

ICH für MICH – entscheiden Sie sich für das Leben!

Nicole Weis

Am Silvesterabend oder anlässlich des Geburtstags formulieren die meisten Menschen gute Vorsätze für das neue (Lebens-)Jahr. Dieses Ritual hat bei vielen einen festen Platz im Jahresrhythmus eingenommen, auch wenn die gefassten Vorsätze mal mehr, mal weniger ernst gemeint sind. Wie wäre es, wenn wir nicht bis zu einem bestimmten Stichtag warten, um gute Vorsätze zu fassen? Jeder Tag ist der erste Tag vom Rest unseres Lebens. Jeder Moment ist kostbar und einzigartig. Dieses Essay möchte Sie aufrütteln. Es ist eine Einladung an Sie, Ihr Denken zu verändern. Wenn Sie sich dafür öffnen wollen, sagen Sie laut oder ohne Ton: „Das Leben setzt sich aus gewöhnlichen Tagen zusammen. Sie werden außergewöhnlich durch das, was ich aus ihnen mache.“

Wer sagt uns eigentlich, dass wir mit dem Wetter unzufrieden sein müssen? Dass wir mit dem Liebäugeln müssen, was unser Nachbar hat oder tut? Und dass wir den Großteil unserer kostbaren Zeit damit verbringen sollen, uns um materielle Dinge zu sorgen? Warum meinen wir häufig, dass wir von irgendetwas zu wenig haben? Woraus resultiert die Illusion von Mangel und Begrenzung? Wenn wir krank geworden sind, bewerten wir die Situation oft so, als ob die Krankheit allumfassend sei. So als wären wir zu 100 Prozent krank. Das ist eine Täuschung. Tatsächlich stellt die Krankheit nur einen Bruchteil unserer Gesamtsituation dar. Sie macht vielleicht nur wenige Prozent von uns aus. In uns steckt in der Regel viel mehr Gesundheit als Krankheit.

Angesichts einer schweren Erkrankung oder eines Schicksalsschlags, steht oft die Frage im Raum, wie man trotzdem weiterleben kann. Die Idee, sogar jeden Tag zu genießen, mag Ihnen geradezu absurd erscheinen. Doch das ist möglich. Mit Zitaten und kleinen Geschichten möchte ich Sie inspirieren, Sie zum Nachdenken bringen

und Ihnen helfen, Ihr Leben mit einer schweren Erkrankung aus einer neuen Perspektive zu sehen und sich selbst liebevoller zu betrachten. Umarmen Sie sich selbst!

Die eigene Lebensmelodie finden

*„Jeder ist ein Streichholz.
Manche leiten die Menschen
durch die Dunkelheit
zur Helle und zum Ursprung des Lichts.
Andere aber entzünden sich nie
und leben vor sich hin,
ohne je die Wärme des Lichts
empfunden zu haben.“*

(Nicole Weis)

Leben wir wirklich? Leben wir tatsächlich das Leben, das wir lieben? Achten wir auf unsere Bedürfnisse? Erfüllen wir uns unsere Wünsche? Sorgen wir uns um uns selbst? Singen wir die Melodie unseres eigenen Lebens? Kaum jemand wird auf dem Sterbebett sagen: „Ich hätte mehr Zeit bei der Arbeit verbringen sollen!“ oder „Hätte ich doch nur mein Haus gründlicher geputzt!“

„Wenn ich in den Himmel komme, werden sie mich nicht fragen: ‚Warum warst Du nicht Moses?‘ Sondern sie werden fragen: ‚Warum warst Du nicht Susya? Warum wurdest Du nicht, was nur Du werden konntest?‘“ (Überlieferung des Rabbi Susya)

Warten Sie nicht auf Ihren nächsten Urlaub! Beginnen Sie jetzt, das Leben zu genießen! Sorgen Sie jeden Tag gut für sich! Wenn nicht jetzt – wann dann?!

Die Autorin Andrea Sixt war ehemals selbst von Brustkrebs betroffen. In ihrem Ratgeber „Sieben Sicherungen für ein Leben nach dem Krebs“ [4] motiviert sie den Leser, sich zu fragen, ob er folgende Sätze bejahen kann:

*„Ich liebe, was ich tue.
Ich liebe, wo ich bin.
Ich liebe, mit wem ich bin.“*

Wenn Sie nicht alle Sätze bejahen können, rät Andrea Sixt dazu, etwas zu ändern. Oft ist eine gesundheitliche Krise der Auslöser, sich solche Fragen zu stellen. Wenn man ernsthaft krank geworden ist, hat man eine hervorragende Gelegenheit, endlich für seine Selbstfürsorge einzustehen. Der Arzt Dr. Ruediger Dahlke etablierte schon Anfang der 1990er-Jahre in seinem gleichnamigen Bestseller die Redewendung „Krankheit als Chance“ [1]. In dem Buch erläutert er, dass das griechische Wort *krisis* nicht eine hoffnungslose Situation bezeichnet, sondern den Höhe- oder Wendepunkt einer gefährlichen Lage. Von da an kann es eigentlich nur noch besser werden.



