

TRAU deinem KÖRPERWISSEN

Eine Krebsdiagnose ist nicht das Ende, sondern der Anfang einer Reise. Ihren Verlauf können „Reisende“ auf vielfältige Weise aktiv beeinflussen. Das sagt Marijana Brdar, die selbst betroffen war und über ihre Erfahrungen auf dem Weg zur Heilung ein packendes Buch geschrieben hat.

Warum reisen wir? Von Max Frisch stammt die Antwort: „Damit wir noch einmal erfahren, was in diesem Leben möglich ist.“ So könnte auch der Untertitel des Buches von Marijana Brdar lauten, eines Reisebegleiters in Grenzbereiche physischer, mentaler und sozialer Erfahrung, vor der die meisten Menschen Angst haben.

Die Autorin trat ihre Reise nach einer Brustkrebsdiagnose an. Ermutigt durch ihre Wegbegleiter hat Marijana Brdar einen Ratgeber für Patienten verfasst, der feinnervig auf die Bedürfnisse Betroffener eingeht, ihre berechtigten Anliegen vorträgt und sie nachdrücklich ermutigt, stets die eigene Entscheidungsfähigkeit zu behalten und sie notfalls selbstbewusst einzufordern.

In ihrem Buch geht es um „Reisestationen“, die bei einer schweren Krebserkrankung in der Regel angesteuert werden, sei es in der Kommunikation mit Ärzten und Versorgungssystemen, in der Selbstfürsorge, im Umgang mit Angehörigen und dem sozialen Netz. So ist ein hilfreicher Begleiter für alle

Betroffenen entstanden – der über die Stationen Diagnose bis zu Nachsorge führt, die die Autorin lieber Nachuntersuchung nennt, um die negativen Anklänge von Sorge zu vermeiden. Marijana Brdar belehrt nicht, stattdessen macht sie Mut und gibt viele hilfreiche Tipps (ihr wichtigster lautet: „Vertrauen Sie Ihrem Körperwissen, vertrauen Sie sich!“), wie man positiv durch eine schwere Zeit finden kann. Wir haben uns mit Marijana Brdar unterhalten, weil wir mehr von ihr wissen wollten:

Frau Brdar, Ratgeber für Krebspatienten gibt es viele. Wer Ihren „Reiseführer für eine ungeplante Reise“ liest, erfährt erstaunlich wenig über Krebs, dafür aber jede Menge über Formen der Beziehungsgestaltung von Betroffenen zu sich selbst und anderen. Warum ist die bewusste Gestaltung von Beziehungen bei einer Krebsdiagnose wichtig?

Das Fachwissen über Krebs überlasse ich den Experten aus Wissenschaft und Medizin. Wie eine chronische Erkrankung, verändert eine Krebsdiagnose – allerdings von einem Tag auf den anderen – das bisherige Leben

und hat unmittelbaren Einfluss auf Angehörige, Partner, Arbeitsbereiche, das soziale Umfeld. Im medizinischen Versorgungssystem trifft man auf verschiedenste Menschen und alles ist neu und fremd. Die betroffene Person ist nicht allein mit sich und der Diagnose, sondern befindet sich in einer ständig wechselnden Interaktion mit anderen Beteiligten. Als besonders wichtig erachte ich deshalb in der Tat den Blick auf sich selbst, um bestmöglich mit der eigenen Energie zu haushalten und in Interaktionen mit anderen Botschaften und Verhaltensweisen wahrzunehmen, die stärken oder auch negativ beeinflussen können. Ziel ist die bestmögliche Gestaltung der Lebensqualität. Darüber hinaus ist ein vertrauensvoller Kontakt zu Ärzten und Betreuern aus dem Versorgungssystem ein entscheidender Baustein für eine kraftvolle Therapiereise.

Viele Betroffene hadern mit der Frage: Warum ich? Sie sagen, es ist Zufall, wen es trifft. Ist das nicht zu einfach angesichts zahlloser Studien über die Ursachen von Krebs?

In der Einfachheit liegt Leichtigkeit.



