

ANGST VOR DEM RÜCKFALL?
**Strategien und Hilfe bietet
die Gruppe Rezidivangst**

GROSSES ENGAGEMENT
FÜR LEBENSMUT
**Die neuen Ehrenmitglieder
Marlene und Dr. Dirk Ippen**

1
2023

EXPERTENINTERVIEW

Mehr Widerstandskraft in der Krankheit

*Was ist Resilienz und wie kann sie bei
Krebs gestärkt werden?*



1
2023

Inhalt

3 Editorial

Schwerpunkt

- 4 Wie ein Hochsees-
schiff durch schwere
Zeiten steuern**
Wie sie es schaffen,
Krankheit und Thera-
pie durchzustehen,
Kraft und Mut zu
tanken und Momente
des Glücks erleben:
Das erzählen die
unterschiedlichen
Geschichten von drei
an Krebs Erkrankten
und einem betroffe-
nen Ehepaar

Experteninterview

- 8 Mehr Wider-
standskraft in der
Krankheit**
Dr. Angela Grigelat
kennt die neuesten
Erkenntnisse der
Resilienzforschung
und weiß als Psy-
choonkologin, wie
Krebskranke ihre
seelischen Wider-
standskräfte stärken
können

Bewegung tut gut

- 12 Machen Sie die
Natur zum Sparrings-
partner**

Was essen bei Krebs?

- 13 Leitfaden für eine
Ernährung, die
kräftigt und guttut**

Das CCC München

- 14 Die Zweitmeinung
gibt Sicherheit für
die Therapie**

- 15 Für Sie ausgesucht**

- Neue Information
über Schutzimpfungen
- Buchtipps: Orientie-
rung bei Brust-
krebs; Ein ehrliches
Gespräch über
das Leben und das
Sterben

- 15 Unter uns –
von Betroffenen für
Betroffene**
Neuland Selbsthilfe-
gruppe: Norbert W.
erzählt über seine
Erfahrungen

Neue und bekannte lebensmut Veranstaltungen

- 16 • Family and Friends
• Live Music Now**

Aktualisiertes Programm

- 17 KiA – Krebs im Alter
erweitert sein
Angebot**

Entspannungsübung

- 18 Chill mal! Aber wie?**

Neues lebensmut Angebot

- 19 Angst vor dem
Rückfall? Die Gruppe
Rezidivangst bietet
Hilfe**

Ankündigung

- 20 Der Krebs-
Informationstag
2023**

- 21 Was lebensmut
bewegt**

- Start für Freiraum
- Zuwachs Familien-
sprechstunde

- 21 Buchvorstellung**

Taube und Wildente –
der neue Roman von
Martin Mosebach

Neues von lebensmut e. V.

- 22 • Neuer Schatzmeis-
ter Christoph Härle
• Verstärkung für
APOM-Leitung**

- 23 Neue Ehren-
mitglieder Marlene
und Dr. Dirk Ippen**

Festabend

- 24 Kunstfeuerwerk
für das Leben**
Benefizabend im
Rabenwirt

- 26 Jede Unterstützung
zählt**
Dank an unsere
Spender

- 27 Impressum**

Liebe Mitglieder, liebe Freunde und Unterstützer von lebensmut,

eine Krebserkrankung stellt sowohl die erkrankten Menschen selbst als auch ihre Angehörigen vor eine große Herausforderung. Wie kann man mit einem derartigen Schicksalsschlag umgehen und welche Kräfte können mobilisiert werden, um dieser Situation zu begegnen? Auf den folgenden Seiten gibt die Münchner Psychoonkologin Dr. Angela Grigelat darauf eine Antwort. Sie erklärt, wie die seelische Widerstandskraft, die sogenannte Resilienz, aktiviert und gestärkt werden kann. Dies unterstreichen eindrucksvolle Berichte von Betroffenen.

