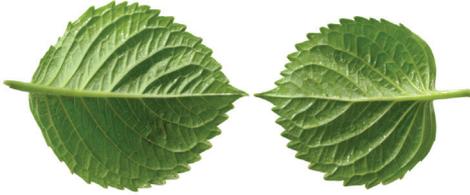


Teelke Beck, Irene Brenneisen (Hg.)



Vom Anfangen und Weitermachen

Frauen erzählen von ihrem
Leben nach Brustkrebs

Teelke Beck, Irene Brenneisen (Hg.)

Vom Anfangen und Weitermachen

Frauen erzählen von ihrem
Leben nach Brustkrebs

Die Herausgeberinnen und der Verlag
danken für die Unterstützung:

Amgen Switzerland AG

Brust-Zentrum Zürich, www.brust-zentrum.ch

PD Dr. med. Victor Hofmann, Zürich

Novartis Pharma Schweiz

PD Dr. med. Christoph Rageth, Zürich

Katrin Strickler-Hagenbach

Erste Auflage Herbst 2014

Alle Rechte vorbehalten

Copyright © 2014 by rüffer & rub Sachbuchverlag GmbH, Zürich

info@ruefferundrub.ch | www.ruefferundrub.ch

Bildnachweis:

Umschlag, außen: © Corbis

Umschlag, Porträt Teelke Beck: Pirmin Rössli

Umschlag, Porträt Irene Brenneisen: Roland Soldi

Innenseiten (Fotos und Bildbearbeitung): Felix Eidenbenz

Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Papier: Fly, spezialweiß, 90 g/m², Volumen 1.2

ISBN 978-3-907625-75-0

Inhalt

Das Entdecken innerer Ressourcen – <i>Teelke Beck</i>	9
Abschied vom Leistungsgedanken – <i>Irene Brenneisen</i>	13

Beruf, Ausbildung, Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit

<i>Karin Keller, Bigna Hauser</i>	
Berufstätigkeit nach Brustkrebs.	21
Porträt Silke Bargemann	26
Porträt Inna Dorizzi.	32
Porträt Anja Gödl.	38
Porträt Susanne Thiem	44
Das Befreiende der eigenen Wahl – <i>Teelke Beck</i>	51

Liebe, Partnerschaft, Sexualität, Freundschaft, soziale Netzwerke

<i>Karin Keller, Bigna Hauser</i>	
Die Rolle des sozialen Umfeldes	63
Porträt Silvia Akin	66
Porträt Angelina Brumann	72
Porträt Petra England.	78
Porträt Ako Nakano	84
Porträt Jutta Stierlin.	90
Porträt Simone Suter	96
Porträts Manuela Birghan & Gabi Blattmann.	102

Vom Wert der Freundschaft – <i>Anne Rüffer</i>	111
---	-----

Sinn und Werte, Glauben, Ziele

Karin Keller, Bigna Hauser

Brustkrebs verändert die Sicht auf das Leben	121
Porträt Adriana Fontana	124
Porträt Lola	130
Porträt Louise Manz	136
Porträt Franziska Maurer	142
Porträt Anne-Martine Perriard	148
Porträt Brigitte Pfister	154
Porträt Madeleine Urben	160

Vom inneren Selbstwert und einem neuen

Selbstbild – Angelika U. Reutter	167
---	-----

Konklusion

Spezifische Kompetenzen für besondere physische und
psychische Bedürfnisse – *Selina Stuber im Gespräch mit*

<i>Irene Brenneisen, Breast Care Nurse</i>	181
Ein Brustzentrum – warum? – <i>PD Dr. Christoph Rageth</i>	187
Die Akzeptanz der Veränderung – <i>Teelke Beck</i>	193

Anhang

Dank	200
Biografien	201

Das Entdecken innerer Ressourcen

Teelke Beck

Die Diagnose Brustkrebs ist für jede betroffene Frau ein großer Einschnitt in ihr bisheriges Leben, ja, ich möchte sagen, es ist ein Einbruch, eine Zerstörung; einer Naturkatastrophe gleich lässt diese Mitteilung bisherige Werte ins Wanken geraten, und manche Sicherheiten erweisen sich als ausgesprochen trügerisch. Die nach der Diagnose folgende Zeit der intensiven Therapie lässt kaum Zeit und Raum für neue Gedanken oder gar eine Neuorientierung. So verwundert es nicht, dass die Zeit nach der Therapie für viele Frauen nicht die Zeit der großen Erleichterung und Freude ist, sondern eine Phase voller Unsicherheit. Bei den betroffenen Frauen wie ihrem Umfeld entstehen Verwirrungen: Nun, da alles überstanden ist, müsste doch Freude und Erleichterung herrschen und der Blick in die Zukunft gerichtet sein, voller Zuversicht und vielleicht auch Enthusiasmus. Das wäre vielleicht auch so, wenn nicht so vieles anders geworden wäre und sich daraus nicht eine Menge Fragen, verbunden mit tiefen Ängsten und nagenden Zweifeln, deutlich in den Vordergrund drängen würden. Erst jetzt ist die Zeit dafür vorhanden,

um sich damit zu beschäftigen, und diese Zeit ist kostbar geworden: Brachten doch die Diagnose und die Auseinandersetzung damit, so weit das bereits während der Therapie möglich war, auch unsere Sterblichkeit, die Endlichkeit des Lebens zum Vorschein. Natürlich wissen wir alle, dass wir eines Tages sterben müssen, aber doch noch nicht jetzt – so vieles erscheint angesichts des drohenden Endes noch lebenswert, erlebenswert. Es gibt noch eine Menge zu entdecken, zu genießen, zu sehen und zu erfahren – sollte das alles nicht mehr oder nicht mehr wie früher möglich sein? Die Vergangenheit, auch wenn sie nicht immer nur rosig war, erscheint unter diesem Aspekt besonders wertvoll, die Zukunft dagegen so unsicher und unklar – wie soll ich weitermachen? Fragen, die ich in meiner Sprechstunde immer wieder höre.

