



Krebsberatungsstelle

für Menschen,
die an Krebs erkrankt sind,
ihre Angehörigen und Freunde

Bayerisches Rotes Kreuz +

Kreisverband München

Mit Ihrer freiwilligen Spende helfen
Sie, das Beratungsangebot der
Krebsberatungsstelle aufrecht zu
erhalten und auszuweiten.

Spendenkonto:

BRK-Kreisverband München
Kreissparkasse München-Starnberg

BLZ: 702 501 50, Kto.Nr.: 88 880

IBAN: DE82702501500000088880

BIC: BYLADEM1KMS

Verwendungszweck:
„Krebsberatung“

Impressum

Herausgeber:

BRK-Kreisverband München
Perchtinger Str. 5
81379 München

Kontakt:

Tel: 089 / 2373 - 276 / - 278

Fax: 089 / 2373 44 - 276

krebsberatung@
brk-muenchen.de

Layout: Tanja Siegert
Satz: panic-design.de

BRK-Krebsberatungsstelle

Jahre



35





*Wie lange ich lebe,
hängt nicht von mir ab.
Ob ich aber wirklich lebe,
solange ich bin,
das hängt von mir ab.*

Seneca

Inhaltsverzeichnis

I. Die BRK-Krebsberatungsstelle

- Die Geschichte der BRK-Krebsberatungsstelle
- Das Leitbild der BRK-Krebsberatungsstelle
- Das Handlungsfeld
- Ziele und Zielgruppe
- Rahmenbedingungen
- Unsere Aufgaben und Angebote

II. Beraten – begleiten – unterstützen

Was kann ich als Betroffener – neben der ärztlichen Behandlung bzw. medizinischen Nachsorge – selbst für mich tun? Und wo finde ich als ein an Krebs erkrankter Mensch, als Angehöriger oder Freund Hilfe und unterstützende Angebote?

1. Entspannung

- Entspannungstechniken – Wege zum Stressabbau
- Entspannung über den Atem
- Jin Shin Jyutsu
- Entspannung im Alltag mit Kundalini Kriya Yoga
- Innere Bilder
- Achtsamkeit
- Der innere Wohlfühl-Ort
- Yoga
- Harmonie durch Qi Gong
- Übungen „Tanz der Energien“

2. Musik

- Mit Musik das Wohlbefinden steigern
- Singen

3. Tanz

Tanztherapie – Körper und Seele im Einklang
Meditative Kreistänze

4. Malen

Lust auf Malen
Das offene Atelier

5 Schreiben

Das heilsame Schreiben
Schreibwerkstatt
Mutmach-Gedichte
Biografiearbeit als Bewältigungshilfe

6. Bewegung und Sport

Bewegung – Atem – Entspannung
Qi Gong
Taiji Quan
Sprechstunde Sport und Krebs
Sport trotz(t) Krebs
Beckenbodentraining für Männer
Rundum Wohlfühlen mit Nordic Walking

7. Selbstheilungskräfte und komplementäre Ansätze

Aktivierung der Selbstheilungskräfte
Übungen in den Aktivitäten des Alltags
Hummelflug
Gleichgewicht
Aromatherapie
Kräutermedizin
Handreflex Akupressur
Beratung durch die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr

8. Ernährung

Ernährung bei Krebs
Was essen bei Krebs

9. Lebensfreude

Depressionen mindern in der Krebserkrankung
Begegnung mit Pferden und Eseln
Lachyoga
Großes Herz auf weichen Pfoten
Dankbarkeit
Die Wohlfühltag der BRK-Krebsberatungsstelle

10. Austausch, gemeinsame Aktivitäten, Selbsthilfe

Das Kontakt-Café
Das „Draußen-Aktiv“-Programm
Stadt-Ge(h)spräche
Selbsthilfe wirkt!
Selbsthilfegruppen

11. Information, Beratung und Psychoonkologie

Woher weiß ich, welche Hilfe ich suche?
Beratungsstellen im Tumorzentrum
Waldspaziergang
Der Krebsinformationstag
Psychoonkologie

12. Angehörige

Gesprächsgruppe für Angehörige
Familiensprechstunde

III. Autorenverzeichnis

Verzeichnis der Münchner Krebsberatungsstellen und unserer
Kooperationspartner



Vorwort

Mit unserer Broschüre „**35 Jahre Krebsberatung**“ möchten wir zum einen die Arbeit der Krebsberatung des BRK der letzten 35 Jahre würdigen und zum anderen einen Auszug an Angeboten für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, deren Angehörige und Freunde darstellen.

Es ist uns ein besonderes Anliegen, die Arbeit der Münchner Krebsberatungsstellen und die unserer Kooperationspartner vorzustellen.

Nachfolgend werden Ihnen Wege aufgezeigt, wie Sie mit oft einfachen Mitteln Ihr Wohlbefinden steigern, Ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Ihren Genesungsprozess optimieren können.

Wir wünschen Ihnen, dass für Sie etwas dabei ist, das Sie auf Ihrem persönlichen Weg unterstützen kann.

Viel Freude dabei!

Monika Neher, Angelika Specht & Sabine Wilck

I. Die BRK-Krebsberatungsstelle

Die Geschichte der BRK-Krebsberatungsstelle

Als das Münchner Rote Kreuz 1983 als erster Münchner Wohlfahrtsverband seine Krebsberatungsstelle eröffnete, geschah dies, weil wir durch unsere sozialen Aufgaben für Münchner Bürgerinnen und Bürger, durch unsere Tätigkeit in ambulanten Pflegediensten, stationären Einrichtungen für Seniorinnen und Senioren und unseren Einsatz im Rettungswesen und Krankentransport erleben mussten, wie dringend Menschen in dieser kritischen Lebenslage über die medizinische Behandlung hinaus Rat und Aussprache suchten und wie stark der Bedarf von den damals vorhandenen Angeboten abwich. Während das Bayerische Rote Kreuz – Kreisverband München die finanzielle Bürde des Beratungs-

angebotes in den ersten fünf Jahren mit eigenen Mitteln schulterte, konnten wir nun seit 30 Jahren durch die finanzielle Bezuschussung der Landeshauptstadt München unser Angebot aufrecht erhalten. Dafür gilt dem Referat für Umwelt und Gesundheit unser herzlicher Dank.

Nach 35 Jahren BRK-Krebsberatungsstelle können wir auf eine ansehnliche Beratungsleistung zurückblicken:

Es wurden insgesamt fast 9.700 persönliche Beratungsgespräche und über 25.600 Telefonate geführt. Überdies fanden 4.400 Gruppenangebote statt.

Das Leitbild der BRK-Krebsberatungsstelle

Die Mitarbeiter der Beratungsstelle sind in ihrer psychosozialen

Arbeit vor allem folgenden Grundwerten verpflichtet:

Menschlichkeit:

Als Mitarbeiter der Krebsberatungsstelle, BRK-Kreisverband München sind wir bemüht, menschliches Leid, das uns in der Beratung und Betreuung der Klienten, die sich an uns wenden, begegnet, zu reduzieren und zu lindern. Wir sind bestrebt, uns für den Schutz der Gesundheit und der sozialen Integrität einzusetzen. Wir achten und schützen die Würde der betroffenen Menschen, ihrer Angehörigen und Freunde, insbesondere in der Zeit während und nach der Erkrankung.

Neutralität:

Damit sich alle Menschen vertrauensvoll an uns wenden können, führen wir ohne parteipolitische, religiöse, ideologische und wirtschaftliche Interessen eine neutrale Beratung nach den Leitsätzen des Deutschen Roten Kreuzes durch.

Freiwilligkeit:

Die Inanspruchnahme der Angebote basiert auf dem Prinzip der Freiwilligkeit.

Niederschwelligkeit:

Es kann sich jeder an uns wenden, der Rat und Hilfe braucht. Unsere Angebote sind kostenlos und auf Wunsch anonym. Wir bemühen uns um eine gute Erreichbarkeit, damit möglichst viele Menschen in die Lage versetzt werden, auf möglichst einfachem Weg unsere Angebote annehmen zu können.

Ganzheitlichkeit:

Unsere Beratung und Begleitung erfolgt mit einer „biopsychosozialen“ Sicht auf den Menschen. Das bedeutet, dass wir im Beratungskontext neben dem medizinischen Gesichtspunkt nicht nur die Lebenssituation des Einzelnen, sondern auch das soziale Umfeld der Betroffenen, die Partner, Familien und Angehörigen und ihren Lebenskontext mit einbeziehen.

Eigenverantwortlichkeit:

Wir gehen vom Prinzip der Eigenverantwortlichkeit aus, d.h. jeder Mensch ist selbst für das eigene Wohlergehen verantwortlich. Wir achten und unterstützen die Individualität, Lernfähigkeit und die Fähigkeit zur lebendigen Persönlichkeitsentwicklung unserer Klientinnen und Klienten.

Ergebnisoffenheit im Beratungsprozess:

Unser Beratungsprozess wird als ergebnisoffene Intervention in einer individuellen Krise, Erkrankung und Auseinandersetzung gesehen. Diese beruht auf der Basis einer tragfähigen und vertrauensvollen Beziehung zwischen den Beraterinnen und ihren Klienten.

Ressourcenorientierter Ansatz:

Wir helfen den Klientinnen und Klienten, ihre Fragen und Probleme selbst zu regeln und zu lösen und unterstützen sie beim Finden eigener Wege, Kraftquellen und Antworten.

Fachlichkeit:

Die psychosoziale Krebsberatungsstelle garantiert, dass die Beratungen ausschließlich durch berufserfahrene, fachlich fundierte und durch ein (Fach-)Hochschulstudium qualifizierte Sozial- bzw. Medizin-Pädagoginnen und einer Psychologin durchgeführt werden. Zusatzausbildungen, therapeutische Qualifikationen und regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sind gewährleistet.

In Einzelfällen werden ehrenamtliche Mitarbeiterinnen eingesetzt (Kontakt-Café, Stadt-Ge(h)spräche), die regelmäßig vom Fachpersonal begleitet werden.



Das Handlungsfeld

Zu einer ganzheitlichen Betreuung von krebskranken Menschen gehört neben der medizinischen Versorgung auch eine psychosoziale Begleitung.

Laut Aussagen des Tumorzentriums München werden pro Jahr ca. 6000 Neuerkrankungen registriert.

Die Fragen, Anliegen und Beratungsinhalte der Klientinnen und Klienten sind sehr vielschichtig und werden dementsprechend individuell erarbeitet.

Im immer dichter werdenden Informationsdschungel für krebserkrankte Menschen ist der Bedarf an umfassender, unabhängiger Beratung sehr groß.

Neben dem Angebot neutraler Einzelberatung zeichnet sich die BRK-Krebsberatungsstelle durch ein vielfältiges Gruppen- und Kursangebot aus.

Ziele und Zielgruppe

Ziel der Beratungsstelle ist es, erwachsenen krebserkrankten Menschen und ihrem sozialen Umfeld

nach ihrer Entlassung aus der Klinik und auch in der Zeit danach begleitend und ergänzend zur medizinischen Nachsorge psychische und soziale Hilfen anzubieten.

Die BRK-Krebsberatungsstelle hat so seit 35 Jahren die notwendigen Aufgaben der allgemeinen Rehabilitation übernommen. Alle Bemühungen sind darauf ausgerichtet, den an Krebs erkrankten Menschen zu ermöglichen, ihren Alltag körperlich, familiär, sozial und beruflich soweit wie möglich selbstbestimmt zu gestalten. Wir wollen dabei mitwirken, Menschen, die an Krebs erkrankt sind, trotz erhöhter Belastung, ein bestmögliches Maß an Weiterentwicklung und Lebensqualität zu ermöglichen.

Die Beratungsstelle versteht sich somit als Brücke zwischen dem Zeitraum der Diagnose und der Re-Integration in den Alltag.

Rahmenbedingungen

Die Beratungsstelle ist von Dienstag bis Donnerstag von 9:00 Uhr

bis 14:00 Uhr und Freitag von 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr sowie nach Vereinbarung geöffnet. Die Beratung ist kostenlos, findet in einem geschützten Rahmen statt und ist auf Wunsch anonym.

Aufgrund der hohen, oft akuten Belastungssituation bemühen wir uns Wartezeiten zu vermeiden, d.h. Termine für eine persönliche Beratung erfolgen innerhalb einer Woche, der telefonische Rückruf meist am selben Tag.

Unsere Aufgaben und Angebote

Zu den Hauptaufgaben der psychosozialen Krebsberatung gehört die Beratung von Menschen, die an Krebs erkrankt sind, ihren Angehörigen und Freunden.

Grundlage unserer Arbeit ist es, die Einzigartigkeit des Menschen zu respektieren und ihn in seiner persönlichen Not und Fragestellung individuell anzunehmen und zu begleiten.



*Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann;
gib mir den Mut, Dinge zu ändern,
die ich ändern kann,
und gib mir die Weisheit, das eine vom
anderen zu unterscheiden!*



Im Vordergrund professioneller Beratung und Begleitung von an Krebs erkrankten Menschen und ihren Bezugspersonen steht eine klientenorientierte Gesprächsführung. Das Ziel dabei ist, für die Hilfesuchenden eine konstruktive Krankheitsverarbeitung und individuelle Lösungen zu finden.

Dazu gehören:

- Das Erkennen von sozialen und psychischen Notlagen und der Gesamtsituation der Betroffenen und ihrer Bezugspersonen.
- Vermittlung von Information insbesondere bezüglich sozialrechtlicher Leistungen (Reha, Rente, Schwerbehinderung), Weitervermittlung an niedergelassene Ärzte und Therapeuten (Komplementärmethoden, Zweitmeinung etc.), Ämter sowie andere Beratungsstellen. Wir verschaffen Zugang zu seriösen Informationsquellen (Adressen, Broschüren, Inter-

net, Veranstaltungen usw.). Im Bedarfsfall werden Anträge für finanzielle Hilfen (Spendenfonds, Stiftungen) gestellt, um Einzelpersonen und Familien zu unterstützen.

- Krisenintervention: Die Beratungsstelle ist so eingerichtet, dass krebskranke Menschen und ihre Angehörigen bei seelischen Krisen unmittelbare Unterstützung (telefonisch/persönlich) erhalten und in ihrer Krise stabilisiert werden.
- Die psychosoziale Beratung findet telefonisch, schriftlich und persönlich statt. Sie orientiert sich an der individuellen Fragestellung der Betroffenen und deren Angehörigen. Lösungsorientiertes Arbeiten verhilft dazu, gemeinsam einen Weg in der Krankheits- und Lebensbewältigung und der Entscheidungsfindung zu erarbeiten.

Es unterstützt somit die Hinführung zu einem selbst bestimmten, mündigen Behandlungsprozess.

- Die Beraterinnen überprüfen, inwieweit die Hilfen von der Beratungsstelle aus geleistet werden können. Gegebenenfalls wird an entsprechende Experten (Erziehungsberatung, Psychotherapie usw.) weiter vermittelt. Der Beratungskontext erstreckt sich je nach individueller Bedürfnislage über einen kürzeren oder auch längeren Zeitraum.
- Kurs- und Gruppenangebote: Neben den Kursen „**Aktivierung der Selbstheilungskräfte**“, „**Stadt-Ge(h)spräche – Wandern im MVV-Bereich**“ und „**Mit Musik das Wohlbefinden steigern**“ findet auch regelmäßig unser **Kontakt-Café** statt. Zudem treffen sich einmal monatlich

die **angeleiteten, krankheitsspezifischen Selbsthilfegruppen** für Menschen mit Lungenkrebs, für Frauen mit Unterleibskrebs, für Menschen mit Magen- bzw. Darmkrebs und für Menschen mit Hautkrebs.

