



Fotos: Lia*/photocase.com; a.bernhard/pur pur; testfight/photocase.com; time./photocase.com; Flügelfrei/photocase.com; inkje/photocase.com; m.edi/photocase.com; cydonna/photocase.com; IS2/photocase.com

Titelillustration: Tommy Weiss

Die Inhalte, Angaben und Informationen dieser Broschüre sind nur für die Nutzer innerhalb des Gebietes der Bundesrepublik Deutschland bestimmt. Sofern sie Informationen zu oder im Zusammenhang mit Gesundheitszuständen, Krankheitsbildern, medizinischen Fragen oder Therapiemöglichkeiten enthalten, ersetzen sie nicht die Empfehlungen oder Anweisungen eines Arztes oder anderer Angehöriger der Heilberufe. Die Inhalte dieser Broschüre sind nicht zur Diagnose oder Behandlung eines gesundheitlichen oder medizinischen Problems oder einer Erkrankung bestimmt. Darüber hinaus erheben sie keinen Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Mit Aushändigung und/oder Benutzung dieser Broschüre kommt keinerlei Vertragsverhältnis zustande, insbesondere kein Rats- und Auskunftsvertrag zwischen Ihnen, der Autorin der Broschüre und/oder der Celgene GmbH. Insofern bestehen auch keinerlei vertragliche oder vertragsähnliche Ansprüche.



Celgene GmbH
Joseph-Wild-Straße 20
81829 München

www.celgene.de
info@celgene.de

Telefon: 089/45 15 19-010
Telefax: 089/45 15 19-019

Mein Weg

Hilfe, die von innen kommt



„Lebensqualität bedeutet für mich als Krebspatienten, dass ich diejenigen Dinge schätzen und genießen kann, denen ich – bevor ich krank wurde – nie besonders große Aufmerksamkeit geschenkt hatte, weil ich damals glaubte, sie wären nicht wichtig.“

Alfonso Aguarón Turrientes

AEAL, Asociación Española de Afectados por Linfoma,
Mieloma y Leucemia



Inhalt

.....	
Was hilft, wenn nichts mehr hilft?	2
.....	
Einführung	4
.....	
Die Kraft der Liebe	6
.....	
Im Gleichklang der Atemzüge	10
.....	
Meine Freunde	14
.....	
Einmal Jenseits und zurück	18
.....	
Trost im Nicht-alles-Wissen	22
.....	
Seifenblasen	26
.....	
Zuflucht in der Natur	30

Was hilft, wenn nichts mehr hilft?

Anregungen Betroffener für Betroffene

Haben Krisen einen Sinn? Und wenn ja, welchen? Was können uns leidvolle Erfahrungen mitgeben?

Zu allen Zeiten und in allen Kulturkreisen haben sich Menschen immer wieder diese Frage gestellt. So auch wir. Wenn wir zu scheitern drohen, wenn uns das Leben nicht nach unseren Vorstellungen gelingt, besonders dann wollen wir verstehen: Wie hängt alles zusammen? Auf welche Art und Weise bin ich gefordert? Wie kann ich mich den veränderten Daseinsbedingungen stellen?

Vielleicht liegt der unmittelbare Sinn des Leidens darin, uns wahrhaftiger werden zu lassen in der Begegnung mit der Krise, ehrlicher zu sein in dem, was wir tun. Verwundet und sensibel wie sonst nie, sind wir in bedrohlichen Situationen darauf reduziert, das anzustreben, was unser Überleben psychisch und physisch zu sichern vermag. In dieser komplexen und bestaunenswerten Welt, in die wir ungefragt hineingeboren wurden und die wir letztendlich nie ganz verstehen werden, sind wir aufeinander angewiesen, brauchen wir gegenseitige, gelebte Solidarität.



Im vorliegenden Büchlein beschreiben Autorinnen und Autoren, was in einer verzweifelten Lage für sie eine Möglichkeit darstellt, nicht aufzugeben, nicht den Lebensmut zu verlieren – immer dann, wenn sie an einem Punkt angelangt sind, wo alles Bisherige nicht mehr greift. Lesen Sie ihre bedeutsamen Gedanken und Anregungen. Es lohnt sich, dass diese weitergegeben, ausprobiert oder auch hinterfragt werden.

Und wie steht es mit Ihnen? Haben Sie nicht auch schon einmal in einer bedrohlichen Situation, in der Sie sich ganz verloren fühlten, nach einem Rettungsanker gesucht? Was hat Ihnen geholfen? Schreiben Sie Ihre ganz persönlichen Erfahrungen und Ideen auf, wenn Sie mögen. Das Büchlein räumt Ihnen Platz dafür ein. Ich hoffe und wünsche Ihnen, dass die hier gesammelten Beiträge Sie dabei inspirieren.