Um den Umgang mit einer Krebserkrankung zu unterstützen, hat lebensmut neue Angebote entwickelt. Seit April kann man in einer Gruppe lernen, wie man mit der Angst vor einem Rückfall umgeht. Im Rahmen unseres Projektes Krebs im Alter (KiA) gibt es zudem neuerdings einen separaten Treff für Angehörige. Außerdem werden in Zukunft zweimal im Jahr KiA Foren durchgeführt, die dem Austausch von Erfahrungen und der Information dienen. Nähere Einzelheiten auch über weitere Angebote können Sie diesem Magazin und unserer Webseite (www.lebensmut.org) entnehmen.

Im lebensmut Team hat es in den letzten Monaten einige Neuerungen gegeben. Christoph Härle hat als neuer Schatzmeister die Nachfolge von Dr. Ralf Sambeth angetreten, der als 2. Beisitzer weiter im Vorstand verbleibt. Pia Kandlinger und Florian Pfitzner sind neue Mitarbeiter in der Familiensprechstunde und Dr. Klaus Lang verstärkt die Leitung der Akademie für Psychoonkologie München (APOM).

Ein besonderes Ereignis war im Juni die Eröffnung des „Blauen Saals“ beim Rabenwirt in Pullach, zu dem Sibylla und Chiara Abenteuer eingeladen hatten. Höhepunkt war ein vom Münchner Klassik-Start-up Hidalgo dargestellter „Boxkampf“. Dankbar sind wir für die zahlreichen Spenden, die an diesem Abend an lebensmut gegangen sind.

Wir hoffen, dass Ihnen dieses Magazin wertvolle Informationen und Tipps vermitteln kann und freuen uns auf Ihre Anregungen. Lassen Sie uns gemeinsam die vor uns liegenden Herausforderungen mit Zuversicht, Freude und Lebensmut angehen und bleiben Sie uns gewogen.

Ihr

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann

PS: Wenn wir manchmal nur die männliche Form verwenden, tun wir das für die Lesbarkeit. Natürlich sind immer Frauen wie Männer gemeint.

**„Im Namen des lebensmut Teams
wünsche ich Ihnen einen erholsamen Sommer
mit vielen schönen Erlebnissen.“**





Wie ein Hochsee schiff

durch
schwere
Zeiten
steuern

Irgendwann hatte ich wieder Boden unter den Füßen ... Keine Ahnung, woher ich die Kraft genommen habe ... Was auch immer kommt, es wird mich nicht umhauen ... Sätze wie diese sind gefallen, als uns Krebskranke erzählten, was ihnen hilft durchzuhalten, welche Kraftquellen sie nutzen und was ihnen guttut. Mehr noch, wie sie ihr Leben wieder ein Stück weit gestalten und Momente des Glücks empfinden können – allen Widrigkeiten zum Trotz. Was darin zum Vorschein kommt, ist die „normale“ Magie der seelischen Widerstandskraft, die uns innewohnt und heute unter dem Begriff Resilienz in aller Munde ist. Es sind Geschichten, die Mut machen und zeigen, dass der Krebs nicht das ganze Leben dominieren muss.

Der Weg durch eine Krebserkrankung ist meist lang und schwierig. Die Krankheit bestimmt das Leben also für eine ganze Weile und verändert es manchmal dauerhaft. Seine Erkrankung zu verstehen, möglichst gut durch die Behandlung zu kommen und sich bei allem nicht unterkriegen zu lassen, das alles erfordert Kraft und gelegentlich auch Neuorientierung. Auch, weil man auf diesem Weg immer wieder in schweres Wasser geraten kann und wie ein Schiff auf hoher See mal von den Wellen getragen und mal mitgerissen wird. Dabei treten bei Betroffenen Fähigkeiten und Stärken ans Licht, derer sie sich vorher womöglich gar nicht bewusst waren. Und die zum persönlichen Rüstzeug werden können – während der Therapie und darüber hinaus.