Von der Diagnose bis zum Ende der Chemo- und Strahlentherapie vergehen Monate. Es sind Monate des Kampfes, der Verwundung, einer Zeit der Unsicherheit und doch auch der großen Hoffnung. »Wenn ich das alles überstehe, dann habe ich eine Chance zu leben, die Möglichkeit eines Lebens ohne Krebs!« Das gibt Kraft und Mut, sich den Herausforderungen der Therapie zu stellen. Sicher, hie und da sind Momente der Kraftlosigkeit und Leere vorhanden, bei der einen Frau mehr als bei der anderen – aber sie gehen vorbei im Bewusstsein, dass auch die Therapie endlich ist und ich danach ein anderes, ein neues Leben aufnehmen kann. Und es braucht genau diesen Mut und diese Bereitschaft, den Weg zu gehen, statt aufzugeben.

Die Medizin kann heute viele Frauen mit Brustkrebs heilen, und die Chancen auf ein langes Leben sind im Vergleich zu den Möglichkeiten vor 50 Jahren massiv gestiegen – die mit der Diagnose Krebs verbundenen Ängste jedoch sind nahezu die gleichen geblieben. Brustkrebs ist im Bewusstsein der Menschen eine sehr bedrohliche Erkrankung, die potenziell tödlich verläuft, sie wirft die Betroffenen aus ihrer momentanen Lebenssi-

cherheit heraus und lässt sie in Ohnmacht und Verzweiflung zurück. Die Zerstörung, die eine Krebsdiagnose im Bewusstsein und Empfinden hinterlässt, ist der Zerstörung auf der Zellebene sehr ähnlich. Das unkontrollierbare Zellwachstum ist gepaart mit unkontrollierbaren Ängsten, zumindest am Anfang, und bedarf neben der Therapie auf der körperlichen Ebene auch eine Begleitung auf der mentalen und psychischen Ebene. Der Mensch ist nicht nur Körper allein, und auch wenn sich die konventionelle Medizin auf die Reparatur des Körpers spezialisiert hat und dort große Erfolge erbringt, so ist das nicht die einzige Ebene, auf der für eine Heilung eine Neuorientierung erforderlich ist. Die Wunden am Körper heilen meistens schneller als die Wunden der Seele, sodass die konventionelle Medizin, die die akute Bedrohung in ihre Schranken weist, uns Zeit verschafft: für eine Wandlung im Innern, für eine Bestandsaufnahme und ein Aussortieren von dem, was nicht mehr in das neue Leben passt, für die Neuorientierung der eigenen Werte und für das Entdecken innerer Ressourcen.

An dieser Stelle stehen die Frauen. Manche freuen sich, dass endlich alles vorbei ist und sie ihr gewohntes Leben wieder aufnehmen können, anderen fehlt die Sicherheit der Therapie, der regelmäßigen Kontrollen – sie sind noch nicht an dem Punkt, dass sie ihrem Körper, der sie so schnöde im Stich gelassen hat, wieder vertrauen können. Wer kontrolliert nun, dass alles o.k. ist, wenn ich es selber nicht kann? Muss ich nicht jetzt etwas anders machen als vorher – denn offenbar ist ja irgendetwas nicht optimal gelaufen, sodass mein Körper krank werden konnte. Die Unsicherheit ist wieder da, die im Kampf gegen den Krebs während der Therapien und des aktiven Tuns in den Hintergrund gerückt ist. Ich erlebe die Frauen an diesem Punkt oftmals wieder sehr verletzlich und in ihrem Urvertrauen erschüttert.

Hier setzt unser Buch an. Täglich begegnen mir Frauen, die in ganz unterschiedlichen Phasen ihrer Brustkrebs-Erkrankung

stehen, und sehe so viele gelungene Lebenspläne – trotz oder wegen der durchgemachten Erfahrung. Ich nehme die Stärke und den Lebenswillen, den Mut und die Kraft zum Wandel in so vielen sehr persönlichen Lebensgeschichten wahr und bin immer wieder aufs Neue beeindruckt von dem, was in diesen Frauen und um sie herum passiert. Von der Kraft und dem Mut dieser Frauen und der Dankbarkeit, diese Lebenswege begleiten zu dürfen, erzählt dieses Buch. Den Respekt vor dem Lebenswillen und der Stärke dieser Frauen weiterzugeben ist uns Herausgeberinnen und Autorinnen eine Herzensangelegenheit.

Abschied vom Leistungsgedanken

Irene Brenneisen

Seit einigen Jahren begleite ich Frauen (und manchmal auch Männer), die an Brustkrebs erkrankt sind, durch den gesamten komplexen Behandlungsprozess. Besonders von dieser Krankheit betroffene Frauen finden in der »Breast Care Nurse«, der auf Brustkrebs in all seinen Formen und Begleiterscheinungen spezialisierten Pflegefachfrau, eine direkte Anlaufstelle für ihre Fragen voller Not und Zweifel; eine Anlaufstelle, die ihnen Sicherheit bietet und einen direkten Zugang zu Themenbereichen ermöglicht, für die sie sich beim Arzt nicht öffnen können oder wollen, oder wofür er die erforderliche Zeit nicht hat. Das Thema Sexualität, Veränderungen in Partnerbeziehungen oder die Frage, wie soll ich meine neue Lebenssituation mit meinen Kindern besprechen, sind nur einige Beispiele.

