leichter leben
NLP in Kaiserswerth
Ute Griessl Institut

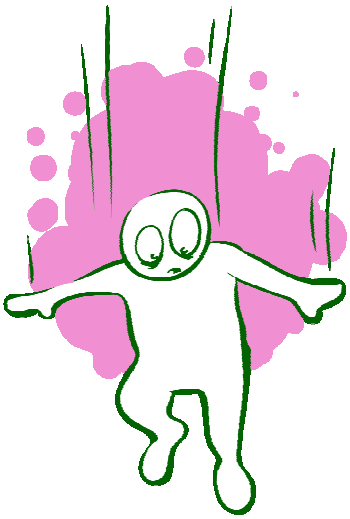
„Freier Fall oder sicherer Fallschirm? - Mutig durch die Krebserkrankung!“
Vortrag bei der Veranstaltung von >>zebra<<: Gesund ins Jahr 2015 am 29. 11.2014

Guten Tag. ich heiße Ute Grießl und unterstütze als Psychoonkologin seit vielen Jahren Betroffene und Angehörige auf ihrem Weg - besonders darin, ihre Angst in Mut zu verwandeln.
In diesem Vortrag geht es um mutige Frauen. Wie sie ihren Weg durch die Krebserkrankung finden und selbstbewusst gehen.
Dabei verbinde ich ernste Worte mit zum Teil heiteren Zeichnungen von Dagmar Gosejakob – vielleicht eine Herausforderung für Sie?!

„Mutig durch die Erkrankung“ hat eine doppelte Bedeutung, erstens im Sinne von: „Ich komme mit Mut besser durch die Zeit der Erkrankung hindurch als mutlos.“ Und zweitens im Sinne von: Mut verstehe ich als Eigenschaft oder Fähigkeit, die mir gerade durch die Erkrankung zugewachsen ist.

Anhand von drei Punkten zeichne ich nun den Weg vieler Frauen durch die Krebserkrankung nach
I Freier Fall
II Sicherer Fallschirm
III Neue Aussichten und sanfte Landung.

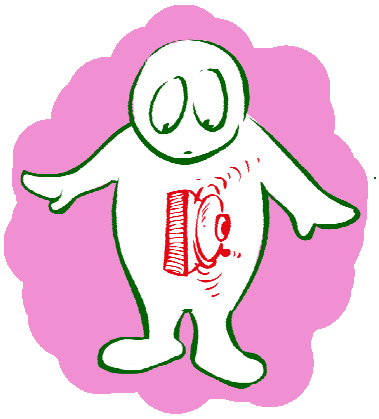
I Freier Fall
Der Satz: „Sie haben Krebs.“ löst bei jedem Menschen einen Schock aus, selbst wenn man es schon lange geahnt oder befürchtet hat.
In Bruchteilen einer Sekunde tauchen alle möglichen belastenden Gefühle aus, wie Verzweiflung, Wut, Trauer, Hilflosigkeit. Auf jeden Fall Angst, nackte Angst.Todesangst. Fachleute sprechen vom Diagnose-Schock oder vom Sturz aus der normalen Realität.



www.nlp-kaiserswerth.de
Text und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.

Betroffene Frauen drücken diesen Schock in starken Bildern aus: „Das war wie ein Tsunami“… „Ein Schlag ins Gesicht“…“Ich falle“… „Mir ist der Boden unter den Füßen weggezogen worden“… „Es war wie ein freier Fall“.
Die Bilder zeigen: Die Menschen fühlen sich im Ausnahmezustand. Sie sind voll Angst, obwohl es heute so viele Möglichkeiten der Medizin gibt, viel mehr als früher. Was sie theoretisch ja auch wissen, aber…
Diese spontane Angstreaktion liegt an der Funktionsweise unseres Gehirns. Im Hundertsteln von Sekunden schickt das Gehirn uns alle Bilder und alle Worte zum Thema Krebs - und das Ganze in Verbindung mit den entsprechenden Gefühlen und Bewertungen.