Was schützt mich und was bleibt außen vor?

Cindy C. war 39, als sie im März 2021 einen Knoten in der Brust entdeckte. Es dauerte eine Weile, bis die genaue Diagnose vorlag. Eine unsichere Zeit, in der die Mutter zweier kleiner Kinder mit der Angst kämpfte, ganz für sich. Und in der sie begann, sich konsequent zu schützen: kein Internet, keine negativen Informationen. Sie, die sich selbst als neugierigen Menschen beschreibt, wollte vor und während der Therapie nichts über Tumorarten wissen und nichts von Überlebenschancen. All das blieb außen vor. Dann kam die Diagnose: eine aggressive Form von Brustkrebs, die mit Chemotherapie, Operation und Bestrahlung behandelt werden sollte. „Da wurde ich ganz ruhig und hatte das sichere Gefühl, das alles aushalten zu können.“

So viel Normalität wie möglich

Die achtmonatige Therapie brachte sie mehrmals an den Rand ihrer Kräfte. Die begeisterte Bergsportlerin fand Kraft in der Vorstellung, auf einer Expedition zu sein. Sie bezog ihr ganzes Umfeld ein, Freunde, auch Kolleginnen. „Die haben alle mitgespielt, haben Pakete mit Decken, Kaffee und Schokolade geschickt, das war großartig“, erzählt Cindy C. Sie schickte Nachrichten, feierte jede Etappe mit Bildern und Fotos – und blieb so mit allen in Kontakt. Gesichert fühlte sie sich während der Expedition von ihrem Mann – ihrem Fels in der Brandung. Als die Therapie immer kräftezehrender wurde, holte sie sich Unterstützung in der Osteopathie und angeleiteten Fantasiereisen. „Das hat zu meiner mentalen und seelischen Heilung beigetragen“, sagt sie rückblickend.

Und dann waren es auch ihre Kinder. Für sie wollte sie einfach durchhalten. Für sie hielt sie die Normalität hoch, schaffte es, im Alltag zu funktionieren und spielte täglich Standfußball mit ihrem Sohn, auch wenn sie kaum mehr stehen konnte. „Das gewohnte Miteinander hat uns alle mental oben gehalten.“

„Mitten im Winter wurde mir endlich bewusst, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

Albert Camus

Wege durch die Angst

Durch eine schwere Krankheit wie Krebs hindurchzugehen, heißt auch, immer wieder von Ängsten gepackt zu werden: vor den Folgen der Erkrankung ebenso wie der Therapie. Bianca D. erfuhr im September 2022, dass sie an einem Zungenkarzinom erkrankt war. Eine niederschmetternde Diagnose, denn sie bedeutete einen Teilverlust der Zunge, Bestrahlung und monatelange Ernährung über eine Magensonde. Was die heute 46-Jährige besonders ängstigte, war die Bestrahlung des Kopfes, da der Tumor schon gestreut hatte.

Das hieß 30 Mal je fünf Minuten festgeschnallt und mit einer Gesichtsmaske auf dem Behandlungstisch auszuhalten. „Ich wusste, dass ich da durchmusste“, erzählt sie. Aber wie? Schon die Vorstellung, so fixiert zu sein, war für sie entsetzlich. „Ich hatte die irrationale Angst, in der Maske nicht atmen zu können.“

Die richtige Unterstützung finden

Hilfe fand sie bei einer Psychoonkologin. Mit ihr konnte sie sich für die sechswöchige Strahlentherapie rüsten und mit Mentaltraining und positivem Denken die Angst bannen – Konzentrationsübungen, die ihr auch weiterhin nützlich sind. So schaffte sie es, die Maske nicht länger als Bedrohung zu sehen, sondern als Schutz, der ihren Kopf für die präzise Bestrahlung möglichst stabil hält. Oder sie zog sich mental auf ihren Kraftort zurück, den sie in Island entdeckt hatte. „Die psychoonkologische Unterstützung ist für mich unglaublich wertvoll. Immer wenn mich die Angstwelle mitzureißen droht oder ich nicht weiterweiß, zeigt sie mir einen Weg aus der Panik und holt mich auf den Boden zurück.“