- Als Highlight veranstaltet die BRK-Krebsberatungsstelle seit 2011 einmal im Jahr einen „Wohlfühltag“. Fachexperten aus unterschiedlichen Bereichen stellen bei dieser Veranstaltung ihre „Wohlfühlkonzepte“ vor. Es werden verschiedene Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern, eigene Kraftquellen mobilisieren, Selbstheilungskräfte aktivieren und Entlastung finden kann, um den Heilungsprozess zu fördern.



II. Beraten – begleiten – unterstützen

Was kann ich als Betroffener – neben der ärztlichen Behandlung bzw. medizinischen Nachsorge – selbst für mich tun? Und wo finde ich als ein an Krebs erkrankter Mensch, als Angehöriger oder Freund Hilfe und unterstützende Angebote?

Auf den nachfolgenden Seiten möchten wir Ihnen Antworten zu diesen Fragestellungen geben. Gemeinsam mit unseren Kolleginnen und Kollegen der Münchner

Krebsberatungsstellen und unseren Kooperationspartnern haben wir vielseitige Artikel aus unterschiedlichen Bereichen verfasst, um einerseits kleine Impulse und Anregungen zu geben, was Sie selbst für sich tun können, andererseits aber auch einen Auszug aus dem breiten Unterstützungsangebot für Menschen, die an Krebs erkrankt sind, deren Angehörige und Freunde in München darzustellen.

II. 1. ENTSPANNUNG

Ängste und herausfordernde Therapien versetzen den Körper in einen gestressten Zustand. Deshalb ist es für Menschen mit einer Krebserkrankung so wichtig, eine

passende Entspannungsmethode zu finden. Hier zeigen wir Ihnen verschiedene Wege zur Entspannung auf.

Entspannungstechniken – Wege zum Stressabbau und zur inneren Ruhe

Stress im Übermaß wirkt sich negativ auf unseren Organismus aus. Der Herzrhythmus beschleunigt sich, der Blutdruck steigt, die Muskulatur spannt sich an. Gleichzeitig hemmt Stress das Immunsystem. Mit einfach erlernbaren Entspannungstechniken können wir dem entgegenwirken.

Die Progressive Muskelrelaxation macht durch bewusstes, willentliches Anspannen und Entspannen unterschiedlicher Muskelgruppen den Kontrast zwischen angespannter und entspannter Muskulatur deutlich und lenkt die Aufmerksamkeit zu den damit verbundenen Empfindungen. So entsteht ein tiefer Entspannungszustand.

Das autogene Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Über die eigene Vorstellungskraft und die Konzentration können körperliche Prozesse positiv beeinflusst werden. Gezielte Übungen führen in kurzer Zeit zu intensiver Entspannung und vertiefter Erholung. Innere Ruhe entsteht und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

Imaginationsübungen fördern das Entstehen innerer Bilder willentlich. Die Vorstellungen, Sätze und Gedanken, die damit verbunden sind, tragen dazu bei, Ressourcen zu aktivieren, Probleme aus einem anderen Blickwinkel zu sehen und Lösungen zu finden.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.



Entspannung über den Atem

Durch eine Krebserkrankung sind viele Menschen erschüttert und verlieren häufig das Vertrauen in den Körper und ihr bisheriges Leben.

Der Atem ist unser beständiger Begleiter. Wir beginnen unser Dasein mit dem ersten Atemzug und beenden es mit dem letzten.

Da uns der Atem immer und selbstverständlich zur Verfügung steht, wird er häufig zu wenig beachtet und in seinem angemessenen Rhythmus wahr- und angenommen.

Die Art, wie wir atmen, ist auch Ausdruck unserer physischen und psychischen Verfassung.

Häufig werden wir uns unseres Atems erst bewusst, wenn der Atemfluss stockt, wir kurzatmig oder „atemlos“ werden.

Er kann uns dabei helfen, uns innerlich zu sammeln und das zu finden, was neben der Erkrankung auch heil in uns geblieben ist. Dadurch entsteht ein leiblich-seelisches Gleichgewicht. Das Vertrauen ins Leben kann wieder gewonnen, und eigene Selbstheilungskräfte können unterstützt und aktiviert werden. Es geht dabei weniger um eine Atemtechnik, als um die Wahrnehmung und die Entdeckung des individuellen Atemflusses. Ein Geschehenlassen statt eines Erzwingenwollens.

Sie werden einen neuen Umgang mit Erschöpfung und Schmerz finden und eine positive Wirkung auf Ihre Stimmung und Selbstheilungskräfte feststellen.

*Elisabeth Vogt,
Dipl.-Sozialpädagogin u. Atemtherapeutin*

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine Jahrtausende alte Kunst aus Japan. Das sanfte Berühren bestimmter Punkte mit den eigenen Händen entlang der Energiebahnen unseres Körpers und das Halten der Finger kann uns helfen, loszulassen und uns seelisch, körperlich und geistig wieder auszubalancieren, um so den Fluss der Energie zu harmonisieren. Strömen in einer Gruppe ist eine Gelegenheit diese einfache und kraftvolle Kunst des Jin Shin Jyutsu zu erfahren und zu erleben. Das Strömen findet im Sitzen auf dem Stuhl statt.

*Gesellschaft für
Biologische Krebsabwehr*



Gleich anrufen,
bestellen und
entspannen... **089/2373 276**



Entspannung im Alltag mit Kundalini Kriya Yoga

Im Kundalini Yoga verbinden wir uns mit Hilfe von Atem- und Körperübungen und Meditation mehr und mehr mit unserer inneren Tiefe, mit dem einzigartigen Zentrum unseres Wesens, das uns wirklich ausmacht. Der wichtigste Vorgang ist dabei die Entspannung.

Entspannung ist Ziel und Voraussetzung zugleich. Sie ist der „Treibstoff“ hin zu unserer Heiterkeit und Ausgeglichenheit.

Nutzen Sie jede kleinste Unterbrechung oder Pause, um gelassen und heiter zu werden.

Fangen Sie einfach an:

Haltung: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl mit gerader Stuhllehne. Die Fußsohlen sind flach und entspannt auf dem Fußboden. Sie lockern einengende Kleidungsstücke. Schließen Sie die Augen. Legen Sie die Hände entspannt auf die Oberschenkel oder ineinander.

Entspannung und Atem: Lassen Sie eine Welle der Entspannung über den Körper fließen. Beobachten Sie Ihren Atem, ohne ihn zu verändern.

Klänge: Konzentrieren Sie sich auf die Geräusche und Klänge der Umgebung. Richten Sie Ihre Konzentration dann weiter nach draußen. Viele Klänge dringen in Ihr Bewusstsein. Nach einiger Zeit hören Sie kein Geräusch mehr. Sie nehmen nur noch den natürlichen Ton Ihrer Ein- und Ausatmung wahr.

Rückwärts zählen: Sie zählen von 50 zurück bis 1: 50, 49, 48, usw. bis 1.

Loslassen: Sie überlassen alles, was Sie belastet, der inneren Weisheit Ihrer Seele. Jetzt sind Sie frei.

Zählen von 1 bis 50: Sie zählen nun vorwärts von 1 bis 50: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 usw. bis 50.

Gutes Gelingen: Sie spüren, dass alle Vorhaben sich gut ent-

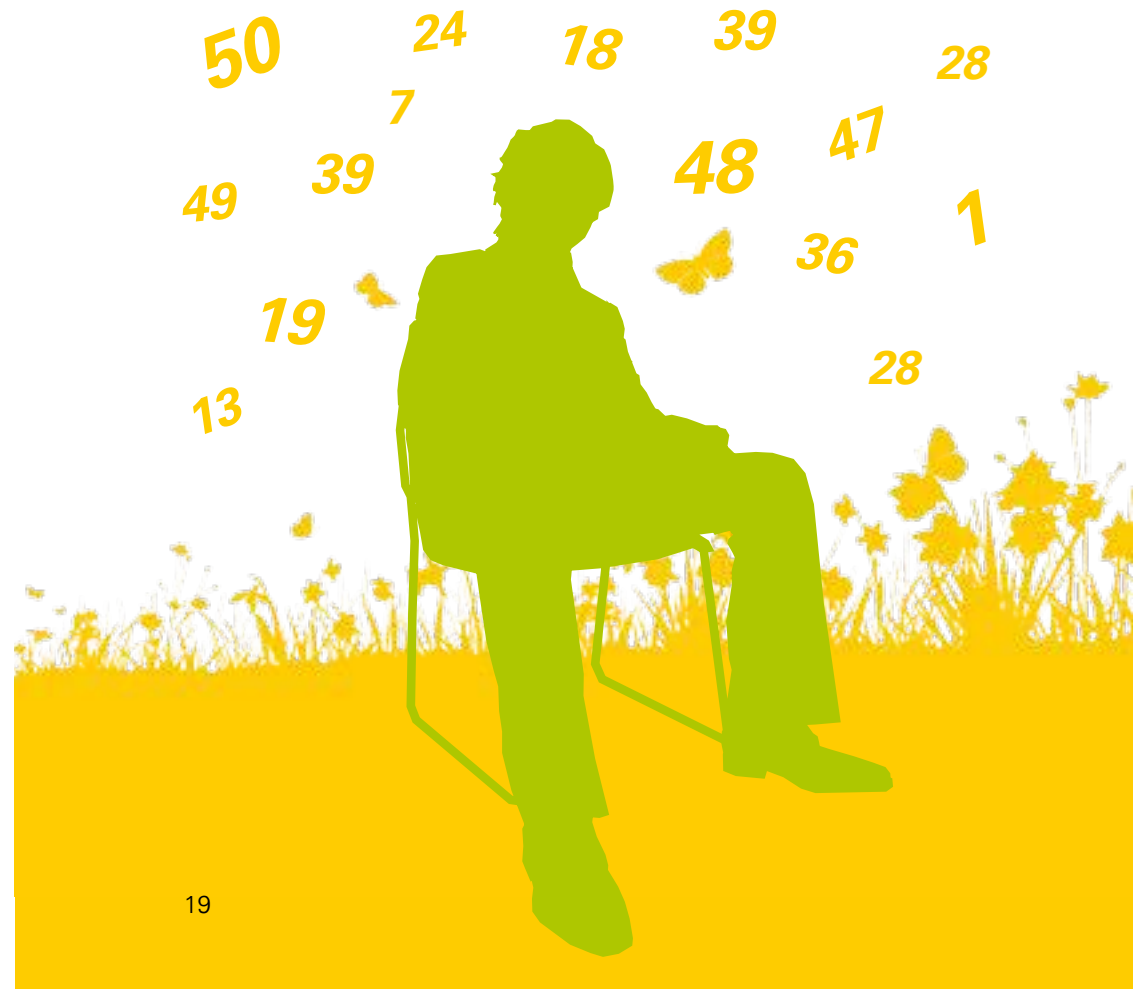
wickeln und gelingen. Sie übermitteln gute Wünsche an alle Menschen ringsum und an sich selbst.

Öffnen Sie die Augen. Dehnen. Stehen Sie auf und recken sich und strecken sich.

Bleiben Sie ganz gelassen, wenn Ihnen diese Übung nicht so ge-

lingt, wie Sie es möchten. Entspannen ist wie Geige spielen lernen. Entspannen braucht viel liebevolle Geduld mit sich selbst. Beginnen Sie gleich noch einmal.

*Barbara Wanderer,
Atem- und Körperpsychotherapeutin*



Innere Bilder

Innere Bilder können das Immunsystem stärken und die Heilung unterstützen oder einleiten. Am besten gelingen entsprechende Übungen unter professioneller Anleitung. Sparen Sie sich das Geld für teure Heiler und lassen Sie lieber Ihren inneren Heiler oder die Heilerin kommen! Wenn Sie wollen, jeden Tag!

Legen Sie sich entspannt hin, schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor:

Sie befinden sich an einem Ort der Heilung. Die Temperatur ist angenehm, zartes Sonnenlicht durchströmt den Raum. Vielleicht hören Sie das sanfte Geplätscher von frischem Quellwasser. Sie fühlen sich wohl und können noch etwas mehr entspannen. Jetzt betritt die heilende Person den Raum. Lassen Sie sich überraschen, wer kommt! Sie wäscht sich die Hände und tritt auf Sie zu. Ihr Gesicht ist freundlich – sie

lächelt. Sie bemerken sofort die heilende Aura, die die Person umgibt. Stellen Sie sich vor, dass sie tatsächlich da ist. Die heilende Person berührt Sie an den Händen, sofort spüren Sie wie Energie strömt. Wie die Energie über Ihre Arme, zur Brust, zum Hals, zum Kopf, von der Brust auch zum Bauch, die Beine hinunter zu den Füßen fließt. Sie spüren die heilende Energie auch am Rücken, und vielleicht sehen Sie auch eine Farbe, die dazu gehört. Eine helle, leuchtende, heilende Farbe. Die heilende Person wechselt nun die Stelle und gibt Energie an einer anderen Stelle Ihres Körpers. Das können Ihre Chakren sein oder bestimmte Organe und Körperstellen. Schauen Sie einfach, was passiert oder äußern Sie Ihre Wünsche. Spüren Sie genau, was passiert und genießen Sie das Gefühl! Ruhen Sie nach jeder Übung etwas nach.

Dr. Reinhard Probst

Achtsamkeit

Achtsam zu sein, bedeutet, den gegenwärtigen Augenblick in seiner ganzen Fülle wahrzunehmen, ohne sofort in die Bewertung zu gehen. Wenn wir achtsam sind, sind wir ganz im Hier und Jetzt und treten damit mit uns und dem Leben bewusst in Kontakt.

Die Achtsamkeitspraxis ist eine Lebenshaltung, die ursprünglich der buddhistischen Tradition entstammt und gerade in den letzten Jahren auch bei uns zu einer bedeutenden gesundheitsfördernden Lebensform geworden ist. Sie kann uns dabei helfen, mit unangenehmen Erfahrungen besser umzugehen, indem wir eine möglichst von Wertung und Beurteilung freie Haltung „trainieren“.

Ziel ist es, mit Interesse und aus einer gewissen Freundlichkeit

heraus all unsere Erfahrungen im Alltag wahrzunehmen. Diese Schulung unseres „inneren Beobachters“ führt dazu, dass wir leichter aus dem sogenannten „Autopilotenzustand“ heraustreten können, in dem wir aus einer Gewohnheit heraus reflexhaft reagieren.

Durch das achtsame „Hinschauen“ werden wir offener für neue Erfahrungen und Wege und können dadurch bewusster und „freier“ reagieren.

Wenn wir uns auf die Begegnung mit dem gegenwärtigen Moment ganz einlassen können, erspüren wir wieder all die Kraft, die darin liegt.

*Susanne Eckl,
Dipl.-Psychologin,
psychologische Psychotherapeutin*



Der innere Wohlfühl-Ort

Ein besonderer Fokus der Psychosomatischen Beratungsstelle liegt in der Arbeit mit heilsamen inneren Bildern. Die folgende Innenschau ist auch zum Vorlesen geeignet:

Finde eine entspannte Position im Sitzen oder Liegen... nimm deinen Körper wahr, wie er sich jetzt gerade anfühlt... spüre den Boden unter dir... nimm wahr, wie dein Atem in seinem ganz eigenen Rhythmus ein- und ausströmt... und ein- und ausströmt... du schaust ihm zu, wie den Wellen am Meer, die ebenfalls kommen und gehen... und kommen und gehen...; lasse innerlich ein Bild aufsteigen von einem Ort, der dir wirklich gut tut... vielleicht ein Ort in der Natur... ein Ort, an dem du schon einmal warst... ein Ort in der Fantasie... ein Ort, an dem du dich so richtig wohl fühlst... zu Hause bist... der dich nährt... an dem du loslassen kannst... der dich heilt...; schau dich um, wie es dort aussieht...

die Formen, die Farben... die Gerüche... die Geräusche... die Temperatur... die Stimmung... wie fühlt sich dein Körper dabei an?... wie deine Seele?... sitzt du oder liegst du? ... nimm die Qualitäten dieses Ortes wahr, die dich berühren... nähren... heilen...spüre die Erde... das Wasser... das Feuer... die Luft...was tut dir besonders gut? ... atme die Qualitäten dieses heilsamen Ortes in dich ein... lasse sie mit jedem Ausatemzug in jeden Winkel deines Körpers ausbreiten... verweile an diesem Ort..., solange Du willst...

