und in diesem Fall war diese Form der „Lüge“ sinnvoll und heilsam!

Mit der **Seele** soll ebenso „gearbeitet“ werden. Mit der Seele des Menschen *muss* gearbeitet werden. Denn die Seele kann die zugrunde liegenden Ursachen offenbaren. Die Seele weiss die Antwort auf das „Warum“! Und auch dafür gibt es Möglichkeiten und Therapien, Licht in das Geheimnis und der Botschaft der Krankheit zu erhalten.

Die Chemotherapie soll also nicht nur das einzige Heilmittel sein. Dies war für mich nun klar. Es ist zweifelsohne das beste und einzige Mittel bei dieser Form der kindlichen Leukämie, um die entarteten und kranken Zellen des Körpers zu vernichten. Da gibt es für mich überhaupt kein „wenn und aber“.

Es sollen aber noch andere Möglichkeiten folgen. Ich möchte herausfinden, ob es doch die eine oder andere Antwort auf meine vielen Warum`s gibt. Und es geht auch darum, die vielen, zum Teil gefährlichen Nebenwirkungen und möglichen Komplikationen zu minimieren. Damit der Körper Kraft und Energie für die lange Wegstrecke erhalten würde.

Der ganze Mensch soll geheilt werden. Ganzheitlich. Körper, Geist und Seele **miteinander**.

Hier kommt nun wieder die große Bedeutung der Kommunikation mit ins Spiel. Die bestehenden Spielregeln. Die scheinbar getrennte Welten, in der wir alle leben. Natürlich - jeder Mensch ist individuell. Somit hat auch jeder Mensch seine ganz eigenen Sicht- und Denkweisen. Aber letztlich leben wir doch in ein und derselben Welt. „*Es gibt keine Teile in unserer Schöpfung, alles gehört organisch zu einem in sich abgeschlossenen Ganzen*“, sagt Theo Fischer in seinem Buch „Wu Wei – Die Lebenskunst des Tao“¹⁵.

Wir Menschen gehören untrennbar dazu. Diese Verbundenheit kann man nicht wie die Nabelschnur nach der Geburt einfach abschneiden. Diese für die Augen unsichtbare Nabelschnur ist grundsätzlich immer vorhanden. Ist das nicht ein schönes Gefühl, mit diesem Gedanken zu leben?

Wir sind somit alle erst einmal Menschen in einem großen Universum. Bestimmte Gesetzmäßigkeiten gelten somit für alle Erdenbürger. Der Arzt und sein Patient sind letztlich Menschen, die bei der Begegnung miteinander die Tatsache erkennen, dass nur das Studium der Medizin sie primär unterscheidet. Sekundär begegnen sie sich jedoch auch. Eben als Menschen mit ihren ganz eigenen Gefühlen und Gedanken.

¹⁵ Theo Fischer, „Wu Wei – Die Lebenskunst des Tao“, Rowohlt 2001

Es ist (die eine) Energie, die heilt

Wenn man Therapieansätze verschiedener Heilmethoden dieser Welt vergleicht, dann stößt man zum Beispiel immer auf den elementaren Begriff der „Energie“: Die eigene Lebensenergie, die unseren Körper erhält und auch belebt. Der Mensch selbst ist Energie, in dem er sie sowohl aufnimmt als auch abgibt. Es findet ein Austausch statt. Energie hält unsere Welt am Leben und sorgt dafür, dass „die Planeten im Himmel nicht außer Kontrolle geraten“. Der Lebensatem ist auch eine Energie, ohne die wir innerhalb kürzester Zeit sterben würden. Ist die Energie womöglich das „Göttliche“ im Menschen selbst?

„Energie“ kommt aus dem Griechischen und bedeutet „*die wirkende Kraft, Tatkraft und Schaffenskraft*“. Energie wirkt in allem, Energie muss man erfahren, Energie darf nicht nur verbraucht werden, sie muss auch wieder ersetzt werden¹⁶.

Es gibt also wirklich keinen Heilungsweg ohne den Grundgedanken der Energie. Egal ob Homöopathie, Bachblüten, die Traditionelle Chinesische Medizin oder die Musiktherapie – um nur ein paar Beispiele zu nennen. Die Energie heisst kulturell bedingt nur jedes Mal anders: Zum Beispiel „Chi“, „Prana“ oder „Orgon“. Das Lebensenergiegesetz ist hier die Basis, auf der sich die verschiedensten Therapieformen aufbauen¹⁷.

Wie man in dem Artikel „Energiediagnostik – ein neues Paradigma in der Medizin?“ von Marco Bischof nachlesen kann, wurde auch hierzulande (im Westen) einmal das Wirken einer Lebenskraft als Grundlage verwendet – allerdings nur bis ungefähr 1850. Danach entwickelte sich die heute bekannte klassische Schulmedizin in eine völlig andere Richtung.

Doch glücklicherweise gibt es seit den 80er Jahren eine neue Tendenz, die mit dem Begriff der „Energiediagnostik“ wieder an die alten Traditionen anknüpft.

¹⁶ Vgl. Anna E. Röcker, „Die Spiritualität des Körpers“, München 2002, Integral

¹⁷ Vgl. Marco Bischof, „Energiediagnostik – ein neues Paradigma in der Medizin?“, in Esotera 8/2000 und 9/2000.

*Alles ist Energie.
Wir sind Energie.*

*Alles ist eins.
Es gibt keine Trennung.*

*Licht. Wasser. Nahrung.
Jede Zelle ist Energie.
Natur ist Energie.
Farbe, Klänge, Schwingung..
Berührung ist Energie.
Zuwendung ist Energie.*

*Liebe ist Energie.
Glaube und Hoffnung sind Energie.
Mut und Vertrauen sind Energie.*

*Das ganze Universum ist Energie.
Es ist EINE Quelle.*

Wir sind EINS damit.

Darum heilt Energie.

© Birgit Matz

Ich akzeptierte die Realität einer Krebserkrankung und die dafür notwendigen Behandlungsmethoden, ich respektierte das Wissen und die Erfahrungen der klassischen Medizin und des hervorragenden Behandlungsteams – und ich wünschte und wünsche mir noch heute nichts sehnlicher, als **eine gute Kommunikation im friedlichen „Miteinander“ zwischen diesen „Welten“**. Wenn wir begreifen, dass wir da keine Trennlinie machen dürfen, sondern dass wir uns über diese Grenze hinweg unterhalten und aufeinander zugehen müssen, dann wäre dies ein großer Schritt in eine ganzheitliche Behandlungsform für das Wohl des kranken Menschen.

Dr. Bernie Siegel empfiehlt in der Beratung von zum Teil schwerstkranken Patienten, einen **„offenen Brief“** an den jeweiligen behandelnden Arzt zu schreiben. Einige Stellen daraus möchte ich gerne auszugsweise wiedergeben:

Meine Stärke und Ihre Stärke

Bitte, verschweigen Sie mir nichts.

Wenn ich weiß, was ich habe, dann weiß ich auch, wogegen ich mich wehren muss.

Ich habe keine Angst.

Erzählen Sie mir nicht, wie lange ich noch zu leben habe!

Ich alleine kann entscheiden, wie lange ich leben werde.

Es sind meine Wünsche, meine Kraft und mein Wille, zu leben, die diese Entscheidungen treffen werden.

Helpen Sie mir und meiner Familie, j e t z t zu leben!

Sagen Sie mir etwas über die Ernährung und die Bedürfnisse meines Körpers.

Sagen Sie mir, wie ich mit dem Wissen umgehen soll und wie mein Kopf und mein Körper zusammenarbeiten können.

Heilung kommt von innen heraus, aber ich möchte meine Stärke mit Ihrer Stärke vereinen.

Wenn Sie und ich ein Team sind, werde ich ein längeres und besseres Leben führen.

Geben Sie mir eine Chance, in Ihrer Statistik die Ausnahme zu sein.

Wenn ich an eine alternative oder nicht übliche Therapie glaube, dann lassen Sie mich nicht im Stich.

Nehmen Sie sich Zeit für meine Fragen.

Es ist wichtig, dass ich das Gefühl habe, offen mit Ihnen zu reden und Ihnen Fragen stellen zu können.

Ich brauche Sie, um meine neuen Ziele verwirklichen zu können.

Danke.

Eine Tatsache spielt dabei eine große Rolle: Zum einen gibt es ja keine „Schuldfrage“ und damit auch keine Schuldgefühle - und zum anderen kann kein „klassischer“ Wissenschaftlicher zu 100 Prozent erklären, warum gerade mein Kind Krebs oder eine andere akute oder chronische Krankheit bekommen hat. Es gibt natürlich Vermutungen und Forschungsergebnisse. Man spricht zum Beispiel von speziellen genetischen Defekts, der

biologischen Veranlagung oder der „Laune der Natur“. Kann man diese schlechte Laune der Natur aber so einfach akzeptieren und damit leben?

Jeder Mensch ist einzigartig und ist auf diese einzigartige Art und Weise eben auch erkrankt. Für diesen einzigartigen Menschen gibt es eine ganz einzigartige Therapie. Eine mutige, grenzüberschreitende Therapie... zur Heilung.

Auf geht's!

Weiter geht's!

Copyright Birgit Matz

4

Mutige Begegnungen

In der Bewegung findet das Leben statt, nicht im Verharren!

Ruth Maria Kubitschek

Mut zu Entscheidungen

Gefühle der Unsicherheit sowie mangelndes Selbstvertrauen sind ein ganz wesentliches Problem, warum man Neues und vielleicht Ungewohntes nicht wagen möchte oder kann. Es gibt ja auch viel Interessantes auf dieser Welt, so dass es manchmal sehr schwer fallen kann, richtige Entscheidungen zu treffen oder überhaupt zu irgendeiner Entscheidung zu kommen. Es gibt auch allen Grund, misstrauisch und skeptisch zu sein. Der aller größte Fehler ist tatsächlich, unüberlegt nur eine bestimmte Richtung einzuschlagen und völlig unbedacht, naiv und ohne eigene Verantwortung hinter einer Sache zu stehen. Einfach ein „Problem“ abgeben, wie ein schmutziges Kleidungsstück in der Reinigung, ist nicht die optimale Lösung.

Prinzipiell gilt diese Entscheidungsfindung nicht nur für solch schwerwiegende Erkrankungen wie Krebs. Eigentlich hat es für alles, was unser Leben betrifft, Gültigkeit. Ob es um die richtige Schule für das Kind geht, die richtige Ernährung, die Wahl der Wohnung, den Arbeitsplatz – und die richtige Medizin oder Therapie für eine Erkrankung.

Ängste und Sorgen blockieren dabei oft eine klare Sicht und eine entsprechende Einstellung, die doch vieles in Bewegung bringen könnten. Es ist von unschätzbarem Wert, in einer solchen Situation eine neutrale Person an der Seite zu haben, die bei solch wichtigen Gedankengängen und Entschlüssen hilfreiche Unterstützung anbietet, bereit ist, zuzuhören und auch kritisch in einen Dialog gehen kann.

Es braucht Mut zu eigenen Entscheidungen; Mut, an sich selbst zu glauben sowie einen starken Willen, keine Marionette zu sein oder zu werden.

Nicht andere haben Sie in der Hand – nein, Sie selbst haben Ihre eigenen Fäden des Lebens in den Händen!

Man wird im Leben allerdings nicht darauf vorbereitet, Entscheidungen mit unglaublicher Tragweite zu fällen. Gerade dann ist es wirklich wichtig, auch auf sein inneres Gefühl und seine innere Stimme zu hören. Aus tiefer innerer Überzeugung und Überlegung heraus kann dann mit erhobenem Haupt und aufrecht ein Weg gegangen werden.

Man sagt sogar, dass der Mensch gerade in einer akuten Notfallsituation intuitiv, also aus dem Bauch heraus genau richtig handelt, denn er hat keine Zeit, sein Denken „einzuschalten“!

Wären da nicht die vielen Hindernisse, die unter Umständen den Weg kreuzen!

***Mit einigem Geschick kann man aus den Steinen,
die einem in den Weg gelegt werden,
eine Treppe bauen.***

Robert Lemke

Da waren auch bei mir schon die ersten Hürden, die übersprungen werden mussten. Zuerst die eigenen Hindernisse, die man in sich trägt, weil man so unglaublich viel Angst hat. Aber das waren für mich eher kleine Hürden - so zum Aufwärmen.

Dann gab es noch die Hindernisse von „außen“, wenn Ärzte kopfschüttelnd oder gar nicht reagierten oder wenn generell negativ oder skeptisch vorschnell ein Urteil gefällt wurde.

Meine Meinung ist jedoch, dass man sich erst dann ein Urteil über eine Angelegenheit bilden kann, wenn man sich richtig damit auseinandergesetzt hat. Wenn dann zum Verstand das Gefühl und das Herz stimmig sind, kann man mit gutem Gewissen etwas wagen.

Ich schreibe nun von therapeutischen Möglichkeiten, die in einer „klassischen“ Klinik gar nicht oder nur selten zu entdecken sind.

Ich will ganz mutig sein und sagen - die *bis jetzt* noch nicht ihren Platz dort gefunden haben.

Diese Möglichkeiten erfahren ihre Grenze an der großen Kliniktüre, außer sie gelangen durch den Seiteneingang doch hinein und werden manchmal still und heimlich ausgeführt. Tatsächlich musste ich doch über lange Zeit den Seiteneingang der Klinik benutzen, denn das Hauptportal wurde umgebaut.

Mir geht es aber noch um einen weiteren Aspekt: Hilfsbedürftig sind in einer Klinik nicht nur die Patienten und die Angehörigen – auch das Klinikpersonal benötigt Kraft und Ausdauer sowie persönliche Reife und Stärke. Es ist ja nicht nur der anstrengende Alltag, der Schichtdienst, die Verantwortung. Nein, es ist doch auch die Verzweiflung, wenn man ein Kind nicht retten konnte. Man kann dann noch so viel gesunde und glückliche Kinder sehen – dabei verliert man sicher niemals die verstorbenen Kinder aus den Augen.

Bei einem Gespräch mit einem jungen Arzt über den weiteren Verlauf der Chemotherapie, bei der eine Entscheidung von Elternseite getroffen werden musste, gab es zwei interessante Äußerungen beziehungsweise Beobachtungen: Zum einen sollte ich doch bitte positiv denken und mir die vielen gesunden Kinder vorstellen.

Dann passierte etwas. Ein kleines Kind mit derselben Erkrankung ist an schwerwiegenden Komplikationen in Folge einer Infektion plötzlich gestorben. Wenn man solch eine Information erhält, dann sitzt man nicht ruhig da und ist voller Optimismus. Das Gegenteil ist der Fall. Am Besten, man spricht den Arzt erst gar nicht darauf an. In Wirklichkeit macht man sicher aber Sorgen und will alles im Detail wissen. Es geht im Prinzip darum herauszufinden, ob das auch seinem Kind passieren könnte.

Da brauchte man nur in das Gesicht blicken, um zu erfahren, wie sehr das alles wohl wehtun musste. Ich litt in diesem Moment mit dem Arzt mit und ich ließ dieses hilflose Gefühl auch zu.

Es ist Ohnmacht. Gibt es ein Mittel gegen Ohnmacht? Ein Medikament sicher.

Ohne irgendeine „Macht“ zu sein, ist schlimmer als nur hilflos zu sein. Denn in diesem Moment sieht man keine Perspektive und reagiert wie gelähmt. Natürlich sind wir Menschen *nicht* vollkommen und machen unsere Fehler. Wir sind sozusagen „vollkommen unvollkommen“ - so beschreibt es Dr. Bernie Siegel in seinem Buch.

Wenn wir jedoch in Entscheidungsprozesse mit einbezogen und aktiv daran beteiligt werden, lässt das Gefühl einer Ohnmacht vielleicht nach. Das Bewusstsein, tatsächlich auch handlungsfähig zu werden, entmachtet die Machtlosigkeit und wächst zur Stärke und heilsamen Energie.

Clemens Kuby schreibt in seinem Buch „Heilung – das Wunder in uns“¹⁸: *„Es ist nicht möglich, vom Standpunkt des materiellen Weges aus den geistigen verstehen zu wollen. Etwas, was wir nicht verstehen, können wir logischerweise auch nicht kritisieren... So, wie niemand dazu gezwungen werden darf, geistige Heilmethoden anzuwenden, darf auch niemand davon abgehalten werden, sich ihnen zu öffnen.“* Und weiter: *„Das materielle Bewusstsein und die Medizin, die darauf aufbaut, beanspruchen die ganze Wahrheit. Wenn ihnen dämmert, dass in ihrem Wahrheitsgehäuse etwas Entscheidendes fehlt, nämlich die Seele – dann bekommen sie es mit der Angst zu tun.“* Clemens Kuby ermutigt in seinem Buch, dass kranke Menschen sich dem geistigen Heilen öffnen und ihre Seele sprechen lassen – er schreibt aus eigener Erfahrung, wie er sich von seiner Querschnittslähmung heilte.

Meiner Tochter habe ich möglichst immer alles ganz genau erklärt. Anatomische Zusammenhänge, warum man bestimmte Medikamente benötigt; wie die Verdauung funktioniert und warum sie viel trinken sollte; wie ihr Körper entgiftet; warum man sie wiegen muss, wenn sie intensive Spülungen erhält und so weiter. Viele Dinge wollte sie auch selbst tun. Morgens hat sie schon von alleine das Fieberthermometer geholt und gemessen. Danach das Ergebnis auf einen Zettel geschrieben, damit sie es später der Schwester sagen konnte. Irgendwann hat sie die getrunkenen Gläser aufgeschrieben oder die Uhrzeit des Stuhlgangs notiert. Das Pflaster am Katheter wollte sie immer selbst wegmachen (das hat oft lange gedauert und der Arzt musste wirklich viel Zeit und Geduld haben). Sie war an allen Geschehnissen aktiv und interessiert beteiligt. Sie hat sich kaum beschwert und war niemals unkooperativ. Sie war so gesehen immer eine außergewöhnliche Patientin. Ich kann nur sagen: Kompliment!

Lieber Schutzengel!

Heute bin ich in ein so genanntes „Fettnäpfchen“ getreten. Meine Tochter und ich waren schon früh wach, da heute eine OP ansteht. Sie bekommt ihren zentralen Venenkatheter und darf heute nichts frühstücken. Nun, ich habe außer einer Tasse Kaffee auch noch nichts zu mir genommen. Weil wir noch warten müssen, bis wir abgeholt werden, gehen wir ein wenig auf dem Stationsflur spazieren. Auf der Theke vor dem Arztzimmer steht seit heute früh eine Lampe, die sich dreht und Motive an die Decke wirft. Es sieht so schön aus und ich freue mich mit ihr an dem Licht. Eine Schwester bekommt das mit. Als wir zur OP abgeholt werden,

¹⁸ Clemens Kuby, „Heilung Das Wunder in uns, 2005, Kösel-Verlag München

erzählt mir die Schwester beim Zurücklaufen, dass heute Nacht ein Kind verstorben war. Darum die Lampe. Als ich wieder an der Theke vorbeilaufe, steht noch eine Kerze da mit dem Namen des Kindes. Es ist eine schöne Geste, die das Kind nochmals in Form des Lichtes auf der Station leben lässt. Es ist auch das erste Mal, dass der Tod einen Namen und ein Gesicht hat für uns. Es war meine Tochter, die sich an das Kind erinnerte, welches wir schon zweimal gesehen hatten. Ich stand minutenlang wie erstarrt im Zimmer und mir wurde richtig bewusst, dass der Tod zu dieser Station dazugehört und ich lernen musste, damit umzugehen. Für meine Tochter war das übrigens gar nicht schlimm. Sie schaute mich an und sagte: "Mama, jetzt tust aber nicht heulen, gell?"

Halt mich bitte fest und fange meine Tränen auf. Bald kann ich darin schwimmen. Kann ich mich darin treiben lassen?

Zu Tränen fällt mir ein Spruch ein:

„Salzwasser ist ein Allheilmittel: Schweiss, Tränen oder das Meer“ (von Isak Dinesen).

Ach ja, sie hat die Operation wirklich gut überstanden. Heute Abend wollen wir gemeinsam Fußball schauen. Europameisterschaften. Ein wenig Ablenkung tut gut.

Tschüss, und bis bald. Danke für Deine Geduld!

*Tränen wie sanfte Wellen –
sind einfach da und ziehen sich still wieder zurück.*

*Tränen wie stürmische Wogen.
Man kann gegen sie nicht standhalten.
Angst, darin unterzugehen.*

*Tränen wie ein Fluss.
Sie strömen unaufhaltsam und stetig heraus
und bahnen sich ihren leisen Weg durch die Seele.*

*Tränen wie ein Bächlein plätschernd
sind fröhliche Boten des Glücks und der Freude.*

*Tränen wie ein tosender Wasserfall.
Aus heiterem Himmel brechen sie hervor und
stürzen mit hoher Geschwindigkeit in die Tiefe.
Gewaltig und niemals endend.*

*Tränen wie ein See.
Klar, tief und ruhig.
Stille Zeichen der Erleichterung und des Dankes.
Am Ende fließen alle Tränen wieder zurück ins Meer.*

*So befreien und heilen Tränen,
lösen Wut und Schmerz auf,
bringen Zuversicht und Freude.*

*Im Meer angekommen, wird endlich alles gut.
Sind sie doch zu Hause.*

*Laden wir sie ein – die Tränen,
damit sie uns und die Welt heilen.*

© Birgit Matz

Die scheinbar unsichtbare Welt sichtbar gemacht

Der Reifen des Rades

*wird gehalten von den Speichen,
aber das Leere zwischen ihnen
ist das Sinnvolle beim Gebrauch.*

Aus nassem Ton formt man Gefäße,

*aber das Leere in ihnen
ermöglicht das Füllen der Krüge.*

Aus Holz zimmert man Türen und Fenster,

*aber das Leere in ihnen macht
das Haus bewohnbar.*

So ist das Sichtbar zwar von Nutzen,

doch das Wesentliche bleibt unsichtbar.

Lao-tse

Es gibt Phänomene auf unserer Welt, denen wir täglich ausgesetzt sind, aber leider für unsere „normalsterblichen“ menschlichen Augen und Ohren unsichtbar sind. Sie kennen das beliebte Kinderspiel „Ich sehe was, was Du nicht siehst, und das ist ... durchsichtig“?

Gefühle sind zum Beispiel innerlich spürbar, aber nicht zu hören, zu sehen und auch nicht anzufassen. Sie sind nicht materiell, aber dennoch essentiell!

So genannte Rutengänger oder Radiästhesisten können dieses Unsichtbare, von dem ich nun rede, aufspüren. Man bezeichnet es als Tätigkeit Störfeldanalyse oder auch Geo- und Elektrobiologie.

Wir leben schon lange nicht mehr in einer „heilen“ Welt. Nicht einmal die Sonne scheint einfach so vom Himmel. Die schützende Ozonschicht hat beängstigt große Lücken. Wir sind umgeben von äußeren Einflüssen, vor denen man sich schützen kann, wenn man weiss, wo sie herkommen. Wer von uns lebt heutzutage in freier Natur, mit einer eigenen Wasserquelle, von

Wäldern und Wiesen umgeben? Die allerwenigsten von uns. Ich will Realist bleiben und den heutigen Fortschritt begrüßen, ihn aber durchaus mit einem kritischen Auge betrachten. Besser mit zwei Augen und dem Einsatz aller Sinne. Ein letzter Tropfen kann das Glas Wasser eines sensiblen Menschen zum Überlaufen bringen. Und um diese einzelnen Wassertropfen geht es. Die will ich aufspüren.

Da kommt man natürlich wieder gedanklich in diese Grenzbereiche, von denen ich schon einmal gesprochen habe. Die Bereiche, die von der klassischen Schulmedizin allenfalls am Rande genehmigt und mit argwöhnischem Blick betrachtet werden. Natürlich nicht von allen! Das beweist ein gutes Buch von einer Ärztin über dieses Thema, welches im Anhang aufgelistet ist und worüber ich mehr erzählen möchte.

Wussten Sie, dass die Menschen in früheren Zeiten Kirchen immer an ganz besonderen Orten - meist in der Nähe einer natürlichen (Heil-)Quelle - erbaut hatten? Diese Architekten waren nicht dumm oder unwissend. Sie nutzen schon damals die Kenntnisse verschiedener Berufe und wissender Menschen, die am Bau beteiligt waren. In Asien wird das noch heute täglich praktiziert – dort nennt man es „Feng Shui“¹⁹. So ist zum Beispiel die berühmte Frauenkirche in Dresden bewusst an genau dieser – zugegebenermaßen wunderbaren - Stelle erbaut worden. Bereits im 13. Jahrhundert befand sich an diesem Platz eine Kirche. Unter der Krypta fließt eine stark rechtsdrehende Wasserader. Ein Ort der Kraft und positiven Schwingung. Und es macht ja auch Sinn, denn in einer Kirche soll man auch Kraft schöpfen können – nicht nur durch das Gebet und das Abendmahl!

Wie kann man nun Schädigungsfaktoren definieren?

Es ist mit Reizzonen oder Erdstrahlen wie mit allen anderen negativen Faktoren auch: Ein Reiz alleine führt noch lange nicht zu einer massiven gesundheitlichen Störung. Aber es ist die Summe aller Faktoren und es ist die Dauer der Einwirkung, die bestimmt, wer schließlich erkrankt.

Kinder und alte Menschen sind dabei immer das schwächere Glied unserer modernen Gesellschaft. Nur kurz, weil es an dieser Stelle schön reinpasst: Studien mit neuen

¹⁹ Feng Shui – die chinesische Lehre, Räume in Harmonie mit ihrer Umgebung zu bringen. Ursprünglich handelte es sich bei Feng Shui um Geomantie (Suchen nach Kraftplätzen).

Arzneimitteln, die ja erst nach einer langen Testphase auf den Markt kommen und zugelassen werden, werden immer an gesunden, relativ jungen Erwachsenen durchgeführt!

Bei dem Phänomen der Reizzonen möchte ich doch gerne auch die Tier- und Pflanzenwelt mit einbeziehen – sie sind ja genauso lebendig wie wir Menschen. Und manchmal klüger ... Hunde meiden Störzonen und Katzen suchen sie. Die Vorbesitzer der damaligen Wohnung kannten wir. Sie hatten einen Hund und zwei Katzen. Und sie hielten sich genau da auf, wo sich später nach einer Untersuchung genau die Störzonen befanden beziehungsweise störungsfreie Zonen sind. Auch Ameisen bauen ihre Hügel auf Störzonen. Bäume wachsen krumm und schief, wenn sie auf einer Störzone ihre Wurzeln geschlagen haben.

Das Bundesamt für Strahlenschutz – also eine öffentliche und staatliche Behörde – schreibt auf der ersten Seite seiner Homepage²⁰ „*Verantwortung für Mensch und Gesundheit*“.

Ein bewundernswertes Ziel, oder nicht?

Da fühle ich mich gut aufgehoben, denn wenn man ein solches Ziel hat, dann kann eigentlich nichts schief gehen. Wer verantwortungsvoll mit der Gesundheit des Menschen umgeht, der ist vertrauenswürdig.

Aber kann solch ein Bundesamt tatsächlich ganz frei entscheiden? Gibt es da nicht Zwänge und Einengungen, die eine objektive Betrachtung nicht mehr möglich machen? Man braucht sich nur den wirtschaftlichen Schaden vorstellen, wenn es tatsächlich als erwiesen gilt, dass Handys, DECT-Telefone²¹ und Mobilfunksendeanlagen so sehr gesundheitsschädlich sind, dass man sie sofort verbieten müsste. Nun, es gibt darüber tatsächlich weltweit zahlreiche Studien und Berichte. Ist man betroffen, dann schaut man auf jeden Fall etwas näher hin. Und da wurde es mir richtig schlecht...was tun wir uns da selbst an. Was tun wir unseren Kindern an. Unserer Zukunft.

So wie es heute als unumstößlich gilt, das Asbest, Tabak oder andere inzwischen verbotene Chemikalien absolut schädlich sind, so werden sicher im Laufe der nächsten Zeit neue Grenzwerte und Studienergebnisse vorliegen – für einige Menschen vielleicht zu spät!

²⁰ Bundesamt für Strahlenschutz: www.bfs.de

²¹ Schnurlose Telefon nach dem sog. „DECT-Standard“ (Digital Enhanced Cordless Telecommunications), deren Basisstation durchgängig, also 24 Stunden am Tag mit der vollen Sendeleitung senden. Diese Strahlung geht natürlich auch durch Schlafzimmerwände!

Hallo, mein lieber Schutzengel!

Habe ich Dir schon erzählt, dass ich in der Klinik mit einer Mikrowelle das Essen aufwärmen muss? Es ist einfach furchtbar für mich, dieses Gerät überhaupt anzufassen. Ich stelle mich wie der letzte Depp an und weiß nicht, wie das Teil funktioniert. Entweder wird das Essen zu heiß oder es ist immer noch kalt. Natürlich ist es gut, dass man essen kann, wann man will und die Zeit dazu hat. Aber ich traue diesen Wellen nicht. Abgesehen davon, verändert sich ja auch das Essen durch diese Form der thermischen Erhitzung. Warum gibt es da keine sinnvollere Lösung?

Natürlich muss ich diese Dinge akzeptieren wie sie sind. Aber wenn keiner den Mund aufmacht, dann wird sich auch nichts ändern.

Ach, gib mir den Mut, Dinge zu akzeptieren, die man nicht ändern kann und die Kraft, im richtigen Moment das Richtige zu sagen. Ich spüre doch, dass es uns nicht gut tut.

Danke für Deine Geduld. Bis bald!

Dies soll nun keine wissenschaftliche Abhandlung über die verschiedenen Strahlenbelastungen sein. Dafür kenne ich mich (leider noch) viel zu wenig aus. Aber es gibt zum Glück Spezialisten und gute Fachliteratur, die dies sehr wohl können.

Ich bleibe aber in der Praxis und berichte, was mit ganz einfachen Mitteln möglich ist. Wenn man so von unterschiedlichen Quellen erfährt, dass durch Mobilfunkantennen und DECT-Telefone die Rate an Leukämieerkrankungen und Lymphomen sprunghaft ansteigt und Sie haben ein Kind mit Leukämie zu Hause, was würden Sie dann tun?

Einmal möchte ich auf Störzonen eingehen und der zweite Bereich soll die neuen Technologien der Telekommunikation unter die Lupe nehmen.

Was sind Erdstrahlen und Störzonen genau?

Dr. Ulrike Banis²² hat in ihrer langjährigen Praxis als Ärztin mit zum Teil schwerstkranken Menschen über ihre Erfahrungen ein Buch geschrieben. Mit den Schafen möchte ich anfangen: Noch vor hundert Jahren hat man Schafe auf ein Grundstück getrieben, wenn dort ein Hausbau geplant war. Haben sich die Tiere an der vorgestellten Stelle zum Schlafen

²² Dr. Ulrike Banis, „Erdstrahlen & Co.“, Stuttgart 2004, Haug

niedergelassen, stand einem Hausbau nichts im Wege. Schafe gehen nämlich Störzonen aus dem Weg. Intelligente Tiere – wissender als der Mensch? Instinktiver auf jeden Fall.

Zu den geopathischen, also krankmachenden Störzonen gehören:

- Das „Globalnetz“ oder auch „Hartmanngitter“ genannt, das auf der ganzen Erde zu finden ist. Die Anordnung des Netzes liegt in Mitteleuropa ungefähr im Abstand von zwei bis vier Metern und horizontal ausgerichtet.
- Das „Currygitter“ mit Maschen, ebenfalls horizontal ausgerichtet.
- Das „Benkergitter“ - Magnetzonen in vertikaler Ausrichtung.
- Wasserläufe oder Wasseradern. Das sind unterirdische Läufe.
- Geologische Brüche und Erdverwerfungen.

Elektrosmog beziehungsweise elektrobiologische Reizstrahlung:

Elektrosmog ist eine Strahlung, die von elektrischen Leitungen, Geräten und Sendern ausgeht. Heutzutage ist das ein Schädigungsfaktor, der immer größere Ausmaße annimmt.

Dazu gehören besonders

- DECT-Telefone (Beschreibung siehe oben)
- Mobiltelefone und Mobilfunkanlagen
- Elektromagnetische Felder
- Hochspannungsleitungen und Transformatorenstationen
- Mikrowellenstrahlung

Zu diesen Themen gibt es zum Glück der Allgemeinheit jederzeit zugängliche Studien und Nachweise. Es ist also kein Geheimnis! Das Problem ist nur, dass man sich selbst darum bemühen muss, da diese Informationen nicht in der einschlägigen Presse verbreitet werden. Und diese Technologien sind noch zu neu, um langjährige Erfahrungswerte über die Auswirkungen auf den menschlichen Körper zu haben. Da aber heutzutage nicht wenige Ärzte inzwischen aufmerksam geworden sind und sich bestimmten Vereinigungen²³ auch

²³ Bekanntestes Beispiel: Der „Bamberger Appell“, Näheres siehe im Anhang.

anschließen sowie diesbezüglich Forschung betreiben, wird die Höhe der Aufklärung hoffentlich in Zukunft ansteigen!

Die Ratschläge der praktischen Ärztin auf den Punkt gebracht:

- Anschaffung von ganz gewöhnlichen Telefonen mit Schnur oder von speziellen Schurlostelefonen, die nicht mit der Frequenz der DECT-Telefone arbeiten.
- Mobiltelefone so wenig wie möglich verwenden (besonders in Gebäuden und im Auto) und Kinder vor der Strahlung schützen.
- Durch einen guten Rutengänger eine Schlafplatzanalyse anfertigen lassen und je nach Befund dann auch tatsächlich eine Bettumstellung durchführen.

Copyright Birgit Matz

Lassen Sie uns doch so schlau wie die Tiere sein...

Es gibt Wissenschaftler, die tatsächlich die unsichtbare Welt der Strahlen sichtbar gemacht haben, und zwar anhand der Auswirkungen auf das Blutbild des Menschen.

Ich möchte auf das Thema „Mikrowelle“ doch gerne näher eingehen, da nämlich auf der Station der Onkologie ein solches Gerät in der Küche steht (Ich bin mir sicher, dass auf den anderen Stationen dies auch der Fall ist). Ich hatte ja versucht, es so wenig wie möglich zu benutzen, aber oftmals ließ es sich nicht vermeiden. Dazu hatte ich mich auch noch extra „blöd“ angestellt, da ich mich einfach innerlich und sicher intuitiv weigerte, eine Mikrowelle zu verwenden.

Geschmeckt hat es übrigens weder meiner Tochter noch mir...und ich bin froh, dass wir noch den Instinkt dafür haben, Mikrowellen erzeugte Nahrung zu verweigern.

Wir leben nicht von der Chemie, sondern von Energie!

schreibt Hans U. Hertel

Ich versuche nun, diese eher wissenschaftliche Sprache der Forscher möglichst bildhaft zu vermitteln. Die folgenden Informationen stammen aus einem Beitrag in der Publikation „Zeitschrift“ von Benjamin Seiler.²⁴ Dort wird über die Gefahren der Mikrowelle und über die spektakulären Forschungsergebnisse der Wissenschaftler *Bernard Blanc* und *Hans U. Hertel* aus dem Jahr 1989 berichtet.

Fangen wir bei der Natur an. Bei unserer Sonne, dem Planeten, der uns das Leben überhaupt ermöglicht. Die Sonne strahlt auch natürliche Mikrowellen aus, und zwar harmonisch im Gleichstrom. Die Energie fließt somit ohne Unterbruch vom Positiven zum Negativen. Dieser gepulste und natürliche Gleichstrom kennt weder Umpolung noch Reibungswärme. Dadurch entsteht Wachstum und Vermehrung – die Prinzipien unsere Natur – oder anders ausgedrückt, wir würden glatt verhungern, weil nichts Nahrhaftes für uns wachsen würde.

Ein Mikrowellengerät funktioniert aber mit Wechselstrom und damit ohne harmonische fortlaufende Energiewelle. Diese Wechselstromfelder führen zu einem Energieverlust.

Die beiden Wissenschaftler waren nicht die ersten, die sich mit dieser Thematik eingehend befasst hatten. Schon Jahre zuvor hatten die Militärs in Russland damit negative Erfahrungen

²⁴ „Zeitschrift“ – Ein Kompass in bewegten Zeiten; Nr. 44 / 4. Quartal 2004, Seite 46 - 51

gemacht! Man weiss also schon lange von den Gefahren. Aber stellen Sie sich einmal vor, wie jeder Mikrowellenbesitzer auf der ganzen Welt Gerichtsprozesse gegen die Hersteller oder den Staat anfangen würden. Dies ist aber eine andere Geschichte.

Es geht mir um Ihre Eigenverantwortung und um Ihren gesunden Menschenverstand – und wenn ich ehrlich bin, zu aller erst um den Verstand der Klinikleitung und Entscheidungsträger.

Auf einer onkologischen Station hat so ein Gerät einfach nichts zu suchen, denn das Blutbild des Menschen wird erwiesenermaßen geschädigt. Es treten so genannte pathogene (krankmachende) Veränderungen auf, wie sie bei einem Krebsprozess der Fall sind. Noch mehr Krebs für schon krebskranke Kinder! Zumal die Kinder ja nicht nur mal „so kurz“ auf solch einer Station sind, sondern über eine lange, sehr lange Zeit! Und es ist eine Tatsache, dass *„eine schwache Dosis über eine lange Zeit schädlicher ist, als eine große Dosis über kurze Zeit.“*

Die Forscher fanden also heraus, wie sich beim Verzehr von Mikrowellen erwärmter oder dort aufgetauter Nahrung das Blutbild beziehungsweise folgende Blutzellen verändern:

Hämatokrit:

Dieser Wert zeigt die Dichte des Blutes an. Je dichter das Blut, desto höher die Gefahren von Thrombosen oder Embolien. Chemotherapiepatienten sind übrigens besonders dafür gefährdet, es ist sogar eine sehr gefürchtete Nebenwirkung (und ich kenne Kinder persönlich, die diese Nebenwirkungen erlebt hatten)! Nach dem Verzehr wird das Blut für ungefähr drei Stunden verklumpt, es bilden sich „Cluster“, die die feinen Kapillaren verstopfen können.

Leukozyten:

Hoher Anstieg der weißen Blutkörperchen. Gerade bei Leukämie wird ein zu hoher Anstieg der Leukozyten absolut vermieden...

Hämoglobin:

Deutliche Abnahme der roten Blutkörperchen. Da gerade diese Blutzellen während einer Chemotherapie besonders oft zu tief sind, ist es sicher nicht förderlich, diese noch weiter zu senken. Bei zu starkem Absinken werden dann Bluttransfusionen notwendig.

Der Cholesterinspiegel übrigens steigt auch rapide an, aber dieser Gedankengang führt an dieser Stelle zu weit und würde die Margarineindustrie und „Low-fat-Produkte“-Hersteller verblassen lassen...

Eine Mikrowelle ist also purer Stress für den Körper! Sie ist auf jeden Fall Gift für krebserkrankte Kinder und Erwachsene! Das Blut bildet kreuzförmige Kristalle unter dem Mikroskop und keine feinen, schönen Kristalle wie bei gesundem Blut. Wenn die Nahrungsbestandteile in ihrer Struktur verändert sind, wie es bei der Zubereitung in der Mikrowelle passiert, dann liefert die zugeführte Nahrung überhaupt keine Vitalenergie mehr. Wir essen quasi *totes* Material...

Was mich besonders ärgert, ist die Tatsache, dass diese Erkenntnisse schon lange bekannt sind, aber auch aus wirtschaftlichen Gründen totgeschwiegen werden. Wie passend - tote Nahrung, die (Tod kranken) Kindern und auch Erwachsenen zugeführt wird, wird totgeschwiegen... Und da man die Strahlen nicht sehen und anfassen kann, wird alles verharmlost. Als Verbraucher müssen wir uns selbst um Fakten zu diesem Thema bemühen, sie werden uns leider nicht auf dem Silbertablett serviert.

Ich möchte aber sehr gerne weiter zum Nachdenken anregen und Alternativen vorschlagen – und somit vielleicht einen positiven Gedankenanstoß geben:

In einem kürzlich neu erbauten, gläsernen Kunstmuseum stehen von einer (namhaften?) Künstlerin zwei Hühnereier (sie lesen richtig!) – jedes auf einem extra gebauten Podest. Offen und ungeschützt. Diese Eier wurden lange Zeit in einem speziellen Verfahren luftgetrocknet, dadurch hat sich ein Schwerpunkt gebildet und die Eier liegen so von alleine und rollen nicht herunter. Diese Eier werden von Personal bewacht. Ich konnte es nicht fassen, als ich dies bei einem Besuch des Museums sah und musste mit der Dame - der Bewacherin der Eier - sprechen. Zuerst dachte ich, dass es ein Spaß sei oder „Versteckte Kamera“. Aber sie erklärte mir das alles in vollem Ernst.

Ich mache auch jetzt wirklich keinen Spaß mit Ihnen. Das ist eine Tatsache!

In einem Kunstmuseum schauen sich an „Kunst“ interessierte Menschen Eier an...

Wo leben wir eigentlich?

Ich bin sehr dafür, dass diese Frau ihren Job als Museumswärterin aufgibt und in Zukunft auf der onkologischen Station in der dortigen Küche arbeitet und zum Beispiel für die Kinder morgens zuerst im Bioladen oder auf dem Markt frisches Obst und Gemüse kauft und danach nach Wunsch und Bedarf Essen zubereitet. Mit viel Freude und Liebe vor allem. Es ist sowieso schon längst wissenschaftlich dokumentiert, dass Kinder sich automatisch gesünder ernähren, wenn sie die Auswahl selbst treffen können – sofern diese Wahl aus Natur belassenen Nahrungsmitteln besteht. Eine persönliche Betreuung der Kinder (und auch der Eltern!) in der Küche wäre eine sinnvoll investierte Möglichkeit, das Leben auf einer solchen Station lebenswerter und genussreicher zu gestalten. Natürlich immer unter den Aspekten der Vorschriften bei der Ernährung von chemotherapeutischen Patienten.

Dieses Geld wäre doch viel vernünftiger angelegt, finden Sie nicht auch?

Seien Sie mutig und informieren Sie sich! Es lohnt sich, denn es geht um Ihre Gesundheit und um den gesunden Erhalt unserer Erde!

Einfach natürlich

Natürlich brauchen wir die Natur.

Natürlich Natur belassen.

Selbstverständlich brauchen wir die Natur.

Allein die Farben der Natur.

Solch ein Feuerwerk der Freude.

Der Natur wird es niemals langweilig.

***Im Wechsel seiner Jahreszeiten
bekommen wir eine Vielfalt umsonst geschenkt.***

Weder Himmel noch Meer sind einfach nur blau. Es ist mehr als blau.

Weder Bäume und Wiesen sind einfach nur grün. Es ist mehr als grün.

Unsere fruchtbare Erde ist mehr als einfach nur braun.

***Die Blüten sind so farbenfroh, als ob sie selbst glücklich darüber sind und uns diese Freude
schenken wollen.***

Allein die Kraft der Natur.

Jedes Jahr von neuem zu erwachen und

den Menschen zu nähren, mit allem, was man braucht.

Ihm Luft zum Atmen zu geben.

Die Natur ist einfach in sich vollkommen.

Sie ist dazu da, ihren Verbündeten diese Ganzheit weiter zu geben.

Aber fühlen wir uns mit ihr verbunden?

Sind wir eins mit ihr?

Sind wir dankbar für die Farben, die Kraft und die Energie, die sie uns schenkt?

Diese Verbundenheit ist wie eine Nabelschnur.

Wir werden durch sie gut ernährt und mit allem Lebenswichtigen versorgt.

Haben wir nicht schon einen großen Teil der Energieleitung zerschnitten?

*Natur ist doch so einfach.
Sie ist da für uns,
sie verdient es, dass wir sie mit
Würde, Respekt und
liebevoll behandeln.*

*Dann werden wir auch wieder natürlich-
natürlich gesund und heil.
Und strahlen wie die Blüten vor lauter Glück.*

*Einfach so.
Einfach natürlich*

© *Birgit Matz*

Ich muss unweigerlich wieder an diese Grenzen denken. Diesmal an Grenzen, die fast willkürlich von Menschenhand gezogen werden. Da entscheiden Menschen (vor allem Männer) über Grenzwerte, die nicht überschritten werden dürfen. Das gilt ja übrigens auch für Schadstoffe in der Nahrung oder ähnliche lebenswichtige Dinge des Lebens. Damit beruhigen die Entscheidungsträger ihr Gewissen und das der Politiker gleich mit. Mein Gewissen bleibt da nicht ruhig. Denn der Mensch passt doch nicht in eine einzige, vorgegebene Schablone hinein. Und die Tatsache, dass man eine Grenze bestimmt und vorgibt, gibt doch darüber Aufschluss, dass „etwas“ tatsächlich vorhanden sein muss. Es ist also etwas messbar und feststellbar. Komischerweise wird in der Werbung nie über das Thema „Strahlenwert“ gesprochen, obwohl die Hersteller auf der anderen Seite die Grenzwerte nicht überschreiten. Es ist wohl ein „zu heißes Eisen“, was lieber nicht angefasst und an die große Glocke gehängt werden soll. Interessant ist doch auch, dass diese Grenzen in jedem Land anders gezogen werden. Werden in der Schweiz nur deshalb andere Maßstäbe verwendet, weil es dort mehr Berge und Seen gibt?

Sollte nicht jeder selbst entscheiden können, wo er seine ganz persönliche Grenze ziehen möchte und was er sich, seinem Körper und seinen Kindern in Zukunft antun möchte?

Hallo Schutzengel!

Heute war ein Rutengänger bei uns zu Hause. Er beging die ganze Wohnung. Der Schlafplatz meiner Tochter ist dabei der beste im ganzen Haus! Aber – wir wohnen noch zu kurze Zeit hier. Viel schlimmer ist unser Telefon. Die Frequenzen, die es permanent sendet. Es sollte durch ein anderes ersetzt werden. Verschiedene Studien und Berichte aus der ganzen Welt weisen darauf hin, dass es Zusammenhänge zwischen Leukämie und diesen Telefonsystemen gibt. Warum sagt das denn kein Verkäufer im Geschäft? Warum kann man so was nicht in der Werbung sehen? Warum gibt es keine Warnhinweise wie bei Zigaretten in dicker, schwarzer Schrift: „Achtung! Dieses Telefon verändert ihre Körperzellen nachteilig und kann zum Tode führen“?

Zum Glück haben wir keine Belastung mit Mobilfunkmasten! Wenigstens etwas!

Nun, jetzt muss ich wieder in mein „Gefängnis“ zurück. Ja – manchmal fühle ich mich gefangen, einfach meiner Freiheit beraubt! Ich kann nicht plötzlich sagen, dass ich nun keine Lust mehr habe, sondern ich muss bleiben. Ich muss diese Regeln beachten. Ich muss, ich muss, ich muss...

Wann darf ich wieder?

Danke fürs Zuhören. Bis zum nächsten Mal!

Familienaufstellungen – wenn sie Seele spricht

Familienaufstellungen oder auch systemische Aufstellungen genannt, werden heutzutage als Therapieform immer bekannter. Allerdings reicht die Bandbreite von Begeisterung bis totaler Ablehnung und Skepsis, wenn Menschen nach ihrer persönlichen Meinung darüber befragt werden. Oft sind aber auch einfach nur Ängste und Unsicherheiten im Hintergrund, die die großen Zweifel an dieser Form der Therapie verursachen. Nun, es ist sicher sinnvoll, sich immer zuerst ein eigenes Bild zu Familienaufstellungen zu machen und sich „vorsichtig“ heranzutasten. Dabei spielt auch hier der Therapeut in seinem ganzen Wesen und mit seiner Erfahrung eine entscheidende Rolle. Nämlich der *Mensch*, der die Aufstellung leitet und den Hilfesuchenden im Gespräch entsprechend darauf vorbereitet und unterstützt. Wenn das Gefühl zu diesem Menschen „stimmig“ ist, dann kann man durch eine vertrauensvolle Basis und Zusammenarbeit heilsame Prozesse in die Wege leiten.

Also, es spricht doch nichts dagegen, etwas Neues auszuprobieren?

Nun, in dem Moment, in dem ablehnend über etwas gesprochen wird, ja fast sogar aggressiv, kostet es unheimlich viel Kraft, sich durchzusetzen. Besonders, wenn die Kräfte sowieso nicht optimal sind.

Aber ich habe den Versuch gewagt. Meine Neugier war größer als meine Angst.

Nach einigen, inzwischen über 35 Aufstellungen, die ich zweimal als Aufsteller selbst und sonst als Stellvertreterin miterlebt habe, kann ich nur sagen: Fast unglaublich und sehr heilsam!

Aufgrund meines Netzwerkes der Gesundheitsberatung habe ich also eine gute Adresse für Familienaufstellung erhalten. Ich hatte Gelegenheit, mit Liane Sophia Halasz (sie ist Heilpraktikerin, Therapeutin sowie Spirituelle Lehrerin) über ihre Arbeit und ihre Erfahrungen ein Interview zu führen, um besonders den Aspekt der Erkrankungen oder Verhaltensstörungen von Kindern unter diesem Gesichtspunkt zu klären. Schließlich stellt sich ein jeder der Beteiligten die Frage, warum ausgerechnet ein kleines und unschuldiges Kind massiv und schwer erkrankt. Eine Aufstellung kann darüber Antworten geben.

Interview mit Liane Sophia Halasz -

„Lasst die Liebe fließen...“

Wenn in der Familie ein Kind erkrankt - besonders wenn es sehr schwerwiegend und lebensbedrohlich erkrankt, aber auch bei lange andauernden chronischen Erkrankungen - dann stellen sich die Eltern meist die Frage, welchen Sinn und welche Ursache diese Erkrankung wohl hat und ob sie womöglich Schuld daran haben.

Ich stellte bei mir selbst fest, dass ich nach der Konfrontation mit der Krebserkrankung meiner Tochter sehr schnell begriffen habe, dass ich nun eine unglaubliche Verantwortung zu tragen hatte. Gleichzeitig hatte ich das Bedürfnis, den Ursachen auf den Grund zu gehen.

Was also können betroffene Eltern machen, die vor vielleicht lebenswichtigen Entscheidungen stehen?

Wesentlich ist zu sagen, dass es hier nicht um Schuld geht. Ich kann mir gut vorstellen, dass die Eltern sich fragen, warum Ihr Kind erkrankt ist und ob sie auch einen Anteil daran haben. Die Eltern können sich fragen, was sozusagen der dahinter liegende Lernprozess für sie ist und ob es systemische (die Familienkonstellation betreffende) oder andere Gründe gibt, die für die Erkrankung des Kindes verantwortlich sein könnten. Hier brauchen sie von einem Fachmann Beratung und Unterstützung. Finden wir über das Gespräch belastende Ehesituationen oder frühe Todesfälle in der Ursprungsfamilie, nennen wir das Verstrickungen. Ich möchte gerne aufzählen, welcher Art diese Verstrickungen sein können: Als erstes kann es sein, dass die Paarbeziehung nicht stimmig und in irgendeiner Weise destruktiv ist. Bei Kindern, die verhaltensauffällig sind oder an einer Krankheit leiden, habe ich in der Paarbeziehung sehr häufig die Erfahrung gemacht, dass einer der Partner seinen Teil an Verantwortung nicht übernimmt und so seiner Eltern- und Paarrolle nicht gerecht wird und selbst bedürftig ist. Dies versuchen die Kinder auszugleichen und sind dann damit total überfordert. Auch kann es sein, dass in der Ehe einer der Partner oder auch beide subtile Gewalt anwenden. Subtile Gewalt ist keine offene Gewalt, sondern wird häufig gar nicht wahrgenommen. Sie äußert sich meistens in Kontrollverhalten ausgesprochener oder unausgesprochener Missbilligungen und Abwertungen. Das kann alles so subtil sein, dass es nicht erkannt wird und der Partner oder das Kind sich nicht wehren können.

Diese Konstellation erlebe sehr häufig bei Kindern, die Verhaltensauffälligkeiten zeigen oder chronisch erkranken.