Mittlerweile wird das Reden immer besser und sie kann auch wieder einigermaßen normal essen: „Das ist ein Glück“, sagt sie. „Wieder essen und schmecken zu können, ist für mich Lebensqualität, dafür bin ich so dankbar.“

Der Krebs ist nicht das ganze Leben

Eine Krebserkrankung belastet nicht nur die Betroffenen, sondern auch die engsten Angehörigen. Sie sind für den Erkrankten da, organisieren, arbeiten, kümmern sich – und sind selbst von der Angst und Sorge um den geliebten Menschen getrieben. Paul W. erkrankte im Frühjahr 2021 an Chronischer Lymphatische Leukämie (CLL), eine nicht heilbare Form von Blutkrebs. Ein ganzes Jahr dauerte die Therapie. Der heute 72-Jährige erlitt mehrere Zusammenbrüche, musste immer wieder ins Krankenhaus und verlor enorm an Gewicht. Eine Zeit, die die ganze

Familie und besonders seine Ehefrau Herta W. forderte. Seit Mitte 2022 ist die CLL dank Medikamenten unter Kontrolle. Schritt für Schritt suchen Herta und Paul W. den Weg zurück ins „normale“ Leben, wenn auch unter veränderten Vorzeichen.

Das Gute suchen, gemeinsam und für sich

Langsam finden alte Vorlieben und neue Gewohnheiten wieder Platz im Alltag der Eheleute. Doch nach der schwierigen Zeit der Krankheit fällt es Herta W. manchmal noch schwer loszulassen und auf die Kraft ihres Mannes zu vertrauen. Zu lange war sie damit beschäftigt, für ihn zu sorgen. „Da hilft dann ein gemeinsamer Spaziergang“, erzählt sie, „womöglich jeder in seinem Tempo. Es ist wichtig, dass jeder wieder seinen Raum hat.“ Sie, die immer etwas tun muss, hat eine Hängematte als Ruheinsel für sich entdeckt.

Dass er mit der Krankheit leben muss, ist für Paul W. nicht einfach anzunehmen. Zwar kommt die Kraft langsam zurück, doch die Einschränkungen lasten manchmal auf der Seele. Auf der Suche nach Entspannung hat der Rentner das früher praktizierte Autogene Training wiederentdeckt und kann damit belastende Gedanken und Gefühle beruhigen.

Aktuell stellt eine Prostatakrebskrankung die Eheleute vor neue Herausforderungen. „Aber die Perspektive, dass der Krebs nach der OP weg ist, ist ganz gut. Da müssen wir jetzt halt durch“, sagt Paul W. und seine Frau ergänzt: „Das haben wir aus den Erfahrungen und überwundenen Krisen gelernt.“

Die Zeit nutzen, leben!

„Ich habe ein Kämpferherz“, sagt Svenja Z. Bei der 36-Jährigen wurde Anfang 2020 ein sehr seltenes Sarkom an der Brustwirbelsäule diagnostiziert, drei Mal sind seither Metastasen in der Lunge entdeckt worden. Mehrere Behandlungen mit OP, Bestrahlung und Chemotherapie hat sie überstanden. Mit der aktuellen Therapie zielen die Ärzte jetzt nur noch darauf, den Tumor kleinzuhalten. „Das war ein Riesenschock“, erinnert sie sich.

Die Mutter einer dreijährigen Tochter hofft dennoch weiter: „Über Sarkome weiß man so wenig und bei einigen Behandelten ist der Tumor mit diesem Medikament verschwunden. Vielleicht tut sich diese minimale Chance auch für mich auf.“

Vor allem aber konzentriert sie sich darauf, so viel Zeit wie möglich mit Mann und Tochter zu verbringen. Raus an die frische Luft, in die Natur und auf den Berg zu gehen, daraus zieht sie Energie und Glücksmomente, auch während der Behandlungen.