Und schließlich ist es Zeit, dich von deinem heilsamen inneren Wohlfühl-Ort zu verabschieden... wann immer du willst, kannst du ihn wieder aufsuchen...nimm einige tiefe Atemzüge...bewege deinen Körper sanft... öffne allmählich die Augen... und komme in deinem ganz eigenen Tempo mit der Aufmerksamkeit wieder in diesen Raum zurück...

Psychosomatische Beratungsstelle

Yoga

Am besten lässt sich der Yoga mit folgender Geschichte veranschaulichen: stellen Sie sich ein Pferdegespann vor. Die vorge-spannten Pferde sind wild und ungestüm, der Kutscher ist betrunken, die Kutsche in einem leider bedauernswerten Zustand und der Passagier in der Kutsche ist eingeschlafen. Die Pferde symbolisieren hier unseren Geist, der Kutscher unsere Emotionen, das Gefährt unseren Körper und der Passagier unsere Seele.

Mit Yoga können wir nicht nur versuchen, unseren Geist achtsamer werden zu lassen, sondern auch unsere Emotionen in ausgeglichene Bahnen zu lenken, unseren Körper wieder zu „reparieren“ und kräftig zu machen für die Her-

ausforderungen des täglichen Lebens und unsere Seele aufzuwecken aus ihrem Dämmerzustand.

Die Wurzeln des Yoga liegen bereits über 2000 Jahre zurück und haben bis heute nichts von ihrer Faszination eingebüßt. Neben den körperlichen Übungen umfasst der Yoga Atem- und Meditationstechniken sowie Tiefenentspannung. Verbessertes körperliches Wohlbefinden, sowie mentale Gelassenheit sind die positiven Folgen, körperliche oder geistige Beschwerden können durch eine regelmäßige Yogapraxis gelindert werden. Yoga macht also nicht nur Spaß, sondern ist „a way of life“.

*Katja Seeger,
Yoga Lehrerin*



Harmonie finden durch Qi Gong

Steter Wandel kennzeichnet unser aller Leben; alles, was lebt, wandelt sich ständig, ebenso wandelt sich die ganze Natur ständig, sei es das Wetter, die Tageszeiten, die Jahreszeiten, die Gebirge, die Erde, der Himmel, die Flüsse, usw. Materie wandelt sich in Leben um (z.B. Nahrungsmittel oder Sauerstoff), Lebendiges verfällt und ernährt andere Organismen oder wird Teil der Natur. Wir Menschen sind Teil dieses unermesslich großen Systems, in dem alles zusammenhängt und alles permanent sich verwandelt. Die chinesische Philosophie spricht von den 5 Elementen Holz, Feuer, Erde, Wasser und Metall, auch bekannt als



die 5 Wandlungsphasen. Eine Phase ruft die andere hervor und bedingt sie.

Wenn wir versuchen, Harmonie herzustellen, kann das immer nur ein momentaner Zustand sein, bevor auch diese Harmonie sich wieder wandelt. Aber wir können versuchen, in diesem Wandel eine Harmonie der Kräfte zu erreichen, eine Balance der Energien, Ausgewogenheit.

Im Qi Gong üben wir immer wieder Harmonie in Körper, Geist und Seele herzustellen, ohne sie festzuhalten. Wir lassen die Energien einfach tanzen.

Das bedeutet auch, dass Emotionen wie Trauer, Wut, Angst, Sorgen und Freude zugelassen werden. Wir lernen nicht darin stecken zu bleiben und zu blockieren, sondern bewegen uns von einer zu anderen. Wenn eine Emotion auftaucht, lassen wir sie zu. Dann kann sie sich auch wieder wandeln.

Besonders anschaulich wird dies in der Qi Gong-Form „Spiel der

fünf Tiere“, wo jedem Tier eine andere Emotion zugeordnet wird. Alle haben ihre Berechtigung, wichtig ist nur, nicht darin stecken zu bleiben, zu blockieren, sondern die Verwandlung zuzulassen.

So entsteht Harmonie, so entsteht Gesundheit.

Niemand ist immer 100% gesund, niemand 100% krank. Auch unser Gesundheitszustand wandelt sich ständig.

Sich von diesem immerwährenden Wandel nicht überrollen zu

lassen, ihm nicht ausgeliefert zu sein, sondern ihn wahrzunehmen, zu gestalten, in ihm immer wieder Ausgewogenheit, Frieden, Sinn und Harmonie zu finden – das ist eine der großen Herausforderungen unseres Lebens. Qi Gong ist eine wunderbare Methode, diese Dynamik zu leben und die Harmonie zwischen Himmel und Erde, Yin und Yang, Aktivität und Passivität, Einatmen und Ausatmen, Aufnehmen und Loslassen, herzustellen.

Übungen: *Tanz der Energien*

1. Energie wecken

Im schulterbreiten Stand, leicht in die Knie gehen

1. Die Arme schwingen vor und zurück parallel bis Kopfhöhe
 - dabei vorne eine Faust machen, im nach hinten schwingen Finger öffnen
 - oder im nach hinten schwingen die Finger spreizen und verbrauchtes Qi über die Handflächen abgeben
2. Die Arme schwingen links und rechts abwechselnd; die Bewegung geht vom Becken aus
3. Mit dem Becken kreisen, 8 mal in jede Richtung, Arme hängen locker

II. Atemübungen

1. **Energie holen:** im schulterbreiten Stand, leicht in die Knie gehen, Energiekugel formen **einatmend** in Brusthöhe heben und dabei etwas strecken, Hände nach unten wenden, **ausatmend** Arme senken: 4-6 mal
2. **Energie reinigen:** im schulterbreiten Stand, leicht in die Knie gehen, **einatmend** bis in Brusthöhe heben und dabei etwas strecken, Handflächen vom Körper weg wenden, **ausatmend** wegstrecken und wieder leicht in die Knie gehen, **einatmend** frische Energie zurückholen (Handflächen zum Körper), **ausatmend** absenken (Handflächen nach unten), dabei strecken: 4-6 mal

III. Energie bewegen

- die Weite des Horizonts umarmen
- den Regenbogen halten
- die Wolken teilen
- sich drehen und den Mond betrachten

IV. Selbstmassage

1. Hände warm reiben, auf die Schläfen legen, Gesicht „waschen“, Kopf „waschen“, Oberkörper von oben nach unten ausstreichen, Nieren, Hüften massieren, beide Beine gleichzeitig zuerst Rückseite von oben nach unten, dann Innenseite von unten nach oben abstreifen; linke Schulter klopfen (Arm dabei baumeln lassen), massieren, Arm von der Schulter zur Hand ausstreichen (erst außen, dann innen); dann rechte Schulter, rechter Arm genauso.
2. Mit sich in Kontakt kommen, Stärkung des Herzens: Hände warm reiben, überkreuz auf Herzgegend legen, Wärme spüren, 3 x langsam öffnen und schließen

V. Stilles Qi Gong

Übungsdauer: 3 – 5 Minuten, im Sitzen oder Liegen

Lotusblüte:

Der Atem fließt sanft und leise durch die Nase ein und aus.

Der Atem fließt in den Unterbauch, der sich beim Einatmen ausdehnt und beim Ausatmen einsinkt.

Wir stellen uns in der Mitte des Unterbauchs eine Lotusblüte vor, die mit dem Einatmen und Ausdehnen die Blütenblätter öffnet und mit dem Ausatmen und Einsinken die Blütenblätter schließt. . .

Hannelore Wagner,
Qi Gong-Kursleiterin

II. 2. MUSIK

Musik ist die Sprache der Seele und mit ihr können neben den positiven Wirkungen auf den Orga-

nismus auch tiefe innere Heilprozesse in Gang gebracht werden.

Mit Musik das Wohlbefinden steigern

Die heilende Wirkung von Musik ist seit jeher bekannt. Musik kann die Selbstheilungskräfte aktivieren und so eine echte Unterstützung auf dem Weg der Genesung und Erholung sein.

Die Bedeutung von Musik für den Stress- und Angstabbau, die Wir-

kung auf Herz, Magen, Darm und Immunsystem, aber auch auf die Emotionen und das Gehirn, ist wissenschaftlich bewiesen. Aktives Musizieren hat eine heilsame und gesundheitsfördernde Auswirkung auf Körper, Seele und Geist.

Musizieren kann dazu beitragen:

- das Immunsystem zu stärken und Schmerzen zu lindern
- die Atemwege zu befreien und den Atem zu vertiefen
- Heilungsprozesse in der Krankheit zu fördern
- das Herz-Kreislaufsystem zu aktivieren und Muskeln zu entspannen
- den Stoffwechsel anzuregen und Endorphine auszuschütten
- und in einer schwierigen Zeit Leichtigkeit und Unbe-

schwertheit zu finden und zu fördern

Es ist wirklich einfach, Musik in Ihren Alltag zu bringen! Schalten Sie Ihren Lieblingsradiosender ein oder legen Sie eine schöne Platte, CD oder mp3 auf... Wenn Sie mögen, singen, dirigieren oder trommeln Sie mit. Oder alles zusammen!? Sie werden sehen, wie viel Spaß es macht und wie Sie die Musik glücklich macht!

Monika Neher,
BRK-Krebsberatungsstelle

Singen

Wenn Sie singen, spüren Sie es im ganzen Körper. Probieren Sie es aus.

Spannung und Entspannung wechseln sich ab und führen zu einem Gefühl der Befreiung. Sie atmen wieder TIEF durch.

Unser Chor, die „Pink-Voces“, sucht noch weitere Stimmen, die Lust haben, mitzumachen.

Wir singen Songs aus Pop und Jazz sowie Gospels.

Sie müssen nicht singen können, sondern es kommt auf den Spaß und die Freude an, wenn gemeinsam einzelne Teile eines Liedes zu einem Ganzen werden und alle sich dabei gegenseitig stützen.

brustkrebs-muenchen e.V.

Das neu geschenkte Leben

Verzweiflung, Leid und große Qual kam als es hieß der Krebs ist da. Ein Kampf begann so wie noch nie doch dann war er besiegt. Gesundheit und Zuversicht wurden uns gegeben. D'rum sind wir dankbar und freuen uns über das neu geschenkte Leben!

Text und Music: Musikgruppe der BRK Krebsberatungsstelle

II. 3. TANZ

Mit dem Tanz kann man nach einer Krebserkrankung die Freude an der Bewegung und am eigenen Körper wieder finden. Tanzen schafft eine Verbindung mit dem Körper, der Seele und den Mitmenschen. Es unterstützt die Selbstheilungskräfte.

Tanztherapie – Körper und Seele im Einklang

Die Tanztherapie ist ein körper- und bewegungsorientiertes psychotherapeutisches Verfahren. Tänzerische Bewegung, Musik, nonverbaler und verbaler Austausch sind Grundlagen der Tanztherapie.

Mit Unterstützung der Musik entstehen innere Bilder, die in Bewegung kommen. Entspannung, Lust an der Bewegung, Wahrnehmung des veränderten Körpergefühls und die Möglichkeit,

belastende Gefühle auszudrücken, stärken das eigene Selbstverständnis. Die kreative Auseinandersetzung mit sich selbst und seiner Umwelt erweitert die eigenen Handlungsmöglichkeiten.

Es entsteht Kontakt zu anderen in der Gruppe und die Möglichkeit, gemeinsam Freude und Lebenslust zu finden. Die eigene Kreativität wird erfahrbar.

*Psychosoziale Krebsberatungsstelle der
Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.*

Meditative Kreistänze

Tanzend werden wir in Körper, Seele und Geist bewegt. Im Kreistanzend, verbindet die Freude an Musik und Bewegung uns mit uns selbst und mit anderen. Im Tanzen um eine Mitte finden wir zurück zu unserer inneren Ruhe und können Kraft schöpfen und Freude empfinden. Einfache, ruhige oder auch beschwingte Tänze aus verschiedenen Ländern

und Kulturen lassen unser Herz tanzen. Durch die strukturierte Form und Wiederholung der Tänze werden wir ruhig, kommen in Einklang mit uns selbst und können die heilende und heilsame Wirkung der Tänze genießen. Die Tänze sind ohne langes Üben leicht zu erlernen.

*Gesellschaft für
Biologische Krebsabwehr*



II. 4. MALEN

Nachdem durch die Erkrankung oft alles grau und schwarz geworden ist, können Sie mit dem

Lust auf Malen?

Untersuchung, Diagnose, Operation, Therapie ... und jetzt? Alles ist wie vorher – nur ich nicht!

Für vieles gibt es keine Worte, aber vielleicht Bilder.

Auch andere Betroffene kennen diese Situation und es kann eine wertvolle Erfahrung sein, gemeinsam Bilder entstehen zu lassen und Gedanken in Farbe auszudrücken. Das Malen in der Gruppe ist eine Form des Dialogs; wir erleben, erspüren, was uns bewegt, innere Bilder und Gefühle bekommen Farbe und Form: wir entdecken eine andere Sprache.

Diese Erfahrungen wirken stabilisierend und machen Mut. Oft helfen Anregungen der anderen GruppenteilnehmerInnen, die eigenen Stärken zu erkennen oder auch mit Schwäche besser zu recht zu kommen. In einem Atelier mit kunsttherapeutischer Begleitung können Sie groß oder

Malen einfach wieder Farbe in Ihr Leben bringen...

klein, vorsichtig oder wild mit Farben und Pinseln Ihre Gefühle und Stimmungen zulassen und – wenn Sie möchten – mit anderen teilen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr neues Leben farbig zu beginnen!

brustkrebs-muenchen e.V.



Das offene Atelier

Das Atelier hat das Ziel, Menschen, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, zum gestalterischen Tun anzuregen. Dies kann zur Verarbeitung der Erkrankung und zur Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit beitragen. Das offene Atelier bietet Teilnehmenden den Freiraum, eigene Ziele zu verfolgen und sich dabei begleiten zu lassen.

Eine erfahrene Kunsttherapeutin leitet das Atelier.

Das offene Atelier ist ein Angebot für Menschen, die an Krebs

erkrankt sind und deren Begleiter. Voraussetzungen sind Neugier, das Interesse mit Farben, Stiften und Ton umzugehen sowie die Offenheit für die Arbeit in der Gruppe. Die Teilnehmer bestimmen selbst, wie lange und intensiv sie tätig sein wollen. Wichtig ist, dass die Termine je nach körperlichem Befinden wahrgenommen werden können.

lebensmut e.V.

*Psycho-Onkologie der Med. Klinik III
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.*



II. 5. SCHREIBEN

Bereits Goethe sagte: „Geschichten schreiben ist eine Art, sich das Vergangene vom Halse zu schaffen.“ So zielen die Ange-

Das heilsame Schreiben

Mit einer Krebserkrankung sind vielerlei Eindrücke verbunden. Um diese besser zu verarbeiten, können uns verschiedene Formen des Ausdrucks helfen. Das Aufspüren von Ressourcen ist in der Krebsberatung ein wesentliches Element, um Selbstheilungskräfte zu stärken. Schreiben ist eine davon. Denn wer schreibt, ordnet und entwickelt neue Ideen. Wenn Gedanken, Gefühle und Belastungen ihren Ausdruck finden, reduziert sich der innere Druck.