Ihre
Celina v. Bezold

Einführung

Liebe Leserinnen und Leser,

wie im Vorwort bereits angekündigt möchte dieses Büchlein nicht nur *gelesen* werden. Es lädt Sie vielmehr auch ein, selbst mitzuwirken. Die Texte, von Menschen geschrieben, die sich in Krisen befanden und diese zu bewältigen suchten, möchten Ihnen Mut machen, möchten Sie unterstützen, wollen zum Nachdenken anregen. Lassen Sie sich beim Lesen Zeit und geben Sie Ihren eigenen Gedanken Raum. Was sind *Ihre* Erfahrungen in schweren Zeiten? Gleichen sie den in diesem Büchlein beschriebenen oder wie unterscheiden sie sich davon? Was könnten Sie anderen Betroffenen sagen?

Vielleicht führen vorliegende Beiträge aber auch dazu, dass sich Ihnen vollkommen neue, bisher unbekannte Themenkreise erschließen. Wichtig ist, dass Sie alles zulassen, was vor Ihrem geistigen Auge auftaucht. Folgen Sie Ihrer persönlichen inneren Spur, denn sie weist Ihnen den Weg dahin, wo Ihre Seele derzeit die wirksamste Hilfe erhalten kann. Fühlen Sie sich frei, all das durchzudenken, was Ihnen in den Sinn kommt! Wenn Sie möchten, schreiben Sie es auf. Die leeren Seiten nach den Beiträgen bieten sich dafür an. Möchten Sie nichts aufschreiben, ist das auch in Ordnung.



Oft jedoch ist es so, dass die eigenen Gedanken, wenn wir sie in Worte fassen und niederschreiben, besser sortiert und dadurch *be*-greifbarer werden. Beim Schreiben kristallisiert sich meist ein Weg, gleichsam ein roter Faden heraus und zeigt, welche Richtung eingeschlagen werden kann. Darüber hinaus bietet sich auch die Möglichkeit, die Gedanken zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal durchzugehen, neue Kraft aus ihnen zu schöpfen oder einfach nur zu vergleichen, wie man sich weiterentwickelt hat oder wo man inzwischen angekommen ist.

Wie immer Sie sich auf diese hier gesammelten, wertvollen persönlichen Erfahrungsberichte einlassen wollen – in jedem Fall möchten sie einen kreativen Prozess in Gang setzen, und Kreativität ist eine der wunderbaren, bereichernden, immer verfügbaren Kraftquellen.

Ich wünsche Ihnen, dass dieses Büchlein ein wertvoller Begleiter für Sie wird.

Herzlichst

Birgit C. Wagner

Diplom-Psychologin

Die Kraft der Liebe

Was hilft, wenn nichts mehr hilft? Diese bedeutsame Frage nistete sich lange in meinen Gedanken ein, denn sie macht klar, dass der Mensch in einer aussichtslosen Lage dennoch nach einem gangbaren Weg Ausschau hält. Naturgemäß will er seine Ausweglosigkeit nicht akzeptieren. Und so begibt er sich auf die Suche. Allein dieses Suchen tut ihm schon gut, bringt ihn weiter.

Was also kann helfen? Was hilft *mir*? Meine Antwort erscheint einerseits ganz einfach, andererseits aber auch sehr gewichtig. Mir ganz persönlich hilft die *Liebe*. Liebe, nicht in einem banalen Sinn, sondern Liebe als starke, beruhigende, positive Kraft, die uns auf vielfältige Art und Weise begegnet. Weil ich das weiß, suche ich sie, die Liebe – überall. Und wenn ich sie in einer ihrer besonderen Erscheinungsformen finde, spüre ich in mir ein warmes, erfüllendes Glücksgefühl.

Einmal begegnete ich der Liebe in einem Buch mit dem Titel *Das Orangenmädchen* von Jostein Gaarder. Dieses moderne Märchen lädt nicht nur zum Träumen ein. Es ermutigt die Lesenden, Bilanz über Vergangenes zu ziehen und den Blick auch auf die Zukunft zu richten. Eine ungewöhnliche Frage, die der Vater an seinen Sohn Georg richtet, stellt den Kern der Geschichte dar: „*Du kannst entscheiden, ob du irgendwann geboren, und auf diesem Planeten leben wirst. Du weißt weder, wann dies geschehen soll, noch, wie lange es dir erlaubt sein wird, hier zu bleiben. Du weißt nur, dass wenn du dich entscheidest, auf diese Welt zu kommen, du irgendwann gezwungen sein wirst, dich von ihr zu trennen und alles zu verlassen. Was würdest du wählen, Georg, wenn es eine höhere Macht gäbe, die dir eine derartige Wahl erlaubt?*“¹

