

Nach Krebs und mit Krebs: Auf der Suche nach Sinn: Wie will ich jetzt leben?

Mein Thema, das ich heute mit Ihnen teilen möchte, ist die Frage, wie man mit und nach Krebs sinnerfüllt leben kann. Also:

„Auf der Suche nach Sinn: Wie will ich leben?“

Ein Vogel wurde einmal gefragt: „Wozu bist du auf der Welt?“

Seine Antwort: „Um mein Lied zu singen, bin ich da“:

Ich möchte mit Ihnen vier Aspekte anschauen:

1. Die **Sinnfrage** nach einer Krebsdiagnose
2. Drei **Wege** zum Sinn: Wozu will ich leben?
3. Meine **Werte** leben: Wie will ich leben?
4. Die **Gegenfrage**: Was will das Leben (von mir)?

1. Die Sinnfrage nach einer Krebsdiagnose

In der Regel leben wir, ohne ständig nach dem Sinn, nach dem Woher und Wohin unseres Lebens zu fragen. Wir haben anderes zu tun! Wir leben unseren Alltag, unseren Urlaub ... Viele haben wir eine Familie, für die sie sorgen müssen, Freundinnen und Freunde, einen Beruf, ein Hobby... Das Leben ist voll, manchmal allzu voll, und es läuft einfach.

Aber wenn ein Mensch die Diagnose „Es ist Krebs“ erhält, ändern sich das Leben und schlagartig. Die Routine wird unterbrochen. Das ganze Leben wird auf den Kopf gestellt.

Gefühle wirbeln durcheinander. Die Gedanken sind auf der Achterbahn von „Was wird aus mir?“ und „Warum ich?“

Der Gedanke an den Tod drängt sich auf. Selbst wenn wir heute wissen, Brustkrebs ist heilbar, und die meisten Betroffenen können geheilt und alt werden, Trotzdem stellt sich die Frage: „Wie lange habe ich noch?“ – Und direkt im Zusammenhang damit: „Was mache ich mit der Zeit, die mir bleibt? Was mache ich aus meinem Leben? Wozu lebe ich?“ Das ist die Frage nach dem Sinn.

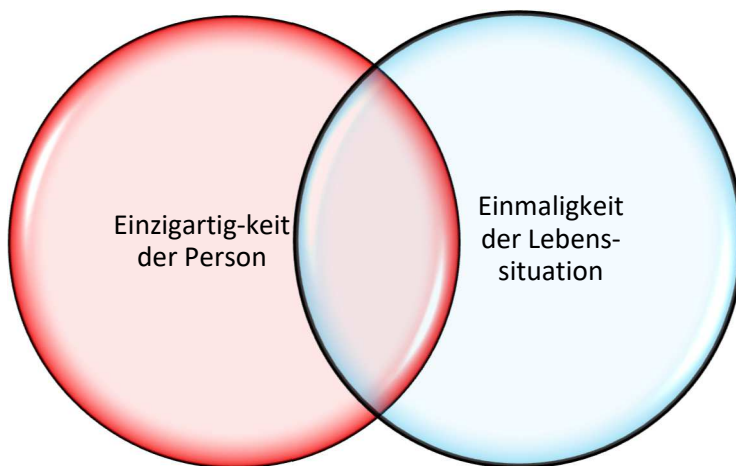
In der Psychologie weiß man: Traumatische Erfahrungen - und erste Krankheiten gehören dazu - können eine Sinnkrise auslösen. Wenn die gewohnten Aufgaben und Verpflichtungen wegbrechen, entsteht ein Gefühl der Leere.

Und wenig später taucht die Sehnsucht nach einem neuen, auch unter den veränderten Bedingungen sinnerfüllten Lebenszuschnitt auf.

Zwei Gedanken vorab sind mir dabei wichtig:

- A) Keine Frau muss über den Sinn nachdenken! Jede Frau bestimmt selbst, ob sie über ihr Leben nachdenken will und gegebenenfalls wann und wie! Man kann die Neuorientierung nach Krebs auch einfach ‚kommen lassen‘. Dann macht das Unbewusste die Arbeit, und wir merken, früher oder später, ob das Ergebnis stimmig ist.

- B) Es gibt keinen Sinn mal eben von der Stange...so für alle Frauen zum Überstülpen. Es gibt „nur“ den individuellen Sinn. Jede Frau kann ihren eigenen Sinn finden und leben.
Der Sinn ergibt sich aus der Schnittmenge Ihrer Einzigartigkeit und der Einmaligkeit Ihrer Lebenssituation.