Mit der entsprechenden Neugierde und Hinführung wird Schreiben häufig als unerwartete kreative Handlungsfähigkeit entdeckt. Im Schreiben eine sich selbst gemäße Ausdrucksform zu finden, heißt kreativ und schöpferisch zu sein. Es ist oft sehr befreiend, das treffende Wort, das passende

bote zum Schreiben darauf ab, sich den Druck, der auf der Seele lastet, weg zu schreiben.

Bild, eine Metapher oder einen eigenen Stil zu finden.

Schreiben kann helfen, verborgene Gefühle, Träume oder Bilder auszudrücken, sich Druck von der Seele zu schreiben und dabei eine Unterstützung zur Erlebnisverarbeitung oder Problembewältigung zu finden. Durch die Gestaltung eigener Texte (z.B. Gedichte, Märchen, Kurzgeschichten) und den Ausdruck von Problem- und Belastungssituationen ist es möglich, seelische Fähigkeiten neu zu entdecken und möglicherweise das eigene Bewusstsein zu erweitern.

Durch das anschließende gemeinsame Lesen kann Entlastung und Befreiung erfahren werden.

*Elisabeth Vogt,
Dipl.-Sozialpädagogin
und Atemtherapeutin*



Das Gedicht entstand im Kursangebot „Heilsames Schreiben“.

Schreibwerkstatt

Verschiedene Wissenschaftsbereiche sprechen heute davon, dass Schreiben heilt und über den Weg des kreativen, biografischen und intuitiven Schreibens schmerzliche Erfahrungen, Traumata und Verluste schreibend bewältigt und gelöst werden können.

Was passiert, wenn die Hand mit dem Stift über das Papier gleitet und damit den eigenen Gefühlen einen Platz gibt? Wir gewinnen neue Freude im Leben, wir kommen ins Handeln, wir sind uns

selbst wieder nahe. Wir sind mit uns im Kontakt. Der Blick auf uns wird weiter, die Themen können sich entwickeln und verändern.

Auf dem Weg des Schreibens begegnen wir der Freude, etwas zu gestalten. So finden wir Worte für unsere Gefühle, können unsere Gedanken ordnen und den inneren Bildern Ausdruck verleihen. Mit der Kraft der Sprache schreiben wir los, uns los und frei.

*Psychosoziale Krebsberatungsstelle der
Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.*

Mutmach-Gedichte

Der Schlüssel zum Ich liegt im Schreiben. Erich Kästner empfahl in seiner „Lyrischen Hausapotheke“ Poesie als Lebenshilfe.

Selbstverfasste Texte können mehr bewirken als die beste Medizin. Geschichten und Gedichte helfen sowohl dem Schreiber Erlebtes zu verarbeiten als auch dem Leser oder Zuhörer, dem oft ein Spiegel des eigenen Erlebten vorgehalten wird.

Mit der Sprache als Ausdruckform des Schreibens, Lesens und Zuhörens können mehrere Sinne zugleich angesprochen werden, so dass man manchmal damit in eine andere „Welt“ eintreten kann. Worte schaffen Poesie, Gefühle, Erinnerungen an Vergangenes, Träume von der Zukunft und sie werden in der Gegenwart geschrieben. Ein humorvoller Reim kann aufmuntern, ja sogar oft als Therapie wirken. Es können damit Kräfte zur Selbstheilung akti-

viert werden. Man spricht ja sogar von einer Schreibtherapie. In selbstverfassten Texten werden oft Gedanken, Gefühlszustände und Wünsche geäußert. Es steckt in jedem von uns ein Autor, man muss es nur einmal wagen, seine Gedanken niederzuschreiben.

Alles was in der Seele wohnt, möchte doch manchmal herausgelassen werden. Darum teilt diese tolle Erfahrung mit mir, nehmt ein leeres Blatt Papier und beginnt gleich in der nächsten Sekunde, Minute, Stunde... damit. Was ihr schreibt, das ist ganz egal, ihr könnt es ja zunächst nur für euch schreiben. Oft wird der Kopf wieder frei und das Erlebte findet einen anderen Platz, nämlich auf einem Stück Papier. Jeder Mensch hat seine Geschichte(n), die er bis jetzt erlebt hat.

Also lasst uns kreativ sein und traut euch! Nur Mut!

Petra Mayer

Genießen

Mit allen Sinnen
das Leben genießen,
laufen über Bach und Wiesen,
Vögel hören, Bienen sehen und
das Haar im Winde wehen,
Gras und Erde riechen
und den Würmern zusehen, wie sie kriechen.
Schmetterlinge, viele bunte Blüten,
das sind nicht nur Mythen;
ein Tag im Frühling gibt mir Kraft,
da werfe ich ab all den Ballast.
Blüten blüh'n,
meine Wangen glüh'n,
ich bin voller Energie,
ich genieße mein Leben wie nie.



9.2.2017
Petra Mayer

Biografiearbeit als Bewältigungshilfe

Schauen, was war. Erkennen, was ist. Planen, was kommt.

Mit diesen einfachen drei Sätzen kann der Begriff Biografiearbeit erklärt werden. Dieser Blick auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft wird angeleitet und/oder mit verschiedensten kreativen Methoden begleitet. Aufgabe der Biografiearbeit ist es u.a. zu ermutigen in Zeiten, wo es im Leben „eng“ ist, wo man wenig Spielraum hat, der Horizont begrenzt ist und das, „was kommt“ weder abschätzbar noch einschätzbar ist. Über das Verstehen hinaus geht es um das Annehmen und Akzeptieren der eigenen Lebensgeschichte. „Widerstand verstärkt, Hingabe mildert, Bejahen ist Magie.“ (Hermann Hesse)

Biografiearbeit ist immer ressourcenorientiert. Es wird nicht nach Defiziten und Schmerzerlebnissen in der Biografie gesucht – diese können und dürfen hervorkommen und sind willkommen und

angenommen. Schatzsuche statt Fehlerfahndung! Die Schätze des eigenen Lebens hervorholen und daraus Kraft schöpfen.

Methode Werte-Bilder
(Hubert Klingenberger):

Werte bilden den Hintergrund unserer Wahrnehmungen und Erfahrungen, unserer Ziele und Entscheidungen.

Zeichnen Sie auf ein Blatt Papier:

- drei Situationen, an die Sie sich gern erinnern,
- drei Situation, die Sie künftig (noch) erleben möchten.

Suchen Sie sich einen wohlgesinnten Gesprächspartner, dem Sie Ihre gezeichneten Situationen erzählen können. Finden Sie dann gemeinsam einen Wert für jedes Bild, der für Sie die gezeichnete Situation so wertvoll macht.

Sonja Kapaun,
Meine Lebensspuren



II. 6. BEWEGUNG UND SPORT

Auch wenn die Bewegung nach der Operation und den Therapien erst einmal eingeschränkt sein kann, ist es umso wichtiger, so bald wie möglich wieder damit

zu beginnen. Mittlerweile belegen vielfältige Studien, die Wirksamkeit von Bewegung und Sport als begleitende Therapie für an Krebs erkrankte Menschen.

Bewegung – Atem – Entspannung

Durch tiefes, bewusstes Atemtraining in Kombination mit sanften, ruhigen Bewegungen können Sie sehr effektiv Körper und Seele entspannen. Mit Bewegungsübungen aus dem Yoga können Sie Ihre Gelenke lockern. Auch Giftstoffe werden besser aus dem Organismus abtransportiert. Mit dem achtsamen Atem kommen Sie zur Ruhe und in Ihre eigene Mitte. Mit einer einfachen, wirksamen Entspannungsübung können Sie Sorgen und Ängste loslassen und Raum für die Akti-

vierung der Selbstheilungskräfte schaffen.

Übung: Sitzen Sie so, dass die Wirbelsäule gerade ist. Atmen Sie ein. Drehen Sie beim Ausatmen den Kopf so weit wie möglich nach links und verharren Sie kurz an dem Punkt. Beim Einatmen drehen Sie den Kopf wieder zurück in die Ausgangsstellung. Wiederholen Sie diese Übung dreimal, bevor Sie sie nach rechts ausführen.

Angelika Specht,
BRK-Krebsberatungsstelle



Qi Gong

Qi Gong bedeutet „Arbeit mit dem Qi“ und meint Übungen, mittels derer man den Weg und die Menge der Lebensenergie



im eigenen Körper selbst beeinflussen kann. Die Übungen stammen aus der Chinesischen Tradition der gesundheitserhaltenden Bewegungs- und Heilkünste und sind seit der Antike nahezu unverändert überliefert.

Ihre Wirkung entfalten sie durch spezielle Atemführung, durch bestimmte Körperhaltungen und langsame, gleichmäßige Bewegungen sowie durch das Lenken der Vorstellungskraft. Auf diesem Weg spricht es den Menschen in seiner Gesamtheit an. Die Beto-

nung liegt auf dem Wahrnehmen des Qi-Flusses und dem Harmonisieren der verschiedenen Körperfunktionen. Insgesamt sollen gesunde Anteile gestärkt und vermehrt werden, schädigende Einflüsse werden ausgeleitet und vermindert.

In den Kursen für an Krebs erkrankte Menschen der Bayerischen Krebsgesellschaft wählen wir eigens Übungen aus, die für die Selbsttherapie bei Krebserkrankungen geeignet sind. Aufbauend auf Grundkenntnissen werden einzelne traditionelle Übungsfolgen vertieft und unter Berücksichtigung individueller Bedürfnisse angepasst.

Medizinisch empfohlen ist eine große Auswahl an Qi Gong-Übungen. Ihre Anwendung sollte bereits während Chemotherapie und Bestrahlung beginnen, sie ist ebenso hilfreich in der Nachsorgephase sowie zur allgemeinen Prävention.

*Psychosoziale Krebsberatungsstelle der
Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.*

Taiji Quan

Ebenfalls aus den traditionellen gesundheitserhaltenden Übungen des chinesischen Kulturkreises stammt das Taiji Quan, in dem Elemente der Kampfkünste und Meditation miteinander verknüpft sind. Hier wird eine Abfolge gleichmäßiger, sich fließend ineinander entwickelnder Bewegungen erlernt. Die Wirkung ist kräftigend und ausgleichend, harmonisierend auf seelisch-geistige Funktionen ebenso wie auf die körperliche Befindlichkeit.

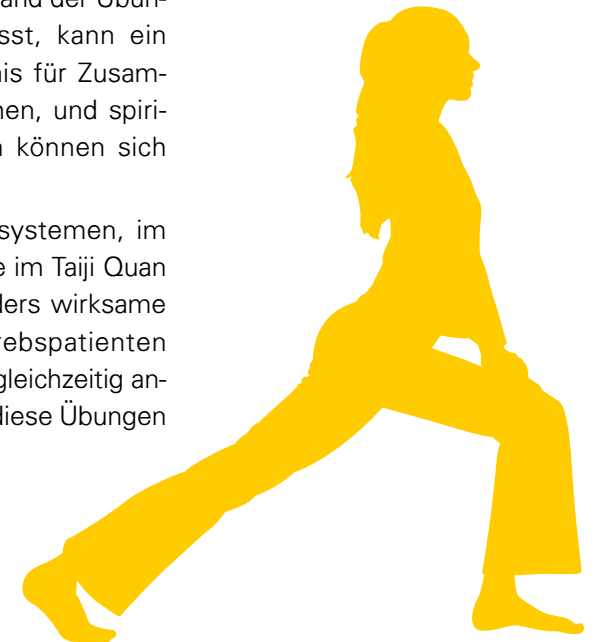
Aus dem philosophischen Hintergrund, der sich anhand der Übungen vermitteln lässt, kann ein anderes Verständnis für Zusammenhänge entstehen, und spirituelle Anregungen können sich entwickeln.

In beiden Übungssystemen, im Qigong ebenso wie im Taiji Quan finden sich besonders wirksame Elemente, die Krebspatienten auf vielen Ebenen gleichzeitig ansprechen. Da sich diese Übungen

nur unter fachkundiger Anleitung durch zertifizierte Lehrer erlernen lassen, kann hier nur ein kleiner Einblick eine Ahnung vermitteln, was damit gemeint sein könnte:

Beispielsweise lässt die Übung „Die Schutzhüllen streichen“ in vielen unserer Teilnehmer ein greifbares Bild von Geborgenheit und Schutz entstehen, das sie selbst immer wieder herstellen können, wenn sie es benötigen.

Eine andere Übung heißt etwa „Den Mond tragen“ – was oft ein



erhebendes inneres Bild von wieder aufkeimenden Kräften hervorruft.

Die Übungen aus dem „Spiel der Fünf Tiere“ greifen in originellen

und tiefenwirksamen Bildern positive Eigenschaften der verschiedenen Tiere auf.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Sprechstunde Sport und Krebs

Sport und Krebs: auf den ersten Blick zwei Begriffe, die nicht zusammenzupassen scheinen. Bei Sport denkt man an einen gesunden, aktiven, fitten Menschen, bei Krebs an eine schwere Krankheit. So können zum einen die Erkrankung, aber auch die nachfolgenden Krebstherapien zu Einschränkungen der körperlichen Aktivität und der Belastbarkeit sowie zu psychischen Veränderungen führen.

Unter einer begleitenden Sporttherapie sollen Tumorkrankheiten natürlich nicht zum Leistungssport hingeführt werden, sondern

es soll durch regelmäßige körperliche Aktivität und Bewegung die Wiedererlangung bzw. der Erhalt der Leistungsfähigkeit erzielt werden, so dass Patienten Alltagsaktivitäten wieder problemlos durchführen können.

Durch eine sportmedizinische Untersuchung können dem Patienten individuelle Trainingsempfehlungen gegeben werden, inwieweit sich der Patient adäquat je nach Tumorerkrankung und aktueller Therapie belasten sollte.

In der Präventiven und Rehabilitativen Sportmedizin der TU München werden Tumorkrankheiten

seit mehreren Jahren von sportmedizinischer Seite betreut. Die „Sport- und Krebs-Sprechstunde“ wird von vielen Patienten mit unterschiedlichen Tumorerkrankungen besucht.

Nach differenzierten Untersuchungen kann ein individueller Trainingsplan erstellt werden.

Egal ob Sport in der Gruppe oder alleine, die Hauptsache ist, dass regelmäßige körperliche Aktivität von Motivation und Freude begleitet wird. Patienten sollten über die Möglichkeiten und die positiven Effekte einer begleiteten Sporttherapie aufgeklärt werden, so dass sie selbständig die Möglichkeit haben, zu ihrer Genesung beitragen zu können.

Sport trotz(t) Krebs

„Sport wirkt nicht nur vorbeugend gegen Krebs, sondern verbessert nachweislich die Heilungschancen der Erkrankung“ (Dt. Krebshilfe e.V.).

Zum Einstieg in sportliche Aktivität sind Vorerfahrungen nicht notwendig. Die individuelle He-

Gerade für ältere Patienten, die in der Vergangenheit noch nie oder selten Sport betrieben haben, eignet es sich, an Krebsportgruppen teilzunehmen und somit ein überwachtes, individuell angepasstes Training zu erhalten. Die Krankenkasse übernimmt in der Regel auf Rezept fünfzig Übungseinheiten Rehabilitationssport.

Ein Überblick darüber, welche Krebsportgruppen in Bayern angeboten werden, gibt es aktuell auf der Homepage des Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbandes Bayern e.V.

*Sprechstunde Sport und Krebs
der TU München*

ranführung und Eingewöhnung an körperliche Aktivität steht zu Beginn im Vordergrund. Bestehende Leistungsfähigkeit soll erhalten und ausgebaut werden, Bewegungs- und Funktionseinschränkungen werden gezielt verbessert und die Fähigkeit der Be-



wegungskoordination gefördert. Zusätzlich werden Atem- und Entspannungstechniken erlernt.