Was könnte auf Ihrer persönlichen ICH-für-MICH-Liste stehen?

Eine ärztliche Aufgabe, von der die universitäre Ausbildung bislang wenig weiß, ist es, den Patienten eine Ahnung von ihren verborgenen Kräften zu vermitteln. Neudeutsch nennt man das Erwecken dieses schlummernden Potenzials heute „Empowerment“. Einfühlungsvermögen ist dabei unerlässlich. Leider ist diese Qualität in der Schulmedizin kaum etabliert. Viele Ärzte streben eher nach einer professionellen Distanz zu ihren Patienten, statt eine professionelle Nähe aufzubauen. Paracelsus hingegen, der Gründervater der westlichen Medizin, sprach schon um das Jahr 1530 davon, dass der Mensch des Menschen Medizin ist und der höchste Grund der Arznei die gegenseitige Liebe. Suchen Sie mit oder ohne ärztliche Hilfe – nach Ihren verborgenen Kräften.

In ihrem Lied „One of us“ sinniert Joan Osborne über die Frage, was es bedeutete, wenn Gott „einer von uns“ wäre. Genauso gut könnte man fragen: Wie wäre es, wenn etwas Göttliches (oder ein Feuer oder ein Stern) in jedem von uns ist?

„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt, sind winzige Dinge, verglichen mit dem, was in uns liegt.“

(Oliver Wendell Holmes)

Fangen Sie damit an, Ihr Innerstes wieder zum Leuchten zu bringen. Aktivieren Sie Ihren inneren Arzt. Machen Sie sich bewusst, über welche großartige Selbstheilungskräfte Sie verfügen. Es ist nicht zielführend, ständig um die Frage zu kreisen: „Warum bin ich krank geworden?“ Halten Sie stattdessen inne, machen Sie sich mit sich selbst vertraut und konzentrieren Sie sich darauf, warum Sie gesund werden wollen.

Nehmen Sie sich Zeit. Jeder Tag, jede Minute, jede Sekunde Ihres Lebens ist wertvoll, ist liebenswert. Sie sind liebenswert. Ihre Gedanken über sich selbst sind die wichtigste Nahrung für Ihre Seele. Kümmern Sie sich also liebevoll um sich. Denn die Botschaft des Lebens lautet: „Schön, dass Du da bist. Das Leben möchte Dich

beschenken. Nicht weil Du etwas Besonders geleistet hast, weil Du so fleißig, so brav oder gut erzogen bist, nein, einfach, weil Du da bist.“

„Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das ‚gesunden Egoismus‘, aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.“ (Charly Chaplin)

ICH-für-MICH-Liste

Viele von uns arbeiten täglich mit To-do-Listen, auf denen sie gewissenhaft vermerken, was alles erledigt werden muss. Für das, was ihnen persönlich gut tut, haben die wenigsten ein solches Werkzeug. Darum möchte ich Ihnen die Idee einer ICH-für-MICH-Liste nahebringen und ein paar Impulse vermitteln, was darauf stehen könnte.

Ulla Rahn-Huber hat in ihrem Buch „So werden Sie hundert Jahre alt“ [3] Empfehlungen von der Insel der „Hundertjährigen“ aus Okinawa zusammengetragen:

„Lege einen Garten an und iss täglich frisches Gemüse.“

Wenn Deine Kinder und Enkel nicht das gleiche Essen mögen wie Du, versuche nicht, mit ihnen zusammenzuleben.

Wenn Du krank bist, musst Du wissen, welche Lebensmittel Dich gesund machen.

Singe und tanze.

Hilf Deinen Nachbarn.

Lebe Dein eigenes Leben und habe immer etwas zu tun.“

In unserem modernen Leben kann die ICH-für-MICH-Liste auch Dinge beinhalten wie: ein Musikinstrument spielen – ein Theater, Musical oder einen Zirkus besuchen – sich mehr bewegen – gesund essen – Sprachen

lernen – singen – malen – schreiben – Freunde treffen – Yoga, Tai Chi, Qi Gong lernen – verreisen – anderen helfen – sich sozial engagieren und vieles mehr.