Es gibt mittlerweile eine große Anzahl von Institutionen, die gute Broschüren zu diesem Themenkomplex auflegen, und auch in Buchhandlungen findet sich Literatur, z.B. in Form von Erfahrungsberichten betroffener Frauen. Allerdings fehlte bisher ein literarischer Wegbegleiter, der auf den direkten Erfah-

rungen und daraus abgeleiteten Erkenntnissen der »Breast Care Nurses« – verbunden mit medizinischem und komplementärmedizinischem Hintergrundwissen – aufbaut.

In der Schweiz erkranken jedes Jahr rund 5500 Frauen an Brustkrebs. Irgendwann in ihrem Leben direkt davon betroffen ist also jede neunte Frau. 80–90% dieser Frauen können geheilt werden. Sie müssen allerdings oft verschiedenste intensive Therapien durchlaufen, was bis zu 10 Jahren dauern kann. Ich habe in den letzten Jahren beobachtet, dass viele Frauen trotz intensiver, körperlich und seelisch anstrengender Therapien, wie z.B. der Chemotherapie, diesen Abschnitt des Heilungsprozesses optimistisch und motiviert erleben. Ein großer Teil der Frauen geht arbeiten, zumeist in Teilzeit, und auch Frauen mit Kindern schaffen es oft, den Alltag mit der Familie aus eigener Kraft aufrechtzuerhalten.

Notwendig ist die Unterstützung durch gezielte, kompetente Information. Die Patientinnen möchten verstehen, was für eine Art von Krebs sie haben. Sie möchten den genauen Nutzen ihrer Behandlung erkennen und darauf vorbereitet sein, welche Nebenwirkungen diese verursachen kann. Sie möchten wissen, was sie selbst dazu beitragen können, zu gesunden, weniger unter Nebenwirkungen zu leiden und wie sie ihren Körper stärken können.

Dies ist verständlich und anerkennenswert. Diese Eigeninitiative ist ein ganz wesentlicher Teil des Heilungsprozesses und gibt den Frauen das gute Gefühl, der Krankheit aus eigener Kraft etwas entgegenzusetzen zu können. Mir geht es ergänzend darum, immer wieder auch in eine andere Richtung zu denken. Diese Frauen haben oft den Anspruch an sich, den Alltag so weiterzuleben wie vor der Erkrankung, trotz aller seelischer Belastung, trotz des Zeit- und Kraftaufwandes durch die Therapien. Ich frage mich: Gestattet es unsere heutige leistungsorientierte Gesellschaft überhaupt noch, dass ein Mensch krank ist? Und: Wie viel

Raum darf die Erkrankung einnehmen, wer erteilt die »Erlaubnis«? Braucht der schwer kranke Mensch nicht die unbedingte Unterstützung, um sich von jedem gesellschaftlichen Leistungsdenken zu verabschieden? Muss er nicht lernen, sich und seine Krankheit in den Mittelpunkt zu stellen und nicht die eigene Rolle im Gesellschaftsgefüge?

Während der Chemotherapie ist die Patientin in intensivem und regelmäßigem Kontakt mit dem Onkologen und dem Onkologie-Pflegepersonal. Sie hat die Sicherheit eines Ortes, an dem sie auf ihre Fragen Antworten bekommt. In dieser Zeit fällt es den Frauen oft leichter, sich mit medizinischem Personal über die eigene, schwierige Situation zu unterhalten, weil sie das Umfeld – Partner, Kinder, Familienmitglieder und Freunde – schonen wollen, um nicht ständig die eigene Erkrankung zum belastenden Thema der Beziehungen zu machen. Sie schaffen sich während der Therapie eine Sicherheit in gefühltem Aufgehobensein. Wenn aber die Phase der begleiteten Therapien zu Ende ist und die Frauen nur noch alle paar Monate in das Ambulatorium kommen, sind sie plötzlich sehr auf sich gestellt. Sie haben ihre gesamte Lebensenergie auf den Erfolg der Therapie gerichtet und fallen häufig in ein »schwarzes Loch«.

Nun müssen sie wieder Vertrauen in den Körper finden, ihren Körper spüren und annehmen mit den Veränderungen, die aufgetreten sind. Es findet oft ein plötzliches Innehalten statt, es tauchen Fragen auf, die eigentlich jeden Menschen beschäftigen, oft jedoch unangenehm sind und somit im normalen Alltag untergehen, weil sie verdrängt werden können. Den von der Erkrankung betroffenen Frauen »gelingt« dies jedoch nicht mehr, die existenziellen Fragen drängen sich in den Vordergrund. Bisher unangetastete eigene Wertigkeiten und Werte werden neu überdacht und oft auch infrage gestellt. Diese Frauen möchten viele Dinge und Bedingungen ihres Lebens anders gestalten, wissen jedoch noch nicht, welche es genau sind und wie diese an-

ders gestaltet werden sollen. Beziehungen wurden und werden neu erlebt und sind plötzlichen Veränderungen unterworfen. Dies birgt die Gefahr von Verlust in sich, was große Ängste auslösen kann und Fragen aufwirft wie »Wer bin ich«, »Was möchte ich erreichen«, »Was ist mir wichtig«, »Wohin soll meine Lebensreise ab jetzt gehen«.