Im Buch *Das Orangenmädchen* bringt die Liebe eines Vaters zu seinem kleinen Sohn einiges in Bewegung. Der unheilbar kranke Vater weiß, dass er seinen Sohn nicht heranwachsen sehen wird, weiß, dass er ihm nicht wird beistehen können, wenn der ihn braucht, weiß, dass er ihn schon bald

¹Jostein Gaarder: Das Orangenmädchen

verlassen muss. Aber er will seiner Angst keinen Raum geben, will sie vielmehr mit positiven Gedanken an die Liebe verjagen. Deshalb möchte er seinem Sohn ein besonderes Erbe hinterlassen, möchte, dass dieser später einmal erfährt und spürt, wie und wer sein Vater war. So schreibt er für ihn einen Brief, *einen Brief in die Zukunft*, in der Hoffnung, dass sein Sohn ihn findet und liest, wenn er größer ist. Und so geschieht es. Elf Jahre nach dem Tod des Vaters, fällt der Brief in die Hände des nunmehr 15-jährigen Sohnes, der sich kaum noch an seinen Vater erinnern kann.

Der Vater führt in seinem *Brief in die Zukunft* einen liebevollen Dialog mit seinem Sohn, stellt ihm viele Fragen zu seinem Leben, spricht von Verzweiflung und von Liebe und erzählt ihm von der größten Liebe seines Lebens – dem Orangenmädchen. Er vermittelt dem Sohn die Liebe als eine Kraft, die die Gedanken in positive Bahnen lenken kann.

Auch nach *meinem* Verständnis zählen in unserem Leben – vor allem anderen – die Momente, die von Liebe erfüllt sind. Liebe ist das, was bleibt. Das zu wissen hilft, ganz besonders dann, wenn sonst nichts mehr helfen will. **A. S.**



... meine Gedanken:

A large rectangular box with rounded corners, outlined in a light red color. Inside the box, there are 18 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing thoughts or reflections.

A large rectangular area with rounded corners, outlined in red, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the red border.

Im Gleichklang der Atemzüge



Ich begegne einem alten Ehepaar, 75 oder 80 Jahre? Er ist der Rüstigere, stützt sie liebevoll auf ihrem Weg zum Friseur, will sie nach einer Stunde abholen. „Kannst du nicht eine halbe Stunde früher da sein?“, bittet sie ihn.

Die beiden im vertrauten Umgang miteinander zu beobachten, rührt mich sehr, fast kommen mir die Tränen. Ich denke an die so schnell fliehende Zeit. Jahraus, jahrein wacht man nebeneinander auf, nimmt den neuen Tag, das Leben einfach so hin. Ganz selbstverständlich. Sicher, man liebt und stützt sich gegenseitig auch in jungen Jahren, entfernt sich voneinander, um sich dann wieder so nah zu sein wie siamesische Zwillinge.

Nachts suche ich dich neben mir, strecke meine Hand nach dir aus. Ich spüre dich, du bist da. Ganz selbstverständlich. Und ich sinne nach über unsere Zweisamkeit, über das gemeinsame Aufwachen und dass das alles nicht ganz so selbstverständlich ist – nicht das Aufwachen und nicht das Gemeinsame. Im Gleichklang der Atemzüge und im Einklang der Herzschläge liegt ein Leben voller Liebe und Dankbarkeit.

K.J.J.

... meine Gedanken:

