

NEUEN LEBENSMUT FINDEN

Wie man sich vom Krebs los-schreibt

Krebs macht Angst. Er ist nicht nur ein Angriff auf den Körper – auch die Seele leidet. Eine Pille dagegen gibt es nicht, aber viele Methoden, besser mit den Sorgen klarzukommen. Eine davon: schreiben.

VON ANDREA EPPNER

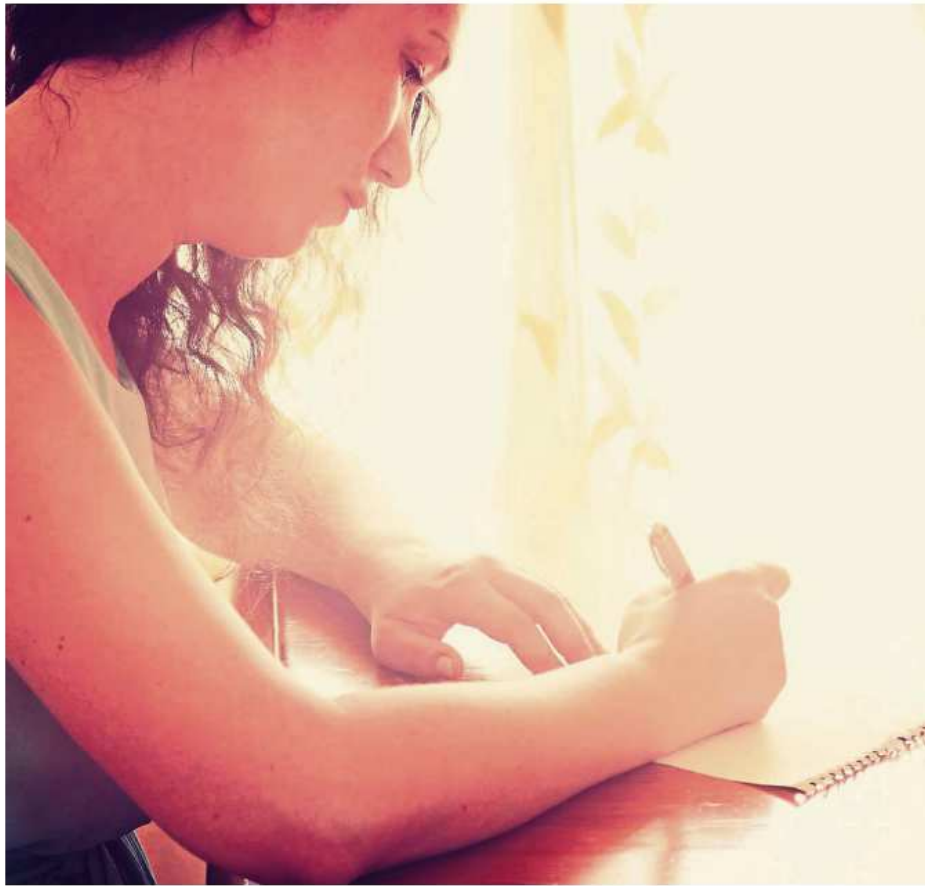
Nachts, wenn der Schlaf nicht kommt, fahren die Gedanken Karussell. Tausend Fragen rasen durch den Kopf der Kranken, alle drehen sich um den Krebs: Wird mir die Therapie helfen? Was, wenn ich es nicht schaffe, wenn am Ende doch alles umsonst war, all die Strapazen? Was wird aus meinem Partner, was aus den Kindern?

„Schreiben kann eine Möglichkeit sein, das Gedankenkarussell im Kopf zum Stillstand zu bringen“, sagt Ilse Baumgarten. Sie ist Schreibpädagogin, ebenso wie Jutta Beuke. Zusammen haben sie in Schondorf am Ammersee „SchreibRäume“ gegründet, eine Schreibwerkstatt, die auch Kurse für Krebskranke anbietet. Wie heilsam dieses „therapeutische Schreiben“ sein kann, hat Jutta Beuke selbst erlebt. „Ich war selbst schwer krank“, sagt sie. Dabei hat sie erfahren, wie viel Kraft man daraus schöpfen kann.

Heute gibt sie ihre Erfahrungen weiter. Zusammen mit Ilse Baumgarten bietet sie Kurse für die Bayerische Krebsgesellschaft an: „Los-Schreiben“ heißt das Angebot, das Interessierte beim Krebsinformationstag in München am Samstag, 24. September (siehe **Randspalte**), ausprobieren können. Ein besonderes Schreibtalent braucht man dafür nicht. „Es gibt kein richtig oder falsch“, sagt Beuke. „Wir schaffen hier einen bewertungsfreien Raum.“ Es geht nicht darum, große Kunst zu schaffen. Der Stift in der Hand dient als Heilmittel für die wunde Seele.

Das Schreiben wirkt dabei auf viele Arten: „Es zwingt einen, sich gedanklich zu fokussieren und sich auch selbst zu reflektieren“, sagt Beuke. „Und es ist eine Möglichkeit, eine gewisse Distanz zum Erlebten zu gewinnen.“ Gedanken aufzuschreiben ist aber auch eine Methode, sich von ihnen zu befreien. Das kann ein Segen sein, wenn diese einfach nicht mehr aus dem Kopf wollen. Andererseits schärft das Schreiben auch die Wahrnehmung für sich selbst und die eigene Umwelt.