Leicht ist das nicht immer. Dass der Tumor ihr Leben verkürzen kann, ist eine Herausforderung, jeden Tag neu. „Aber diese Herausforderung nicht anzunehmen, ist keine Option, dafür ist das Leben zu schön“, betont sie und fügt hinzu: „Ich bin so dankbar, denn ich darf noch kämpfen. Ich bin fit genug, um meinen Alltag zu gestalten. Es gibt so viele, die können das nicht mehr.“

Ziele kann man sich immer setzen

Als es ihr in der ersten Chemo sehr schlecht ging, kaufte sich Svenja Z. pinkfarbene Skier, schwor sich, sie nach der Therapie einzufahren und stand dann tatsächlich mit ihnen auf dem Berg. Heute sind die Ziele andere, die Kraft reicht nicht mehr für lange Bergtouren. Aber dann fährt sie mit ihrer Tochter eben mit der Seilbahn auf den Gipfel. Machbare Ziele setzen und zu verfolgen, auf das Schöne schauen und dem Krebs nicht mehr Raum geben als nötig, all das stärkt und vergewissert sie, dass sie das Steuer in der Hand hat. (rk)



Mehr Widerstandskraft in der Krankheit

Sie hilft durch schwere Zeiten und gibt Kraft, schlimme Erlebnisse und schwere Krisen zu überstehen. Mehr noch: Resilienz befähigt, trotz großer Widrigkeiten an Lebenszielen festzuhalten. Welche Eigenschaften zu der seelischen Widerstandskraft beitragen und wie sie bei Krebs womöglich gestärkt werden kann, erklärt die Münchner Psychoonkologin Dr. Angela Grigelat.

Frau Dr. Grigelat, was kann man sich unter Resilienz konkret vorstellen?

Resilienz bezeichnet menschliche Widerstandskräfte, die uns helfen, Belastungen und Bedrohungen abzufedern und trotz Stress, Verlust und Trauma gut weiterzuleben. Man kann sich Resilienz als die „Hornhaut der Seele“ vorstellen. Wichtig: Diese Kraft ist uns allen gegeben – wenn auch in unterschiedlichem Maße. Sie resultiert aus einem ganzen Bündel an Fähigkeiten bzw. Schutzfaktoren, die uns zum einen angeboren sind, die wir aber auch wie einen Muskel trainieren können.

Inwiefern hilft Resilienz, Belastungen bei Krebs besser durchzustehen?

Der Weg durch eine Krebserkrankung ist in der Regel sehr lang und die Betroffenen werden auf ihrem Weg mit immer neuen Herausforderungen konfrontiert. Resilient zu sein bedeutet in diesem Zusammenhang nicht, dass es einem immer prima geht,

man immer positiv eingestellt ist oder es gut läuft in der Krebstherapie. Was damit gemeint ist, ist vielmehr, dass man grundsätzlich lebenszugewandt und handlungsfähig oder sogar glücklich sein kann, auch wenn man viel Belastung oder Leid aushalten muss. Und, dass man sich nach stressreichen Phasen zügig erholt. Resiliente Menschen sind ein wenig wie ein Hochseeschiff, das genug Tiefgang hat, um stabil durch Wind und Wellen zu steuern.

Sie sagten, dass die Schutzfaktoren für Resilienz trainiert werden können.

Ja. Resilienz ist kein Alles-Oder-Nichts-Phänomen. Wie bei einem Regler, der sich in gewissem Maße verschieben lässt, kann ich den Grad meiner Resilienz zum Guten verändern. Mich als Psychoonkologin interessieren die bei jedem Menschen vorhandenen individuellen Widerstandskräfte und die Frage, wie man sie nach einer Krebsdiagnose nutzen oder ausbauen kann.