Alexa Willems

Jede Frau ist einzigartig in ihrem Gewordensein und von ihren vielfältigen Begabungen und Fähigkeiten her.

Jede Frau befindet sich in einer unvergleichlichen Lebenssituation.

Unter der Berücksichtigung der beiden Kreise, da, wo sie sich überschneiden, lässt sich der eigene Sinn finden, oder wiederfinden, vielleicht erweitern und vor allem: leben.

Ich bin auf meiner Suche nach dem Sinn auf ein schmales Büchlein gestoßen, von einem wirklich bedeutenden Arzt und Psychotherapeuten: **Viktor E. Frankl** (1905 – 1997). Trotzdem Ja zum Leben sagen.

Viktor Frankl war als Jude im zweiten Weltkrieg im Konzentrationslager und hat es fertiggebracht, in dieser Situation von unfassbarem Leiden, äußerer Ohnmacht und Erniedrigung dem Leben für sich und seine Mithäftlinge einen Sinn abzuringen. - Und das hat ihn gerettet! Er hat überlebt. – Später in seiner Forschungs- und Lehrtätigkeit als Professor hat er den Sinn, die schöpferische Sinnfindung, als Weg zu Heilung in den Mittelpunkt seiner Arbeit gestellt.

2. Drei Wege zum Sinn –. Wozu will ich denn leben?

Vom Wort her kommt Sinn vom Althochdeutschen sinnan, es steht für „reisen, streben, trachten“.

Sinn bedeutet, sich auf den Weg machen, eine Richtung wählen. Es hat mit Bewegung, mit Unterwegssein zu tun. Die Erfahrungen auf dem Weg nehmen wir mit unseren Sinnen wahr.

„Sinn kann man nicht machen, man erfährt ihn, wenn man sich mit all dem, was und wie man ist, auf den Weg macht.“ Irmtraud Tarr in „Leben macht Sinn“

Viktor Frankl nennt drei Wege zum Sinn, drei Wege zu einem erfüllten Leben, die gleichwertig neben einander stehen und zum gleichen Ziel führen.

Ich lade Sie ein, jetzt einmal wahrzunehmen und zu würdigen, welche Wege Sie kennen und schon gegangen sind, welche Lebensaufgaben Sie gemeistert haben, welcher Weg Ihnen besonders ‚liegt‘, und welchen Sie vielleicht neu entdecken möchten.

A Der erste Weg: Schaffen. Etwas Sinnvolles Tun.

Hier geht es um praktische Tätigkeiten, um größere oder kleine Aufgaben, in denen wir aufgehen, die uns mit Freude und Lebenslust erfüllen.

Manche Menschen tauchen in eine inspirierende Arbeit ein, forschen und schreiben, manche malen oder fertigen schöne Handarbeiten an. Andere gestalten und pflegen ihren Garten oder kochen ein feines Essen. Wieder andere engagieren sich in einer Gruppe oder einem Verein.

Auf diesem Weg bringen wir etwas in die Welt und erfahren darüber einen Sinn unseres Lebens. Wichtig: Was wir verwirklichen, das sollte zu unserer Person passen und unseren Herzensanliegen folgen.

Bitte überlegen Sie einen Moment, welche Tätigkeit Ihr Leben mit Freude und Sinn erfüllt oder erfüllen könnte.

B. Der zweite Weg: Lieben. Erleben und Genießen

Das Leben ist eigentlich immer Erleben. Auf dem zweiten Weg zum Sinn – nach Viktor Frankl - geht es um Begegnungen mit der Natur, um die Freude an einer Landschaft, an Blumen und Tieren.

Dazu gehört für Frankl auch die Freude an der Kunst und Musik. Das sind alles Sinnenfreuden.

Und da sind natürlich die Begegnungen zwischen Menschen, Gespräche Austausch, Zärtlichkeit, Sexualität, die Liebe und in all ihren Facetten.

Auf diesem zweiten Weg fühlen wir uns fraglos vital, wach, offen und erfüllt.

Bitte überlegen Sie einen Moment, wen oder was Sie so sehr lieben, dass die Frage nach dem Sinn beantwortet ist.

