

Das Lebenslustprinzip

Die Kreisklinik Ebersberg lud zum Patientenseminar 2012 für onkologische Patientinnen & ihre Familien – Praktische Strategien für den Umgang mit schwierigen Gefühlen, Situationen und inneren Herausforderungen

Ebersberg – Die Kreisklinik Ebersberg (Kooperatives Brustzentrum) lud im Rahmen der Patientenseminare die Augsburgische Sozialpädagogin Andrea Länger ein, um zum Thema „Das Lebenslustprinzip“ zu referieren. Sie hat langjährige Erfahrung in der Krisen- und Beratungsarbeit und ist freiberufliche Trainerin. In ihrer „Lebenslustagentur“ bietet sie Beratung, Seminare und Vorträge zum Thema Krebs an.

Rund 20 Frauen haben sich zum Vortrag im Konferenzraum der Kreisklinik eingefunden, um Hilfestellung zu erhalten im

Kampf gegen die Krankheit, die die Referentin selbst erfolgreich bekämpft hatte. 70 verschiedene Strategien für Frauen mit Krebs hat sie in ihrem Buch „Das Lebenslust-Prinzip“ beschrieben, Strategien für den Umgang mit schwierigen Gefühlen, Situationen und inneren Herausforderungen. „Die Diagnose Krebs mündet oft in dem Vorwurf: habe ich alles falsch gemacht? Die Schockphase geht schnell vorbei, die Ängste bleiben“, so die Expertin. „Frauen fangen an intuitiv etwas zu tun, zu malen, zu wandern, mit einem Fluss zu

sprechen, einen Baum zu umarmen, um sich aus der Ohnmachtsituation zu befreien und die Angst und innere Unsicherheit zu bewältigen.“

„Frauen kommen sehr früh mir, Männer meistens sehr spät, kurz vor dem Sterben“, weiß Andrea Länger aus Erfahrung. Wichtig sei, zu sehen was um uns ist und der Mut die Ängste in Schach zu halten. „Schreiben sie ihre Ängste auf, schreiben sie so lange, bis ihnen nichts mehr einfällt. Wenn die Ängste sich dabei verflüchtigen, kommt die Lebensfreude zurück.“

Wenn ein Arzt sagt: „Sie sind



Andrea Länger (links), Sozialpädagogin, erhielt für ihren interessanten Vortrag von Kunsttherapeutin Gaby Müller ein kleines Geschenk.

Foto: KKH
Harf

eine Risikopatientin“ ist das Rückfallrisiko hoch. „Formulieren sie dagegen selbst einen eigenen Satz, wie: Nur Gott weiß, wie lange ich leben werde, ich vertraue darauf“. Und: „Weinen ist gesund, weinen reinigt die Seele, lachen und weinen sind wie Geschwister. Lesen sie lustige Bücher oder Comics, sehen sie Komödien und lustige Filme an und die Lebenslust kehrt zurück“. Die Tipps und Strategien von Andrea Länger sind realisierbar, nachvollziehbar und konkret umsetzbar. Die Botschaft ist: ich

kann was tun, ich bin weder der Krankheit noch der Behandlung ausgeliefert, ich kann Einfluss nehmen auf meine Gesundheit und Lebensqualität.

Einige Frauen erzählten von ihren eigenen Problemen oder der ihrer Partner, die nicht mitkommen konnten. Am Ende des Vortrages bat Andrea Länger zu einem gemeinsamen Rundtanz, zu empfehlen in einer Runde mit Menschen, die das gleiche Schicksal teilen müssen.

Weitergehende Infos finden Sie im Internet unter www.lebenslust-agentur.de.

WWW.DIESSTARKEN.DE • VERTEILTE GESAMTAUFLAGE (MI. UND SA.) 196.901 • GRAFINGER ANZEIGER / FALKE / HALLO EBERSBERG WOCHENENDE 35.421 • REDAKTION@GRAFINGER-ANZEIGER.DE

Hallo Ebersberg

Grafinger Anzeiger

WOCHENENDE

AUSGABE KW 10 VOM
10./11. MÄRZ 2012

JAHNSTRASSE 5B • 85567 GRAFING • TEL. (0 80 92) 85 83-0
ANZEIGEN@GRAFINGER-ANZEIGER.DE