

## Das Lebenslust-Prinzip

Das Wort ging an Andrea Länger, die heute ihr neues Buch „Das Lebenslust-Prinzip“ vorstellen durfte. Die Diplom-Sozialpädagogin hat langjährige Erfahrung in der Krisen- und Beratungsarbeit, ist Trainerin und betreibt eine Agentur, in der sie Beratung, Seminare und Vorträge zum Thema Krebs anbietet.

Dass die heute 46-Jährige vor zehn Jahren selbst erkrankte und nach erfolgreicher medizinischer Behandlung ihr Leben dann selbst in die Hand nahm, „...wenn schon sterben, dann so viel wie möglich Lebenslust in die verbleibende Zeit...“, macht sie authentisch.

Sie erfindet Rituale, um Vertrauen zu ihrem Körper zurück zu gewinnen. Auch ein kleiner Altar in ihrer Wohnung hilft. „Oft sind es die kleinen Dinge.“

Sie beteiligt sich an einem Projekt eines Institutes in München „Über Lebensqualität zur Lebenslust“ und verfasst darüber ihre erste Broschüre.

Als ihre Freundin, ihre engste Verbündete, stirbt, dann auch noch ihre Mutter, stellt sie fest, dass es für sie leichter ist, mit sich selbst als Betroffener umzugehen als in einer Begleitung anderer. Der Umgang soll normaler werden, das Leben auch. Aber was ist schon normal, wenn man angesichts einer für neun Monate geplanten Hormontherapie mit den eigenen, künstlich herbei-



Für die Heilung der Seele muss man ein neues Körperbewusstsein aufbauen. In der Gruppe zeigen sich die Frauen ihre Narben und erzählen ihre Geschichte. Jede Narbe hat ihre eigene. Ein Jahr ist sie in dieser Gruppe. „Man muss eine Insel haben, die man verlassen, aber auch wieder betreten kann.“ Danach ist sie ins Berufsleben eingetreten - Lebenslust gegen den Krebs. Und sie hat ein Credo: „Nur Gott weiß, wie lange ich lebe. Und ich vertraue darauf.“

geführten Wechseljahren konfrontiert wird. Wie damit in der Normalität des Lebens umgehen, mit Depressionen, Hitzewallungen, Schlafstörungen, Weinkrämpfen?

Sie entscheidet sich fürs Leben, bricht die Therapie ab, aber nicht ohne inneren Zwiespalt: Rückfall, Tod - den Krebs überlebt, Lust am Leben! Das Risiko trägt sie allein. Sie hat keine Kinder. Selbstverantwortung ist der Beginn jeder Selbstheilung, sagt sie.

Was im ersten Moment wie ein einfaches Wortspiel erscheint, bekommt einen tieferen Sinn: Weinen ist gesund. Tränen sind sichtbar gewordene Edelsteine. Lachen und Weinen sind Geschwister. Bei Gefühlen von Verletztheit oder Verunsicherung helfen Affirmationen (Bestätigungen) im Tagesablauf. Wann immer man will und wo. Zum Beispiel ein Zettel am Badezimmerspiegel; „Ich bin geliebt.“

Schließlich nimmt Andrea Länger die Zuhörer noch auf eine meditative Zeitreise mit. Eine Selbstreinigung, deren Symbolkraft bei jedem in Gestalt eines kleinen Steines in Erinnerung bleibt.

Im Nachhall bleibt mir im Ohr ein arabisches Sprichwort: Geduld und Humor sind die zwei Kamele, mit denen man durch jede Wüste kommt.