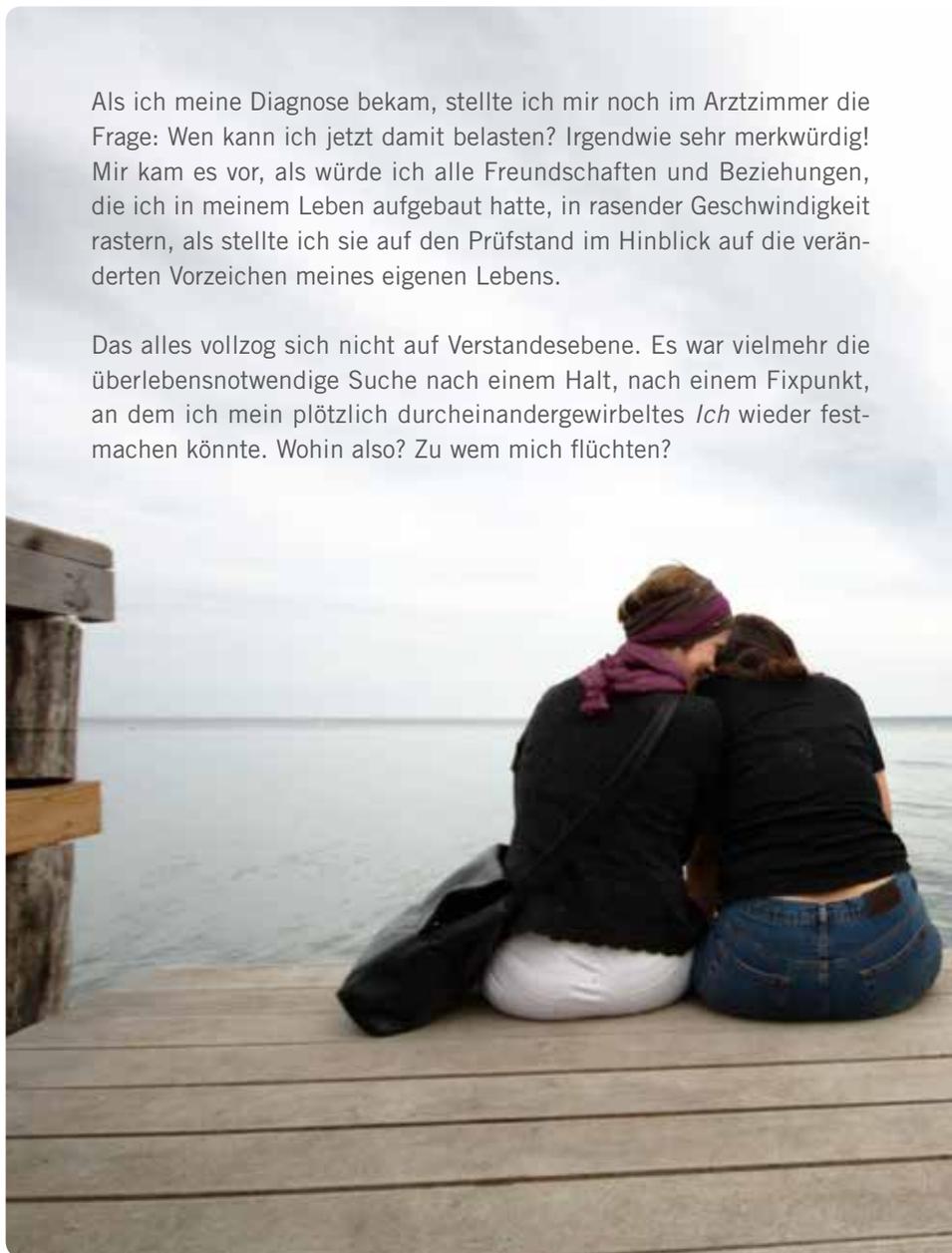
A large rectangular box with rounded corners, outlined in a dark red color. Inside the box, there are 18 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing thoughts or reflections.

A large rectangular area with rounded corners, outlined in red. Inside this area, there are 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for handwriting practice.

Meine Freunde

Als ich meine Diagnose bekam, stellte ich mir noch im Arztzimmer die Frage: Wen kann ich jetzt damit belasten? Irgendwie sehr merkwürdig! Mir kam es vor, als würde ich alle Freundschaften und Beziehungen, die ich in meinem Leben aufgebaut hatte, in rasender Geschwindigkeit rastern, als stellte ich sie auf den Prüfstand im Hinblick auf die veränderten Vorzeichen meines eigenen Lebens.

Das alles vollzog sich nicht auf Verstandesebene. Es war vielmehr die überlebensnotwendige Suche nach einem Halt, nach einem Fixpunkt, an dem ich mein plötzlich durcheinandergewirbeltes *Ich* wieder festmachen könnte. Wohin also? Zu wem mich flüchten?



Meine Erfahrungen in den nächsten Wochen und Monaten überraschten mich sehr. So konnten mir nahe stehende Menschen, von denen ich annahm, diese Nachricht würde sie überfordern, gut mit ihr umgehen. Andere hingegen schlug sie regelrecht in die Flucht, vermutlich aus Gründen eigener Angst und Hilflosigkeit. Vieles kam für mich anders als erwartet. Das eine Mal fiel es mir sehr schwer, Verständnis aufzubringen, das andere Mal gestaltete sich eine Begegnung unverhofft leicht. Dann wieder entdeckte ich eine erstaunliche Stärke in mir seit langem vertrauten Menschen, und ich sah diese nun mit ganz anderen Augen. Früher existierende Probleme wurden jetzt oftmals nebensächlich oder spielten gar keine Rolle mehr. Was also braucht ein Mensch, um in einer angstbesetzten, vollkommen veränderten Situation Halt zu finden?