C. Der dritte Weg: Eine Haltung zum Leiden finden

Dies ist für Frankl der anspruchsvollste Weg zum Sinn. Auf diesem dritten Weg geht es darum, innerlich Stellung zu beziehen, die eigene Haltung gerade auch zur Krankheit und zur Endlichkeit des Lebens zu finden.

Manche Menschen sind durch ihre Krankheit oder Gebrechlichkeit so eingeschränkt, dass sie im Tun keine sinnvollen Möglichkeiten finden können. Oder sie sind so einsam und so arm an Begegnungen, dass sie im Lieben keinen Trost und keinen Sinn finden können.

Aber eine dritte Möglichkeit steht ihnen offen, die Möglichkeit, ihre Lebenssituation zu akzeptieren und positiv zu verarbeiten. Akzeptieren heißt nicht, sie schön zu finden, sondern die Realität wahrzunehmen, wie sie ist. Wir Menschen sind frei, uns zu entscheiden, wie wir denken wollen im Blick auf eine Lage, eine Begebenheit. Wir wählen bewusst und unbewusst, welche Bedeutung wir den Ereignissen geben. So können wir eine angenehme Situation entwerfen oder eine schlimme Situation auf Grund unserer inneren Haltung sinnvoll gestalten.

Wir können im Akzeptieren unsere Situation unsere Würde bewahren.

Viktor Frankl hat mehrere Konzentrationslager überlebt. Seine Eltern, sein Bruder und seine geliebte Frau wurden umgebracht. Er hat die Erfahrung gemacht, dass das Leiden ein Bestandteil des Lebens ist. Die innere Arbeit, das Leiden – und letztlich den Tod - zu akzeptieren als Teil des Lebens ist der dritte Weg, dem Leben einen Sinn abzuringen.

Bitte überlegen Sie einen Moment, ob Sie mit dem dritten Weg, sich eine Akzeptanz des Leidens zu erarbeiten, etwas anfangen können.

Drei Wege habe ich Ihnen zum Sinnerleben vorgestellt. Welcher Weg entspricht Ihrem Herzen? Inwieweit möchten Sie auch die anderen entdecken?

3. Meine Werte leben – wie will ich leben?

Wie kommen wir nun auf den Weg zu einem sinnvollen Leben?

Viktor Frankl versteht die persönlichen Wertvorstellungen als eine Art Sinnkompass für ein erfüllendes Leben.

Wenn wir wissen, was uns wertvoll, was uns wichtig ist, haben wir einen Kompass, der uns die Richtung zeigt.

Ganz praktisch gefragt: **Was ist Ihnen wichtig in Ihrem Leben?**

Was ist Ihnen wichtig im Beruf? In Beziehungen?

Was wollen Sie auf keinen Fall? Oft sind uns die eigenen Werte nicht bewusst, weil sie uns so selbstverständlich sind. Wir nehmen unsere Werte eher bewusst wahr, wenn sie verletzt werden.

Die eigenen Werte geben uns eine Orientierung für unser Handeln. Wie ein Kompass zeigen sie uns die Richtung, was wir tun oder lassen sollen. Und natürlich hat jede Familie ihre eigenen Werte, jede Clique, jede Gesellschaft, unsere Demokratie.

Aufgrund unserer Erfahrungen haben wir auch eigene Werte gebildet, jede von uns hat ein individuelles Wertesystem. Zum Beispiel war mir der Wert „Gesundheit“ lange Jahre nicht besonders wichtig. Das hat sich nach meiner Krankheit geändert.

Es ist eine große Hilfe für ein erfülltes Leben, sich der eigenen Werte bewusst zu sein, sie mitzuteilen und sie zu leben.

Im Folgenden finden Sie eine kleine Auswahl. Wir haben in uns eine Rangordnung, eine Art Top Ten, welche Werte am wichtigsten sind und welche weniger wichtig. – Wenn Sie mögen, unterstreichen Sie sich drei, die Ihnen besonders wichtig sind.

Sicherheit	Liebe	Wahrheit	Leichtigkeit,	Gerechtigkeit
Loyalität	Ehrlichkeit	Freiheit	Humor	Würde
Freude	Wohlstand	Erfolg	Frieden	Gesundheit
Natur	Spiritualität	Wissen	Natur	Kreativität
Gemeinschaft	Familie	Arbeit		

Fragen:

- Welche Werte sind mir wichtig? Welche besonders?
- Vielleicht haben Sie noch einen ganz anderen Wert?
- Warum ist mir mein Wert wichtig?

