

# Inhalt

---

Vorwort	11
<b>1. Einführung</b>	<b>13</b>
<b>2. Schwierige Situationen, Gefühle und Herausforderungen</b>	<b>19</b>
Schock	23
Ängste	28
Wut	34
Körper und Schmerzen	38
Einsamkeit	43
Traurigkeit	48
Abschied und Tod	51
Überforderung	58
Entscheidungen	60
Familie, Freunde und Kollegen	63
Krebskranke Frauen mit Kindern	68
Krebs in der Familie	69
Ärzte und Therapien	70
Lebensgestaltung	77
Geldsorgen	79
<b>3. Das Lebenslust-Prinzip</b>	<b>82</b>
Lebenslust und Krebs	82
Die 3 Schritte des Lebenslust-Prinzips	83
1. Schritt: Bewusst werden	83
2. Schritt: Verantwortung übernehmen	86
3. Schritt: Entscheidungen treffen	90

© KREUZ VERLAG  
in der Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2010  
Alle Rechte vorbehalten  
www.kreuz-verlag.de

Umschlaggestaltung: Agentur R.M.E. Eschlbeck/Hanel/Gober  
Umschlagmotiv: © Getty Images  
Autorenfoto: © privat

Satz: de-te-pe, Aalen  
Herstellung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Gedruckt auf umweltfreundlichem, chlorfrei gebleichtem Papier  
Printed in Germany

ISBN 978-3-7831-3478-0

Meine Entscheidung für die Lebenslust	92	Ein Schutzschild malen	112
Lebenslust als Lebenshaltung	96	Unter der Weide sitzen	112
<b>4. Die Lebenslust-Strategien</b>	<b>98</b>	<b>Weinen ist gesund</b>	<b>113</b>
<b>Mut für die Ängste</b>	<b>99</b>	Nehmen Sie sich Zeit für die nicht so schönen Momente	114
Sich den Ängsten stellen	100	Weinen befreit und reinigt	115
Mit Ängsten verhandeln	101	Lachen und Weinen sind wie Geschwister	116
Das Schlimmste annehmen	101	Verabschieden Sie sich	117
Lachen – wenn die Luft wieder rein ist	102	Anderen vergeben	118
Was Sie noch bei Ängsten tun können	102	Im Herzen verbunden	119
Elefantentanz	102	Was Sie noch tun können, wenn Sie traurig sind	119
Ort der Ruhe	103	Tränen-T-Shirt	119
Körperbemalung	103	Das innere Kind an die Hand nehmen	120
Lassen Sie sich begleiten	104	Rückzug	120
Sprechen Sie über Ihre Ängste	104	Dankesbrief	121
		Post-it-Ritual	121
<b>Wut ist Lebensenergie</b>	<b>104</b>	<b>Liebe verbindet</b>	<b>122</b>
Bravo, Sie sind wütend!	105	Lieben Sie sich selbst	123
Die Lösung heißt Loslassen	106	Entdecken Sie Ihre Stärken	124
Wut macht aktiv	106	Erlauben Sie sich zu versagen	125
Was Sie noch bei Wut tun können	107	Lassen Sie sich Zeit	125
Auto fahren	107	Nehmen Sie sich selbst ernst	125
Heavy Metal-Musik hören	107	Seien Sie geduldig mit sich	126
Stock-/Kissenschlagen	108	Lieben Sie bedingungslos	126
Wasserfallmeditation	108	Nehmen Sie Liebe an	127
<b>Im Hier und Jetzt leben</b>	<b>109</b>	Was sie noch für Ihre Selbstliebe tun können	128
Es gibt nichts zu tun	110	Beschenken Sie sich selbst	128
Heute leben	110	Selbstlob-Übung	129
Geben Sie sich der Situation hin	111	Tagesschau	129
Was Sie noch tun können, um im Hier und Jetzt zu leben	112	Lebensjahresritual	130
Stoppmeditation	112		

<b>Vertrauen bei Schmerzen</b>	130
Schmerztherapie	131
Vertrauen Sie Ihrer Intuition	132
Vertrauen Sie Ihrer Seele	133
Traumtagebuch	134
Alles geht vorbei	135
Was Sie noch bei Schmerzen und für Vertrauen tun können	135
Alltagsrituale	135
Einen Altar bauen	135
Heilungssätze	136
Mantren singen	136
Rückenentspannungslage	136
Einfach nur da sein	137
<b>Genießen Sie Ihren Körper</b>	137
Neues Vertrauen zum Körper	138
Reinigen Sie den Körper von innen	138
Sich in seiner Haut wohlfühlen	139
Berührungen	139
Haare und Haarerersatz	140
Wohlfühlkleidung	141
Bewegung	141
Ernährung	142
Sexualität und Lust	142
Was Sie noch für ein gutes Körpergefühl tun können	144
Körperzeit	144
Ritualisieren Sie Ihre Übungen	144
Entspannung	144
Tanzen	145
Lichtkugel	145