Man schaut also als erstes nach der Paarbeziehung. Würde man mit den Paaren sprechen, dann würde man zum Beispiel die subtile Gewalt im Gespräch gar nicht heraushören und erleben. Aber in der Aufstellung zeigt sich ganz deutlich, ob gegenseitige Achtung, Verbundenheit, Liebe und verantwortungsvolles Handeln da sind. Häufig nimmt einer der Partner eine Elternrolle ein, so dass der Mann zum Vater und die Frau zur Mutter oder die Frau zum Kind und der Mann zum Sohn werden. Diese Unordnungen zeigen sich in der Aufstellung, denn das Kind spiegelt etwas über das Medium Krankheit oder Verhaltensstörung. Es bringt somit etwas zum Ausdruck, worunter die Eltern leiden, dies aber emotional so verdrängen, so dass sie es offensichtlich nicht spüren. Und nun muss es das Kind auf diese Weise aufzeigen.

In den meisten Fällen ist aber das nicht das alleinige Thema, da heisst, die Paar- oder Elternbeziehung ist in Ordnung, aber wir finden als zweiten Aspekt dahinter liegende Verstrickungen in der Sippe. Sie sind dann gegeben, wenn es frühe Todesfälle gab, wenn Menschen schwere Schicksale im Krieg erlebten, so z.B. eine Mutter ihren Mann und ihren Sohn im Krieg verloren hat oder Sippenmitglieder früh verstorben sind, oder wenn Menschen ausgeschlossen und nicht geachtet wurden, weil sie einfach anders dachten. Es können auch Familiengeheimnisse oder Totgeschwiegenes dahinter liegen. In jeder zweiten Familienaufstellung gibt es Geheimnisse. So kann es sein, dass die Mutter einen lebenslangen Geliebten hatte, und keiner wusste davon. Das Kind spürt das nun auf einer unbewussten Ebene und agiert es dann auf irgendeine Art und Weise eben aus. In fast jeder fünften Familienaufstellung - und das sollte man nicht unterschätzen - zeigt sich in der Sippe sexueller Missbrauch oder Übergriffe und Anwendung von Gewalt. Durch ganze Generationen hindurch zum Beispiel können Männer sehr dominant gewesen sein und die Frauen nicht geachtet haben.

All diese Geschehnisse spiegeln sich in dem so genannten „Sippenbewusstsein“. Dies kann sich sehr lange wie ein roter Faden durchziehen, bis jemand das Muster unterbricht.

Der dritte wesentliche Aspekt, den wir betrachten, ist, ob das Kind aus der eigenen seelischen Biographie solch eine Krankheit für seine eigene Entwicklung benötigt oder das Thema aus einem früheren Leben mitgebracht wurde. Wenn wir davon ausgehen, dass die Seele des Kindes schon früher gelebt hat, kann es sein, dass es irgendetwas zu Ende bringen oder etwas

Schicksalhafter über eine bedrohliche Krankheit erleben muss. Man schaut dann in die Biografie des Kindes.

Und in allen Fällen ist es immer so, dass die Eltern gezwungen werden, in einen Lern- und Reifungsprozess zu gehen und sich mit dem Sterben und dem Werden auseinanderzusetzen, besonders wenn solch eine lebensbedrohliche Erkrankung wie Leukämie auftritt. Dann werden die Eltern mit dem Tod und dem Sterben konfrontiert und das in einem Alter, indem das Leben des Kindes erst angefangen hat. Und eure Familie hat das ja zum Beispiel auf der onkologischen Station hautnah miterlebt.

Ich habe auch schon Eltern betreut, deren Kind an einer schweren Krankheit gestorben ist. Natürlich war die Trauer groß und dauerte ca. ein Jahr. Sie haben aber dadurch ganze neue Wege beschritten - weg von der Oberflächlichkeit der Welt zu der Erkenntnis, was wesentlich im Leben ist.

Und diese Prozesse stehen grundsätzlich immer dahinter!

Du hast ja auch selbst unendlich viele Lernprozesse durchschritten, wie es in Deinem Buch zu lesen ist. Es ist wesentlich in der Selbsterkenntnis zu wachsen und zu gehen.

Sind denn beide Eltern gleichermaßen an dem Lernprozess beteiligt oder besteht da ein Ungleichgewicht?

Das Schicksal fordert immer beide Elternteile auf, sich ihre Anteile anzuschauen, Verantwortung dafür zu übernehmen und gegebenenfalls etwas im eigenen Leben zu verändern. Aber dann gibt es noch den freien Willen, das heißt, wir können hinschauen oder auch wegschauen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Person, die unmittelbar von der Krankheit des Kindes betroffen ist – und das ist meist die Mutter, die mit dem Kind ins Krankenhaus geht und Ärzte und Therapeuten aufsucht - automatisch in einen viel intensiveren Prozess eintaucht.. Wenn der Vater die Begleitung des Kindes seiner Frau überlässt, sich überfordert fühlt oder das Leiden des Kindes nicht mit ansehen und ertragen kann und sich entzieht, dann wird er natürlich diesen Entwicklungsprozess nicht so vollziehen können.

Und dann gibt es ein Problem in der Partnerschaft, wenn der eine Partner diesen Weg nicht mitgeht. Das kann von Entfremdung bis zur Trennung gehen.

Noch eines ist wichtig: Je gefährlicher die Erkrankung, desto schwerer ist das Schicksal in der Sippe. Das heisst, die Intensität einer Erkrankung steht immer im Verhältnis zu der Schwere des Schicksals in einer Sippe.

Kann es auch sein, dass durchaus mehrere Faktoren in einer Familie oder Sippe bei einer schweren Erkrankung eine Rolle spielen?

Es sind immer mehrere Faktoren verantwortlich. Ich sprach schon detailliert darüber. Bei schweren Erkrankungen ist es meistens so, dass da Dinge passiert sein müssen, von denen die Eltern keine Ahnung haben oder aus mangelnder Information nicht über die Einzelschicksale ihrer Ursprungsfamilie wissen. Man nennt das Familiengeheimnisse.

Und gerade das Geheimnisvolle und das Totgeschwiegene hat eine destruktive Wirkung. Es wird somit auch das aufgestellt, was in der Familie verdeckt und totgeschwiegen wurde. Meist ist es auch eine Vernetzung von vielen verschiedenen Dingen.

Was kann in einer solchen Situation eine Aufstellung bewirken?

Als erstes bewirkt die Aufstellung, dass die Ursache ans Licht kommt. Die Wirkung einer Aufstellung ist davon abhängig ob die Personen und das Thema, um die es geht, auch tatsächlich richtig ans Licht kommt. Wenn dies nicht in dieser Weise geschieht, dann hat die Aufstellung relativ wenig Sinn.

Die Aufgabe einer Familienaufstellung ist die, genau wie ein Detektiv zu schauen, welches spezifische Thema die Krankheit in der Sippe hat und was unbedingt ans Licht gebracht werden muss.

Wenn jemand zum Beispiel im Zweiten Weltkrieg als Soldat seine Macht missbraucht und Menschen umgebracht hat, dann wird darüber in der Familie nicht direkt gesprochen. Wenn man dies aber in der Aufstellung herausfindet, dann müssen die Opfer geachtet und gewürdigt werden. Sehr häufig tragen Menschen mit destruktiven Erkrankungen - Kinder und Erwachsene - für die Opfer und nicht für den Täter. Man schaut, welchen Menschen Unrecht getan wurde, wer sexuellen Missbrauch oder Gewalt erlebt hat und zu Schaden gekommen ist. Und wenn man das weiss, sieht und erkennt, der Verantwortliche auch seinen Anteil dafür übernimmt, und wenn die Opfer geachtet und gewürdigt werden, dann kann im ganzen System eine heilsame Wirkung entstehen.

Das kranke Kind selbst löst sich aus der Verstrickung und kann sich nun entwickeln. Es kommt mit seinen Gefühlen, seinem Selbstwert und der individuellen Selbstbestimmung

wieder in Kontakt. Plötzlich kann Verantwortung für sich selbst und das Leben übernommen werden.

Es ist also wichtig, dass die Aufstellung wirklich gut verläuft und das Wesentliche herauskommt. Was passiert in einer Aufstellung beziehungsweise wie kann man es mit einfachen Worten erklären, wie eine Aufstellung gemacht wird?

Es ist schwierig, dies mit Worten zu beschreiben. Darum lade ich die Menschen auch immer gerne ein, vor der eigenen Aufstellung selbst als Stellvertreter in einer anderen Familienaufstellung Erfahrungen zu sammeln und die Dynamik zu erleben. Es geschieht folgendes:

Über das oben genannte Sippenbewusstsein sind wir energetisch mit unserer Sippe verbunden. Wir können mithilfe eines Stellvertreters über jedes Mitglied die notwendigen Ereignisse und Erfahrungen abrufen, auch wenn wir nichts darüber wissen. Man nennt dieses Phänomen auch die „Morphogenetischen Felder“²⁵. Darüber hat der amerikanische Wissenschaftler Ruppert Sheldrake geforscht und geschrieben, und es wird jetzt auch mehr und mehr wissenschaftlich anerkannt. Es bedeutet, dass in jedem Sippenmitglied ein Speicher existiert und dort alle Geschehnisse enthalten sind.

Wenn jetzt eine Mutter zum Beispiel für ihr Kind aufstellt, dann wählt sie einen Stellvertreter aus. Dieser muss dabei keine Erfahrung mit Aufstellungen haben. Sie schaut ihm in die Augen und berührt ihn an der Schulter und sagt dann: „Du vertrittst mein Kind....“.

Das wirkt wie ein „Passwort“, wie ein Schlüssel zum Morphogenetischen Feld des Kindes und des Sippenbewusstseins, und wir bekommen Zugang zu den Informationen, um die es geht, damit Heilung geschehen kann.

Dann wird als nächstes die Erkrankung oder das Problem mit einem Stellvertreter aufgestellt. So kann ich mir ein Bild darüber machen, in welchem Verhältnis die Erkrankung zum Kind steht.

Durch die Aufforderung „Gebt der Bewegung nach, wo es Euch hin- oder wegzieht“, zeigt sich eine wesentliche Dynamik, die die nächsten Schritte mitbestimmt.

Danach werden Stellvertreter für die Eltern aufgestellt. So erkennt man, zu welcher Familie das Thema eine Resonanz hat. Denn der Stellvertreter eines Elternteils fühlt sich auf einmal mit dem Vertreter der Erkrankung schlecht sehr schwach, oder er hat einen Energieentzug, wenn er auf das Thema schaut. Nun werden die Großeltern aufgestellt. Wenn man von

²⁵ Von griechisch Morphe = Gestalt/Form und Genesis = Erzeugung/Entstehung

schweren Schicksalen in der Familie weiss, stellt man explizit auch noch diese Personen auf. Man kann dies am Äußeren, an der Körperhaltung der zu Vertretenden erkennen, an körperlichen und seelischen Empfindungen und Äußerungen. Selbst Menschen, die diesem Phänomen skeptisch gegenüberstehen, erkennen auf einmal in den Stellvertretern Körperhaltungen und verbale Äußerungen der „echten“ Personen. Dieses Phänomen der vollkommenen Identifikation mit den Personen für die Dauer der Aufstellung zeigt sich deutlich. Sehr geübte Stellvertreter können problemlos detaillierte Charaktereigenschaften äußern. Es reicht aber auch schon aus, wenn sich der Repräsentant äußert, sich einfach nicht gut zu fühlen. Dann kann man den nächsten Schritt einleiten.

Wichtig ist dabei auch das „Rückgaberitual“, in dem die betroffenen Personen mit ihren Schicksalen gewürdigt werden. Sie können auf diese Weise ihr eigenes Schicksal annehmen und die Last selbst tragen. Dies geschieht häufig mit den Worten „Ich trage da etwas für Dich. Es gehört zu Dir und Deinem Schicksal. Ich achte und würdige Dein Schicksal und bitte Dich, es jetzt zu Dir zurückzunehmen“.

So kann man es sich auch erklären, warum die Stellvertreter gefühlsmäßig so in die Rollen schlüpfen können, dass man im wahrsten Sinnes des Wortes dem „Totgeschwiegenen“ und manchmal auch den „best gehüteten“ Geheimnissen auf die Spur kommt und aufdecken kann.

Was sollte in einer Aufstellung tatsächlich stattfinden, damit eine Heilung „ins Rollen“ kommen kann?

Wesentlich ist, klar und zielsicher das Thema zu finden und ans Licht zu bringen. Wenn das Thema nicht gefunden wird, oder die Person, um die es geht, nicht aufstellt und nicht achtet und würdigt, dann wirkt eine Aufstellung nur peripher. Dann können sich nur Kleinigkeiten ändern. Dies ist die große Herausforderung, wirklich genau zu schauen und darum sollte man unter Umständen mehrere Aufstellungen machen, bis man den Punkt getroffen hat. Wie bei einer Zwiebel, bei der man Schale um Schale nach und nach in die Mitte kommt. Manchmal kommen bei einer ersten Aufstellung dunkle Geschehnisse, wie zum Beispiel sexueller Missbrauch noch nicht ans Licht, da sie noch nicht reif sind, angeschaut zu werden. Aber nach weiteren Aufstellungen sieht man plötzlich Dinge, die man zuvor nicht erkennen konnte. Wenn die Brennpunktthemen ans Licht gekommen sind, kann man es auch in der Aufstellung erkennen. Denn auf einmal kann wieder Liebe und Verständnis fließen und es wird eine gefühlsmäßige Verbundenheit sowie Wärme und Nähe zwischen den Sippenmitgliedern erlebt.

„Lasst die Liebe fließen“ heisst es dann...

Dies bewirkt nicht nur einen Wandlungs- und Erkenntnisprozess bei den Stellvertretern, sondern sehr häufig auch bei den anderen Mitgliedern der Familie.

Ich kann mir vorstellen, dass bei dem Aufsteller selbst unheimlich viel in Bewegung kommt, wenn auf einmal Geheimnisse oder Schicksale ans Licht kommen. Es ist bestimmt sehr schwierig, damit umzugehen, vor allem wieder in Verbindung mit den aufkommenden Schuldgefühlen.

Damit der Leiter der Aufstellung nicht selbst verstrickt wird, sollte er seine eigenen Themen geklärt haben, damit er ohne eigene Resonanz ruhig, klar und distanziert schauen kann.

Es geht auch hier nicht um Schuld und die Mutter oder der Vater dürfen sich keine Vorwürfe machen, dass ihre Familie ein schweres Schicksal zu tragen hatte, wovon das Kind jetzt betroffen ist.

Dass wir uns schuldig fühlen für schwere Schicksale, besonders wenn es Menschen in der Sippe gibt, die durch ihr Verhalten anderen geschadet haben, ist etwas ganz verständliches.

Es ist auch anmaßend zu denken, dass man diese Verantwortung für die Sippe auf seinen Schultern tragen muss, nur damit es ihr besser geht. In solchen Fällen ist einfach ein Prozess erforderlich, der mit Hingabe und Demut zu tun hat – nämlich dahingehend zu arbeiten, dass es das Schicksal dieses Menschen war.

Muss nach einer Aufstellung etwas an „eigener“ Arbeit passieren?

Das kann man generell so nicht sagen. Es gibt Aufstellungen, die verlaufen so rund. Man erlebt, dass derjenige, der aufstellt, so sehr in Kontakt mit seinen Gefühlen kommt und klar erkennt, dass es nicht seine Gefühle, sondern „übernommene“ Gefühle waren, die ihn nun nichts mehr angehen. So kann er dies dann einfach ruhen lassen.

Es gibt aber auch Situationen, in denen zum Beispiel die Mutter ihr Kind nicht haben wollte oder der Vater alkoholkrank ist und die Person oder das Kind dadurch Ablehnung erfahren hat. Da reicht die Familienaufstellung nicht aus. Das Kind oder der Klient hat „zu“ gemacht und zieht sich total zurück. Dies zu überbrücken, ist nicht oder nur selten durch eine Aufstellung möglich.

Dann ist eine Nachbehandlung sinnvoll. Ich gehe in Form einer Trauma- oder Seelenarbeit zurück in die Kindheit, und damit werden alle Emotionen wie Wut, Schmerz, Trauer und

Angst nochmals aktiviert, so dass sie aufgearbeitet werden und regelrecht raus geschrien werden können. So müssen all die Verletzungen und Kränkungen nicht wie Müll in der Seele verrotten.

Die Nachbearbeitung ist auch in Fällen einer so genannten „unterbrochenen Hinbewegung“ notwendig. Dies bedeutet eine Störung des Kontaktes zwischen Mutter und Kind. Man spricht von einer „unterbrochenen Hinbewegung“, wenn zum Beispiel eine Mutter ihr Kind in der Schwangerschaft oder den Vater des Kindes abgelehnt hat, oder die Mutter einen Todesfall einer nahe stehenden Person in der Schwangerschaft erlebt hat, oder die Mutter in den ersten Lebensjahren des Kindes länger vom Kind getrennt wurde sowie bei einer Frühgeburt oder längerer Krankenhausaufenthalt als Säugling. In solchen Fällen ist der Kontakt unterbrochen.

Das zeigt sich im späteren Leben mit Angst vor Nähe, Angst sich einzulassen und seine Gefühle zuzulassen. In solchen Situationen muss unbedingt nachgearbeitet werden.

Wenn sich zum Beispiel schon im Vorgespräch solch eine Situation konkret aufzeigt, arbeiten wir erst mit der Seelenarbeit und stellen erst später auf.

Man kann also eine Aufstellung durchaus in Vertretung für sein Kind machen und die Prozesse kommen dennoch in Gang, ohne dass das Kind körperlich anwesend ist.

Aber oftmals ist der Partner nicht damit einverstanden oder weiss sogar gar nichts von der Aufstellung.

Das möchte ich gerne mit folgendem Beispiel erklären: An Weihnachten gibt es doch immer netzartige Lichterketten. Wenn eine Kerze der Kette nicht mehr funktionieren sollte, dann übernehmen die anderen Kerzen deren Funktion.

Das Kind muss also nicht mit dabei sein. Man kann auch für jemand in der Familie aufstellen, der gerade im Krankenhaus ist oder eine Behinderung hat, die es nicht ermöglicht, persönlich anwesend zu sein. Nach einer Aufstellung kommen im System alle wieder in ihre eigene Kraft und es muss niemand mehr etwas tragen, was nicht zu ihm gehört. Wenn ein Kind für seine Eltern trägt oder Schicksale aus der Sippe übernimmt, dann ist das Kind über alle Maße damit überfordert, Aber es trägt diese Last doch, weil ein Kind automatisch aus Liebe helfen möchte. Wenn jetzt jeder, der zuvor schwach und am Zusammenbrechen war, wieder in seine Kraft und seine Gefühle kommt, dann muss das Kind nicht mehr die Last anderer tragen. Dann gibt es für alle Beteiligten eine Entlastung, mal mehr, mal weniger. Ich habe da schon bei Aufstellungen ganz starke Phänomene erlebt, in dem zum Beispiel ein

Familienmitglied, in diesem Fall eine Mutter, nach einiger Zeit auf einmal keine starken Medikamente mehr benötigt hatte, obwohl es in der Aufstellung der Tochter gar nicht um die Erkrankung der Mutter ging.

Es wirkt also auch, wenn jemand mit der Aufstellung überhaupt nicht einverstanden ist?

Es ist immer schwierig, wenn zum Beispiel eine Mutter mit einem Kind kommt, welches schwere Störungen hat und Hilfe benötigt, der Vater aber definitiv dagegen ist. Viele Aufsteller lehnen es ab, dann die Familie aufzustellen. Ich denke aber anders darüber. Mir geht das Wohl eines Kindes über den Einwand eines Elternteils. Wenn ein Kind so belastet ist, muss in erster Linie an das Wohl des Kindes gedacht werden. Es kann also trotzdem aufgestellt werden, ich erlebe aber, dass es schwieriger ist, weil wir dann in ein „fremdes“ System eingreifen. Deshalb halte ich mich auch zurück. Ich fordere nicht explizit bestimmte Rückgaberituale oder Handlungsabläufe und lasse den Ablauf der Aufstellung mehr frei, damit nur das geschieht, was von selbst zu einer guten Lösung beiträgt.

Was ist das Besondere an Deiner persönlichen Art und Weise, Aufstellungen zu führen? Ich frage dies aus einem bestimmten Grund. Es gibt verschiedene Methoden und Ansätze und natürlich ganz unterschiedliche Therapeuten, die diese Arbeit machen. Wichtig ist in erster Linie sicher, einen Therapeuten zu finden, zu dem oder der man Vertrauen hat und sich wohl fühlt.

Ich arbeite seit über 28 Jahren im therapeutischen Bereich. Schon bei meiner Ausbildung habe ich gelernt, dass es wichtig ist, immer die geistige Welt um Schutz und Führung zu bitten, wenn man mit Menschen arbeitet. Die Arbeit mit Menschen ist solch eine verantwortungsvolle Tätigkeit, dass man nur mit diesem Schutz und dieser Führung arbeiten soll. Und seitdem beziehe ich immer die geistige Welt über ein kurzes Gebet und eine Fürbitte mit ein: „Es möge alles was geschieht, geschützt und geführt sein“.

Im Jahr 2000 war bei einem internationalen Kongress für Familienaufstellung Malidoma Somè (Anmerkung: Er ist Lehrer, Mediziner und Buchautor aus Afrika) eingeladen und er erzählte von den Aufstellungen in Afrika. Die Mediziner haben dort die ganz große Pflicht, vor jeglicher Art schamanischer Arbeit die geistige Welt einzuladen. Dies hat mich so bestätigt, dass diese Vorgehensweise genau richtig ist.

Wie sollten auch bedenken, dass wir Menschen aufstellen, die im Krieg gefallen sind, die verhungert, erschossen oder verschleppt worden sind - die einfach grausame Schicksale erlebt hatten.

In der Aufstellung ruft man dann ja energetisch einen Seelenanteil dieser Person in den Raum. Um überhaupt die Berechtigung dafür zu haben, ist die Bitte um Schutz und Führung notwendig. Wir arbeiten ja auch mit einer Energie, die in gewisser Weise gefährlich ist, denn die Stellvertreter übernehmen in der Aufstellung für eine Zeit diese Energie. Damit die Menschen nach der Aufstellung diese Energie nicht mitnehmen, muss ich unbedingt diesen Schutz und diese Führung aus der geistigen Welt haben. So können die Stellvertreter entlastet aus der Aufstellung herausgehen.

Des Weiteren habe ich durch das Gebet eine andere Intuition und Führung, so dass ich besser sehen kann, worauf es ankommt.

Die Lösung schwerer Schicksale Aufstellungen sind mit dieser Führung leichter und es gibt dann auch immer eine gute Lösung. Dies ist dieser Meditation um Schutz und Führung zu verdanken.

Seit einem Jahr stelle ich auch die „Göttliche Existenz“ mit auf, denn manche Aufstellungen sind einfach sehr schwierig und dauern lange. Die Stellvertreter haben manchmal ein schweres Schicksal zu tragen und damit es leichter ist, wird die „Göttliche Existenz“ mit hinein gestellt. Dies ist dann eine Energie, die sich im Raum entfaltet, die Ruhe und Frieden hereinbringt und die schweren Schicksale schneller „aufräumt“. Die „Göttliche Existenz“ hat eine hohe Heil- und Transformationskraft und ist somit ein wesentlicher Bestandteil, damit Heilung, Liebe, Verzeihen und Verstehen fließen kann.

Es wäre doch wunderbar, wenn auch die Ärzte in der Klinik vor jedem Eingriff oder vor jedem Gespräch die geistige Welt um Schutz und Führung bitten würden.

Dies kann man in dem Buch „Sai Baba spricht über Psychotherapie“ sehr gut nachlesen. Er sagt, wie wesentlich es ist, dass der Therapeut selbst an sich arbeitet, sich selbst und seine blinden Flecken anzuschauen und täglich zu beten oder zu meditieren, je nach Glaubensrichtung. Der Arzt und Therapeut sollte sich auch von der Anmaßung lösen, dass er es ist, der heilt. Man ist nur das ausführende Organ und Heilung geschieht auf einer anderen Ebene.

Ich würde mir auch wünschen, dass Ärzte und Therapeuten viel mehr mit Gott zusammenarbeiten würden.

Ich lernte einmal einen leitenden Chefarzt einer großen Schmerz- und Rheumaklinik kennen. Er erzählte mir, dass er regelmäßig morgens und abends Meditationen machte. Er sagte, dass er damit zum Beispiel bei durchgeführten Transplantationen statt 60 Prozent nur noch 20 Prozent „Durchfallquote“ hatte. Er bat vor den Operationen immer darum, dass die Organe gut zusammen wachsen mögen.

Er stellt sich vor, dass jeder Mensch, den er bei der morgendlichen Visite begrüßt, mit Licht und Liebe durchstrahlt wird. Auch Schmerzmittel und andere Medikamente konnten so drastisch reduziert werden. Von außen wurde dies als „unerklärbares Phänomen“ betrachtet - sogar in Fachzeitschriften wurde von der außergewöhnlichen Wirkung berichtet.

Da erkenne ich doch die Analogie zu Bernie Siegel, wie ich sie in meinem Buch beschreibe. Dieser Arzt, Chirurg und Onkologe, arbeitet genau so mit Hoffnung, Fürsorge, Zuwendung und Liebe.

Ja, so sollten Ärzte und Therapeuten auch arbeiten. Denn dann tritt das eigene „Ego“ in den Hintergrund.

Interessant ist ja die Bezeichnung „Halbgötter in weiß“, wovon ich auch geschrieben habe. Woher kommt wohl diese Benennung?

Nun, wenn man die Geschichte und die Biografie der Ärzte anschaut, also zum Beispiel Hippokrates (Anmerkung: Berühmtester Arzt des Altertums. Er lebte von 460 bis 375 v. Chr. Er gilt als Begründer der rational-empirischen Schulmedizin) oder Galen (Anmerkung: Claudius Galenus war griechischer Arzt und Anatom. Er lebte von 129 bis 199 n. Chr.), dann waren dies sehr gläubige Menschen, die viele Heilerfolge und Gnade hatten.

Das heutige System, allein der Numerus Clausus, schreibt ja vor, dass man nur durch viel Wissen Arzt werden kann, aber wenn man ein großes Herz und Mitgefühl hat, dann hat man nicht unbedingt eine 1,3 im Abiturszeugnis und wird zum Studium nicht zugelassen.

Im Medizinstudium geht es ja um Wissensvermittlung. Hier wird nicht von einer Seele gesprochen und dies ist die große Verführung, weil man glaubt, man wisse alles, um einen Menschen zu heilen. Man verliert dadurch das Wesentliche im Menschen aus den Augen und doktort nur am Körper herum, statt auch die Seele zu sehen, die den Körper erkranken lässt

oder systemische Verstrickungen. Dies soll keine Kritik sein, aber oft schauen die Ärzte mehr in den Computer als zum Menschen. Da kann doch kein Vertrauen fließen. Aber wir Menschen machen die Ärzte oft selbst zu Halbgöttern, in dem wir ungefragt und ungeprüft alles vom Arzt übernehmen.

Es gibt auch wunderbare Ärzte, die mit Liebe, Zeit und Zuwendung arbeiten, aber sie bekommen oft finanzielle Probleme und müssen auf „Privatrezept“ arbeiten, um dies realisieren zu können. Dies alles ist aber vernetzt mit der politischen Struktur und dem Krankenkassensystem, worin ein Arzt eingebunden ist.

Es sollte den Ärzten, Heilern und Therapeuten bewusst werden, dass es bei Heilung nicht nur um Wissen geht, sondern um Weisheit, Achtung und Liebe.

Noch eine wichtige Anmerkung zu meiner Arbeit: Es zeigt sich in jeder vierten Aufstellung, dass Seelen noch nicht abgelöst sind. Verstorbene, die ein schweres Schicksal hatten, verharren bei den Hinterbliebenen, das heisst, sie gehen nach dem Tod nicht in die geistige Welt ein. Um zu sehen, ob ein Sippenmitglied im Licht ist oder noch an die Erdenwelt gebunden ist, brauchen wir einen sehr geübten Stellvertreter. Wenn das Schicksal geklärt und das Rückgaberitual vollzogen ist, werden heilende Rituale und Gebete gesprochen, damit seine Seele sich von der Sippe verabschieden kann.

Es gibt gerade bei dem Thema Familienaufstellung auch sehr viel negative Kritiken und Stimmen. Das verunsichert natürlich enorm und erschwert eine Entscheidung, besonders in einer lebensbedrohenden Situation. In wie weit sind diese Stimmen denn unter Umständen berechtigt?

Ja und Nein.

Es wird häufig kritisiert, weil es die eigene Weltanschauung verbietet, dass so etwas überhaupt möglich sein kann. Es reicht nicht aus, durch die Betrachtung einer Familienaufstellung sich darüber ein Urteil zu erlauben. Und die Massenmedien haben natürlich eine sehr starke Macht, die beeinflussen kann.

Dies ist die eine Seite. Die andere Seite ist die, dass viele eine kurze Ausbildung als Aufsteller machen und dann damit arbeiten. Meiner Meinung nach benötigt jeder Aufsteller einen therapeutischen Hintergrund. Es können unglaublich viele Dinge aktiviert werden, wie zum Beispiel ein frühkindliches Trauma. Wird das nach der Aufstellung nicht bearbeitet, dann

können sich die Menschen alleine gelassen fühlen. Aufsteller benötigen dann unbedingt das therapeutische Grundwerkzeug.

Aufstellungsarbeit ist eine sehr verantwortungsvolle Arbeit, ich möchte sogar sagen eine der verantwortungsvollsten Therapien überhaupt, weil es ein ganzes System beeinflussen kann und das im Guten, wie im Unguten. Man muss sehr viel sehen und wahrnehmen können.

Ich erlebe es auch immer wieder, dass man als Stellvertreter auch immer Rollen übernimmt, die selbst mit einem zu tun haben und einen ansprechen. Insofern macht ja dann auch ein Stück weit „eine eigene Therapie“ mit. Dies ist aber ein Vorteil, weil es einen weiterbringt.

Richtig. Ja, so ist es. Ich habe einen Stellvertreter, der regelmäßig zu den Aufstellungen kommt. Er sagt: „Ich nehme bei jeder Aufstellung für mich und meine Entwicklung etwas mit“.

Gibt es im Bereich der systemischen Therapie wieder neuere Entwicklungen und Tendenzen und wird es womöglich sogar bald keine „klassische Psychotherapie“ mehr geben?

So würde ich das nicht unbedingt sagen, denn die Ursache kann ja durchaus nicht im Systemischen liegen, sondern im frühkindlichen Bereich, und dann muss eine Aufarbeitung durch eine Psychotherapie erfolgen. Eine Aufstellung kann dieses Trauma aufzeigen, aber nicht auflösen.

Eine Aufstellung wirkt immer dann am besten, wenn eine Verstrickung in der Sippe vorliegt. Auch Dinge, die man nicht wahrhaben will oder sehen kann, wirken wie ein Spiegel in einer Aufstellung. Man kann auch dem Stellvertreter gegenüber Schmerz und Wut äußern, aber es ersetzt eben nicht die Psychotherapie.

Meine Ausbildungen sind systemisch, psychotherapeutisch sowie spirituell ausgerichtet.

Gibt es denn Grenzen, wo man auch mit einer Aufstellung alleine nicht mehr weiterkommt? Welche therapeutischen Maßnahmen sind dann noch möglich?

Nur, wenn das Thema nicht gefunden wurde oder wenn es durch ein Vorgespräch klar wird, dass das Problem zum Beispiel mit dem früheren Leben, dem Karma zu tun hat. Wenn dann trotzdem eine Aufstellung gemacht wird, kann dies nicht die gewünschte Wirkung erzielen.

So ist in dem ersten Gespräch ganz wichtig, das Thema und die Ursache zu finden.

Wie findest Du denn heraus, wo der Kern der Sache liegt und welcher Schritt eingeleitet werden muss?

Ich habe so lange therapeutische Erfahrung, dass ich es einfach spüre und weiss. Man fragt grundsätzlich immer nach der Familie, nach der Biografie, nach Ängsten und so weiter.

Über die Arbeit mit dem Biotensor oder der Psychokineologie kann man noch zusätzlich unterstützend eingreifen.

Man kann auch eine Testaufstellung machen, in dem die verschiedenen Faktoren wie die Person, das Thema, die Sippe, Glaubenssätze, das frühere und das jetzige Leben sowie Spiritualität aufgestellt werden. So kann man auch relativ schnell erkennen, was das Thema ist.

Für viele ist es gar nicht vorstellbar, dass die Aufstellung auch Länder und Grenzen übergreifend funktioniert.

Natürlich, das kommt immer häufiger vor, vor allem weil sich heutzutage die Kulturen über Ehen mischen und neue Verbindungen eingehen. Es gibt starke kulturelle Eigenheiten. Wenn man beispielsweise eine Sippe arabischer Herkunft aufstellt, erlebt man häufig, dass eher die Gemeinschaft, also die kollektive Struktur im Vordergrund steht und nicht das Individuum, also die Individualität des Menschen.

Der Mann hat somit einen ganz anderen Stellenwert als hier in Deutschland. Der Mann hat „das Sagen“ und ist oft dominant.

So entstehen einfach Spannungen, denn eine Frau hier in Deutschland kann einfach nicht diese typische Frauenrolle einer orientalischen Frau einnehmen

Bei einer Heirat mit einem Partner anderer Nationalität hat man sich ganz bewusst mit der Kultur, der Religion und der Sippe auseinandersetzen.

Für die Aufstellung ist es also vollkommen egal, woher die Sippe kommt. Die Energie ist einfach da.

Ich habe bei meiner eigenen Aufstellung für mein Tochter erfahren, dass in diesem Moment wirklich unheimlich viel Liebe von den Menschen geflossen ist, die sich als Stellvertreter zur Verfügung stellten und einfach selbstlos und bedingungslos halfen. Das war für mich so ein Schlüsselerlebnis, wie wichtig es ist, dass es ein Netzwerk von

Menschen gibt. Auch als Stellvertreter empfinde ich es jedes Mal wunderbar, verzweifelten Menschen helfen zu können. Und am Ende hilft es nämlich allen.

Dies ist eine Therapie, die zum Wohle aller wirkt und eine Gruppe von Menschen tief verbindet.

So sollte doch in der Interaktion zwischen Arzt und Patient auch Liebe fließen. Meine Vision ist, ein Netzwerk zu bilden. Es soll also eine Kommunikation zwischen den verschiedenen Bereichen zusammenkommen, um die Menschen in der Not aufzufangen.

Ja, das ist wirklich eine wunderbare und zukünftige Vision. Ich wünsche Dir viel Erfolg und Führung dabei.

Hast Du persönlich eine Vision oder einen Wunsch bezüglich der Zukunft der Familienaufstellungen und auch der Therapie von Menschen an sich?

Für mich persönlich gäbe es den Wunsch, diese Arbeit noch leichter und intensiver zu machen, also so viel wie möglich klären zu können. Außerdem möchte ich das Wissen und die Erfahrungen gerne weitergeben.

Die Aufstellungsarbeit, aber auch die Seelenarbeit und die Reinkarnationstherapie sowie das Wissen um die Spiritualität sollen in die Allgemeinmedizin und in die Psychotherapie Einzug halten.

So zu tun, als gäbe es unseren Schöpfer nicht und als ob er nichts zu entscheiden hätte, geht an der wirklichen Heilung im Grunde vorbei und verschiebt nur die Symptome einer Krankheit.

Meine Vision ist, dass generell Spiritualität und die alternativen Heilmethoden ihren Platz bei Mediziner und in Kliniken, aber natürlich auch im Bewusstsein der Menschen Einzug halten.

So, wie Du es mit Deinem Buch tust!

Warum ist es eigentlich möglich, dass in einer Familie mit zwei Kindern ausgerechnet das eine Kind eine schwere Krankheit bekommt und das andere nicht?

Dies kann man mit dem Begriff der Resonanz beantworten. Wenn in der Sippe ganz bestimmte Geschehnisse da waren, muss bei dem Kind eine Resonanz vorhanden sein. Dies kann einmal durch seine eigene Seelenbiografie gegeben sein, wenn das eine Kind etwas Ähnliches wie das Sippenthema schon einmal in einem früheren Leben erlebt hat. Hier ein Beispiel zur Verdeutlichung: Wenn ein Kind für seine Großmutter trägt, die ihren Mann im Krieg verloren

hat und mit den Kindern flüchten musste, dann hat dieses Kind in einem früheren Erdenleben selbst einen Heimatverlust und den Tod eines geliebten Menschen erlebt. Hat das andere Kind in einem früheren Leben, das nicht erlebt, kann es auch nicht in Resonanz gehen.

Dann gibt es noch die Resonanz mit Liebe. Das Kind trägt eine so große Liebe in sich, dass es einfach helfen möchte und sieht, dass zum Beispiel der Vater etwas aus der Sippe trägt. Dann übernimmt das Kind aus Liebe für die Sippenmitglieder etwas, wo es kein eigenes Resonanzthema hat.

Du beschäftigst Dich ja auch mit dem Phänomen der so genannten „Indigokindern“. Meine Tochter gehört auch dazu, was sich auch durch eine „EEG-spektralanalytische“ Messung des Institutes für Kommunikation und Gehirnforschung weiter bestätigt hat.

Was kannst Du über diese Kinder der „Neuen Zeit“ berichten?

Der Begriff „Indigo“ ist für viele leider schon zum Stigma oder Vorurteil geworden. Er stammt von der amerikanischen Psychologin Nancy Ann Tappe, die anfangs im sozialen Bereich mit der Pflege von Kindern arbeitete. Sie konnte schon als Kind die Aura der Menschen sehen. Ungefähr Mitte der siebziger Jahre sah sie zum ersten Mal in der Aura der Kinder die Farbe indigo (tiefes dunkelblau). Sie beobachtete die Kinder, die sehr empfänglich und sensibel in ihrer körperlichen Konstitution waren. So begann sie sich immer mehr, sich mit diesem Phänomen zu beschäftigen.

Darum nennt man Kinder, die ganz besondere Fähigkeiten aufweisen, Kinder der „Neuen Zeit“ beziehungsweise „Indigo- oder Kristallkinder“.

Um es näher zu erklären: Wir leben hier in der der „Dritten Dimension“. Wir haben Raum und Zeit und wenn Du jemand besuchen willst, musst Du Dich auch dahin bewegen. In der geistigen Welt dagegen wird das, was man denkt oder sich wünscht, sofort verwirklicht, weil keine Zeit dazwischen ist und es Zeit in diesem Sinne nicht gibt. Was man denkt und fühlt, materialisiert sich sofort. Dann ist man der Schöpfer dessen, was man ist und denkt. Es gibt es auch keine Lüge, denn was wahrhaftig ist, zeigt sich.

Wenn man auf die Welt kommt, tritt man in die Dritte Dimension ein. Das heisst wir treten in eine Begrenzung und in ein Kollektiv, also in die Geschichte der Erde ein. Man ist somit auch

geprägt von dieser Geschichte und wie die Menschen die Welt sehen und in ihrem Bewusstsein und ihren Paradigmen eingeordnet haben.

Wir verlieren das Bewusstsein, eins mit dem Göttlichen zu sein.

Die Kinder der „Neuen Zeit“ kommen entweder aus einer anderen Dimension, also der vierten oder fünften, oder sie sind sehr reife Seelen, die schon zwanzig oder dreißig Mal inkarniert haben. Dadurch haben sie schon viele Reifungen oder Erfahrungen erlebt und sind sehr weise.

Die Kinder kommen, um unsere Gesellschaft auf eine andere Ebene zu bringen und in der menschlichen Evolution und im Bewusstsein der Menschen etwas Neues zu bewirken.

Wenn man als Eltern ein Kind als eine weise Seele hat, kann man es eigentlich gar nicht erziehen, denn es ist einfach schon einige Inkarnationen reifer und weiter als die Eltern. Auch die Schulen werden diese Kinder nicht erziehen können, weil sie weiter entwickelt als die gegenwärtige Entwicklung der Menschheit sind.

Diese Kinder bekommen alles mit, sie spüren und sehen alles. Dies erscheint uns alles fremd, denn wir kennen so ein Verhalten nicht.

Sie haben auch wenig Ruhe in sich, einen großen Bewegungsdrang und eine große Wahrnehmungsfähigkeit, denn sie haben keine selektive, sondern eine periphere Wahrnehmung. Sie bekommen einfach alles mit und werden dadurch auch schnell abgelenkt.

Diese Kinder werden dann als verhaltensgestört eingestuft und erhalten vom Arzt zur Ruhigstellung das Medikament „Ritalin“²⁶.

Sie brauchen aber unbedingt das Bewusstsein für ihr Verhalten und ein entsprechendes Umfeld, also Eltern, Pädagogen, Therapeuten, die das erkennen. Man kann dann ganz anders mit diesen Kindern umgehen, wenn man merkt, dass wir etwas von ihnen lernen können. Unser klassisches Schulsystem kann leider bei diesen Kindern nicht greifen. Aber man steht da erst am Anfang. Sind die Kinder erst mal erwachsen und haben einen Beruf und Verantwortung, dann können sie ganz entscheidend dahingehend wirken, was wir zuvor über die Spiritualität und das Bewusstsein gesagt haben.

Es wird eine Veränderung in der Welt eintreten.

Vielen lieben Dank an Liane Sophia Halasz für dieses aufschlussreiche Interview und die Möglichkeit, Einblick in Ihre therapeutische Arbeit mit Familienaufstellungen zu erhalten!



Dazu noch weitere Bemerkungen:

Die „Morphogenetischen Felder“ – Das Gedächtnis der Natur

Der Gedanke und das Wissen, nicht alleine auf der Welt, sondern verbunden mit dem Universum und seiner Familie zu sein, ist wunderbar und tröstlich zugleich. Wir sind weder mit Körper, Geist und Seele noch von unseren Mitmenschen, der Materie und dem Universum getrennt. So gesehen sind wir alle Bestandteil einer einzigen, großen Familie.

Marlies und Klaus Holitzka sind in Ihrem Buch „Der kosmische Wissensspeicher“²⁷ der spannenden Frage über diese „wissenden Felder“ sehr eingehend nachgegangen.

Schon Biologen versuchen seit langem, das Geheimnis um den Bauplan der Pflanzen zu lüften. Denn alle Zellen einer Pflanze enthalten dasselbe genetische Programm. Trotzdem gibt es eine gigantische Vielfalt im Pflanzenreich.

²⁶ Dieses Medikament wird bei der Diagnose von „ADS“ (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) sowie „ADHS“ (Aufmerksamkeitshyperaktivitätssyndrom) gerne verordnet.

²⁷ Marlies Holitzka, Klaus Holitzka, Der Kosmische Wissensspeicher, 2004 Darmstadt, Schirner Verlag

Der englischen Biologe Rupert Sheldrake definiert die morphogenetischen Felder mit dieser zentralen Aussage:

„Alle Formen und Gesetze des Universums sind eher als Gewohnheiten zu verstehen, die sich, einmal aufgetreten, durch beständigen Austausch und durch Wiederholungen verfestigen. Naturgesetze sind keine unveränderlichen, ewigen Gesetzmäßigkeiten, sondern gründen sich auf ständig wiederholte Erfahrungen, eingebettet und beherrscht von allgegenwärtigen übergeordneten Kraftfeldern. Dies sind lebendige Kräfte, die sich ständig weiterentwickeln und über ein eigenes Gedächtnis und Bewusstsein verfügen. Diese unsichtbaren, organisierenden Strukturen formen alle Dinge wie Kristalle, Pflanzen und Tiere. Sie formen Atome, lebendige Organismen, Organisationen und mentale Gewohnheiten.“

Es ist ein sehr komplexes Thema, wo es sich aber lohnt, Näheres zu lesen – besonders wenn man einmal das Phänomen einer Familienaufstellung hautnah erlebt hat.

Dazu finde ich Worte von Isaac Newton sehr passend: *„In der Wissenschaft gleichen wir alle nur den Kindern, die am Rande des Wassers hie und da einen Kiesel aufheben, während sich der weite Ozean des Unbekannten vor unseren Augen erstreckt.“*

Zur Geschichte und Herkunft der Aufstellungsarbeit wird in dem oben genannten Buch ebenfalls berichtet. Virginia Satir sowie Bert Hellinger sind dabei die zwei bekanntesten Vertreter der Aufstellungsarbeit.

In der Familientherapie erkannte man, dass kranke oder verhaltensauffällige Familienmitglieder im Hintergrund liegende Störungen in der Familie ausleben. So wurden auch die realen Angehörige im Raum aufgestellt und man sah durch die eingenommenen Positionen die Beziehungen zueinander deutlich. In der Weiterentwicklung dieser Methode hat man nun festgestellt, dass man auch fremde Menschen in ein System hineinstellen kann und dadurch sogar bessere Aussagen machen konnte. Schließlich entdeckte Bert Hellinger, wie Generationen übergreifende Verstrickungen Schicksale beeinflussen können.

Hallo mein Schutzengel!

Heute habe ich etwas ganz Wunderbares erfahren. Ich kann es noch gar nicht richtig fassen. Mit einem Wort würde ich sagen: Wärme, Liebe und gute Gedanken. Man befindet sich in einem Kreis von Menschen, die man niemals zuvor in seinem Leben gesehen hat. Und doch spürt man sich aufgehoben und angenommen. Man erhält solch eine Kraft und eine bedingungslose Hilfe. Ja, bedingungslos ist das richtige Wort dafür. Es ist so wohltuend zu erfahren, dass Menschen mir und meiner Situation mit der Krankheit helfen wollen. Sie sind einfach da.

Ich bin so froh, dass ich mich dazu entschlossen habe, eine Aufstellung machen zu lassen. Die Ursache der Erkrankung wurde herausgefunden und die Verstrickung mit der Sippe und ihrem Schicksal aufgelöst. Nun fühle ich mich nicht nur erleichtert sondern tatsächlich viel leichter und wohler! Danke für Deinen Schutz! Und gib bitte auch deinem „Chef“ Bescheid, dass ich mich sehr über seinen Schutz und seine Führung gefreut habe! Gute Nacht!

Copyright Birgit Matz

Meditation findet die Mitte

*Wir müssen nur bitten,
um direkte Hilfe zu erhalten.
Und doch ist Bitten das, was uns am schwersten fällt.*

Sogyal Rinpoche

Was ist eigentlich Meditation?

„Meditation ist eine bestimmte Lebensweise und die Fähigkeit, Achtsamkeit als Eigenschaft des eigenen Lebens zu verallgemeinern“ – sagt Jon Kabat-Zinn²⁸ im Rahmen der oben genannten „Mind-and-Life Konferenz“ mit dem Dalai Lama.

Mir gefällt dafür das Wort *Achtsamkeit* gut. Da steckt Acht geben, aufpassen, Fürsorge und Sorgfalt dahinter. In erster Linie zu sich selbst. Natürlich auch zu seinen Mitmenschen und gegenüber der Schöpfung. Meditation ist das Beschreiten eines Weges ohne konkretes Ziel, das heißt, ohne das Ergebnis der Meditation ganz genau zu kennen. Betreibt man regelmäßig eine Sportart, dann tut man dies oft zielgerichtet - Kondition und Muskelaufbau wollen erreicht werden.

Das Schöne an der Meditation oder Achtsamkeit ist, dass es eine *Methode* und keine Ideologie ist. Damit findet man Harmonie mit sich und der Welt, erlebt die Fülle des Lebens, eine innere Stille und Offenheit. „*Wo Achtsamkeit ist, sehen wir das Unsichtbare, dort hören wir das Ungesagte, dort verstehen wir Zusammenhänge auf einen Blick*“. So definiert es Günter Harnisch in seinem Buch „Sieben Tage Achtsamkeit“²⁹.

In der Meditation geht es also um das ruhig werden, innehalten, auf sich selbst hören. Seinen eigenen Herzschlag wieder wahrnehmen. Zu sich selbst finden. Im Lärm und Chaos kann niemand zu sich selbst finden. In der Hektik einer Klinik leider auch nicht!

Es ist ein ohnmächtiges Gefühl, etwas Bestimmtes erreichen zu wollen, sich aber immer wieder erbarmungslos im Kreise zu drehen, als ob man sich auf einer niemals endenden Achterbahnfahrt befinden würde. Gerade dann, wenn eine Meditation, eine Stille oder ein „in

²⁸ Jon Kabat-Zinn unterrichtet an der „Stress Reduction Clinic“ der University of Massachusetts Achtsamkeitsübungen. Er ist auch Autor vieler Bücher zum Thema Meditation und Achtsamkeit.

²⁹ Günter Harnisch, Sieben Tage Achtsamkeit, Freiburg 2005, Herder Spektrum

sich ruhen“ so notwendig wäre, ist es nicht oder nur schlecht möglich. Dies können äußere Umstände sein wie Lärm und Unruhe. Die inneren Umstände sind jedoch am schwersten zu überwinden. Wenn man den Kopf voller Sorgen und Ängste hat und unzählige Gedanken und Schreckensbilder im Kopf herumschwirren, dann findet man keine Ruhe. Es ist sicher auch die Angst, in seinem Innersten anzukommen und dort nur Schmerz, sogar unendlichen Schmerz vorzufinden. In solchen Momenten will man sich nur noch selbst schützen. Auf der anderen Seite kann es sehr hilfreich sein, Ängste und Kummer zuzulassen, um sie dann wieder loszulassen, damit Kraft und Mut Einzug halten können. Ja, ich weiss, das schreibt sich so leicht und ist doch so schwer!

Aber vielleicht würde es sich lohnen und man würde in sich das Unsichtbare sehen und das Ungesagte hören – und v e r s t e h e n.

So kann aus der Achterbahn eine heilsame und wohltuende Spirale werden.

Dabei ist Meditation tatsächlich heilend. Medizin und Meditation kommen von demselben Wortstamm. Lateinisch „*meditatio*“ bedeutet „*das Nachdenken über*“ beziehungsweise „*medius*“ heißt „*die Mitte*“. Was haben sie gemeinsam? Medizin heilt den Körper, also das Physische, die Meditation heilt die Seele. Beides sind somit gleichberechtigte heilende Kräfte.³⁰ Und beide heilen am Ende gemeinsam den Menschen.

Hallo Schutzengel!

Heute hätte ich echt alles kurz und klein schlagen können. Nachdem ich permanent über Stunden entweder mit dem Kinderprogramm im Fernsehen oder mit Videos oder Kassettenhörspiele „gequält“ worden bin, musste ich mal kurz meinen Frust bei den Krankenschwestern ablassen. Ich kann ja nicht stundenlang auf dem Flur spazieren gehen, ich muss ja bei meiner Tochter im Zimmer bleiben. Aber bei diesem Lärm kann ich nicht einmal ein Buch lesen. Und meine Kleine kann diese Dauerlärmberieselung ebenso wenig ertragen. Aber das Nachbarskind und seine Mutter sind ziemlich unberührt von unseren Reaktionen. Ich schaffe es nicht zu sagen, dass sie einfach mit uns absprechen sollten, wann und vor allem was sie sehen oder hören wollen. Wir wollen doch einfach nur Ruhe. RUHE! Ich bin so aggressiv geworden, dass ich mich wirklich in eine Ecke auf der Station

³⁰ Vgl. OSHO, Das Buch der Heilung, Von der Medizin zur Meditation, 2004 Berlin, Ullstein

zurückgezogen habe und völlig erschöpft und stumm dasaß. Das war definitiv zu viel des Guten!

Und ich sollte wohl lernen, meine eigenen Bedürfnisse klar zu artikulieren! Warum soll eigentlich immer nur ich Rücksicht nehmen? Wir durchleben doch alle dieselbe Situation. Da wäre doch Rücksichtnahme und Toleranz angesagt. Aber anscheinend gibt es eben Zeitgenossen, die immer zuerst sich selbst sehen.

Was soll ich nur tun? Gib mir doch einen Rat! Noch zwei Tage werde ich ausharren müssen! Ich bekomme noch Platzangst und eine Tobsuchtsanfall!

Danke, dass Du heute meine Wut und meinen Zorn ertragen hast! Danke! Ich werde Dir dann weiter berichten. Gute Nacht!