„Tue, was Dir möglich ist, und sei Dir bewusst, dass jede Veränderung besser ist, als gar nichts zu tun.“ (Kris Carr)

” In kleinen Augenblicken blinzelt die Welt uns zu.“ (Nicole Weis) “

Vielleicht gehören auch Sie zu den Menschen, die im Zweifel reflexartig „Das kann ich nicht!“ denken. Begrenzen Sie sich nicht von vornherein selbst. Halten Sie es lieber mit einem Sprichwort aus Zimbabwe:

„Wenn Du gehen kannst, kannst Du auch tanzen.
Wenn Du sprechen kannst, kannst Du auch singen.“

Achtsamkeit

Über welche Charakteristiken verfügen Menschen, die besonders zufrieden sind? Schweizer Forscher fanden heraus, dass Hoffnung, Enthusiasmus, die Fähigkeit zu lieben, Neugier und Dankbarkeit besonders zufrieden machen. Achtsamkeit kann eine wesentliche Essenz dafür sein. Sie ist vielleicht sogar die Voraussetzung dafür, dass wir uns selbst wieder spüren und zur Ruhe kommen können.

Achtsamkeit hat mit Achtung und Respekt zu tun. „Ja!“ zu sich selbst, zum eigenen Leben und zum eigenen Körper zu sagen. Und den Moment zu genießen.

„Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt. Und der Treffpunkt unserer Verabredung ist

genau da, wo wir uns gerade befinden.“ (Thich Nhat Hanh)

Machen Sie sich bewusst, dass jeder Tag ein kleines Wunder ist. Würdigen Sie Ihre Schritte, mögen Sie auch noch so winzig sein. Unterteilen Sie Ihre Lernaufgaben in kleine, genießbare Tagesportionen. Schenken Sie dem Heute Vertrauen und erfreuen Sie sich an kleinen Dingen.

„Eine Frau, die sehr alt wurde, verließ niemals ihre Wohnung, ohne zuvor ein paar Bohnen in die rechte Jackentasche zu stecken. Immer, wenn ihr etwas Schönes begegnete oder sie etwas Schönes erlebte, ließ sie eine Bohne von der einen in die andere Tasche wandern. Abends saß sie dann zu Hause und zählte die Bohnen in der linken Tasche. Und es waren oft Kleinigkeiten: das Spiel eines Kindes, das Gespräch mit der Nachbarin, die Begegnung in einem Geschäft mit einer freundlichen Verkäuferin. Wenn sie abends die Bohnen zählte, führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag begegnet war. Und auch wenn nur eine Bohne von der einen in die andere Tasche gewandert war, war der Tag gelungen und es hatte sich gelohnt zu leben.“

(aus *Jeder Tag ist ein geschenktes Leben* von Michael Tischinger [6])

Diese Geschichte ermuntert uns, das wahrzunehmen, was wir haben, statt fortwährend darauf zu fokussieren, was uns fehlt. In ihr liegt die Aufforderung, einen Vorrat an guten Gedanken oder positiven Erinnerungen anzulegen, aus dem man schöpfen kann.

Auch anderen Menschen Gutes zu tun, kann uns Freude bescheren. Simone de Beauvoir sagte dazu: „Unser Leben hat einen Wert, solange es durch Liebe, Freundschaft, Empörung und Mitgefühl dem Leben anderer etwas Wertvolles hinzufügt.“

Im Geiste von Mark Twain wünsche ich Ihnen, dass Sie jedem Tag die Chance geben, der schönste Ihres Lebens zu werden.

Zum Weiterlesen:

- Dahlke, Ruediger: Krankheit als Chance. Gräfe und Unzer (2014)
- Grün, Anselm: Die Kunst das rechte Maß zu finden. dtv (2014)
- Rahn-Huber, Ulla: So werden Sie 100 Jahre. MVG (2009)
- Sixt, Andrea: Sieben Sicherungen für ein Leben nach dem Krebs. Kösel (2009)
- Thich Nhat Hanh: Alles, was Du tun kannst für Dein Glück. Herder (2013)
- Tischinger, Michael: Jeder Tag ist ein geschenktes Leben. Kreuz (2013)
- Verres, Rolf: Was uns gesund macht. Herder (2006)

Zur Person

Dr. med. Nicole Weis ist beratende Ärztin der GfBK e.V. und Mitglied des Vorstands. Sie initiierte 2002 die Gründung der Beratungsstelle in Stuttgart, die sie leitet. Nicole Weis unterstützt die ärztliche Beratung in Heidelberg und erarbeitet mit dem Ärztlichen Direktor zahlreiche Therapieinformationen der GfBK e.V.



Kontakt

Dr. med. Nicole Weis
Blosenbergr. 38
71229 Leonberg
Tel.: 07152 926 43 41
E-Mail: gfbk-stuttgart@biokrebs.de