Hinzu kommt: Mit dem



Befried: Sorgen lasten oft schwer auf Patienten mit Krebs. Die kann man sich aber von der Seele schreiben, so wie die Frau auf dem Foto. Ein Beispiel aus einer Schreibwerkstatt zeigt das Bild oben. Mit Hilfe der Hand hat sich eine Teilnehmerin an das Thema „Das vergangene Jahr“ herangetastet. Beim Krebsinfotag in München (u.) gibt es diesmal einen Schreib-Schnupperkurs.



Bloggen

Seine Sorgen im stillen Kämmerchen ins Tagebuch schreiben? Oder sich in einer Selbsthilfegruppe darüber austauschen? Einige Krebspatienten, vor allem junge, teilen ihre Gedanken lieber mit der ganzen Welt – und zwar in einem „Blog“, einem **Tagebuch im Internet**.

Zum Beispiel Jacky, 26, aus Geretsried. Die junge Mama leidet an einer aggressiven Form des Brustkrebs. Wie es ihr gerade geht, was sie macht? Kann jeder in ihrem Facebook-Blog **„Pinke Pustelblume“** nachlesen – und dort auch für ihre letzten Wünsche spenden.

Die Berlinerin Janine, 34, seit zwei Jahren von einem Non-Hodgkin-Lymphom genesen, teilt ihre Gedanken ebenfalls in einem Blog. **„#FuckoffHenry“** heißt er. Sie hat ihren Tumor nämlich „Henry“ genannt. Warum sie nach der Diagnose angefangen hat zu bloggen? „In dieser Situation möchte man nicht allein sein [...], möchte sich mitteilen, sucht nach Gleichgesinnten, nach Bestätigung.“

Stift in der Hand gewinnen Patienten ein Stück weit Kontrolle zurück. Die mussten sie mit der Diagnose nämlich zum Teil abgeben – einerseits an den Krebs, andererseits an Ärzte und Pfleger.

So wichtig wie das Schreiben selbst, ist es aber auch, sich in den Kursen darüber auszutauschen. „Wenn sie die erste Scheu überwunden haben, lesen die meisten Teil-

nehmer ihre Texte gerne vor“, sagt Baumgarten. So schreibt etwa Jutta L., eine Kursteilnehmerin über ihre Erfahrungen: „Ich war froh, diesen sicheren Hafen [...] entdeckt zu haben.“ Da alle in der Gruppe selbst betroffen seien, müsse man sich auch nicht schämen, wenn plötzlich Tränen fließen. Schließlich hätten alle Schreibenden in der Runde Ähnliches durchgemacht.



„Los-Schreiben“: So heißt der Kurs, den die beiden Schreibpädagoginnen Ilse Baumgarten (li.) und Jutta Beuke für Krebspatienten anbieten.

Hier fühlen sich Betroffene verstanden. Sie können sich öffnen und müssen nicht fürchten, andere zu überfordern. „Weil die Krankheit Krebs gesunde Menschen erschreckt und Ängste auslöst“, schreibt Jutta L.

Es sind vor allem Frauen, so wie Jutta L., die in die Kurse von Ilse Baumgarten und Jutta Beuke kommen. Aber Schreiben ist auch nur eine

Lesen

Der Krebs ist fürs Erste besiegt, das Vertrauen in den Körper ist aber weg: Patienten, die „es geschafft“ haben, kennen dieses Gefühl. **Catharina Junk**, selbst vom Brustkrebs genesen, hat es in einem Roman verarbeitet. **„Auf Null“** (Kindler-Verlag, 19,95 Euro) erzählt von Nina, 20, die nach überstandener Leukämie nicht mehr richtig zu leben wagt, die Angst vor dem Rückfall lähmt sie. Wie sie sich davon befreit? Lesen Sie selbst – es lohnt sich!

Doch wie wird man als Angehöriger damit fertig, wenn es keine Heilung gibt? Darüber schreibt **Tamara Dietl** in ihrem Buch **„Die Kraft liegt in mir – wie wir Krisen sinnvoll nutzen können“** (btb, 17,99 Euro). Sie war mit Regisseur Helmut Dietl verheiratet, der im März 2015 an Lungenkrebs gestorben ist. Tamara Dietl hat ihren Mann durch die schwere Zeit der Krankheit begleitet und ihre Erfahrungen aufgeschrieben. Beim Krebsinfotag in München (siehe **Randspalte**) wird sie aus ihrem Buch vorlesen. ae

Methode von vielen, die helfen, das Gedankenkarussell im Kopf zu stoppen. Gefühle lassen sich schließlich auf ganz unterschiedliche Art ausdrücken – etwa auch in der Kunst- und in der Tanztherapie.

Letztere können Betroffene übrigens ebenfalls beim Krebsinformationstag in München testen (siehe **Randspalte**).

Die nächsten Termine für „LOS-Schreiben als Anker: Resilienz erfahren, stärken, nutzen“ finden an vier Donnerstagen, beginnend am 20. Oktober, statt, jeweils von 10.30 bis 14 Uhr (in den Räumen der Bayerischen Krebsgesellschaft, Nymphenburger Str. 21, Rückgebäude); Kosten: 30 Euro, Anmeldung: Tel. 089/5488 4021. Weitere Termine im Internet unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de und Informationen unter www.schreibraeume.de