Ich habe mir auf der Station oft gewünscht, dass ich die Möglichkeit zu einer geführten Meditation erhalten hätte. Dass mich jemand an der Hand genommen und zur inneren Stille verholfen hätte. Meine Tochter war - wie meist - ein bisschen schlauer: Sie hat zu einem bestimmten Zeitpunkt der Therapie viel Meditationsmusik gehört. Sie hatte eine ganz bestimmte CD, von der sie zuerst alle Stücke und später nur ein einziges Lied immer wieder gehört hatte. Dies war in einer Phase, in der ihr Körper wirklich viel Ruhe benötigt hat, außerdem hatte sie eine Infektion und zu Anfang auch hohes Fieber. Es ging ihr sehr schlecht und war an einem wirklichen Tiefpunkt – so wie ihre verheerenden Blutwerte. Beim Hören der Musik liefen ihr jedes Mal die Tränen über das Gesicht, aber sie weigerte sich, das Gerät auszuschalten. Nein, sie wollte es immer und immer wieder hören. Stundenlang. Ich konnte es nicht mit ansehen, wie sehr sie litt. Es zerbrach mir das Herz. Nach und nach löste sich aber die Anspannung und sie schlief auch dabei ein. Nach ungefähr drei Wochen war das Thema „Meditationsmusik“ erledigt und ich durfte die CD nicht einmal in ihre Blickrichtung legen, geschweige denn selbst anhören. Diese Musik war sicher wie ein heilsames „Mantra“ für sie. „Mantra“³¹ kommt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich „Instrument des Denkens“. Bei der Meditation mit einem Mantra wird eine kurze Wortfolge wiederholend gesungen, gesprochen oder auch nur in Gedanken ausgesprochen. Das „Halleluja“ oder „Amen“ aus der christlichen Tradition sind sicher jedem bekannt! So hat eben jede Religion ihre eigenen Mantren – und das ist gut so.

³¹ Die Silbe „man“ bedeutet „Denken, Fühlen, Verstand“ und die Silbe „tra“ bedeutet „schützen“.

Ich bin davon überzeugt, dass diese Musik und diese Schwingungen in diesem Moment heilende Wirkungen auf ihren Körper und ihre Seele ausgeübt hatten. Und nach dem Erfüllen der „Mission“ war es dann auch gut für sie.

Noch heute mache ich selbst einen weiten Bogen um diese bestimmte CD. Die Erinnerung an diese Zeit schnürt mir die Kehle zu und ich könnte es nicht ertragen, daran durch die Musik erinnert zu werden. Aber es gibt ja noch andere gute Musik...

Musik ist so elementar für unser Leben. Wir leben ja alle im Rhythmus unseres Herzschlages, unseres Atmens. Der Atem ist der Rhythmus unseres Lebens – wir atmen ein, halten den Atem und lassen ihn wieder los. Rhythmus. Wir leben - eingebunden in die Natur - im Rhythmus der Jahreszeiten, die Frau lebt im Rhythmus ihres eigenen monatlichen Zyklus.

Vorausgesetzt, wir leben tatsächlich in diesem Rhythmus des Lebens und machen nicht die Nacht zum Tag, den Winter zum Sommer, oder leben der Zeit voraus und nicht *mit* der Zeit. Schockierend finde ich immer wieder, wie im Hochsommer bei oft tropischen Temperaturen die Winterkollektion in den Geschäften zu finden ist, Obst und Gemüse jederzeit verfügbar sind und schon im September (!) die Weihnachtszeit mit Lebkuchen und Glitzerdekoration eingeläutet wird.

Es geht uns doch viel besser, wenn wir im Rhythmus bleiben, anstatt sich mit aller Kraft dagegen zu widersetzen.

Ruhige, entspannende Meditationsmusik kann uns wieder zu unserem eigenen Rhythmusgefühl verhelfen und uns durch die beruhigende Wirkung mit der Natur und dem Universum verbinden.

Als Jugendliche habe ich oft mit dem Kirchenchor in Krankenhäusern gesungen oder Flötenquartett gespielt. Das frühe Aufstehen am Sonntagmorgen war damals sicher nicht der Hit, aber heute bin ich froh darüber, dass ich dies erleben konnte.

Ich stelle mir nun vor, wie eine Gruppe von Menschen regelmäßig in den Kliniken Musik macht – zum Beispiel heilsame Mantren singend. Und zwar mit den Patienten zusammen, da sie sehr einfach zu erlernen sind und es ja um die Heilung der Menschen geht.

*Schon zu Anbeginn unseres Werdens leben wir
im Rhythmus zweier Herzschläge.
Dem eigenen und dem steten Herzschlag der Mutter.*

*Im gleichmäßigen Rhythmus der Geburtswehen
erblicken wir die Welt und finden von da an
zum eigenen Rhythmus des Lebens, unseres Seins.*

*Unser ganzer Körper ist ein einziger Rhythmus –
das Einatmen und Ausatmen,
das fließende Blut durch unsere Adern,
Muskeln und Nerven,
all das funktioniert rhythmisch.
So hat jede einzelne kleine Zelle auf
wunderbare Weise ihren eigenen Rhythmus.
Alles ist schwingend.*

*Kein Wunder, dass der Mensch krank wird,
wenn wir aus dem Rhythmus kommen und
den Schwung verlieren.
Unsere Zellen geraten in Unordnung und
beklagen sich lautstark nach Wiederherstellung der Ordnung.*

*Das ganze Universum lebt im Rhythmus.
Sonne, Mond und die Sterne.
Das Meer sowieso.
Tag und Nacht, kalt und warm, hell und dunkel,
ein immerwährendes rhythmisches Wechseln.
Die Natur und seine Elemente lassen sich sowieso nicht aus dem Rhythmus bringen.*

*Wir alle spielen mit in diesem fantastischen Orchester –
Und jeder Mensch hat auf seine Weise Platz darin.*

*Sind wir mit einem Menschen im Rhythmus,
spüren wir Vollkommenheit.
Ein Geben und Nehmen im himmlischen Rhythmus.*

Im Rhythmus des Lebens.

© Birgit Matz

Sehr viele Menschen - ob groß oder klein - in der Familie und im Freundeskreis haben für uns gebetet. Nein, ich glaube, es waren sicher alle, die von der Erkrankung erfahren haben und jeder hat es auf seine Weise getan.

Meditation ist ja ein Begriff, der für uns eher mit der „östlichen Welt“ in Zusammenhang gebracht wird. Im Westen der Weltkugel wird jedoch auch meditiert - man nennt es - Gebet. Es gibt natürlich verschiedene Ausdrucksformen der Meditation – im Stillen, kontemplativ, musikalisch oder körperlich. Auch die Wirkungen sind somit unterschiedlich.

Sie haben sicher auch schon von der Lehre der Chakren³² gehört. Wenn Sie einmal Abbildungen von Engeln in *unseren* Kirchen betrachten, dann werden Sie feststellen, dass diese Engel auch solche „Energieräder“ besitzen. Genau an denselben Stellen wie sie uns von den östlichen Lehren bekannt sind! Somit gab es doch schon früher Menschen, die von diesen „universellen Lebensgeheimnissen“ gewusst und sie womöglich sogar gesehen hatten. Ein fundamentales Wissen wurde fast vergessen beziehungsweise im Laufe der Entwicklung der schulmedizinischen Wissenschaften verschüttet oder anders interpretiert. So gesehen gibt es also auch in unserer Kultur dieses Wissen um den gemeinsamen Ursprung.

Gebete oder Meditationen sind im Grunde Gedanken, Worte und Bilder, die bewusst verwendet werden. Sie können eine ungeheure Kraft und Lebensfreude entfalten. Eine neue Energie wird so entstehen. Dies machen sich Heilmeditation und die Visualisierungstechnik besonders zu Nutze.

So ist Meditation Leben und Leben Meditation.

Meditation ist Freude am Leben

Das Leben hat keinen bestimmten Zweck. Erschrick nicht.

Die ganze Vorstellung von einem Zweck ist falsch, sie entspringt der Habgier. Das Leben ist die reinste Freude, es ist ein Spiel, ein Spaß, ein Lachen ohne jeden Zweck.

Das Leben ist sich selbst genug, es hat keinen anderen Zweck.

Wenn Du das verstanden hast,

weißt Du auch, was es mit Meditation auf sich hat.

Meditation bedeutet, dein Leben freudig, spielerisch und total zu leben,

ohne Zweck, ohne bestimmtes Ziel vor Augen, ohne jede Absicht.

So wie kleine Kinder, die am Strand spielen und Muscheln und bunte Steine sammeln – zu welchem Zweck?

Es gibt überhaupt keinen Zweck.

Osho

Visualisierungen

Seien Sie mutig und beginnen Sie mit kleinen Schritten! Es ist ganz sicher schwierig und ich möchte sogar behaupten, unmöglich, achtsam und meditativ durch Klinikflure zu laufen, wenn man überall nur kranke Kinder und das Klinikpersonal sieht (auch wenn das Personal sehr nett ist). Genauso wenig würde ich es als meditativ bezeichnen, wenn man beim Blick aus dem Fenster nur Autos und eine Straßenbahn vorbeiflitzen sieht.

Aber vielleicht gelingt es zu Anfang mit Musik und Kopfhörern die Welt um sich herum „abzuschalten“ und durch innere Ruhe zu sich selbst zu finden. Oder man versucht es mit einer leichten Yogaübung. Optimal ist es natürlich in der freien Natur – da ist es für mich persönlich am wirkungsvollsten. Suchen Sie einfach Ihren Lieblingsplatz aus und fangen Sie an, achtsam zu sein, auf die innere Stimme zu hören, ruhig zu werden - und zu meditieren! Im Anhang stelle ich hierfür sehr schöne Meditations- und Entspannungsmusik aber auch Musik zum „Toben, Tanzen und Frust abbauen“ vor.

Nun einen kleinen Schritt weiter...

Was ist Visualisierung?

Schon der weise Arzt Paracelsus sagte: *„Der Mensch besitzt eine äußere Werkstatt, das ist sein Körper, und eine innere, das ist seine Imagination. Die Imagination kann krank machen, aber sie kann auch gesund machen.“*

Die Kombination von Entspannungstechniken und der Visualisierung gehört nach der Erfahrung des Psychoonkologen O. Carl Simonton zu den wertvollsten Verfahren von Patienten, um zu dem Glauben an die Fähigkeit zur Genesung der Erkrankung zu verhelfen.

Die Visualisierung ist also ein Hilfsmittel zur schöpferischen Veränderung in Form von Bildern. Einfacher mit seinen Worten ausgedrückt: *„Menschen stellen sich Ereignisse bildlich vor, die sie herbeisehnen. Wenn wir uns ein Vorstellungsbild machen, so sagen wir auch immer etwas über unsere Wünsche aus. Und wenn wir diese Aussage oft genug wiederholen, wird sie zur festen Erwartung, dass unsere Wünsche verwirklicht werden. Aufgrund dieser*

³² Energieräder oder auch Energiezentren genannt. Alles im Körper eines Menschen ist mit diesen Energiezentren verbunden.

positiven Erwartung beginnen wir, auf eine Weise zu handeln, die der Verwirklichung des Gewünschten förderlich ist“, schreibt Simonton in seinem Buch „Wieder gesund werden“³³.

Die Vorteile der Visualisierung werden sehr gut beschrieben, denn sie sind sehr vielfältig:

- Sie bauen Ängste ab
- Sie stärken den Lebenswillen
- Sie stärken das Immunsystem und können das Wachstum maligner Zellen stoppen
- Die Einstellungen zum Körper und zur Krankheit werden geändert
- Das Unterbewusstsein wird beeinflusst
- Stress und Spannungen werden abgebaut
- Gefühle der Hilfs- und Hoffnungslosigkeit werden aufgehoben.

Wie genau visualisiert werden kann, wird je nach Situation entsprechend dargestellt. Von Bedeutung ist dabei immer die eigene Vorstellung, die man sich von seiner Krankheit macht. Dementsprechend kann dann die bildhafte Einflussnahme den eigenen Körper wieder „umpolen“.

Ein umfangreiches und erprobtes Trainingsprogramm unterstützt bei diesen Übungen erfolgreich.

„Selbst ist die Frau“, dachte ich und versuchte mit Unterstützung und Anleitung unserer „Engeldoktorin“ in bestimmten Situationen diese Visualisierungstechnik anzuwenden.

³³ O. Carl Simonton, Stephanie M. Simonton, James Creighton, „Wieder gesund werden“, 2005, Rowohlt

Visualisierung vor einem Eingriff

Wenn Operationen oder Punktionen anstanden, habe ich immer das Folgende vor meinem inneren Auge visualisiert:

„Ich bitte die Göttliche Quelle um Schutz und Führung. Ich reinige den Raum mit weißem, reinem Licht. Dieses Licht soll während der gesamten Behandlung in dem Raum verbleiben. Ich sende den Ärzten und Schwestern positive Gedanken und eine ruhige Hand. Ich bitte um gutes Gelingen und für jeden Beteiligten göttlichen Schutz. Danke.“

Visualisierung bei schlechtem Blutbild

Blutzellen werden im Knochenmark gebildet, da kommen sie quasi auf die Welt. Besonders in den glatten Knochen, also im Schulterblatt und dann den Hüftknochen wird besonders viel davon gebildet. Zur Anregung der Blutbildung habe ich das Folgende visualisiert:

„Ich bitte die Göttliche Quelle um Schutz und Führung. Ich tauche die Knochen meiner Tochter in ein weißes, reines und strahlendes Licht. Dadurch wird die Blutbildung angeregt. Die Zellen freuen sich an dem schönen Licht und sind nun bereit, sich zu vermehren, wie es richtig ist. Danke.“

Visualisierung bei der Verabreichung von Chemotherapie

„Ich bitte die Göttliche Quelle um Schutz und Führung. Das Mittel, was jetzt gegeben wird, soll seine Aufgabe erfüllen und kranke Zellen vernichten. Die gesunden Zellen sollen dabei heil bleiben und weiter ihre Aufgabe erfüllen. Niere und Leber sollen auf gute Weise die Wirkstoffe abbauen und aus dem Körper wieder herausbringen. Ich bitte darum. Danke.“

Noch ein paar Gedanken zur Chemotherapie (und im Grunde zu jedem anderen Medikament bei chronischen Erkrankungen und täglicher Anwendung):

Im Grunde genommen hat man innerhalb einer Arzt-Patienten-Konstellation beziehungsweise bei der Frage nach der „richtigen“ Therapieform Vertrauen in die Wissenschaft und ihren

Erkenntnissen sowie den Forschungsergebnissen. So stellt man eigentlich keine großen Fragen, ob das eine oder andere Mittel tatsächlich angemessen sei. Man vertraut einfach. Während solch einer Therapiephase hat man auch nicht den Kopf, geschweige denn die Zeit, die Wirkstoffe und die konkrete Wirkung auf die Zellen im Genauen zu erforschen. Natürlich sind chemotherapeutische Mittel hochgiftige Substanzen mit der zugeordneten Wirkung *und* der in Kauf genommenen Nebenwirkung.

Es geht mir aber um einen anderen Aspekt: Wenn man die Wirkungsweise und die Gefahren genauer kennen würde, könnte man doch gezielter in Form einer Visualisierung vorgehen. Ziel der Chemo ist ja grob gesagt, in die Zellteilung einzugreifen, sie also zu verhindern. DNA-Stränge sollen sich damit nicht mehr richtig verdoppeln können, Zellfunktionen werden gestört sowie Stoffwechsel und Zellteilung sollen generell zerstört werden. Dies betrifft leider auch die gesunden Zellen...Darum die unangenehmen Nebenwirkungen.

So kann man bei der Gabe eines chemotherapeutischen Medikamentes ganz bewusst um die Erfüllung seiner Funktion bitten – und gleichzeitig um die Schonung der noch gesunden Körperzellen. Die Herkunft der Mittel und die Toxizität sind einfach unbestritten heftig - das wird Ihnen zumindest *jeder* Arzt bestätigen! Die Art und Intensität der Nebenwirkungen aber haben vielleicht *Sie* in der Hand. Wagen Sie es!

Hallo Schutzengel!

Warten, warten, warten. Das Leben in der Klinik ist geprägt von einer ewig langen Wartezeit. Natürlich hat man im Grunde genommen Zeit, wenn man einen langen Tag vom frühen Morgen bis zum späten Abend in der Klinik verbringen muss. Aber das Warten ist eine äußerst unbefriedigende Beschäftigung. Es ist wie ein Leerraum, der in meinen Augen nicht sinnvoll genutzt werden kann. Wenn ich wenigstens meditieren oder zur inneren Ruhe kommen könnte. Aber man ist zu sehr abgelenkt von den Geschehnissen während der Wartezeit. Von den vielen anderen Kindern und Eltern, die mitwarten. Manchmal sind es auch die Blicke des Mitleides, die mich irritieren. In einer Kinderklinik sind alle Krankheiten vertreten – viele kommen auch nur ambulant. Und meinem Kind sieht man die Krankheit eben an. Sie hat keine Haare mehr. Sie trägt nun ein Strickmützchen, womit sie aber schön aussieht. Trotzdem spüre ich die Gedanken und auch eine Hilflosigkeit in den Augen. Ich will meine Kleine beschützen vor diesen Blicken, aber es gelingt mir nicht. Denn Kinder sind sehr direkt und sie schauen auch direkt hin. Es wird auch der Tag kommen, an dem sie wieder

„normal“ ausschaut. Aber ich muss Geduld haben und Zeit, denn es wird noch ein Weilchen dauern!

Das Warten auf ein Ergebnis ist eine besonders schlimme Wartezeit. Da spüre ich solch eine Unruhe in mir und mein Puls schnell nach oben. Besonders die Wartezeiten im Labor. Man geht erst zum Blutabnehmen und nach ungefähr drei Minuten überreicht dann die Laborantin den Zettel mit den Ergebnissen. Dieser Moment, wenn diejenige auf uns zuläuft und der erste Blick auf den Laborbefund. Diese Sekunden sind nervenzerreissend. Warum kann ich nicht wenigstens meditieren und zu sinnvollen Erkenntnissen gelangen?

Gib mir die Geduld, all das zu ertragen. Gib mir die Kraft, damit umgehen zu können!

Danke! Bis bald!

Über heilsame Gesänge und Gebete später mehr im gleichnamigen Kapitel weiter hinten im Buch!

Copyright Birgit Matz

Die Begegnung mit dem Heilstein

Eigentlich war ich durch mein Elternhaus schon immer sehr naturverbunden geprägt. Meine Eltern haben dieses Gedankengut uns Kindern weitergegeben. Achtung vor der Schöpfung, Respekt vor den Gesetzen der Natur und ein entsprechender Umgang waren dabei ganz wichtige Aspekte. Erst als Erwachsener wird mir dieser Reichtum und Erfahrungsschatz *richtig* bewusst. Ein Dank an meine Eltern!

Die Natur ist so vielfältig, genial konstruiert und birgt unglaubliche Schätze in seinem Inneren!

*Es gibt nichts Schöneres als leuchtende Augen,
entzündet von einem funkelnden Stein,
einem strahlenden Stern
oder einem Moment tiefen Glücks.
Dies sind die wahren Juwelen
aus dem Schatz des Herzens,
die es täglich zu erringen
und täglich zu verschenken lohnt.*

Michael Gienger

Die Begegnung mit dem Heilstein...

Den Blick des Arztes werde ich sicher nie vergessen, als er einen Stein im Bett meines Kindes entdeckt hat. „Was ist denn das?“ Nun, meine Kleine wusste, um was es sich genau handelte. Sie war auch mit dabei, als wir ihn mit ihrer Patentante für sie ausgesucht und ausgetestet hatten. Sie wusste auch den Namen:

„Ein Epidot“!

Nicht gerade in einer Farbe, die Kinder spontan ansprechen würde. Grün-bräunlich mit Punkten darauf. Der Stein der Genesung und Regeneration.

Michael Gienger schreibt über den Epidot das Folgende³⁴:

„Der Epidot stärkt die geistige, seelische und körperliche Regeneration. Er hilft die eigenen Bilder von Glück und Erfüllung zu beleben und gibt die Geduld, die Verwirklichung dieser Wünsche Schritt für Schritt zu betreiben. Der Epidot fördert die Leistungsfähigkeit und beschleunigt die Erholung nach schweren Krankheiten. Auch körperlich stärkt er aus diesem Grund Konstitution und Kondition; er stabilisiert das Immunsystem und regt Lebertätigkeit und Verdauung an. Epidot wirkt stets aufbauend und stärkend.“

Sie hat ihn in der Phase erhalten, als die letzte Chemophase ihrem Knochenmark und auch ihrem gesamten Körper arg zugesetzt hatte. So immens, dass die blutbildenden Zellen zugrunde gingen. Ihre Leber musste die ganzen chemotherapeutischen Mittel verstoffwechseln. Durch das viele Liegen musste zudem ihre Verdauung angeregt werden. Schließlich hat sie doch wieder eine Bluttransfusion benötigt und dann nach einem Fieberschub aufgrund einer allergischen Reaktion auf das Spenderblut fünf Tage isoliert auf Station verbracht.

Der Arzt antwortete daraufhin lässig *„Wer es glaubt!“* und ging mit einem Grinsen im Gesicht weg. Da stand ich natürlich darüber. Erst einmal. Innerlich aber ärgerte ich mich. Ziemlich sogar!

Aber warum glaubt er nicht daran? Wäre es denn so falsch, wenn er wenigstens ein bisschen daran glauben würde? Warum gibt er seinen kleinen Patienten keine Hoffnung und Unterstützung? Warum erfreut er sich nicht mit ihnen und sagt *„Das ist ein ganz wundervoller Stein, den Du da hast. So einen hätte ich auch gerne. Er hilft Dir bestimmt, damit Du schnell wieder nach Hause darfst!“*

So ein Arzt ist doch im Grunde ein Wissenschaftler. Eigentlich müsste er von Natur aus neugierig sein. Denn ich wusste, dass er auf einem bestimmten Gebiet der Onkologie unglaublich viel Erfahrung und Fachwissen hat. Davor habe ich auch viel Respekt. Trotzdem schade!

Damals kannte ich leider das Buch von Dr. med. Bernie Siegel noch nicht. Als ich dieses Buch Monate später in die Hände bekam, liefen mir vor Freude und Wut gleichzeitig die

³⁴ Michael Gienger, Lexikon der Heilsteine, epub, 2016

Tränen herunter. Er kritisiert genau die oben beschriebene Haltung seiner Kollegen bei der täglichen Arbeit im Krankenhaus.

Angesichts der Ungewissheit kann Hoffnung nicht schaden.

Dr. O. Carl Simonton³⁵

Dieser Heilstein wurde zudem noch mit dem Biotensor ausgetestet, das heisst, es wurde geprüft, ob er in diesem Moment wirklich passend für sie war. Die Antwort des Tensors war eindeutig.

Über die Heilwirkung der Steine

Eigentlich „sprechen“ die Steine von alleine. Durch ihre Farbe und Form können sie schon ihre Wirkung übermitteln. Gerade Kinder haben ja eine sehr viel größere Intuition und finden meist passend den richtigen Stein für sich heraus.

Gerne wäre ich damals mit meiner Tochter in ein Mineraliengeschäft gegangen, damit sie sich selbst „ihren“ Stein heraussuchen hätte können. Aber während einer Intensivtherapiephase war dies gar nicht so möglich. Wie schön wäre es doch, wenn Besitzer eines solchen Geschäftes ein kleines Handkofferchen hätten und mit den Steinen in die Klinik kämen...Nun, inzwischen suchen wir uns wieder öfters Steine heraus und ich lasse wirklich ihrer „inneren Führung“ freien Lauf. Wenn ich dann zu Hause im Fachbuch nachlese, hat meine Tochter sich immer den richtigen Stein für ihre momentane Situation herausgesucht.

Sowohl Kristalle, Mineralien, Edelsteine als auch Gesteine können heilende Steine sein. Die Wirkung der Steine findet auf der körperlichen, geistigen und mentalen Ebene statt. Somit können sie zu therapeutischen Zwecken eingesetzt werden.

Wie die Heilsteine wirken, wurde in Fachkreisen (zum Beispiel durch die Forschungsgruppe Steinheilkunde) gründlich und vor allem nachvollziehbar erforscht.

Eine wichtige Grundvoraussetzung ist genauso die genaue und richtige Bestimmung der einzusetzenden Steine.

³⁵ Dr. O. Carl Simonton, Psychoonkologe, arbeitet seit 30 Jahren mit Krebspatienten und leitet in Kalifornien das „Cancer Center“. Er entwickelte das „Simontontraining“, eine spezielle Technik der Visualisierung – mit großem Erfolg!

Im „Lexikon der Heilsteine“ von Michael Gienger³⁶ kann man sehr schön über die Wirkung der Heilsteine nachlesen. Das Wichtigste möchte ich aber gerne zusammenfassend wiedergeben.

Steine strahlen, denn sie nehmen ständig Energie in Form von Licht und Wärme auf und geben sie wieder ab. So hat jeder Stein sein eigenes elektromagnetisches Feld, welches nun mit dem Menschen in eine Wechselwirkung tritt und Informationen überträgt. Der Mensch reagiert nun auf körperlicher, geistiger oder seelischer Ebene. Die Heilwirkung entsteht dann, wenn ein Zustand sich verbessert oder in positiver Hinsicht eine Entwicklung voran gebracht wird. Ein Stein entsteht und wächst entsprechend seiner Umgebung. Vorhandene Mineralstoffe, die Temperatur, das Milieu, der Druck und der Faktor Zeit beeinflussen somit die Informationen, die im Stein gespeichert werden.

Aufgrund jahrelanger intensiver Forschung konnte man die nun folgenden Gesetzmäßigkeiten in Verbindung mit der Heilwirkung herausfinden und auch empirisch bestätigen:

Dies sind

- Das Bildungsprinzip, in dem unter primärer, sekundärer und tertiärer Bildung unterschieden wird.
- Die Kristallstruktur, also die Form
- Die Mineralstoffe und Metalle
- Die Farbe.

In diesen vier Gesetzmäßigkeiten begründet sich die Heilwirkung. Nun wird noch die Signatur des Steins, also seine ganz individuellen Gegebenheiten beziehungsweise die Form, die sich uns offenbart, hinzugenommen. Die Signatur eines Heilsteines lässt auf seine Wirkung schließen. Dies kann man mit dem Wirkprinzip der Homöopathie vergleichen, in dem „Ähnliches mit Ähnlichem“ geheilt wird.

Heilsteine können am Körper getragen oder direkt auf betroffene Stellen aufgelegt werden, ebenso im Raum aufgestellt werden, man kann Essenzen daraus herstellen oder damit meditieren.

³⁶ Michael Gienger, „Lexikon der Heilsteine, 2004, Neue Erde

Wichtig ist außerdem, die Steine regelmäßig unter fließendem Wasser zu entladen, sie durch das Legen auf einer Amethystendruse zu reinigen und sie schließlich auch wieder in der aufgehenden oder untergehenden Sonne aufzuladen!

Natürlich ersetzt die Steinheilkunde keine Therapie bei schwerwiegenden Krankheiten, aber sie kann den Heilungsprozess beschleunigen und den Körper zu Kraft und Energie verhelfen!

Gott

schläft im Stein

träumt in der Pflanze

erwacht im Tier

und lebt im Mensch.

Altindisches Sprichwort

Hallo Schutzengel,

seit neuestem haben wir „Steinwasser“. Das hört sich doch schön an. Diesen Namen hat übrigens meine Kleine erfunden. In einem Wasserkrug befinden sich ein Bergkristall, ein Amethyst sowie ein Rosenquarz. Und sie ist ganz begeistert von den Steinen und dem Geschmack des energetisierten Wassers. Ob sie es intuitiv spürt, dass es ihr gut tut? Eigentlich haben wir ja die Anweisung erhalten, Wasser mit Kohlensäure zu trinken, denn das würde die Mundschleimhaut etwas „desinfizieren“ und so vor Entzündungen schützen. Aber sie mag überhaupt kein solches Wasser zu sich nehmen. Sie weigert sich regelrecht. Also funktioniert ihr „Frühwarnsystem“ doch ganz gut, oder? Ich meine, ich kann auch kein Wasser mit Kohlensäure trinken, aber das ist meine persönliche Meinung und mein Körper. Ich finde es einfach wunderbar, dass sie es so annimmt und umsetzt. Und dass es ihr gut tut! Schön, dass Du da bist und mir zuhörst. Bis bald.

Kostbares Wasser

„Wasser kann fließen und stehen, strömen und ruhen, rinnen und stauen, perlen und tropfen oder zerstäuben und verwehen. Es kann steigen und fallen, tragen und transportieren oder verschlingen und in die Tiefe ziehen. Es plätschert, es rauscht, es brodeln, es murmelt und flüstert, es donnert und brüllt. Es ist weich und hart. Es ist formlos und kann doch formen. Es ist farblos, geruchlos und geschmacklos und kann doch Geruch und Geschmack in sich aufnehmen oder im Regenbogen alle Farben spiegeln Wasser ist ein Nichts. Wasser ist Alles“.

Dies schreiben die beiden Autoren Josef Zerluth und Michael Gienger so wunderbar in der Einleitung zu ihrem Buch *„Gutes Wasser. Das Wesen und Wirken des Wassers“*.

Wasser - das wichtigste und elementarste Element unseres Lebens, mit dem wir leider so unbedacht und sorglos umgehen. Dass wir gutes und gesundes Wasser zum Leben benötigen, ist eine unumstößliche Tatsache.

Realität ist aber auch der leichtfertige Umgang mit dem kostbaren Gut. Düngemittel machen fruchtbaren Ackerboden kaputt und verseuchen unser Grundwasser. Das Wasser aus den Leitungen ist zwar nach der langen Reise vom Wasserwerk zum Wasserhahn „chemisch“³⁷ betrachtet „relativ“ rein, aber erhält es uns tatsächlich gesund? Ist das Wasser wirklich „rein“ und mit einem Quell- oder Mineralwasser vergleichbar?

Über Wasser und die entsprechenden Systeme zur Wasseraufbereitung gibt es inzwischen unzählig viel Literatur und speziell entwickelte Systeme zur Reinigung, Energetisierung und Aufwertung der Qualität. Das Angebot ist so vielfältig und fast schon undurchschaubar. In den letzten Jahren hat sich auf diesem Gebiet unheimlich viel entwickelt. Es ist ein wichtiger Prozess, dass man sich nun konkreter und aus verschiedenen Sichtweisen und Ansätzen heraus um Aufklärung und Verbesserung der Wasserqualität bemüht.

Mit einem Bergkristall, am besten als kleine Rohsteine, die in eine mit Wasser gefüllte Kanne gelegt werden, kann Leitungswasser über Nacht energetisiert werden. So enthält das Wasser wieder seine geordnete Struktur zurück. Durch den Bergkristall werden vor allem Entlastung, Reinigung und Harmonisierung im Körper angeregt³⁸. Natürlich können auch andere

³⁷ „Chemisch“ unter den Gesichtspunkten von aufgestellten Grenzwerten in Bezug auf Schadstoffe

³⁸ Ursula Klinger-Omenka, Helfersteine, Balsam für Körper, Geist und Seele, 2005, Windpferd

Heilsteine dafür ausgewählt werden – dies ist aber immer individuell zu entscheiden und kann in der entsprechenden Literatur dazu nachgelesen werden. Die Elemente Erde und Wasser vereinen sich so. Optimal ist diese Anwendung noch in der Kombination mit einer zusätzlichen feinen Verwirbelung des Wassers.

Wenn sich Gedanken und Wasser verbinden, entsteht eine weitere, faszinierende Form der Wasseraufbereitung.

Wasser und die Kraft des Gebets

Es ist so einfach. Man stellt ein Glas Wasser auf den Tisch. Man nimmt eine Gebetshaltung ein – möglichst mit zusammengelegten Händen - und denkt ein Wort wie zum Beispiel „Frieden“. Das Wasser nimmt diese Information auf und wird auf diese Weise „kostbares“ Wasser. Wie immer und wie so oft in meinem Buch liegt in der Einfachheit der Dinge das Wunder!

Der Japaner Masaru Emoto ist aus meiner persönlichen Sicht ein Visionär und mutiger, genialer Forscher. Er ist mit seinen „Kristallbildern“³⁹ und der zugrunde liegenden Forschungsarbeit weltberühmt geworden. Man könnte sagen, er erforscht „die Seele“ des Wassers – den Bestandteil einer Materie, der für uns unsichtbar ist. Gedanken sind nicht sichtbar, aber trotzdem existent. Mit wenigen Sätzen könnte man seine Arbeit so beschreiben: Wasser ist wie ein Mensch – mit Geist und Seele. Emoto sagt ja auch, „dass der Mensch *Wasser* ist.“

Es reagiert auf Informationen, Musik und Worte, Gefühle, Gedanken und Bewusstsein. Es verändert sich, in dem es je nach Inhalt und Qualität eine entsprechend schöne kristalline und meist sechseckige Form aufzeigt. Anders herum auch – negative Gedanken, böse Worte oder Ignoranz verändern ein Wasserkristall in eine hässliche Form.

In seinem neuesten Buch „Wasser und die Kraft des Gebets“ zeigt Emoto die Auswirkung von Gebeten aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen mit wunderschönen Aufnahmen nach dem Sprechen von Gebeten in der klassischen Gebetshaltung.

Letztlich ist es wieder die heilsame Energie, die als Schwingung seine Wirkung erzielt. Dies kann eine positive aber auch ein negative Resonanz auf das Wasser und natürlich auf uns

³⁹ Masaru Emoto, Die Antwort des Wassers, 2002, KOHA-Verlag

Menschen bewirken. Hier schließt sich wieder der Kreis und die Übereinstimmung mit all den Menschen, die ich bislang in den vorherigen Kapiteln vorgestellt habe – unter anderen Dalai Lama, Bernie Siegel und Carl O. Simonton – und bestärkt mich ein weiteres Mal, dass der Mensch selbst mit seinem ganzen Wesen, mit seinen Gefühlen, Gedanken und Tun Heilung bewirken kann. Die Grundlage von allem ist Energie. Energie ist Schwingung und sie heilt, auch wenn sie unsichtbar ist.

Füllen Sie bitte jetzt ein Glas mit Leitungswasser, stellen Sie es vor sich hin und sprechen Sie ein Gebet. Je einfacher und klarer der Gedanke oder die Aussage, desto besser das Ergebnis. Auch ein einfaches „Danke“ oder „Dankbarkeit und Liebe“ reichen.

Diese einfache Handlung könnte man sicher sehr gut im Klinikalltag anwenden. Jedes Kind erhält sein eigenes Glas Wasser mit der Aufschrift „Heilung und Liebe“ und vor dem Trinken segnet das Kind oder die betreuende Person mit liebevollen Worten das Wasser.

Copyright Birgit Matz

5

Der Alltag

Wie es so geht mit der „Chemo“

Eigentlich sieht die Chemo schön bunt aus – zumindest einige davon. Ein Mittel ist orange eingefärbt, das andere pinkfarben. Ob damit die Kinder ein wenig aufgeheitert werden sollen? Ob die Chemo damit den Anschein des Fröhlichen haben soll? Nun, die Farbe kommt dann ein paar Stunden später auf der Toilette wieder heraus. Erhöhter Spaßfaktor!

Über die Heftigkeit und Giftigkeit der Chemo habe ich ja schon geschrieben. Ich möchte gerne auf das Gegenteil von heftig und giftig kommen – nämlich sanft und ungiftig - harmlos. Ich frage mich heute, ob es nicht gerade die Farbe ist, die die Wirkung ausmacht. Wie Farben auf unseren Körper wirken, ist schon lange erforscht und bekannt. Stellen Sie sich vor, die Ärzte und Schwestern hätten alle rote Kittel an. Das wäre ja kaum auszuhalten. Da würden alle mit der Zeit total aggressiv herumlaufen. Letztlich war es mir auch egal, welche Farben die einzelnen Mittel hatten. Das Wichtigste war für mich, dass sie ihre Aufgabe erfüllten und keinen größeren Schaden anrichten konnten. Es reicht mir schon, den Beipackzettel der Medikamente zu lesen, die zusätzlich eingenommen werden müssen - bis heute noch. Da machte ich über Jahre einen weiten Bogen um Antibiotika und andere chemischen Mittel und nun befindet sich in meiner Küche eine halbe Apotheke.

Gerade bei einer solchen Therapie wird deutlich, was chemische Mittel im Körper eigentlich sichtbar *und* unsichtbar bewirken. Klar, sie haben ihre wohl durchdachte Wirkung und ihre Funktion, die sie erfüllen müssen. Aber genau diese Wirkung hat eben als blinder Passagier eine oder mehrere Nebenwirkungen. Das bleibt nicht aus. Oftmals sind die „Nebenwirkungen“ schlimmer als die gewünschten Wirkungen. Die Stoffe müssen im Körper verstoffwechselt werden. Dazu müssen Niere und Leber besonders gut arbeiten. Chemotherapie greift diejenigen Zellen im Körper an, die einen besonders schnellen Stoffwechsel haben. Das sind Krebszellen – und auch die Hautzellen. Darum fallen die Haare aus, auch die Wimpern und sind die Schleimhäute von Darm und Mund gereizt oder entzündet. Manchmal funktioniert der Darm nicht mehr, dann gibt es Abführmittel. Manchmal haben Antibiotika zu Durchfällen geführt, dann musste noch ein Antipilzmittel

zugeführt werden. Wo ist da das Ende in Sicht? Aber das ist die Realität. Besser, man ist unabhängig von Mitteln, die bei ständigem Gebrauch andere Mittel wieder notwendig machen. Der Körper verzeiht das langfristig nicht! Aber es gibt eben auch Situationen im Leben eines Menschen, wo es lebensrettend und überaus sinnvoll ist.

Der Placeboeffekt

Nun zu den „harmlosen“ Mitteln: Interessant und durchaus ernst zu nehmen sind Ergebnisse der Erforschung des so genannten „Placeboeffekts“. Und bitte, lachen Sie mich nicht aus, wenn ich beim Thema Chemotherapie das Wort „Placebo“ *gleichzeitig* denke und schreibe.

Im Grunde genommen geht es um das bestgehütete Geheimnis einer Heilung, der man auf die Spur kommen möchte. Man sucht Antworten auf die Frage: „Was, wie und warum geschieht Heilung?“ Medikamente wirken ja nicht bei jedem immer gleich, egal ob es sich um eine Kopfschmerztablette handelt oder ein Zell tötendes chemotherapeutisches Mittel. Bleiben wir doch beim Kopfschmerz: Bei nicht mehr auszuhaltendem Schmerzempfinden kann man theoretisch verschiedene Methoden anwenden, sie wieder los zu werden. Man kann im Wald spazieren gehen, Yogaübungen praktizieren, Pfefferminzöl auf die Schläfen reiben, richtig tief einatmen oder - eine Kopfschmerztablette einnehmen. Dabei geht man in die Apotheke oder zum eigenen Arzneivorrat. Man wählt bewusst die richtige Tablette aus, liest vielleicht noch den Beipackzettel oder lässt sich beraten. Das Bewusstsein registriert, dass diese Tablette extra für Schmerzen geeignet ist. Man nimmt die Tablette und im Körper laufen im Stillen Prozesse ab, die meistens auch zu einer Besserung führen. Dabei spielt das Wissen und das Vertrauen in die pharmakologische Forschung eine entscheidende Rolle, die aber „nur“ das Unterbewusstsein wahrnimmt. Man nennt dies auch die „Kraft der mentalen Erwartung“.

In dem Buch „Der Placebo-Effekt“⁴⁰ werden zahlreiche Studien und Forschungsergebnisse vorgestellt, die bei genauem Hinsehen wirklich erstaunlich sind und mich zum Nachdenken anregen.

Allein schon der Gedanke „Chemo“ ließ ja in meinem Kopf folgende Bilder ablaufen: „Übelkeit, Kotzerei, Haarausfall, Abmagerung, Organschädigungen...“ Auf der anderen Seite. „Vernichtete Krebszellen, sehr starkes, heftiges Mittel, hohe Wirksamkeit, gefährlich und ziemlich giftig...“.

⁴⁰ Howard Brody, Daralyn Brody, „Der Placebo-Effekt“ – Die Selbstheilungskräfte unseres Körpers, 2002, dtv

Dies wurde noch verstärkt, da die Chemo zum Beispiel von den Krankenschwestern nicht mit „Samthandschuhen“, aber mit dicken, blauen Gummihandschuhen (Solche, wie man sie zum Hausgroßputz verwenden würde) angefasst und aufgehängt wurde. Sollte etwas „daneben“ laufen, sind sie so geschützt. Eigentlich hätten meine Tochter und ich sogar noch 24 Stunden nach der Chemogabe beim Gang auf die Toilette Handschuhe anziehen sollen, denn im Urin finden sich dann die Abbauprodukte, die Reste der Chemo. Über die Herkunft eines bestimmten Mittels habe ich erst vor kurzem erfahren: Es ist ein „Zufallsprodukt“⁴¹ aus dem ersten Weltkrieg...Cyclophosphamid.

Auf jeden Fall spielt die eigene Erwartungshaltung eine große Rolle. Da man darüber aufgeklärt wurde, dass diese Form der Chemo in diesem Stadium diese Wirkung erzielt, hat man Vertrauen und eben die Erwartung einer Erfüllung. Anders ausgedrückt: Würden die Ärzte sagen, dass sie sich nicht sicher sind, ob das Mittel anschlagen könnte, wären Sie sich bestimmt auch nicht so sicher und würden der Sache sehr skeptisch und mit einer geringeren Erwartung gegenüberstehen. Dies könnte laut Forschungsergebnissen die Wirkung auf negative Weise verändern - auch wieder unbewusst!

Was ein Placebo und was der Placebo-Effekt ganz genau sind und welche wissenschaftlichen Versuche und Studien unternommen worden sind, wird in dem oben genannten Buch sehr gut beschrieben. Nur eine kurze Definition: *Ein Placebo ist ein Hilfsmittel, welches in der medizinischen Forschung einen Prozess nachahmen soll. Das Placebo besitzt keine erwiesenen heilenden Eigenschaften.*

Der Placebo-Effekt ist die Veränderung im Körper aufgrund einer symbolischen Bedeutung, die man einem Ereignis in einem heilenden Zusammenhang zuschreibt.

Mir persönlich gefällt die Tatsache gut, dass ein Placebo im Körper eines Menschen genau wie ein Medikament wirken kann. Die Abläufe im Körper sind exakt dieselben - sie wirken so auf *einem* Weg. Dem körpereigenen Weg.

Hierfür ist die „innere Apotheke“ eines Menschen verantwortlich. Eigentlich schön, dass wir eine hauseigene Apotheke besitzen. Ja, es ist tatsächlich so. Egal, für welche Therapieform Sie sich letztendlich entscheiden – es ist ihre eigene innere Apotheke, die die Heilung

⁴¹ 1942 wurde sog. „Stickstoff-Lost“ als erstes Zytostatikum eingesetzt. Seine Derivate finden sich heute zum Beispiel in dem Wirkstoff „Cyclophosphamid“ (Handelsname „Endoxan“). Meine Tochter hat dieses Mittel insgesamt drei Mal erhalten.

veranlasst. Ein Beispiel: Fieber und Spucken sind Reaktionen ihrer inneren Apotheke auf Eindringliche wie Bakterien und Viren, die nichts in Ihrem Körper verloren haben. Die innere Apotheke kann somit durch die Herstellung vieler verschiedener Körper eigenen Substanzen selbst eine Wiederherstellung bewerkstelligen. Oft braucht diese Apotheke jedoch einen Anschlag von außen.

Im Rahmen der vielen Untersuchungen über die Wirkungsweise von Placebos hat man aber auch noch andere Aspekte herausgefunden, die an einer Heilung beteiligt sind. Und ich freue mich sehr, darin große Übereinstimmungen mit Dr. Bernie Siegel, mit dem Dalai Lama und vielen mehr zu entdecken:

Die heilende Kraft der Beziehungen spielt dabei eine immense Rolle.

*Wenn wir krank sind, neigen wir dazu, uns abzuschotten
und anderen nichts davon zu erzählen.*

*Aber ich glaube nicht, dass wir uns in eine Höhle verkriechen
und alleine gesund werden können.*

Die Heilung ist eine wundersame gemeinschaftliche Erfahrung.

Ich glaube, sie ist ebenso ansteckend wie eine Infektion.

Marc Ian Barasch

Mit Anschluss an die menschliche Gesellschaft und sich wohlbehütet und aufgefangen zu fühlen, hat große heilende Kraft für den kranken Menschen. Erfährt man echte Fürsorge und Anteilnahme, sind die Weichen für eine Heilung richtig gestellt.

Somit wird Heilung zu einer gemeinschaftlichen Erfahrung – für alle Beteiligten!

Auch eine gute Partnerschaft mit dem Arzt sowie ein positiv verlaufendes Gespräch sind wichtige Voraussetzungen zur Aktivierung der inneren Apotheke.

Und nicht zuletzt kann ein einfaches Akzeptieren der Heilung – ohne Zweifel und ohne Verzweiflung (wie nahe diese Worte beieinander liegen) – der beste Weg zu einer Genesung an Körper, Geist und Seele sein.

Doch um keine Missverständnisse aufkommen zu lassen: Ich hätte niemals die Chemotherapie mit einem Placebo getauscht. Aber ich möchte gerne zeigen, welche Kraft der eigene Körper tatsächlich hat und was er zu leisten vermag.

Und Kinder sind in dieser Hinsicht viel offener und unbeschwerter. Wenn ich vor Angst zitternd und mit furchtbaren Gedanken in meinem Kopf jedes Mal die Gabe einer Chemo innerlich begleitet hätte, wären die Nebenwirkungen vielleicht viel schlimmer geworden. Ich spürte die Kraft der inneren Apotheke meiner Tochter!

Hallo mein Schutzengel!

Lachen soll angeblich gesund sein. Lachen und Spaß sind auch tatsächlich wichtig und heilsam. Und Kinder sind ja unglaublich offen für Spaß und Freude! Ab und zu kommen „Plüsch und Praline“ auf die Station. Das sind zwei Krankenhausclowns, die mit ihrem wirklich lustigen Aussehen die Kinderherzen erfreuen. Und die Herzen der Erwachsenen natürlich auch. Einmal waren sie ganz lange in unserem Zimmer. Meine Kleine kam gerade aus dem OP und hatte noch Schmerzen. Viel schlimmer war, dass sie eigentlich ganz naiv in den OP ging und nun ein wenig unter Schock stand. Die Clowns handeln aber situationsbedingt, sie greifen Stichwörter auf und spinnen dann eine Geschichte. Meine Tochter kam auf die Idee, eine der Clowns zu operieren. Es wurde eine Spritze mit Wasser gefüllt und im Kopf von Praline störende Teile heraus operiert. Sie hat so gelacht und ihre Freude daran gehabt. Damit war der Schock überwunden. Die Clowns kamen genau im richtigen Moment!

Wunderbar! Danke dafür!

Nun geht es mir auch besser. Meine Nerven waren schon ganz schön angespannt. Warum gibt es so was nicht öfters? Bis bald!

Verschiedene Sichtweisen des Haarausfalles

Auch für uns kam der Tag, an dem die ersten Haare ausfielen. Meine Tochter hatte ziemlich lange Haare. Sie war auch stolz darauf. Nach und nach hatte man beim Kämmen Haarbüschel in der Hand. Irgendwann nahm ihr Vater die Schere und schnitt den „Rest“ einfach in Nackenhöhe ab, damit sich die Haare durch das Liegen nicht weiter verfilzten. Da in unserem Umfeld alle Kinder glatzköpfig waren, war es ein gewohntes Bild. Und die hübschen Strickmützchen standen ihr sehr gut. Ihre Oma strickte noch welche, damit sie auch abwechseln konnte. Sie schlief sogar damit...

Vor einiger Zeit hatte ich ein neu eröffnetes und in den höchsten Tönen gelobtes Kunstmuseum in der Innenstadt besucht. Ein gläserner Bau der Superlative mit moderner Kunst. Manchmal sind auch die Besucher wie ein Kunstwerk... Nun, irgendwie fühlte ich mich richtig für dumm verkauft und ich ärgerte mich, dass ich den Eintritt dafür investiert hatte. Ich entdeckte ein „Kunstwerk“, von dem mir echt der Mund offen stehen geblieben ist. Auf einer großen Fläche hingen ungefähr 300 Bilderrahmen, etwas größer als DIN A 4. In jedem dieser Rahmen lag ein weißes Papier und auf dem Papier *ein* Haar. Sie haben schon richtig gelesen – ein Haar! Mal gekrümmt, mal gerade, mal in Wellen, blond, braun, grau, schwarz – aber immer nur ein Haar pro Bild. Haare von über 100 Menschen. Die Künstlerin war bestimmt nicht im Krankenhaus, um die ausgefallenen Haare von Chemotherapiepatienten mitzunehmen (da würden sich die Leute vermutlich ekeln). Aber das war für mich die Höhe! Ich will gar nicht wissen, wie viel so ein für mich provozierendes Werk gekostet haben mag. Aber ich finde, dass es einfach geschmacklos ist. Nicht, weil ich den Haarausfall meiner Tochter erleben musste, sondern weil es einfach keine Kunst ist und nichts mit Können zu tun hat. Für mich ist es eine Kunst, es zu ertragen, dass die Haare ausfallen und man trotzdem lacht und mit Stolz und erhobenen Hauptes durch die Welt läuft. Das ist wahre Lebenskunst!

Es ist mal wieder ein Beweis für die Ungleichheit in unserer Gesellschaft. Und ich ärgere mich auch darüber, was dies alles an Steuermitteln gekostet haben mag; und die Mütter auf der onkologischen Station nicht einmal bequem und ruhig schlafen können, weil sich die Entscheidungsträger über die Verwendung Ihrer Einnahmen nicht rechtzeitig einigen können. In derselben Stadt wohlgemerkt! Warum gestaltet man nicht stattdessen ein „Wohlfühlhaus“ für gestresste und mit Sorgen beladene Menschen?

Ich bin beileibe kein Kulturbanause – hat doch meine Schwester Kunstgeschichte studiert und auch schon Ausstellungen gemacht. Außerdem finde ich „richtige“ Kunst wunderschön und zolle Respekt.

Aber wir sollten uns nicht für blöd verkaufen lassen!

Meine Tochter hat übrigens zu Anfang der Therapie ziemlich viel gemalt. Am liebsten Mandalas, für die sie schöne Farben gewählt hatte. Die Mitte war immer gelb. Eines Tages malte sie eine riesige gelbe Sonne auf einem DIN A 4 Blatt. Das satte, warme Gelb strahlte nur so. An diesem Tag wusste ich auch, dass alles gut wird...

Jetzt hat sie Locken - wuschelige und krause Locken. Ein Phänomen, das sich bis heute niemand erklären kann, warum nach einer Chemotherapie die Haarstruktur komplett anders sein kann. Nun, diese Locken haben den Nachteil, dass ihre Haare viel kürzer erscheinen, als sie in Wirklichkeit sind. Das ärgert sie! Aber auch das trägt sie mit Würde und kunstvoll gestylt!

Verschiedene Versuche, den ganz normalen Alltag zu leben

Wenn man diese lange Therapiezeit vor Augen hat, dann kann man nicht nur in der Klinik und für das Kind leben. Natürlich erlebt man als Mutter jede Behandlung und jede einzelne Minute im Krankenhaus genauso intensiv mit, als ob man selbst behandelt würde. Es gibt leider nur ab und zu Möglichkeiten, raus an die frische Luft zu gehen oder auch mal etwas für sich zu tun.

Eine weitere wichtige „Lektion“ war nämlich, dass man unbedingt versuchen sollte, so viel Normalität wie möglich in seinen gewohnten Lebensalltag zu bekommen. Auch einmal für sich selbst sorgen und sich etwas Gutes gönnen, war die Devise!

Das sind wahre Worte und ist tatsächlich unbedingt notwendig. Dies gilt aber auch für das ganz „normale“ Leben eines jeden Menschen. Nur wer für sich selbst gut sorgen kann, kann mitten im Leben stehen, hat Freude daran und ist leistungsfähig. Obwohl wir heutzutage eigentlich mehr Freizeit zur Verfügung haben, geraten wir immer mehr in Stress damit. Das ist ein großer Widerspruch, aber die Realität unseres modernen Lebensalltags.

Wesentlich ist doch, bei *sich* anzukommen, in sich zu ruhen und sich selbst sein zu können. Wir sind lebendige Menschen, keine Maschinen. Der deutsche Sänger Marius Müller-

Westernhagen hat einen Song mit dem Titel „Eins“ geschrieben – im Refrain heißt es „Ich bin eins mit mir, ich bin völlig eins mit mir“. Schön, dies zu sein.