Durch die regelmäßige sportliche Aktivität steigern sich Kraft und Ausdauer. Mit speziellen Übungen werden die eigenen Kräfte aktiviert, die Kondition verbessert, das Immunsystem angeregt und

damit der Genesungsprozess gefördert. Sportliche Aktivität in der Gruppe macht Spaß und die dabei erreichte verbesserte Fitness bewirkt körperliches und psychisches Wohlbefinden.

*Psychosoziale Krebsberatungsstelle der
Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.*

Beckenbodentraining für Männer

Beckenboden aktiv: Kontinenz-Training und Potenzstärkung

Beckenbodentraining ist ein wichtiger Baustein in der Behandlung und Vorbeugung von Inkontinenz und erektiler Dysfunktion neben Medikamenten und medizintechnischen Geräten (Vakuumpumpe, Biofeedbacktraining, Elektrostimulation). Der Beckenboden ist Schließmuskulatur, Geschlechtsmuskulatur und tiefenstabilisierende Skelettmuskulatur. Er ist damit von zentraler Bedeutung für die Sicherung der Ausscheidungsfunktionen, für die Sexualfunktion und für einen gesunden, möglichst schmerzfreien Bewegungsapparat.

Das Training Beckenboden aktiv hilft Inkontinenz und erektile Dysfunktion zu überwinden oder zu mildern. Das Kontinenz- und Potenztraining stärkt den Beckenboden im Zusammenspiel mit der Bein-, Rücken-, Bauchmuskulatur und dem Zwerchfell als Teil der tiefenstabilisierenden Strukturen. Es fördert die Entspannung und Durchblutung des gesamten Beckenbodens mit den Schwellkörpern. Im Kurs wird die Kontinenz-Sicherung bei alltäglichen Bewegungsabläufen und Belastungssituationen geübt. Männer profitieren vom Training auch

bei Reizblase und Beschwerden durch häufigen Harndrang. Hilfreich ist es bereits, vor einer Prostate-Operation vorbereitend die Beckenbodenmuskeln zu trainieren, um die mögliche Behandlungsfolge Inkontinenz zu verringern oder postoperativ schneller wieder zu verbessern.

Die Kurse beachten insbesondere die Problematik bei und nach Krebserkrankungen, nach Operationen oder Bestrahlungen. Die Kurse zeichnen sich durch Alltagsbezug und alltagstaugliche Anleitung aus.

Beckenuhr im Sitzen – BB orton und entspannen: Sitzhöcker, knöchernen und muskulären Strukturen des Beckens wahrnehmen. Am Beckenboden liegt ein Ziffernblatt. Bewegen zwischen 6h und 12h, 9h und 3h und kreisen im und entgegen des Uhrzeigersinns – Beckenboden mehr und mehr lockern lassen – entspannen.

Übungsbeispiel:

Die Rakete: Mit der Kraft des Ausatmens „schschschsch“ he-

ben Sie sich wie eine Rakete vom Stuhl ab. Sie erleben die Schubkraft von unten im Ausatmen, die kraftvoll nach oben bewegt, wie bei einer Rakete im Start. Mehrere Male abheben mit Ausatmen „schschschsch“. Wieder alles lösen, was vorher angespannt wurde.

*Psychosoziale Krebsberatungsstelle der
Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.*



Rundum Wohlfühlen mit Nordic Walking

Nordic Walking ist eine besonders sanfte Art des Ausdauertrainings. Durch die Bewegung an der frischen Luft wird sowohl die Fitness, als auch das Wohlbefinden gesteigert und Verspannungen vorgebeugt. Gerade beim Nordic Walking wird durch den Einsatz der Stöcke neben dem Bein- und Gesäßbereich zusätzlich eine Vielzahl an Muskeln des gesamten Oberkörpers trainiert. Dadurch bewegt man sich aufrechter, verbessert die Körperhaltung und beugt somit Verspannungen vor. Durch das aktive Greifen und Loslassen der Stöcke wird auch die Durchblutung der Arme und Hände gefördert. Im Vergleich zum Joggen ist die Bewegung schonender für die Gelenke und der Puls lässt sich gerade bei Einsteigern einfacher kontrollieren, wo-

durch Nordic-Walking ein ideales Herz-, Kreislauf- und auch Fettstoffwechseltraining ist und damit das körperliche Wohlbefinden steigert. Es hilft den Kopf frei zu bekommen und Stress abzubauen. Die Liste der positiven Effekte ist lang. Nordic-Walking ist gesund für unsere Knochen, stärkt unser Immunsystem und verbessert unsere Konzentrations- und auch Koordinationsfähigkeit.

Durch die vielen gesundheitlichen Vorteile und das effektive Training in Verbindung mit einem großen Spaßfaktor findet Nordic-Walking immer mehr Anhänger. Vielleicht konnte ich auch Ihr Interesse wecken, so dass Sie selbst bald zu den begeisterten Nordic-Walkern zählen.

*Anja Karl,
Nordic-Walking-Trainerin*



II. 7. SELBSTHEILUNGSKRÄFTE UND KOMPLEMENTÄRE ANSÄTZE

Es gibt viele verschiedene Wege zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, um wieder ins Gleich-

gewicht zu kommen, so dass die Heilungsprozesse des Lebens in Gang gebracht werden können.

Die Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Selbstheilung ist die Fähigkeit des menschlichen Systems, zu dem Körper, Seele und Geist gehören, Krankheiten und Verletzungen auf allen Ebenen ohne Medizin oder ärztliche Therapie zu heilen.

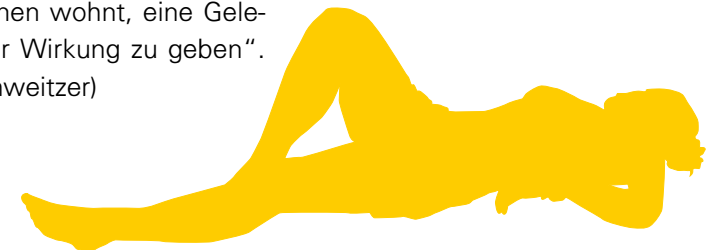
Die Selbstheilungskräfte können daher auch auf verschiedenste Art und Weise angeregt werden. Sei es durch heilsame Bewegung, den heilenden Atem, die gesunde Ernährung, das richtige Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung, einen achtsamen Umgang mit sich selbst und dem positiven, Ressourcen stärkenden Denken.

„Das Beste, was wir tun können, ist, diesem Arzt, der im Innern jedes einzelnen wohnt, eine Gelegenheit zur Wirkung zu geben“. (Albert Schweitzer)

Wenn die Zelle an Krebs erkrankt ist, dann bedarf es der Heilimpulse, damit die Zelle wieder in die richtige Ordnung kommen kann. Jeder Mensch benötigt seine individuellen Heilimpulse, um die Ordnung wieder herzustellen.

Atemübung zur Aktivierung der Selbstheilung:

Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich nur auf Ihren Atem. Der Atem kommt und geht. Beobachten Sie nur. Es ist Ihr Atem und es ist gut so, wie Sie atmen.



Jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie mit jedem Einatmen all das einatmen, was Sie benötigen – Heilung, Kraft, Freude – Liebe... und beim Ausatmen geben Sie alles ab, was Ihnen nicht mehr dient, lassen Sie alles los.

Sie können diese Übung jederzeit an jedem Ort und so oft wie möglich durchführen.

Viel Freude dabei!

Übungen zum Wohlfühlen in den Aktivitäten des täglichen Lebens

♥ **Schlafen und wach sein:** Halte Deinen Handballen am Daumen für 5 Minuten

♥ **Sich bewegen:** Bewege Deinen Kopf von der Mitte zur rechten Seite soweit es bequem geht, wieder zurück und dann zur linken Seite – mehrmals wiederholen

♥ **Sich pflegen:** massiere Deine Stirn mit sanften Bewegungen

♥ **Essen und Trinken:** schreibe einen Tag lang alles auf, was Du zu Dir nimmst!

♥ **Ausscheiden:** drücke in die Vertiefung zwischen Daumen und Zeigefinger auf dem Handrücken und massiere den Punkt

♥ **Sich warm fühlen:** stampfe mit den Füßen auf die Erde

♥ **Sich kalt fühlen:** atme durch die Nase ein und durch den Mund aus

♥ **Atmen:** atme alles aus, was Dich belastet und atme alles ein, was Dich heilt

♥ **Sich sicher fühlen:** stell Dir vor, Du bist ein Baum, schlägst Wurzeln in die Erde und leuchtest in Deiner Krone

♥ **Sich beschäftigen:** markiere alle Termine, die Dir Freude machen mit Deiner Lieblingsfarbe

♥ **Kommunizieren:** klopfe deine Thymusdrüse im Dreivierteltakt mit dem Wort: Ge – sund – heit

♥ **Sinn finden:** nimm das, was für Dich Sinn macht in Dein Herz hinein und lass es dort in Verbindung mit dem Atem wirken

♥ **Sexualität:** Atme bewusst: ich bin eine Frau / ein Mann in Dich hinein

♥ **Schmerz:** führe ein Schmerztagebuch

♥ **Das Existenzielle:** massiere die Punkte in der Mitte unterhalb Deiner Schlüsselbeine

♥ **Das, worauf es wirklich ankommt:** Stell Dir einen imaginären Ball in Deinen Händen vor – fülle ihn mit Deiner persönlichen Heilfarbe – dann schenke ihn Dir selbst.

Nur wenn du Dich wohlfühlst, kannst Du Dich entspannen und wenn Du entspannt bist, dann kann die Selbstheilung geschehen.

*Angelika Specht
BRK-Krebsberatungsstelle*

Der Hummelflug

Die Hummel kann laut den Gesetzen der Aerodynamik gar nicht fliegen, weiß nichts davon und fliegt einfach.

Diese Metapher zum Vorbild lädt der Hummelflug zu einer ebenso spannenden wie tiefgehenden Auseinandersetzung mit den eigenen Denkmustern und Gewohnheiten ein.

Da Gedanken und Gefühle einen tragenden und entscheidenden

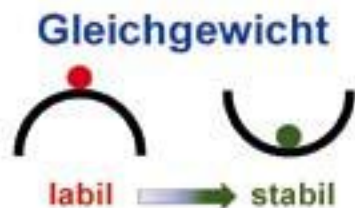
Einfluss auf unser (Er)Leben und den weiteren Krankheitsverlauf haben, hat der „Hummelflug“ eine konstruktive Gedankenwelt zum Ziel. Hier haben auch Ängste und Ohnmachtsgefühle ihren Platz. Um sich in diesen nicht zu verlieren, erarbeiten Sie sich in der Hummelflug-Gruppe Möglichkeiten immer wieder in eine Gedanken- und Gefühlswelt zurück zu finden, die Ihrem Leben und Ihrer Gesundheit dienlich ist.

Über innere Bilder und das Verändern destruktiver Programme in Ihrem Unterbewusstsein gibt es Raum, um zu einer neuen Sicht auf sich selbst zu finden. Diese neue Sicht weist Ihnen den Weg hin zu dem unglaublichen Potential, das in einem jeden von uns schlummert.

Gleichgewicht

Stellen Sie sich vor, Sie müssten 10 Stunden lang starr auf einer Stelle stehen oder 10 Stunden joggen ohne anzuhalten. Eine Weile würden wir vielleicht beide Situationen aushalten, aber auf längere Zeit würden wir uns vermutlich unwohl fühlen, vielleicht sogar erste Beschwerden bekommen.

Es ist sehr wichtig im Leben, die Balance zu finden und dafür zu sorgen, dass dieses Gleichgewicht erhalten bleibt.



Mit Hilfe dieses Potentials können Sie Klarheit für Ihren weiteren ureigenen Lebensweg finden.

*FTZ-Frauentherapiezentrum
Psychosoziale/Psychoonkologische
Beratung*

Grundsätzlich unterscheide ich zwei Formen eines Gleichgewichts: das labile, ungesunde und das stabile, gesunde. Im labilen Gleichgewicht genügt ein leichter Ruck und die Kugel kullert hinunter. Dem stabilen Gleichgewicht dagegen können Erschütterungen nicht viel anhaben. Die Kugel rollt wieder in die Mitte zurück und der Körper reguliert sich selbst. Treffen zu viele Erschütterungen aufeinander und/oder dauern Erschütterungen über eine lange Zeit an, schafft der Körper die Selbstregulation nicht mehr und er kann in ein dauerhaft labiles Gleichgewicht rutschen. In diesem Zustand sind wir vielleicht eher müde und abgespannt, nei-

gen zu Infekten oder bekommen möglicherweise erste Symptome einer Erkrankung. Ist der Selbstregulationsmechanismus über Jahre stark gestört, kann es zu einer ernsthaften Erkrankung kommen.

Das Ziel sollte nun sein, einen Stabilisierungsprozess anzustoßen, um den Körper zu unterstützen, aus dem labilen Gleichgewicht heraus wieder in ein stabiles und damit gesundes Gleichgewicht zu gelangen. Das kann man z.B. mit ganzheitlichen Maßnahmen wie der manuellen Therapie, Neurofunktionelle Integration (NFI) oder

Neurologische Integration (NIS), Mykotherapie (Vitalpilze), Mikroimmuntherapie (Homöopathie), Handreflex-Akupressur oder auch medizinischer Hypnose verfolgen. Dabei sollten stets Körper, Geist und Seele gleichermaßen einbezogen werden.

Betrachten Sie zum Abschluss das Wort „Gleichgewicht“. Es befindet sich selbst im Gleichgewicht, denn ausgehend vom Buchstaben „g“ in der Mitte zählt man jeweils sechs Buchstaben zur Seite.

*Sascha Wolff,
Heilpraktiker*



Übung aus der Neurologischen Integration am Wohlfühltag der BRK- Krebsberatungsstelle 2012

Aromatherapie

Die Aromatherapie trägt durch die Anwendung von ätherischen Ölen zur Linderung, Vorbeugung und auch Heilung von Krankheiten bei.

Die ätherischen Öle werden aus unterschiedlichen Teilen der Pflanze gewonnen, wie z.B. den Blättern der Rose. Die ätherischen Öle können zur Massage verwendet werden, als Aromabad, als Spray oder in der Duftlampe verdampft werden.

Die Areale der Gefühlsempfindung und der Duftempfindung liegen im Gehirn nah beieinander. Deshalb stellen Sie sofort beim Riechen fest, ob Sie einen Duft mögen oder nicht. Wenn Sie einen Duft mögen, dann kann er Sie entspannen, die Haut glätten, entkrampfen, den Schmerz lindern helfen, antibakteriell wirken, das Immunsystem stärken und zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.

Stellen Sie Ihr eigenes, entspannendes Massageöl her:

Mit 100 ml Jojobaöl und jeweils 10 Tropfen des ätherischen Öles von Lavendel, Bergamotte und Rose.

Aber Vorsicht!

Hautunverträglichkeiten können auch bei natürlichen Ölen auftreten. Testen Sie deshalb das Öl vorher an einer Hautstelle, bevor Sie es am ganzen Körper verwenden.

Wohlfühlspray:

Geben Sie

- 10 ml Alkohol
- + 15 Tropfen Orange
- + 15 Tropfen Rosenholz
- + 15 Tropfen Sandelholz

oder Öle Ihrer Wahl in eine Spraydose und füllen Sie diese dann bis zu 100 ml mit destilliertem Wasser auf.

Wenn Sie sorgsam mit den Ölen umgehen, dann werden Sie viel Freude daran haben.

Angelika Specht,
BRK-Krebsberatungsstelle

Kräutermedizin

Wenn Patienten in die Praxis kommen wünschen Sie sich oft eine biologische und preiswerte Möglichkeit begleitend oder nach Ihrer Therapie. Hier bieten der Einsatz von Kräutern eine sehr gute Möglichkeit und können auch individuell die Bedürfnisse des Menschen unterstützen. Zudem bieten die Kräuterrezepturen die Möglichkeit viele Beschwerden ganzheitlich zu verbessern. Daneben sind auch Wickel oft sehr hilfreich und angenehm. Man sollte sich jedoch von einem Fachmann

beraten lassen, da die individuelle Kombination oft der Schlüssel zum Erfolg sind.