Die Frauen fühlen sich oft alleine, alleingelassen, und sie haben das Gefühl, dass mit ihnen etwas nicht stimmt. Eigentlich müssten sie jetzt doch einfach nur froh sein, dass die Chemotherapie erfolgreich überstanden ist, dass sie noch am Leben, im Leben sind. Und doch werden sie von einer tiefen Unsicherheit und Trauer beherrscht. Viele meinen, dass diese Achterbahn der Emotionen nach Beendigung der Therapien auch ein Ende haben müsste. Die Erfahrungen zeigen, dass das nicht stimmt. Auch wenn die Haare nach einer Chemotherapie wieder nachgewachsen sind und es den Besuch im Brust- oder Onkozentrum nicht mehr so oft braucht: Die Erfahrungen und Erinnerungen hallen noch lange nach. Die Frau, die sich im Spiegel begegnet, ist nicht mehr die, die sie einmal war. Das Vertrauen in den eigenen Körper wie in das Leben ist erschüttert. So werden Symptome wie Rückenschmerzen, die früher vielleicht als störende Bagatelle gesehen wurden, als A(h)nzeichen der Rückkehr des Brustkrebses gedeutet.

Dem Partner, den eigenen Kindern und Angehörigen will frau keine Zumutung mehr sein; sie haben doch schon so viel mitgemacht. Also nur keine Schwäche und Unsicherheit zeigen! Stark sein ist die Devise; schließlich ist es doch vorbei. Doch wenn dem nur so wäre ... Oder besser: Wenn nur diese verrückte Erwartung nicht wäre! Diese in der Realität unerfüllbare Erwartung an sich selber schafft nichts als die Enttäuschung, es eben nicht geschafft zu haben. Wie wichtig es ist, von diesen unmenschlichen Anforderungen an sich selbst Abstand zu nehmen, zeigt sich in den Gesprächen mit den Frauen immer wieder.

Die Erlösung ist groß, wenn sie sich selbst die Erlaubnis geben können, »bescheideneren« Anforderungen zu genügen und jeden Tag zu nehmen, wie er ist. Wenn es gelingt, dieser Unsicherheit und der Angst einen Platz einzuräumen und anzuerkennen, dass es sie gibt und dass ebendiese normal ist.

Bill Clinton sagte irgendwann einmal einen Satz, der mich in meiner Arbeit stets begleitet:

»Mächtige Kräfte erschüttern und gestalten sie um, unsere Welt, und die brennende Frage unserer Zeit lautet, ob wir den Wandel zu unserem Freund oder unserem Feind machen können.«

Mir ist es sehr wichtig zu vermitteln, dass diese Krisen, die fast alle Frauen durchleben, wesentlicher Bestandteil des gesamten Heilungsprozesses sind, dass sie als Betroffene nicht alleine sind und dass es auch hier, gerade mit unserer Unterstützung, weitergeht auf dem Weg zu einem erfüllten Leben. Dazu einen Beitrag zu geben, war für mich die Motivation, dieses Buch mit allen Beteiligten auf den Weg zu bringen.



Beruf

Ausbildung

Arbeitsplatz

Arbeitslosigkeit

Berufstätigkeit nach Brustkrebs

Karin Keller, Bigna Hauser

Der berufliche Werdegang und die Arbeitssituation beschäftigt jeden und jede von uns – sei es als Vollzeitangestellte, Arbeitssuchende oder Teilzeit-Selbständige. Auch durch die einschneidende Erfahrung einer Erkrankung an Brustkrebs ändert sich das nicht grundlegend, jedoch wird insbesondere nach Abschluss der Therapie vielen klar, dass sich ihr Leben und damit auch der Umgang mit der Arbeitssituation verändert haben.

Dies bestätigt auch Annina Hess-Cabalzar, die als Psychotherapeutin am Spital Affoltern zahlreiche Patientinnen während und nach einer Brustkrebserkrankung begleitete: »Für alle Frauen, die ich kennenlernte, bedeutete der Brustkrebs auch in Bezug auf den Beruf eine Standortbestimmung, und damit verbunden stellte sich bald die Frage, ob ein Wiedereinstieg stattfinden soll oder ob gar eine berufliche Neuorientierung richtig wäre.« Oft erlebte sie die Patientinnen dabei als eher ungeduldig und streng mit sich selber. »Meine Aufgabe war es oft, ihnen zu vermitteln, dass zunächst Erholung und Kraftschöpfen essenziell sind.«

Eine gewisse Ungeduld und hohe Erwartungen an sich selber hat auch Paul Aregger, Personalchef des Modegeschäfts Modissa, bei seinen von Brustkrebs betroffenen Mitarbeiterinnen erlebt. »In den letzten vier Jahren waren sechs unserer Mitarbeiterinnen wegen Brustkrebs in Behandlung. Sie alle hatten ein schlechtes Gewissen, dass sie bei der Arbeit fehlten, und wollten so rasch als möglich wieder einsteigen.« Ihm und der Firma liege es am Herzen, dass die Betroffenen sich genügend Zeit und Erholung einräumen, um wieder fit für den Arbeitsalltag zu sein.

Eine Einstellung, die die Krebsliga Schweiz teilt und Betroffenen deshalb in ihrer Informationsbroschüre »Zurück in den Alltag – Leben mit Brustkrebs« explizit rät, sich nicht zu überfordern. Annina Hess-Cabalar plädiert dafür, dass sich betroffene Frauen ausreichend Zeit lassen, um wieder ins Arbeitsleben zurückzukehren, im Wissen darum, dass dies gerade für Mütter oder in schwierigen finanziellen Verhältnissen ein Luxus ist. So steigen die meisten Frauen trotzdem relativ rasch nach Abschluss der Behandlung wieder in den Beruf ein, und nicht wenige realisieren dann, dass ihnen die Kraft für die Arbeit eigentlich noch fehlt – sei es psychisch oder physisch, so die Psychotherapeutin.