Das war natürlich in unserer Situation absolutes Wunschdenken. Jeder von uns hat Verantwortung, wenn Familie da ist. Man sollte möglichst nicht nur an sich denken, denn wir leben in einer Gemeinschaft. Aber wir sollten lernen, für sich selbst seine Grenzen zu erkennen und sie auch zu setzen. Natürlich habe ich meine Grenzen erkannt, aber ich musste sie immer noch ein wenig nach hinten verschieben, Toleranzen einbauen und neue Kräfte mobilisieren. Ich habe mich tatsächlich wie eine Maschine gefühlt, programmiert auf ständige „Einsatz- und Alarmbereitschaft“ im Dauereinsatz. Wenn ich dann tatsächlich Ruhe und Zeit für mich hatte, dann hat mein Gehirn erst einmal das Erlebte verarbeitet, Tränen flossen unaufhaltsam aus mir heraus und erst dann kehrte ein wenig Ruhe ein.

Nun, was ist denn mein Alltag unter normalen Voraussetzungen?

Mein Beruf. Vorerst Gestrichen.

Die Familie.

Ich bin Mutter von zwei Kindern. Es gibt noch das Geschwisterkind. Die große Schwester ist zum Glück so alt, dass sie eine gewisse Selbständigkeit entwickelt hat und eigentlich zum damaligen Zeitpunkt nicht direkt und offensichtlich Probleme im Umgang mit der Krankheit und der total veränderten Lebenssituation hatte. Sie hatte die Krankheit genauso akzeptiert und versucht, ihr Leben optimistisch weiter zu leben. Sie war in dieser Zeit unheimlich stark, aber auch unheimlich verletzlich. Sie hatte es nach außen nicht gezeigt, aber diese inneren Prozesse kamen zu einem späteren Zeitpunkt deutlich zum Vorschein. Wertvolle Menschen in unserem Umkreis haben uns tatkräftig unterstützt und sie mit Essen und Ausflügen, mit Geschenken und Zuwendung und vielem mehr beschenkt, wenn mal wieder Klinik und Chemo angesagt waren und wir es nicht alleine geschafft haben. Erst sehr viel später wurde mir bewusst, was sie da für uns mitgetragen hat und ich fühle heute in mir eine große Welle der Dankbarkeit.

Musik, Sport, Tanzen und was das Leben für mich sonst noch schön macht.

Manchmal hätte ich doch tatsächlich Zeit dazu gehabt – und Lust auch. Aber keine Kraft. Nicht ein bisschen Energie in mir. Dabei hätte es zum Stressabbau so gut getan, einmal für eine halbe Stunde zu walken oder regelmäßig ins Tanzen zu gehen. Man vermisst manche

Dinge erst dann, wenn man sie nicht mehr hat. Aber man muss auch Prioritäten setzen, wenn man seine Energie einteilen muss. Manchmal ging nur noch Musik zu hören. Da konnte wieder etwas Energie fließen, ohne die letzten Reserven rausholen zu müssen.

Nach ein paar Tagen Klinikaufenthalt am Stück musste ich zu Hause regelrecht „ankommen“ – also nicht nur körperlich anwesend sein. Mein Kopf war dabei immer noch in der Klinik und bei den Dingen, die ich in diesen Tagen erlebt hatte. Im besten Fall saß ich einfach nur da und mir liefen die Tränen nur so herunter. Danach fühlte ich mich viel besser. So konnte ich dann gedanklich abschließen und mich auf die häusliche Situation einstimmen. Putzen, Bügeln, Papierkram erledigen, E-Mails schreiben...

In der mittleren Phase der Gesamttherapie waren die Nächte schlicht und ergreifend Wachzustände mit Schlafunterbrechung. Mein Kind musste wegen der intensiven Spülung der Chemo ungefähr so sechsmal pro Nacht auf die Toilette. Da sie kein Junge ist, der einfach in eine Flasche pinkeln kann, bedeutete dies: Aufstehen, Stecker aus den Infusomaten raus (wenn das Kabel nicht bis zum WC gereicht hat), dann den Topf auf das WC stellen, denn die Urinmenge wurde genau abgemessen, um zu prüfen, ob die Menge, die in den Körper einfließt, auch wieder schön unten raus kommt! Dazu noch alles desinfizieren wegen den Hygienevorschriften und das Ganze umschütten in den Meßbecher. Hände waschen und wieder ab ins Bett – Entschuldigung auf die Klappliege. Dann klingelt ja noch der Infusomat, der regelmäßig Nachschub braucht. Klingeln ist da noch dezent ausgedrückt, ein hoch frequentes Piepsen. Also, wieder aufstehen und die Klingel für die Nachtschwester drücken. Um die mathematische Formel der Weckzeiten zu erschweren: Natürlich ist man nicht alleine im Zimmer. Die Bettnachbarin durchläuft dieselbe Prozedur. Also alles Mal zwei. Wenn man ein neugeborenes Baby hat, stillt man höchstens dreimal pro Nacht...

Nach solchen Nächten suchte ich zu Hause die Stille und Ruhe und die totale körperliche Entspannung. Und da es bekanntermaßen weder einen Boxsack noch andere Ablenkungs- und Ruhemöglichkeiten auf der Station gibt, hörte ich zu Hause eine Runde „Pat Metheny“. In voller Lautstärke. Dieser Jazzgitarrist kennt die leisen und die lauten Töne des Lebens. Seine Musik fühlt sich an wie sanfte Wellen am Strand und man kann wunderbar dabei abschalten. Die Gedanken werden durch die Musik weggetragen und man fühlt sich leicht und unbeschwert. Wenigstens für diesen Moment. Danke für diese Musik!

Kurz und gut, von Normalität im Alltag mit einem krebskranken Kind kann nicht die Rede sein. Denn die Normalität hat einen Begleiter bekommen und der nennt sich „Angst“.

Angst, dass das Kind sich eine Infektion holt.

Angst, dass etwas mit dem Katheter passieren könnte.

Angst, jeden Moment unvorhergesehen startklar für die Klinik zu sein zu müssen.

Angst, einen lang geplanten Termin absagen zu müssen.

Angst, sich überhaupt auf etwas zu freuen.

Angst, nicht mehr zu funktionieren zu können, wie es erforderlich wäre.

Angst, Schwäche zu zeigen.

Angst, nicht stark genug zu sein.

Angst. Angst. Angst.

Überall diese Angst.

Ich habe einmal gelesen, dass man zur Überwindung der Angst, Freude am Grund seiner Angst entwickeln soll.

Wenn man sich also mit der Angst auslösenden Situation „befreundet“, verliert sie ihren Schrecken und man kann angstfrei weitergehen. Ein mutiger Gedanke, der so falsch aber gar nicht ist!

Wie gerne wäre ich gelassen gewesen. Aber wenn die Krankheit und die Regeln, die damit verbunden sind, Priorität haben, dann wird man davon beherrscht. Eigene Wünsche und Bedürfnisse müssen auf der Strecke bleiben – und das ist hart!

Und es hat sehr lange gedauert, bis ich wieder „normal“ wurde...meine Tochter hat mich letztlich auf den Weg gebracht, in dem sie diese Normalität mit der Zeit hartnäckig von mir einforderte!

Einmal hatte ich tatsächlich nicht nur Angst, sondern richtig Panik bekommen. An einem Nachmittag war ich mit dem Geschwisterkind unterwegs und vor lauter Müdigkeit und Unaufmerksamkeit übersah ich beim Laufen eine Kante vor dem Klinikeingang und knickte meinen rechten Knöchel um. Eigentlich tat es nicht weh und wir liefen einige Stunden zusammen im Zentrum umher, machten Einkäufe und besuchten eine Oper-Air-Veranstaltung. Am Abend, wieder in der Klinik, begann der Knöchel nicht nur zu schmerzen, sondern auch anzuschwellen. Glücklicherweise war es zur Unfallnotaufnahme nur ein Stockwerk mit dem Aufzug weit und ich humpelte dorthin, um mich untersuchen zu lassen.

Vor meinen Augen spielten sich sämtliche möglichen Szenarien ab, denn ohne meinen rechten Fuß konnte ich nicht mehr Auto fahren, also auch nicht zur Klinik, meinen Alltag nicht bewältigen...noch mehr Organisation, noch mehr Hilfe, die man von seinen Mitmenschen nun erbitten musste.

Zum Glück war es nur eine Überdehnung. Aber für mich einen Warnschuss, aufzupassen und sich nicht zu überanstrengen. In der Nacht bekam ich plötzlich höllische Schmerzen und mein Puls schnellte nach oben...die Nachtschwester holte dann ein Schmerzmittel für mich und ich begann, erneut gegen die Panik anzukämpfen und Heilung zu visualisieren, wie ich jede Minute schmerzfreier würde und bald wieder normal laufen könnte.

Am nächsten Morgen war der Spuk vorbei. Es ging mir wieder gut und von da an versuchte ich auch, achtsamer und umsichtiger mit mir umzugehen.

Der „normale“ Alltag der Ärzte

Man könnte auch sagen „der ganz normale Wahnsinn“. Das System „Klinikalltag“ und seine Organisation sind *unmenschlich*. Es sind vielleicht auf den ersten Blick die Ärzte, die bedingt durch Hektik und Zwänge einen „unmenschlichen“ Eindruck hinterlassen. Aber in Wirklichkeit sind es der Schichtdienst, der 24-Stunden-Dauereinsatz, die hohe Verantwortung, der finanzielle Kostendruck und auch die psychischen Belastungen.

Warum mutet man es einem Arzt zu, stundenlang in voller Einsatzbereitschaft zu sein und dann auch noch bei hoher Verantwortung voll denkfähig zu bleiben? Das ist doch nicht nur menschenunwürdig, sondern geradezu *übermenschlich*! Dieses System ist meiner Ansicht nach so nicht in Ordnung. Es ist unter anderem eine Frage der Finanzierung. Eine andere Form wäre sicher realisierbar.

Einmal musste bei meiner Tochter einen neuen Zugang für die intravenöse Behandlung gelegt werden. Damals hatte sie noch nicht ihren zentralen Venenkatheter sondern beide Arme komplett mit den Spuren der vielen Spritzen übersät und dadurch schon ziemlich viele vernarbte Stellen. So grenzte es an ein Wunder, überhaupt noch eine freie Stelle zu finden. Es war ein Feiertag, darum waren nur wenige Ärzte da. Es war mit dem neuen Zugang etwas eilig, da sie ihre Medikamente benötigte. Ein junger Assistenzarzt kam herein. Es war heiß

und er war sichtlich im Stress. Fünf Versuche...ohne Ergebnis. Fünf Schreie vor Schmerzen. Überall Blutspritzer. Nach zwei Stunden kam eine andere Ärztin, die wir schon kannten. Sie versuchte es erneut. Nach dem zweiten Mal hatte sie es geschafft und einen neuen Zugang gelegt. Auf ihrer Stirn sammelten sich die Schweißperlen und sie war nach der Anspannung sichtlich erleichtert. Sie tat mir dabei so leid!

Ich hätte sie am liebsten umarmt für diese Leistung und die Fähigkeit, unter solch einem Druck Ruhe und Nerven zu bewahren. Ich schaute sie freundlich an und bedankte mich bei ihr. Sie hatte damit nicht gerechnet, dass sich jemand ausdrücklich bedankt, obwohl man dem Kind Schmerzen bereitet hatte. Aber sie spürte, dass ich es wirklich ernst gemeint hatte und strahlte über das ganze Gesicht. Ich zeigte Verständnis für Ihre Lage und dieses Mitgefühl hat sie in diesem Moment sehr hoch geschätzt.

Die Schwestern haben natürlich die genau selben Belastungen. Vielleicht sogar in vielen Bereichen in anderer Dimension, da sie viel unmittelbarer mit den Kindern und den Familien zu tun haben.

Ich habe sie alle immer bewundert und eine große Dankbarkeit für den unermüdlichen Einsatz verspürt.

Manchmal hatte ich sogar das Bedürfnis, ihnen Arbeit abzunehmen und sie zu entlasten. Nicht aus Langeweile, sondern weil ich es nicht ertragen konnte zu sehen, wie sehr sie im Stress sind.

***Wie soll man den Kopf hoch halten,
wenn die Last auf den Schultern unermesslich schwer wird?
Man droht jeden Moment zusammen zu brechen,
in jeder Sekunde wieder ein Stückchen tiefer.***

***Wenn wir die Augen nach unten gerichtet haben,
können wir dem Leben nicht mehr ins Gesicht schauen.
Es hat uns aber etwas zu sagen – das Leben.***

***Mit dem Blick nach unten verlieren wir die Verbindung
zum Himmel und auch zu uns selbst.***

***In der Begegnung und
in den Augen eines Menschen
können wir Kraft und Halt finden.***

***Dafür müssen wir uns aber bewegen,
nicht nur den Kopf und die Augen,***

sondern auch das Herz.

*Dann können wir spüren,
wie wir leicht werden und
all die Sorgen und Ängste
mitgetragen werden, fast wie von alleine.*

*Wir gehen aufrecht und aufrichtig dem Leben entgegen,
fest verbunden mit der Erde und
dem Leben geöffnet.*

*Schöne Augen-Blicke sollen es werden.
Blicke in die Seele.
Blicke in uns selbst.
Mit erhobenem Kopf.*

© *Birgit Matz*

Hallo, lieber Schutzengel!

Ich habe mich heute furchtbar aufgeregt. Es ist Sonntag und für das gesamte Krankenhaus stehen genau drei Ärzte zur Verfügung. Drei Ärzte für Notfälle. Also dürfen nur drei Notfälle gleichzeitig stattfinden. Bei meiner Kleinen musste wegen Fieber eine größere Menge Blut abgenommen werden. Die Ärztin hat sie noch nie gesehen. Sie war in Eile, weil ihr Piepser angezeigt hatte, dass sie zu einem Notfall eilen musste. Blutabnahmen sind aber schmerzhaft. Außerdem ist die „Trefferquote“ entscheidend – nicht immer fließt gleich Blut. Mit dieser Hektik und auch einem etwas wirrschen Tonfall kam sie jedoch bei ihr nicht an. Meine Kleine muss sich doch immer darauf einstellen und vorbereiten. Sie spürte diese Unruhe genau. Und sie widersetzte sich! Mit „Engelszungen“ musste ich auf sie einreden, damit sie still hielt. Dabei kamen mir vor Wut selbst die Tränen, die ich nur mit Mühe zurückhalten konnte. Es ist doch ein kleiner Mensch, der sich nicht in ein Zeitschema pressen lässt. Am Ende hat es doch gut geklappt. Wir haben langsam unsere Nerven wieder beruhigt und eine Belohnung für tapferes Verhalten ausgesucht.

Ich könnte mich so aufregen über diese Zwänge im Klinikalltag. Und wer muss es ausbaden? Die Kleinen, die Kranken, um die es eigentlich geht! Das ist so ungerecht.

Ich hoffe und wünsche, dass jeder Patient hier seinen Schutzengel mit dabei hat und solche Situationen wohl behütet meistern kann! Danke! Gute Nacht!

6

Engel treten in unser Leben

Engel

*Diese lichten göttlichen Botschafter
Offenbaren sich dem Menschen
mittels Symbolen.*

*Engel bauen Brücken der Hoffnung,
in den Farben des Regenbogens,
lassen Rosen der Liebe
in unseren Herzen erblühen
und leuchten wie die Sterne
am nächtlichen Himmel,
um uns Menschen
den Weg zu weisen.*

*An Engel glauben heisst,
sich sicher aufgehoben fühlen,
in einem sinnvollen Universum,
als einzigartiges Puzzleteilchen
im ewigen Kreislauf des Lebens.*

Sylvia Hodel

Engel sind stets bei uns...

Dem Thema der Engel möchte ich ein eigenes Kapitel widmen. Denn es ist mir wichtig, nicht nur bei der Umgangssprache zu bleiben, sondern die Engel, die uns umgeben und begleiten, ernst zu nehmen und ein Stückchen näher und in unser alltägliches Leben zu bringen. Wenn man heute in eine Kirche geht, sieht man Engel in jeglicher Form – nicht nur zur Weihnachtszeit. Da begegnen sie uns ja auf jedem Geschenkpapier oder am Weihnachtsbaum hängend.

Es gibt die Engel „zum Anfassen“ – Menschen, die uns durch ihre ganz persönliche Art auf wundervolle Weise begleitet hatten.

Und die natürlich Engel(schar), die uns beschützen und unseren Lebensweg geistig begleiten.

Kuschelige, weiche Engel führte meine Tochter stets mit sich. Ihre Schutzengelchen sind kleine und auch größere Plüschtiere, die im Laufe der Therapiezeit den Weg zu ihr gefunden hatten. Jedes Tier hat einen Namen, zum Teil „verwandtschaftliche Beziehungen“ untereinander und seine zugewiesene Funktion. Nur ein einziges Tier – ein hellbraunes, ungefähr zehn Zentimeter großes Pferd ist der treue und tapfere Begleiter für ausnahmslos *alle* Lebenslagen. Er heisst Ferdinand. Er durfte sogar mit in den OP und er durfte ohne Vorbehalt alles sehen. Er musste *alles* sehen – als ob er beobachtend sein schützendes Auge darauf werfen sollte. Außerdem macht er sehr gerne Quatsch und Unfug. Im Laufe der Zeit, so gegen Ende der Therapie hat der kleine Ferdinand eine besondere Fähigkeit entwickelt – er wurde bissig! Ja, er beschützt seine Besitzerin und gibt all die vielen Spritzen, Stiche, Punktionen und Injektionen in Form von Bissen zurück. Ich bin die Einzige, die zum Glück davor verschont bleibt.

Die Plüschtiere – angefangen von einer Giraffenfamilie, Pferdefamilie, Mäuse, Häschen und Hunde können alle sprechen, und meine Tochter sprach durch die Tiere mit all den Menschen, mit denen sie es zu tun hatte – zum Teil bis heute noch. Diese Schutzengelchen werden in einer Weise lebendig, dass ich manchmal glaube, sie sind es wirklich! Sämtliche wichtige Botschaften übermittelten die Tiere. Und sie rangen den Ärzten sogar manchmal ein Lächeln ab...

Vielleicht hat sie ihre „wahren“ Schutzengel immer gesehen und sie durch die treuen Begleiter sprechen lassen?

Vor kurzem saß meine Tochter weinend auf ihrem Bett und jammerte, dass sie am liebsten ihre Tiere, die in der Klinik mit dabei waren, verbrennen würde. Ferdinand selbstverständlich ausgeschlossen! Auch das gehörte zum Heilungsprozess mit dazu. Statt die Tiere zu verbrennen, beschlossen wir dann, sie einfach mal in die Waschmaschine zu stecken und sie so zu reinigen.

Mit Liebe lernen - Die Hauslehrerin Brigitte Lauber berichtet

Nach absehbaren sechs Wochen Fehlzeit in der Schule hat ein krankes Kind Anspruch auf Hausunterricht. Per Formular haben wir es beantragt und die Schule hat in Rekordzeit auch eine Lehrerin - Brigitte Lauber - gefunden, die bis zu sechs Stunden wöchentlich zu uns nach Hause kommen konnte.

Was für ein Engel kam da in unser Haus geflogen!

Ein Segen für das kranke Kind und ein weiterer wertvoller Mensch, der voller Hingabe und Liebe das Herz meiner Tochter öffnete und ihr ein Stück Schulalltag und Realität schenkte. Es war eine Freude mit anzusehen, dass sie voller Spaß und Freude wieder lernte und sichtlich Fortschritte machte. Durchschnittlich sechs Stunden in der Woche waren für den Hausunterricht vorgesehen – dies war leider durch ungeplante Zwischenfälle und Klinikaufenthalte nicht immer möglich, aber die große Flexibilität der Lehrerin machten es möglich, das Pensum zu bewältigen.

In welchem Maße persönliche Zuwendung beim schulischen Lernprozess eine Rolle spielt, hätte ich niemals in der Weise für möglich gehalten. Es ist ja schon lange bekannt, dass Gefühle das Lernen positiv beeinflussen. Tatsächlich sind sie aber grundlegend und die wichtigste Basis überhaupt. Wenn man den Lehrer mag, wenn der Lehrer den Schüler mag, wenn die Umgebung positiv gestaltet ist – dann kann eigentlich nichts mehr schief gehen.

Werden heutzutage viele Kinder viel zu schnell falsch eingeschätzt und entsprechend falsch behandelt? Würde vielleicht einfach „Liebe“ ausreichen? Dabei ist es nicht selbstverständlich, dass Menschen sich bedingungslos für andere einsetzen und ihre Hilfe anbieten. Es ist die Ausnahme, die aber zur Regel werden sollte!

Unsere Hauslehrerin berichtet nun selbst:

„Für ein Mädchen in einer 1. Klasse ist wegen einer langwierigen Erkrankung (voraussichtlich bis Dezember 2004) Hausunterricht in Stuttgart notwendig...“

Zu diesem Punkt des Lehrerrundbriefes im April 2004, einem von über zehn, kam ich beim Lesen immer wieder zurück. Ich hatte das Gefühl, als sei das eine direkte Aufforderung an mich:

„Hallo, du! Du hast Zeit, du hast Kraft, du hast Energie. Tu es“!

Aber auch Zweifel standen im Raum: Was kommt auf mich zu? Ich wusste nichts, keinen Namen, keine Diagnose, keine Prognose. So fing ich zunächst bei mir selbst an abzuklären, warum ich diese Aufgabe übernehmen wollte und stellte fest, dass mir Problemkinder schon immer besonders am Herzen lagen. Außerdem waren Krankheit und auch der Tod keine Feinde für mich. Und schließlich wollte ich wissen, ob meine Einstellung zum Unterrichten, zu Kindern, auch in dieser extremen Situation stimmt.

Gespräche mit meiner Familie bestärkten und unterstützen mich, und auch unser Schulleiter war froh, so schnell jemanden aus der eigenen Schule gefunden zu haben. Er informierte mich kurz über das Kind. Aus einer Notiz und vielen Gedanken wurde ein Name, eine Krankheit – Realität.

Ein Gespräch mit der Klassenlehrerin fand statt, ich telefonierte mit der Krankenhauslehrerin, nahm Kontakt zur Familie auf und wartete auf die Genehmigung des Hausunterrichts. Es dauerte mehr als fünf Wochen, bis diese Genehmigung eintraf.

In der Zwischenzeit besuchte ich Celine. Ich lernte gleich Ferdinand, das kleine Plüschpferd kennen. Er oder seine Freunde waren immer in der Nähe und mischten sich auch teilweise in unseren Unterricht ein. Celine nahm mich zunächst zur Kenntnis, war höflich und geduldig, aber abwartend. Vielleicht war ich ja auch jemand, der ihr helfen wollte, ihr dabei aber wehtat.

Schrittweise fanden wir zueinander, über die Sprache, über Lieder, über die faszinierende Welt des Lernens, über die Normalität des Lernens. Es dauerte nicht lange, und wir hatten unseren gemeinsamen Raum gefunden, in dem Celine Geborgenheit und Sicherheit in den Buchstaben, Zahlen, Heften, Stiften, Büchern fand, in dem sie sich mit ihren körperlich nicht

vorhandenen Mitschülern vergleichen konnte. Hier konnte sie auswählen, mitentscheiden, vorschlagen, ablehnen. Wir suchten uns gemeinsame Ziele, die Wege dorthin bestimmten weitgehend sie und ihr Körper.

Durch dieses Vertrauen in Kinder, in ihre Neugier, in ihre Lernbereitschaft, in ihren Mut, in ihr Durchhaltevermögen wird Unterricht immer wieder für mich zu einem Erlebnis.

Wir fingen mit dem Hausunterricht in der schlimmsten Phase der Therapie an: Infektionen, Abwehrreaktionen, Haarausfall, plötzliche Krankenhausaufenthalte, Transfusionen, Operationen – so verliefen die ersten Wochen. Ich lernte eine Familie kennen, die noch völlig im Schock dieser Diagnose stand. Es war noch keine Zeit, Luft zu holen, da das Behandlungsprotokoll genau vorschrieb, was wann passieren sollte. Der Terminkalender war der ständige Begleiter von Celines Mutter und eigentlich immer in ihrer Hand.

Aber dieses großartige kleine Mädchen mit ihrer ganzen Familie, Großeltern, Patentante kämpfte sich durch diese Zeit – und dann kam der Sommer. Die Therapie wurde reduziert, die Sonne schien und wir hatten Zeit. Wir ignorierten zum größten Teil die Ferien, arbeiteten schon etwas vor (denn das zweite Protokoll stand bevor), und entdeckten unsere Gemeinsamkeit in der Musik. Eine Heimorgel ließ den Flohwalzer über sich ergehen, gab die ersten Töne des Albumblattes für Elise von sich und ermöglichte Celine, kleine Lieder selbst zu spielen.

Noch einmal forderte die Therapie Höchstleistungen von Celine und Ihrer Familie. Noch einmal bestimmte das Protokoll den Terminkalender, noch einmal gingen Härchen und Wimpern aus, aber dieses Mal war das Wissen um die Zeit danach vorhanden. Und am Ende dieser Zeit, an einem wunderschönen Herbsttag gingen Celine und ich in den Wald. Dieser „Lerngang“, schon lange von Celine gewünscht, aber immer wieder aufgeschoben, war für mich ein ganz besonderes Erlebnis. Zum ersten Mal verließ Celine mit mir den bisher gewohnten Lernraum. Sie vertraute mir so, dass sie mehr als eine halbe Stunde außer Sichtweise der Mutter und des Hauses war. Sie ging hüpfend den Weg entlang, suchte im Wald Äste, Früchte und interessante Pflanzenteile. Erst als sie müde wurde und wir nicht auf dem gleichen Weg heimgingen, fragte sie etwas ängstlich, ob ich denn auch ihr Haus wieder finden würde. Wir fanden es, und aus unseren gesammelten Schätzen entstand in den nächsten Tagen eine Landschaft.

Mit Beginn der Weihnachtsferien ging eine besondere Zeit zu Ende. Sie war geprägt von vielen Gefühlen, die ich miterleben durfte und die ich auch persönlich miterlebte. Sie beinhaltete so manche Tasse Kaffee während des Unterrichts und viele gute Gespräche am Ende des Unterrichts. Wir sind uns nahe gekommen, ohne uns auf die Füße zu treten. Nach den Ferien sollte Celine wieder in ihre Klasse zurückkehren. Da öffnete die Musik eine Tür für eine weitere gemeinsame Zeit: Die Großeltern wollten ihr Klavier hergeben.

Ein paar Wochen später machte ich mich auf den gewohnten Weg. Ich klingelte und wurde von Frau Trepte mit den Worten eingelassen: „Jetzt weiß ich, was mir gefehlt hat!“

Danke!

Weitere Gedanken zum Hausunterricht

Hausunterricht war in früheren Zeiten ein Privileg reicher Familien. Der Hauslehrer vermittelte seinen Schülern das Wissen, das die Eltern für erstrebenswert hielten. Er konnte sich dabei auf seinen Schüler einlassen und sich nach dessen Lernfähigkeiten richten. Allerdings fehlte den Lehrern damals jegliche pädagogische und didaktische Ausbildung. Trotzdem gab es teilweise sehr guten Unterricht.

Ist es leichter, einzelne Schüler zu Hause zu unterrichten? Stört die Klasse eher beim Lernen als dass sie hilft? Vermittelt die häusliche Umgebung mehr Geborgenheit? Was sind die Vorteile, was die Nachteile?

So funktioniert seit viele Jahren unser Schulsystem: Pseudo-altershomogene Klassen verarbeiten vorstrukturierten Lernstoff, nach Stoffverteilungsplänen schön auf das Schuljahr verteilt. Das war nicht immer so. In der Ein-Klassen-Schule lernten Kinder verschiedener Altersstufen miteinander, nebeneinander, voneinander. Sie hörten Dinge, die sie vielleicht noch nicht verstanden, sie hörten oft aber auch noch einmal Dinge, die sie bisher vielleicht noch nicht verstanden hatten. Nicht alles gelingt beim ersten Mal. In der Gruppe konnte man sich leichter verstecken, besonders wenn Größere dabei waren.

Gruppen sind aber auch anstrengend. Es laufen ständig Prozesse ab, denen man sich meistens nicht entziehen kann. Kindergruppen sind selten leise, selten ruhig, irgendetwas passiert immer. Es ist sehr schwer, sich zurückzuziehen, sich zu finden. Aber Kinder lieben diese Unruhe – wenn es ihnen gut geht.

Und zu manchen Zeiten geht es einem Kind nicht gut, es ist krank. Ein kranker Mensch braucht sehr viel, um wieder gesund zu werden. Die Medizin gibt mit ihren Therapieformen das, was uns die Wissenschaft bietet. Aber der Mensch ist nicht nur ein biologisches und chemisches Wesen, er hat auch Gefühle, Verstand, Erinnerung, Wissen. Wenn in einer Therapiephase diese Bereiche brachliegen, entsteht ein Ungleichgewicht in der Entwicklung des Menschen. Denn jede durchlebte Krankheit ist ein Lernprozess des Körpers ebenso wie der gesamten Psyche. Außerdem lernt der Mensch immer an vielen Stellen gleichzeitig. Deshalb ist es gut, dass bei lang andauernden Krankheiten bei Kindern darauf geschaut wird, dass auch das schulische Lernen fortgeführt werden kann.

Unterricht zu Hause, ist das nicht Nachhilfeunterricht? Nein! Das kranke Kind will einfach weiterlernen, wenn auch unter besonderen Umständen. Es bekommt die Aufmerksamkeit und Zuwendung eines Lehrers ganz für sich allein, es kann und darf sich nicht mit Gleichaltrigen auseinandersetzen, es hat nur wenige Stunden Unterricht in der Woche. Der Unterricht richtet sich nach den manchmal wenigen freien Zeiten, die die Therapie übrig lässt und wird in der Dosis verabreicht, welche der kranke kleine Mensch braucht oder wünscht.

Unterricht, der zu Hause stattfindet, wird immer von der familiären Umgebung beeinflusst. Es klingelt das Telefon, die Mutter ist fast immer durch Rufen erreichbar, vergessene Dinge kann man schnell holen, die kleinen Seelentröster schleichen sich ins Zimmer, eine schöne Blume steht auf dem Tisch. All das ist gut, aber es ist anders.

Viel problematischer ist die Rolle der Lehrerin. Kaum im Zimmer, kann sich das Kind ihrer Aufmerksamkeit nicht mehr entziehen. Im Klassenzimmer steht kein Kind so lange am Stück ungeteilt im Mittelpunkt des Lehrerinteresses. Welch ein Stress kann das sein. Glücklicherweise gibt es die Toilettenpause, müssen Medikamente genommen werden, mischt sich eine kleine oder große freche Giraffe in den Unterricht ein oder kämpft das rote Pferd mit der Fliege, die um seinen Kopf schwirrt. Es ist sehr schwer, sich als Lehrerin zu bremsen,

besonders wenn das Kind neugierig, lernbegierig, wissensdurstig ist und immer wieder Unterricht einfordert.

Eine gute Lernatmosphäre zeichnet sich dadurch aus, dass ein Kind ohne Druck arbeitet, dass es über sein Lernen mitentscheiden kann und die Hilfe, die eine Lehrerin anbietet, ohne Scheu annimmt. Das geht aber nur mit gegenseitigem Vertrauen, Respekt, Zuneigung.

Sehr schwierig ist auch die lange Isolation durch die Krankheit. Der telefonische oder schriftliche Kontakt klappt in dieser Altersstufe noch nicht so gut wie vielleicht drei, vier, Jahre später. Und ein großer Unterhaltungswert in der Schule macht die Anwesenheit von Mitschülern aus. Das gemeinsame Spielen, Singen, Lernen, aber auch der interne Wettbewerb bringt sehr viel Abwechslung in den Schulalltag. Die Gruppe fehlt eindeutig im Hausunterricht. Wie viel mehr Spaß macht es, sich in einer Lerngruppe mit einem Problem auseinander zu setzen, Ideen zu entwickeln und zu besprechen, dabei über witzige Lösungen zu lachen, gute Vorschläge zu bewundern.

Das fehlt! Aber dies fehlt manchmal auch im Unterricht der Schule.

Mit dem Hausunterricht erlebt aber das kranke Kind, die ‚kranke‘ Familie, dass jemand zu ihnen kommt und dabei kein medizinisches Anliegen hat. Es wäre als Lehrerin allerdings fatal zu meinen, man könnte sich aus der Krankheit heraushalten. Im Gegenteil, man muss sich mit ihr auseinandersetzen. Keine Krankheit verläuft genormt, deshalb lässt sie sich nicht in einen starren Stundenplan pressen. Unterrichtsformen und – Inhalte können oft nicht so durchgeführt werden, wie man es sich gedacht hatte. Da tut ein Fingerchen weh, weil Blut abgenommen wurde, der Kopf ist so schwer und die Knochen schmerzen, das Licht ist so hell und manchmal sind auch die Stimmen zu laut. Im Körper findet ein Kampf Chemie gegen Krankheit statt.

Ist da Unterricht überhaupt sinnvoll? Und hier kommt dieser herrliche Begriff ‚Bildung‘ zum Einsatz, Wir haben Musik, Texte, Sprache, Bilder, Formen, die wir genießen können, entweder durch eigenes Handeln oder indem wir sie wirken lassen. Wir Lehrer sind Überbringer von Bildung. Wir können unsere Schüler an der Phantasie und den Träumen der Welt teilnehmen lassen. Gerade in der Zweisamkeit des Hausunterrichts erlebt man als Lehrerin häufig Momente des ruhigen Genießens von Können, der Freude des Gelingens und

des mutigen Öffnens gegenüber Neuem. Man sucht im Schulalltag wieder nach diesen Zeichen, findet sie (hoffentlich) und schöpft daraus neue Kraft.

Wenn sich durch eine Verbesserung des Gesundheitszustandes der Hausunterricht endet, so geschieht dies bei uns abrupt von heute auf morgen. Sobald das Kind wieder in die Schule geht, wird es als gesund betrachtet. Dabei ist nur der akute Teil der Therapie zu Ende. Es müssen weiterhin starke Medikamente eingenommen werden, auch müssen regelmäßig Untersuchungen im Krankenhaus durchgeführt werden. Der Körper und die Psyche sind schwer geschädigt. Ohne weitere Hilfe muss das Kind sich in der Schule zurechtfinden. Von den Eltern wird erwartet, dass sie immer noch genügend Kraft haben, auch hier die Probleme zu erkennen und sie abzufangen. Natürlich könnte in der Schule selbst zusammen mit dem Kind eine sanfte Wiedereingliederung durchgeführt werden, aber leider stehen viele Lehrerinnen auf dem von oben vorgegebenen Standpunkt: Ist das Kind in der Schule, ist es gesund.

Dabei ist nun so vieles anders in der Schule als neun Monate vorher. Eine reduzierte Begleitung durch die vertraute Lehrerin gäbe Sicherheit. Und nichts ist im Lernprozess wichtiger als Vertrauen und Sicherheit. Dann ist man auch bereit, seine Augen zu öffnen.

Macht die Augen auf!

Schaut euch alles an. Versucht Erinnerungen zu sammeln.

Macht die Augen auf!

Untersucht alles genau. Versucht Neues zu entdecken.

Mach die Augen auf – auch du!

Lass dir heute deine Chancen nicht nehmen. Morgen schon ist alles anders.

(Text von Katharina Lauber).

*Dankbarkeit braucht einen Partner.
Es ist die Bitte.*

*Wir haben verlernt, richtig zu bitten.
Es fällt uns manchmal auch schwer,
einfach nur „Danke“ zu sagen.*

*Danke für ein Lächeln.
Danke für ein liebes Wort.
Danke für eine Geste.*

*Bitten um Gesundheit.
Bitten um Frieden.
Bitten um Glück und Erfolg.*

*Selbstverständlich ist uns das Leben geworden.
Das Essen, das Wasser, die Sonne und die Luft –
das Miteinander.*

*Wären wir immer dankbar dafür, hätten wir Respekt.
Dann würde nicht nur das Bitten,
sondern auch das Danken leichter fallen.*

*Respekt vor den Menschen und ihrer Arbeit,
ihr tägliches Mühen.
Respekt vor der Natur und ihrer Leistung.*

*Wir könnten uns selbst mehr achten,
wenn wir den Dank zum Ausdruck bringen,
dass wir froh sind,
zu leben,
zu atmen,
gesund zu sein,
lieben zu können und auch ab und zu
eine himmlische Bitte
auszusprechen.*

Dank und Bitte geben sich die Hand.

© Birgit Matz

Die Engelsprechstunde...

Endlich war der Tag gekommen, an dem wir die lang ersehnte Bekanntschaft mit unserem „Engeldoktor“ machen durften. Ist es nicht eine wunderschöne Bezeichnung für einen Menschen in einem therapeutischen Beruf? Eigentlich müsste man ganz korrekt „Engeldoktorin“ sagen. Aber da kommt eben die Gewohnheit ans Licht, Ärztinnen bzw. Frauen mit einer „männlichen“ Form zu benennen.

Der Begriff stammt übrigens von meiner Tochter, die dies nach dem Besuch bei ihr mit einem Wort sehr treffend ausdrückte.

Über diese Arbeit möchte ich gerne an dieser Stelle berichten. Ein Interview mit der Heilpraktikerin Jutta Ingrid Thomke gewährt uns einen tiefen Einblick in die Welt der menschlichen Seele.

...Interview mit Jutta Ingrid Thomke – Heilpraktikerin

„Der Mensch ist ein Seelenwesen“

Dieses Interview über Ihre therapeutische Arbeit ist für mich persönlich das Herzstück – dies wurde mir im Laufe der Entstehung des Buches immer klarer. Schon zu Anfang des Schreibprozesses habe ich ganz intuitiv das Kapitel „Engel treten in unser Leben“ in die Mitte des Buches gesetzt. Und umso schöner, dieses Interview in der Spirituellen Buchhandlung von Bernd Kiederer in Stuttgart führen zu dürfen.

In der Vorbereitung zu diesem Interview erinnerte ich mich nochmals sehr intensiv an den Tag, als wir mit Celine zu Ihnen in die Praxis kamen. Vier Wochen Chemotherapie hatten wir zu diesem Zeitpunkt hinter uns gebracht.

Wie haben Sie damals Celine wahrgenommen beziehungsweise was haben Sie an Ihr wahrgenommen?

Als wir uns begrüßt hatten, fiel mir bei Celine zum einem eine große innere Stärke auf, die sie besitzt. Das hat mich auch gleich bestärkt, dass dies ein großes Potential ist, durch die Krankheit hindurchzugehen. Das andere, was mir auffiel, war wie ein großer Schatten in

ihrer Aura. Es gab einen Bereich, in dem die Farben sehr matt, d. h. nicht strahlend leuchtend und zum Teil auch gar nicht vorhanden waren. Es war wie ein gräulicher Schleier, der ziemlich ausgedehnt war. Dies zeigte mir auch, dass die Erkrankung schon sehr massiv war und schon einen großen Teil des Körpers erfasst hatte. Leukämie ist ja nun auch eine generalisierte Krankheit, also den ganzen Körper eines Menschen erfassend. Insofern wusste ich auch sofort, dass die Situation heftig war, dass die Krankheit eine große Prüfung sein würde, aber dass auch, dass ein Teil dieser Erkrankung eine Botschaft an die Umwelt (insbesondere die Familie) war und ist.

Wie genau kann man sich diesen Schatten in der Aura vorstellen?

Von meiner Perspektive aus betrachtet, war dieser Schatten an ihrer linken Hälfte des Körpers, versetzt vom Scheitel bis hinunter in den Beckenbereich sichtbar. Vergleichbar mit einem grauen, schweren Nebel.

Hat dies eine Bedeutung, dass es nur auf der linken Seite war?

Man kann schon Aussagen darüber machen, warum ein Schatten an der einen oder anderen Stelle auftritt. Aber was mir ins Auge sprang, war eine Massivität der Erkrankung, deren Schwingung durch viele Lichtkörper hindurch ging.

Obwohl zu diesem Zeitpunkt ja rein „messtechnisch“ die Leukämie zu einem großen Teil bekämpft worden war?

Ja, messtechnisch schon. Aber im energetischen Bereich nicht. Und es waren sicher auch die Schwingungen der Chemotherapie, die da sichtbar geworden sind. Wobei sie den kleineren Anteil ausmachten. Natürlich könnte man dies im Bedarfsfall noch genauer „abfragen“.

War auch in der Mutter-Kind-Bindung für Sie etwas sichtbar, was unter „normalen“ Umständen vielleicht nicht so in dieser Weise offensichtlich gewesen wäre?

Sichtbar war natürlich die starke energetische Bindung, die sie beide buchstäblich miteinander verbindet, vergleichbar mit einem Lichtstrahl, in dem die Liebe, Gedanken und Gefühle füreinander fließen. Und natürlich die besonders große Liebe. Dies war schon eine ganz besondere Qualität. Auch Ihre persönliche Suche nach dem „Warum“ und das Thema des „Loslassens“, da es sich bei Ihrer Tochter um eine lebensbedrohliche Erkrankung handelte, waren zu spüren.

Zudem war der enorme energische Einsatz Ihrerseits zu sehen, durch die Situation mit Ihrer Tochter gemeinsam ganz entschlossen hindurchzugehen und alles Menschenmögliche zu tun und auch Übermenschliche möglich zu machen, um die Krankheit zu überwinden. Celine zeigte mir auch eine große Bereitschaft, diesen Weg mitzugehen.

Den Menschen umgibt eine Aura⁴², genauer sieben Energiekörper – jede davon ist mit einem der sieben Chakren verbunden.

Die Aura besteht aus sieben Lichtkörpern. Die Aura entsteht, in dem das göttliche Licht in den Menschen einströmt und sich in den Körperzellen, die zum Großteil aus Wasser bestehen, bricht. Darum entstehen auch die Regenbogenfarben der Aura (ähnlich wie bei der Entstehung eines Regenbogens). Die Aura ist die Lichtausstrahlung unserer Seele. Wenn man in Harmonie und gesund sowie in seiner Entwicklung fortgeschritten ist, sollten alle Regenbogenfarben in der Aura vorhanden sein. Der Mensch hilft sich oft dadurch, dass er fehlende Farben durch die entsprechende Kleidung ausgleicht und damit praktisch die Farbschwingung in seinen Energiebereich holt. Es ist deshalb auch wichtig, dass man nicht „mit der Mode geht“, sondern den Mut hat, sich vor seinen Kleiderschrank zu stellen und intuitiv zu fühlen, welche Farbe jetzt beziehungsweise heute gut tut. Dies ist meistens genau die Farbe, die im Auraspektrum fehlt. Die Farbe wirkt auf den Körper des Menschen mit seiner Schwingung und bringt so den Ausgleich zur Harmonie. Ebenso wirken Farben intensiv auf die Seele und den Geist.

Also wenn ich meinen Kleiderschrank aufmache, dann stelle ich fest, dass ich meist nur ein Farbspektrum vorfinde und ganz bestimmte Farben überhaupt nicht mag und für mich als nicht notwendig erachte.

Die Farben, die man nicht mag, benötigt man auch meist nicht. So kann es zum Beispiel sein, dass über längere Zeit die Farbe Rot im Auraspektrum vorhanden ist. So benötigt man auch keine rote Farbe in seiner Kleidung.

Man muss auch zwischen der Grundfarbe der Aura und dem Farbenspiel des Emotionalkörpers (= Lichtkörper, der die Gefühlsschwingungen beinhaltet) unterscheiden, in dem ständiger Wandel vorherrscht. Die Grundfarbe der Aura ist über mehrere Jahre hinweg

⁴² Das menschliche Energiefeld, auch Aura oder Lichtkörper genannt, umgibt und durchdringt den Menschen. Sie ist die Manifestation der universellen Energie auf der menschlichen Ebene. Je nach Alter, Gesundheitszustand und geistiger Verfassung ändert sich die Erscheinungsform der Aura.

beständig und ändert sich mit der Entwicklung des Menschen. Dies ist eher ein langsames Fortschreiten und geschieht zum Teil in Entwicklungssprüngen.

Ich selbst habe mich z. B. über eine lange Zeit zu „Lapislazuliblau“ oder auch „Königsblau“ hingezogen gefühlt. Ich hätte mich in diese Farbe hineinsetzen können, habe ständig (sogar nachts) eine Lapislazuli-Kette getragen, mich in Lapislazuliblau gekleidet etc. Auf einmal war diese Phase dann vorbei. Rückblickend kann ich sagen, dass dies die Zeit war, in dem sich meine Feinwahrnehmung zu intensivieren begann. Ich begann damals die Aura, die Seelen Verstorbener und später auch die Engel zu sehen. Dieses spezielle Blau hat mir geholfen, meine persönliche Wahrnehmungsfähigkeit in die „Geistige Welt“ hinein zu entwickeln.

Kinder entscheiden ja auch ab einem bestimmten Alter eigentlich intuitiv, welche Farbe sie mögen. Sie haben dann oft ihre Phasen, in denen nur eine ganz bestimmte Farbe als Kleidungsstück akzeptiert wird.

Kinder wissen diesbezüglich oft ganz genau, was ihnen gut tut.

Nochmals zu den Lichtkörpern⁴³. Hat nicht jede „Schicht“ ihr eigenes Farbspektrum? Und wo genau ist eine Erkrankung sichtbar?

Die Grundschiwingung bleibt relativ beständig und ändert sich über die Jahre hinweg nur langsam. Aber das Farbenspiel des Emotionalkörpers ist variabel. Dies ist ja auf den so genannten „Aurafotografien“ sichtbar. Ich persönlich halte es für sehr gefährlich, aufgrund einer Aurafotografie eine Aussage zu machen, welche Anlagen und Fähigkeiten ein Mensch besitzt - außer es hätte jemand die Fähigkeit, über das Betrachten des Bildes in die anderen Aurakörper hineinzuschauen und Kontakt mit ihnen aufzunehmen. Eine Aurafotografie (so, wie sie heute auf Gesundheits- oder Esoterikmessen gängig ist) ist ein Bild des momentanen emotionalen Zustandes des Menschen.

Der Ätherkörper, also der Körper, der sich am dichtesten am physischen Leib befindet, hat durchgängig eine eher gräuliche, bläuliche oder milchige Erscheinung. Dort sind auch körperliche Erkrankungen am deutlichsten sichtbar, bevor sich die Erkrankung im physischen Leib manifestiert beziehungsweise dort erkennbar wird. Man kann die Erkrankung auch im Emotionalkörper erkennen, denn bevor Krankheit entsteht und im physischen Leib sichtbar wird, ist im emotionalen Bereich des Menschen etliches „durcheinander“.

⁴³ Die sieben Auraschichten beginnen mit dem Ätherischen Körper. Es folgen der Emotionalkörper, der Mentalkörper, der Astralkörper, dann der Ätherische Negativkörper, der Himmlische Körper und schließlich der Ketherische Körper. In dem Buch von Barbara Ann Brennan „Licht-Arbeit – Heilen mit Energiefeldern“ werden die Aura und Chakren sehr schön erklärt und dargestellt.

Dies trifft auch auf den Mentalkörper (= Lichtkörper, der die Gedankenschwingungen beinhaltet) zu. Dieser hat eine durchgängige, mehr oder weniger starke Gelbfärbung, welche das ganze Spektrum der Farbe Gelb beinhalten kann. Zu Nutze machen kann man sich dies, in dem man zum Beispiel sein Arbeitszimmer in Gelbtönen gestaltet oder ätherisches Zitronenöl verströmt. Das fördert die Konzentration, da es den Mentalkörper positiv anregt.

Wie ist dann die farbliche Zuordnung zu den einzelnen Chakren zu verstehen, denn jeder Lichtkörper ist ja mit einem Chakra im Menschen verbunden.

Alle Lichtkörper wirken zusammen. Man kann sie nicht trennen, denn der Mensch ist EINS.

Im ketherischen Lichtkörper ist zum Beispiel eine Krankheit nicht erkennbar und wird von mir persönlich auch nicht wahrgenommen. Dies ist der krönende Lichtkörper, der Körper des göttlichen Lichtes. Denn der Mensch ist in seiner Göttlichkeit immer rein.

Meine ganz persönliche Wahrnehmung der Farben ist so, dass die Farbzunordnung der Chakren⁴⁴ die Grundschiwingung der Aura betrifft. So passiert es auch, dass man jemand trifft und sogleich Sympathie oder Antipathie spürt. Man nimmt also die Grundschiwingung der Aura wahr, in der diejenige des Emotional- und Mentalkörpers mitwirken. Für die meisten Menschen ist spürbar, ob sie bezüglich ihrer Interessen zueinander passen. Die Seele weiss dies durch ihren Zugang zur GÖTTLICHEN QUELLE genau. Darum gerät man auch oft mit seinem Kopf ins Straucheln und man kann gar nicht verstehen kann, warum man jemand, aus logischen Gesichtspunkten heraus, schon beim ersten Treffen sehr unsympathisch findet.

Und der Volksmund sagt ja so schön: „Unsere Wellenlänge stimmt!“ – damit ist die Schwiwingung der Aura gemeint. Jeder Mensch hat – mehr oder weniger ausgeprägt – die Fähigkeit, die Auraschiwingung seines Gegenübers wahrzunehmen!

Wenn also jemand an dem Emotionalkörper eines Menschen – sei es durch Glück oder Zufall – eine Krankheit erkennen kann, bevor sie sich im Körper manifestiert, könnte man dann diese Erkrankung noch rechtzeitig verhindern?

Das wäre natürlich der Idealfall, damit die Erkrankung sich im physischen Körper nicht manifestieren muss.

Wäre dies in unserem Fall auch möglich gewesen, noch rechtzeitig die Krankheit zu erkennen, oder sind das sehr lange Prozesse bei der Entstehung einer Krebserkrankung?

Es kommt wirklich auf den Einzelfall darauf an. Es kommt oft Vieles zusammen und es passiert dann etwas, was das Fass zum Überlaufen bringt. Manchmal reicht aber auch ein einziges schockartiges Erlebnis und eine Krankheit bricht aus.

Sie haben damals die „geistige Welt“ zu Hilfe gerufen und ich erinnerte mich daran, wie sie drei Engel um Celine herum beschrieben.

Wie kann man sich das als „Nicht-Engel-Sehender“ vorstellen?

Bevor ein Patient das Sprechzimmer betritt, bitte ich die GÖTTLICHE QUELLE um Schutz für den Menschen und auch für mich selbst, dass ich alle wichtigen Informationen erhalten darf, selbst gereinigt werde und ein guter Kanal für die GÖTTLICHE HEIL-KRAFT sein darf. Ich bitte auch darum, dass mir für diesen Menschen in seiner jeweiligen Situation die entsprechenden Engel geschickt werden, mir die Ursachen der Erkrankung übermittelt werden - ferner - welche Informationen ich an den Menschen weitergeben darf.

Jeder Patient bringt dabei auch immer seine „eigene“ Mannschaft an Engeln, manchmal auch Seelen Verstorbener mit.

Am Ende einer Sitzung bedanke ich mich von ganzem Herzen bei der GÖTTLICHEN QUELLE und den Engeln, für all die Hilfe und das Heil, das wir empfangen durften. Anschließend entlasse ich sie zu ihrem nächsten „Einsatz“.

Was nehmen Sie wahr?

Ich sehe einfach die Engel!

Ich sehe sie in der Regel als Lichterscheinung wie ein heller Nebel, wobei sich auch Feinheiten abzeichnen. Ich darf sie oft auch in ihrer ganzen Größe sehen, manchmal auch bis zum Rumpf, so, wie es eben richtig und wichtig für mich ist. Die Engel haben keinen physischen Leib. Dennoch verdichtet sich die Engelennergie so, dass ich ein „Gesicht“ wahrnehmen darf. Und ich sehe die Engel wirklich mit Flügeln. Jeder Engel sieht anders aus – auch je nachdem, in welcher Hierarchie sie stehen, gibt es unterschiedliche Erkennungsmerkmale. Die Lichtausstrahlung ist sehr viel intensiver als diejenige der menschlichen Aura. Man kann also sehr gut unterscheiden, ob es eine Engelennergie ist oder die Seele eines verstorbenen Menschen.