Unser Gehirn checkt wie ein großer Computer alle Erfahrungen. Es prüft: Wie sehen die Überlebenschancen aus? Was kann man tun?
Angst zu haben ist also eine normale Reaktion. Angst ist eine gute Alarmanlage. Sie warnt. Sie zeigt: Achtung. Gefahr. Es geht um unser Leben! Es geht um unsere Gesundheit! Um die Sicherheit. Und um all unsere Träume unserer Lebens, um alles was uns wichtig ist, …



Da Gehirn und Körper so prima zusammenspielen, folgt der Körper blitzschnell:
Er schüttet jede Menge Stresshormone aus: Stress pur! Dieses Programm verdanken wir unserem Steinzeiterbe.

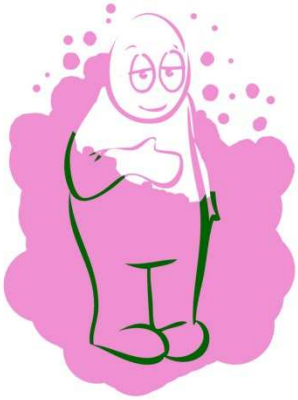
www.nlp-kaiserswerth.de
Text und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.

Denn selbst wenn wir unterwegs keine Dinosaurier und Säbelzahntiger mehr treffen, sind die uralten Überlebensprogramme gespeichert: Kämpfen oder flüchten.

Flüchten nach außen im Sinne von wegrennen oder nach innen im Sinne von erstarren, sich nicht bewegen, sich totstellen. Heute sieht das möglicherweise so aus: Kämpfen heißt sehr erregt sein, ständig an die Diagnose denken müssen, alles versuchen… Oder Flüchten: Bloß nicht daran denken, alles verdrängen, so lange wie möglich so tun, als wäre nichts…

Bei übergroßem Stress hat das Gehirn einen Notschalter: Es schaltet auf Autopilot. Die Wahrnehmung wird einschränkt, so dass wir gar nicht mehr alles mitbekommen oder erinnern. Das ist der sogenannte Tunnelblick. Die Frage ist nun: Wie kommen Menschen aus diesem Tunnel und aus ihrer Angst heraus? Was können sie tun, wenn der Körper mit Stress überflutet ist und sie die Luft anhalten?

Der **erste** Schritt, der immer hilft ist: **Bewusstes Atmen**! Bewusstes Ein- und ausatmen! Probieren Sie es einfach einmal aus: Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und atmen Sie ein und aus. In Ihrem Rhythmus…



Setzen oder stellen Sie sich aufrecht hin und statt die Schultern hoch und nach vorne zu ziehen, gönnen Sie es sich, Ihre Schultern sanft nach unten gleiten zu lassen, und

www.nlp-kaiserswerth.de
Text und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.

dabei atmen Sie aus und wieder ein. Sie können den Boden unter den Füßen wahrnehmen…Wie spüren Sie den Unterschied?
Sie nehmen sich und Ihren Atem einfach wahr, und Ihr Gehirn konzentriert sich.
Wir können nicht gleichzeitig in der Welt der Horrorbilder sein und unseren Atem wahrnehmen. Wenn Sie sich auf Ihren Atem konzentrieren, sind Sie bereits aus dem negativen Film herausgetreten. Das ist immer der erste Schritt.

Der **zweite** Schritt heißt: **Akzeptanz**. Ja, so ist es; so sieht die Realität aus.
Das heißt nicht: Ich ergebe mich, ich bin passiv, ich bin Opfer. Sondern:
Ja, ich habe Brustkrebs, und ich habe Angst. Das ist die Ausgangssituation.

Das ist zugleich die Startposition: Jetzt heißt es loszulegen, etwas daraus zu machen, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und die Angst in Mut zu verwandeln!