Wenn *ich* ganz am Ende war, taten mir immer *die* Menschen gut, die einfach nur da waren, die an meiner Seite blieben, ohne zu überlegen, ob sie mich eventuell störten, ohne die Absicht, immer in Aktion sein zu müssen, ohne mich motivieren und mir den Blick auf die Zukunft mittels vielfältiger Ideen schmackhaft machen zu wollen. Menschen eben, die nichts von mir forderten, die sich ohne viel Worte und ohne den Zwang, das Unangenehme zu verdrängen, in meiner Nähe aufhielten. Sie waren Freunde, die ich brauchte, sie empfand ich als solidarisch. Auch wenn diese Freunde selbst einmal am Ende ihrer Kraft waren und weinten, spendeten sie mir dadurch Trost.

So kann ich sagen: Die wirklich guten Freunde haben meine schweren Lebensabschnitte gemeinsam mit mir durchlebt. Ihr einfühlsames *Mit-Aushalten* meiner Situation tat mir unglaublich gut und ließ mich viele schwere Stunden tapfer überstehen. Wissen Sie, welchen Freund Sie zum Sterben mitnehmen wollen? ... Ich weiß es. **J.F.**

... meine Gedanken:

A large rectangular box with rounded corners, outlined in a light purple color. Inside the box, there are 18 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing thoughts or reflections.

A large rectangular box with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

Einmal Jenseits und zurück



Eines Tages ging es meinem Körper und meiner Seele sehr schlecht. Die Krankheit nahm mir jede Kraft und ich wusste nicht mehr, wie ich mich motivieren, wie ich wieder neuen Lebensmut schöpfen sollte.

Da erlaubte ich mir einfach, durchzudenken: Was wäre, wenn ...? *Was wäre, wenn* meine Zeit jetzt abgelaufen wäre? Wie fühlte es sich an, nichts mehr zu wollen, an nichts mehr zu denken und mich um nichts mehr sorgen zu müssen? Wenn alle Mühsal ausgestanden und ich frei wäre in Raum und Zeit?

Als erste Reaktion stellten sich im Hinblick auf meine beiden Kinder und auf die Menschen, die mir nahestehen, vehemente Schuldgefühle ein. Durfte ich überhaupt so etwas denken? Durfte ich alles, was zu mir gehört, was mit mir verbunden ist, einfach seinen Gang gehen lassen? Durfte ich so bedingungslos loslassen? Müsste ich nicht Angst haben vor einer selbsterfüllenden Prophezeiung?

Doch die *Reise ins Jenseits – Gedanken*, einmal in Bewegung gesetzt, ließen sich nicht mehr aufhalten. Sie nisteten sich in meinem Bewusstsein ein, waren allgegenwärtig, glichen einem starken Sog, der mich kraftvoll auf die andere Seite zu ziehen versuchte. Also ließ ich los, begab mich hinein in die Vorstellung, *was wäre, wenn ...* Und das tat mir so gut. Zwar trat nach der mentalen Rückkehr ins Diesseits körperlich keine Spontanheilung ein – es war meine Seele, die sich erholt hatte, die neue Kraft geschöpft hatte und die mich dann innerlich zur Ruhe kommen ließ.

Für mein Umfeld brachte dieser Gedankenausflug äußerlich nichts Greifbares, Sichtbares. *Ich* war es, die sich verändert hatte. Und so gestehe ich mir seitdem immer wieder zu, an die *Zeit nach meiner Zeit* zu denken, ohne Schuldgefühl, meine Lieben dadurch zu verraten oder der Welt gegenüber untreu zu sein. Wenn es eines Tages meinem Körper und meiner Seele wieder sehr schlecht geht, werde ich es zulassen, vollkommen aufgelöst und passiv zu sein und werde nicht gegen dieses Schwachsein ankämpfen; denn ich habe ja erfahren, dass ich aus diesem Zustand gestärkt heraustrete und mich mit neuem Lebensmut wieder einlassen kann auf das Hier und Jetzt. *J.F.*

... meine Gedanken:

A large rectangular box with rounded corners, outlined in a light purple color. Inside the box, there are 18 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing thoughts or reflections.