GESUND BLEIBEN

Der Zufall als Erklärungsmodell dient der gedanklichen Entlastung. Niemand weiß letztlich, warum und wann die vielfältigen körpereigenen Reparaturmechanismen plötzlich nicht mehr greifen. Und deshalb ist es müßig, diesen Antworten auf der persönlichen Ebene nachzugehen. (Auf der wissenschaftlichen und gesellschaftlichen hingegen schon!) Das Grübeln über Vergangenes hört dann auf, und ich kann mich ganz auf die Gegenwart und die beginnende Therapiereise konzentrieren. Und selbst wenn ich Dinge rückblickend als „falsch“ einstufe, so kann ich die Vergangenheit nicht mehr ändern, jedoch kann ich sie als Einsichten dann besser integrieren. Das empfinde ich als sehr viel nützlicher, als unlösbaren Fragen nach der genauen Krankheitsursache nachzugehen. An der Diagnose ändert das nichts mehr.

Bei Krebserkrankungen bestehen dank Früherkennung und stetig verbesserter Behandlungsmethoden heute gute Heilungschancen. Ist es da nicht ein wenig leichtsinnig, Betroffenen zu raten, auf ihr Körperwissen zu vertrauen statt auf den Arzt?

Es geht idealerweise um die Kombination des gesamten zur Verfügung stehenden Wissens, also das Wissen der Wissenschaft und Forschung sowie das Körperwissen, die „körpereigene Weisheit“ und nicht um ihr Gegeneinander oder ihren Wettbewerb. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es – um Ihr Wort zu verwenden – leichtsinnig gewesen wäre, wenn ich diese wertvolle Ressource für mich selbst überhört hätte,

die für die Entscheidungsfindung und meine Genesung so wichtig war. Unser Körper ist nicht nur zum Tragen des Kopfes und zum „Verkleiden“ da. Wir alle verfügen über wertvolles Körperwissen, das die Gedankenwelt ergänzt und darauf möchte ich Betroffene, aber auch das Versorgungssystem explizit hinweisen. Ich traue jedem Betroffenen zu, für sich nach eigenem Ermessen die besten Entscheidungen zu treffen.

Sie bezeichnen das Körperwissen als eine Ressource bei der Navigation durch eine Krebserkrankung. Wie sieht diese Unterstützung konkret aus? Was bewirkt das Körperwissen?

Wichtig ist es, das Körperwissen nicht mit Gefühlen wie z.B. Angst, Wut, Trauer zu verwechseln und sich diesen als Wegweiser hinzugeben, denn sie können aus alten Erfahrungen herühren oder gedanklich gesteuert und angefüllt sein. Das intuitive Körperwissen können wir nicht über das Denken, also unsere geistigen Aktivitäten erreichen.

Wir können unser körpereigenes Wissen anzapfen, indem wir uns ganz nach innen wenden.

Beim Körperwissen geht es vielmehr darum, die unbewussten Stimmen anzuhören. Häufig sprechen wir im alltäglichen Sprachgebrauch vom Bauchgefühl, das uns einen Hinweis gibt und eine Richtung weist. Dort hinzuhören, ist die Botschaft, statt es zu übergehen. Ich kann das körpereigene Wissen anzapfen, indem ich mich ganz nach innen wende und durch meinen Körper navigiere, von den Zehen bis zum Kopf und jede Körperregion aktiv mit Bildern, Energie, Sauerstoff, oder was auch immer gerade im Genesungspro-



Foto: Simin Klanmeh

Marijana Brdar ist Diplom-Kauffrau (FH); Systemische Organisationsberaterin, Solutions Focused Business Professional, Practitioner Energy Psychology und geschäftsführende Gesellschafterin der reconnect health consulting GmbH & Co. KG. Mit ihrem „Reiseführer für eine ungeplante Reise“ begleitet sie Krebspatienten und gibt klar formulierte „Reisetipps“ in Form von Checklisten, Fragenkatalogen und beratenden Hinweisen.

zess notwendig erscheint, versorge oder Fragen stelle und die Antworten höre. Diese Antworten wiederum bringen Klarheit und Orientierung in z.B. schwierigen Entscheidungssituationen oder wenn Bauchgefühl und Verstand sich wahrnehmbar widersprechen.