Konkrete Beispiele für solche Schwierigkeiten kann Lucien Portenier aus seiner Tätigkeit beim Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBK nicht nennen. Nichtsdestotrotz erachtet auch er die Rückkehr in den Beruf als nicht immer nur einfach. Ein Problem sei, dass Brustkrebspatientinnen bei der Reintegration kaum medizinisch und pflegerisch begleitet werden, es gäbe nach Abschluss der Therapien eine Betreuungslücke. Er kennt aber keine Frauen, die wegen einer Brustkrebserkrankung nicht mehr arbeiten wollen oder können. Zwar sei in den Pflegeberufen eine relative kurze Berufsverweildauer zu beobach-

ten, die Ausstiege seien aber eher durch Rückenschmerzen oder andere, nicht gesundheitliche, Gründe bedingt. Durchaus zu beobachten seien Ausstiege oder Umorientierungen bei Betroffenen, die auf der Onkologie arbeiten. Dort seien die Arbeitgeber aber bereit, zu unterstützen und den Einstieg in andere Bereiche zu ermöglichen.

Auch in der Modissa sei es noch nie vorgekommen, dass eine Mitarbeiterin nach der Behandlung von Brustkrebs nicht mehr an die Arbeitsstelle zurückkehren konnte oder wollte, stellt Paul Aregger fest. Aber oft seien die Frauen noch geschwächt, zudem plage sie häufig die Angst vor einem Rückfall. Aregger betont, dass es keine Rücksichtnahme auf die Modissa brauche, Gesundheit stehe im Vordergrund. Deshalb ist es ihm wichtig, ihnen einen Wiedereinstieg nach ihren Bedürfnissen zu ermöglichen. Auch die Krebsliga Schweiz empfiehlt diesen schrittweisen Wiedereinstieg in einem Teilzeitpensum. Die Krankenkassen, welche die Taggeldversicherung nach den Regeln des KVG («freiwillige Taggeldversicherung», Art. 72 Abs. 2 KVG) durchführen, haben das Taggeld ab einer Arbeitsunfähigkeit von 50% zu gewähren. Dass Brustkrebspatientinnen dabei seitens des Arbeitgebers auf größere Hindernisse treffen, sei eher selten, sagt Lucien Portenier.

Berufe oder Tätigkeiten, die generell nicht geeignet oder erlaubt sind für Brustkrebspatientinnen gibt es nicht, sagt Prof. Dr. Daniel Fink, Leiter des Brust-Zentrums und der Klinik für Gynäkologie am Universitätsspital Zürich. Veränderungen in der beruflichen Situation seien durchaus beobachtbar, die Gründe dafür aber vielfältig und nicht primär körperlicher Natur. Die Krebsliga zeigt auf, dass körperliche Schwierigkeiten bei jenen Tätigkeiten auftauchen können, die Arme und Schulterbereich betreffen und einseitig belasten, wie das Arbeiten an der Kasse oder am Fließband.

Die Rückkehr ins Berufsleben bedeutet auch, dass wieder andere Themen als der Brustkrebs ins Zentrum rücken. Eine Entwicklung, die auch Prof. Dr. Daniel Fink bei seinen Patientinnen beobachtet und auch Thema der Porträts im folgenden Teil des Buches ist: Vier individuelle Wege zurück ins Berufsleben werden beschrieben; ihnen gemeinsam ist eines: Die Arbeit bleibt ein zentraler Bestandteil ihres Lebens.





Vom inneren Selbstwert und einem neuen Selbstbild

Angelika U. Reutter



Jeder Mensch wünscht sich Gesundheit, Glück, Liebe oder gar den Weltfrieden. Wünsche basieren auf Idealvorstellungen und sind auf Erfüllung angelegt. Ihre mehr oder weniger bewusste Quelle ist das »Wollen«, das »Haben Wollen«, und das Ziel sollte möglichst effizient erreicht werden. Es gibt aber Lebenssituationen, in denen alles Bisherige infrage und man vor neue, völlig andere Aufgaben gestellt wird.

Manchmal braucht es einen anderen Menschen, einen guten Freund oder ein Ereignis von außen, die uns einen Wink geben, menschliche Fähigkeiten zu entwickeln, die über die eigenen, idealisierten Vorstellungen hinausgehen und uns helfen, zu echtem Selbstwert und zu einem aufrichtigen Selbstbild zu gelangen, das mit der eigenen Innenwelt verbunden ist. Denn oft stellt das Leben Aufgaben, die man sich nicht vorgestellt und so nicht gewollt hat. Man ist auf sich selbst zurückgeworfen, und im ersten Moment scheint es undenkbar, diese Herausforderungen anzunehmen. Um dies tun zu können und ihnen mutig entgegenzutreten, braucht es ei-

ne Besinnung auf das innere Wesen, das in jedem Menschen angelegt ist. Dieses Wesen, das sich durch die innere Stimme Gehör verschafft, ist ein verlässlicher Begleiter – egal, wie schwer auch unser Leben verläuft. Die innere Stimme meldet sich gerade in schwierigen Situationen zu Wort, vielleicht erst leise, bis der innere Impuls an Kraft gewinnt und ein stärkendes Vertrauen schenkt, das nicht von der Außenwelt abhängig ist.

Die ursprünglichen Ideen des Individualismus, die im 19. Jahrhundert von Sozialkritikern und Philosophen postuliert wurden, nämlich das formulierte Recht auf selbständiges Denken und Handeln, um den Menschen Mut zu vermitteln, frei aus dem Gewissen heraus zu entscheiden, ist im Materialismus des 21. Jahrhunderts verloren gegangen. Die heutige Form der Individualisierung führte oft zur Bildung von exklusiven Lebensstil-Enklaven: Man will sich selber verwirklichen, das Beste aus sich selbst machen, sich gesund ernähren, aber ohne Rücksicht auf die Umwelt zu nehmen; man will mehr Macht, Erfolg, Besitz. Materielle Sicherheit und Leistung sollen Geborgenheit vermitteln, nachdem die Kontinuität, die in der Vergangenheit durch Familiensysteme, durch einen einmal gelernten Beruf oder durch stabile Wohnverhältnisse gegeben waren, nicht mehr existierte. Doch was, wenn auch diese infrage gestellt sind oder brüchig werden und die geforderten Leistungen nicht mehr erbracht werden können? Auf welche »Sicherheiten« kann man sich dann noch verlassen?