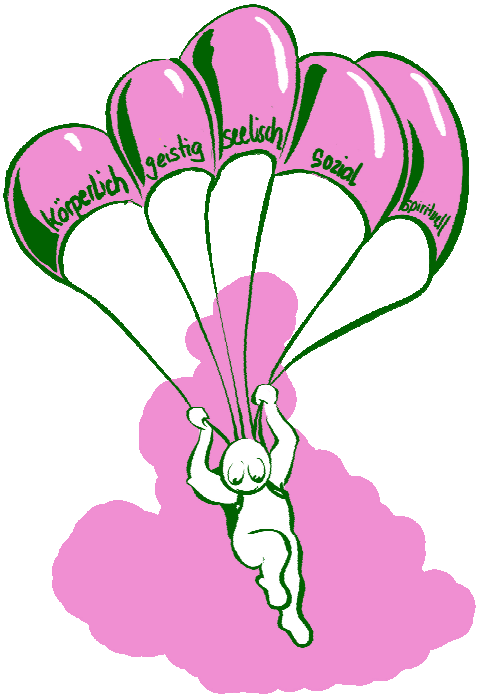
Aber wie? Auf meine Frage an eine Betroffene: „Was kann beim freien Fall helfen?“ schaute sie versonnen nach oben und meinte: „Na, ein Fallschirm natürlich.“
Natürlich: ein Fallschirm.

www.nlp-kaiserswerth.de
Text und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.

II Sicherer Fallschirm: Was uns auffängt und hält.

Was für ein Bild! Ein Fallschirm, ein rettender Fallschirm. Die Seele hat ein Bild gefunden, das Sicherheit gibt. Ich weiß nicht, wie viele von Ihnen echte eigene Fallschirm-Erfahrungen haben. Ich selber kenne es nur aus dem Kino. Ich weiß, okay, es ist aufregend, aber man ist gehalten.

Schauen wir uns den Fallschirm genauer an: Man ist gut verschnürt in einer Art Trägerhose aus breiten Gurten und fest verbunden mit dem flatternden, knatternden, großen Fallschirm.
Verbunden ist man durch mehrere Leinen, sogenannte Fangleinen, Diese Leinen kann man in die Hand nehmen. Da kann man sich festhalten und mit den vorderen sogar steuern. Diese Leinen nehme ich jetzt als Metapher innerhalb der Fallschirm-Metapher.

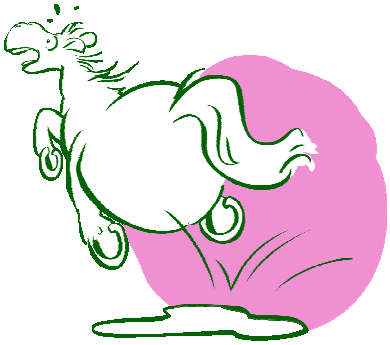


Die erste „Leine“ : **Unterstützung für den Körper**
Wir sollten alle lernen, auf unseren Körper zu hören. In Zeiten der Krankheit ist das besonders dringend und auch besonders wirksam. Wir üben das mit der Frage:
Was braucht Ihr Körper in diesem Augenblick? Entspannung oder eine Erfrischung? Ruhe oder Bewegung?
Betroffene Frauen nennen körperliche Bedürfnisse: Zuerst Ruhe, dann auch bestimmte Nahrungsmittel, auch: maßvolle Bewegung, und immer wieder: Pflege, Körperpflege – Verwöhnung und Berührung.
Sie wählen aus wie bei einem Buffet, was Ihnen gerade jetzt wohl tut. Bekanntes oder Neues. Wir wissen heute: Ein aktiver Lebensstil und Bewegung fördern Stressabbau und Gesundheit. Und an schlechten Tagen bleibt immer noch die Vorstellung, wie gut ein Spaziergang in der Natur wäre. Soweit zur liebevolle Fürsorge für Ihren Körper.

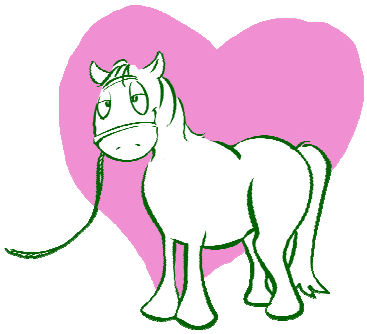
www.nlp-kaiserswerth.de
Text und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.