A large rectangular box with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

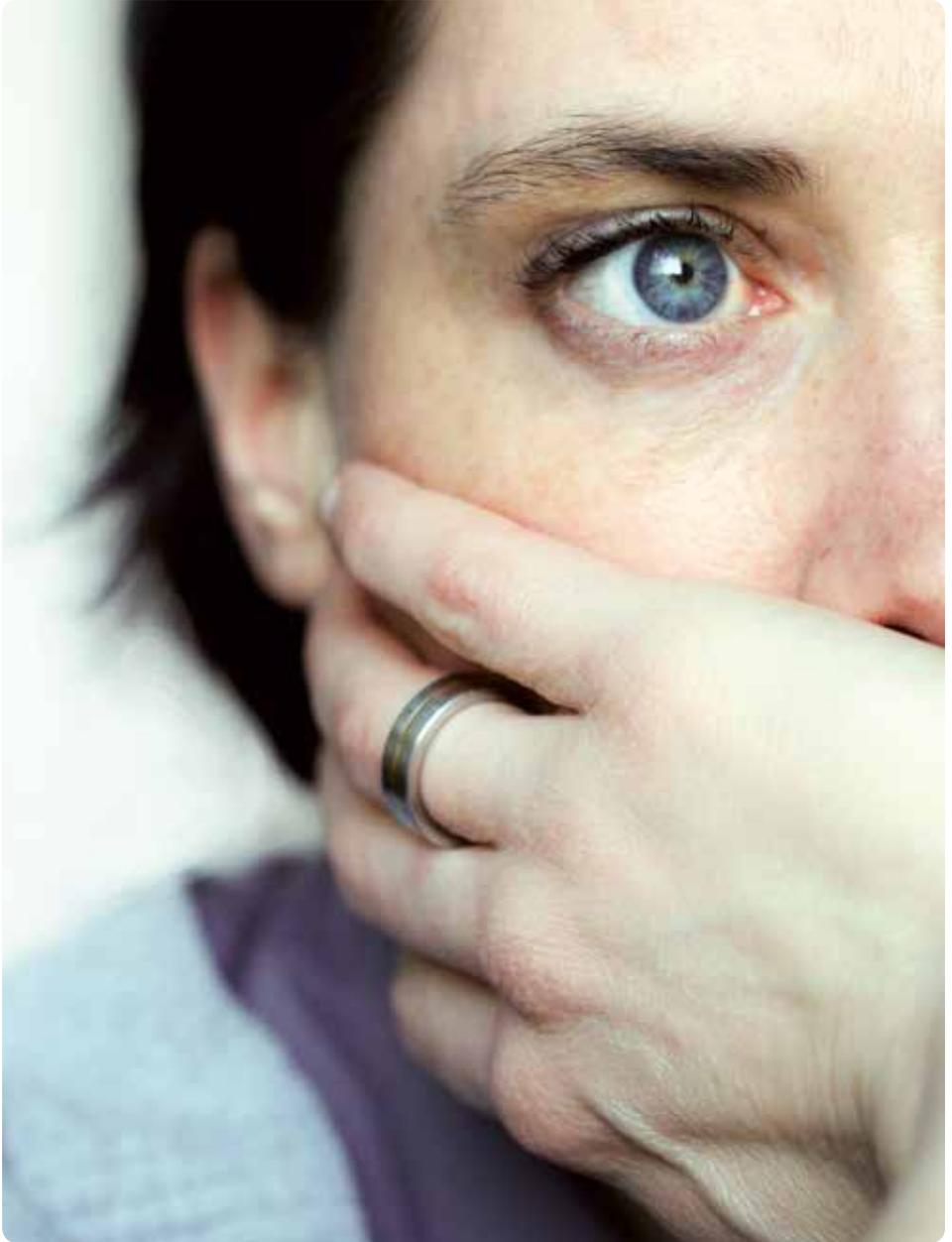
Trost im Nicht-alles-Wissen

Als ich mir die Frage stellte, was mir auf meinem Weg mit dem Krebs hilft, spürte ich immer wieder, dass man von mir erwartete, ich solle meine Krankheit reflektieren, solle sie mir fassbar machen, solle jeden Schritt, der getan werden muss, bewusst tun. Irgendwann konnte und wollte ich das so nicht mehr, wollte nicht mehr alles genau wissen und verstehen. Irgendwann war es leichter, die Wirklichkeit auszublenden, keine Buch-Ratgeber mehr zu lesen, mich einfach ohne Orientierung treiben zu lassen. Es war besser für mich, weniger zu wissen.

Das Leben mit meiner Krankheit hat mich gelehrt, dass es mir gut tut, einen überschaubaren Rahmen zu haben, dass ich die schonungslose Wirklichkeit auf ein bewältigbares Maß reduzieren muss, um sie emotional ertragen zu können. Dies gelingt mir aber nur, wenn ich immer wieder viele der gnadenlosen Tatsachen außen vor lasse. Nicht alles zu hinterfragen – untypisch für unsere Zeit – musste ich erst lernen.

Weil nur ich allein weiß, was meine Seele aushält, wie viel Leid sie erträgt ohne zu zerreißen, verzichte ich oft darauf, alles bis ins Detail konsequent durchzudenken. Stattdessen erlaube ich es mir, in Träume zu flüchten. Ich selbst will bestimmen, wie hoch das Maß an Traurigkeit in mir sein darf.