*Ich sehe, **wo im Zimmer** sich die Engel aufhalten. Meistens ist es so, dass der Schutzengel hinter dem Patienten schwebt – also ohne Bodenkontakt. Dieses „hinter jemanden ,stehen““ vermittelt auch optisch den Eindruck des Schutzes. Auch die Flügel sind manchmal*

⁴⁴ Jedem der sieben Chakren wird eine bestimmte Farbe zugeordnet. Siehe hierzu ebenfalls in dem Buch „Licht-

vollständig ausgebreitet oder umhüllen den Menschen, gleichsam eines „In-den-Armennehmens“. Die Schutzengel vermitteln somit auch wirkliche, das heisst von GOTT über den Engel zum Menschen strömende Stärke.

Wie war das bei Celine?

Als sie auf der Liege lag, stand der Schutzengel aufrecht mit großer Stärke und Kraft hinter hier – sehr verbunden mit ihr, sie haltend und schützend.

Es gab auch eine Botschaft des Engels in Bezug auf die Erkrankung. Es gab einen Aspekt, bei dem ich selbst nicht eingreifen durfte, der selbständig und alleine gelöst werden musste. Dies war eine Aufgabe an Celine selbst und an die Familie beziehungsweise an das Umfeld. Ein Schutzengel darf zwar schützen und behüten, aber nur in so weit, dass der Mensch selbst seine Seelen- und Lebensaufgabe verwirklichen und die zugrunde liegende Botschaft an die Umwelt weitergeben kann – auch wenn dies manchmal in Form einer Erkrankung stattfinden muss. Dies wird von den Menschen meistens nicht verstanden: „Warum passiert mir das, obwohl ich doch einen Schutzengel habe?“

Die weiteren anwesenden Engel waren ein „Engel der Heilung“ und ein „Engel der Seele“.

Der „Engel der Seele“ sagte nochmals deutlich, dass die Erkrankung eine Botschaft ist. Er hat auch etwas gesagt, was ich zum damaligen Zeitpunkt nicht weitergeben durfte: Celine hätte auch die Möglichkeit gehabt, in die geistige Welt zurückzukehren. Es war wie eine Option sozusagen. Aber dies durfte ich damals einfach nicht sagen. Die Seele nimmt sich für ihr Leben zwar verschiedene Aufgaben und Entwicklungsschritte vor, aber sie bekommt manchmal auch die Möglichkeit, wieder in die geistige Welt zurückzukehren, wenn sie dies möchte.

Wenn aber die Entscheidung zum Bleiben gefällt wird, besteht die Möglichkeit, so viel innere Kraft und Stärke zu entwickeln, um durch die Prozesse hindurchzugehen und dann gestärkt, und unter Entwicklung noch weiterer Fähigkeiten, aus dieser Situation hervor zu gehen.

Nun, Celine hat sich ja für das Zweite, also für das Leben entschieden!

Als sie aber damals kam, war es wirklich so, dass es beide Möglichkeiten gegeben hätte. Trotz der medizinischen Versorgung und der Chemotherapie. Vom Energiebild her betrachtet, sah es anders aus. Und das Energiebild ist, was zählt und letztlich wirkt!

Das eine sind ja die berühmten „statistischen“ Werte, die eine Aussage über Leben und Tod machen. Irgendwann einmal habe ich einfach festgestellt und das Gefühl gehabt, dass wir es „geschafft“ haben.

So ist es. Die Seele weiß, wann etwas vollbracht ist. Unter welchem großartigen Einsatz Sie beide es geschafft haben und was von allen Seiten geleistet und in die Wege gebracht wurde, war und ist für mich sehr beeindruckend und wunderbar.

Ich habe mich auch immer gefragt, warum andere Kinder durch diese Statistik „durchgefallen“ waren, obwohl sie es nicht hätten müssen?

Viele Menschen oder Kinder sind sicher durch ihr Umfeld nicht auf diese Weise getragen, wie Celine es war. Das ist ein ganz wesentlicher Punkt. Viele Eltern können nicht mit der Erkrankung umgehen, weil sie auch ein Stück weit selbst daran zerbrechen und mit der Situation total überfordert sind!

Der Seelenweg bedeutet nicht immer „Genesung“ im irdischen Sinne als Ziel. Die Aufgabe mancher Seele ist, bereits nach wenigen Erdenjahren wieder in die „Geistige Welt“ zurückzukehren. Auch die Art des Sterbens ist eine ganz wichtige Erfahrung für die Seele. Aus menschlicher Sicht wird dieses Geschehnis - verständlicher Weise - als unsagbar traurig und tragisch bewertet.

Dies habe ich oft auch so in der Klinik auf der Station wahrgenommen. Allerdings habe ich von Anfang an eine große Kraft und Stärke verspürt und ich wusste auch, dass wir es nur so schaffen würden. Der Grund für dieses Buch ist auch nicht Celine selbst, sondern was ich gesehen und erlebt hatte. Die Hilferufe, die Ängste, die Verzweiflung und die Sorgen – all die ganzen Eindrücke, die ich wahrgenommen und erlebt hatte.

Eine Station mit krebskranken Kindern ist, als ob man vor einer „Himmelspforte“ stehen würde. Es ist aus menschlicher Sicht wirklich eine der extremsten Situationen, die man erleben kann. Vor allem aus der Sicht der Eltern. Letztlich sind wir Menschen, die mit beiden Füßen hier auf der Erde stehen und natürlich dem entsprechend auf solche extremen Situationen und Geschehnisse reagieren, die zunächst einfach nur furchtbar und schrecklich sind.

Aus der Sicht der Seele heraus ist es allerdings wieder anders: Aufgrund der bisherigen Lebensumstände, Erfahrungen und Aufgaben, die die Seele aus ihren Vorleben mitgebracht hat, der Übernahme von nicht erlösten Aufgaben von Mitgliedern der Sippenseele (Verstorbene Verwandte) oder als Botschaft an die nächsten Angehörigen, musste die

Erkrankung in ihrer ganzen Härte in Erscheinung treten. Die Seele weiß tief in sich, dass sie in ihrem GÖTTLICHEN Kern nicht krank oder verwundbar ist. Dort ist sie immer reine GÖTTLICHKEIT, erfüllt von Licht und Liebe. Das, was sie erfährt, sind Ereignisse, die sie selbst und alle, die mit ihr diesen Weg gehen, reifen lassen. Durch die Massivität der Ereignisse beginnt der eine oder andere wieder zu beten und sich zu besinnen, ob es etwas „Höheres“ gibt. Menschlich verständlich ist es auch, wenn jemand ins Hadern und in die totale Hoffnungslosigkeit fällt. Weiter auf dem Weg bringt einen jedoch das Suchen nach Antworten, das Suchen nach dem WARUM: „Warum gerade mein Kind? Warum gerade ich? Warum ist dieses unsagbare Leid über uns hereingebrochen? Was hat das Ganze mit mir (Mutter oder Vater) zu tun? Was sollen wir daraus lernen? Was soll in unserem Leben oder am Umgang miteinander zum Positiven geändert werden?“ Weiter auf dem Weg hilft unerschrocken Ärzte und Therapeuten zu löchern, alle nur möglichen Informationen zu sammeln und jegliche erdenkliche Hilfe, die stimmig erscheint, in Anspruch zu nehmen. Weiter auf dem Weg hilft, die eigene innere Stärke wieder zu finden, um den Erkrankten stärken und stützen zu können.

Damals haben sie auch die Aussage gemacht, dass wir möglichst eine Familienaufstellung machen sollten, da eine massive Verstrickung in der Herkunftsfamilie vorliegen würde.

Ja, dies wurde mir durch die Engel übermittelt. So kam auch die Botschaft, dass Celine von den Ahnen etwas mittragen würde. Es wurde nicht genau gesagt, um was es geht – aber es war eben auch klar die Aufgabe, dass die Familie selbst dies in Angriff nehmen und herausfinden sollte. Es ist eben wichtig, auch selbst etwas zu lernen und anzunehmen und es nicht fix und fertig gelöst „auf dem Silbertablett serviert“ zu bekommen.

Wie können Sie die Botschaften wahrnehmen? Eher fühlend, eher sehend in Bildern - oder ganz anders?

*Ich nehme die "Geistige Welt" insbesondere die Engel zum einen **visuell** wahr, das heisst, dass ich die Engel bildhaft durch ihre Lichtstrahlung, ihre Form, ihr "Gewand" (dieses kann weiß, elfenbeinfarben oder zart rosa sein, manchmal auch mit Gürtel), ihre Gesten und Handlungen sehe. Dies kann auch konkret als eine Heilbehandlung in den Lichtkörpern des Menschen oder durch das Einströmen einer bestimmten Heilfarbe stattfinden. Dieser Lichtstrahl wirkt durch mich hindurch und enthält entweder die Farben des Regenbogens oder ein reines weißes Licht – je nach Notwendigkeit. Zur Reinigung und zum Schutz der*

Organe wird reines, weißes Licht verwendet. Diese Farben wirken auch in einer anderen Schwingungsqualität im Vergleich zur Farbtherapie. Bei Celine war der heilende Lichtstrahl „rosa-apricotfarben“. Manchmal „tragen“ die Engel sogar ein Diadem mit göttlichen Symbolen.

*Zum anderen ist die Wahrnehmung meinerseits auch **akustisch**. Ich höre von den Engeln Botschaften betreffend der Ursache der Erkrankung und wie ich mit der Patientin oder dem Patienten therapeutisch arbeiten soll. So zum Beispiel, auf welche Körperstelle ich meine Hände auflegen soll, welche Therapien bei diesem Menschen am besten zur Anwendung kommen sollen, welche wichtigen Themen zu bearbeiten sind, welche Eigenschaften dieser Mensch zu entwickeln hat oder welche Aufgaben angegangen werden müssen. Außerdem vernehme ich hilfreiche Botschaften, die ich an die Patientin oder den Patienten weitergeben darf oder soll.*

*Im Weiteren **spüre** ich die Anwesenheit der Engel im Raum - ihre Liebe, ihre Kraft, ihre Stärke und die Qualitäten, die Sie den Menschen vermitteln möchten.*

Wie viele Engel sind denn jetzt – zum Zeitpunkt des Interviews – anwesend?

Es sind so viele, dass ich Sie so schnell gar nicht zählen kann. Zum einen sind natürlich unsere persönlichen Engel anwesend. Und hier halten sich aufgrund der Vielzahl der angebotenen Edelsteine - und zahlreiche davon sind wahre Heilsteine mit den entsprechend zugeordneten Heilengeln - und anderer positiver Produkte sehr viele Engel auf.

Ein schönes Gefühl!

Gibt es denn weibliche und männliche Engel?

Engel sind sowohl weiblich als auch männlich, sozusagen androgyn. Dies hängt von der Aufgabe und dem Auftrag des jeweiligen Engels ab. Ist zum Beispiel für einen Menschen viel Stärke und Durchsetzungskraft notwendig, wird der Engel sehr „männliche“ Züge aufweisen. Dementsprechend ist dann auch das Erscheinungsbild in Form der Lichtenergie, die sich so zeigt. Aber es steht immer das Göttliche im Vordergrund, das die Engel vermitteln sollen.

Kann man es lernen, seinen eigenen Schutzengel wahrzunehmen?

Man kann zum Beispiel die Bitte aussprechen, dass sich die Engelenenergie in einer Weise verdichtet, dass man seinen Engel bei sich spüren kann.

Mir war von Beginn an wichtig, die dahinter liegende geistig-seelischen Ursachen der Krankheit herauszufinden. Zu einer lebensbedrohlichen Erkrankung gehören sicher immer ganz viele Faktoren, die letztlich zusammenkommen. Selbst die Wissenschaften bemühen sich fleißig, vor allem für Krebserkrankungen die Gründe und Ursachen zu erforschen. Von falscher Ernährung, über Rauchen, zu wenig Bewegung, Stress, Sorgen und Ängste reicht die Palette.

Was aber ist mit der Seele des Menschen? Vor allem bei kleinen und den aller kleinsten Kindern zweifle ich sehr an diesen rein „körperlichen“ Prozessen.

Die Ursachen können auch bei kleinen Kindern schon sehr vielfältig sein. Zum einen hängt es davon ab, was die Seele aus vorherigen Inkarnationen mitgebracht hat und natürlich auch welche Aufgabe und Botschaft die Seele für die Familienmitglieder hat und welche Prozesse man dadurch in Gang bringt. Der Hauptanteil liegt immer an der Seele. Auch Gefühle wie Ärger, Stress und Sorgen betreffen direkt die Seele. So kann z. B. auch der Seele die innere Stärke fehlen, um Konflikte lösen zu können. Oder die Seele befindetet, dass das Leben doch nicht so schön sei, um weiterleben zu wollen.

Wie ist das dann bei einem Erwachsenen, der schwer erkrankt. Ist da der seelische Anteil nicht auch sehr viel höher zu bewerten? Gibt es doch grundsätzlich immer individuelle Heilerfolge.

Ich sehe den seelischen Anteil bei jeder Erkrankung bei über neunzig Prozent. Der Rest sind einfach bestimmte Faktoren um den Menschen herum.

Für mich ist der Mensch einfach ein Seelenwesen!

Ein Seelenwesen, das einen Körper hat. Die Seele und der Geist sind unsichtbar und benötigen den physischen Körper, um sich sichtbar zu machen.

Je nachdem, wie sehr die Seele leidet und welche Aufgabe die Seele zu bewältigen hat, in dem Maße drückt sich die Krankheit aus, die sich im Körper dann zeigt.

So sollte bei einer Therapie diese „Seelenmedizin“ Hand in Hand mit der schulmedizinischen Betreuung erfolgen.

Es ist ein Segen, dass wir in einem Land leben dürfen, in dem wir von allem profitieren dürfen, was es an therapeutischen Maßnahmen gibt. Denn es ist alles wichtig und alles gut. Aber natürlich gehören die Medizin und Therapien überlegt eingesetzt. Selbst in der heutigen

Zeit werden in einem Medizinstudium die geistig-seelischen Anteile einer Erkrankung den Studenten kaum vermittelt.

Ja und letztlich liegt es wieder am Menschen selbst, das Richtige zu finden und zu entscheiden, welchen Weg man beschreitet.

Man muss ja auch die Kraft und den Mut haben, nachzufragen und nicht locker zu lassen, sich zu informieren und alles wissen zu wollen, was wesentlich ist. Es ist dennoch aus menschlicher Sicht ganz verständlich, diese Kraft unter Umständen auch nicht zu haben.

Mich sprach erst vor kurzem eine Mutter eines an Diabetes erkrankten Jugendlichen an. Sie möchte auch gerne „hinter“ die Krankheit schauen. Sie zweifelt aber daran, dass es möglich wäre, die Zellen wieder zu veranlassen, normal Insulin zu produzieren. Da fällt mir dazu das „Zellgedächtnis“ ein. Wäre dies tatsächlich möglich?

Ich denke, dass es grundsätzlich möglich ist. Momentan betreue ich ein Mädchen mit Diabetes Typ I, die sich mehrmals am Tag Insulin spritzen muss. Wir arbeiten momentan auf der seelisch-geistigen sowie der energetischer Ebene. Wir arbeiten in Form von Gesprächen mit ihrem Schutzengel und den anderen Engel sowie mit Rückführungen in vorige Inkarnationen. So finden wir heraus, warum sie an Diabetes erkrankt ist und welche Situationen oder Traumata die Krankheit ausgelöst haben.

Unser Ziel ist, dass wieder ausreichend viele Insulin produzierenden Inselzellen in ihrer Bauchspeicheldrüse gebildet werden. Und so wie es möglich war, dass der Körper eines Tages die Inselzellen deaktiviert haben, so kann es auch wieder möglich sein, diese Zellen zu aktivieren. In einem Körper finden ja ständige Auf- und Abbauprozesse statt. Innerhalb von sieben Jahren ist jede Zelle im menschlichen Körper ersetzt. Also können auch wieder neue produktionsfähige Zellen gebildet werden.

Sie haben während der Therapiezeit immer wieder „geistig geheilt“ – besonders auch als Komplikationen auftraten und wegen einer Infektion mehrmals unplanmäßig Klinikaufenthalte notwendig waren. Zudem haben ich Anregungen für Visualisierungen erhalten, zum Beispiel für das Gelingen der OPs oder für eine gute Blutbildung im Knochenmark.

Wie kann man sich das vorstellen?

Bei der „Geistigen Heilung“ bitte ich die Göttliche Quelle - die für mich nicht „katholisch“ oder „evangelisch“ ist, sondern die Kraft, die uns das Leben schenkt, die unsere Seele

*geschaffen hat und die den Weg einer Seele kennt - um Schutz und Führung für den Patienten und mich selbst sowie darum, dass ich Kanal für die **GÖTTLICHE HEIL-KRAFT** sein darf. Das Wichtige an meiner Arbeit ist, die Menschen selbst wieder in Kontakt mit ihrer GÖTTLICHEN Führung und ihrer SEELE zu bringen. Es ist die GÖTTLICHE KRAFT – im Sinne von stärkender Energie - die hilft. Ein kranker und verzweifelter Mensch braucht immer KRAFT zu seiner Genesung.*

Man kann damit nun ganz vielfältige Dinge bewirken: Zum Beispiel das Bitten

- *um Reinigung von den Nebenwirkungen der Medikamente aus dem physischen Leib und der Aura*
- *um Kraft, um durch die Therapie gut hindurchzugehen*
- *um Klarheit für das Umfeld des Patienten, was zu tun ist*
- *um Führung der Ärzte in ihrem Handeln*
- *um Reinigung der Chemotherapeutischen Präparate, damit die Substanzen vom Göttlichen Licht durchstrahlt wird, um die gesunden Zellen zu schonen und nur die Krebszellen anzugreifen.*
- *um Reinigung der Krankenzimmer von der Schwingung der Erkrankung, die zuvor im Zimmer war – besonders natürlich, wenn in einem Zimmer ein Kind verstorben ist!*

In wie weit unterscheidet sich das „geistige Heilen“ von der Visualisierung?

Es ist grundsätzlich immer wichtig, die GÖTTLICHE QUELLE und die ENGEL anzusprechen und in jegliche Handlung und in jegliches Geschehen mit einzubeziehen. Ich bitte auch darum, mitwirken zu dürfen. Es gibt sicher Bereiche, da verbindet sich das Geistige Heilen mit dem Visualisieren. So zum Beispiel, wenn man sich selbst oder jemand anders „gesund vorstellt“, verbunden mit den Gedanken, dass all das fließen möge, was jetzt von der GÖTTLICHEN QUELLE für diesen Menschen vorgesehen ist. Ebenso, wenn Gedanken oder Schwingungen in Liebe zu einem Menschen fließen, ist dies im Prinzip eine Form des Geistigen Heilens und gibt demjenigen die notwendige Kraft. Die Seele des „Gebers“ spürt dies. Und der Mensch wiederum verspürt, dass andere ihm Halt geben und ihn lieben. Und dies ist unheimlich wichtig und überhaupt das zentrale Thema beim Geistigen Heilen: Die HINGABE, HINWENDUNG und LIEBE.

Sich Menschen oder Situationen ohne Verbindung zur GÖTTLICHEN QUELLE vorzustellen ist meiner Meinung nach „Visualisierung“.

Bei unserm damaligen Besuch habe ich Bilder mitgebracht, die von Celine in den ersten vier Wochen gemalt worden sind. Das eine Bild eine große gelbe Sonne auf einem Blatt, das andere ein Mandala in den Farben der Chakren.

Waren diese Bilder für Sie – also aus Ihrer therapeutischen Sichtweise heraus – zu diesem Zeitpunkt von Bedeutung? Wenn ja, von welcher?

Für mich waren die Bilder Ausdruck dessen, was sich in der Aura gezeigt hatte. Wobei durch die Bilder auch klar wird, dass von der Seelenebene her betrachtet die Situation der Krankheit völlig in Ordnung war – sonnig und lichtvoll - trotz allem äußeren Chaos und Dunklem, was man als Mensch darin sieht.

Celine hat das gute Ende schon gemalt, weil ihre Seele das Ergebnis „wusste“.

Der Farbverlauf der Mandalas ist genial. Er entspricht genau den Farben der Chakren.

Ist es eigentlich leichter mit Kindern zu arbeiten als mit Erwachsenen? Sprechen Kinder „schneller“ an, weil sie doch intuitiver sind?

Natürlich kommen in meine Praxis viele Erwachsenen, die für all diese Themen sehr offen sind. Aber trotzdem fällt es meistens Kindern leichter, mit ihren Engeln in Kontakt zu kommen. Es hängt aber immer auch vom Kind selbst ab, in wie weit es seine Engel erfahren kann beziehungsweise, die Feinwahrnehmung ausgebildet ist.

In die Praxis kommen immer häufiger Kinder mit ihren Müttern, da sie erfahren haben, dass man bei mir mit seinem Schutzengel sprechen kann. Es hängt von den Reaktionen des Elternhauses und der Erziehung ab, wenn ein Kind Zugang zu seinen Engeln bekommt und sich dementsprechend äußert. Leider wird dann oft durch das entsprechende Verhalten dieser wertvolle Kontakt zur „Höheren Führung“ gestört oder gar zerstört.

Feen, Elfen und Zwerge gibt es nicht nur im Märchen. Sie existieren wirklich! Zum Glück gibt es aber heutzutage eine größere Offenheit demgegenüber.

Haben die Schutzengel durch die vielen Plüschtiere, die Celine während der Therapie stets begleitet hatten, gesprochen?

Mir wird gesagt, dass dies tatsächlich so war. Ihre Engel haben sich auch durch ihre Tiere ausgedrückt. Weil dies ein einfacher Zugang war.

Es kommt also etwas aus der Seele heraus, was sonst vielleicht nicht herauskommen würde.

Genau so ist es.

Ich interessiere mich für mein Buch immer besonders für die Visionen und Ziele, die die Therapeuten für Ihre Arbeit in der Zukunft haben. Ich bin neugierig - welche Ziele haben Sie?

Ich sehe es als meine Aufgabe an und habe den Wunsch, dass die Menschen wieder besser in Kontakt mit ihrer eigenen „Höheren Führung“ und mit ihren ENGELN kommen. Sie sollen wieder selbst die Fähigkeit erlangen, sich in ihre Aura einzuspüren, ihre eigene Seele deutlich und differenziert zu fühlen. Damit die Menschen wieder wahrnehmen zu können, was zum Beispiel eine Krankheit oder schockartige Situation verursacht hat und was ihnen das Geschehnis zu sagen hat und worin die Lösung und Heilung liegt.

Die Menschen sollen die GÖTTLICHE QUELLE und ihre ENGEL um Kraft und um Ideen bitten, diese auch umsetzen zu können.

So soll jeder Mensch das vom göttlichen Licht erfüllte und eigenständige Individuum werden, das für sich selbst und sein Handeln die volle Verantwortung trägt. Somit kann in der Welt auch mehr Gleichwertigkeit verwirklicht werden.

In der Schulmedizin sollen mehr Seelenaspekte einfließen können. Die Tatsache der Anwesenheit von Engeln könnte ja so aussehen, dass Ärzte zum Beispiel vor einer Operation ein Gebet oder eine Meditation sprechen und sich nur auf positive Weise und voller Hoffnung gegenüber dem Patienten und seiner Genesung äußern. Sie könnten um das Einströmen des Göttlichen Lichtes während der OP bitten – auch wenn die geistige Welt für unser physisches Auge nicht sichtbar ist, aber sie ist dennoch existent.

Es ist ja auch so, dass die Ärzte oftmals selbst keine Antwort finden, warum jemand schwer erkrankt ist. Sie arbeiten so zu sagen jeden Tag mit einem großen Fragezeichen! Und sie müssen ja auch viel aushalten und unter Umständen zugeben, dass sie nicht

helfen konnten. So wäre ein Hand in Hand gehen und die Zuhilfenahme der Engelwelt eigentlich wunderbar. Damit die Engel durch die Kliniktüre hinein fliegen mögen!

Ja, dann würden die Engel für die Menschen erlebbarer, sichtbarer und hörbarer werden. Viele Krankheitsausbrüche im physischen Leib wären einfach vermeidbar. Die Menschen wären dann in direktem Kontakt mit ihrer eigenen Seele.

Viele Betroffene sind in einer solchen Situation komplett überfordert. Große Zweifel und die Suche und Frage nach der Existenz Gottes tauchen da auf.

Die Eltern sind im Grunde wie gelähmt, hoffnungslos, unter Schock und total verzweifelt. Das ist menschlich und sehr verständlich, wenn man sich vor solch einer Grenzsituation nicht mit diesen Themen beschäftigt hat. Wenn man dann am oben genannten Punkt der Verzweiflung angelangt ist, hat man die Chance, weiterzukommen, sich zu entwickeln und nicht zu verharren sondern gemeinsam mit dem Kind – unter Ausschöpfung aller Möglichkeiten, die sinnvoll erscheinen – den Weg zu gehen!

Vielen Dank an Frau Thomke für diese wunderbare Engelsprechstunde und die wichtigen und fundamentalen Erkenntnisse über das Seelenwesen Mensch!



Schade, dass ich diese Form der Kontakte zur Engelwelt erst später „richtig“ kennen gelernt hatte. Anfangs waren es ja „nur“ meine Schutzengelgespräche, die mir den Halt, die Kraft und die Hoffnung gegeben hatten. Dabei ist die Welt der Engel tatsächlich viel größer und umfassender, als wir es uns vielleicht bisher je vorstellen konnten.

Im Folgenden möchte ich gerne noch einige „Engelaffirmationen“ der amerikanischen Autorin und Psychotherapeutin Doreen Virtue⁴⁵ für Sie aufschreiben. Diese können täglich gesprochen werden. In ihren Büchern findet man außerdem noch weitere wunderbare Anregungen im Umgang mit seinen Engeln.

⁴⁵ Doreen Virtue, Die Heilkraft der Engel, Berlin 2005, Ullstein

Ich bin jetzt von Engeln umgeben.

*Meine Engel und ich nehmen mit Freude neue Möglichkeiten wahr,
in der Welt Gutes zu tun.*

Ich verdiene himmlische Hilfe und nehme diese Hilfe dankbar an.

Ich folge meiner inneren Führung in festem, gläubigem Vertrauen.

Ich lebe in Fülle und freue mich an allen guten Dingen des Lebens.

Ich höre auf meine innere Stimme und achte auf meine Gefühle.

*Ich achte auf mein Denken und entscheide mich immer nur für positive
und liebevolle Gedanken.*

Ich nehme die Liebe meiner Engel an.

Ich freue mich des Lebens.

Die fahrenden Engel - Die „HOPPS⁴⁶-Schwestern“...

... und das Engagement von Privatpersonen für eine patientenfreundliche Behandlung.

Es ist einfach schön, wenn Menschen Visionen und Ideen haben. Durch eine Stiftung, mit Hilfe von Spenden und durch persönliches Engagement wurde vor einiger Zeit ein „Pilotprojekt“ gestartet, das die Familien in der Situation mit einem krebskranken Kind hilfreich unter die Arme greifen soll. Mit anderen Worten: Regelmäßig durchzuführende Blutabnahmen in Form von Kapillarblut oder Blut aus dem Katheter sowie Spülung des Katheters können auch zu Hause durchgeführt werden. Unzählige Fahrten in die Klinik werden dadurch etwas minimiert und so ein wenig „normaler“ Alltag in die Familien zurückgebracht. Die fahrenden Krankenschwestern kommen mit ihrem Auto zu den Familien nach Hause gefahren und führen die notwendigen Untersuchungen aus. Sie haben sogar eine kleine Schatzkiste mit an Bord. Als Mutter assistiert man dann mit Mundschutz, Händedesinfektion und Aufziehen der Spritzen, da an einem zentralen Venenkatheter steril gearbeitet werden muss. Am Ende hat man ein Berg von Spritzenmüll, Pflaster, Verschlüsse, sterile Tücher... Ich mag mir gar nicht die Menge vorstellen, die die Kliniken in einer Stadt an einem einzigen Tag an Müll produzieren! Geschweige denn die Kosten...

Für diese Hilfe war ich sehr dankbar, denn selbst wenn man „nur“ ein Blutbild zu absolvieren hatte, bedeutete es mit Hinfahrt, Aufenthalt und Rückfahrt zwei Stunden Zeitaufwand. In dieser Zeit konnte man ein Korb Wäsche bügeln, Hausaufgaben machen, putzen, aufräumen - oder auch ein Buch lesen (das Letztere war ein Wunschgedanke!).

Diese Hilfsbereitschaft und Tatkraft beeindruckten mich immer wieder und bestärken mich, dass man einfach *anfangen* und *losgehen* muss, wenn man etwas erreichen möchte! Und es zeigt, dass ehrenamtliches Engagement wichtiger denn je für die Zukunft sein wird.

***Niemals wird Dir ein Wunsch gegeben,
ohne dass Dir auch die Kraft verliehen würde,
ihn zu verwirklichen.
Es mag allerdings sein,
dass Du Dich dafür anstrengen musst.***

Richard Bach

⁴⁶ HOPPS: „Häusliche onkologische pädiatrische Pflege Stuttgart“ der Franziska Dissmann Stiftung

7

Wie viel Wert ist ein Mensch?

Die Pflegeversicherung - Neun Minuten Luxus

Gleich zu Anfang hatten wir einen Ordner und Infozeitschriften in die Hand gedrückt bekommen. Für die vielen Papiere und Kopien, Protokolle und Laborberichte. Noch eine Reihe ganz anderer Papiere waren zusätzlich zu bewältigen. Behördenpapiere. Eine Unterschrift fürs Oberschulamt, eine für das Versorgungsamt zur Einteilung in eine vorübergehende Schwerbehinderung. Ein ganz besonderes Formular ist der Bericht für den sogenannten Medizinischen Dienst. Mit einem krebskranken Kind hat man Anspruch auf eine – ebenfalls vorübergehende – Pflegeversicherung der Stufe eins. Ich kannte so etwas von den Erzählungen meiner Eltern, die dies für meine Großeltern mehrmals durchgeführt hatten. Die Gesetzgebung sieht nun aber hinsichtlich der Pflegeversicherung eigentlich keinen Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen. Nun, der Termin für den Besuch der „Kontrollurin von Minuteneinheiten“ stand bevor. Gezählt wird nämlich der minütliche Aufwand am Kind mit der täglichen Grundpflege wie Waschen, Anziehen und zur Klinik fahren. Die Tatsache, dass man eigentlich rund um die Uhr beschäftigt ist und auch in der Klinik ständig mit dem Kind zusammen ist, wird dabei nicht berücksichtigt. Ich will Sie nicht länger auf die Folter spannen: Da uns neun Minuten Pflegezeit fehlten, hatten wir die Einstufung nicht erhalten.

Soll ich Ihnen sagen, wie ich mich dabei gefühlt hatte? Nach stundenlangem verzweifeltm Heulen und Schreien und einem Gefühl, am liebsten sofort bei der Presse anzurufen, sammelte ich nach einigen Tagen wieder meine Kräfte zum Protest. Erstens werden regelmäßig Fälle abgelehnt, damit der medizinische Dienst in seiner internen Statistik „besser“ dasteht. Zweitens gibt es natürlich die Möglichkeit des Einspruchs, was aber wiederum Zeitaufwand bedeutete. Aber das tat ich doch gerne! Es kam sogar nach mehr als vier Monaten ein zweiter Gutachter. Da ging es meinem Kind wirklich sichtbar schlecht. Ich meine, es ging ihm auch beim ersten Begutachten nicht gut mitten in der Chemotherapie, aber sie konnte damals alleine eine Brezel essen und Fragen beantworten... Das heisst, es ist eben

ein ständiges Auf und Ab, je nach Therapieeinheit. Wie soll ich voraussagen, wie viel Minuten ich Zeit für sie brauche, wenn der körperliche und seelische Zustand nicht immer derselbe ist? Bekommt ein Kind Cortison, mutiert es auf einmal zu einem zickigen, pubertierenden Teenager mit schlechter Laune, weil sie sich selbst nicht ertragen kann. Die Hormone beeinflussen die Gefühlslage und das körperliche (Un)-Wohlbefinden. Dann gibt es ein Mittel in der Chemotherapie, welches so die Muskeln schwächt, so dass man sie überall hin tragen muss. Ich habe sie wochenlang auf dem Sofa gewaschen und angezogen, sie überallhin getragen – besonders die Treppen hoch und runter – rundum Service.

Aber auch nach einem zweiten Gutachten fehlen uns einfach immer noch neun Minuten Pflegezeit. Würde man die Zeit dazurechnen, die ich regelmäßig im morgendlichen Berufsverkehr im Stau verbrachte, hätte ich echt gute Chancen gehabt. Aber dafür gibt es im Formular keine entsprechende Spalte.

Als Mutter bin ich es also nicht wert, wenigstens eine kleine monatliche Unterstützung für die absehbare Dauer von sechs Monaten zu erhalten. Zweihundert Euro mal sechs Monate für einen 24-Stunden-Dienst innerhalb neun Monaten. Wenn sie gut im Rechnen sind, dann wissen Sie bestimmt schon den Stundenlohn. Ich bin dies nicht und mache mir auch erst gar nicht die Mühe. Es spielt nicht die *Krankheit* eine Rolle, sondern die *Entfernung* zum Krankenhaus.

Vielleicht ist es auch gut, dass man Liebe und Zuwendung nicht in einer Maßeinheit berechnen und bewerten kann. Aber warum soll ein Popstar oder ein Profifußballer so viel mehr wert sein. Weil er mehr liebt? Weil er Höchstleistungen vollbringt?

Wie viel Wert habe ich als Mutter in dieser Gesellschaft? Ist es einfach nur Pech, dass mein Kind so krank ist? Was ist mit all den Familien, die ein chronisch krankes Kind zu Hause haben? An Mukoviszidose⁴⁷ erkrankte Kinder müssen über Jahre hinweg konsequent medizinisch betreut und liebevoll von den Eltern gepflegt werden. Sie erhalten auch keine Pflegeversicherung. Es ist nicht nur die Zeit, die Liebe und die Kraft, die man opfert – es ist auch tatsächlich eine finanziell höhere Belastung, die man offen aussprechen muss. Warum haben in unserer Gesellschaft diese Kinder und ihre Familien keine Lobby? Warum müssen private Stiftungen und Fördervereine eine Rolle einnehmen, die eigentlich in erster Linie unsere Gesellschaft zu tragen hätte? Ich möchte diese Fragen gerne beantwortet wissen!

⁴⁷ Mukoviszidose oder auch Zystische Fibrose ist eine genetisch bedingte Stoffwechselerkrankung.

Als ich am Anfang der Klinikzeit öfters im Foyer unterwegs war, um meinen Füßen Auslauf zu gönnen und mich im Kiosk mit Cappuccino und Zeitschriften zu versorgen, fiel es mir wie Schuppen vor die Augen: So viele chronisch kranke Kinder (mit Herzkrankheiten, Diabetes, körperliche und geistige Behinderungen u.v.m.) kommen hier her, die ständig und über lange Zeit in die Klinik müssen. Wenn mein Kind die Leukämie überlebt, dann ist sie irgendwann einmal so gesund, dass wir nicht mehr in die Klinik müssen. Eine Welle von Dankbarkeit durchströmte mich. Und gleichzeitig eine Wut auf das „System“ Sozialversicherung und auf die Ungerechtigkeiten auf dieser Welt. Ich will nicht emanzipatorisch sein, aber ich denke einfach, dass „Männer“ (oder das Männliche in uns Menschen) oftmals solche Entscheidungen treffen – und Frauen (oder das Weibliche in uns) sie schließlich „ausbaden“ müssen. Gerade im Dienstleistungsbereich sind fast nur Frauen beschäftigt und dies oftmals zu sehr niedrigen Löhnen.

Es müssen also gerade die Menschen mit unglaublicher Kraft und Durchsetzungsvermögen kämpfen, die sowieso schon am Rande ihrer Möglichkeiten sind. Das macht in meinen Augen keinen Sinn. Die gesunden Menschen müssen sich für die Kranken einsetzen und in dieser Hinsicht eine faire Welt schaffen.

Aus diesem Blickwinkel heraus beruhige ich meine Nerven und wünsche mir von ganzem Herzen, dass wenigstens ein anderes krankes Kind die Pflegestufe eins erhalten wird.

Hallo, lieber Schutzengel!

Frust hoch drei! Es ist kaum zu glauben. Warum muss ich um ein kleines Stückchen Recht so kämpfen? Warum muss ich so viel meiner kostbaren Kraft aufwenden, um ein bisschen weniger Sorgen zu haben? Ich fühle mich ungerecht behandelt. Und das alles macht mich so unendlich wütend, fast aggressiv.

Wie viel Wert habe ich als Mutter in unserer Gesellschaft? Wie wird dieser Wert berechnet, wie wird er entlohnt?

Ich weiss, ich habe wieder so viele Fragen und verlange von Dir die Antworten. Wenn ich noch ein bisschen mehr Energie in mir hätte, würde ich politisch aktiv werden, damit sich etwas ändert.

Natürlich will ich nicht undankbar sein. Ich bin sogar voller Dankbarkeit über den momentanen gesundheitlichen Zustand und die Prognosen.

Ich bin auch über jegliche Unterstützung seitens der Familie und den Freunden glücklich. Aber ärgern tut es mich trotzdem. Es ist eben ein ohnmächtiges Gefühl, was in mir wütet. Und Ohnmacht erzeugt Ärger und Hoffnungslosigkeit.

Beruhige mich bitte ein wenig und sende mir eine Kiste Schokolade, damit in meinem Gehirn ein Serotoninausstoß für unglaubliche Glückgefühle sorgt. Das wäre prima!

Bis dann und Danke!

Netz mit Löchern

Aus dieser und anderer Erfahrungen heraus kann ich nur das Eine sagen: Unsere sozialen Systeme kranken selbst – nicht nur akut, sondern schon chronisch. Aber wie kann ein schon krankes System anderen, in Not und Leid geratenen Menschen helfen? Die Politik nennt es Gesundheitssystem und in Wirklichkeit leben wir in einem „Krankheitssystem“. Äußere Vorgaben und finanzielle Zwänge bieten wenig Handlungsspielraum für gesunde Alternativen. Das kann doch auf Dauer gar nicht funktionieren, denn die Menschen sind nicht gesünder geworden. Natürlich bin ich unendlich dankbar, dass die Solidargemeinschaft die enorm hohen Kosten einer solchen Therapie bezahlt. Auf der anderen Seite werden Millionen für Medikamente ausgegeben, die später zum Teil wieder im Müll landen oder nicht die erwünschte Wirkung zeigen. Profit wird trotzdem gemacht. Auf welcher Seite? Auf wessen Schultern?

Wir haben für die zusätzlichen therapeutischen Maßnahmen sehr viel Geld aus eigener Kasse bezahlt, dies natürlich gerne und gewollt. Es ist eben alles ein Kreislauf. Die Frage ist, wohin die Kräfte fließen.

Das Gesundheitssystem als solches muss sicher mit einem anderen Ansatz auf einer anderen Ebene fortgeführt werden. Zum Beispiel müssen die Menschen selbst erkennen, was für sie im Leben wichtig ist. Entsprechend verändert sich dann auch das Handeln.

Auch der Onkologe Bernie Siegel hat eine Vision, wie ein soziales Gesundheitssystem in Zukunft aussehen könnte. Sinngemäß fordert er die Bildung von Gruppen, die sich einfach nur gegenseitige Achtung und Liebe zuteil kommen lassen – und zwar *bevor* die Menschen

krank werden. Eine präventive Selbsthilfegruppe für groß und klein. Kostenersparnis durch Vorbeugung! Und Vorbeugung schützt vor Krankheit!

Ich möchte sehr gerne Dr. med. Klaus Mohr zitieren, was er im Juni 2005 in einem Fachartikel unter dem Titel „Mehr Lebensqualität“⁴⁸ geschrieben hat:

...Von jeher haben die Menschen gehofft, äußerer Wohlstand werde ihre Lebensqualität verbessern. Im Ausmaß der Grundversorgung ist das auch so. Inzwischen wurde diese Basis in den westlichen Ländern nahezu vollständig erreicht – und von etlichen weit überschritten. Da zeigt sich nun, dass unnötig hoher Wohlstand auch Probleme und Konflikte bringt: mehr Versorgung, aber weniger innere Zufriedenheit; mehr Therapie, aber weniger eigenständige Gesundheit; mehr Regelungen, aber weniger Selbstverantwortung; mehr Möglichkeiten, aber dadurch Konflikte und Überforderung. Aus diesen Gründen nimmt die Lebensqualität mit dem Wohlstandswachstum so lange zu, bis eine gut ausreichende, nachhaltige Grundversorgung erreicht wird. Nach dem Überschreiten des Niveaus nehmen die Zufriedenheit und damit die Lebensqualität jedoch wieder ab.

Ein Rückfall auf mittelalterliche Armut und Not ist glücklicherweise unwahrscheinlich...Hierzulande wird der relative Rückgang des äußeren Wohlstands die aktuellen Probleme aber nicht automatisch lösen, sondern etliche davon kurzfristig noch verstärken, weil bei vielen Menschen in der Wohlstandsphase die wichtigsten konstruktiven Kräfte verkümmert sind:

- *die Kräfte aus der Religion, dem Glauben, der Liebe und der Hoffnung*
- *die Kräfte aus der Beziehung, aus der Treue, der Ehrlichkeit und Beständigkeit*
- *die Kräfte aus dem Miteinander, dem solidarischen und hilfreichen Zusammenwirken*
- *die Kräfte aus den heilenden Wirkungen der Natur*
- *die Kräfte aus der Selbstverantwortung, der Dankbarkeit, der Fairness und der Zufriedenheit*
- *die Kräfte aus der Eigenaktivität, der Bewegung, der Regeneration und der sinnvollen Entwicklung.*

Alle diese Kräfte können – und müssen – nun wieder aktiviert werden....

⁴⁸ Dr. med. Klaus Mohr, Mehr Lebensqualität, „reformrundschau“, Juni 2005

Finden wir nun über den äußeren Wohlstand zu unserem eigenen und sehr heilsamen inneren Wohlstand! Ein Ziel, das es lohnt, anzustreben – oder nicht?

Yin und Yang in unserer Gesellschaft

Unsere heutige Gesellschaft ist in ihren Verhaltensstrukturen und mit ihrer logischen und abstrakten Denkweise besonders von Wissensansammlung und Forschung geprägt. Intuition, Kreativität und Spiritualität werden als wichtiger Bestandteil unseres Lebens leider immer noch als eher zweitrangig und untergeordnet betrachtet. Dies fängt in der Schule mit bestimmten Fächern und Anforderungen an und geht im Berufs- und Arbeitsleben erst so richtig weiter.

Großzügig entlohnt wird Arbeit, bei der vor allem die linke Gehirnhälfte gebraucht wird (bei Rechtshändern). Kreative Künstler und Musiker, die eher mit ihrer rechten Gehirnhälfte (ebenso bei Rechtshändern) arbeiten, müssen oftmals um ihr materielles Überleben kämpfen.

Im alten China gibt es seit jeher im Menschen die Zuordnung in Yin und Yang. So werden zum Beispiel die Organe des Körpers entweder Yin oder Yang zugeordnet.

Yin, das weibliche Prinzip, mit der Zuordnung der Nacht – des Mondes – der Dunkelheit – der Kühle – dem Wasser – der Passivität – dem Empfangen – und der Speicherorgane Leber, Herz, Milz, Bauchspeicheldrüse, Lunge und Nieren.

Yang, das männliche Prinzip, mit der Zuordnung des Tages – der Sonne – des Lichts – der Wärme – der Feuers – der Aktivität – des Spendenden – und der Hohlorgane Gallenblase, Dünndarm, Magen, Dickdarm und Harnblase.

Dies sind die polaren Kräfte im Menschen, in dem das immerwährende Wechselspiel von Yin und Yang das Lebendige in uns ausmachen.

In der Klinik habe ich nicht einen einzigen Krankenpfleger gesehen. Ärztinnen gab es erstaunlich und zum Glück viele. Aber ich stelle mir wieder und wieder die Frage, warum kein oder nur ganz wenig Männer als Pfleger oder – um einen Schritt weiter zu denken - auch als Erzieher oder Grundschullehrer arbeiten. Es gibt darauf ganz sicher nur eine Antwort: Der viel zu geringe Lohn, mit dem kein Mann alleine eine Familie ernähren kann! Dabei wären doch männliche Vorbilder gerade im pädagogischen Bereich so wichtig!

Ein Mann ist doch auch einfühlsam, liebevoll und kann herzlich mit Kindern umgehen. Warum haben Frauen den Mut und die Kraft, Ärztinnen zu werden und oftmals die Doppelbelastung mit Beruf und Familie unter einen Hut bringen, aber Männer nicht den Mut, Krankenpfleger zu werden? Erwartet unsere Gesellschaft nur ein Männerbild, welches Härte, Macht und Durchsetzungsvermögen zeigt? Und ein Frauenbild, das sich durch Weichheit, dienendem Tun, Gefühlsäußerungen und Hilfsbereitschaft äußert? Müssen wir diese Erwartungen erfüllen oder gibt es da einen Spielraum der eigenen Entfaltung?

Yin und Yang.

Natürlich brauchen wir beides. Aber dann sollte auch beides denselben Stellenwert erhalten. Besonders finanziell gesehen!

Der heilsame Fluss des Geldes

Wenn Finanzmittel heilsam fließen könnten... an genau die Stellen, die es am nötigsten haben.

Wenn eine Mutter über neun Monate täglich ihr Kind bei Tag und Nacht bereut, es nicht aus den Augen lässt und bei jeder Behandlung in die Klinik begleitet und nicht von der Seite weicht – außer zum Essen, zu Einkäufen oder zur Toilette – dann ist das ein „Fulltimejob“. Ein Knochenjob. Ohne Lohn. Der einzige Lohn ist ein hoffentlich gesundes und geheiltes Kind. Natürlich ist dies das wertvollste und beste Geschenk überhaupt – aber der Realität solch einer Ausnahmesituation sollte man schon in die Augen sehen können.

Eine Station in einer Kinderklinik ist ohne die Mütter (und Väter, Omas, Opas, Tanten und Onkels) verloren.

Es gibt kein zusätzliches Personal, was sich neben der anstrengenden und zeitaufwändigen Klinikarbeit auch noch in fürsorglicher und liebevoller Zuwendung ständig dem Kind widmen kann. Sie führen alle ihre Arbeit auf sehr liebevolle Art aus, aber mit und bei dem Kind sind stets die Angehörigen. Ein Kind benötigt selbstverständlich diese Begleitung und Betreuung und als Eltern möchte man selbstverständlich immer seinem Kind beistehen. Selbst bei einer OP ist man bis kurz vor der Tür mit dabei und nimmt sein Kind dann wieder dort in Empfang. Bei jedem einzelnen Eingriff, Blutabnahmen, Chemoverabreichung, Bluttransfusionen,

Untersuchungen – man ist immer möglichst gut gelaunt und optimistisch mit dabei. Man erlebt es dadurch mit, als ob man selbst betroffen wäre.

Vor einiger Zeit hatte ich ein Gespräch mit einem Bekannten, der erst spät von der Erkrankung erfahren hatte. Er war völlig irritiert, dass man als Eltern ständig in der Klinik – also auch in der Nacht – sein *muss*. Es ist doch aber noch viel mehr: Man bereitet für das Kind das Essen selbst, holt Getränke, macht das Bett, wäscht das Kind, trägt es auf den Armen, wenn es nicht mehr laufen kann, kümmert sich um das Temperaturmessen, das Wiegen, den Urin sammeln, assistiert beim Katheterspülen, macht Spiele, hält bei Laune, tröstet, umarmt, hält die Hand, holt Pizza und Eis als Trostpflaster, kümmert sich auch noch um das Nachbarskind mit, bastelt, singt, macht Spaß (wobei es einem oft zum Heulen ist) und kann in der Nacht nicht einmal drei Stunden am Stück schlafen...

Die elterliche Liebe und Fürsorge und der Beistand sind Fähigkeiten, Gaben und Eigenschaften, die man nicht hoch genug bewerten kann.

Die absoluten Respekt verlangen.

Die unentbehrlich sind.

Die heilsam sind.

Geld sollte also reichlich dahin fließen, wo Menschen helfen und heilen.

Geld sollte so verwendet werden, damit Menschen ganzheitlich gesund werden können.

Es sollte eine Selbstverständlichkeit sein, dass finanzielle Mittel ungehindert an die richtigen Stellen fließen. Ein Beispiel möchte ich noch nennen: Die Erzieherinnen und die Kunsttherapeutin auf der onkologischen Station werden nicht vom Klinikum der Stadt bezahlt sondern vom „Förderkreis krebskranke Kinder e.V.“. Diese Tätigkeiten sind aber absolut unverzichtbar! Es ist für mich unverständlich, dass man diesbezüglich auf Spenden angewiesen ist und solche wichtigen Arbeitsstellen nicht planmäßig in das Budget einer Klinik einbindet!

All die Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, die unermüdlich Spenden sammeln und sich für die Schwachen in unserer Gesellschaft einsetzen, verdienen meinen großen Respekt und Achtung!

8

Aufatmen...

*So wie man Wasser findet,
wenn man gräbt,
so findet der Mensch
überall das Unbegreifliche,
bald früher, bald später.*

Georg Christoph Lichtenberg

Ergebnisse und Entscheidungen

Ein weiteres, wichtiges Testergebnis liegt vor. Dies wurde uns nicht „feierlich“ von Arzt zu Elternteil in einem Sprechzimmer verkündigt, sondern – Sie werden es kaum glauben – während einer Lumbalpunktion. Bei der Behandlung einer kindlichen Leukämie werden ungefähr zwölf Lumbalpunktionen gemacht. Eine bestimmte Menge Gehirnwasser⁴⁹ wird mit einer Punktionsnadel herausgeholt und die genau gleiche Menge an chemotherapeutischem Mittel (in diesem Fall „Methotrexat“) wieder zugeführt. Dabei muss das Kind mir gebeugtem Rücken auf der Kante einer Liege sitzen. Eine Schwester hält sie so fest, dass sie sich nicht mehr bewegen kann (man könnte auch liebevoll „Würgegriff“ sagen, denn dieser Griff ist oftmals schlimmer als die Punktion selbst) und der Rücken ganz rund wird. Nun, es ist eigentlich eine schnelle Angelegenheit; als Mutter sitzt man in der Hocke vor dem Kind, man hält die Hand und erzählt am besten von der Pizza, die man später essen würde. Wenn dann die Nadel eingestochen wird, ist das natürlich ein spannender Moment – denn ab und zu trifft der Arzt nicht beim ersten Mal... Nach insgesamt zehn Minuten ist alles vorbei. Das Kind muss nun flach liegen, damit sich die Chemo überall gut verteilen kann, besonders im Kopf. Nun, also während dieser doch nervenaufreibenden Prozedur, die man auch nach dem zehnten

⁴⁹ Gehirnwasser wird auch „Liquor“ genannt, welches ganz klar und durchsichtig wie Wasser ist. Das Gehirn und das Rückenmark „schwimmen“ im Liquor.

Mal nicht ruhig und gelassen macht (äußerlich natürlich schon), kommt dieser Satz: „Sie wissen schon, dass Ihre Tochter in der Standardrisikogruppe eingeteilt ist?“

Nun, es kam doch etwas überraschend. Ich wusste nicht, wann das Ergebnis kam. Aber es klang so, als ob es schon länger bekannt war. Um das Ganze zu deuten: Wenn es keine Komplikationen gibt und alles nach Plan läuft, dann wird man quasi so rein zufällig und auf die Schnelle informiert. Nur wenn man ins Zimmer gebeten und man zum Gespräch aufgefordert wird, dann sieht es wohl nicht so gut aus. So viel zur zwischenmenschlichen Arzt-Patienten-Kommunikation zwischen Tür und Angel.. Natürlich ist mir diese Version letztendlich lieber. Hauptsache, das Ergebnis stimmt! Aber diese Überraschungsmomente sind nicht gerade Beruhigungspillen.

Copyright Birgit Matz

Was ist Glück?

Also, ein Grund zur Freude und Momente des Glücks bezüglich der Prognose und des weiteren Verlaufs. Die langen Grübeleien, die dann im Anschluss noch auf uns zukamen, waren bis dahin noch in weiter Ferne. Achterbahn fahren. Ich hasse jegliche Form von Karussell oder ähnlich schnellen, Atem raubenden Teilen.

Was ist Glück?