Wenn das äußere Gehaltensein wegfällt, weil wir verlassen werden oder wir uns auf unsere körperlichen Kräfte nicht mehr verlassen können, können wir eine vielleicht bis anhin unbekannte Sicherheit im eigenen Innern finden, die Rückhalt und Standfestigkeit gibt. Zu diesem Innenraum gehören auch die Ideale des Menschen, die unter der Last des Alltags

oft einfach vergessen gehen und – wenn sie sich zu Wort melden – auf eine unbestimmte »Wenn-dann«-Zeit verschoben werden. Doch gerade wenn das Leben schwierige Phasen für uns bereithält, tut es gut, sich auf die Ideale von einst zu besinnen und sich zu fragen, was sie uns in dieser speziellen Situation zu sagen haben und wie wir sie nun verwirklichen können und wollen.

Ideale sind Ideen, die im Himmel geboren sind und zu Idealen werden, wenn Menschen sie verwirklichen. Ideale reifen in den Herzen der Menschen, die Gutes für sich selbst und die Welt bewirken. Sie treten an die Stelle der Vorstellungen, auch der gut gemeinten, indem sie den Menschen »Flügel für sich selbst verleihen«, und die Kraft, ein Miteinander und ein Füreinander anzustreben und zu verwirklichen. Daraus erwachsen kostbare Menschenbegegnungen, die wie Sternstunden den Alltag bereichern. Wie schön kann es sein, den Sternenglanz auch tagsüber zu sehen, zum Beispiel in dem wohlwollenden Blick von Menschen, die das wahrnehmen, was wir können und tun, statt das zu fokussieren, was wir nicht (mehr) können und nicht tun.

Ideale setzen Wertschätzung für sich selbst und Moralität voraus. Moral ist eine bewusste innere Haltung, die Weisheit beinhaltet. Eine nicht ganz leichte Frage stellt sich unausweichlich: Sind wir inzwischen weise genug geworden, um die anzustrebende moralische Haltung zu leben? Es wäre zum Verzweifeln, wenn wir darauf warten müssten, bis alle Menschen weise geworden sind und sich respektvoll und sozial verhalten. Jeder Mensch braucht das warmherzige Interesse vom Mitmenschen im Hier und Jetzt: Das Hören, was der andere nicht sagt; das Mitfühlen, ohne ins Selbstmitleid abzurutschen; die Objektivität, die durch das klare Denken, das vom Geist durchlichtet und vom Herzen erwärmt ist, heran gereift ist. Und gerade der in seiner seelischen oder körper-

lichen Integrität verletzte Mensch, der aufgrund der eigenen Erfahrungen eine verfeinerte Sensibilität entwickelt hat, möchte in seinem So-Sein gesehen und liebevoll verstanden werden.

Menschen, die durch eine schwierige Phase im Leben gehen – sei es Krankheit, Verlust oder existenzielle Not –, zweifeln an allem, vor allem an sich selbst. Oft kommen auch noch Ängste dazu, die den Menschen sehr verunsichern und verwirren. Daraus resultieren nicht selten quälende Schuldgefühle und Scham darüber, diese im Außen oft als Maßstab für die Einschätzung eines Menschen geltende Unversehrtheit verloren zu haben. Von Selbstwert oder gar Wertschätzung für sich selbst scheint nichts mehr übrig geblieben zu sein. Die Befürchtung, dies alles zu überstehen, ohne das mir Wertvolle zu verlieren, lässt keinen Raum mehr, den Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden. In der Selbstwahrnehmung fehlt der freundliche Blick auf sich selbst. Und den gilt es, sich sanft und im eigenen Rhythmus wieder zu gestatten. Denn: Es ist wichtig, sich wieder bewusst zu werden, welche Kräfte einen in bisherigen schweren Lebenssituationen getragen haben. Dazu gehört, sich selbst die Anerkennung dafür zu geben, was man durchlitten hat und noch durchsteht. Diese Wertschätzung verleiht einen tiefen Respekt vor der eigenen Seelenkraft und ist auch Ausdruck des Selbstwertes, den man glaubte verloren zu haben.

Grundsätzlich gilt: Um einen tragfähigen Selbstwert aufzubauen, braucht es echte Selbsterkenntnis, die ohne Wertschätzung für sich selbst undenkbar ist. Wenn das bisherige Selbstbild, das seine Sicherheit aus der Unversehrtheit – der körperlichen und seelischen Integrität – bezog, zerbricht, ist es notwendig, sich innerlich und auf allen Ebenen – Körper, Seele, Geist – zu reorganisieren. Dies beinhaltet eine tief greifende Selbsterkenntnis, die sich aus der Verbindung mit dem

inneren Wesen des Menschen entwickelt. Wird eine akzeptierende und umhüllende Zuwendung zu sich selbst möglich, entfaltet sich die Fähigkeit, das eigene, veränderte Selbstbild wertschätzend annehmen zu lernen. Gelingt dieser Prozess, der Zeit braucht und auch brauchen darf, eröffnen sich neue Horizonte, in denen das Geheimnis der Spiritualität, der göttliche Funke, aufleuchtet.