Meine Werte beleben mich. Ich kann sie im Herzen spüren...

Eine erste Übung: Werte spüren

Nehmen wir als Beispiel den Wert: Freude.

Bitte wählen Sie eine Situation, in der Sie sich gefreut haben, gleich, wie lange es her ist, und wie groß die Freude gewesen ist...

Schließen Sie Ihre Augen oder lassen Sie sie ruhen...

Erinnern Sie die Situation.

Holen Sie sich ihr Bild/oder den Film, die Tonspur dazu, gleich ob es Naturgeräusche oder Stimmen sind und merken Sie Ihre Freude.

Jetzt meine Fragen: Was nehmen Sie im Körper wahr? Was sagt Ihr Herz?

Eine zweite Übung: Werte Umsetzen

Werte werden verwirklicht, wenn wir sie leben. Wenn wir unsere Werte in die Tat umsetzen, erfahren wir Sinn und Erfüllung.

1. Als erstes kommt die **Entscheidung: Welche Werte** lebe ich? Welchen Wert möchte ich leben? Und wie **will ich** diesen Wert mehr als bisher aus dem Herzen heraus **leben**?
Zum Beispiel: Ein großer Wert für die meisten Menschen ist die Liebe...
2. **In welchem Kontext** will ich diesen Wert mehr als bisher leben?
Fragen Sie sich: Wem gegenüber empfinde ich Liebe? (Liebe zu mir, zu meinem Partner, meiner Partnerin, zu meiner Familie, zu den Kindern, zu Freunden?)
Zum Beispiel: Mit meinen Freundinnen.
3. **Welche Ziele sind mit diesem Wert verbunden?**
Zum Beispiel: mehr Zeit mit Freundinnen verbringen.
4. **Welche Handlungen ergeben sich daraus:** Was tue ich?
Zum Beispiel: Gemeinsam Spazieren gehen, klärendes Gespräch führen, sich versöhnen, ins Kino gehen...5.
5. **Verifikation: Wahrnehmungen.** Woran werde ich merken, dass ich meinen Wert mehr als bisher umgesetzt habe? Bilder von der Freundin,

vom Rheinspaziergang, von meinen Kalender tauchen vor meinem inneren Auge auf.

Merke: „Sinn wird erlebbar, wenn wir das umsetzen, was uns wichtig ist und dann ins Leben eintauchen, intensiv, mit allen Facetten“.

Tatjana Schnell, Psychologie des Lebenssinns, S. 137

4. Die Gegenfrage: Was will das Leben von dir? Oder: Wozu lädt das Leben dich ein?

Anstatt: Was will ich vom Leben? fragt Viktor Frankl zurück: Was will das Leben von dir? Oder: Was erwartet das Leben (noch) von dir? Welche Aufgabe wartet auf dich?

Darüber muss ich noch eine Weile nachdenken. Es geht nicht garantiert nicht um mehr Aufgaben, mehr Stress, erhöhten Leistungsdruck... Eher im Gegenteil.

Das Leben ist uns geschenkt worden. Wir sind da! Jede von uns hat ihre Begabungen und Neigungen. Jede von uns hat ihren besonderen Platz im Leben, den sie nur selbst einnehmen kann.

Das Leben fragt uns in jeder Situation, was wir jetzt tun wollen um ein Problem zu lösen, um die Welt ein wenig schöner zu machen, um zu helfen.

Es lädt uns ein, unseren ureigenen Beitrag zu leisten.

Jede Situation, in der wir uns befinden, bietet eine Gelegenheit, sinn-voll zu leben.

Noch einmal der Reihe nach in kleinen Schritten: :

1. Wir nehmen die Situation wahr.
2. Wir nehmen sie als die Frage des Lebens an.
3. Wir prüfen, um welchen Wert geht es? Welche Optionen haben wir? Was fühlen wir in unserem Inneren? Was ist für uns wertvoll und sinnvoll?
4. Wir antworten: Wir nehmen Stellung zur Anfrage des Lebens, indem wir reden, handeln, lieben, oder unsere Sicht verändern.

Und ich vertraue darauf, dass uns dann Energie, Kraft und Zuversicht geschenkt werden. Es entsteht ein Gefühl von Zuhausesein in der Welt, wenn wir der Einladung des Lebens zum Mitmachen folgen!

Ute Griessl