*Kann man Glück überhaupt beschreiben oder erklären?
Oder kann man Glück nur fühlen?*

*Glück ist ein Zustand.
Somit ist Glück eine momentane, auf den Augenblick begrenzte Situation.
Etwas, was nur in der Einzigartigkeit entsteht und
schnell wieder vorbei sein kann.*

*Ist Glück ein Gefühl? Gefühle ändern sich.
Dann ist das Gefühl des Glückes auch nur wieder ein vorübergehender Zustand.*

*Vielleicht macht ja gerade das Vorübergehende das Glück aus.
Ein Gastspiel und kein Dauerzustand.*

*Glückliche Momente genießt man oft nur dann sehr intensiv,
wenn man zuvor zutiefst unglücklich war.*

*Aber wir streben doch alle nach Glück!
Das hält uns am Leben.
Und gleichzeitig kann es tiefe Krisen in uns auslösen,
wenn wir für lange Zeit das ersehnte Glück nicht mehr spüren.*

*Akzeptieren, dass die meiste Zeit seines Lebens
eher ein unglückliches Dasein ist?*

*Da gibt es aber noch einen Zustand zwischen Glück und Unglück.
Das ist das Atmen. Das Lieben. Das Empfangen. Das Geben.
Das (ist) Leben.*

Unterschiedliche Gefühle im Kopf, im Bauch oder mitten im Herzen.

*Sei jederzeit darauf gefasst, Glück zu empfangen.
Sag DANKE und verschenke es.*

Zum Glück gibt es so was wie Glück!

© Birgit Matz

Die Einteilung in eine Risikogruppe erforderte eine weitere Entscheidung, welchen Therapieweg man weiter gehen möchte. Ich fühlte mich mit meiner Familie zusammen ziemlich alleine gelassen mit der zu fällenden Entscheidung, obwohl ich mit so vielen Ärzten darüber gesprochen hatte. Bei jeder Gelegenheit suchte ich nach einer vernünftigen Antwort. Es galt zu entscheiden, welches Protokoll man wählen sollte – dabei wäre es möglich gewesen, sich für ein niedriger Dosiertes zu entscheiden oder es dem Zufall zu überlassen. Es klingt sicher komisch, dass man die Wahl der Chemotherapie dem Zufall überlassen soll. Aber es stimmt eben doch. Man überlässt es dem gut kalkulierten und auf Erfahrungswerte basierten Zufall. Oder man entscheidet eben selbst. Genauer: Man lässt „randomisieren“ in der Studienzentrale für Leukämie oder man wählt bewusst eine bestimmte Form. Dabei unterscheiden sich die Formen nicht gravierend voneinander, aber man hat eben durch jahreslange Forschung herausgefunden, dass bei der Einteilung in Risikogruppen eine früher übliche Chemo unter Umständen für den Körper schon zuviel sein kann.

Nach sieben Fragerunden habe ich sieben unterschiedliche Antworten und Sichtweisen erhalten. Natürlich, denn es waren sieben unterschiedliche Menschen mit ihren ganz eigenen Berufserfahrungen und mit ihrer eigenen Persönlichkeit. Eine Entscheidung bekam ich nicht zu hören, eher eine Empfehlung. Aber eben sieben unterschiedliche Empfehlungen.

So suchte ich im Internet nach Antworten auf meine verirrtten Gedanken und den einzigen Fachartikel zu diesem Thema fand ich in einer Fachzeitschrift für Kinderheilkunde, die für die Gattung „Mutter“ nicht zugänglich ist. Wäre da nicht die Bekanntschaft mit einem Kinderarzt, der mir die Zeitschrift auslieh, wäre ich nie zu einer Lösung gekommen, die mein Gewissen beruhigt hätte. Man muss sich das vorstellen: Man muss als Eltern unterschreiben, welchen Weg man gehen möchte. Man kann den kurzen Weg nehmen, der starke Nebenwirkungen und Komplikationen vermindert, man kann den bisherigen längeren Weg nehmen, und man kann auch unterschreiben, dass man es dem Zufall überlassen will.

Es ist der Mensch, der diese Entscheidung treffen muss. Nicht die Wissenschaft. Sie gibt uns nur Haltegriffe und manchmal auch Wegweiser. Aber sie gibt uns keine definitiven Antworten.

Es geht auch nicht, denn es geht dabei immer um den individuellen Menschen selbst.

Am Ende gaben wir die Einwilligung zur Randomisierung, aber gleichzeitig die bewusste Entscheidung, den kurzen Weg zu gehen. Hätte die Zufallsentscheidung den langen Weg

vorgegeben, hätten wir abgebrochen und einen erneuten Zettel für den gewünschten Weg unterschrieben.

Ganz am Ende, als diese letzte Chemo das Knochenmark und die Blutbildung so zerstört hatte, bat ich nochmals um ein Gespräch. Am liebsten hätte ich nämlich die ganze Chemotherapie schon früher abgebrochen, denn ich bekam Angst.

Da sagte uns die Ärztin, dass man durchaus aufhören könnte, aber dann diese Entscheidung unterschreiben müsste. Sie sagte auch, dass es schon durchaus sein könnte, dass manche Kinder viel weniger Chemo benötigten, aber es werden eben alle nach einem bestimmten, evaluierten Standard behandelt.

Wieder ist es der Mensch das Einzigartige im Menschen.

Diese Entscheidungsfindung war ein kleiner Kampf in mir drin. Ein Kampf mit der großen Verantwortung, die man zu tragen hat. Tonnen fielen von mir ab und endlich konnte ich wieder atmen und nochmals *tief* Luft holen für den...

9

Endspurt

*Kraft des Guten, das sich durch alles, was ich getan habe,
angesammelt hat.*

Möge die Qual jedes Lebewesens vollständig abgewendet werden.

*Möge ich Arzt und Medizin sein und möge ich Pfleger sein
für alle kranken Wesen auf der Welt,
bis es allen wohl ergeht.*

Auszug aus einem Gedicht des buddhistischen Dichters Shantideva, 8. Jahrhundert

Von wegen Spurt

Am Ende, wo Geduld und Kraft langsam und kontinuierlich nachgelassen hatten, hieß es nochmals, ganz viel Ruhe und Nerven zu bewahren. Wir alle konnten natürlich den Abschluss der intensiven Chemotherapie kaum erwarten. Man zählte die Tage, manchmal auch die Stunden. Man machte Pläne für die Zukunft, wenn das „normale“ Leben wieder losgehen würde.

Voller Optimismus starteten wir also in die letzte Phase – die so genannte „Reinduktion“. Die ähnlichen Mittel wie zu Anfang der Therapie wurden zum Abschluss nochmals gegeben. Allerdings in etwas abgeschwächter Form, je nach Risikogruppe.

Besondere Sorge bereitete mir das Cortison. Eine kleine, harmlose Tablette – über 20 Tage eingenommen, dann langsam wieder in der Dosis reduziert. Mit jedem Tag der Einnahme wurde die hormonelle Veränderung spürbarer und auch sichtbarer. Der bekannte Heißhunger auf Salziges und Knackiges. Dieses ohnmächtige Gefühl, seinen eigenen Körper nicht ausstehen zu können und unzufrieden zu sein, kommt zum Ausdruck. Meine Kleine fühlte sich nicht wohl in ihrer Haut und sie verstand überhaupt nicht, warum nochmals diese Chemo zugeführt werden musste. Sie fühlte sich gesund und wenn man die Ergebnisse der Knochenmarkspunktion anschaut, dann ist sie eigentlich auch „gesund“. Nicht eine Zelle

unter dem Mikroskop zu finden, die da nichts zu suchen oder eine Existenzberechtigung hätte. Aber es musste sein.

Gut gelaunt legten wir los – doch der Optimismus blieb uns bald im Hals stecken – für meine Tochter im wahrsten Sinne des Wortes. Eine bestimmte Chemo hatte ihr durch einen allergischen Schock regelrecht den Hals zugeschnürt.

Wir hatten einmal im Sommer mit einem kleinen Mädchen mit derselben Leukämieform das Zimmer auf der Station geteilt. Ungefähr vier Wochen, bevor bei uns die neue Phase startete, trafen wir die Familie wieder. Sie waren im Behandlungsprotokoll schon weiter fortgeschritten. In aller Ausführlichkeit erzählte mir die sympathische Mutter - mit allen Details und allem, was wichtig ist – wie ihre Tochter von diesem Mittel einen allergischen Schock bekommen hatte. Man spielt mit den Kindern sozusagen „Russisch Roulette“. 50 Prozent bekommen keine Schockreaktion, 50 Prozent haben leider das Pech! Natürlich ist das Behandlungsteam darauf vorbereitet und steht mit einem Meter Abstand sowie mit aufgezogener Cortisonspritze neben dem Bett – das Auge wachsam und die Muskeln des Körpers in Alarmbereitschaft. Das kleine Mädchen hatte natürlich die schlechteren Karten gezogen – die Schilderungen in Einzelheiten ließ meinen Puls in die Höhe schnellen und verdarben mir gründlich den Appetit. Mal wieder.

„Super“ Nachrichten! Drei Nächte lang konnte ich nicht richtig schlafen. So hatte ich mir die letzten Wochen des Endspurts nicht vorgestellt. Aber was blieb uns anderes übrig? Hoffen und beten. Wir müssen auch *da* durch!

Ein Schock nach dem anderen

Schließlich kam der besagte Tag.

Meine Kleine war so gut gelaunt. Am frühen Morgen standen eine kurze Narkose und die allerletzte Knochenmarkspunktion an. Ein Grund zum Feiern – die letzte Punktion! Dann noch zwei Mittel und ab nach Hause – dachte ich so.

Sie saß im Bett, nachdem sie sich von der Narkose gut erholt und wieder etwas gegessen hatte. Wir spielten UNO – ihr absolutes Lieblingsspiel. Ich sah zu, wie die Chemo angehängt wurde (der Name der Chemo lautete „Asparaginase“ – dieses Wort erinnert mich immer an Spargel. Ich habe seitdem keine Lust mehr auf Spargel!). Ich lenkte sie und mich mit dem Kartenspiel davon ab. Nach nicht einmal zehn Sekunden ließ sie die Karten aus der Hand fallen und fasste sich an den Hals. „Mama...“! Der Kopf lief leicht blau an, sie sackte auf ihr Kopfkissen zurück. Sofort wurden „Cortison“ und „Fenistil“ gespritzt und die Sauerstoffmaske angelegt. Ich stand neben ihr und war nicht in der Lage, ihr bei zu stehen. Verzweifelt suchte *ich* Halt bei den Schwestern. Eine kümmerte sich natürlich um sie, eine andere kümmerte sich dann um mich. Ich wollte doch so tapfer sein! Ich versuchte, nicht zu weinen und meine Wut und Verzweiflung zu zeigen. Ich blieb an ihrem Bett sitzen und streichelte sie. Eine Hand streichelte und beruhigte mich ganz zaghaft. Danke!

Die Ärzte und Schwestern in der Onkologie sehen das wöchentlich mindestens ein Mal. Routine also. Aber die Gefühle und Ängste sind jedes Mal neu und frisch. Sie sind keine Routine. Sie dürfen auch keine Routine werden.

Nach einem weiteren Mittel erholte sie sich rasch. Ich durfte mich keinen Millimeter vom Bett wegbewegen. Nicht einmal aufs Klo, geschweige denn essen. Aber ich hatte sowieso keinen Hunger mehr! Eigentlich werden die Kinder durch die Mittel müde – sie war nach und nach wieder putzmunter, stand auf und spazierte herum. Als ob nichts gewesen wäre. Was für eine unglaubliche Energie!

Natürlich war etwas gewesen. Ihre Seele hat das noch lange nicht überstanden. Aber dafür gibt es kein Mittelchen, was man so einfach spritzen kann. Dieser Schock und das Erlebte sind für immer in ihrem Gedächtnis gespeichert.

Nach jedem schmerzhaften Eingriff oder einer Spritze erhalten die Kinder ein kleines Geschenk aus einer „Schatzkiste“. Fleißige Spender sorgen für regelmäßigen Nachschub. Natürlich hat sie auch dieses Mal etwas raussuchen dürfen.

Warum gibt es nur in dieser Schatzkiste keine „Seelenmittelchen“? Oder kleine Zettelchen mit Wünschen, die dann unmittelbar erfüllt würden.

Ist nicht unser Leben eine einzige Schatzkiste, randvoll mit Überraschungen – mit guten als auch mit schlechten? Vielleicht sollten wir lernen, dass auch die weniger schönen Überraschungen und Wendungen im Leben einen „Schatz“ für uns bergen können.

Hallo mein Schutzengel!

Heute war ein Tag! Ich bin völlig fertig – nicht nur körperlich, auch mit den Nerven. Dabei war ich so ruhig und voll Hoffnung, dass alles gut gehen würde. Ich stehe unter Schock. Das Gesicht meiner Kleinen werde ich nie vergessen, niemals in meinem ganzen Leben. Was muss das für ein Gefühl sein, wenn man keine Luft mehr bekommt. Schrecklich! Mein ganzer Körper schmerzt – ich habe doch heute keine Bäume ausgerissen! Doch noch viel mehr schmerzt meine Seele.

Morgen müssen wir wieder in die Klinik. Ich hasse diese Räume. Ich hasse diese blöde Chemo. Und ich habe solch eine Angst, dass die „Ersatz-Chemo“ auch nicht vertragen wird. Bitte beschütze uns morgen. Sei in Gedanken mit uns und bei uns. Danke!

Ich melde mich morgen nochmals und berichte, wie es geklappt hat.

Diese Art von Chemo sollte ihr Körper also trotzdem erhalten. Gleich am nächsten Tag ein erneuter Versuch mit einer abgewandelten „Version“ des Mittels. Nachdem zur Vorsicht noch einmal alle bekannten Sicherheitsmaßnahmen getroffen worden waren, wurde sie – die Chemo – angehängt. Meine Nerven waren angespannt wie dicke Drahtseile und mein Herz schlug mir bis zum Halse, außerdem zitterten meine Knie und ich wäre eigentlich am liebsten abgehauen, um es nicht mit anschauen zu müssen. Was man im Leben alles aushalten muss...

Zum Glück erfolgte keine allergische Reaktion. „Gott-sei-Dank“!

Die erste Krise schien überwunden. Man sagte uns nicht, dass es auch am Ende der Therapie nochmals ganz schön heftig werden würde. Als dies eintraf, dann sagte man, „dass das alles ganz normal sei, alles im Rahmen, nur keine Sorgen“!

Mit dem Ziel fest vor Augen versagten mir schließlich die Nerven. Das erste Mal nach acht Monaten in der Klinik.

Der – eigentlich vorerst – letzte Aufenthalt auf Station mit einer Übernachtung stand bevor. Im Großen und Ganzen waren wir gut drauf und ziemlich stabil.

Schon im Eingangsbereich trafen wir am frühen Morgen „alte Bekannte“. Es ist logisch, dass man sich gegenseitig nach dem Befinden der Kinder befragt. Neuigkeiten wurden ausgetauscht. Auch die schlechten Nachrichten. Das blieb nicht aus.

Von der Chemotherapie, die meine Tochter an diesem Tag erhalten sollte, hat ein Junge Nierenversagen bekommen. Na, Prima! Das sind ja wieder Aussichten! Es kam noch dicker. Ein Mädchen, das wir auch kennen gelernt hatten, war gestorben.

Da es auf der Station an chronischem Platzmangel herrschte, erhielten wir als „Neuzugang“ an diesem Tag das Zimmer. Ich meine, *das* Zimmer, in dem das Mädchen verstorben war. Dann traf ich noch am Eingang eine andere Mutter, die völlig fertig mit ihren Nerven war. Sie hatte davon gehört und war völlig beunruhigt. Sie zitterte am ganzen Körper. Ich nahm sie in die Arme und versuchte sie zu trösten. Ich spürte so viel Angst in ihr. Nein, es war mehr als Angst, es war das pure Entsetzen und Panik. Ob sie schon ihre eigene Zukunft voraussah? Ihre Tochter starb Wochen später vermutlich an einer zu hoch dosierten Chemo, die der junge Körper nicht vertragen hatte.

Verdammt noch mal, warum muss man das uns alles antun! Ich suchte nach Worten, die das Richtige in einem solchen Moment zum Ausdruck bringen könnten. Ich fand keine auf die Schnelle. Nur die üblichen Floskeln wie „es wird schon alles gut werden“. Aber diese vielen Eindrücke und Empfindungen sind so heftig, dass man nicht mehr klar denken kann. Ich spürte auch, dass die Mutter kein Vertrauen mehr hatte und verzweifelt nach einem Haltegriff und nach Sicherheit suchte... oder nach dem Fluchtweg.

Halt(en), damit man nicht umfallen kann.

Halt(en), als ob man eine zarte Blume beschützen muss, damit sie nicht zertreten wird.

Halt(en), das den müden Rücken stärkt.

*Aufgefangen werden erfordert Mut - auf beiden Seiten.
Mut, sich fallen zu lassen -
Mut, aufzufangen.*

*Aber nicht ge-fangen.
Wieder los-gelassen.*

*Sich einfach so anlehnen können –
wie an einer alten Eiche und
eine unendlich vertraute Kraft spüren.*

*Mit seinen tiefen Wurzeln in der Erde verankert,
seinen zarten Ästen fast den Himmel berührend.
Er hält selbst-verständlich. Standhaft von selbst.*

*Festgehalten, aufgefangen und verankert zu sein
schenkt Vertrauen - in uns selbst und im Gegenüber.*

*Im Fallen und Halten.
Wagen wir das Fallen und Halten!*

© Birgit Matz

Warum gibt es eigentlich auf einer solchen Station und in einem solchen Moment niemanden, der die Eltern in den Arm nimmt? Ich meine, richtig berührt und so einen Schutz und Halt geben könnte. Der die Hand nimmt und einfach nur Kraft und Energie fließen lässt.

Meist ist man in genau solchen Situationen alleine – zufällig natürlich! Man hat immer Menschen um sich herum, die Trost und Kraft geben. Aber eben nicht immer dann, wenn man sie ganz dringend nötig hätte.

Als ganz zu Anfang meine Tochter nach längerem Nasenbluten im Bett kollabiert war, hatte ich erst einmal einen Filmriss. Ich sah nur noch, wie jede Menge Schwestern und Ärzte ins Zimmer gestürmt kamen und an ihr Bett eilten. Ich selbst stürmte aus dem Zimmer heraus, denn ich konnte nicht mit ansehen, was sie alles mit ihr anstellten. Das Komische war, dass ich fast wie von alleine das Zimmer verlassen hatte. Dies war sicher eine unbewusste Reaktion. Nun, der Kollaps war nicht bedrohlich, aber dennoch dramatisch. Auch meine Nachbarin stand ein bisschen unter Schock. Ich stand so verlassen und verzweifelt auf dem

Flur, so dass sie mich schließlich ganz kräftig in den Arm nahm. In dieser Berührung lag aber auch eine Spur von Verzweiflung und Angst. Eine andere Schwester tat es ihr nach. Sie haben mir Mut gemacht, denn in diesem Moment war ich mit mir und meiner Angst wirklich alleine. Ich konnte nicht meiner Tochter beistehen und ich kann bis heute nicht sagen, warum ich so schnell raus gerannt bin. Manchmal denke ich, dass mich mein Schutzengel getragen hatte. Nachdem ich wieder ruhiger geworden war, konnte ich auch wieder ins Zimmer reingehen. Ich machte Späßchen und versuchte eigentlich, mich damit aufzuheitern und zu beruhigen. Solche Situationen bewirken sicher eines – sie schüren erst recht Ängste, da man sich vor ähnlichen weiteren Zwischenfällen fürchtet.

So oft erlebte ich Väter, die durch die Situation unglaublich schwach und zerbrechlich, manchmal auch resigniert oder frustriert waren. Sie waren nicht imstande, ihren Frauen Kraft zu geben. Sie benötigten selbst Kraft – meist in Form von Pillen oder Gesprächstherapien. Dies soll keine „Verurteilung“ sein, denn jeder Mensch hat das Recht auf seine ganz persönlichen Gefühle und Gedanken. Aber oftmals wird den Männern in der Gesellschaft durch ihre Ausbildung und ihren Beruf nie die Möglichkeit gegeben, mit einer solchen psychischen Belastung fertig zu werden. Es ist darum unbedingt notwendig, dass es Menschen gibt, die mit viel Zeit und Liebe einfach für die Eltern da sind. Die nicht nur Zuhören, sondern auch eine aktive Form der Betreuung übernehmen und eine sinnvolle und sogar Sinn erfüllte Entlastung anbieten können. Es gibt ja auf der onkologischen Station einen so genannten „Psychosozialen Dienst“ mit Psychologen und Sozialpädagogen. Dies sind sehr einfühlsame und liebevolle Menschen, die jedoch in meinen Augen leider zu viel Arbeit haben und gar nicht „in die Tiefe“ gehen, geschweige denn, jemanden in den Arm nehmen können. Obwohl sie es sicher gerne tun würden, aber sie können sich nicht zerreißen! Dies ist meine persönliche Sicht, zu der ich noch etwas Wichtiges hinzufügen möchte: Die Grenzsituation Tod habe ich mit meinem Kind nicht erfahren – und somit auch nicht die Betreuung in einem solchen gravierenden Geschehen.

Für die Kinder gibt es die Erzieherinnen und eine Kunsttherapeutin. Ebenso wundervolle Menschen, die sich mit vollem Einsatz und mit viel Liebe um die Kinder kümmern und auch mit den Eltern immer wieder wohl tuende Worte wechseln.

Sind es am Ende immer die Schwestern, die im Notfall so hilfreich zur Seite stehen? Sie sind immer unmittelbar am Patienten. Sie berühren die Kleinen und manchmal auch die Großen. Warum werden sie eigentlich in unserer Gesellschaft finanziell so gering geschätzt? Diese

menschlichen Qualitäten wie Einfühlsamkeit, Zuneigung, Mitgefühl und Fürsorge sind doch fast unbezahlbare Werte! Und es sind Eigenschaften, die einer großen inneren Stärke bedürfen und im Klinikalltag unentbehrlich sind.

Die Kraft der Berührung

Worte können berühren.

Ins Herz treffen oder zu Tränen rühren.

Worte können ein Lächeln auf ein Gesicht zaubern.

Hände können berühren.

Ganz sanft und zärtlich.

Behutsam und voller Mitgefühl.

Aber auch stark und kraftvoll.

Manchmal auch verzweifelt.

***Wenn die Berührung bis in das Innerste des Menschen geht,
ist sie heilsam.***

***Wenn die Kraft der Berührung die Seele streichelt,
können Heil und Liebe von alleine fließen.***

© ***Birgit Matz***

Nun kann ich nicht behaupten, dass ich an jenem Tag der „schlechten Nachrichten“ so richtig gut gelaunt und zuversichtlich auf die Station kam. Vor allem deshalb nicht, weil wir eben in das Zimmer des verstorbenen Mädchens kamen – in d a s Zimmer.

Meiner Tochter erzählte ich von all dem kein einziges Wort. Aber ich habe mich ziemlich schlecht gefühlt. Allein schon wieder der Gedanke...an den Tod und die Vergänglichkeit des Lebens. Der Gedanke an das Leid und die Ängste, die durchlebt worden sind.

Natürlich gehört das Sterben zum Leben dazu. Aber es war auch furchtbar anstrengend, mit diesen Gedanken eine positive Haltung zu erlangen und ruhig zu bleiben. Mein Kind sollte es mir doch nicht ansehen, dass es mir schlecht ging. Sie sollte auf keinen Fall meine Gefühle erraten. Keep smiling? Keep smiling!

Die Nacht war wieder ziemlich schlaflos. Das Nachbarskind bekam dieselbe Chemotherapie mit ständiger Spülung und ständigem „Ich muss Pipi“ – natürlich auch während der Nacht, in der man normalerweise Kraft für den anstrengenden Kliniktag schöpfen sollte!

Mein Gesicht sah am Morgen eher einem „Zombie“ gleich als einer Frau, die mit 38 Jahren eigentlich mitten im Beruf stehen und erfolgreich mit faltenfreier Haut voller Optimismus in den Spiegel schauen sollte! Wenn es dann nur das Aussehen und die schwarzen Augenringe wären, könnte man ja damit leben. Das Problem war, dass ich mich auch für den Rest des

Tages wie ein „Zombie“ *fühlte*: Ich fuhr nur noch mit halber Konzentration Auto (und hätte einmal beinahe eine alte Frau angefahren). Das Auto wusste zum Glück den Weg nach Hause – und wieder zurück in die Klinik!

Einmal hetzte ich nach Hause, um das Geschwisterkind zu einem Fest zu begleiten. Ich wäre ehrlich gesagt viel lieber in mein Bett gekrochen, aber ich hatte es ihr versprochen! Hinein ins Getümmel und lauter fröhliche Menschen um mich herum. Wo bin ich denn da gelandet? Warum ist es hier so laut? Einige Bekannte schauten mich ganz mitleidig an, begleitend mit den ganz ehrlich gemeinten Worten: *“Du siehst aber echt schlecht aus!”* Ja, ich sah verdammt schlecht und müde aus. Die Anstrengung stand mir ins Gesicht geschrieben. Auf meiner Stirn stand in Großbuchstaben: *„MÜDE – HUNGER – MÜDE –HUNGER – MÜDE...“*.

Aber auch diese Nacht in diesem Zimmer war überstanden. Die darauf folgende Nacht wieder zu Hause war dann leider auch nicht besser. Sie war schlicht der Horror. Ich lag in meinem Bett und bekam kein einziges Auge zu. Mein Körper war mehr als müde und mein Geist mehr als hellwach. Die ganzen Bilder rasten vor meinem inneren Auge hin und her und ließen mir keine Ruhe. Ich fühlte mich, als ob ich in der Nacht einen Marathon zu bewältigen hätte. Dabei hasse ich doch schnelles Laufen! Am nächsten, frühen Morgen war wieder Klinik angesagt, diesmal die vorletzte Lumbalpunktion mit einer Kurzinjektion Chemo. Termin um acht Uhr. Ich stand völlig fix und fertig um sechs Uhr morgens auf und bekam erst einmal einen Schreianfall sowie eine Heulattacke. Ich konnte einfach nicht mehr. Das Glas war übergelaufen. Ich konnte keine Klinik und keine Chemo mehr sehen. Ich wollte nur noch meine Ruhe haben! Nur für mich alleine sein. Wieder mich selbst spüren. Ich wollte endlich einmal wieder lachen können. Freude verspüren. *L e b e n!*

Das Weinen in mir wollte nicht aufhören. Es konnte gar nicht aufhören. Es war nicht mehr zu steuern oder zu stoppen. Über eine halbe Stunde verzweifelte Schreie, die aus mir heraus brachen. In solch einem Moment kam dann noch die Hilflosigkeit mit dazu. Die Kinder bekamen mit, dass ihre Mutter am „Ausflippen“ war. Sie wussten nicht, wie sie darauf reagieren sollten. *Sie* brauchten Hilfe und *ich* brauchte ebenso dringend Hilfe. Richtig Hilfe. Zum Glück bekam ich eine „Verschnaufpause“. Für drei Tage konnte ich mich in mein Bett liegen und nur das Allernotwendigste tun. Dieser Druck, unbedingt leisten zu müssen und sich keinerlei Schwäche erlauben zu dürfen, konnte somit ein wenig von mir weichen.

Endlich

Riesengroße Scheuklappen und Ohrenstöpsel wären das angemessene Outfit für eine onkologische Station. So bekäme man nichts mehr von anderen Patienten mit. Dazu sollte man es noch möglichst vermeiden, die Küche oder das Spielzimmer zu betreten, um keine Gespräche führen zu müssen.

Ich bekam nicht wegen meiner Tochter den Nervenzusammenbruch, denn es ging ihr ja bei allem und trotz allem meistens gut. Es war die Summe der Eindrücke, der Informationen und der Schwingungen, die in ihrer Schwere erdrückten. Wahrscheinlich habe ich in dieser einen Nacht die Schwingungen des Leidens gespürt. Desinfektionsmittel beseitigen diese Art der Energie leider nicht! Mir wurde klar, dass ich mit all meinen feinen Antennen alles wahrgenommen hatte, und dass es auch einen Grund hatte, warum es mir so sehr in die Tiefe ging und meine Seele erschütterte.

Damit ich dieses Buch schreiben kann.

Aus diesen Gefühlen und Impulsen heraus entstand dieses Buch.

Weil ich Betroffenen damit helfen und Mut machen kann.

Diese Erlebnisse waren für mich wie ein Einschnitt und das Ende der bisherigen Wegstrecke. Und gleichermaßen begann damit der Aufbruch zu neuen Wegen meines beruflichen Lebens.

Irgendwann haben wir auch diesen von allen lang ersehnten Tag erleben dürfen – die letzte Verabreichung von intravenöser Chemotherapie über den Katheter. Dass so eine kleine, harmlos und farblos aussehende Flüssigkeit dermaßen meine Nerven strapazieren würde, hätte ich nicht für möglich gehalten. Die blutbildenden Zellen werden einfach zerstört – gnadenlos! So eine Frechheit! Dabei kann man da nicht tatenlos zusehen, denn es kann ziemlich gefährlich werden. Fast tägliche Blutbildkontrollen, um gegebenenfalls eine Transfusion einzuleiten. Schafft es ihr Körper noch, oder braucht er Hilfe? Wenn man solche einmal Dinge erlebt hat, benötigt man für den Nervenkitzel kein Bungeejumping mehr! Da springt einem das Herz schon von alleine ein paar Etagen tiefer.

10

Faszination Schwingung

Faszination Klangtherapie mit Stimmgabeln

Musik, Rhythmus, Gesang, Herzschlag, unser Leben – alles ist Schwingung. Standen Sie schon einmal direkt neben einem großen Gong und spürten am ganzen Körper die Vibrationen? Oder erinnern Sie sich noch an die Discozeiten, wo man beim Tanzen den Bassrhythmus besonders gut gespürt hat und nach drei Stunden fast taub auf den Ohren war (was natürlich nicht zu empfehlen ist)? Mit Musik kann man in Schwung oder sogar in Ekstase kommen, kann jedoch auch seine Sinne beruhigen und heilende Prozesse in Gang setzen.

Ich persönlich kann mir nicht vorstellen, ohne Musik zu leben. Musik zu hören oder noch besser - Musik selbst zu machen. Denn „selbst gemachte“ Musik, zum Beispiel durch Singen hat tatsächlich gesundheitsfördernde Wirkungen. Es wurde in einigen Studien sogar schon nachgewiesen, dass bei aktiven Sängern mehr immunsteigernde Blutzellen im Serum nachgewiesen werden können als bei den passiven Zuhörern. Denn der Körper „schwingt“ anders beim Singen.

Warum singen kranke Menschen nicht einfach? Weil Ihnen die Lust und Freude am Singen beim Gedanken an die Krankheit vergeht? Das kann ich irgendwie zwar auch verstehen - aber vielleicht kann man die Patienten (und ihre Angehörige) trotzdem dazu motivieren und Gesangsstunden als Rezept verordnen, auch für die vermeintlich Unmusikalischen.

Während des Hausunterrichts hatte meine Tochter auch immer gesungen – dabei hatte sie ein Lieblingslied. Es war immer so schön, sie singen zu hören. Zusätzlich fing die Lehrerin mit Klavierunterricht an. Es war einfach wohltuend für sie – und auch für mich. Eine klangvolle Form der Heilung und Verarbeitung der zugeführten Wunden...

Lebendige Schwingungen

***Alles Leben ist Bewegung,
auch unsere Zellen sind nicht tote, statische Materie,
sondern lebendig,
schwingend in dauernder Veränderung.
Jede gesunde Zelle schwingt in einem harmonischen Rhythmus.
Zusammen mit all den anderen Zellen bildet sie einriesiges Orchester,
das die Symphonie unseres Lebens spielt.***

Anna Elisabeth Röcker

Musik hat Heilkraft.

Es gibt Therapieformen, die bewusst mit den verschiedenen Schwingungen im feinstofflichen Bereich des menschlichen Körpers arbeiten. Denn der Mensch *ist* Musik.

Mit den Füßen hören. Das können Sie auch. Sie glauben mir nicht? Wenn wir etwas mit unseren Ohren hören, dann ist das Schwingung. Wenn wir mit den Füßen hören, dann ist dies nichts anderes als – Schwingung. Halten Sie einmal eine angestimmte Stimmgabel mit dem Haltegriff an Ihren Fußzeh. Was spüren Sie – nein, hören Sie? Ihr Körper hört mit seinen Knochen die Schwingung. Dabei kribbelt es mächtig an dieser Stelle.

In der Heilpraxis für Seelen- und Bewusstseinsarbeit kann man diese Erfahrung auf ganz wunderbare Weise machen. Meine Tochter hat einige Monate nach Beendigung der Intensivtherapie mit dieser Klangtherapie angefangen. Zu dieser Zeit bekam sie ja immer noch täglich chemotherapeutische Medikamente, die fortwährend im Körper verstoffwechselt werden mussten. Ihre eigene Sensibilität, ihre Offenheit und Musikalität halfen bei dieser Form der Therapie besonders gut. Die Therapeutin, Monika Brucker berichtet nun über ihre klangvolle Arbeit, indem sie mir hierfür ausgewählte Fragen beantwortet hatte.

Fragen an Monika Brucker zur Klangtherapie mit Stimmgabeln

„Stimmig werden mit unserem ureigenen Klang“

Therapeutisches Arbeiten mit Stimmgabeln ist ja in Deutschland noch recht unbekannt – was hat diese Arbeit für einen Ursprung und Hintergrund?

Ja, Heilarbeit mit Stimmgabeln ist tatsächlich noch nicht sehr verbreitet bei uns – und es gibt auch ganz unterschiedliche Methoden und Zugänge, die Stimm- und Klanggabeln einzusetzen. Zum Beispiel arbeiten manche Therapeuten vor allem auf der Grundlage der Meridianlehre der chinesischen Medizin und benutzen für die Akupunkturpunkte Stimmgabeln mit den Frequenzen der Planeten.

Die Art und Weise, wie ich mit den Stimmgabeln arbeite, basiert auf dem reichen Erfahrungsschatz und dem großen Wissen des englischen Heilers und spirituellen Lehrers Peter Goldman. Weit über 20 Jahren forschte er auf dem Gebiet der Energiearbeit und entwickelte nach und nach eine ganz eigene Art der Klangtherapie.

Er lehrt seine Klangerbeit heute weltweit und webt mit all uns anderen Klangarbeitern auf seine ganz lichtvolle Weise daran mit, das Bewusstsein der Menschen zu öffnen und zu erweitern.

Welche Frequenzen werden in dieser Therapie eingesetzt?

Wir arbeiten vor allem mit den sieben Klängen der diatonischen Oktave von dem Ton C bis H, mit Stimmgabeln aus Stahl und mit zwei Stimmgabeln aus Aluminium, die im Quintsprung C und G gestimmt sind - der „heiligen Quinte“. Zur Übertragung der Schwingung werden die Stimmgabeln entweder direkt auf Knochen und Gelenke aufgesetzt oder im Energiefeld des Körpers angewendet.

Die Idee der Arbeit ist, den Menschen auf seinem Entwicklungsweg zu begleiten und ihn zu seiner eigenen Quelle zu führen.

Im Zentrum der Arbeit stehen also nicht die vielfältigen Erkrankungen als letztendlich sichtbares, oftmals quälendes Erscheinungsbild, sondern der Mensch in seiner Ganzheit als Körper-Seele-Geist-Einheit.

Was kann nun mit den Schwingungen der Stimmgabeln bewirkt werden?

Alle Dinge sind ihrem Wesen nach Schwingung - das wissen wir heute - denn die neuere Physik hat uns diesbezüglich weitschauende Erkenntnisse geliefert.

Klänge sind hörbare Schwingungen - wir können sie sogar in exakten Hertzahlen messen.

Auch wir selbst sind schwingende, klingende Wesen, die unentwegt Frequenzen aussenden, wenn auch für unser Ohr nicht hörbar und für unsere Augen nicht sichtbar – doch gibt es heute schon viele Geräte, die es sichtbar machen können.

Und so wie ein Musikinstrument auf seine Umgebung reagiert und sich immer wieder verstimmt, so verstimmen auch wir uns aus ganz vielerlei Gründen immer wieder durch disharmonischen Frequenzen – seien dies stoffliche (z.B. Gifte), feinstoffliche (z.B. heftige, verstrickende Emotionen) oder mentale (z.B. Sorgen und Ängste). So entstehen Disharmonien in uns, die ins Ungleichgewicht, zur Verstimmung der Körpersysteme und zur Verschlackung der Zellen führen können. Die Zellen reagieren mit Starre, sie können nicht mehr frei schwingen und unbehindert untereinander kommunizieren.

Sind wir über eine längere Zeit physisch oder psychisch blockiert, wird der Körper anfällig für Krankheiten und gleichzeitig werden wir auch unflexibel und enger im Denken und Handeln.

Was wir deshalb mit den Stimmgabeln tun können, ist den physischen Körper und auch die feinstofflichen Energiekörper wieder neu zu „stimmen“ und in „Ein-Klang“ miteinander zu bringen.

Dazu lösen wir all die vielen Erfahrungen, die sich stofflich und feinstofflich in den Körpern - dem physischen und den feinstofflichen - als Blockaden eingerichtet haben, auf.

Der allererste Schritt im konkreten Tun ist zunächst die statische Energie, die sich ständig um den Körper herum ansammelt, mit dem harmonischen Klang zu beseitigen.

Dadurch unterstützen wir die ganz natürlichen Reinigungs- und Regenerationsfähigkeiten des Körpers und schaffen so eine erste Grundlage für Vitalität und Freude. Dann können wir immer über die Resonanzfähigkeit des Körpers erspüren, hören, fühlen, welche Chakren, Organe, Gelenke, Systeme energisch unterversorgt oder blockiert sind. Mit Hilfe einer oder mehrerer Stimmgabeln, die wir entweder feinstofflich anwenden, oder auch direkt auf die Knochen, Gelenke aufsetzen, stellen wir den Energiefluss wieder her. Fließt Energie, fließen Informationen und so kann der Körper wieder sein inneres und äußeres Gleichgewicht finden.

Wir wissen heute, optimale Gesundheit könnte möglich werden, wenn die Körpersysteme mit Unterstützung der übergeordneten Steuerungszentren ungehindert Informationen austauschen können. Die Grundlage dazu, dass die Zellen untereinander kommunizieren können, schafft

unser elektromagnetisches Feld, u.a. auch die Chakren und die Energiebahnen, die sich ständig mit kosmischer Energie aufladen möchten.

Kann die kosmische Energie frei fließen, ändert sich allmählich die Körperchemie und wir sind vital, gesund und ausgeglichen.

Deshalb ist die Absicht in dieser Arbeit mit den Stimmgabeln immer die optimale Voraussetzung zu schaffen, damit Energie sich bewegen und fließen kann.

Dabei folgen wir nicht irgendeinem Konzept und manipulieren auch nicht mit bestimmten Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, sondern wir schaffen einfach eine Grundlage, damit sich das erfüllen kann, was geschehen möchte. Das heisst auch, dass wir die feinstofflichen Körper so vorbereiten und unterstützen, dass die höheren Informationen aus der Seelenebene einfließen können. Auf diese Weise werden im ganz konkreten alltäglichen Leben wieder neue, selbstverantwortliche Schritte möglich.

Insgesamt schaffen wir also nur Bedingungen, damit Veränderungen geschehen können – welche Veränderungen das im Einzelfall sein werden, können und wollen wir wie gesagt nicht steuern – das überlassen wir dem „persönlichen Dirigenten“ des Menschen.

Blumen wachsen auch von alleine, sie brauchen nur die richtigen Bedingungen, damit sie sich voll entfalten blühen und duften können.

Warum sprechen wir denn so stark auf Klang und Farbe an?

Der große Sufimeister Hazrat Inayat Khan⁵⁰ schrieb: „Klang und Farbe ist die Sprache der Seele.“ Und so können wir unsere Seelenkräfte ganz besonders über Klang und Farbe unterstützen und nähren und die Kommunikation mit unserer Seele intensivieren. Wir sind Lichtwesen und zusammengesetzt aus dem kompletten Spektrum des Lichts; wir sind sozusagen ein wandelnder, leuchtender, klingender Regenbogen.

Die sieben harmonischen Klänge von C bis H entsprechen den sieben Farben des Regenbogens - und so arbeiten wir hier mit Prinzipien, die dem Körper sehr verwandt und bekannt sind.

Klang und Farbe ist verdichtetes Licht und unsere Organe und Körpersysteme geben ständige Lichtimpulse = Klangschwingungen = Frequenzen ab und deshalb können wir hier über das Resonanzprinzip sehr viel ins Gleichgewicht bringen.

Unser Körper – inspiriert von unserer Seele – strebt über den Weg der ständigen Wandlung und Veränderung nach Harmonie und Vollkommenheit.

⁵⁰ Hazrat Inayat Khan, Musik“, 1996 Aeolia

Der Weg dahin kann durchaus auch hart und steinig sein, und letztendlich können wir die Gesetze die dahinter stehen nicht im Detail aufschlüsseln. Manchmal bekommen wir zwar aus der geistigen Welt klare Impulse und Hinweise, womit das Leiden eines Menschen in Verbindung steht, aber wir dürfen es gegebenenfalls nicht oder noch nicht auflösen, da die Seele sich eine wichtige Lernerfahrung ermöglichen will. Doch immer dürfen wir über die Energiearbeit - und ich persönlich arbeite überwiegend mit Klang und Farbe - unterstützen und erleichtern.

Bei Erwachsenen ist zudem wichtig, das Bewusstsein zu schulen, so dass verstanden werden kann, was wir wandeln dürfen. Arbeiten wir mit Kindern, ist es ein ganz wichtiger Anteil, dass die Eltern verstehen und annehmen können, was ihnen das Kind einerseits spiegelt und ausdrückt und was andererseits sein ganz ureigenes Schicksal ist. Auch darin kann der Klang uns unterstützen: JA zu sagen zum Leben, so wie es jetzt gerade ist und gleichzeitig durchlässig zu werden für Wandlung.

Wie kann man die Störungen oder Dissonanzen wahrnehmen: „Hörend oder auch fühlend, sehend oder spürend? Ist es vergleichbar mit der Fähigkeit, die Aura des Menschen zu sehen?

Alles ist möglich. Man kann es hören, spüren oder sehen, das hängt vom Therapeuten und was für sie oder ihn mehr zugänglich ist. Der Zugang kann sich über die Jahre auf allen Ebenen entwickeln. Und das ist keine besondere Begabung, jede/r die/der sich in absichtsloser, offener Haltung einem anderen Menschen zuwendet, kann das lernen. Es geht einfach darum, den energetischen Zustand des Menschen zu erfassen. Das ist nicht gleichzusetzen mit der Fähigkeit die Aura zu sehen und zu verstehen. In der Aura können wir sehr viel mehr sehen, wie die energetischen Verhältnisse. Wobei es heute immer noch sehr wenige Menschen gibt, die diese umfassende Schau in die Aura haben. Meist werden tatsächlich vor allem energetische und emotionale Zustände erkannt.

Könnte man diese Therapie auch unterstützend bei einer klassischen schulmedizinischen Therapie „in Einklang“ miteinander bringen, also parallel anwenden? Und noch konkreter: Würden Sie auch mit den Stimmgabeln (die ja praktischerweise klein und transportabel sind) in eine Klinik gehen und zum Beispiel bei einem Kind mit Krebs während einer Chemotherapie mit den Stimmgabeln arbeiten können?

Theoretisch könnte diese Art der Klangtherapie zusammen mit der schulmedizinischen Behandlung, die gerade bei so einer schweren Erkrankung wie zum Beispiel Leukämie ganz dringend erforderlich ist, unterstützend eingesetzt werden, da die Klangarbeit nie in Konkurrenz steht zu anderen „Not-wendigen“ Therapieformen. Praktisch würde ich es aber nicht hilfreich finden, in die Klinik zu gehen und dort zu arbeiten. Das Kind ist in dieser Zeit schon so vielen Prozessen ausgesetzt und muss mit so vielen Behandlungen zurecht kommen. Zudem ist diese Art der Therapie noch so wenig bekannt, dass es auch für die Eltern eine weitere Herausforderung wäre, das in der Klinik zu erklären.

In dieser Zeit wäre es sehr viel hilfreicher und sinnvoller, mit den Eltern zu arbeiten, denn Eltern sind energetisch immer mit ihrem Kind verbunden. Wobei es wichtig ist, dass beide Elternteile dies wollen.

Ist die Chemotherapie soweit abgeschlossen, oder ist das Kind wieder so stabil, dass es wieder seinen „normalen“ Alltag hat, kann durchaus direkt mit dem Kind gearbeitet werden. Das ist dann vom Alter des Kindes und seiner Bereitschaft für solch eine Therapie abhängig.

Was kann die Klangarbeit auf der körperlichen und der geistig-seelischen Ebene bewirken?

Die Klangarbeit direkt am Kind ist eine sehr wertvolle Hilfe bei der Verarbeitung all der vielschichtigen und ja auch recht traumatischen Erfahrungen. Solche gerade erlebten Traumata lösen sich mit der Klangarbeit sehr rasch auf. Unter Umständen ist es von kurzzeitigem Schwindel oder Übelkeit begleitet, aber das wird sehr schnell noch innerhalb der Behandlung wieder ausbalanciert.

Außerdem können wir mit den Frequenzen der Stimmgabeln auf recht sanfte Weise das elektromagnetische Feld wieder so aufbauen und ausbalancieren, dass sich die eigenen Regenerationskräfte entfalten können.

Wenn wir durch den Klang dem Kind nach der Klinikzeit helfen können, wieder vital, neugierig und fröhlich dem Leben entgegen zu treten, dann werden die anderen medizinischen Maßnahmen, die ja oft über längere Zeit notwendig sind, noch effektiver wirken können und der körperliche Zustand kann sich nach und nach stabilisieren.

Es gibt bisher in der Unterstützung und Begleitung leukämiekranker Kinder allerdings noch keine ausreichenden Erfahrungen. Klar ist aber, dass die Klangarbeit die anderen notwendigen medizinischen Maßnahmen nur ergänzen und keinesfalls ersetzen kann.

Gibt es denn Zusammenhänge zwischen der Stimmgabelarbeit und dem was Masaru Emoto in der Wasserforschung und Fritz Popp in der Lichtforschung herausfand?

Was Herr Popp in seiner jahrzehntelangen sehr erneuernden und soliden Forschung erarbeitet und veröffentlicht und Herr Emoto mit seinen Veröffentlichungen zum Thema Wasser in den letzten Jahren an Bewusstsein geschaffen hat, sind sehr spannende Entwicklungen, die in der Wissenschaft ein weites Feld öffnen und sehr viel Zukunft in sich tragen.

Die zentrale Grundidee der Schwingungsmedizin ist, den Körper und die Zellen wieder resonanzfähig zu machen, das heisst so zu unterstützen, dass er wieder bis in jede Zelle hinein harmonisch schwingt und auf diese Weise eine Grundlage geschaffen wird, damit die Zellen untereinander kommunizieren können. Insofern gibt es schon indirekte Zusammenhänge zwischen dem, was diese beiden Forscher herausgearbeitet haben und den neueren Entwicklungen in der Schwingungsmedizin – wovon die Arbeit mit den Stimmgabeln ein Teil davon ist. Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass unserer physischer Körper zu 75 – 85 Prozent aus Wasser besteht und, wie wir eben heute wissen, Wasser ein hervorragender Informationsspeicher ist und Zellen untereinander über Licht kommunizieren, dann können wir uns gut vorstellen, dass harmonische Klänge und somit „verdichtetes Farblicht“ eine segensreiche Wirkung auf uns haben.

Auch Alexander Lauterwasser⁵¹, ein sehr inspirierter Forscher, hat in seinen phantastischen Klangbildern auf wunderbare Weise sichtbar gemacht, dass jeder Klang oder harmonische Klangteppich eine ganz eigene Struktur und Form schafft. Wir können hier wunderschönste Mandalas sehen.

Was sind Ihre persönlichen Visionen, Ihre Ziele und Wünsche in Ihrer therapeutischen Arbeit?

Für mich ist die Klangarbeit ein wunderbarer Weg dem Menschen zu helfen, neue Tore in sein Inneres zu öffnen. Für Neues werden wir offen, wenn wir Altes, Überholtes, Belastendes und Unstimmiges loslassen können. Hier hilft uns der Klang auf ganz sanfte Weise.

Wir können mit der Oktave „den Kanal“ öffnen, damit wir in unseren Seelenraum und in den großen Raum der Schöpfung, in den Raum, in dem Stille und Bewegung gleichzeitig existieren, eintreten können. Insofern ist es wie ein Hebammendienst und die Stimmgabeln mit den sieben Frequenzen sind wertvolle Instrumente.

⁵¹ Alexander Lauterwasser, „Wasser Klang Bilder - Die schöpferische Musik des Weltalls“, 2002, At Verlag

Ich freue mich, dass sich immer mehr Menschen auf den Weg machen, Selbstverantwortung für ihr Leben zu übernehmen und all die Hilfen ergreifen, die uns heute gegeben werden. Wir leben heute in einer Zeit, die uns Freiräume gibt, unser Bewusstsein auf ganz tiefe Weise zu schulen und zu erweitern.

Mit meiner Arbeit möchte ich einen Beitrag leisten, dass Menschen ihr wertvolles Sein erkennen, sie Vertrauen, Stärke, Freiheit und vor allem Liebe in ihrem Herzen entwickeln und so ihren ganz eigenen Weg gehen.

Leider ist für viele immer noch eine Erkrankung oder eine völlige Erschöpfung und Orientierungslosigkeit der Anfang des Erwachens, doch wenn hier die Seelenrufe verstanden werden, kann sich vieles zum Guten entwickeln.

Ich bin zuversichtlich, dass immer mehr Menschen den Mut entwickeln, auf den Ruf ihres Herzens und ihrer Seele zu hören und so mehr Frieden und Freude in die Welt kommen wird.

Kinder können über den Klang sehr schnell von Disharmonien und Verunsicherungen befreit und wieder auf ihr ureigenes Sein und Werden ausgerichtet werden. Hier wünsche ich vielen Kindern, dass ihre Eltern diesen Weg mit Ihnen zusammen entdecken.

Uns allen wünsche ich, dass wir verstehen: Letztendlich geht es doch darum, dass wir „stimmig“ werden und wir mit „unserem ureigenen Klang - unserem Instrument“ in dem großen Erdenorchester mitspielen.

Welche Stücke gespielt werden, das überlassen wir dem wunderbaren Dirigenten – wissend ER unterstützt uns im Erlernen von Neuem.

Wichtig ist mir noch zu sagen: Wir brauchen auch nicht auf Dauer einen Klangtherapeuten, der uns immer wieder „stimmt“. Nach einer Phase der Hilfe und Begleitung ist so eine stabile Grundlage geschaffen, dass wir das selbst übernehmen können und unbedingt auch sollten.

Eine wunderbare Möglichkeit ist das Tönen und Singen – wir können die Chakren mit heilenden Vokalen ausbalancieren, wir können heilende Worte für unsere Organe singen, wir können Mantras oder Lieder, die wir lieben, singen. Jeder findet seine eigene Weise – es braucht kein System. Und für all diese Ideen sind Kinder oft viel offener als wir denken.

Ein klangvolles Dankeschön an Monika Brucker für die wunderbaren Worte und die Beschreibung der therapeutischen Arbeit mit Stimmgabeln.

Heilsame Gesänge und Gebete

Singen, Musik und Tanzen – unser Leben wäre unvorstellbar traurig, still und arm, wenn es dieses Kulturgut und elementare Lebensgefühl nicht geben würde. Menschen, die aus unterschiedlichen Kultur- und Sprachkreisen kommen, können sich durch Musik auch ohne Worte verstehen und somit ein Gemeinschaftsgefühl innerhalb der Gruppe zum Wachsen bringen. Ein besseres Mittel zur „Völkerverständigung“ kann ich mir nicht vorstellen. Eine grenzenlose musikalische Kommunikation, die vereint und versöhnt. Wer es einmal erlebt hat, wie Menschen aus über hundert Ländern dieser Erde friedlich auf einem Platz Musik und Tanz *gemeinsam* erleben, der glaubt an die Kraft der Musik und Rhythmen, die über das bloße Hören hinausgeht. Mir ist leider nicht bekannt, dass Politiker bei ihren „Friedensverhandlungen“ musizieren, aber ich könnte mir vorstellen, dass das Ergebnis zufrieden stellender für alle Seiten wäre. Doch das Singen, Tanzen und Musizieren kann noch viel mehr bewirken: Es kann die Türen zu sich selbst öffnen und Entwicklungen in Gang bringen. Inzwischen werden die Auswirkungen des Singens auch wissenschaftlich erforscht, denn ein so „kostengünstiges Therapeutikum“ verdient Respekt und Aufmerksamkeit.