<b>Die Natur als Freundin</b>	145
Das Innere spüren	146
Die Natur relativiert Ihre Situation	146
Ihr persönlicher Kraftort	147
Die Kraft der Tiere	148
Was Sie noch in der Natur tun können	148
Einen Baum umarmen	148
Flussmeditation	149
Himmelsmeditation	149
Warten auf die Sonne	149
Meeresmeditation	149
Mutter Erde danken	150
<b>Zusammen tanzen</b>	150
Sprechen Sie darüber	151
Sie sind nicht die Einzige	152
Professionelle Beratung und Therapie	152
Für andere da sein	153
Was Sie noch zusammen tun können	154
Lassen Sie sich begleiten	154
Bitten Sie um konkrete Hilfe	154
Bitten Sie um Zuwendung	155
Gemeinsame Rituale	155
Feiern Sie Therapieabschlüsse	155
<b>Veränderungen begrüßen</b>	156
Sie haben nichts zu verlieren	157
Sie dürfen sich verändern	158
Dinge, Menschen und Situationen dürfen sich ändern	158
Auf neue Situationen bewusst zugehen	159
Sie müssen nicht	159
Galgenhumor	160
Was Sie noch bei Veränderungen tun können	160
Dankbar sein	160

Neues wagen	160
Altes loslassen – Neues einladen	161
Das Leben vereinfachen	161
Feuerritual	162
Der alte Garten	162
<b>Entscheidungen bringen Glück</b>	163
Nehmen Sie sich Zeit	164
Informieren Sie sich genau	164
Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl	166
Was sagt Ihr gesunder Menschenverstand?	166
Was Sie noch zur Entscheidungsfindung tun können	167
Eine Münze werfen	167
Entscheidungsliste	167
Abwarten und Tee trinken	167
Außenansicht	168
<b>Träume und Ziele</b>	168
Traum und Realität	169
Ziele finden	170
Ihr 90. Geburtstag	171
Werteliste	172
Traumarbeitsplatz	173
Was Sie noch für Ihre Träume und Ziele tun können	174
Verrückte Sachen machen	174
Traumstunde	174
Kleine und große Wünsche	174
Wunsch- und Traumbuch	175
Wunschrituale	175
Lebenslust-Album	175
Literatur und Buch-Tipps	177
Adressen	177
Danke	180
Veranstaltungen	180

*Liebe alles, lebe alles und lache über alles.*

## Vorwort

»Durch den Krebs fürs Leben lernen« ist das Motto dieses Buches. Krebs ist heute kein Todesurteil mehr. Die mit dem Krebs verbundenen schwierigen Situationen und Gefühle sind die größte Herausforderung für Sie als Betroffene. Nach der Diagnose Krebs ist vieles schlagartig anders. Ihre private und berufliche Lebenssituation stellt sich plötzlich völlig verändert dar. Angst, Schmerz, Wut, Traurigkeit, Einsamkeit und Überforderung tauchen immer wieder auf. Sie kämpfen sich durch anstrengende Therapien, Arztgespräche und schlaflose Nächte. Neben der Krankheit müssen Familie, Kinder, Freunde, Partnerschaft, Job und Haushalt auch noch gemeistert werden.

Die Medizin bietet engmaschige Therapien, Behandlungen, Kuren und Nachsorge. Doch mit der emotionalen Verarbeitung und Integration einer Krebserkrankung in ein »normales« Leben danach stehen Sie alleine da. Während dieser Zeit fehlt oft das Vertrauen in die eigene Intuition sowie die Orientierung und das Wissen, wie das Leben neu gestaltet werden kann. Krebs wird heute vielfach als Lebenskrise und als Chance begriffen. Frauen reflektieren ihr bisheriges Leben, werden zu verantwortungsbewussten Patientinnen und gestalten ihr Leben nach einer Krebserkrankung oft bewusst neu.

Wie kann dies gelingen? Welche Stärken haben Sie? Wie überleben Sie den Krebs und bleiben gesund? Welche Strategien, Übungen, Rituale unterstützen Sie bei der emotionalen Bewältigung? Was können Sie für Ihre seelische Heilung tun?

Auf diese Fragen finden Sie in diesem Buch Antworten und Anregungen.