Dieses sich Besinnen auf den eigenen, inneren Selbstwert, der bereit ist, einem neuen Selbstbild und möglicherweise einer neuen Identität Raum zu geben, ist ein bewusster Vorgang. Oft führt er durch einen Nullpunkt hindurch und endet in einem Abschied von Liebgewonnenem; einem Abschied, der jeder Lebensphase innewohnt. Dies kommt einer Heldenreise gleich, die, wird sie bewusst als solche gesehen und akzeptiert, ermöglicht, wach und verantwortungsbewusst zu wählen und zu handeln. Dies geschieht, wenn die Liebe die Führung übernimmt und die Menschen die in ihrer Innenwelt verborgenen Ideale (wieder) entdecken; wenn sie bereit sind, sich auch unter den veränderten Umständen auf das »Abenteuer Leben« einzulassen und sich den Bewährungsproben zu stellen. Dann wird aus der sogenannten Nah-tod-Erfahrung eine Nahleben-Erfahrung. Das heißt: Es kann sich aus einer Nullpunktsituation eine tiefere Lebensbejahung ergeben.

Um sich auf dieses Abenteuer einzulassen, wird die Aufhebung der Trennung von Liebe und Wille, die in unserer Kultur stattgefunden hat, notwendig sein. Denn der Wille allein kann zerstörerisch sein, und die Liebe allein kann sich nicht durchsetzen. Besonders in einer schwierigen Lebenssituation wird es wichtig, die Innigkeit der Liebe und die Kraft des Willens zu vereinen, um eine von innen her gestaltete Zukunft leben zu können. Man trifft die Entscheidung mit dem LiebeWillen: Die Liebe wählt, und der Wille führt

das Gewählte aus. Daraus resultiert die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren, und der Mut, selbstbestimmt das Leben in die eigenen Hände zu nehmen.

Dem göttlichen Funken vertrauen

Was wissen wir denn schon, wie es wirklich in einem Menschen aussieht, der durch die Hölle der Angst geht. Vielleicht hat dieser Mensch Ahnungen, vielleicht sogar ein Wissen über etwas, das wir noch nicht sehen und begreifen können. Was wir aber können, ist, den leidenden Menschen in seinen ureigenen Prozessen zu respektieren; das bedeutet, alles zu tun, was wir können, und zugleich Raum zu geben für die individuellen Entscheidungen.

Es gibt physische und seelische Krankheiten, die uns als Betroffene oder Begleitende an den Rand des Erträglichen bringen. In dieser Situation gilt es, dem Leben und was es für den Menschen bereithält, aktiv und mit offenem Herzen entgegenzuwarten. Dies beinhaltet eine innere Entscheidung dafür, das Hören auf die innere Stimme, die oft im Lärm der Außenwelt und ihren Anforderungen kein Gehör fand. Es bedeutet ein Einwilligen in größere Zusammenhänge, die dem eigenen Schicksal mit allen Höhen und Tiefen Sinn geben können, obwohl es von außen betrachtet als zu schwer und nahezu unerträglich erscheint. Und auf einmal zeigt sich: Der göttliche Funke führt durch die dunkle Nacht der Seele.

Viele Menschen suchen in schweren Zeiten nach Antworten und wenden sich der Spiritualität zu, sie werden – aus der inneren Not heraus – offener für Schwingungen zwischen Himmel und Erde.

Spiritualität (von lat. *spiritus* »Geist, Hauch« bzw. *spiro*, »ich atme«) bedeutet im weitesten Sinne Geistigkeit. In diesem Kontext ist Geist nicht im Sinne von Intellekt und geist-

reich als klug und intelligent zu verstehen, sondern als eine metaphysische Ebene der geistigen Welten und Gesetzmäßigkeiten, die sich in jedem Menschen in seiner Seele durch sein Denken, Fühlen und Wollen ausdrücken. Spiritualität im spezifisch religiösen Sinn steht für die Vorstellung einer geistigen Verbindung als Prinzip der transzendenten, nicht-personalen letzten Wahrheit oder höchsten Wirklichkeit. Diese ist nicht nur im konfessionellen Sinne als religiöse Lebenseinstellung des Menschen zu verstehen, sondern bezieht sich auf das transzendente oder immanente göttliche Sein.

Gerade die großen Religionstraditionen und alten Konfessionen haben eine große Vielfalt von spirituellen Strömungen hervorgebracht und sind – in unterschiedlichem Maße – fähig, spirituelle Traditionen aus anderen Religionen aufzunehmen und zu adaptieren. Wenn man nun aber als suchender Mensch die für einen selbst stimmigen Elemente aus verschiedenen spirituellen Traditionen übernimmt und miteinander verbindet, dürfte es möglich sein, von einer individualisierten Spiritualität zu sprechen, die die Liebe, die alle Strömungen seit Menschengedenken verbindet, anerkennt.

Wie finden wir nun den Zugang zur eigenen Spiritualität? Was braucht es, dass sich die seelisch-geistigen Kräfte im Menschen entfalten können? Und wie kann es gelingen, dass sich die sogenannte Schwäche in eine innere, stärkende Haltung wandelt?

