

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Der dankbare Blick zurück

Inhalt

Heft 106



- Dankbarkeit tut gut
- Reise zum Ich
- Leben im Rückblick
- Autobiografisches Schreiben
- Herausforderungen meistern



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Dezember 2018

(M)ein neues Leben

Siglinde Hiestand berichtet vom Umgang mit einer Krebserkrankung und den damit verbundenen Gefühlen und Erkenntnissen.



Siglinde Hiestand

ist Diplom-Betriebswirtin (FH) mit Schwerpunkt Marketing und Management. Seit Januar 2018 absolviert sie die Ausbildung zur Individualpsychologischen Beraterin am Adler-Pollak-Institut.

„Es ist unglaublich, wie viel Kraft die Seele dem Körper zu leihen vermag.“

Wilhelm von Humboldt

Nach der Diagnose ist nichts mehr so, wie es war. Es kommt wie ein Schuss vor den Bug. Er erfasst dich als Ganzes, der Schock. Das „Warum ich?“ und „Was wäre gewesen, wenn?“ rast dir durch den Kopf. Du grübelst und es quält dich. Im Juli 2018 wurden mein Mann und ich bei einer Vorsorge-Untersuchung mit der gleichen Diagnose konfrontiert: ein vorher harmloser Polyp im Darm hatte sich zu einem Karzinom verändert. Wir wurden nur wenige Tage später operiert. Erst einige Zeit später habe ich unseren Chirurgen verstanden, der bereits vor der OP ganz eindringlich meinte: „Denken Sie nicht zurück, schauen Sie jetzt und augenblicklich nur nach vorne.“

Es ist ein Realitätsschock, ein Wendepunkt, ein vielschichtiger, intensiver Prozess auf mehreren Ebenen. Die Operation, der medizinische Eingriff (sofern er möglich ist) und die Behandlungen betreffen nur das rein Körperliche und Äußere. Der Prozess danach ist viel komplexer, geschieht innen: emotional und auf der sozialen und geistigen Ebene. Immer wieder entdecke und durchlebe ich neue Aspekte auf dem Weg in mein neues Leben.

In seinem sehr empfehlenswerten Büchlein „Die Krebsreise“ schlägt der Psychologe Moses G. Steinvorth seinen Lesern vor, ihre Krebserkrankung wie eine Reise zu betrachten. Er fordert zur „Reise nach innen“ auf und beschreibt psychosoziale Faktoren, die den Krankheitsverlauf bei Krebs günstig beeinflussen können. „Auch wenn Sie nicht genau wissen, wo die Reise hingehet, können Sie doch auf die Route Einfluss nehmen und sie nach Ihrem individuellen Geschmack verändern. Selbst eine Pauschalreise bietet gewisse Möglichkeiten zur Individualisierung“, empfiehlt er. Und inspiriert: „Reisen Sie auf intelligente Art und verschreiben Sie sich nicht dem Massentourismus. Suchen Sie dabei Ihren eigenen Weg und folgen Sie Ihrem Gefühl. Ihr persönlicher Heilungsprozess ist etwas ganz Einmaliges und ganz Individuelles.“

Erkenntnisse und Veränderung

Jeder ist anders und jeder reagiert, durchlebt und verarbeitet anders. Erst einmal war ich wie gelähmt, konnte mich nicht mitteilen, selbst engsten Freunden nicht. Es war mir bereits im Krankenhaus vor und nach der OP unangenehm, wie mein Mann jedem gegenüber so offen und selbstverständlich von „unserem Krebs“ gesprochen hat. Mit fast der gleichen Diagnose haben wir in unserem „Familienzimmer“ in der Klinik alles gemeinsam erlebt und durchlebt. So war ich mit seiner Haltung und Offenheit immer konfrontiert. „Die Krebserkrankung ist eine schwere Verletzung des Selbstwertgefühls. Krank sein kränkt, und was uns kränkt, macht uns krank“, stellt Steinvorth treffend fest.

