

# **Vorwort: Was ist die HOFFNUNG?**

## **(Mein „Credo“)**

Dies Buch wendet sich an Menschen, die von Krebs betroffen sind.

Ich gebe sofort zu, dass wir nicht viel machen können.

Es gibt unglaublich viele verschiedene Faktoren, die über den Verlauf einer Krebserkrankung entscheiden. Manche sind überhaupt nicht beeinflussbar, viele vom Zufall abhängig, die meisten entziehen sich unserer persönlichen Kontrolle.

Das wenige, das wir selbst tun können, wollen wir aber dennoch (und vielleicht gerade darum) nicht versäumen. Bei den (zugegeben) wenigen Faktoren, die wir selbst beeinflussen können, wollen wir unseren ganzen Einfluss geltend machen, mit allem Engagement, das uns zur Verfügung steht.

Und wenn Sie etwas Glück haben, sind gerade diese Faktoren (unserer eigenen seelischen, geistigen und sozialen Kräfte) in Ihrem speziellen Fall das „Zünglein an der Waage“ und verhelfen Ihnen dazu (natürlich in Verbindung mit einer angemessenen medizinischen Behandlung), den Krebs gut zu überstehen und noch lange mit einer guten Lebensqualität zu leben. Andere Menschen sind vor Ihnen diesen Weg schon gegangen und waren erfolgreich. Eine Erfolgsgarantie gibt es allerdings nicht. Jeder von uns hat die Wahl: seine persönlichen Kräfte in die Waagschale zu werfen – oder nicht.

Das ist die Hoffnung, für die ich in diesem Buch eintrete, mein „Credo“.

In den rund 15 Jahren, die ich jetzt mit krebserkrankten Menschen psychotherapeutisch arbeite und sie bei der „Reise“ durch den Krebs begleite, sind mir diese Menschen ans Herz gewachsen, und ich empfinde eine tiefe innere Verbundenheit mit ihnen, ja, ich bin ihnen dankbar für alles, was ich von ihnen gelernt habe.

Mit diesem kleinen Buch möchte ich meine Erfahrungen in der Begleitung von krebserkrankten Menschen allen zur Verfügung stellen, die vielleicht davon profitieren können, nicht mehr und nicht weniger. Ich will niemanden „missionieren“. Ich bin kein charismatischer „Heiler“, ich bin nur ein „Behandler“. Ich habe eine wissenschaftliche Ausbildung genossen und versuche, meine Praxis an den Ergebnissen wissenschaftlicher Untersuchungen und der einschlägigen klinischen Erfahrung zu orientieren.

Dieses Buch ist kein Heilsversprechen. Es ist als „Reisebegleiter“ gedacht. Es schlägt Ihnen vor, die Krebserkrankung als eine Art „Reise“ zu betrachten, und möchte Ihnen Orientierungspunkte für diese Reise geben,

Anhaltspunkte dafür, wie Sie selbst diese „Reise“ sinnvoll gestalten können, wenn mein oben ausgeführtes „Credo“ für Sie Sinn macht und Sie sich entschlossen haben, Ihre persönlichen Kräfte in die Waagschale zu werfen.

Gerade wenn Sie noch am Anfang Ihrer „Krebsreise“ stehen und sich vielleicht fragen, was Sie denn noch tun können, außer sich einem guten Operateur anzuvertrauen und sich vielleicht nachbestrahlen oder sich eine Chemotherapie verabreichen zu lassen, kann dieses Buch Ihnen helfen, sich zu orientieren und die Möglichkeiten herauszufinden, die für Sie persönlich sinnvoll erscheinen.

Auch wenn ich Ihnen in diesem Buch manchmal konkrete Ratschläge gebe: Prüfen Sie immer genau, ob Sie diese Ratschläge aus eigener Überzeugung befolgen wollen oder nicht. Meine Ratschläge sind nur Vorschläge. Verstehen Sie bitte diese Vorschläge mehr als eine Einladung, etwas auszuprobieren, ob es für Sie funktioniert. Und denken Sie immer daran: Man kann Vorschläge auch ablehnen.

Ich versuche, Sie in diesem Buch möglichst immer direkt anzusprechen, so als kämen Sie in meine Praxis und ich würde dort persönlich mit Ihnen sprechen. Ich bemühe mich darum, das, was ich zu sagen habe, so einfach und verständlich wie möglich auszudrücken, ohne wissenschaftliches „Brimborium“, auch wenn vieles von dem, was ich schreibe, durchaus wissenschaftlich untermauert ist (wenn auch nicht alles). Ich versuche, mich kurz zu fassen und mich auf die wesentlichsten Gesichtspunkte zu beschränken (hauptsächlich schreibe ich über die psychosozialen Faktoren, die den Verlauf einer Krebserkrankung günstig beeinflussen können).

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrer persönlichen Reise, und ich gebe Ihnen meinen Reisesegen: Möge Ihre Reise glücklich verlaufen!