In der Praxis empfehle ich gerne die nachfolgende Rezeptur für die Psyche und Seele bei Patienten, die eine Diagnose bekommen oder nach einer Chemotherapie, Strahlentherapie oder Operation, damit die Menschen wieder in das geistige und seelische Gleichgewicht kommen. Die Rezeptur hat sich in der Praxis sehr bewährt.

Peter Elster,
Gepr. Präventologe und Heilpraktiker

Die Seelenrezeptur nach Elster

- Lavendel (Lavendula off.)
- Ringelblume (Calendula)
- Melisse (Melisse off.)
- Weißdorn (Crataegus)
- Weinblätter (Vitis vinifera) aa 10,0

2 TL/Tasse – 2 x verwenden (Bioqualität notwendig)

7 min ziehen lassen – 2 Tassen täglich



Handreflex-Akupressur

Bereits vor ca. 5.000 Jahren haben die Inder entdeckt, dass der ganze Körper auf den Händen und Füßen abgebildet werden kann. Die Chinesen haben diese Entdeckung weiterentwickelt und daraus ist u.a. eine der ältesten Heilmethoden der fernöstlichen Medizin entstanden: die Handreflex-Akupressur.



Haben Sie zufällig schon einmal bemerkt, dass es Ihnen gut tut, wenn Sie bestimmte Punkte Ihrer Hände massieren oder sanft drücken?

Die Handreflex-Akupressur-Punkte sind besondere Stellen, an denen sich Nervenenden befinden, die wie Sensoren arbeiten. Drückt man darauf, kann ein Signal an die Stelle im Körper geleitet werden, die mit dem Sensor verbunden ist. Es ist in etwa so, als ob Sie den Lichtschalter betätigen und die Glühbirne der Deckenlampe beginnt zu leuchten. Durch das sanfte Drücken eines Akupressurpunktes kann ein Impuls an die verbundene Stelle im Körper erfolgen, um ein Areal, Gelenk oder Organ zu stimulieren. So kann dort die Durchblutung erhöht und die Versorgung verbessert werden.

Hier ein Beispiel: Falls Sie unter Nackenverspannungen leiden, könnten Sie den hier abgebildeten gelben Akupressurpunkt in der Falte zwischen Daumen und Zeigefinger sanft massieren. Am besten Sie drücken ihn für einige Sekunden und lassen dann wieder los. Das können Sie für ca. 2-3 Minuten machen. Mit wel-

cher Hand Sie beginnen, ist nicht relevant. Massieren Sie jedoch den Akupressurpunkt beider Hände nacheinander. Falls nötig, kann die Akupressur mehrmals am Tag erfolgen.

Natürlich gibt es noch viele weitere Akupressurpunkte auf un-

seren Händen, die z.B. bei Übelkeit, Energielosigkeit, Schwindel, Kopf- oder Gelenkschmerzen, Einschränkung des Lymphflusses oder Augenproblemen sanft gedrückt oder massiert werden können.

*Sascha Wolff,
Heilpraktiker*

Beratung durch die Gesellschaft für biologische Krebsabwehr

Die Beratungsstelle informiert Betroffene und ihre Angehörigen zu den Möglichkeiten der biologischen Krebsabwehr. Für die biologische Begleitbehandlung wurde ein Konzept entwickelt, das sich

auf vier Säulen stützt: psychische Stabilisierung – körperliche Aktivierung – Stoffwechselregulation – Immunstimulierung. Die Kontaktdaten finden Sie im Adressteil der Broschüre.

II. 8. ERNÄHRUNG

Die Ernährung findet im Zusammenhang mit einer Krebserkrankung immer mehr Beachtung.

Ernährung bei Krebs

Die Ernährung nimmt bei einer Krebserkrankung einen immer größeren Stellenwert ein.

Dass sich eine gesunde Ernährung, die auf einem hohen Anteil an Gemüse und Obst, gesunden Ölen, und dem Zubereiten von frischen, möglichst unbelasteten Nahrungsmitteln basiert, positiv auf den Organismus, die Vorbeugung und Linderung von Krebs und auch anderen Krankheiten auswirkt, ist den meisten bekannt.

Das Vermeiden von Nahrungsmittelzusätzen sollte sich jeder zur Aufgabe machen.

Auf die gewohnte Ernährung zu verzichten, fällt den meisten Men-

schen schwer. Eine radikale Umstellung der Ernährung erfordert schon vom gesunden Menschen viel Kraft, so dass diese nur mit einer engmaschigen ärztlichen Begleitung erfolgen sollte.

Die Ernährung bei einer Krebserkrankung orientiert sich aber in erster Linie an Ihnen und Ihren Bedürfnissen und Stadien, die Sie während der Erkrankung durchleben. Wenn Ihnen gerade übel ist und Ihnen Ingwer dagegen empfohlen wird, Ihnen aber davon noch übler wird, dann hilft der beste Ernährungsratgeber nichts. Am besten lassen Sie sich individuell beraten!

Angelika Specht,
BRK-Krebsberatungsstelle



was-essen-bei-krebs.de: fundierte Informationen und praktische Tipps zu Ernährung bei Krebs

Was soll ich während einer Krebserkrankung essen? Was braucht mein Körper im Moment? Was kann Ernährung leisten und was nicht? Was esse ich bei bestimmten Beschwerden? Warum ist Mangelernährung so gefährlich? Was kann ich dagegen tun? Muss ich bei meiner Krebsart etwas bestimmtes beachten? Wie finde ich vertrauenswürdige Informationen? Warum sind die Informationen, die ich finde, so widersprüchlich?

Zum Thema Ernährung bei Krebs gibt es unzählige Fragen, aber es ist nicht immer einfach auch seriöse und praxistaugliche Antworten zu finden. Deshalb haben Betroffene und Experten den gemeinnützigen Verein Eat What You Need e.V. gegründet.

Auf der Internetseite www.was-essen-bei-krebs.de bieten wir Ihnen verlässliche Informationen, Alltagshilfen, Rezepte und Selbst-

tests rund um das Thema Ernährung bei Krebs. Unser Ziel ist es, dass Sie das essen können, was Ihr Körper gerade braucht: Gegen Beschwerden und Mangelernährung, für bessere Therapie Voraussetzungen und für mehr Genuss und kleine Freuden im Alltag. Wir arbeiten mit den Ernährungsexperten des Comprehensive Cancer Center – Krebszentrum München der Ludwig-Maximilians-Universität zusammen. So sind unsere Empfehlungen und Informationen stets aktuell und fundiert. Zusätzlich entwickeln verschiedene Diätschulen in ihren Testküchen einfache und leckere Kochrezepte für uns, die auf typische Beschwerden von Krebspatienten abgestimmt sind.

Eat What You Need e.V. in Kooperation mit dem Comprehensive Cancer Center – Krebszentrum München der Ludwig-Maximilians-Universität (CCCLMU)

II. 9. LEBENSFREUDE

Oft verliert der Mensch in der Erkrankung die Lebensfreude und die Angst beherrscht ihn. Daher

stellen wir Ihnen nachfolgend einige „Herzensöffner“ vor.

Depressionen mindern in der Krebserkrankung

Durch Teilnahme an den Workshops von Nana – Recover your smile e.V.



Kann die Wiederentdeckung der eigenen Schönheit in einer schweren Erkrankung einen positiven Effekt auf den weiteren Verlauf haben?

Dieser Frage wollte das Team des Münchner Vereins „Nana – Recover your smile e.V.“ gemeinsam mit der Universität Salzburg und dem Brustzentrum München nachgehen. In einer gemeinsamen Studie von Prof. Dr. Frank

Wilhelm, Universität Salzburg und Professorin Dr. Nadia Harbeck, Universität München, wurden unter der Leitung von Psychologie-Doktorandin Anna Richard zahlreiche Parameter abgefragt, die zeigen sollten, ob die Make-up Kurse und Fotoshootings, die der gemeinnützige Verein Krebspatienten kostenlos anbietet, einen Einfluss auf das Selbstbild der Patientinnen haben kann.

Schließlich ist eine medizinische Krebsbehandlung häufig mit massiven körperbildbezogenen Veränderungen verbunden: Der Haarverlust, durch Chemotherapie bedingt, nimmt neben dem Kopfhaar auch Wimpern und Augenbrauen, was das Erscheinungsbild extrem verändert. Viele empfinden sich dadurch schon rein äußerlich als schwerstkrank stigmatisiert.

Der Verein „Nana – Recover your smile e.V.“, initiiert von Nana Stäcker, die 2012 im Alter von 21 Jahren an den Folgen ihrer Krebserkrankung verstarb, eröffnet Frauen, jungen Mädchen und auch Männern die Möglichkeit, sich in dieser Zeit, die oft als große persönliche Krise wahrgenommen wird, neu zu finden und zu entdecken. In persönlichen Kursen mit kleiner Teilnehmerzahl werden zunächst Schminktipp vermittelt, um den Haarverlust von Wimpern und Augenbrauen zu kaschieren. Anschließend werden die Teilnehmerinnen nach ihren persönlichen Wünschen von Make-up Artists geschminkt und von professionellen Fotografen portraitiert.

Was seit Gründung des Vereins vor vier Jahren immer wieder von bisherigen Teilnehmenden an die Teammitglieder herangetragen wurde, konnte in der Studie nun bestätigt werden. Die Nachmittage bei Nana – Recover your smile e.V. zeigen viele positive

und nachhaltige Auswirkungen in Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein:

Depressive Stimmung wurde reduziert, die Lebensqualität hat sich subjektiv verbessert und auch das Selbstwertgefühl konnte gesteigert werden.

Von März bis September 2015 nahmen 37 junge und an Brustkrebs erkrankte Frauen an der Studie teil, die sich bereit erklär-



Schönheit in der Krankheit wiederentdecken - Nana – Recover your Smile e.V.

ten, standardisierte, psychologische Fragebögen zu bestimmten Zeitpunkten auszufüllen. Die Studienleiterin Anna Richard konnte somit zeigen, dass sich nicht nur die Teilnahme, sondern auch der Erhalt der professionell bearbeiteten Fotos auswirkte, was insbesondere durch positive Effekte sogar noch bis zu 2 Monate nach einer Workshop-Teilnahme zu erkennen war, wenn die Frauen die Bilder ihrem Freundeskreis zugänglich gemacht hatten.

Über derartige Verbesserungen auf diesen Variablen konnte die Gruppe der Frauen, die im gleichen Zeitraum auf ihren Termin zur Teilnahme wartete, nicht berichten. Das Feedback, das am Ende der Studie von allen Teilnehmerinnen eingeholt wurde, war ebenfalls sehr aufschlussreich. So berichteten viele Frauen, dass sie die Workshops anderen Krebspatienten weiterempfohlen haben, die erlernten Make-Up-Tipps gerne im Alltag umsetzten und durch Teilen der Fotos im Freundes- und Bekanntenkreis nur positive Rückmeldungen und Anerkennung er-

halten haben, die ihnen während der Erkrankung bisher oft fehlten.

„Die Ergebnisse zeigen, dass durch einen Nana - Recover your smile-Workshop drei sehr wichtige psychologische Variablen adressiert werden, die sich sonst im Zeitraum seit der Diagnosestellung nachteilig verändern. Es wäre daher wünschenswert, dass die Workshops als kostengünstige Ergänzung zur medizinischen Behandlung und dem immer noch wenig umfangreichen, psychoonkologischen Angebot einer größeren Zahl an KrebspatientInnen zugänglich gemacht werden“, so Anna Richard.

Auch Vereinsgründerin und Vorstand Barbara Stäcker, zeigt sich hocherfreut über das Ergebnis der Studie: „Das persönliche Feedback der bisherigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Kommentare zu den entstandenen Fotos auf Facebook ließen uns ahnen, was jetzt bestätigt wurde. Schließlich deckt es sich mit den Erfahrungen, die meine Tochter in der Zeit der Erkrankung mit Make-up und Fotografieren machte:

Ihr Blickwinkel auf sich und die Krankheit hat sich dadurch extrem verändert und sie unglaublich stark gemacht. Genau das wünschen wir unseren Teilnehmern auch.“

Für weiterführende Informationen kontaktieren Sie bitte das Team von Nana – Recover your smile e.V. unter der E-Mail:

nana@recoveryoursmile.org



Begegnung mit Pferden und Eseln

Bei uns haben Sie viele Wege und Möglichkeiten, Ihre Lebenskraft wieder zu stärken:

Natur gemeinsam erleben und zur Ruhe kommen:

Eselwanderungen

Achtsamkeit im Kontakt mit sich und den Tieren:

Wertschätzung und vorurteilslos angenommen werden

Getragen werden auf dem warmen Rücken der Pferde:

Mut in die eigene Körperlichkeit, (Ur)vertrauen und Lebensfreude

*Uli Jonas
Reittherapeutin und Heilpraktikerin*



Lachyoga

„Wir hören nicht auf zu spielen weil wir älter werden, sondern wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen“.

Lachyoga ist eine Sofortmeditation und setzt aufgestaute Emotionen frei. Sie gewinnen dadurch Energie und Lebensfreude zurück und stärken Ihr Immunsystem. Ihr Atem vertieft sich und Ihre Kondition steigt merklich. Sie werden spüren, dass mehr Energie und Lebensfreude jederzeit, an jedem Ort möglich sind. Lachyoga ist inneres Jogging und bringt den Stoffwechsel durch Massage der inneren Organe sofort in Schwung.

Setzen Sie einfach ihr eigenes Lachen als erste Hilfe ein. Eine besondere Wirkung wird erzielt, wenn Sie das Lächeln oder Lachen mit verschiedenen Lauten ausführen. Alle Vokale stehen in Resonanz mit verschiedenen Organen bzw. Energiezentren im Körper. Der Lachlaut HI steht für

das Stirnchakra und durchblutet die Ohrorgane. Das HE steht in Verbindung mit dem Kehlkopf und der Schilddrüse. Herzbefreiend ist der Lachlaut HA. HO wirkt auf den Solarplexus (Nervenzentrum) und das HU geht u.a. mit dem Darm in Resonanz. Nutzen Sie Ihr grenzenloses Lachpotenzial, um die Festlichkeit und Leichtigkeit des Lebens zu aktivieren. Und jetzt geht's los, die heilenden Lachlaute üben!



Christoph Emmelmann (Ausbilder Lachyoga und Humortraining e.V.)

- Formen Sie mit dem Mund ein I. Lachen Sie HiHiHi. Geben Sie sich dem Erleben des Lautes hin und spüren Sie, wie es sich im Körper, vor allem im Kopfbereich anfühlt. Üben Sie mindestens eine halbe Minute das HiHiHi.
- Gehen Sie nun zum HeHe-He über. Erspüren Sie wieder genau, wie sich das anfühlt und wie es sich auf ihre Stimmung auswirkt.

- Üben Sie in gleicher Weise das HaHaHa für etwa eine halbe Minute.
- Fahren Sie mit dem HoHoHo fort.
- Den Abschluss bildet das HuHuHu, viel Spaß dabei!

Lachende Grüße

*Christoph Emmelmann
(Ausbilder im europäischen
Berufsverband Lachyoga und
Humortraining.e.V.)*

Großes Herz auf weichen Pfoten

Was haben ein Labrador, ein Wolfsspitz, ein Husky, ein weißer Schäferhund, ein Zwergpudel und noch ca. 50 andere Hunde in allen möglichen Größen und Rassen gemeinsam?