Die zweite Leine: **Unterstützung für den Geist**
Hier ist der Bereich der medizinischen Kenntnisse für die Patientin. Wissen hilft, verantwortlich zu entscheiden und mündig, mutig und selbstbestimmt zu handeln! Ich habe von den Frauen gelernt: Jede hat einen individuellen Wissensvorrat und Wissensbedarf. Sie dosiert, wann sie etwas wissen will, was und wieviel sie wissen will und wie genau. Das hängt u.a. mit den Verarbeitungsmöglichkeiten zusammen. Mein Bitte: Achten Sie auf seriöse Informationen! Nicht jeder Blogeintrag ist geeignet, Ihre Gesundheit und Ihren Mut zu fördern!
Erfahrene Frauen raten zu Gesprächen mit Ärztinnen und Ärzten, mit Fachleuten. Vertrauensvolle Gespräche können Ihrem Geist neue Nahrung geben. Gute Information klärt auf. Sie hilft, das Unabänderliche anzunehmen und gleichzeitig alle Chancen zur Heilung zu ergreifen.

Manchmal spielt unser Geist verrückt und nimmt nur schlechte Nachrichten auf und findet überall bedrohliche Anzeichen. Negativität. Misstrauen, Kritik und Zweifel schrecken ihn auf. Dann ist unser Geist wie ein wild gewordenes Pferd, das in Panik hin und her galoppiert und nicht zur Ruhe kommt.

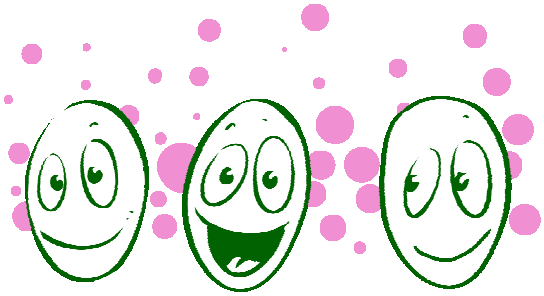


Diesem Pferd tut es gut, wenn jemand die Zügel in die Hand nimmt und für Ruhe sorgt. Wie das praktisch geht? Sie sprechen mit ruhiger, freundlicher Stimme mit sich selbst und schreiben die Gedanken auf. Dann prüfen Sie: Helfen mir die Gedanken, meine Gesundheit zu fördern? Selbstbewusst zu handeln? Helfen sie, mein Leben mutig zu leben und meine Träume zu verwirklichen? Falls Sie Unterstützung für Ihre Antwort brauchen, stellen Sie einen lieben Menschen die gleichen Fragen. Es bringt Klarheit für Ihren Geist.



www.nlp-kaiserswerth.de
Text und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.

Nun zur dritten Leine: **Unterstützung für die Seele.**
Über die belastenden Gefühle haben wir schon gesprochen. Wir akzeptieren sie und arbeiten uns zu den positiven Emotionen hindurch. Wir sorgen dafür, dass wir möglichst oft richtig glücklich sind.
Was tut Ihrer Seele gut? Was hat Ihnen bisher geholfen, Krisen zu bewältigen und wieder Freude und Glück zu empfinden?
Ein neueres Buch zu diesem Thema ist von Prof. Barbara Fredrikson, Professorin für Psychologie. Sie sieht die Macht der guten Gefühle wie Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Freude, Vergnügen, Inspiration, Ehrfurcht und Liebe.
Lassen Sie sich ermutigen, diese positiven Emotionen zu erfahren und zu fördern. Weil sie einfach gut tun – den Gedanken, der Stimmung, dem Handeln und der Gesundheit.



Eine Patientin erzählt: „Vor meiner Krankheit habe ich sehr viel gearbeitet und mir wenig Vergnügen gegönnt. Das habe ich geändert. Ich war schon mehrmals im Kabarett, im Kino und habe Tränen gelacht!“
Eine andere: „Ich nehme mir jetzt Zeit für mein Hobby, ich habe die Nähmaschine wieder herausgeholt und mir Stoffe gekauft, beim Nähen komme ich zu mir.“
Nun ist es Zeit für Sie, auszuwählen, was Ihnen Freude macht. Forscher wissen: Jedes angenehme Erlebnis löst ein entsprechendes biochemisches Äquivalent im Körper aus, und das fördert die Gesundheit.