Oft vernachlässigen wir vor lauter Hektik und Leistungsdruck das Herz. Hinzu kommt die Flut der Informationen, die es kaum erlaubt, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden, sodass es fast unmöglich wird, das zu wählen, was man wirklich von innen heraus will. Dabei würde die Seele, die Vermittlerin zu den geistigen Kräften, die Zuwendung des Herzens dringend brauchen, damit sie sich nicht zurückzieht. Echte, herzliche Zuwendung schafft eine erwär-

mende Atmosphäre, in der sich die kostbare Stille wie von selbst einstellt. In der Stille entfalten sich die geistigen Kräfte der Andacht; die Schwingungen, die das spirituelle Erleben ermöglichen. »Geh in Dein stilles Kämmerlein«, wie es schon in der Prämabel zum Vaterunser heißt. In der kontemplativen Stille kann Wandlung geschehen, das heißt, es offenbaren sich neue, ungeahnte Lebensmöglichkeiten, die erlauben, die jetzige Situation in einem völlig neuen Licht zu sehen. Die Wandlungskräfte der Seele brauchen einen inneren Raum, der frei ist von allen Strömungen, Anforderungen, Vorstellungen oder Ratschlägen. Mag er noch so winzig sein, irgendwo ist er im Inneren zu finden, vielleicht gerade dann – wenn man krank ist, wenn das Herz wehtut oder wenn man sich gottverlassen allein fühlt. Hat man erst einmal den freien Raum entdeckt und sich für einen Moment von allen Gedanken freigemacht, dann kann man lernen, sich diesem kleinen Raum im eigenen Innern zuzuwenden, ihn auszudehnen und ihn zu behüten. Die Erfahrung, sich aus der Enge der Begrenztheit herauszulösen, schafft den Raum für jene Wandlungsmomente, die erlauben, die verborgene Stärke in der Schwäche zu entdecken. Das Seelenpotenzial wird frei und kommt als Lebensenergie ins Fließen; ein Vorgang, der bis in die Zellen des Körpers empfunden werden kann. Wird dieser Energieraum bewusst wahrgenommen, kann man jederzeit, wenn man es möchte, in diesen inneren Raum hineingehen und die Türe schließen. Schwerwiegende Gedanken und Gefühle bleiben für diesen Moment der Ruhe draußen; zu einem späteren, selbst gewählten Zeitpunkt wird man sich mit den anstehenden Fragen und Problemen beschäftigen und diese sorgfältig reflektieren.

Wer einmal das Heraufziehen einer Morgendämmerung beobachtet hat, kann im sanften Licht des beginnenden Tages

die Größe und Weite, die man im Alltag oft schmerzlich vermisst, in der Natur wiederfinden – eine Schönheit, die sich in der eigenen Innenwelt spiegelt und diese erfüllt. Die Sonne als Sinnbild oder als göttliches Licht, das dem Menschen als Gabe geschenkt wurde und dazu verhilft, das innere Licht im Menschen zu entzünden, spielt in der spirituellen Entwicklung der Menschheit eine bedeutsame Rolle. Das Licht erhellt die Finsternis, der Glanz der Sterne und die Macht der Sonne offenbaren die Mysterien der Gottheiten. Die Kraft des Lichtes als Metapher oder als das Göttliche selbst ist in allen spirituellen Strömungen bis heute unbestritten.

In der Antike und in den keltischen Mythologien wurde die Sonne als feuriges Sonnenrad mit einem göttlichen Wagenlenker gesehen. Im Christentum werden die Sonnenkräfte mit Jesus Christus verbunden, sodass »Es werde Licht« als Hoffnung verstanden wird, eine Hoffnung, die zur Gewissheit führt, dass sich das göttliche Licht als heiliger und heilender Geist in jedem Menschen offenbart. Das Licht, das die Verzweiflung der Seele durchströmt und alles, was ist, in größeren Zusammenhängen erkennen und annehmen lässt, wird zur geistigen Klarheit. Diese Klarheit ist der Schlüssel, ahnungsvoll Räume zu betreten, deren Türen bisher verschlossen waren. Mit dem Schlüssel in der Hand, heißt es, den nächsten Schritt zu wagen, was ein aktives und bewusstes Handeln verlangt. Der Entschluss, sei er vorerst auch zitternd und zagend gefasst, schließt die neuen Räume zu der eigenen Innenwelt auf. Es ist der Entschluss, sich nicht beirren zu lassen und der inneren Stimme zu vertrauen, mag sie noch so leise sein. Dies erlaubt den Zugang zu einem Selbstwert, der nicht nur von äußeren Erscheinungsbildern abhängig ist. Der gereifte Entschluss kann Berge versetzen! Der Entschluss, sich selber nicht mehr zu verraten und zu verlassen, gibt Kraft und Selbstvertrauen. Der Entschluss zum Beispiel, einen Schluss-

strich unter Dinge ziehen zu dürfen, die nicht mehr stimmig sind, holt die eigene Wahrheit zurück, die wie ein verlässlicher Freund für einige Zeit unerreichbar war. Und das Gute daran ist, dass man aus der Erkenntnis dieser seelisch-geistigen Zusammenhänge und der Verinnerlichung der eigenen Biografie, so sehr man sich auch versehrt fühlen mag, eine Heimat in der individuell gefundenen Spiritualität finden und daraus Kraft schöpfen kann. Ein tragfähiger Selbstwert entsteht durch die Wertschätzung der eigenen Seele und Fähigkeiten; er ist der Ursprung für eine Werterhaltung, die Sicherheit und Zuversicht für das Leben gibt. Und Spiritualität vermittelt die Gewissheit, dass jeder Mensch in göttlicher Liebe gehalten ist und der Entwicklung des Lebens vertrauen darf.

Wir können Krankheiten vielleicht nicht nach unseren Vorstellungen heilen, aber wir können darauf vertrauen, dass durch sie Lebensprozesse stattfinden, deren Tiefe sich erst eines fernen Tages in uns selbst offenbaren. Rainer Maria Rilke beschreibt es wunderbar in seinem Gedicht »Was mir geschieht«: »Es handelt sich darum, alles zu leben. Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht, allmählich, ohne es zu merken, eines fremden Tages in die Antwort hinein.«