Wissen kann helfen. *Mir* aber hilft oft gerade das Nicht-alles-Wissen.
S.B.P.



... meine Gedanken:

A large rectangular box with rounded corners, outlined in a thin purple line. Inside the box, there are 18 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing thoughts.

A large rectangular box with rounded corners, containing 18 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

Seifenblasen

Es ist ein klarer, kalter, windiger Spätfrühlingstag. Ich sitze auf der Treppe vor unserem Haus, neben mir mein zweijähriger Enkelsohn. Wir pusten Seifenblasen. Filippo erlebt Seifenblasen zum ersten Mal und ist hellauf begeistert. In dem kleinen Gesicht sehe ich pure Glückseligkeit, ein Strahlen, ein Bewundern, zu welchem nur Kinder fähig sind, die sich um Vergangenheit und Zukunft noch nicht sorgen.

Die Seifenblasen steigen auf, werden getragen vom Wind, vereinigen sich zu Seifenblasenfamilien, um dann wieder im Nichts zu vergehen. Während ihres kurzen, vergänglichen Daseins tanzen sie funkelnd vor unseren Augen, unbeschwert, leicht. Das Gesicht des kleinen Jungen spiegelt sich in ihnen. Staunende Augen, die nicht verstehen, woher die Seifenblasen kommen und wohin sie wieder verschwinden.

Gleicht unser Dasein nicht auch in gewisser Weise dem der Seifenblasen? Auch wir bestehen aus einer ähnlichen Stofflichkeit, die unsere Bestimmung enthält und sie schützt. Auch wir kommen und gehen. Auch wir vereinigen uns mit Unseresgleichen, schenken Lachen und staunenswerte Augenblicke. Auch wir erhellen die Welt ein wenig, um dann schließlich wieder zu vergehen, wissend, dass unser Verweilen im Hiersein das Leben anderer für eine bestimmte Zeit bereichert hat. **J.K.**



... meine Gedanken:

A large rectangular box with rounded corners, outlined in a light blue color. Inside the box, there are 18 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing thoughts or reflections.

A large rectangular box with rounded corners, outlined in blue. Inside the box, there are 18 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for handwriting practice.

Zuflucht in der Natur

Weg von mir, weg von meinem Selbst – das ist es, was *mir* hilft. Die Von-mir-weg-Bewegung gelingt am besten draußen in der Natur. Es muss sich dabei nicht um eine spektakuläre, gigantisch einmalige neue Kulisse handeln. Wenn ich mich nur einfach in die unmittelbare Umgebung eines Waldes, eines Feldes, eines Wanderpfads durch die Berge begeben, tauche ich ein in die Luft, in das Licht. Dann spüre ich meinen Atemrhythmus und meine aktiv werdenden Muskeln. Nicht immer gelingt es mir, rasch loszulassen, manchmal ist es sogar sehr schwierig. Mittlerweile weiß ich aber, dass sich der Zustand *weg von mir* in der Natur früher oder später *immer* einstellt. Am ehesten klappt es, wenn ich das *Wollen* ausblende und mich einfach treiben lasse.

Um dieses Losgelöst-Sein zu erreichen ist es förderlich, wenn ich auf meinem Weg durch die Natur möglichst wenig Menschen begegne. Bin ich allein mit mir, vergesse ich, was mich sonst so in Besitz nimmt, komme ich weg von diesen sich im Kreis drehenden Gedanken, diesem zermürbenden Grübeln; denn die mich umgebende Natur ist so mächtig. Sie fängt mich auf, ist einfach da, ohne nach dem *Warum* zu fragen. Treffe ich hingegen auf Menschen, werde ich schnell wieder an mich selbst und an meine Verzweiflung erinnert.

Als besonders bedrückend empfinde ich es, wenn ich nicht Zuflucht in der Natur suchen *kann*, weil ich mich körperlich und psychisch zu schwach fühle, weil ich es nicht *schaffe*, mich irgendwohin zu bewegen. Dann möchte ich auch nicht von Freunden zu irgendeiner Aktivität überredet werden. In dieser leidvollen Zeit lasse ich niemanden an mich heran, verstecke ich mich lieber, bin nicht erreichbar. Kein Impuls von jemand anderem hilft mir dann wirklich. Einzig die Erinnerung daran, dass da draußen die Natur mit ihrer zuverlässigen Gesetzmäßigkeit ist, kann mich aus meiner Isolation befreien. *Vor* meiner Erkrankung wusste ich nichts von diesem *Zufluchtsort Natur*, der mir so gut tut.