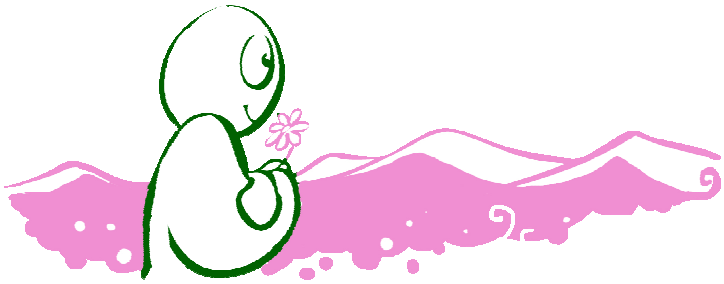
Die vierte Sicherheitsleine: **Der soziale Bereich**
Bitte schließen Sie für einen Moment die Augen und überlegen Sie: Wer tut Ihnen gut? Welche Menschen und welche Beziehungen? Wer taucht vor Ihrem inneren Auge auf und löst ein warmes Gefühl, ein Lächeln aus?
Meine Gesprächspartnerinnen berichten, dass sie seit der Erkrankung bewusster ihre Kontakte wählen und gestalten.
Es scheint in dieser Zeit des Umbruchs eine Art von Bestandsaufnahme zu geben: Familie, Partnerschaft, Freundeskreis, Bekannte, Nachbarn. Kollegen, Vorgesetzte, Mitarbeiter, Vereine, Fitness, Hobbies, Gemeinde, Mitpatienten …
Sie prüfen und können neu sortieren. Wie gut.

www.nlp-kaiserswerth.de
Text und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.

Glücklich, wer in einer stabilen Beziehung lebt, und sich auf einen liebevollen Partner verlassen kann. Glücklich, wer treue Freunde hat, die in schweren Zeiten mittragen. Nervensägen kann man in dieser Phase nicht ertragen. Sich Abgrenzen ist erlaubt. Das neue Rezept: Stärkende Kontakte pflegen und neue ermutigende Kontakte finden für die möglichen neuen Wege.
Viele Frauen haben im >>zebra<< oder in der Reha sympathische Menschen kennengelernt, mit denen sie offen reden können, die Freundinnen geworden sind.

Nun zur fünften Leine: **die spirituelle Dimension** oder: das große Ganze
Mein Verständnis dieser Dimension ist offen und weit - für alle Menschen.
Sie wissen selbst, was Sie mit dem Größeren Ganzen verbindet, aus dem Sie Kraft schöpfen können. Sie wissen oder ahnen zumindest, wo Sie Weite und Tiefgang, Freiheit und Sinn finden. Gerade der Einschnitt einer Krebserkrankung führt dazu, dass wir herausfinden, wozu wir leben, was unser Leben sinnvoll macht, und wie wir im größeren Ganzen geborgen sind.
Patientinnen haben mir ihre Kraftquellen und die Wege dorthin genannt: Natur, Literatur, Kunst, Musik, Mediation, Religionen und Rituale. Und Ihre Quelle?
Das sind Gedanken zu fünf Fallschirmleinen als fünf Dimensionen, die Sie in der Hand haben und zum Steuern Ihres Fallschirms nutzen können.

III Neue Aussichten und sanfte Landung
Und dann geschieht das Wunder – oft schon während des Flugs:
Der Fallschirm gleitet: Es gibt neue Aussichten! Man sieht die Landschaften des Lebens, vertraute und unbekannte. Neue Sichtweisen öffnen sich. Man spürt die Luft, die Sonne. Aussichten und Einsichten, wie kostbar und herrlich das Leben ist. Jeder Augenblick ist einzigartig. Man entwickelt einen starken Sinn für Qualität und das Wesentliche. Dieser Sinn führt zur angenehmen, sanften Landung.



Sanft landet man mit dem Fallschirm, wenn man gut gebremst hat, im übertragenen Sinne „entschleunigt" beim Wesentlichen angekommen ist. Die Krebserkrankung kostet Zeit, aber sie schenkt auch Zeit, bewusstes Leben und kostbare Augenblicke.

Meine Damen und Herren, ich danke für Ihre Zeit und Aufmerksamkeit.

www.nlp-kaiserswerth.de
Text und Bilder sind urheberrechtlich geschützt.