Körperorientierte Verfahren, wie z.B. die Hypnotherapie, können hilfreiche äußere Unterstützungen bieten, da sie diese unbewusste Stimme über eine bildhafte Sprache ansprechen und das unbewusste Wissen auf eine leichte und angenehme Weise kraftvoll anzapfen. Wir können darüber staunen, was wir alles wissen und wie viel Leichtigkeit wir für uns selbst gewinnen können, wenn wir alles, was uns zur Verfügung steht, integrieren.

Bis zur Heilung – oder besser gesagt

zur Symptomfreiheit – nach Abschluss der klinischen Therapie vergehen oft mehrere, zum Teil angstbesetzte Jahre. Welche Empfehlungen enthält ihr Reiseführer für diese belastende Zeit?

Ganz klar empfehle ich, sich den Gefühlen der Angst zu stellen und diese nicht zu unterdrücken, sondern sie zuzulassen. Die Kraft liegt im Wahrnehmen, im Annehmen und in der Selbstbeobachtung. Über das Annehmen dessen, wie es sich anfühlt, können diese Gefühle sichtbar und kleiner werden. Wenn wir sie dagegen unterdrücken, können sie wachsen und uns immer wieder überrollen. Auch hier sollte ich mein Körperwissen nutzen. Ich gebe Reisetipps für Nachuntersuchungen, die für viele Menschen angstbesetzt sind. Das Gefühl der Angst kann auch ein nützlicher Barometer sein, wieder gut auf sich zu achten oder etwas zu verändern, man kann es also auch positiv umdeuten. Aus meiner Sicht ist es für jeden ein individueller Prozess des Loslösens von der Angst oder auch nicht. Wir haben jedoch immer die Wahl. Wichtig ist, sich die Frage zu stellen: Wovor habe ich Angst und wozu ist sie nützlich? Wenn wir die dazugehörigen Gedanken wahrnehmen, die meist die Zukunft betreffen, können wir aktiv gegensteuern, um irgendwann zu bemerken, dass während wir Angst haben (hatten), das Leben passiert(e).

Sie wirken ausgesprochen lebensbejahend und stark auf mich. Wenn ich Sie vor der Diagnose kennengelernt hätte, wie hätte ich Sie wohl erlebt

und wie würden Sie Ihre eigene Reise rückwirkend bewerten?

Eine positive Grundhaltung begleitete mich auch früher schon. Sie hätten mich vermutlich positiv gestimmt, lösungsorientiert, mutig und unterstützend erlebt. Rückblickend war für mich vieles, was ich vor allem beruflich tat, mit viel Anstrengung verbunden, was im Außen glaube ich nicht sichtbar war.

Meine eigene Reiseerfahrung hat dazu beigetragen, den Blick auf mich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu stärken, statt falsche Kompromisse einzugehen. Ich übergehe mein inneres Wissen und meine Körpersignale jetzt seltener. Meine Perspektiven haben sich erweitert, es ist mehr Vielfalt in mein Leben getreten, die viel besser zu meinem Wesen passt. Ich packe Energien in Themen, die mir Freude bereiten, ohne mich dabei vom Ergebnis abhängig zu machen. In dieser Haltung ist auch mein Buch entstanden, nach dem Motto: Es passiert, was passiert. Ich achte sehr viel mehr auf beeinflussbare Faktoren meiner Gesundheit, seien es Menschen, die gut tun, Bewegung, eine nachhaltige Ernährungsweise und richte den Blick dabei auch auf das große Ganze, denn so vieles hängt miteinander zusammen. **bl**

Marijana Brdar

Wir sollten uns die Frage stellen: Wovor habe ich Angst und wozu ist sie nützlich?

BUCHTIPP

Marijana Brdar, **Reiseführer für eine ungeplante Reise** AuerVerlag, € 17,95



Zirbelkiefer, Latschenkiefer, Weißtanne, Zeder, usw.



Anusati Thumm
Maria M. Kettering
Waldmedizin
Die Heilkraft der
ätherischen Baumöle
18,95 €

Über 100
Rezepturen

- in der Erkältungszeit
- zur Schlafförderung
- bei Gelenk- und Muskelbeschwerden
- zur psychischen Stärkung, uvm.



Sabrina Herber
Basics Ätherische Öle
17,95 €



www.joy-verlag.de