Es hat eine ganze Weile gedauert, bis mir klar wurde, dass hier mein Lebensstil, meine Lebenshaltung ganz deutlich zum Ausdruck kommt. Ich hatte es ja schon geahnt, ich wollte genauer hinschauen und dann hat es mich bis ins Mark erschüttert. Beim Seminar „Gelungene Begegnungen mit dem inneren Kind“ mit Peter Pollak, am Adler-Pollak-Institut, habe ich die tief im Innern verborgenen Verletzungen schmerzlich durchlebt und erfahren; erkannt, wie viele Jahre ich mit meiner selbstbewussten, starken Fassade mich selbst und viele andere Menschen getäuscht habe. Und: wie viel Kraft diese Kompensation gekostet hat. Inzwischen lerne ich mehr und mehr, über den Krebs zu sprechen. Über meinen Schatten zu springen, das Mitgefühl der Menschen ohne Misstrauen anzunehmen. Die Krankheit als wichtigen Teil meines Lebens zu erkennen, als Lebenserfahrung.

Einer der wichtigen psychosozialen, einflussnehmenden Faktoren bei Krebs ist der Begriff des „Copings“ (to cope = bewältigen). Günstiges Coping ist ein aktiver und

selbstbestimmter Umgangsstil mit der Krankheit, das seelische Annehmen, um die Krankheit beeinflussen zu können. Ich habe es als äußerst hilfreich empfunden, mich nicht als „Opfer“ zu sehen, sondern der eigenen Intuition zu vertrauen. Am Ball bleiben, neugierig hinterfragen, nachlesen, mich von den Ärzten beraten lassen, aber selbst Initiative ergreifen. Natürlich sind Angst und Ungewissheit immer präsent, aber es hilft ungemein, sich aktiv mit der Situation auseinanderzusetzen.

Nie war mir schlagartig so deutlich vor Augen, wie ich mein künftiges Leben gestalten will, als nach der OP klar war: keine Nachbehandlung, nur strukturierte Nachsorge, regelmäßige „Checks“. Gott hat mir Zeit geschenkt für neue Lebensaufgaben. Ich bin dankbar und verwundert, wie gut sich die Veränderungen anfühlen und wie einfach es ist, zu seiner Überzeugung zu stehen und sie umzusetzen. Es musste aber erst so weit kommen, so ernst werden, bis ich so weit war. Erst die Erkrankung bot mir vermeintlich die moralische Legitimation, die Lebensweise grundlegend zu ändern. Das kommt mir so bekannt vor aus früheren Lebens-Wendepunkten.

Neue Prioritäten

Chronischer Stress belastet das Immunsystem und bietet damit indirekt dem Krebs eine Steilvorlage. Sicherlich bin ich ein gutes Beispiel dafür, die ich lange einen Bogen darum gemacht habe, meinen Lebensstil und die damit verbundenen Zusammenhänge ernsthaft zu hinterfragen. Stress habe ich mir oft selbst gemacht, um zu genügen und erfolgreich zu sein. Die Erkrankung hat mir geholfen, die Prioritäten neu zu justieren. Es gelingt mir immer besser, mich selbst nicht mehr dauernd unter Druck zu setzen. Ich merke, wie zufrieden es mich macht, wenn es funktioniert. Ich nehme mir mehr Zeit für Dinge, die mir wichtig sind und die mir Spaß machen, ohne schlechtes Gewissen.

Steinvorth erklärt in seiner „Krebsreise“ die Erkenntnis der modernen Chrono-Biologie, dass die Krebserkrankung eine Zeit-Krankheit ist, eine biologische Rhythmus-Erkrankung in einer Zeit extremer Beschleunigung und Belastung. Das kann ich extrem gut nachvollziehen. Wenn ich in mich spüre, erkenne ich die tiefe Sehnsucht nach Entschleunigung. Andererseits fühle ich eine große Lust auf Bewegung und Sport, nach schöpferischen Aktivitäten wie Gartenarbeit und Natur, nach Raum für mich. Meine Prioritäten haben sich verändert. Ich achte jetzt mehr auf mich als vorher. Ich freue mich sehr darauf, neben der Beraterausbildung bald die Heilpraktiker-Ausbildung zu beginnen und Schnupperkurse in Akupunktur zu belegen. Meine Seele „hüpft“, wenn ich daran in Vorfriede denke.

