

Angst als Chance

Diagnose Krebs: Brücken zur Selbstheilung und zu einem neuen Lebensgefühl (mit Übungs-CD)

Von Kristina Brode

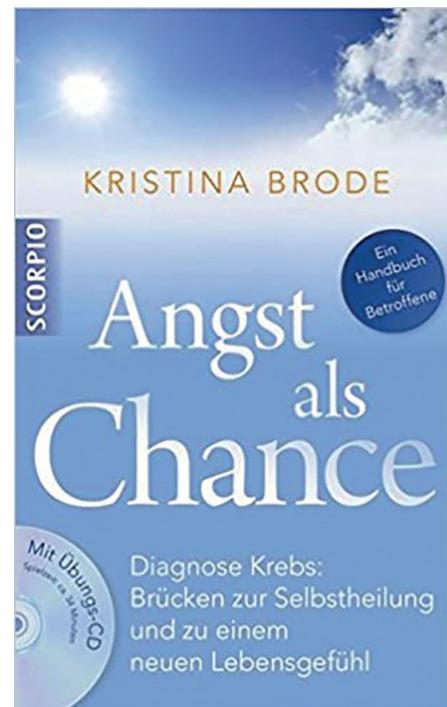
Ein großartiges Praxisbuch für alle, die in einer Krisensituation stecken und nach (Selbst-)Hilfe suchen. Die sich aus dem Gefühl der Hilflosigkeit befreien und neue Möglichkeiten entdecken wollen. Mit Soforthilfeübungen und leicht umsetzbaren Schritten kann der Leser die Reise antreten hin zu einer neuen Version seiner selbst und zu einem neuen Lebensgefühl.

Allein die Diagnose Krebs treibt viele Menschen an den Rand des Abgrunds. Hilflosigkeit und nackte Angst machen sich breit. Was soll werden, das überlebe ich nicht, das schaff ich nicht! Die quälenden Gedanken quellen über und lassen kaum Platz für anderes. Schon auf den ersten Seiten fühlt man sich sofort mitgenommen. Wie im wahren Leben beginnt das Buch mit der Diagnose und der Schockstarre, in die viele in ihrer Hilflosigkeit fallen. Folgend von der ersten Soforthilfeübung, wie man die eigenen Gedanken beruhigt und aus dem Gedankenkreisel aussteigen kann. Komplexe Zusammenhänge bringt die Autorin gekonnt auf den Punkt, geballte Praxiserfahrung als Psychoonkologin entfaltet sich auf einfühlsame und ermutigende Weise. Brücken zur Selbstheilung trifft es gut, denn es ist das, was der Autorin gelingt. Sie schafft Brücken und Möglichkeiten, um aktiv zu werden und mutig einen neuen Weg zu beschreiten. Die vielen Übungen helfen dabei, die verschiedenen Stationen zu gehen: von der Konfrontation mit den eigenen Ängsten hin zur liebevollen Annahme und Auflösung. Die Entdeckung des eigenen Ichs: Wer bin ich wirklich? Was ist mir wichtig? Was ist schon gut und was blockiert mich? Und die Erarbeitung einer

neuen Perspektive: Wohin möchte ich gehen? Wofür möchte ich weiterleben? Was sind meine Ressourcen, worauf kann ich bauen? Wo liegen meine Potenziale und wie kann ich mich selbst annehmen und lieben? Auch das Thema Tod wird thematisiert und der Umgang mit der eigenen Sterblichkeit.

In klaren und nachvollziehbaren Schritten kann man einen neuen Weg beschreiten, angeleitet durch die aufeinander aufbauenden Übungen und Reflexionen. Und immer wird man ermutigt, dranzubleiben und dass es sich lohnt, den Weg weiterzugehen!

Es fließen an vielen Stellen Berichte von Patient*innen ein, die das Gelesene mit Leben füllen und einem das Gefühl geben, nicht alleine zu sein. Viele Menschen sind in einer ähnlichen Situation. Die Ermutigung, dass andere es auch geschafft haben, ist sehr wichtig. Ganz besonders berührend waren die Interviews mit den Lebenden am Ende des Buches. Sie berichten von ihrem neuen Leben und von den Veränderungen, die es mit sich gebracht hat. Was ihnen als Erfahrung geblieben ist und was sie erkrankten Menschen mit auf den Weg geben möchten.



Erschienen im Jahr 2013 im Scorpio Verlag, 208 Seiten mit Übungs-CD (Spielzeit: 59 Minuten). Preis: 16,99 € (broschiert; ISBN: 978-3-943416-30-5)

Zusammenfassend kann man sagen:

Das Buch ist anwendbar auf alle Lebenskrisen und Lebensabschnitte. Wenn man sich darauf einlässt, eröffnet sich ein Weg in die Freiheit und zu einem neuen Lebensgefühl!

Rezension von Anke Zeitz