In einem Volkslied heisst es „*Wo man singt, dass lass Dich nieder, böse Menschen haben keine Lieder!*“ Diesen Kanon habe ich früher im Kirchenchor oft gesungen und noch viele andere Lieder, Choräle, Musicals, Kantaten und Oratorien mehr. Obwohl sehr viele Menschen von sich behaupten, völlig unmusikalisch zu sein, kann man sich kein weltliches oder religiöses Ereignis im Leben eines Menschen ohne Musik (und Tanz) vorstellen. Allerdings kommt heutzutage allzu oft die Musik aus der Steckdose und nicht mehr „live“ – dies ist schade und traurig zugleich, denn das „selbst“ Singen hat so wunderbare Wirkung auf den Menschen. Dazu möchte ich einen Fachmann, Wolfgang Bossinger singen – nein erzählen – lassen, indem ich aus seinem veröffentlichten Buch⁵² sowie von seiner jahreslangen Erfahrung als Dipl. Musiktherapeut sowie Psychotherapeut berichte. Darauf gestoßen bin ich, da Wolfgang Bossinger auch mit krebskranken Kindern im Rahmen einer Studie gearbeitet

⁵² Wolfgang Bossinger, „Die heilende Kraft des Singens“, 2005, Books on Demand

hatte. Außerdem bietet er Seminare und Workshops unter dem Titel „Healing Songs“ an und hat eine Methode entwickelt, die den Zustand der so genannten „Herzkohärenz“⁵³ bewirkt.

Beim Singen und Musizieren sind nicht nur „der Mund, die Lunge und das Zwerchfell“ beteiligt, sondern auf sehr intensive Weise auch unsere Gefühlswelt, die dann als Erinnerung im „limbischen System“ des Stammhirns gespeichert wird. Die Gefühlspalette beim Hören eines Musikstückes kann von Gänsehaut, Tränen, Glücksempfinden, Freude bis hin zu tiefer Trauer gehen. Interessant ist, dass eben das limbische System auch unsere Atmung, den Blutdruck, die Herzfrequenz und endokrine Prozesse steuert. Musik kann also den Körper beruhigen *oder* aufregen.

Einem kranken Menschen sollten natürlich „aufregende“ Rhythmen erspart bleiben. Aber Musik tut nicht nur gut sondern ist heilungsfördernd, wie das Ergebnis der unter der Beteiligung Wolfgang Bossingers durchgeführten Studie mit krebserkrankten Kindern beweist: Ein vom Körper produzierter Stoff, genauer ein Antikörper - das „Immunglobulin A“, welches für die Abwehr von Krankheitserregern zuständig ist - konnte durch das Singen mit den Kindern signifikant erhöht werden! Faszinierend...

Eine spezielle und einfach zu erlernende Form des Singens kann die Selbstheilungsprozesse sowie eine Regulation des vegetativen Nervensystems im Körper noch viel stärker anregen: Das Singen von „*Kraftwörtern und Energieklängen*“⁵⁴, von **Mantren** (beziehungsweise oft auch „Mantras“ genannt). Amen ist zum Beispiel ein Mantra – davon habe ich schon im Kapitel über Meditation erzählt. Und dann gibt es noch viele andere Mantren, die sich anfangs eher wie „Zungenbrecher“ für unsere westlichen Ohren anhören. Die bekanntesten davon kommen aus dem Hinduismus sowie aus dem Buddhismus.

Der Urklang OM

***Die Essenz aller Wesen ist die Erde,
die Essenz der Erde ist das Wasser,
die Essenz des Wassers sind die Pflanzen,
die Essenz der Pflanzen ist der Mensch,
die Essenz des Menschen ist die Rede,
die Essenz der Rede ist das heilige Wissen,***

⁵³ Herzkohärenz bedeutet, dass die Herzfrequenz in Harmonie ist, da sich das vegetative Nervensystem im optimalen Gleichgewicht befindet.

⁵⁴ Jan Ostrau, „Mantras – Heilige Laute der Kraft“, Lüchow 2005

***die Essenz des heiligen Wissens ist Wortlaut und Klang,
die Essenz von Wortlaut und Klang ist OM.***

*Upanishaden*⁵⁵

Das Wort OM ist häufiger Bestandteil von Mantren. Das bekannteste Mantra (des tibetischen Buddhismus) überhaupt ist sicher **OM MANI PADME HUM**. Es bedeutet wörtlich: „Derjenige, der Juwel und Lotos trägt“. Es ist wie eine konzentrierte Anleitung für den Weg zur vollkommenen Erleuchtung. So wird jeder Silbe Bedeutung beigemessen. Wer darüber meditiert, stellt sich vor, das durch die Kraft dieses reinen Wunsches restlos alle mit Glück erfüllt werden – der Meditierende selbst eingeschlossen⁵⁶.

Mantren als Laute, Silben oder ganze Sätze gesprochen oder gesungen dienen der ganzheitlichen Heilung, der geistigen Klarheit sowie dem inneren Frieden, erklärt Jan Ostrau sehr schön in seinem Buch „*Mantras - Heilige Laute der Kraft*“. Das Schöne ist auch, dass man sich den Klang sinnlich und fühlend in sich aufnehmen kann.

Wenn man Mantren singt, atmet man dabei auf eine andere Weise ein und aus. Vor allem „aus“, denn das Ausatmen verlängert sich deutlich und wird dadurch gleichmäßiger. Die Muskeln des Körpers werden automatisch lockerer und der Körper erhält mehr Sauerstoff. Es verändert sich aber noch auf einer weiteren Ebene etwas wunderbar Beruhigendes, denn der Gedankenprozess wird beim Singen von Mantren unterbrochen. Der Körper kommt so in einen tiefen Entspannungszustand. Die Gefühle, die beim Singen von Mantren in einer Gruppe von Menschen entstehen, können ebenso sehr tief ergreifend und von Frieden, Freude und Glück durchwoben sein. Ich könnte noch eine unendlich lange Liste über die gesunden Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele fortsetzen...wichtig ist mir jedoch, dass *wir* alle wieder zum gemeinsamen Singen und Musizieren zurückfinden. Was schon immer eine große Rolle in der Kulturgeschichte gespielt hat, und was nun auch durch viele „wissenschaftliche“ Beweise bestätigt wurde, kann doch zum Umdenken und einer neuen Sicht- und Denkweise führen, und zwar als täglicher Bestandteil in unserem Leben, der zur Selbstverständlichkeit werden kann. Nicht nur in Yoga- und Meditationsgruppen sondern auch in Kindergärten und Schule, in Firmen, in Selbsthilfegruppen, in Vereinen. Und in einer Klinik – gerade in einer

⁵⁵ „Upanishad“ bedeutet Geheimlehre. Die „Upanishaden“ sind altindische theologisch-philosophische Texte, die wesentliche Erkenntnisse über die Seele, die Welt und Gott enthalten.

⁵⁶ CD von Christian Bollmann, „OM MANI PADME HUM“, Lichthaus, 2001

Klinik! Das Singen heilsamer Mantren *mit* den kranken Menschen zusammen als weiterer Baustein in einem Genesungsprozess für Körper, Geist und Seele.

Zum Beispiel mit einem heilsamen Mantra wie diesem:

OM DUM DURGAYAI NAMAHA
OM KREEM KAALIKAYAI NAMAHA.

Es bedeutet⁵⁷: Kraft der Göttin, die vor dem Zugriff des Bösen schützt. Gruß und Ehre. Kraft der Göttin, die Sorgen, Schlafstörungen und Bedrohungen von außen vertreibt, Gruß und Ehre.

Dazu schreibt Henry Marshall: *„Schließe Deine Augen und singe dieses Mantra, während Du visualisierst, dass Krankheit in Deinem Körper durch gesunde Zellen besiegt wird; und die Kraft dieses Mantras wird ihre Wirkung zeigen. Der triumphale Klang dieses Mantras stärkt die Abwehr des Körpers gegen Krankheiten, befreit den Kopf von Sorgen, und erfüllt das Bewusstsein mit dem Gefühl unbesiegbarer Sicherheit...“*.

Die Kraft des Betens

Noch vor fünfzig Jahren hätten die Menschen nur den Kopf geschüttelt, wenn jemand auf die Idee gekommen wäre, den sonntäglichen Kirchgang oder die Gebete zu Hause im stillen Kämmerlein wissenschaftlich zu dokumentieren und auszuwerten. Im täglichen Leben der Menschen war da Beten und Bitten ein fester Bestandteil und eine Selbstverständlichkeit. Jeder Lebensbereich wurde in die Gebete eingeschlossen – angefangen von der Landwirtschaft, über Krankheiten, finanzielle Not, bei Gewitter, bei einer Geburt genauso wie beim Sterben eines Menschen. Keiner hätte je an der Wirksamkeit gezweifelt. Ein typischer Landarzt hat so meist Hand in Hand mit dem Pfarrer Menschen in Sorge und Not betreut. Doch zurück in das 21. Jahrhundert! Vor nicht allzu langer Zeit wurde die Kraft der Gebete tatsächlich wissenschaftlich dokumentiert. Es ist schon länger bekannt, dass Mönche und Nonnen sich einer besonders guten Gesundheit erfreuen und eine hohe Lebenswartung haben. Eckart Straube, Professor für Psychologie, hat seine Erkenntnisse über die positive Wirkung und Heilkraft der Gebete nach intensiver Forschungstätigkeit nun auch veröffentlicht⁵⁸. Das Beten sind gedachte oder ausgesprochenen Worte. Es verblüfft mich überhaupt nicht, dass diese überaus heilsamen Gedanken genauso faszinierende Ergebnisse aufweisen wie die Versuche von Masaru Emoto mit seinen „Wasserkristallbildern“.

Eckart Straube fand also heraus, dass religiöse oder spirituelle Menschen im Krankheitsfall einen beschleunigten Heilungsprozess haben. Dies erzeugte zum einen die Hoffnung, dass

⁵⁷ CD von Henry Marshall mit dem Titel „Mantras II“, 1999, Oreade Music

durch das Beten ein positiver Effekt eintreten würde. Es geht aber über den schon bekannten Placeboeffekt hinaus. Denn tatsächlich lassen sich beim Beten oder Meditieren auch physiologische Veränderungen feststellen, die wiederum günstig auf den ganzen Körper wirken.

Schön ist auch, dass der Glaube im Grunde kulturübergreifend und somit unabhängig von der Wahl der gesprochenen Worte oder Rituale ist. Noch heute sind viele Menschen und Kulturen von der Selbstheilungsfähigkeit des Körpers „abhängig“, die durch die verschiedenen Heilrituale entsprechend positiv angeregt werden.

Als unterstützende Maßnahme ist das Beten ein heilbringender Gedanke, der auf so einfache Weise helfen kann. Völlig kostenlos.

An dieser Stelle möchte ich für die wunderbaren Schwingungen der guten Gedanken und Gebete, die die Menschen uns während der Therapiezeit zukommen ließen, bedanken. Es wurde uns auch sehr oft mitgeteilt, dass für uns gebetet wurde. Allein diese Botschaften gaben Zuversicht und Mut.

Ein großes Dankeschön diesen Kraftstrom!

Es ist der Geist, der sich den Körper baut – dies ist ein Zitat von Friedrich von Schiller.

Gebete, Meditationen, Visualisierungen und Geistiges Heilen sind ausgesprochene Worte oder stille Gedanken.

Gesegnetes Wasser und Essen sind ebenso absichtsvolle (genießbare) Gedanken.

Klänge, Musik, Heilsteine – nichts anderes als Schwingungen sind Energien, die auf und in den Körper treffen.

Liebe und Zuwendung sind entgegengebrachte Gefühle und Empfindungen.

Wie auch immer zum Ausdruck gebrachte Gedanken sind es, die den Körper beeinflussen und den Selbstheilungsmechanismus anregen.

Einfach nur Gedanken, die sich ihren heilsamen Weg suchen.

Ein faszinierender und gleichermaßen ernst zu nehmender *Gedanke!*

⁵⁸ Eckart Straube, Heilsamer Zauber, 2005, Spektrum Akademischer Verlag

11

Die Kunst des Lebens & des Heilens

Leicht zu leben

Ohne Leichtsinn,

heiter zu sein

ohne Ausgelassenheit,

Mut zu haben

ohne Übermut –

Das ist die Kunst des Lebens.

Theodor Fontane

Sonnenaufgänge

Das Leben hat so viele Nuancen, seine Sonnen - und Schattenseiten - und all das gehört dazu. Den unschätzbaren Wert der Gesundheit merkt man oft erst, wenn man krank ist. Den Wert zwischenmenschlicher Beziehungen schätzt man dann, wenn etwas in die Brüche gegangen ist. Wenn uns der Mut verlässt, dann spüren wir eine Ohnmacht und Schwäche in uns. Und wenn alles zu viel wird und über uns hereinbricht, dann fällt das Leben so verdammt schwer.

Wie kann man aber leicht leben, wenn sich Sorgen und Ängste breit machen?

Wie kann man glücklich und fröhlich sein, wenn es ständig Anlass zu Trauer gibt?

Wie kann man mutig sein, wenn man überhaupt keine Kraft mehr hat?

Sonnenaufgänge

*Mit jedem Aufgang unserer Lebens spendenden Energiekugel
geht auch wieder ein neuer Tag in uns auf.*

*Ein Tag mit einer Mischung aus
Orange, honigmelonengelb, aprikosenrot und himbeerrosa.
Ein einziges strahlendes Leuchten, das uns erfüllt.*

Sonnengelbe Sonnentage.

*Manchmal gibt es Tage,
als ob die Sonne vergessen hätte, für uns und in uns aufzugehen.
Der Himmel holt aus seinem Farbkasten
grau-blau-schwarz und weint dicke Tränen aus seinen Wolken.*

Traurige Regentage.

*Wenn Regentropfen und Sonnenstrahlen
aufeinander treffen,
erblicken wir die sieben Farben des Lebens.
Ein Regenbogen,
der ein Leuchten auf jedes Gesicht zaubert.*

*Die Sonne aber geht unaufhörlich und unermüdlich
Tag für Tag auf - für uns.
Damit wir auch an den dunklen Tagen
das satte Orange-gelb-rot-rosa als
energiereiche Schwingung in uns spüren.*

Damit wir die Hoffnung niemals verlieren.

© *Birgit Matz*

Das Leben ist wahrlich eine Kunst. Dieses Können ist uns leider nicht angeboren. Wir müssen es uns selbst aneignen - eben im Laufe unseres hoffentlich langen Lebens. Dies sind oftmals sehr schmerzhafteste Prozesse, die wir durchlaufen müssen. Am Ende aber hat sich vielleicht etwas Neues in uns entwickelt und wir gehen gestärkt aus solch einer Situation heraus. Denn die Nächste wartet bestimmt schon an der nächsten Wegkreuzung auf uns...

Letztlich *müssen* wir leben, so hart es klingt. Wir *sollen, dürfen* - und *können* leben. Wie man es nimmt. Wie man es sieht.

Auf die Qualität kommt es dabei auch an. Auf die Intensität und die eigene Wahrnehmung.

Auch ein Leben mit Krebs kann intensiv und schön erlebt werden. Vielleicht gerade durch eine veränderte Situation, die auf einmal ganz andere Maßstäbe setzt, entdecken wir auf einmal Freude und Glück an den kleinen Dingen des Lebens, die in Wirklichkeit dann ganz groß sind. Ein Lächeln kann oft Wunder bewirken. Ein Händedruck kann Kraft geben, ein Gespräch kann Hoffnung bringen und auch Tränen können auf einmal etwas auflösen. Diese Erlebnisse passieren grundsätzlich immer im Moment und sind niemals plan- oder vorhersehbar.

Das Leben in der Gegenwart

Im Jetzt und Heute leben. Dazu wird man in einer Grenzsituation wie eine schwere Erkrankung automatisch gezwungen. Es scheint, als habe der Kalender nun eine andere Verteilung der Wochentage und Monate. In Anbetracht der Behandlungszeit, die vor kranken Menschen liegt, hat ja Zeit eine völlig andere Bedeutung. Solch ein Zeitabschnitt liegt wie ein unbezwingbarer Berg vor den Betroffenen. Man mag sich diesen langen Lebensabschnitt gar nicht vorstellen – nicht einmal ansatzweise. Man ist damit schlicht und ergreifend überfordert. So bastelt man sich als Haltegriff kleine Zeitabschnitte mit einzelnen Etappenzielen. Stück für Stück wird dann der Berg abgetragen bis zum hoffentlich guten Ende.

In den ersten Tagen auf der Station hat eine ganz liebe und erfahrene Schwester meiner Zimmernachbarin (die vor Kummer und Sorgen bitterlich weinte) und mir einen kleinen „Vortrag“ gehalten, wie wir mit der Situation „krebskrankes Kind“ umgehen sollten: *„Bitte immer nur den nächsten Schritt sehen, den allernächsten Schritt. Den heutigen Tag und vielleicht noch den nächsten Tag. Die heutige Untersuchung. Die morgige Chemo. Wieder nach Hause gehen dürfen. So geht man Schritt für Schritt durch diese Phase und erreicht irgendwann man mal ein Ziel und ein Ende, egal welches.“*

Es ist schon komisch, dass ausgerechnet die Erinnerung an die ersten Tage nach der Diagnose am einprägsamsten ist, aber es liegt sicherlich daran, dass eben so ein großer Einschnitt in das Leben seine Spuren „in der Tiefe“ hinterlässt. Und sehr tiefe Empfindungen sind auch immer „echte“ Gefühle – und eben auch heftige! Das lässt sich natürlich auch auf eine Situation übertragen, in der wir überaus glücklich sind und die ganze Welt umarmen könnten. Auch das sind heftige und intensive Gefühle, die umso ehrlicher und wahrhaftiger sind.

Der Augenblick wird wichtig. Sobald es schöne Momente gibt – und die sind durchaus auch vorhanden – schöpft man unheimlich viel Energie daraus. Man saugt sie förmlich ein und lebt dadurch auch viel intensiver. Somit ist diese Intensität in einer Zeit der Sorge auch eine Form und Kunst des Lebens.

Lassen Sie uns einen „Ausflug“ in das „alte China“ machen...

Das Tao oder besser die chinesische Lehre des Taoismus ist eine Lebensphilosophie und Form der Lebenskunst „aus alter Zeit“ um ungefähr 400 v. Chr. (und gleichzeitig so „zeitlos“ und aktuell), wie sie Theo Fischer in seinen beiden Büchern ⁵⁹ sehr gut beschreibt. Einige Aspekte daraus möchte ich in Zusammenhang zu den eigenen Erlebnissen in meiner Grenzsituation schildern:

Im Tao hat der Mensch ein unkompliziertes Verhältnis zu seinen Gefühlen. Er lässt ihnen ungehindert seinen Lauf, ohne sie zu unterdrücken oder sich ihrer zu schämen. Gefühle sind auch nicht das Gegenteil oder Gegenstück von etwas anderem. Der Mensch des Tao erlebt Gefühle auf direktem Wege, unmittelbar und nicht interpretativ. Je intensiver Gefühle durchlebt werden, desto mehr Kraft erwächst daraus.

Dies kann ich nur bestätigen. Die Kraft wird umso stärker, je tiefer man selbst von seinen eigenen Gefühlen berührt wird.

Die Intuition spielt auch eine bedeutende Rolle. Interessant ist doch der Aspekt, dass fast jeder von uns in einer mehr oder weniger extremen Notsituation intuitiv und automatisch völlig richtig gehandelt hat. Weil nämlich keine Zeit zum Nachdenken blieb. Das heißt, wir können auch richtige Entscheidungen treffen, wenn Wissen und Verstand „ausgeschaltet“ sind. „Aus dem Bauch heraus“ zu handeln sollten wir uns alle wieder viel mehr trauen.

Auch das ist Tao – die Kunst des Loslassens und des Nichts-tun...

Wie einfach wäre es, in der Not seine Sorgen und Ängste loszulassen! Das ist eigentlich unmöglich. Das Gegenteil ist der Fall – man möchte sein Glück herbeizwingen. Das blöde Fieber soll endlich verschwinden, weil man wieder gerne in seinem eigenen Bett schlafen möchte. Der Husten soll endlich besser werden, weil man keine Lust hat, wieder einige Tage

⁵⁹ Theo Fischer „WU WEI. Die Lebenskunst des Tao“ sowie „Lass Dich vom Tao leben“

in der Klinik mit Antibiotika verbringen zu müssen. Das Blutbild soll endlich entsprechende Werte aufzeigen, damit man die nächste Chemo anfangen kann.

Einmal gingen wir mit Sack und Pack zur geplanten Chemo in die Klinik, alles war gut durchorganisiert. Tja – da war das Blutbild leider so schlecht, dass wir nach einer Stunde wieder heimgehen durften. Also, alles wieder umgeworfen und sich auf einen anderen Tag einstellen müssen. Man ist irgendwie machtlos und kann nichts ändern, aber innerlich schreit es danach, auch mal etwas eigenständig in der Hand zu haben und gestalten zu können! Dann den Ärger einfach loszulassen und wieder nach vorne blicken, ist ziemlich schwierig. Zu viele Gefühle und Gedanken machen da einen Strich durch die gut kalkulierte Rechnung.

Dabei ginge doch so vieles leichter, wenn man das ständige Nachdenken und Grübeln auch etwas „loslassen“ würde. In diesem Moment des „Nicht-Denkens“ kommen dann plötzlich die besten Einfälle und Lösungen. Die Kraft liegt immer in einem selbst!



Die Kunst des Heilens...

Es ist ein Segen, dass für die Erforschung neuer Diagnosemöglichkeiten, Medikamente, Wirkstoffe, Therapiemethoden sowie für all die umfangreichen und groß angelegten Studien unglaublich viele Finanzmittel und Fachleute bereitgestellt werden. Die Forschungen auf den verschiedenen wissenschaftlichen Gebieten erfordern eine hohe Kunstfertigkeit, die Menschen sind fachlich zum Teil hoch qualifiziert und ausgebildet.

Ich frage mich, ob über die Auswirkung von Liebe und Zuwendung auf den Heilungsprozess auch so aufwändig und umfassend erforscht wird? Glücklicherweise sind diese Eigenschaften umsonst zu haben, aber da unsere Gesellschaft nur das glaubt, was sie auch sehen und anfassen kann, werden immens wichtige Einflussfaktoren auf die Genesung eines kranken Menschen vielleicht für immer ein „wunderbares“ Geheimnis bleiben.

Es sind nicht die Ärzte und seine Methoden *alleine*, die heilen. Der Patient heilt mit. Es ist somit ein partnerschaftliches Heilen. Der Arzt sollte den Patienten auf dem Weg zur Selbstverantwortung begleiten – und der Patient sollte aus der Rolle der Unselbständigkeit und Abhängigkeit heraus kommen und die Verantwortung mittragen.

Der Dalai Lama benennt die Fähigkeiten, die ein guter Arzt bzw. Betreuer haben sollte, als die Folgenden: Humanität, Einfühlungsvermögen, Mitgefühl, liebendes Mitleiden, Lächeln – und einfach Liebe!

So möchte ich gerne aus dem Schlusskapitel des in Kapitel drei genannten Buches zitieren: *„So denke ich also, das menschliche Wesen beruht weitgehend auf Zuneigung und Liebe...Vieles in der Welt von heute – die Entwicklung der globalen Wirtschaft, die Umweltzerstörung, die Bevölkerungsexplosion – ermahnt uns mit großem Nachdruck, bessere Menschen zu werden und eine noch engere Zusammenarbeit anzustreben...Was immer wir tun, tun wir nicht für Gott, nicht für Buddha, nicht für einen anderen Stern, sondern für unseren eigenen Planeten, auf dem wir leben. Es liegt in unserem eigenen Interesse. Diese Perspektive sollten wir immer im Blick behalten.... Auch die Medizin, die Wissenschaft, die Religion, sie alle sind wertlos, sogar zerstörerisch ohne die Anbindung an unsere Menschlichkeit. All diese Tätigkeiten müssen als, sage ich, mit unserem menschlichen Grundgefühl der Liebe verbunden werden. Erst dann können sie gedeihlich wirken.“*

... mit der Kraft der Liebe

Der Onkologe und Chirurg Dr. Bernie Siegel schreibt in „Prognose Hoffnung“, dass *„Liebe sich (leider) nicht einfach unter ein Mikroskop legen lässt und somit auch nicht in die Statistik aufgenommen wird“*.

Aber er weiss aus seiner jahrelangen praktischen Erfahrung mit Krebspatienten, dass Liebe wirkt. Und darauf kommt es an. Auf das Ergebnis.

„Wenn Ärzte und Patienten die heilende Macht der Liebe verstehen, werden wir der Medizin eine weitere Dimension hinzufügen“.

Die Selbstliebe und der Glaube an sich selbst sind dabei der erste und wichtigste Schritt. Wenn man sich für diese Liebe entscheidet, wird heilende Energie freigesetzt.

So beschreibt Bernie Siegel die vier Arten des Glaubens: Zuerst der Glaube an sich selbst, der Glaube an den Arzt, der Glaube an die Therapie sowie der ganz eigene, spirituelle Glaube. Seine Sicht der Spiritualität lautet folgendermaßen: *„Spiritualität bedeutet, in einer*

unvollkommenen Welt Frieden und Glück zu finden und das Gefühl zu haben, dass die eigene Persönlichkeit zwar unvollkommen, aber akzeptabel ist. Aus diesem friedlichen Zustand des Geistes kommen sowohl Kreativität als auch die Fähigkeit, selbstlos zu lieben – die beide Hand in Hand gehen....Diese charakteristischen Eigenschaften sind immer bei Menschen zu finden, die eine unerwartete Heilung von einer schweren Krankheit erfahren.“

Der heilende Kreislauf der Liebe

Mit Liebe fängt es an.

Liebe bedingt den Glauben, den Glauben an sich selbst.

Hat man Glauben gefunden, ist auch die Hoffnung nicht weit.

Hoffnung zu haben, macht Mut, unglaublich viel Mut.

Mut zu haben, schenkt Vertrauen.

***Vertrauen in sich selbst und in das Geschehen -
egal was passiert.***

So viel Vertrauen gibt Kraft.

***Mit dieser Kraft
kann wieder Liebe fließen.
Liebe zu sich selbst.
Bedingungslose Liebe,
die heilt.***

***Mit Liebe hört es nicht auf,
sondern fängt es an.***

© Birgit Matz

Bernie Siegel beherrscht wahrlich die Kunst des Heilens und somit auch die des Lebens. Er versteht es, seinen vielen Patienten die Freude am Leben zu vermitteln, obwohl sie allen Grund dazu hätten, keine Lebensfreude in Anbetracht einer schweren, akuten oder chronischen Erkrankung zu verspüren.

Die für mich allerwichtigste Botschaft schreibt Bernie Siegel in seinem Buch „Mit der Seele heilen“ gleich zu Anfang: ***„Die moderne Medizin und die Selbstheilung brauchen und sollten einander nicht ausschließen. Ich rate jedem, alle Möglichkeiten zu nutzen, die uns zur Verfügung stehen. Hierzu gehört die angeborene Fähigkeit zur Heilung genauso wie alle Erkenntnisse, die die Wissenschaft anzubieten hat. Und ich bemühe mich, die***

Wissenschaft zu erklären, die dahinter steht, und zu zeigen, warum Liebe ein physiologisches Phänomen ist.“

Sein Buch ist eine einzige Quelle an sinnvollen und heilsamen Botschaften. Die wichtigsten Gedanken möchte ich nun zusammenfassend wiedergeben. Sie sollen zum Nachdenken anregen, Krankheit und Heilung noch unter anderen Aspekten zu betrachten – und dies aus der Sichtweise eines langjährigen, praktizierenden Arztes!

Man weiss von Krankheit nichts, wenn man nichts vom Menschen weiss.

Alles was Hoffnung bietet, birgt die Möglichkeit zur Heilung, alle Gedanken, Hypothesen, Symbole und Placebos.

Die Kommunikation mit dem inneren Selbst hat viele Formen. Unsere Gefühle sind unsere wichtigsten Mittel zur Kommunikation. Gefühle, durch die Berührung einer Hand, durch Musik, den Geruch einer Blume, in Anbetracht eines schönen Sonnenuntergangs, eines Kunstwerks, durch Liebe, Lachen, Hoffnung und Glauben, durch eigene Worte. Sie haben sowohl auf die Unbewussten als auch auf die bewussten Aspekte des Selbst einen Einfluss.

Wir sind für das Überleben gerüstet. Wir brauchen nur Liebesbotschaften zu geben und zu empfangen. Wieso haben wir die Fähigkeit dazu verloren? Wieso haben wir das Gefühl der Selbstliebe verloren? Ich glaube, wir haben es verloren, weil wir auf falsche Botschaften gehört haben. Aber unsere Fähigkeit zu lieben, ist immer noch vorhanden, sie ist tief in uns vergraben. Sie ist der Kern in uns, der über unsere Heilungsprozesse wacht.

Allen Krankenschwestern und Ärzten, die im Krankenhaus arbeiten, empfehle ich, hinunterzugehen in die Kapelle und dort täglich eine Zeitlang stillzusitzen. Damit lassen sich viele Dinge erreichen. Unter anderem verändert es die Art und Weise, wie man zu den Leuten steht, denen man dort begegnet, wenn man später mit ihnen zu tun hat. Egal ob Kollege oder Patient.

Die spirituelle Heilung, die beim Meditieren stattfindet, ist mindestens genauso wichtig, wie die physiologischen Vorteile, auch wenn sie schwerer zu beschreiben ist.

Wenn Arzt und Patient menschlich verbunden sind, dann brauchen die Ärzte die Last nicht mehr alleine zu tragen. Dann müssen sie nicht mehr glauben, dass die Verantwortung für Leben und Tod einzig und allein bei ihnen liegt.

Das griechische Wort „therapeia“ bedeutet ja auch „Gottes Arbeit“ verrichten.

Wir Ärzte kümmern uns ja um all jene, die sich tagtäglich den Fragen von Leben und Tod stellen müssen, und sind daher in der glücklichen Lage, aus der hart errungenen Weisheit unserer Patienten Nutzen zu ziehen. Oft sind es gerade die Männer und Frauen – und auch die Kinder - die dem Tod ins Gesicht gesehen haben, die am meisten über das Leben wissen.

Eine Krankheit als Zeichen persönlicher Unzulänglichkeit oder Schuldhaftigkeit anzusehen ist nicht nur grausam, sondern auch falsch.

Die Sterblichkeitsrate für den Zustand „Leben“ beträgt hundert Prozent!

Nicht wirklich zu leben, das bedeutet Versagen – und nicht zu sterben.

Eine Krankheit verändert das Leben immer! Lassen Sie ihr Leben von der Krankheit auf positive Weise verändern!

In der Fürsorge wird die wahre Heilung liegen – die Heilung des Geistes und des Lebens.

Abschließend meine persönlichen Gedanken dazu: Ich frage mich nach all den Erfahrungen, die ich selbst in der Klinik gemacht habe, wie die Ärzte handeln würden, wenn sie sich nicht an das System und die strengen Vorschriften halten müssten? Wenn sie die Chance hätten, auch grundsätzlich mitmenschlich, individuell, persönlich und nicht nur sachlich zu agieren?

Das Individuum Mensch lässt sich nun mal nicht in eine Schublade stecken und so gesehen erhält man ja gewissermaßen als Chance einen relativ großen Handlungsspielraum.

Oftmals erlebte ich Augenblicke, in dem dies ungesagt im Blick der Ärzte zu erkennen war. In den Augen las ich ab, welche Gedankengänge vor sich gingen. Oft spürte ich auch Zuneigung und Verständnis – sogar eine unausgesprochene Unterstützung meiner eigenen Meinung. Aber im System „Krankenhaus“ haben solche persönlichen Äußerungen keinen

Platz. Sie würden zu viel Zeit für konstruktive Gespräche in Anspruch nehmen und Zeit ist kostbares Geld. Schade!

Diese Gratwanderung zu durchwandern, ist eine anzustrebende Kunst. Diejenigen, die dies vermögen, verdienen Respekt und Achtung.

Noch mehr Künste...

Copyright Birgit Matz

Die Kunst des Räucherns

Indianisches Gebet der Reinigung

Großer Gott, mögen meine Gebete

Mit diesem rauch zu dir aufsteigen.

Bringe diesem Raum und allen, die darin wohnen,

Segen und Frieden.

Dein Segen kommt durch diesen Rauch zu uns.

Wir danken dir für den Segen,

den du uns gegeben hast.

Die heiligen Drei Könige brachten bei ihrem Antrittsbesuch an Jesus Krippe in Bethlehem ihre Schätze mit: Gold, Myrrhe – und Weihrauch.

An hohen Festtagen wird er im Gottesdienst in einer (meist) katholischen Kirche verwendet. Als kleines Kind ist es mir dabei immer ganz „schwummrig“ geworden, hat er doch auch seine Wirkung! In einem Gottesdienst werden sowieso immer alle Sinne angeregt: Man kann Musik hören und selbst singen, man kann die Hostie schmecken, den Duft des Weihrauchs riechen und man kann auch Kraft und Geborgenheit im Kreis von Menschen regelrecht „fühlen“.

Weihrauch steht symbolisch für eine uralte Tradition des Räucherns, wie sie zwar auch in Kirchen praktiziert wurde und immer noch wird, aber genauso als wichtiges Brauchtum eine heilende und reinigende Rolle spielt. Ich will gar nicht so sehr in die Geschichte des Räucherns eingehen, denn dafür gibt es auch sehr gute Literatur wie zum Beispiel das Buch von Marlies Bader „Räuchern mit heimischen Kräutern“, woraus ich im Folgenden immer wieder berichte.

Man könnte auch sagen, dass heute die modernen Putz- und Desinfektionsmittel die reinigende Wirkung übernommen haben – deren „Düfte“ und Inhaltsstoffe sind aber künstlich und zumindest für meine Nase sehr unangenehm. Natürlich ist auch die Wirkung eine andere. In der Klinik musste man sich ständig die Hände waschen und desinfizieren, irgendwann wurde es so zur Gewohnheit, dass ich es ganz verinnerlicht hatte. Diese Desinfektion hat auch seine Berechtigung, denn in einer Klinik fasst man (als Erwachsener) ziemlich viele Türkliniken an und „dummerweise“ kommen in eine Kinderklinik ja auch Kinder mit Infekten und anderen ansteckenden Krankheiten. Krebskranke sollten aber möglichst *nicht* mit solchen zusätzlichen Erregern in Kontakt kommen.

Heutzutage wird in Asien und den orientalischen Ländern täglich, meist mit Räucherstäbchen geräuchert. Dort dient es nicht nur zur Reinigung und Heilung, sondern auch unterstützend zur Meditation und anderen kulturellen Ritualen. Das Räuchern kann noch andere Wirkungen erzielen, die sowohl das Unterbewusstsein als auch emotionale, mythologische und ganz persönliche Prozesse in uns anregen. Mit Hilfe des Feuers wird der Geist einer Pflanze vom Körper, also seiner Materie gelöst. Zum Glück riecht „richtiges“ Räucherwerk mit Kräutern viel besser als sterile Desinfektionsmittel. Und das Räuchern in unserem Haus hatte tatsächlich eine höchst interessante Auswirkung...

Hallo mein Schutzengel!

Heute habe ich etwas Neues gewagt. Ich habe „mit dem Feuer gespielt“ und mit indianischem Salbei geräuchert. Ich spinne? Nein, es war wunderbar. Es war ein erhebender Moment. Ich war alleine zu Hause, habe ruhige Musik eingelegt und eine weiße Kerze angezündet. Ich ging mit meinem Räucherwerk durch alle Räume und habe auch all die Gegenstände aus der Klinikzeit geräuchert. Es haben sich dabei viele Dinge in mir gelöst und meine Tränen konnten ein weiteres Mal heilsam fließen.

Als dann meine Tochter von der Schule nach Hause kam, erzählte ich ihr vom Räuchern. Sie schaute Fotos an, die in der Klinik von ihr gemacht worden sind und die auch geräuchert worden sind. Eigentlich ganz schöne Fotos von einer Zeit, als es ihr relativ gut ging. Sie zerriss sofort die Fotos, dann holte sie weiße Korrekturfarbe aus der Schreibtischschublade und bemalte mit immens hoher Aufmerksamkeit und Geduld fast eine Stunde lang alle sichtbaren Gesichter der zerfetzten Papierschnipsel. Erst dann gelangten sie in den Papierkorb.

Was soll ich sagen? Eine unglaubliche und sofortige Wirkung der Räucherung. Vielen Dank für den Schutz und die Führung! Bis bald!

Die Kraft des Feuers kann als Ritual ein wichtiger Bestandteil sein, um Erlebtes zum heilenden Abschluss zu bringen und so einen Neuanfang regelrecht zu zelebrieren. Dabei werden bestimmte Dinge ganz bewusst und mit großer Aufmerksamkeit durchgeführt – es findet also auf allen Ebenen unseres Seins statt.

Weihnachten ohne das Licht von Kerzen wäre gar nicht denkbar und das Entzünden der Osterkerze ist in der Osternacht eine besonders schöne Handlung. So werden auch Ende Juni vielerorts die „Johannifeuer“ angezündet.

Eines Tages, ungefähr 15 Monate nach Therapiebeginn, kam meine Tochter auf die Idee, ihre kleinen Mützchen, die sie während der Zeit des Haarausfalles trug, verbrennen zu wollen. Zunächst aber verbannte sie die Mützchen vehement aus ihrem Kleiderschrank und aus ihrem Sichtfeld. Doch sie einfach nur in den Müll zu werfen, wäre nicht ausreichend, um all die Erinnerungen und Schmerzen, die damit unweigerlich vor dem inneren Auge erscheinen, zu vernichten. Es muss schon was „Großes“ sein, was dem Erlebten gerecht wird damit wieder neue Heilungsprozesse in Gang setzen wird. Ein großes Feuer! Kein Spiel mit dem Feuer – ein Ritual der Reinigung und Erlösung.

Copyright Birgit Matz

Die Kunst der richtigen Ernährung

Eigentlich ist aus beruflicher Sicht gesunde Ernährung schon immer mein Fachgebiet gewesen, doch zu Beginn der Therapie mit meiner Tochter ist dieser Aspekt leider ziemlich ins Hintertreffen geraten. Die verschiedenen Gründe kennen Sie ja inzwischen.

Es gibt in der Literatur einige Berichte und Beweise, wie man durch eine entsprechende Ernährungsform schwerwiegende akute und chronische Krankheiten wie zum Beispiel auch Krebs heilen kann⁶⁰.

Aber ich möchte gerne meine persönlichen Gedanken und Impulse weitergeben, auch wenn ich dies alles bei meiner Tochter nicht oder nur sehr wenig so umgesetzt hatte. Noch heute diskutieren wir beide nämlich *täglich* darüber, wie wichtig es wäre, doch wenigstens *ein* Stück Obst oder Gemüse am Tag zu essen. Scherzhaft sage ich immer zu ihr, dass sie dringend eine „Gesundheitsberatung“ nötig hätte...

Es gibt nichts Widersprüchlicheres wie die verschiedenen Formen und Möglichkeiten der Ernährung, die uns zur Auswahl dargeboten werden. Da sind nicht nur die kulturellen Unterschiede und Eindrücke, die sich am Speiseplan und der Auswahl spiegeln. Es gibt einfach ständig neue Verhaltensmaßregeln zu Nahrungsmitteln und Ernährungsgewohnheiten, die meist nach einiger Zeit dann wieder revidiert werden, um uns etwas Neues „aufzutischen“.

Kompliziert wird die Lebensmittelauswahl aber erst dann, wenn der Mensch Probleme in Form von allergischen Reaktionen oder sogar ernsthafteren Erkrankungen bekommt. Da fängt die Suche nach den geeigneten und gesund erhaltenden Lebensmitteln erst richtig an! Und es ist eigentlich ziemlich frustrierend, weil es so viele unterschiedliche Meinungen, Richtungen und sogar Widersprüche gibt. Schließlich ist Essen aber ja auch höchst individuell. Selbst wenn 50 Leute bei ein und demselben Fest eingeladen sind, wird jeder Gast komplett anders essen und trinken als sein Tischnachbar. Das hat nicht nur mit Hunger oder Sättigung zu tun sondern auch mit individuellen Vorlieben und Abneigungen. Die Ursachen sind ebenso eigenwillig, wie der Mensch selbst. Wenn Sie ein bestimmtes Lebensmittel ablehnen, kann man Sie auch nicht zwingen, es zu essen. Selbst wenn es super gesund wäre, oder?

⁶⁰ Dr. C Moermann, R. Breuß „Krebs – Leukämie und andere scheinbar unheilbaren Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilen“, AURUM, 2004

Bei sehr vielen Ernährungsformen trifft man immer wieder auf Gemeinsamkeiten, egal aus welchem Kulturkreis oder Entstehungszeit beziehungsweise von welchem Wissenschaftler oder Mensch sie entwickelt worden sind. Übereinstimmungen findet man so in Bezug auf

- die Naturbelassenheit unserer Nahrung. Je natürlicher, vollwertiger und lebendiger ein Lebensmittel eingenommen wird, desto gesünder ist es für den Menschen.
- die typgerechte und individuelle Ernährungsweise, die konstitutionelle Eigenarten des Menschen wie Körperbau und Charakter berücksichtigt.
- das Thema der Entgiftung und Entschlackung des Körpers sowie die Wiederherstellung des Säure-Basen-Haushaltes.

Ich persönlich würde noch die „eigenen Instinkte“ als wichtigen Aspekt mit dazu nehmen. So wie wir in unserem Leben unsere eigene Mitte, unsere Verbundenheit wieder finden sollten, so besitzen wir auch die Fähigkeit, das Gespür für gesundes und wohltuendes Essen zu entwickeln und intuitiv die richtige Nahrung auszuwählen.

Voraussetzung hierfür ist jedoch unbedingt, dass die Nahrung im natürlichen Zustand zur Verfügung steht. Das beinhaltet so wenig wie möglich Verarbeitung, kein Einfrieren, kein zu starkes Erhitzen wie Braten oder Backen, selbstverständlich keine Mikrowelle, keine industrielle Verarbeitung und Zusatz von Aromen, Geschmacksverstärkern, Farbstoffen und vieles mehr. Aber davon sind wir mittlerweile meilenweit entfernt.

Die Antwort der Nahrung

Wenn Nahrung sprechen könnte, würde sie sich bitterlich beschweren.

Sie verdient mehr Respekt und Achtung von uns.

Schließlich gibt sie sich alle Mühe,

das Sonnenlicht und die Farben des Lebens einzufangen,

und uns mit den Kräften der Mutter Erde zu nähren.

Wir würdigen dies nicht in angemessener Weise.

Wir missachten die lebenserhaltenden Eigenschaften und maßen uns an, im Labor und in der Fabrik die Schöpfung und das Wunder der Natur nachahmen zu können.

Dabei ist dies doch unheimlich kompliziert, ein eigentlich natürlich gewachsenes Produkt unserer wunderbaren Schöpfung in seine Einzelteile zu zerkleinern, die wertvolle Lichtenergie abzutöten und später in Form von Farb- und Aromastoffen wieder eine künstliche Natürlichkeit zu produzieren und zu imitieren.

Dann werfen wir den größten Teil der zur Verfügung stehenden Nahrung in den Kochtopf, wo sie langsam eines fürchterlichen Hitzetodes stirbt. Und wir bemerken nicht, wie das Feuer des Todes auch unseren Körper ergreift. Wir hören nicht das Schreien der Nahrung, wenn Sie in der Pfanne bei lebendigem Leib gebraten wird und wir verstehen nicht die liebevollen

Worte, die sie uns zuflüstert, wenn wir sie auf natürliche gewachsene Weise in uns aufnehmen.

Aber die Natur beschwert sich auch, dass sie gar nicht mehr „natürlich“ wachsen und gedeihen kann. Schon in den Anfängen des Wachstums wird durch unsachgemäße Behandlung mit Spritz- und Düngemittel Wertvolles und Gesunderhaltendes zerstört. So ist nicht einmal mehr der Boden gesund. Die Lebensgrundlage schlechthin.

Wenn Nahrung sprechen könnte, dann würde sie unser Tun verurteilen und uns zum Umdenken herausfordern. Lautstark.

Nahrung spricht trotzdem. Sie hat ihre eigene Sprache. Die Nahrung artikuliert sich auf andere Art und Weise. Sie teilt uns durch das Unwohlsein, durch Krankheiten und unsere Art zu denken und fühlen mit. Aber verstehen wir diese Sprache wirklich? Wollen wir die Sprache überhaupt verstehen?

Was können wir unserer Nahrung antworten?

*Wir respektieren dich. Wir lieben dich. Wir gehen sorgsam mit dir um in Zukunft.
Danke, dass Du für uns gewachsen bist!
Danke, dass wir durch Dich leben können!
Danke für all die Energie.*

© Birgit Matz & Bernd Kiederer

Wussten Sie schon, dass Jesus auch ein Ernährungsberater war?

Im Friedenevangelium der Essener⁶¹, in dem die Lehren von Jesus Christus beschrieben werden, findet man ganz konkrete Hinweise auf eine natürliche und gesunde Lebens- und Ernährungsweise.

Einfache und klare Worte schildern im Grunde die Formen des Vegetarismus sowie der Trennkost.

Auszugsweise ein paar wenige, prägnante Sätze daraus, weil ich es faszinierend und wichtig finde:

„Aber ich sage euch: Tötet weder Mensch noch Tier, noch die Nahrung, die euer Mund aufnimmt. Denn wenn ihr lebendige Nahrung esst, wird sie euch beleben, aber wenn ihr eure Nahrung tötet, wird euch die tote Nahrung ebenfalls töten. Denn Leben kommt nur von Leben, und vom Tod kommt immer nur Tod...Und eure Körper werden, was eure Nahrung ist, so wie euer Geist das wird, was eure Gedanken sind. Esst darum nichts, was Feuer oder Frost oder Wasser zerstört hat. Denn gekochte, gefrorene und verfaulte Nahrung wird euren Körper ebenso verbrennen, erfrieren und verfaulen lassen...Denn wahrlich, ich sage euch, lebt nur durch das Feuer des Lebens und bereitet eure Speisen mit dem Feuer des Todes, das eure Nahrung tötet, eure Körper und Seelen auch... Deshalb bereitet und esst alle Früchte der

⁶¹ Dr. E. Bordeaux Székely, Das Friedensevangelium der Essener, Buch 1, 2002, Neue Erde Verlag

Bäume und alle Gräser des Feldes und alle Milch von Tieren, die genießbar sind. Denn all diese werden vom Feuer des Lebens genährt und gereift, alle sind das Geschenk der Engel unserer Erdenmutter.“

Da liegen wieder in der Einfachheit der Dinge die Lösung und der richtige Ansatz zur Gesundung.

„So frisch, vital, unbehandelt, reif und einfach wie möglich“, schreiben die beiden Autoren Margit Linortner und Ulrich Teichert in ihrem Buch „Ernährungsgeheimnisse“.

Auch sie – analog zu Masaru Emoto – empfehlen ein tägliches Segnen der Nahrung, wie ich schon einmal davon berichtet hatte. Mit dem Tischgebet geht der Mensch eine energetische Verbindung mit der Nahrung ein – so kann er sie viel besser „vertragen“, also verdauen und die Nährstoffe werden optimal vom Körper aufgenommen. Schließlich stellt Nahrung eine in Form manifestierte Lichtkraft dar, die nicht nur Einfluss auf den physischen Körper sondern auch auf den Ätherleib des Menschen nimmt.

Ein Tischgebet

Liebe Göttliche Quelle! Danke für die Energie und Liebe, die durch die Nahrung für uns bereitgestellt wird. Wir achten und respektieren das Essen. Danke!

So formt „unser täglich Brot“ nicht nur den Körper sondern auch unsere Gedanken, Gefühle und unser Bewusstsein. Bewusst essen eben. Ganz einfach!

Es ist eigentlich keine „große“ Kunst, sich so zu verhalten. Und doch scheint es nichts Schwierigeres zu geben, als auf die eigene innere Stimme zu hören, sich den Verlockungen der Supermärkte und Gourmettempel zu entziehen und sich an einem rotbackigen Apfel zu erfreuen!

Einen weiteren wunderschönen Satz aus dem Buch über die Botschaft der Nahrung⁶² gefunden. Dort wird unter „Ernährung bei Krebs“ unter anderem folgendes empfohlen:

„Das wichtigste aber ist das Segnen der Nahrung. Dies sollte gerade bei den Speisen für kranke Menschen niemals fehlen. Hierdurch empfängt sie die nötige Liebe und gibt sie an den Patienten weiter.“

Nicht nur ein schöner Gedanke, sondern auch eine leicht zu tätigende Geste - gerade im Klinikalltag!

Hallo mein Schutzengel!

Ich muss unbedingt noch mal etwas sagen: Das Essen in der Klinik schmeckt furchtbar. Leider stehe ich mit meiner Meinung ziemlich alleine da. Es tut mir einfach nicht gut. Meine Mama bringt mir immer selbst gekochtes, frisches Essen mit – Salate, Suppen, Nudeln. Und meine Kleine hat eine neue Strategie entwickelt: Sie verweigert das Essen und ich kann es ihr nicht übel nehmen. Es ist sicher auch ein Schutz, damit sie nicht spucken muss. Und ich denke, dass sie sehr gut die Signale in ihrem Körper spürt. Aber es ist noch etwas anderes: Durch die Verweigerung des Essens kann sie sich gegen etwas wehren, was sie sonst nicht kann. Die ganze Therapie muss sie ertragen, sie hat keine Wahl. Beim Essen aber schon. Ich glaube, der Pizzabäcker und die italienische Bar um die Ecke werden ein gutes Geschäft mit uns machen. Gib mir ein bisschen Nahrung von „oben“, damit ich das alles gut überstehen werde. Das wäre prima. Danke und bis morgen!

Zum Ende diesen Kapitels *meine* Sichtweise über die Kunst des Lebens und Heilens.

⁶² „Ernährungsgeheimnisse. Die verborgene Botschaft der Nahrung“, Margit Linortner und Ulrich Teichert,

Meine ganz persönliche „Lebenskunst“

Um sich selbst bedingungslos lieben zu können, muss man auch gut für sich selbst sorgen können und als allererste Voraussetzung vor allem *wissen*, was einem gut tut.

Setzen Sie sich einen Augenblick hin und überlegen Sie sich, welche zehn Dinge für Sie in Ihrem Leben am Wichtigsten sind. Schreiben Sie dies ruhig auf ein Stück Papier – und hängen sie diese Liste sogar gut sichtbar auf, damit Sie immer wieder im Laufe des Tages daran erinnert werden können. Unter Umständen ist es auch sinnvoll, dass Familienangehörige ebenso einen Einblick in „Ihre persönliche Liste“ erhalten.

Es geht keinesfalls darum, egoistisch und rücksichtslos eigene Wünsche und Bedürfnisse durchsetzen zu wollen. Es geht um das persönliche Wohl, um das eigene Lebensglück und die Fähigkeit, dadurch schließlich zufrieden und offen für seine Mitmenschen und seine Lebensumwelt zu werden.

Meine persönliche Lebenskunst

1. Dankbarkeit gegenüber der Schöpfung spüren. Diese Dankbarkeit auch zum Ausdruck bringen. Mit eigenen Worten.
2. Mit Liebe und Freude bewusst natürliches, lebendiges Essen genießen.
3. Jeden Tag eine bestimmte Zeit lang völlige Ruhe genießen – für sich ganz alleine! Vielleicht meditieren, aus dem Fenster schauen, spazieren gehen und die Gedanken vorüber ziehen lassen.
4. Sich mit der Natur verbinden – mit möglichst viel Licht und Luft. Alternativ sich seinen Traumort visualisieren und in den allerschönsten Farben ausmalen.
5. Menschen meiden, die nur zusätzlich Sorgenfalten bereiten.
6. Ängste, Sorgen und Kummer l o s l a s s e n – wenigstens für einen Moment am Tag.
7. Klänge, Musik, Rhythmen hören und mit seinem ganzen Körper spüren. Was ist Ihre Lieblingsmusik?