Sie sind Hunde des Münchner Vereins „Die Streichelbande e.V.“, die zusammen mit uns (ihren Besitzern) in Altenheime, Kindergärten, Behinderten-Einrichtungen und Schulen gehen, um

dort ihre Zuneigung zu verschenken. Zu verschenken ist wörtlich zu nehmen, da die Streichelbande ausschließlich ehrenamtlich arbeitet und sich über Spenden finanziert.

Vor dreizehn Jahren hatte eine Gruppe von Hundebesitzern die Idee und den Wunsch, die Freude an ihren Hunden an noch viel mehr Menschen weiter zu geben. Daraufhin wurde 2005 der

gemeinnützige Verein „Die Streichelbande e.V.“ gegründet, der sich mit heute über 200 Mitgliedern präsentiert und in München und dem Voralpenland über 50 Einrichtungen besucht.

Die Menschen und Tiere der Streichelbande begegnen unseren Besuchten immer ohne Erwartung, ohne Vorurteile und ohne diese zu werten. Jeder darf sein, wie er ist, und derjenige, der besucht wird, muss nichts leisten, nichts können. Er muss nicht einmal eine offene Hand haben – oft

ist diese aufgrund von Krankheit oder Behinderung verkrampft und geschlossen. Und immer wieder gelingt es dann trotzdem, dass sich nach einiger Zeit diese verkrampfte Hand einer feuchten Hundenase öffnet, einfach weil sich durch die Anwesenheit der Hunde Freude und Entspannung im Körper ausbreiten kann.

Das ist dann nur einer von vielen berührenden Momenten, der die Mitarbeit bei der Streichelbande so wunderbar macht.

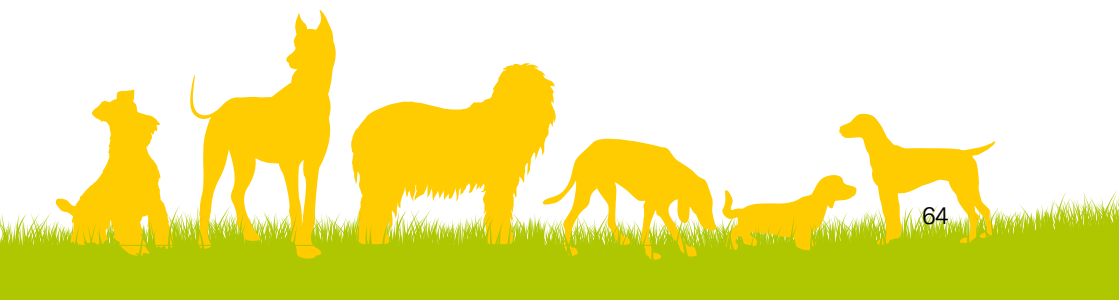
*Patrizia Fischer,
Vorstandmitglied der Streichelbande e.V.*

Dankbarkeit

Menschen mit einer Krebserkrankung haben mit vielen Dingen und an vielen Fronten zu kämpfen. Es trifft sie nicht nur im körperlichen Bereich; es kommen auch oft noch Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich und letztlich im finanziellen Sektor auf sie zu. Da hätte man schon manchmal einen Grund zum Jammern und Klagen.

Aber fühlen Sie sich danach tatsächlich besser? Denken Sie nur einen Moment darüber nach, wie Sie sich fühlen, wenn Sie dankbar sind oder wenn Sie sich selbst oder einem anderen vergeben haben.

Dankbarkeit ist eine sehr kraftvolle Energie, die Sie in einen entspannten und freudigen Zustand versetzt, mit dem die Selbstthei-



lungsprozesse richtig in Gang kommen können.

Übung: Schreiben Sie einfach einmal auf, wofür Sie alles dankbar sind und lesen Sie es dann

wieder durch. Sie werden bemerken, dass Ihnen dann noch mehr dazu einfällt.

*Angelika Specht,
BRK-Krebsberatungsstelle*

Die Wohlfühltag der BRK-Krebsberatungsstelle

Die BRK-Krebsberatungsstelle lädt einmal im Jahr an Krebs erkrankte Menschen, deren Angehörige, Freunde und Interessierte zu einem „Wohlfühltag“ ein.

Experten aus verschiedenen Bereichen stellen an diesem Tag ihre „Wohlfühlkonzepte“ vor. Es werden unterschiedliche Wege aufgezeigt, wie man sein Wohlbefinden steigern, eigene Kraftquellen mobilisieren und Selbstheilungskräfte aktivieren kann, um den Heilungs- und Genesungsprozess zu fördern bzw. die eigene Gesundheit zu erhalten.

Bei unserem Wohlfühltag geht es nicht darum, wissenschaftlich anspruchsvolle, medizinische Abhandlungen vorzustellen, sondern

es geht darum, den Betroffenen und ihren Bezugspersonen verschiedene Impulse und Anregungen zu den Fragen „Was kann ich – neben der ärztlichen Behandlung bzw. medizinischen Nachsorge – für mich selbst tun und/oder welche unterstützenden Angebote gibt es?“ zu vermitteln. Die Vorträge beinhalten meist auch praktische Übungen, so dass die Besucherinnen und Besucher die Methoden gleich vor Ort ausprobieren können. Menschen mit einer Krebserkrankung wissen, wie es sich anfühlt, wenn man sich nicht wohl fühlt und dass oft Kleinigkeiten zum Wohlbefinden beitragen können.

*Monika Neher,
BRK-Krebsberatungsstelle*

II. 10. AUSTAUSCH, GEMEINSAME AKTIVITÄTEN, SEBSTHILFE

Die Gemeinschaft stärkt Menschen. Sie trägt den Einzelnen und gibt Kraft!

Das Kontakt-Café

Das Kontakt-Café der BRK-Krebsberatungsstelle findet zweimal monatlich statt. Es ist ein offenes, niederschwelliges Angebot, bei dem man in angenehmer Atmosphäre Menschen kennenlernen kann, die auch von einer Krebserkrankung betroffen sind. Es geht vor allem um die Geselligkeit und um einen zwanglosen Austausch, bei dem man sich – im Gegensatz

zu einer Selbsthilfegruppe – über alles Mögliche unterhalten kann.

Das Kontakt-Café bietet auch die Möglichkeit, Gleichgesinnte für gemeinsame Hobbys und Freizeitunternehmungen zu finden. Verantwortlich für die Treffen sind ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, die sich über Ihr Kommen freuen!

*Monika Neher,
BRK-Krebsberatungsstelle*

Das „Draußen-Aktiv“-Programm

Bewegung ist Leben und die Natur eine Kraftquelle. „Draußen-Aktiv“ ist ein bewegungstherapeutisches Angebot für Menschen mit einer Krebserkrankung. Bei den angebotenen Aktivitäten geht es vor allem darum, sich in der Natur zu erleben, draußen aktiv zu sein und festzustellen, dass man in Bewegung ist – lebt!

Gemeinsam gilt es, zu schauen, was die Natur uns bietet, auch mal abseits der Wege zu laufen, neue Pfade zu entdecken.

Die Tagesausflüge sind Einsteiger-Ausflüge und auch für Betroffene mit geringer Kondition zu bewältigen.

*lebensmut e.V.
Psycho-Onkologie der Med. Klinik III*

Stadt- Ge(h)sprache – Wandern im MVV-Bereich

Hinter diesem Angebot der BRK-Krebsberatungsstelle steht die Idee, an Krebs erkrankten Menschen die Möglichkeit zu geben, gemeinsam mit anderen Betroffenen leichte Stadtwanderungen zu unternehmen - ohne die Sorge, dadurch körperlich überfordert zu werden.

Die Wanderungen finden in der Regel einmal im Monat statt und dauern etwa ein bis zwei Stunden. Eine ehrenamtliche Mitarbeiterin wählt für jeden Termin eine andere Strecke im MVV Gebiet aus, wobei sie das Augenmerk darauf legt, dass die öffentlichen

Verkehrsmittel auf der Wanderung leicht erreichbar sind und genügend Möglichkeiten für Pausen bestehen.

Neben der Freude an der Bewegung geht es auch um das Zusammensein mit anderen und den Austausch über alles, was Sie bewegt. Teilnehmen kann jeder, der gerne ein bisschen frische Luft schnappen möchte. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam ein Stückchen München zu entdecken.

*Sabine Wilck,
BRK-Krebsberatungsstelle*

Selbsthilfe wirkt!

Selbsthilfegruppen sind ein freiwilliger, meist loser Zusammenschluss von Menschen, die gemeinsam eine Krankheit, psychische Probleme oder soziale Schwierigkeiten bewältigen wollen, von denen sie selbst oder

ihre Angehörige betroffen sind. Selbsthilfegruppen treffen sich regelmäßig, oft prozesshaft über einen längeren Zeitraum hinweg. Sie arbeiten meist ohne dauerhafte professionelle Leitung, werden aber oft von Selbsthilfekontakt-

stellen oder anderen fachlichen Einrichtungen bedarfsbezogen unterstützt. Das Engagement in der Selbsthilfegruppe hat für die Teilnehmenden zahlreiche positive Wirkungen:

Verständnis, Beistand und Ermutigung:

In der Gemeinschaft der Gruppe finden Betroffene „Menschen zum Reden“, sie haben nicht länger das Gefühl, mit ihren Problemen alleine fertig werden zu müssen, sie fühlen sich durch das spezielle Verständnis, das so nur von anderen Betroffenen vermittelt werden kann, aufgehoben und geborgen.

Neues soziales Netz:

Das freiwillige Bündnis in der Gruppe entlastet bestehende Netze und Beziehungen, da Familie und Freunde der Betroffenen oft mit der Situation überfordert sind. Manchmal ersetzt die Gruppe auch die sich zunehmend auflösenden traditionellen Netzwerke und wirkt so Isolation und Vereinzelung entgegen.

Wissenspool und Orientierung:

In Selbsthilfegruppen wird Fachwissen zusammengetragen und

durch Erfahrungswissen der einzelnen Betroffenen ergänzt. So entsteht ein facettenreiches, ganzheitliches Wissen, das die Mitglieder befähigt, Entscheidungen fundiert zu treffen und in immer unüberschaubarer gewordenen Systemen professionelle Dienste sinnvoll zu nutzen.

Ganzheitliche und bekennde Beratung:

In der Gruppe sprechen die Menschen über alle Aspekte ihrer Erkrankung: neben medizinischen Themen tauscht man sich auch zu Fragen aus, die rund um die Krankheit bzw. die Problemlage entstehen, wie Arbeit und Rente, Beziehung und Familie, psychische Belastungen etc. Die Beratung in der Gruppe geschieht auf Augenhöhe, jeder ist betroffen, alle sind Schicksalsgefährten.

Solidarität und Gegenseitigkeit:

Gegenseitige Hilfe und Unterstützung, Engagement füreinander auch über die Gruppentreffen hinaus – das zeichnet viele Selbsthilfegruppen aus. Die Mitglieder haben häufig ein Netzwerk auf-



gebaut, das auch im Alltag Hilfe sichert und dort unterstützt, wo professionelle Hilfe endet: Telefonkontakte bei Krisen, Begleitung zum Arzt oder der Einkauf für frisch Operierte sind nur einige Beispiele.

Lern- und Aktionsfeld:

Gruppenmitglieder übernehmen Aufgaben und Funktionen, sie entwerfen Flyer, präsentieren sich an Infoständen und beraten Bürgerinnen und Bürger, organisieren Veranstaltungen, treten in Kontakt mit Fachkräften, übernehmen die Gruppenleitung, verwalten die Fördergelder, etc. – jeder trägt entsprechend seinen Fähigkeiten dazu bei, dass die Gruppenarbeit funktioniert und erlebt sich als ak-

tiv, kompetent und leistungsfähig. Das stärkt das Selbstwertgefühl. Die Teilnehmer lernen von- und miteinander, sie entwickeln neue Bewältigungsstrategien, indem sie selbst Erlebtes reflektieren und von den Erfahrungen der Anderen modellhaft lernen.

„Soft Skills“:

Menschen, die sich in Selbsthilfegruppen austauschen, erweitern ihre sozialen Kompetenzen: Kommunikation, Teamfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Kritik- und Konfliktfähigkeit werden durch die regelmäßigen Gruppengespräche, die Auseinandersetzung mit anderen Menschen und anderen Sicht- und Umgangsweisen mit Problemen geschult.

Selbstvertrauen und Selbstheilungskräfte:

Der passive Patient oder Klient wird zum aktiv Handelnden, er übernimmt Verantwortung für sich und seinen Gesundungsprozess und glaubt mit den in der Gruppe gewonnenen Erfahrun-

gen daran, dass er selbst etwas tun kann, um seine Situation zu verbessern: Dies alles sind Grundvoraussetzungen, um Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

*Mirjam Unverdorben-Beil,
Selbsthilfzentrum München*

Selbsthilfegruppen

Es gibt in München einige Selbsthilfegruppen für Menschen mit Krebserkrankungen. Diese Gruppen finden in der Regel einmal pro Monat statt – u.a. bei der Bayerischen Krebsgesellschaft, im Frauentherapiezentrum oder bei [brustkrebs-muenchen e.V.](http://brustkrebs-muenchen.e.v.). Die Krebsberatungsstelle des Bayerischen Roten Kreuzes bie-

tet angeleitete Selbsthilfegruppen an, die sich an Menschen mit Lungenkrebs, Frauen mit Unterleibskrebs, Menschen mit Magen- bzw. Darmkrebs oder Hautkrebs richten. Eine umfangreiche Übersicht finden Sie in der Datenbank für Selbsthilfegruppen des Selbsthilfeszentrums München.

*Das Team der
BRK-Krebsberatungsstelle*



II. 11. INFORMATION, BERATUNG UND PSYCHOONKOLOGIE

Je besser informiert jemand ist, desto mehr Handlungsfreiheit gewinnt er für sich. In Beratungsge-

sprächen eröffnen sich oft neue Perspektiven.

Woher weiß ich, welche Hilfe ich suche?

Von den Münchner Krebsberatungsstellen bekommen an Krebs erkrankte Menschen, ihre Angehörigen und Freunde einen bedarfsorientierten Überblick über unterstützende Angebote.

Die Krebsberatungsstellen, die Sozialdienste in den Kliniken und diverse andere Beratungsstellen können Sie beispielsweise bei sozialrechtlichen Fragestellungen unterstützen. Sei es zu Fragen zur sozialen Sicherung, zur beruflichen Wiedereingliederung, zur Beantragung eines Schwerbehindertenausweises, zur Erwerbsminderungsrente oder zum Rehabilitationsaufenthalt. Die Berater/Beraterinnen können Ihnen auch aufzeigen, welche Dienste für Sie zuständig sind oder welche Literatur Sie unterstützen kann.

In den Beratungsstellen werden Ihnen auch Adressen zur Verfügung gestellt, an die Sie sich bei medizinischen Fragen wenden können. Welche Formen der Therapien wären sinnvoll für Sie? Könnte Ihnen beispielsweise eine psychoonkologische Behandlung weiterhelfen? Und durch welche begleitende Angebote können Sie noch unterstützt werden?

Auf viele Fragen haben die Mitarbeiter/Mitarbeiterinnen der Krebsberatungsstellen eine Antwort. Ihren Weg müssen Sie allerdings alleine finden.

Wir unterstützen Sie gerne dabei!

*Monika Neher,
BRK-Krebsberatungsstelle*



Beratungsstellen am Tumorzentrum München

in Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. und dem Comprehensive Cancer Center (CCC) München

Bei der Diagnose Krebs reicht eine gute medizinische Betreuung allein oft nicht aus. Hier haben die drei Beratungsstellen am Tumorzentrum München ein:

✓ Krebsberatungsstelle für Psychoonkologie und psychosoziale Fragestellungen

Sie benötigen Unterstützung dabei, mit den seelischen und körperlichen Folgen der Erkrankung umzugehen, Unsicherheiten zu bewältigen und schrittweise zurück ins Alltags- und Berufsleben zu finden?