Der Segen der IP

Es war Bestimmung, dass ich der IP vor der Erkrankung begegnet bin und die Ausbildung bei Peter Pollak im Ja-

nuar 2018 begonnen habe. Die Gruppe 23 ist eine große Bereicherung meines Lebens, geprägt von viel Gemeinschaftsgefühl und gegenseitigem Respekt. Im Krankenhaus und in der Reha hatte ich reichlich Gelegenheit, ermutigende Beziehungsqualitäten für die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit zu trainieren, ein Fundus für die IP-Berichte in der Ausbildung: Interesse für andere, das aufmerksame Zuhören, freundlicher Blick und Stimme, das Gute erkennen.

Die Atmosphäre in einer onkologischen Station im Krankenhaus oder im völlig überfüllten Warteraum beim CT ist nicht gerade prickelnd. Angst und Nervosität schaffen eine bedrückende, beklemmend angespannte Stimmung. Das Pflege- und Verwaltungspersonal ist in Anbetracht der chronischen personellen Unterbesetzung, dem Andrang und der Hektik überfordert und gereizt. Ein freundlicher Blick oder ein aufmunterndes Wort wirken Wunder. Einfach phänomenal, was das bei mir und den anderen Menschen bewirkt.

Diese Übungen haben mir ungeahnte, sehr beglückende Momente und Erfahrungen beschert. Ich habe dann dem Krebs einfach entspannter ins Auge gesehen, wenn man das so sagen kann. Wer mich persönlich kennt, wird schmunzeln, wenn er das liest. Diese Worte von der Ungeduld in Person, alles muss doch „zack-zack“ gehen und wehe, wenn nicht. Es sind Narben entstanden und zurückgeblieben. Aber der Makel und das Erlebte haben mich auch stärker gemacht, mir Kraft und Ressourcen gegeben im Mitfühlen und Teilnehmen an den Schicksalen anderer Betroffener. Die Erfahrung gehört jetzt zu mir, ich habe sie angenommen.

Flüsterpost e.V. für Kinder von krebskranken Eltern

Die Situation von Kindern, deren Mutter oder Vater an Krebs erkrankt ist, wird oft unterschätzt. Sie haben feine Antennen und nehmen die veränderte Situation besonders intensiv wahr. Sie trauen sich aber oft nicht, darüber zu sprechen. Insbesondere, wenn sie „spüren“, dass die Erwachsenen nicht offen damit umgehen. „Auch Kinder haben das Recht auf Information und sind viel stärker und belastbarer, als Erwachsene denken“, sagt Anita Zimmermann, Gründerin und Leiterin des Mainzer Vereins „Flüsterpost“. Sie möchte zum offenen Gespräch innerhalb und außerhalb der Familie ermutigen. Wer möchte, kann sich vertrauensvoll an die Beratungsstelle wenden. Die Mitarbeitenden informieren, beraten und begleiten Eltern, Kinder jeden Alters, Angehörige und Bezugspersonen kostenfrei und senden Infomaterialien.

Kontakt: telefonisch unter 06131 / 55 48 798,
per E-Mail: info@kinder-krebskranker-eltern.de
Weitere Informationen im Internet unter:
www.kinder-krebskranker-eltern.de

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Supervision und mehr

Redaktionsschluss: 15. Februar 2019

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel.: +49(0)7151-90 62 50 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Kontaktperson für zertifizierte Familienrat-TrainerInnen

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Michaela Brand

Tel.: +49(0)9367-499 01 40 / e-mail: m.brand@vpip.de
Kontaktperson für neue Medien

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

 Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingegangene Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.