8. Singen, schreien, lachen, toben, tanzen, auf dem Trampolin springen – Hauptsache seinen Ärger und angestaute Wut auf diese Art loswerden.
9. Gute und liebevolle Gedanken an einen nahe stehenden Menschen senden.
10. Echte Berührung. Jemand in den Arm nehmen oder einfach nur halten und Kraft geben. Es kommt immer etwas zurück!

So treffen am Ende die Kunst des Lebens und die Kunst des Heilens aufeinander und verschmelzen zu einer Einheit. So wie Körper, Geist und Seele untrennbar sind, werden auch die eigene Lebenskunst und die Fähigkeit zu heilen, sich zu einem kraftvollen Ganzen vermischen. Wer so zu leben versteht, sich selbst annimmt und liebt, wird es auch verstehen, Liebe weiter zu geben und damit zu heilen - sich selbst und andere.

Copyright Birgit Matz

12

Gute Orte – gute Menschen

Wir brauchen Orte zum Wohlfühlen und Krafttanken

Wenn es nur mehr schöne Orte auf dieser Welt gäbe! Richtig schöne Orte zum richtig Wohlfühlen. Wohlfühloasen. Damit meine ich aber nicht die modernen Freizeitbäder mit „Tropenfeeling“ und Cocktailbar.

Nein, ich meine zum Beispiel Orte in der freien Natur, die solch eine Kraft ausstrahlen, dass man am liebsten nicht mehr weg will. Haben Sie nicht auch ein Lieblingsplatz, der sie fast magisch anzieht, wenn Sie spazieren gehen? Oder eine Lieblingsbank unter einem Lieblingsbaum? Oder einen Lieblingsurlaubsort?

Diese Orte der Kraft sollten wir häufiger aufsuchen. Gerade wenn es uns schlecht geht und wir in Verbundenheit mit der Natur - mit der Sonne, dem Wind, dem Plätschern eines Baches, dem Rauschen des Meeres oder mit den Geräuschen einer Blumensommerwiese - wieder Energie gewinnen könnten.

Ich fühle mich nicht wohl, wenn ich nicht ein paar Mal in der Woche raus ins Grüne kann. Frische Luft, den Wechsel der Jahreszeiten spüren, den Geruch von herunter gefallenem Obst wahrnehmen oder sich an der Blütenpracht der Pflanzen erfreuen. Dann irgendwann und irgendwo inne halten, sich einen Platz suchen und über das Leben nachdenken. Während der „Hauptentstehungsphase“ dieses Buches habe ich das fast täglich gemacht. Es war Sommerzeit und meist schönes Wetter. Oft hatte ich gute Einfälle, beim nach Hause kommen waren sie wie weg geblasen. Aber am nächsten Tag gab es dann einen neuen Gedanken...

Es gibt für mich noch einen besonderen Lieblingsort: Der Platz vor der Frauenkirche in Dresden. Schon auf den Weg dahin bekomme ich Gänsehaut. Kurz bevor ich um die Ecke biege und dann vor ihr stehe, klopft mein Herz und ich stehe voller Ergriffenheit und Freude davor. Was für eine Energie dieser Platz und diese Kirche auf mich hat!

Ich komme gar nicht mehr los davon und würde am liebsten diese Energie in Plastiktütchen packen und mit nach Hause nehmen. So wie Muscheln, die man von einem Urlaub am Meer als Erinnerung sammelt und sich dann zu Hause im Alltag voller Freude daran zurückerinnern kann.

Oder Bäume... welche Kraft sie ausstrahlen und welche große Bedeutung sie für uns Menschen haben. Zeigen sie doch deutlich, dass das Leben eine einzige Transformation ist. Der Rückzug der Blätter in die Erde als Humus, der Rückzug der Nährstoffe in die Wurzeln – all das sind die Zeichen, dass erst mit der Reise in das Innere wieder Neues erstehen und wachsen kann.

Nun hat man nicht alle Tage Urlaub und wenn man für Monate in einer Klinik mehr oder weniger eingesperrt ist, dann sollte die „Energie“ doch zur Klinik kommen können! Wenn ich die Nase voll hatte und Sehnsucht nach frischer Luft, war ich mitten in der Großstadt unterwegs. So oft habe ich mir gewünscht, einen Ort in der Stadt zu finden, der mir Kraft gibt. Wo man sich wohl fühlen und Energie tanken kann. Auch ohne Natur.

Kennen Sie Ihren persönlichen Kraftort schon? Suchen Sie sich einen, ganz besonders, wenn es Ihnen schlecht geht. Wichtig ist, dass Sie sich dort rundum wohl fühlen und Energie mitnehmen können! Oder denken Sie sich in den allerschönsten Farben diesen Ort aus und träumen Sie sich für einige Zeit dahin! An schönen Orten und Plätzen findet man auch die Menschen, die man gerade braucht.

Wir brauchen Menschen – wir brauchen *uns*

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein.

Er braucht die Beziehung.

Die Beziehung zur Erde,

zu Mitmenschen und

zum Himmel.

Gute Beziehungen.

Wozu und wofür

sollten wir sonst leben?

Dr. Klaus Mohr

Gute soziale Beziehungen und Bindungen sind eine bedeutende Grundvoraussetzung für ein glückliches und erfülltes Leben. Besonders während der Zeit einer schweren Lebenskrise beziehungsweise Krankheit macht sich dies mit einer Heilung fördernder Wirkung bemerkbar, ja sogar fühlbar. Dies können Freunde, Familienangehörige oder gute Bekannte sein. Aber auch Selbsthilfeorganisationen mit Betroffenen oder andere Therapeuten als das Behandlungsteam in der Klinik können zu diesem sicheren und gesunden Auffangnetz gehören. Wichtig ist, dass die Sorgen mitgetragen werden. Der katholische Priester Henri Nouwen schreibt in seinem Buch „Gebete aus der Stille“, dass Sorge nicht die Haltung des Starken gegenüber dem Schwachen ist, sondern ausschließlich zwischen Gleichgestellten stattfindet.

Natürlich sind bei einem kranken Menschen und einem nahe stehenden Freund die Rollen erst einmal klar verteilt – weil es nach außen so auf den ersten Blick sichtbar ist. Aber in Wahrheit kann es auch anders herum sein: Der Begleiter ist schwach und lernt am Ende von dem kranken Freund. So ist das Gleichgewicht wieder hergestellt. Dies ist wirklich meine persönliche Erfahrung, die sich nicht nur in der Zeit der Therapie mit meiner Tochter so kristallisiert hatte.

Nochmals zu Henri Nouwen. Er schreibt das Folgende über bedeutsame Freunde:

„...wenn wir uns die ehrliche Frage stellen, welche Menschen uns in unserem Leben am meisten bedeuten, und feststellen, dass es diejenigen sind, die, anstatt uns Ratschläge, mögliche Lösungen oder Heilung zu bringen, beschlossen haben, unsere Schmerzen mit uns zu teilen und zart und sanft ihre Hand auf unsere Wunden zu legen. Der Freund, der

in einem Augenblick der Verzweiflung und Verwirrung mit uns zusammen schweigen kann, der mit uns in einer Stunde des Kummers und der Verlassenheit ausharren kann, der es ertragen kann, nicht wissen, nicht heilen, nicht wiedergutmachen zu können, und der es erträgt, sich mit uns der Realität unserer Machtlosigkeit zu stellen, dieser Freund sorgt sich wahrhaft um uns...“.

Bei der Nachricht einer schweren Erkrankung ist das wie bei einem Stein, der ins Wasser fällt und seine Kreise zieht. Das Betroffensein geht über den kranken Menschen und seiner Familie weit hinaus. Es betrifft tatsächlich mehr Menschen als man denkt. Es hat vielleicht auch seinen Sinn, dass es mehr Menschen betrifft. Sie kommen dadurch womöglich in einen Lernprozess und erfahren neue Sichtweisen.

Was unterscheidet einen Krebspatienten von einem gesunden Menschen? Das Aussehen? Die nach außen sichtbar gewordenen Erkrankung, die einem Stempel gleicht. Meiner Ansicht nach gibt es keinen Unterschied, denn wir sind alle trotzdem M e n s c h e n und als solche lebendig. So zu sagen zu hundert Prozent am Leben. Der Patient und die Angehörigen erleben jedoch eine andere Realität. Man spürte manchmal förmlich das „getrennt sein“ von der normalen Welt „draußen“. Dabei wäre es so gut, wenn die Welt zu den hilfsbedürftigen, schwachen und kranken Menschen käme.

Darum brauchen wir uns - alle.

Wir brauchen Zuwendung

Die menschliche Fürsorge und Zuwendung wird immer stärker an Bedeutung gewinnen, vielleicht sogar in nicht allzu ferner Zukunft ein wichtiger Maßstab für die Behandlung und Therapie von Menschen sein.

Durch das persönliche Gespräch, das den gegenüberstehenden Partner wirklich ernst nimmt, ihm zuhört und vielleicht auch mal in die Arme nimmt und tröstet, kann heilsame Energie fließen.

Wenn man sich zuwendet, hinwendet, dann schaut man richtig hin und erkennt vieles genauer. In dem Wort Zuwendung steckt auch Wendung, somit Änderung. Durch die Zuwendung soll sich etwas ändern – in die hoffentlich richtige Richtung.

Als ich während der Therapiezeit den ersten Besuch beim unserem „Engeldoktor“ hatte, spürte ich diese Form der Zuwendung in sehr großem Maße. Ich fühlte mich geborgen und konnte meinen Gefühlen endlich freien Lauf lassen. Das Aufgefangen werden gab mir wieder Kraft, den Alltag und die Situation angemessen zu bewältigen.

Oftmals verspürte ich den Wunsch, Mütter in die Arme zu nehmen und Trost zu spenden. Man hält in der Not zusammen und man wächst zusammen. Man tauscht sich aus, läßt manchmal auch seinen Frust ab und holt sich Gewissheit, dass hoffentlich alles gut wird. Leider oft auch nicht.

Es gab oft Momente, in denen ich hilflosen Müttern gerne diese Form der Zuwendung geschenkt hätte, aber ich war dazu nicht in der Lage, denn eine Flut von Tränen und die eigene Hilflosigkeit wären in solchen Situationen bei mir zum Ausbruch gekommen. Zwei heulende, sich umarmende Mütter in der Küche oder im Flur der Station – was sollen da die anderen denken? Man bekommt doch alles mit, jeder hat überall Zugang, und man kann sich nicht zurückziehen und Mensch sein. Nachts in seinem Klappbettchen vielleicht – aber da ist man alleine mit sich und seinen Gedanken, die sowieso den Schlaf rauben.

Man reißt sich ja förmlich zusammen, am Riemen sozusagen. Man möchte seine Würde nicht verlieren und nach außen hin Stärke und Kraft zeigen. Sicher hat dieses Verhalten eine eigene Dynamik und verhilft den Menschen, dies alles durchzustehen.

Wichtig ist das Gefühl, mit seinen Schmerzen und Ängsten nicht alleine gelassen zu werden. Mitwiser und Mitfühlende zur Seite zu haben. Zuwendung kann auch nur durch Gedanken geschehen. Man erfährt von einer Notfallsituation und die Gedanken gehen zu der Familie und sendet so seine persönliche Zuwendung. Andere Menschen erfuhren von unserer Situation und waren stets in und mit ihren Gedanken dabei.

Es ist möglich, dass dadurch die göttliche Energie in den Menschen keimt und seine heilsame Wirkung erzielt.

Lassen wir die berührende und gedankliche Zuwendung als therapeutisches Mittel zu!

Hallo mein Schutzengel!

Habe ich mich eigentlich schon richtig für Deine Zuwendung bedankt? Für alle die Zeit und Geduld, die Du für mich aufgebracht hast? Du warst für mich immer erreichbar (und Du wirst dies natürlich auch weiterhin sein!), egal zu welcher Uhrzeit, bei Tag und bei Nacht. Jeden Kummer, jede Sorge, all meine Ängste hast Du so geduldig ertragen und mir mit großen Ohren zugehört. Auf Deinen Rat konnte ich mich verlassen und Du hast mich mit Deiner starken Hand sicher durch diese schwere Zeit geführt. Diese Hand konnte ich immerzu an meinem Rücken verspüren – sie gab mir solch eine Kraft. Das Wort der Dankbarkeit würde gar nicht ausreichen, um das zu beschreiben, was ich in mir fühle. Verbundenheit, Liebe, Mitgefühl, Fürsorge, Nähe – Zuwendung.

Danke!

Die notwendige Zuwendung darf sich nicht nur auf die Phase der Behandlung, die in der Klinik stattfindet, beschränken. Wenn die Familien nach einer überstandenen Intensivtherapie nach Hause in die Normalität entlassen werden, fühlen sie sich oft auf einmal richtig „verlassen“. Sie sind alleine mit ihren Gedanken und Gefühlen – und natürlich mit den Ängsten. Den Ängsten vor einem Rezidiv, vor weiteren, anderen Erkrankungen und vor den Erinnerungen.

Das Angebot einer speziellen vierwöchigen Kur kann in diesen Bereichen vieles auffangen und heilen. Meine Kinder wollten dies keinesfalls wahrnehmen. Und ich ehrlich gesagt auch nicht. Die Erinnerungen an das Erlebte aber kamen!

Die Vergangenheit holte uns ein. Froh, endlich wieder den normalen Alltag leben zu dürfen, waren wir irgendwie nicht richtig darauf vorbereitet, dass auch einmal die Phase der Aufarbeitung näher rücken könnte. So theoretisch war das schon klar. Aber wie sich die Wirklichkeit dann tatsächlich gestaltete, war eine andere Sache. Die Erinnerungen kamen bei uns schneller, als uns lieb war. Aber vielleicht war es auch besser, dass man sich die Zeit, den Tag und die Stunde nicht aussuchen konnte...

So sind im Gehirn meiner Tochter die Konsistenz, das Aussehen und der Geschmack von geraspelten Karotten sowie von Salat und Gurke negativ im Gedächtnis gespeichert. Ein weißes Schüsselchen, in dem in der Klinik der gemischte Salat serviert wurde, kommt ihr immer noch vor Augen. Sie ekelt sich heute vor dieser Kombination und möchte nichts davon essen, was auch nur annähernd so aussieht.

Kleidungsstücke, die an die Zeit erinnerten, wurden entschlossen in den Altkleidersack gestopft. Gebasteltes und Gemaltes wurde vernichtet. Immer wieder fielen so Sätze wie „das erinnert mich an die Klinik“! Eine Zeit lang wurden auch die Tiere als Patienten behandelt und erhielten das mitgebrachte Material aus der Klinik wie leere Spritzen oder „Drei-Wege-Hahne“ inklusive Verbandsmaterial verpasst. Auch Narkosen und Lumbalpunktionen wurden des Öfteren nachgespielt. Nun, von einem Spiel kann nicht die Rede sein...

Es kamen Momente und man stolperte über ganz viele Dinge, die man plötzlich in einem anderen Licht sah.

Bei mir persönlich gab es eine Phase, da habe ich oft stundenlang in meinem Büro nur so da gesessen und aus dem Fenster geschaut. Besonders als im Frühling der Kirschbaum zu Blühen anfang. Ich erlebte die weiße Pracht nun ganz bewusst. Der eine Teil meiner Seele erfreute sich daran, der andere Teil weinte unerbittlich – und heilsam.

Nachdem ich erkannte, dass ich mich danach besser fühlte, habe ich diese „Formtiefs“ einfach zugelassen, manchmal sogar eingeladen, damit ich wieder einen Schritt vorankommen konnte.

*Wenn der Schmerz sich wie eine tosende Woge bricht,
fällt jeder Atemzug unendlich schwer.*

*Gut zu wissen,
dass auch die stürmischsten Wellen wieder
vom Meer verschluckt werden.*

*Doch die Woge hat den Schmerz an den Strand gespült -
zur Erinnerung dagelassen.*

*Zugedeckt in unserem Innersten
ist der Schmerz warm eingepackt und
fühlt sich sicher in seiner Höhle geborgen.*

*Aber wehe, die schützende Hülle zerfällt,
legt den Schmerz erbarmungslos frei.*

*Gerade in dieser Schutzlosigkeit
darf sich das schmerzende Gefühl verabschieden.*

Vom Wind des Meeres wird er befreit.

*Nur ein kleines Andenken bleibt zurück in uns.
Ein kleiner Abdruck im Sand des endlosen Strandes.*

*Den Schmerz annehmen und wieder loslassen.
Keine Angst vor den Wellen und dem Sturm, die befreien.*

© Birgit Matz

Als ich eines Tages alte Photos in die Hände bekam - aufgenommen zwei Tage vor der Diagnose - ging ich zum Aktenvernichter und habe sie fast „feierlich“ und tränenreich vernichtet. Ruhige Musik und ein Räucherstäbchen unterstützten den (Ver-)Heilungsprozess. Was meine Tochter kann, kann ich schon lange, dachte ich mir dabei! Warum sind wir Erwachsenen eigentlich so „erwachsen und groß“ und schauen uns nicht öfters unsere Kinder und ihr Verhalten genauer an?

Zuwenden heisst auch zusehen.

Zuwendung schenkt Zuversicht.

In Zuversicht steckt auch das Sehen.

Das Sehen über die Gegenwart hinaus.

Visionen haben!

Wir brauchen Visionen

Über Krankheit(en) und genauso über Gesundheit (Das Wort „Gesundheit“ ist in der Einzahl, es gibt also nur die „eine“ Gesundheit) gibt es unglaublich viele Bücher und Erfahrungsberichte zu lesen sowie ebenso viele Therapierichtungen und Ansätze. Das Wissen, das uns umgibt, ist enorm groß, vielfältig und vielschichtig:

Akupunktur, Akupressur, Anthroposophie, Aromatherapie, Astrologie, Atemtherapie, Aura, Aura Soma, Autogenes Training, Ayurveda, Bachblüten, Beten, Biodynamik, Chi Gong, Channeling, Chakren, Craniosakraltherapie, Deeksha, Engel, Entspannung, Ernährung, Essenzen, Eutonie, Familienaufstellungen, Farbtherapie, Fasten, Feldenkrais, Feng Shui, Geistiges Heilen, Geomantie, Homöopathie, Kinesiologie, Klangtherapie, Kneipptherapie, Kunst- und Maltherapie, Lachtherapie, Lichtwesen, Magnetfeldtherapie, Massage, Meditation, Musik, Numerologie, Osteopathie, Pflanzenheilkunde, Philosophie, Phytotherapie, Pranaheilung, Progressive Muskelentspannung, Oneness, Psychologie, Psychoneuroimmunologie, Psychosomatische Energetik, Radiästhesie, Räuchern, Reflexzonentherapie, Religionen, Reiki, Reinkarnation, Rohkost, Rolfing, Schamanismus, Shiatsu, Sonnenkost, Spiritualität, Steinheilkunde, Tanztherapie, Tao, Tai Chi, Tarot, Traditionelle Chinesische Medizin, Umweltmedizin, Visualisierung, Yoga, Zen, Zilgri.

Und natürlich noch vieles mehr...

Dies alles sind *Energien*, mit denen gearbeitet und geheilt wird. Die Basis ist reine, heilsame Energie. Es ist die *e i n e* Energie. Dadurch werden schließlich die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt. Das Ergebnis, also die Heilung hängt entscheidend vom Menschen ab - vom Menschen, der geheilt werden soll, als auch vom Menschen, der als Therapeut tätig ist. Diese individuellen Aspekte sollten immer berücksichtigt werden.

So wie es ja auch nur die eine, heilsame Liebe gibt, bestehend aus all den Facetten wie Mitgefühl, Fürsorge, Zuwendung, Vertrauen und die bedingungslose Liebe zu sich selbst.

Ein kranker oder in Not geratener, nach Hilfe suchender Mensch benötigt unbedingt einen Ort, wo er in all diese Dinge Einblick gewinnen kann sowie Menschen, die diese Dinge

vermitteln und therapieren können. Sie brauchen Ansprechpartner und ehrliche Zuwendung. Sie brauchen auch einen geschützten Raum, in dem sie sich frei und ungezwungen bewegen können.

Da alles auf dem Prinzip der einen selben Energie beruht, gibt es auch keine Grenzen oder Ängste, etwas falsch zu machen. Vertrauen in die eigene Intuition ist von Nöten, auch Vertrauen zu sich selbst, die eigene Schwelle im wahrsten Sinne des Wortes zu übertreten und somit Zugang zu einer Weisheit zu erhalten, die Heilungsprozesse in Gang setzen wird. Vielleicht hat man das Glück, das man an der Hand genommen wird und einen kompetenten Partner oder Freund an seiner Seite hat.

Auf jeden Fall wird man Einblick in scheinbar „neue“ Welten erhalten, die aber bei näherem Hinsehen gar nicht so „neu“ und unbekannt sind. Es sind Themen und Inhalte, die schon seit sehr langer Zeit von Generation zu Generation weitervermittelt worden sind. Sie wurden aber leider auch teilweise bewusst aus verschiedenen Gründen an den Rand gedrängt, vergessen, verschüttet und ignoriert.

Wenn wir es uns ins Bewusstsein holen, dass uns unglaublich großes, altes und trotzdem nach wie vor aktuelles, anwendbares Wissen umgibt, holen wir es damit aus der Randposition und dem Schattendasein heraus und somit in den Mittelpunkt unseres Denkens, unseres Fühlens und unseres Menschseins. Mitten in die Gesellschaft.

Welchen Stellenwert hat in unserer Gesellschaft denn „die“ Gesundheit? Welche Wertschätzung geben wir unserem eigenen Wohlergehen und unserem Körper? Wie viel sind wir bereit, für das geistige, seelische und körperliche Wohlbefinden auszugeben? Wie viel Zeit gönnen wir unserer Gesundheit?

Ich gebe die Hoffnung nicht auf, dass es eines Tages Antworten auf meine vielen Fragezeichen geben wird.

... meine persönliche Vision

In der Begegnung der Mitte findet das Leben, findet Heilung statt

Integration ist eigentlich heutzutage ein Wort aus dem interkulturellen Bereich. Da ich lange Jahre dort ehrenamtlich gearbeitet hatte, habe ich diesen Begriff oft genug gehört und mir natürlich oft auch Gedanken darüber gemacht. Dabei geht es hauptsächlich um die „Eingliederung“ einer (aus unserer Sichtweise) fremden Kultur in die hierzulande existente Lebensweise, ohne dass diese aber ihre Identität und ihre Wurzeln verliert. Für viele Menschen heisst aber Integration(spolitik) Anpassung an die hier gegebenen Umstände und Verhaltensstrukturen sowie kultureller Besonderheiten. Dies ist jedoch in meinen Augen eine sehr einseitige Angelegenheit. Durch zahlreiche Kontakte und Gespräche habe ich gelernt, dass gerade der gleichberechtigte Austausch und vor allem die gemeinsame Kommunikation und Toleranz wahre und sinnvolle Integration ist. Denn beide Seiten müssen sich gleichermaßen annähern und sich möglichst ohne Vorurteile und Neid begegnen.

Nur aus Unwissenheit, Angst und Hilflosigkeit kann eine mögliche Abgrenzung entwachsen, und somit auch zwangsläufig sehr negative Gefühlszustände wie Hass oder Aggressionen. Wollen wir doch aber alle Frieden, oder nicht?

Wenn jemand schwer erkrankt, sind gerade Ängste und Hilflosigkeit die beherrschenden Gefühle. Daraus darf jedoch niemals Ausgrenzung geschehen, weder zu den Ärzten, noch zur eigenen Familie oder dem eigenen sozialen Umfeld, auch nicht unserer Gesellschaft gegenüber. Mut ist in solch einer Situation gefragt. Mut zu neuen Wegen. Neue Wege sind aber immer unbekannt und die ersten zaghaften Schritte sind sicher die Schwersten überhaupt. Sie zu beschreiten, erfordert darum viel mehr als „nur“ Mut. Doch was ist mächtiger als Mut? Kraft? Innere Stärke? Sich seiner Selbst bewusst sein? Vertrauen? Tapferkeit? Es sind sicher die Voraussetzungen, um das Gefühl des Mutes in sich erspüren zu können. Das Wichtigste ist jedoch die Verbundenheit mit der Energie, die uns umgibt, uns am Leben erhält und für uns da ist. Sind wir in Kontakt mit der Quelle des Lebens, erhalten wir einen unendlichen Reichtum an Mut.

Integration - im übertragenen Sinne also die Zusammenführung und Verbindung der verschiedenen Behandlungs- und Therapieformen und der Menschen, die mit der Krankheit

zu tun haben - ist meine ganz persönliche Vision eines „miteinander-mutig-heilens“. Darin schließe ich auch alle Therapieansätze mit ein, die relativ neu sind, das heißt Methoden, die erst jetzt (wieder) „entdeckt“ und erforscht worden sind. Aus diesem Grund habe ich in diesem Buch auch so viele Menschen zu Wort kommen lassen. Ich habe sie hier entsprechend meiner Vision zusammengeführt - zum einen die Therapeuten und Wegbegleiter selbst als auch die Dichter, Denker, Gelehrten und Philosophen mit ihren Texten, Gedanken und Gedichten.

Wenn alle(s) miteinander verbunden sind (ist), ist alles EINS.

Integration setzt jedoch Kommunikationsfähigkeit, Toleranz und die Bereitschaft, wirklich auf die Menschen zuzugehen und zuzuhören voraus. Kommunikation bezeichnet ja schon einen „gemeinsamen“ Faktor in seiner wörtlichen Bedeutung. Dafür müssen sich aber die Partner begegnen und sich die Hand reichen. Gegenseitig voneinander zu lernen und dadurch ein stabiles Netz herzustellen, in dem alle großen und kleinen Erdenbewohner ihren sicheren Platz finden, wäre ein erster Schritt in ein besseres und gesünderes Leben.

Mut brauchen also beide Seiten – der kranke Mensch und der therapierende Mensch.

Mut, aufeinander zuzugehen.

Mut, miteinander offen zu sprechen.

Mut, die inneren und äußeren Grenzen aufzubrechen.

Mut, um Toleranz und Respekt zu zeigen.

Mut, um Liebe fließen zu lassen.

Mut, miteinander zu heilen.

Ich wünsche mir, dass eines Tages zum Haupteingang einer Klinik all diese vorgestellten Therapiemöglichkeiten und Menschen als heilsame Energie hineinfließen und sich alle am Heilungsprozess Beteiligten in der Mitte begegnen.

Wenn diese Form der Integration gelingt, gibt es auch keine Grenzen mehr. Dann ist wirklich alles eins.

Eines Tages leben wir damit in einer friedvolleren und heileren Welt.

In der Begegnung der Mitte

Was ist im Leben schon normal?

Was ist ver-rückt, vielleicht nicht an seinem gewohnten Platz?

Sind wir alle normale Verrückte oder verrückte Normale?

*Das Leben ist manchmal ziemlich normal und
es kann eben auch ziemlich verrückt sein.*

Es hält sich prinzipiell nicht an Spielregeln.

Es lebt einfach - mit uns.

Auf den Standpunkt kommt es an.

Sind wir auf der Sonnenseite des Lebens oder in seinem Schatten.

Die Frage ist, was wir sehen.

Glück, Erfolg und Gesundheit oder Elend, Sorgen und Krankheit?

All das ist normal und all das kann auch ver-rückt sein.

Denn wir haben immer von allem etwas.

Wie wir es betrachten, macht den Unterschied.

Denn es gibt immer zwei Seiten:

Kopf und Bauch. Nachdenken und Meditieren.

Sonne und Mond. Licht und Schatten.

Ebbe und Flut. Himmel und Erde.

Mars und Venus. Yin und Yang.

Linke und rechte Gehirnhälfte. Strukturiert und kreativ.

Lärm und Stille. Angst und Mut.

Loslassen und Empfangen. Gesundheit und Krankheit.

Mikrokosmos und Makrokosmos. Wissenschaft und Spiritualität.

Normal und verrückt.

Erst durch das Gegenstück erfahren wir

die Verbundenheit und den Sinn.

Aber in der Begegnung der Mitte

findet das Leben, findet Heilung statt.

© Birgit Matz

Abschließende Gedanken

Kennen Sie dieses Spiel, welches man gerne in einer größeren Gruppe macht: Man steht in einem großen Kreis und jeder hat ein Wollknäuel in der Hand. Den Anfang des Knäuels hält man gut fest und wirft nun beliebig die Wolle hin und her. Man tut dies so lange, bis ein Netz entsteht, natürlich ein möglichst dichtes Netz. Da ich schon immer überall die Kleinste und Leichteste war, hatte ich oft das Privileg, die Festigkeit des Netzes zu überprüfen, in dem ich mich als erste vorsichtig reinlegen durfte. Später durften es dann auch die Anderen...so lange, bis es kaputt ging.

Genauso fühlte ich mich in all der Zeit während der Krankheit meiner Tochter getragen. Denn ich kannte zum Glück viele gute Menschen, die mir mit Ratschlägen, Adressen, Therapieformen und vielem mehr weitergeholfen hatten. Dieses Gefühl der Verbundenheit, der Stärke und der daraus erwachsenden Zuversicht sind unschätzbare Werte, wenn man sich in einer Grenzsituation des Lebens befindet. Es ist ein großer Wunsch von mir, dass sich Menschen und Betroffene in ähnlicher Situation ebenso geborgen und sicher in einem Netzwerk aufgehoben fühlen können.

*Wenn der Mensch gut sein kann,
so kann er es nur, wenn er glücklich ist,
wenn er Harmonie in sich hat, also wenn er liebt.
Dies war die Lehre, die einzige Lehre in der Welt:
Dies sagte Jesus, dies sagte Buddha, dies sagte Hegel.
Für jeden ist das einzig Wichtige auf der Welt
Sein eigenes Innerstes, sein Seele,
seine Liebesfähigkeit.*

Hermann Hesse

Das kostbarste Geschenk jedoch ist meine gesunde Tochter und die Erkenntnis meines eigenen Innersten, meines Seelenweges und meiner Liebesfähigkeit - wie es Hermann Hesse so wunderbar in seinem Gedicht ausgedrückt hat.

Ich freue mich, dass ich Sie bis hierher begleiten durfte.

Nun bleibt mir zu wünschen, dass Sie ohne Angst weiter auf Ihrem Heilungsweg gehen...

Literatur- und Quellenverzeichnis

Eine kurze inhaltliche Zusammenfassung und meine persönliche Meinung über die nun unten aufgeführten Bücher soll die Entscheidung für das Weiterlesen erleichtern.

Bader, Marlis, Räuchern mit heimischen Kräutern, Goldmann, 2008

Ratgeber über die praktische Anwendung des Räucherns, der zum einen die Geschichte und die Herkunft erläutert, aber auch die verschiedenen Möglichkeiten und Methoden sowie Wirkung ausführlich erklärt. Die wichtigsten heimischen Kräuter fürs Räuchern werden ebenso detailliert mit Bild und Text dargestellt. Außerdem finden sich in diesem Buch noch wertvolle Hinweise für das Räuchern zu den verschiedenen Festen und Anlässen im Jahreskreis.

Banis Dr. med., Ulrike, Erdstrahlen & Co., Haug Verlag, 2004

Das Fazit lautet sehr klar und eindeutig, auch wenn Frau Dr. Banis hauptsächlich erwachsene (Krebs-)patienten behandelt, denn ein vollständige Therapieerfolg kann sich erst dann einstellen, wenn vorliegende pathogene Störzonen auch tatsächlich durch eine Umstellung des Schlafplatzes beseitigt worden sind. Aber es geht in ihrem Buch auch um den ganzheitlichen Ansatz bei der Behandlung von Krankheiten (insbesondere Krebs). Auch das Thema Elektrosmog wird behandelt.

Bossinger, Wolfgang, Die heilende Kraft des Singens, Traumzeit Verlag, 2006

Schon beim Lesen bekommt man Lust zum Singen. Die positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele macht auch Mut, (wieder) das Singen anzufangen und vielleicht schon längst vergessene Lieder auszugraben. Auch aus musiktherapeutischer Sicht ist es ein hilfreicher Ratgeber und wendet sich auch an Menschen in therapeutischen aber auch pädagogischen, sozialen und psychologischen Berufen. Es gibt Notenmaterial und konkrete Anleitungen zur Anwendung der „heilsamen Gesänge“. Auf die Bedeutung der Mantren und des Tönens wird dabei der Schwerpunkt gesetzt.

Brennan, Barbara Ann, Licht-Arbeit, Goldmann, 1998

Ein Standardwerk und Klassiker einer sehr bekannten und erfahrenen Heilerin. Dieses Buch geht sehr in die Tiefe und erklärt ausführlich die menschlichen Energiefelder und wie man als Heiler tätig sein kann. Zahlreiche anschauliche Abbildungen erklären die Aura, die Chakren und Störungen darin sehr deutlich. Übungen und Meditationen ergänzen dies. Es ist aber auch ein Buch für den „Laien“, der sich für die Energiefelder des Menschen interessiert und man kann immer wieder in diesem wundervollen Buch lesen und lernt jedes Mal Neues hinzu.

Breuss, Rudolf und Moerman, Cornelis, Krebs. Leukämie und andere scheinbar unheilbare Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilen, Aurum, 2003

Andere, vielleicht ungewöhnliche Sichtweisen zur Entstehung einer Krebskrankheit werden hier aufgezeigt und ausführlich erklärt. Es geht hauptsächlich darum, den natürlichen Abwehrmechanismus des Körpers durch eine entsprechende Ernährungsform (besonders in Form von Säften und Teezubereitungen) zu stärken. Zahlreiche Fallbeispiele untermauern die Thesen der beiden Autoren anschaulich und nachvollziehbar.

Brody, Howard; Brody Daralyn, Der Placebo-Effekt – Die Selbstheilungskräfte unseres Körpers, dtv, 2002

„Die Zweifel durch Hoffnung überwinden“ ist ein Satz, der in diesem Buch von großer Bedeutung ist, auch wenn es ein sehr wissenschaftliches Buch über eine Vielzahl von Studien zum Thema „Placebo-Effekt“ ist. Es macht Mut und zeigt die Kräfte und Möglichkeiten des erkrankten Menschen auf. Die „Innere Apotheke“ des Menschen gibt es tatsächlich und damit können Heilungsprozesse in Gang gebracht werden. Mögliche Hintergründe einer Krankheit werden dargestellt und wie man sie erkennen und für die Genesung einsetzen kann. Es ist auch ein Buch für Angehörige von Erkrankten, denn die persönliche Einstellung und die Gedanken und Zuwendung zum kranken Menschen spielen eine wichtige Rolle.

Deva Premal, Miten, Mantra - Unsere Botschaft der Liebe, arkana, Randomhouse, 2017

Wer kennt die beiden Musiker und ihre Erfolgsstory nicht? Unvergessen und schnell im Ohr: das Gayatri Mantra. Nun gibt es ein wunderschönes Buch über die beiden und von beiden geschrieben. Es ist ein sehr persönliches Buch mit vielen Fotos und mit der ausführlichen Beschreibung von insgesamt zehn Mantren, die auch auf der beiliegenden CD nachzuhören sind. Mit jeder Seite spürt der Leser/die Leserin die Kraft, die hinter dieser Musik steht. Eine sinnliches Erleben durch die reiche Bebilderung, dann die Musik dazu – und dem Gefühl, ganz und gar einzutauchen in die Welt der Mantren. So viel Liebe und Licht (ohne kitschig zu wirken) scheint in diesem handlichen Buch im Querformat durch. So viel Hingabe an das Musizieren, an die Weitergabe der alten Tradition, die durch die Ausnahmemusiker in eine neue Welt transportiert werden.

Emoto, Masaru, Die Antwort des Wassers – Band 1, KOHA-Verlag, 2010

Die wunderschönen Fotografien der Wasserkristalle faszinieren immer wieder aufs Neue! Es ist für mich eine philosophische Annäherung und Begegnung mit „Wasser“, die durch wissenschaftlichen Methoden sichtbar gemacht wurde und uns Menschen wieder zu den Ursprüngen zurückführen möchte. Zur Einfachheit zum einen aber auch zu Respekt und Achtung unserer eigenen Gedanken und Gefühle.

Emoto, Masaru, Wasser und die Kraft des Gebets, KOHA-Verlag, 2010

Wie der Titel schon sagt, geht es hier um die Wirkung von Gebeten auf das Lebenselixier Wasser. Emoto untersuchte die Auswirkungen verschiedener Gebete, Gebetshaltungen sowie verschiedener Orte. Die Fotos sprechen für sich alleine – und geben Hoffnung, dass wir nicht machtlos sind auf dieser Welt. Mit der Kraft des Betens verwandeln sich die Kristalle des Wassers in wunderschöne, harmonische Strukturen.

Fischer, Theo, Wu Wei - Die Lebenskunst des Tao, Rowohlt, 2005

Jedes einzelne Wort ist so wertvoll und kostbar in diesem Buch. Völlig neue Einsichten zur Kunst des Lebens vermittelt die „Lebenskunst des Tao“. Wie man sie erreichen kann und welche Möglichkeiten sich dadurch ergeben, werden auf eine schöne Weise erzählt.

Fischer, Theo, Lass dich vom Tao leben, Rowohlt 2003

Wie sich die chinesische Weisheitsphilosophie des Tao im Alltag konkret umsetzen lässt, erklärt Theo Fischer in diesem Buch sehr anschaulich. Er ermutigt die Leser, einfach mit dem Leben im Tao anzufangen und die ersten eigenen Versuche zu wagen. Es orientiert sich sehr an der Praxis und verspricht ein glückliches und zufriedenes Leben im Alltag. Ein Buch, welches man immer wieder gerne in die Hand nehmen sollte.

Fuchs, Christine, Räuchern mit heimischen Pflanzen, Kosmos 2016

Das Fachbuch von Christine Fuchs über eine schöne, alte und vor allem heilsame Tradition beinhaltet wertvolle Informationen, warum heute das Räuchern mit heimischen Pflanzen so wichtig und wohltuend ist. Von der Geschichte, über Portraits der Pflanzen und Harze bis hin zur Praxis und Ausstattung ist es ein Ratgeber der besonderen Art. Die Autorin versteht es, ganz „einfach“ und achtsam an das Thema heranzuführen, die Scheu vor einem Räucherritual zu überwinden und neugierig anzufangen und es mit Freude auszuprobieren. Die Wirkungen und Anwendungsgebiete sind ebenso erwähnt, so dass man immer wieder darin lesen kann, um sich neue Impulse zu holen. Sobald in der Natur etwas reif zum Ernten ist, kann man nach dem Trocknen nämlich gleich anfangen.

Gienger, Michael, Lexikon der Heilsteine, epub, 2016

Ein umfangreiches und umfassendes Lexikon der Steinheilkunde, welches sehr sorgfältig und mit Liebe zu den Heilsteinen zusammengestellt worden ist. Wissenschaftliche und heilkundige Grundlagen werden genau erklärt. Die Steine sind in Form wunderschöner Farbfotografien abgebildet und man findet außer den Daten wie Herkunft, Material und Fundorte auch die Indikationen sowie die Anwendung. Ein großer therapeutischer Index und Sachwortregister erleichtern die Zuordnung und praktische Handhabung beim Einsatz der Heilsteine. Das Standardwerk schlechthin!

Gray, Kayle, Glücksgefühle für die Seele, 111 Tipps für gute Vibes, LEO, 2016

Ja, es sind wirklich 111 Tipps und Übungseinheiten, die der britische Autor Kyle Gray in seinem Buch vorstellt. Systematisch aufgebaut führt er durch die bekannten sieben Chakren sowie den Erden- und Seelenstern und den dazugehörigen Lebensbereichen. Nach einer ausführlicheren Einführung pro „Vibe“ gibt es die „Schwingung des Tages“ und dazu einen in Kurzform gebrachten „Hashtag“, der wie ein Mantra verwendet oder einfach in das Tagebuch oder den Kalender geschrieben werden kann. Ziel des Buches ist, seine eigene Schwingung nach und nach zu erhöhen, den Blick nach innen zu wenden und ein anderes Bewusstsein zu erlangen. Eine Mischung aus Affirmationen, Ermutigungen, Gedankentraining und das Spüren der Verbindung mit den Engeln bringt

nach und nach ein anderes Lebensgefühl – das Glücksgefühl für die Seele. Das Buch von Kyle Gray kann jeden Tag in die Hand genommen werden – es ist ein wertvoller Begleiter durch das Leben. Ein literarischer Engel, der uns erinnert, wie kostbar unsere Leben ist und wie wichtig diese lichtvollen Impulse sind.

Linortner, Margit und Teichert, Ulrich, Ernährungsgeheimnisse. Die verborgenen Botschaft der Nahrung, Hadu-Institut, 2002

Die Nahrungsaufnahme wird hier ganzheitlich und sogar philosophisch betrachtet – obwohl mir sehr viele Bücher über gesunde Ernährung bekannt sind, ist dieses Buch nochmals ein neuer Ansatz und Gedanke, Ernährung anders zu sehen und auch zu leben. Zum einen wird die Konstitution des Menschen berücksichtigt, die Bedeutung der Lichtenergie beim Anbau und Wachstum einer Pflanze, als auch die eigenen Gedanken der Nahrung gegenüber. Zu den Chakren werden die geeigneten Lebensmittel zugeordnet und im Rezeptteil gelingt auch die praktische Umsetzung und Speisenzusammenstellung gut.

Mulford, Prentice, Unfug des Lebens und des Sterbens, Fischer, 2003

Der Titel ist sicher auf den ersten Blick irreführend. Aber es geht dabei um die Gedanken, warum wir sterben müssen und dass wir eigentlich gar nicht sterben müssten. Ein Buch voller Weisheit über das Leben also mit der Botschaft, wie sehr die Kraft der Gedanken auf uns wirken und man sein Schicksal auch selbst schmieden kann. Letztlich braucht der Mensch nicht all zu viel, um einfach nur glücklich sein und richtig leben zu können. Ein erstaunliches Werk in Anbetracht der Zeit, in der es geschrieben wurde – nämlich als Essays in den Jahren 1885 bis 1890.

Nouwen, Henri, Du schenkst mir Flügel. Gedanken der Hoffnung, Adeo, 2014

Wie man aus schwerer Krise und Leid Hoffnung schöpfen kann, fasst Henri Nouwen in wohlthuende und gefühlvolle Worte. Einfühlsame Texte und Gedanken lassen uns mit dem Thema des Leidens auseinandersetzen und gleichermaßen Hoffnung in uns keimen. Nicht umsonst sollen daraus Flügel und eine neue Perspektive wachsen. Letztlich kommt es darauf an, wie man mit Leid umzugehen vermag und welche Möglichkeiten es gibt.

Schatalova, Galina, Wir fressen uns zu Tode, Goldmann, 2002

Der ganzheitliche Ansatz steht hier im Vordergrund, wobei das Thema der richtigen Ernährung bei zum Teil austherapierten und lebensbedrohenden Erkrankungen den Schwerpunkt bildet. Darum auch der provokative Titel, der aber aufgrund der Erfahrungen zu Recht dasteht. Es ist besonders die anschauliche Art, wie Galina Schatalova über ihre Sichtweise und ihre Therapieform einer zum größten Teil auf Rohkost basierten Ernährung erzählt, die Mut macht, es selbst auch auszuprobieren und über sein Essverhalten nachzudenken. Schatalova sieht Krankheit als Störung der Selbstregulation eines ganzheitlichen Organismus; die Zufuhr einer fleischlosen Nahrung in natürlicher Form, die viel Sonnenenergie gespeichert hat, nimmt dabei einen großen Stellenwert ein. Regeln zur richtigen Versauung sowie das richtige Atmen zur Aufnahme von Lebensenergie werden auch ausführlich erklärt.

Siegel, Bernie, Prognose Hoffnung - Liebe, Medizin und Wunder, Ullstein, 2003

Ein hoffnungsvolles Buch – wie der Titel schon verrät. Jedes einzelne Wort ist da von Zuversicht und Hoffnung getränkt und anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis mit Krebskranken geben die Worte eines erfahrenen Arztes unglaublich viel Mut und eine gute Prognose! Es wird der „außergewöhnliche Patient“ beschrieben, der aus eigener Kraft heraus seine Krebserkrankung besiegen lernt. Dr. Siegel ist ein außergewöhnlicher Arzt und es wäre wunderbar, wenn auch möglichst viele Mediziner dieses Buch kennen würden! Und ein Muss für Betroffene und ebenso für Angehörige!

Simonton, O. Carl, Matthews Simonton, Stephanie und Creighton, James, Wieder gesund werden, rororo, 2001

Die nach den Autoren benannte Visualisierungstechnik für Krebspatienten und Ihre Angehörige beinhaltet dieses wertvolle Buch. Das Wichtigste hierbei ist, dass der Mensch selbst aktiv werden und damit entscheidend den Verlauf der Erkrankung sowie die Heilung beeinflussen kann. Den Ursachen der Krebsentstehung wird ein eigenes Kapitel gewidmet. Der praktische Teil umfasst schließlich die genaue Anleitung zur Visualisierung und Anregung der Selbstheilungskräfte im Körper. Dies ist auch sehr anschaulich beschrieben und gut umzusetzen.

Székely Dr. E. Bordeaux, Das Friedensevangelium der Essener, Neue Erde, 2002

Ein kleines aber überaus wertvolles Büchlein über die Worte Jesu zu gesunder Lebensführung und Ernährung. Es wird vor allem deutlich, wohin ein unnatürliches Leben führen kann und wie einfach es eigentlich ist, ein natürliches Leben (wieder) zu führen. Spirituelle und unvergängliche Worte, die wir zu Herzen nehmen sollten!

Virtue, Doreen, Die Heilkraft der Engel, Ullstein, 2014

Engel können uns in vielen Situationen wunderbar helfen – dies erklärt und beschreibt Doreen Virtue sehr schön und anschaulich. Alltägliche und manchmal fast ausweglose Situationen können mit Hilfe der Engel gut gemeistert werden. Wie man mit Engeln in Kontakt kommt und zu ihnen sprechen kann, welche Arten es gibt und zusätzliche Affirmationen für den täglichen Gebrauch machen Mut, dies auch sofort auszuprobieren!

Virtue, Doreen, Das Heilgeheimnis der Engel, Ullstein, 2005

Himmliche Botschaften werden in diesem Buch übermittelt, in dem ein großes Spektrum an Themen wie zum Beispiel Angst, Ernährung, Glück, Liebe, Sorgen oder Vertrauen durch „Engelszungen“ zu uns sprechen. Eine praktische Anleitung für Engelkontakte sowie eine Beschreibung der unterschiedlichen Engelercheinungen ermutigen zu ersten Versuchen, mit seinen Engeln in Kontakt zu treten. Es ist in einer wunderschönen Sprache geschrieben, die einfach Freude und Zuversicht bringt.

Musik zur Meditation und zur Entspannung:

Die folgenden Musiker und Künstler lege ich persönlich ans Herz.

James Asher

Feet in the Soil

Lotus Path

Christian Bollmann

Heilende Klänge

Heilende Lieder

Mirabei Ceiba

Sevati

Flores

Ocean

Dechen Shak-Dagsay

Dewa Che

Shi De

Jewel

Deuter

East of the full moon

Sea & Silence

Space

Silence is the Answer

Henry Marshall

MANTRAS 1 bis 5

Deva Premal & Miten

Dakshina

Embrace

Moola Mantra

Into Silence

Love is Space

Sayama (Richard Hiebinger)

Kyorei – Klang der Leere

Chakra Sounds

Water Spirit

Harmony of Angels

Lex van Someren

AUM MANTRAS

TARA MANTRAS,

SAGA SYMPHONY

OM

GAYATRI MANTRAS

Mystic Fire

Snatam Kaur

Anand

Brem

Grace

Light of the Naam

Liberation`s Door

Joy is now

Klaus Wiese

EL HADRA – The Mystic Dance

Touch of Silence

Tibetische Klangschalen

Hilfreiche Adressen:

www.mahrssysteme.de

Die Homepage des Institutes für Systemaufstellungen und Integrative Lösungen“ („ISAIL“) sowie von Dr. med. Albrecht Mahr

Fachartikel über die Aufstellungsarbeit sowie interessante Forschungsergebnisse können dort eingesehen werden.

www.izgmf.de

Informationszentrum gegen Mobilfunk mit Sitz in München.

Dort finden sich unabhängige und kritische Informationen zum Thema Mobilfunk in umfangreicher Form: Aktionen, Argumente, technische Grundlagen und Gesetze werden nachvollziehbar und ausführlich erklärt.

www.elektrosmognews.de

Ausführliches Hintergrundwissen, Appelle zu Elektrosmog sowie geplante Aktionen sind hier gut nachzulesen. Viele Fragen zum Thema könne mit dieser Seite beantwortet werden.

www.hese-project.org

Steht für „human ecological social economical“. Dies ist ein Zusammenschluss von Wissenschaftlern und wissenschaftlichen Einrichtungen verschiedenster Fachrichtungen, die interdisziplinär zum Thema „Elektrosmog“ zusammenarbeiten.

Sie sind politisch neutral und keinerlei wirtschaftlichen Interessengruppen verpflichtet.

www.healingsongs.de

Die Internetseite des Musiktherapeuten Wolfgang Bossinger (siehe auch unter Literaturempfehlungen). Hier geht es um das Singen, Gesundheit, Musik und Heilung. Zahlreiche Fachartikel zu diesem Thema können eingesehen werden, ebenso eine Übersicht über Seminare und Vorträge.

www.liane-halasz.de

Heilpraxis Liane Sophia Halasz

Heilpraktikerin, Therapeutin, Spirituelle Lehrerin, Familienstellen, Seelenarbeit

www.engeltherapie-thomke.de

Naturheilpraxis Jutta Ingrid Thomke

Heilpraktikerin, Psychologische Beratung, Spirituelles Heilen, Regressionstherapie

www.licht-klang-farbe.com

Heilpraxis für Seelen und Bewusstseinsarbeit durch Klang und Farbe

Monika Brucker, Stuttgart

Förderkreis Krebskranke Kinder e.V. Stuttgart

info@foerderkreis-krebskranke-kinder.de

www.foerderkreis-krebskranke-kinder.de

HOPPS e.V.

„Häusliche onkologische pädiatrische Pflege Stuttgart“

der Franziska Dissmann Stiftung

www.klinikum-stuttgart.de/kliniken-institute-zentren/paediatric-5-onkologie-haematologie-und-immunologie/hopps/

Copyright Birgit Matz

Nachwort

**Viele kleine Leute,
an vielen kleinen Orten,
die viele Dinge tun,
werden das Antlitz dieser Welt verändern.**

Afrikanisches Sprichwort

Es war und ist mein ganz persönlicher Weg mit meinen ganz persönlichen Gedanken und Entscheidungen. Was mir sehr am Herzen liegt, ist, dass Sie die Fähigkeit erlangen, eigenverantwortlich, mutig und selbstbewusst, aber auch ehrlich und aus dem tiefsten Innersten heraus zum Wohle aller Beteiligten handeln zu können.

Ich wünsche allen Menschen, die mit diesem Buch in Kontakt kommen, dass sie in Ihre Kraft kommen und somit etwas Kostbares für sich selbst gewinnen. Wunderbar wäre es, dies auch an andere Menschen weitergeben zu können! Denn - wie wir wissen - Leben findet in der Bewegung statt...

Ich danke allen Menschen von ganzem Herzen, die mich beim Schreiben unterstützt, dazu ermutigt und mir mit unschätzbarem Rat und ihren persönlichen Beiträgen bei Tag und Nacht zur Seite gestanden sind! Diejenigen Menschen, die mir treu und hilfreich während der Klinikzeit zur Seite standen, werden namentlich hier nicht genannt. Doch sie sind tief in meinem Herzen verankert.



*Manche Menschen wissen nicht,
wie wichtig es ist, dass sie da sind.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie gut es ist, sie nur zu sehen.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie tröstlich ihr Lächeln wirkt.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie wohltuend ihre Nähe ist.*

*Manche Menschen wissen nicht,
wie viel ärmer wir ohne sie wären.*

*Manche Menschen wissen nicht,
dass sie ein Geschenk des Himmels sind.*

***Sie wüssten es,
würden wir es Ihnen sagen.***

Petrus Ceelen



D a n k e !