✓ Beratungsstelle für Komplementärmedizin und Naturheilkunde

Sie haben Fragen zur komplementärmedizinischen und naturheilkundlichen Behandlung von Tumorerkrankungen oder den Therapienebenwirkungen?

✓ Beratungsstelle für Ernährung

Sie haben im Rahmen der Erkrankung oder Therapie an Gewicht verloren oder zugenommen? Sie haben Beschwerden bei der Nahrungsaufnahme, Verdauungsbeschwerden oder leiden unter Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit?

Wir nehmen uns Zeit

In einem persönlichen Gespräch, telefonisch oder per Email beantworten wir Ihre Fragen, geben Ihnen praktische Anregungen und bestärken Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg, diese besondere Situation in Ihrem Leben zu bewältigen. Betroffene und Angehörige finden bei uns unkompliziert und kostenlos Beistand.



Waldspaziergang

Die drei Beratungsstellen vom Tumorzentrum München raten Ihren Patienten so oft wie möglich, ausgedehnte Spaziergänge im Wald zu unternehmen. Jeder Berater hat seine eigenen Gründe dafür. Zusammengefasst ergibt sich ein Plädoyer für den Wald:

✓ Krebsberatungsstelle für Psychoonkologie und psychosoziale Fragestellungen

Der Waldspaziergang ist eine gute Möglichkeit selber etwas für die eigene Stabilität zu tun. Der Wald hat durch seine stabilen Bäume, die trotz Wetter dort oft schon über viele Jahre stehen eine sehr beruhigende und stabilisierende Ausstrahlung auf unser Gehirn. Ein Waldspaziergang vermittelt dadurch eine Wahrneh-

mung von Stabilität und Zuversicht. Dieser Gedanke von Zuversicht ist ein wichtiger Baustein für unsere Hoffnung. So kann durch einen Waldspaziergang sowohl die eigene Belastbarkeit wieder aufgebaut, wie auch der Gedanke von Hoffnung aufgenommen werden.

✓ Beratungsstelle für Komplementärmedizin und Naturheilkunde

Sie wollen Ihr Immunsystem auf natürliche Weise stärken? Dann nehmen Sie ein „Waldbad“: durch das Einatmen von Terpenen – einem Botenstoff, mit dem Pflanzen untereinander kommunizieren – werden in Ihrem Körper nachweislich vermehrt Immunzellen gebildet, die Sie vor Keimen schützen. Im Wald werden jedoch auch so genannte „Anti-Krebs-Eiweiße“ aktiviert, die einen Schutz vor Krebs darstellen. Beide Effekte sind sogar bis zu sieben Tage nach einem ausgedehnten Waldaufenthalt nachweisbar. Vereinigen Sie also mit einem ausgedehnten

Waldspaziergang Gedanken der Zuversicht und Hoffnung mit einem „Boost“ Ihres Immunsystems.

✓ Beratungsstelle für Ernährung

Viele Patienten leiden während der Erkrankung bzw. Therapie unter Nebenwirkungen, wie Appetitlosigkeit. Einfache, alltagstaugliche Tipps können hier oftmals helfen. Eine schöne Möglichkeit Appetitlosigkeit zu lindern, ist der Gang an die frische Luft. Ein Spaziergang vor dem Essen regt den Stoffwechsel und damit das Hungergefühl an. Auch Patienten, die

während des Krankenhausaufenthaltes oder der Behandlung an Gewicht verloren haben, profitieren von einem Ausflug in den Wald. Die Ausdauer wird trainiert und die Muskeln wieder gestärkt. Findige Sammler können darüber hinaus im Wald die unterschiedlichsten Leckerbissen finden und werden damit doppelt für Ihren Einsatz belohnt. Je nach Jahreszeit stößt man mitunter auf Bärlauch, Walderdbeeren, Blaubeeren oder Pilze (natürlich immer unter Berücksichtigung der Sicherheitsempfehlungen).

*Das Team der Beratungsstellen,
Tumorzentrum München*

Der Krebsinformationstag

Für viele Menschen, die an Krebs erkrankt sind, ist es wichtig, sich genau über die Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten zu informieren. Die medizinische Forschung entwickelt sich rasant und auch die Medien berichten immer wieder von neuen Krebstherapien. Doch für welche Erkrankung gibt es tatsächlich neue,

ernstzunehmende Therapiemöglichkeiten? Und wo finden Betroffene – Patienten wie Angehörige – die Unterstützung, die sie in dieser schwierigen Lebensphase benötigen?

Um diese und andere Fragen zu beantworten, initiierte der Verein lebensmut e.V. 2002 den Krebsinformationstag für Patienten, An-



gehörige und Interessierte sowie Ärzte und Pflegekräfte.

Unter dem Motto „Information macht Mut“ geben Ärzte, andere

Experten sowie an Krebs erkrankte Menschen einmal im Jahr ihr Wissen und ihre Erfahrungen weiter.

*lebensmut e.V.
Psycho-Onkologie der Med. Klinik III
Bayerische Krebsgesellschaft e.V.*

Psychoonkologie

Die Diagnose Krebs trifft viele Menschen plötzlich und unerwartet und stellt daher einen tiefen Einschnitt in das bisherige Leben dar. Häufig ergeben sich durch die Erkrankung und Behandlung große Veränderungen im Alltag. Bedürfnisse verlagern sich, zusätzliche Belastungen tauchen auf – Gefühle wie Sorge und Hilflosigkeit lasten schwer.

Beispiele hierfür können sein:

- Die Rollen und Aufgaben innerhalb der Familie und des Freundeskreises verändern sich und müssen neu definiert werden.
- Die berufliche Tätigkeit und das Freizeitverhalten müssen unter Umständen an die

neue Situation angepasst werden.

Auch für Angehörige bringt die Krebserkrankung viele Belastungen und Veränderungen mit sich. Ängste und Unsicherheiten erschweren häufig einen offenen Umgang innerhalb der Partnerschaft und der Familie. Darüber hinaus erfordert die Begleitung eines schwer erkrankten Menschen viel Kraft und Durchhaltevermögen.

In dieser Situation kann es für Betroffene und Angehörige hilfreich sein, mit Außenstehenden über die aktuellen Belastungen zu sprechen. Im Klinikum Bogenhausen steht Patienten und Angehörigen ein Team von erfahrenen

Psychoonkologinnen zur Seite, das sie bei der Bewältigung der Situation unterstützt.

Dabei werden in gemeinsamen Gesprächen schwerpunktmäßig die neue Lebenssituation erörtert und persönliche Bewältigungsstrategien entwickelt.

Beispiele für eine Unterstützung können in Einzel-, Paar- und Familiengesprächen sein:

- die altersgemäße Besprechung der Diagnose mit Kindern
- das (Wieder-)Entdecken von Stärken und Ressourcen
- die Erarbeitung von Strategien im Umgang mit Stress und Belastungen
- die Entwicklung neuer Perspektiven

- die Integration von Krankheitserfahrungen in den Alltag
- die Vermittlung von Entspannungs- und Schmerzbewältigungstechniken
- bei weiterführenden Fragen: die Herstellung von Kontakten zu niedergelassenen Psychotherapeuten, Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen

Die Gesprächsangebote sind kostenfrei und können kontinuierlich während des gesamten Behandlungszeitraums von stationären und teilstationären Patienten der Klinik sowie deren Angehörigen in Anspruch genommen werden.

*Psychologischer Konsiliardienst,
Klinikum Bogenhausen*



II. 12. ANGEHÖRIGE

Die Angehörigen von an Krebs erkrankten Menschen bedürfen der besonderen Fürsorge. Sie benötigen Kraft und Verständnis für die Begleitung des Erkrankten und Möglichkeiten der Entlastung, Aussprache und Information.

Wir beraten Sie gerne!



Gesprächsgruppe für Angehörige

„ ... und wie geht es Ihnen? ...“

Angehörige sind immer Mitbetroffene und begegnen in besonderer Weise den vielen Veränderungen, die mit einer Krebserkrankung einhergehen.

In der Angehörigengruppe der Bayerischen Krebsgesellschaft ist Zeit und Raum für Erfahrungsaustausch und Gespräch. Wir wollen uns mit den vielen Fragen auseinandersetzen, die mit der Begleitung von Krebspatienten einhergehen und versuchen, für den

Umgang mit der Situation die eigenen Wege zu finden.

Neben dem Gespräch und dem Austausch mit anderen, die sich in ähnlichen Lebenssituationen befinden, gibt es in dieser Gruppe bei Bedarf gezielte Informationen zu bestimmten Themen, Übungen zur Entspannung und Selbstwahrnehmung sowie Elemente aus Rollenspiel und verschiedenen Gruppentheorien.

*Psychosoziale Krebsberatungsstelle der
Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.*

Familiensprechstunde

Erkrankt eine Mutter oder ein Vater an Krebs, verändert dies den Lebensalltag einer Familie maßgeblich. Viele Eltern stellen sich in dieser Zeit die Frage, wie sie ihr Kind/ihre Kinder am besten durch diese schwierige Lebensphase begleiten können.

Die Familiensprechstunde der Psycho-Onkologie am Klinikum Großhadern ist ein Ort, an dem betroffene Eltern, Kinder und Jugendliche sowie nahe Angehörige in München und Umgebung Rat und Hilfe finden.

Angebote für Eltern/Angehörige:

- Beratung und Unterstützung bzgl. Umgang und Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen
- Familiengespräche zur Förderung offener Kommunikation und gegenseitigen Verständnisses

Angebote für Kinder und Jugendliche:

- Therapeutische Begleitung
- Erlebnisorientierte Gruppenangebote
- Krisenintervention
- Trauerbegleitung

*Psycho-Onkologie
der Med. Klinik III, lebensmut e.V.*



III. AUTORENVERZEICHNIS

Krebsberatungsstelle BRK-Kreisverband München

Perchtinger Straße 5
81379 München
Tel.: 089 / 2373 276 / -278
krebsberatung@brk-muenchen.de

Psychosoziale Krebsberatungs- stelle der Bayerischen Krebsge- sellschaft e.V.

Nymphenburgerstraße 21 a
80335 München
Tel.: 089 / 5488 40-21 / -22 / -23
www.bayerische-krebsgesellschaft.de
brs-muenchen@
bayerische-krebsgesellschaft.de

FTZ - Frauentherapiezentrum

Psychosoziale/Psychoonkologische
Beratung
Güllstraße 3
80336 München
Tel.: 089 / 7473 7015
www.ftz-muenchen.de
elgard.schinko@ftz-muenchen.de

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e.V.

Schmied-Kochel-Straße 21
81371 München
Tel.: 089 / 2686 90
www.biokrebs.de
gfbk-muenchen@biokrebs.de

Krebsberatungsstelle am Tumorzentrum München

Krebsberatungsstelle, Ernährungsbe-
ratung und Beratungsstelle für Kom-
plementärmedizin und Naturheilkunde
Pettenkoferstraße 8 a
80336 München
Tel.: 089 / 5160 3351
www.tumorzentrum-muenchen.de
krebsberatungsstelle-tumorzentrum@
med.uni-muenchen.de

Psychosomatische Beratungsstelle

Richard-Wagner-Straße 9
80333 München
Tel.: 089 / 5264 63
www.psychosomatische-
beratungsstelle.de
info@
psychosomatische-beratungsstelle.de

lebensmut e.V.

Klinikum der Universität München-
Großhadern
Marchioninistraße 15
81377 München
Tel.: 089 / 7095 4903
www.lebensmut.org
lebensmut@med.uni-muenchen.de

Selbsthilfezentrum München

Westendstraße 68
80339 München
Telefon 089 / 5329 56 - 0
www.shz-muenchen.de
info@shz-muenchen.de

Zentrum für Prävention und Sport- medizin am Olympiapark

Klinikum rechts der Isar der
Technischen Universität München
Georg-Brauchle-Ring 56
80992 München
Tel.: 089 / 2892 4441
www.sport.med.tum.de
info@sport.med.tum.de

Nana - Recover your Smile e.V.

Barbara Stäcker
Ebermayerstraße 16
81369 München
Tel: 089 / 7245 8867
www.recoveryour smile.org
info@recoveryour smile.org

Elisabeth Vogt - Atemtherapie und Heilsames Schreiben

Birkerstraße 19
80636 München
Tel: 089 / 1878 04
elisavogt@gmx.de

Barbara Wanderer - Atem- und Körperpsychotherapeutin

Benediktstraße 11 a
82069 Hohenschäftlarn
Tel. 08178 / 4217
wandererhub@googlemail.com

Praxis für traditionelle chinesische Medizin und Naturheilkunde

Peter Elster - geprüfter Präventologe
und Heilpraktiker
Pettenkoferstr. 30/Rgb.
80336 München
Tel: 089 / 7166 9715
www.elster-heilpraktiker.de
TCM-Praxis@t-online.de

Hannelore Wagner

Qi-Gong-Kursleiterin
Winzererstraße 129
80797 München
Telefon: 089 / 1408 9640
www.qigong-kurse-muenchen.de
info@ qigong-kurse-muenchen.de

Brustkrebs Deutschland e.V.

Lisl-Meitner-Straße 7
85662 Hohenbrunn
Tel.: 089 / 6019 0923
www.brustkrebs-muenchen.de
info@brustkrebs-muenchen.de

Die Streichelbande e.V.

Christine Vidacovich
Heilmaierstraße 7
81477 München
Tel.: 089 / 7497 4736
www.streichelbande.de
info@streichelbande.de

Naturheilpraxis Sascha Wolff

Heilpraktiker, NIS-Therapeut,
Mykrotherapeut, NFI-Therapeut
Herzogstraße 85
80796 München
Tel.: 089 / 4113 1166
www.praxiswolff.eu
post@praxiswolff.eu

Susanne Eckl

Psychologische Psychotherapeutin
Wotanstraße 37
80639 München
Tel.: 089 / 8099 3339
Fax: 089 / 8099 3338
kontakt@praxis-eckl.de
www.praxis-eckl.de

eat-what-you-need

Goethestraße 28/1
72076 Tübingen
www.was-essen-bei-krebs.de
info@was-essen-bei-krebs.de

Uli Jonas

Reittherapeutin, Heilpraktikerin
Eckhofenerstr 14
85253 Kleinberghofen
Telefon: 08254 / 6909 041
Mobil: 0177 / 8563 541
info@praxis-ulijonas.de
www.praxis-ulijonas.de

Praxis Dr. Reinhard Probst

Naturheilverfahren, Homöopathie,
Akupunktur und Chirotherapie
Grimmstraße 1
80336 München
Tel: 089 / 2020 6218
www.praxis-probst.de
brief@praxis-probst.de

Christoph Emmelmann

HumorCare Deutschland
Spielbergstr.9
A-6391 Fieberbrunn
Tel: 0170 / 8859 987
trainings@christoph-emmelmann.com
www.christoph-emmelmann.com

Katja Seeger

Yogalehrerin und Heilpraktikerin
Landsberger Str. 74
86938 Schondorf
0171 / 3891 405
katja@anadaflow.de
www.anadaflow.de

Sie erreichen uns:



BRK-Kreisverband München

Perchtlinger Straße 5
81379 München

Di – Do 9:00 – 14:00 Uhr
Fr 9:00 – 12:00 Uhr
(und nach Vereinbarung)

Tel: 089/2373-276/-278
Fax: 089/2373 44-276

krebsberatung@brk-muenchen.de
www.brk-muenchen.de/krebsberatung

Herzlichen Dank!

Wir möchten uns an dieser Stelle ganz herzlich bei den Autorinnen und Autoren dieser Broschüre bedanken, ohne deren Beiträge unser Projekt nicht hätte realisiert werden können.

Die Broschüre wurde aus Spendenmitteln finanziert. Wenn sie Ihnen gefällt, sind wir über jede Unterstützung dankbar.