Um welche Schutzfaktoren geht es und wie können sie gestärkt werden?

Die Resilienzforschung hat festgestellt, dass man eine Menge aushalten kann, solange man sich noch als selbstwirksam erlebt, also das Gefühl hat, etwas bewirken und gestalten zu können. Deshalb ist es auch nicht ausreichend, wenn man Krebskranken einseitig zu Selbstfürsorge im Sinne von Schonung rät. Resilient bleiben und werden wir nur, wenn wir uns immer wieder neu seelisch fordern. Krebskrank zu sein bringt es ja leider mit sich, dass man sich streckenweise wie ein Spielball fühlt, hilflos angesichts der Ereignisse. Deshalb ermuntere ich Betroffene, trotz der Belastungen immer wieder aus ihren persönlichen Komfortzonen rauszugehen und Handlungsspielräume auszuloten. Im aktiven Umgang mit Problemen können sie sich eher als selbstwirksam erleben und so ihre Widerstandskräfte langfristig steigern. Eine junge Patientin erzählte mir, dass sie im Kreis ihrer Freundinnen, die viel von Babykriegen und Zukunftsplänen sprachen, nicht mehr mitreden konnte. Sie musste sich sehr überwinden, dieses Gefühl der Isolation in ihrem

Umfeld anzusprechen. Aber als sie es dann tat, war es ein Befreiungsschlag, der sie sehr stärkte.

Gilt dies auch für den Wiedereinstieg in den Beruf?

Wann man in die Arbeit zurückkehrt, ist natürlich eine Entscheidung, die individuell abzuwägen ist. Ich erlebe aber oft, dass Betroffene die Wiedereingliederung hinausschieben, weil sie denken, sie müssten warten, bis sie sich fitter fühlen. Doch da ist es wie beim Sport: Die Fitness kommt nicht vom Nachdenken und Warten. Sie kommt vom Machen und von dem Erleben: Ja, ich halte was aus.

Was hilft, mit emotionalen Belastungen, Schmerz und Verlust umzugehen?

Mit heftigen Gefühlen einen guten Umgang finden zu können, ist auch ein Ausdruck von Resilienz. Hierzu gibt es leider ein paar ungünstige Mythen. Insbesondere wird Krebskranken oft nahegelegt, sie sollten möglichst positiv empfinden und sogenannte negative Gefühle irgendwie vermeiden. Das ist weder möglich noch nötig. Was wir beobachten und die Resilienzforschung auch bestätigt, ist, dass diejenigen am widerstandsfähigsten sind, die das ganze Spektrum



ihrer Gefühle als etwas Normales akzeptieren können, für die also auch Angst, Sorge, Scham, Wut, Neid usw. zum Leben gehören. Resilient sein meint hier, die emotionale Welle eher zu reiten, als sich dagegen anzustemmen, und es bedeutet außerdem, möglichst flexibel in der Gefühlsregulation zu sein.

Können Sie das konkreter beschreiben?

Damit ist gemeint, dass ich je nach Situation mit dem gleichen Gefühl unterschiedlich umgehe. Wenn ich Krankheitsängste habe, kann es manchmal sinnvoll sein, meine Situation ein wenig zu verharmlosen, vielleicht zu verdrängen oder mich abzulenken. Und ein andermal ist es nötig, die Angst auszuhalten und den Dingen mehr ins Auge zu sehen. Noch ein Beispiel aus der Praxis: Ein erfolgreicher Berater bekam ein sehr attraktives Kooperationsangebot, musste es aber aufgrund eines Tumors mit sehr ungewisser Prognose letztlich ablehnen. Dass er beruflich zurückstecken sollte, war für diesen leistungsstarken Mann erst mal schrecklich. Wie hat er das emotional bewältigt? Viel Wut und Frustration erlebt. Geweint. Gehadert. Ein bisschen Selbstmitleid gefühlt. Dann die Sache eine Weile total ignoriert. Mit seinen Kanzleikollegen das Pro und Kontra seiner Absage sachlich abgewogen. Letztlich ist er durch ein tiefes Tal der Trauer gegangen und konnte dann akzeptieren, dass es nicht mehr geht. Auf solch einen Verlust gibt es also nicht eine Antwort, sondern viele, über Tage, Wochen, Monate.