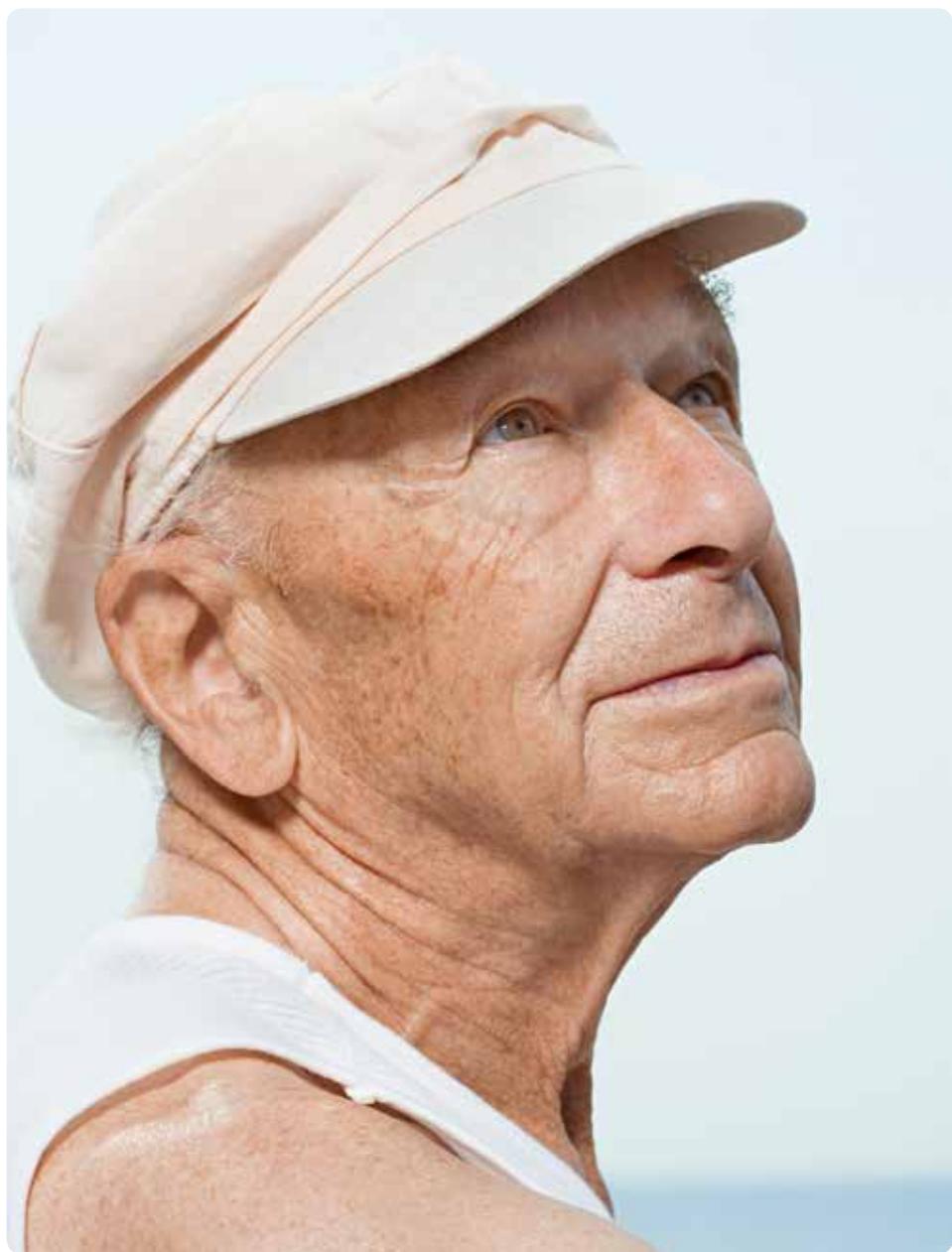
Inzwischen habe ich also erfahren, dass ich von mir abgelenkt werden kann, wenn ich mich in der freien Natur bewege. Zwar verschwindet nicht die Bedrohlichkeit der Krankheit – es ist vielmehr der Blickwinkel, der sich ändert. Viele Dinge sehe ich dann in anderem Licht. Das macht es mir möglich, danach wieder ein bisschen besser und zuversichtlicher weiterzuleben. Dass ich diesen heilenden Einfluss der Natur auf mich erfahren durfte, empfinde ich als überaus wohltuend. *B.W.*



... meine Gedanken:

A large rectangular box with rounded corners, containing 20 horizontal dotted lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.

A large rectangular box with rounded corners, outlined in a light blue color. Inside the box, there are 20 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for handwriting practice. The lines are light blue and extend across the width of the box.



*„Gehe nicht nach außen. In dich selbst
kehre zurück. Im Inneren des Menschen
wohnt die Wahrheit.“ Aurelius Augustinus*