Es geht also bei Resilienz nicht darum, einen möglichst ausgeglichenen Gefühlszustand zu erreichen?

Nein. Zum einen überschätzen Menschen, was intensive Gefühle mit ihnen machen. Die Erfahrung zeigt: So schnell wird man nicht verrückt. Auch intensive Gefühle von Panik oder Verzweiflung erschöpfen sich, es kommt ganz von selbst zu einer emotionalen Beruhigung und Erholung. Außerdem kann man darauf vertrauen, dass Wut, Trauer oder Angst

uns nicht schaden und auch nicht den Krankheitsverlauf beeinflussen. Sie haben wichtige Funktionen und müssen beachtet werden. Der Weg führt letztlich durch das Erleben, Reflektieren und manchmal Ausdrücken von wichtigen Gefühlen.

Was raten Sie also?

Mein Rat wäre sicherlich, weniger Angst vor starken Gefühlen zu haben und darauf zu vertrauen, dass man sich selbst beruhigen kann – auch ohne dass man dazu zwangsläufig jemand Anderen bräuchte, oder dass sich die Umstände ändern müssten. Die Fähigkeit zur Selbstberuhigung kann man ja bekanntermaßen lernen! Es gibt viele Möglichkeiten, sich im Alltag zu entspannen und aus dem Alarmmodus des Gehirns herauszufinden.

Welche Wege der Selbstberuhigung meinen Sie?

Das können kleine Meditationseinheiten und Achtsamkeitsübungen nach der MBSR-Methode* sein. Oder auch Rituale und Beschäftigungen, die ohnehin im Alltag vorkommen, wie Kochen, Puzzeln, Sport oder Rausgehen in die Natur. Tatsächlich verfügen die Meisten schon über eigene Hilfsmittel. Nur übersehen sie diese vielleicht oder setzen sie nicht konsequent ein. Unter Druck gehen solche hilfreichen Gewohnheiten auch gerne mal verloren. Deshalb ist es wichtig, sie regelmäßig zu pflegen.

Wie wichtig ist positives Denken?

Ich möchte hier einen Unterschied machen zwischen dem sogenannten positiven Denken, das leider als eine Art Pflichtübung für Krebskranke missverstanden wird, und den wirklich guten Gefühlen. Positives Denken im Sinne von optimistischem Denken und Fühlen kann man nicht erzwingen. Es gibt einfach Momente und Phasen, wo Erkrankte nicht zuversichtlich über die Zukunft denken können – und das müssen sie auch nicht. Dennoch kann man auch in sehr schweren Situationen schöne und wenn man so will positive Gefühle erleben.

Also Gefühle, die für mich wichtig sind?

Ja, das sind Gefühle wie Liebe, Interesse, Stolz, Ehrfurcht, Zärtlichkeit, Heiterkeit, Gelassenheit, Dankbarkeit usw. Irgendwas geht immer! Solche guten Gefühle kann ich mir bewusst machen, und ich kann sie mit kleinen Ritualen im Alltag stärken. Zum Beispiel Dankbarkeit: Die kann ich auch dann erleben, wenn die Gesamtsituation nicht rosig ist. Ein Betroffener erzählte mir einmal vom ersten Besuch des Palliativteams in seinem Zuhause. Das war psychologisch schon ein Einschnitt. Aber er war positiv überrascht von der Fürsorglichkeit der Mitarbeiter. Dafür war er enorm dankbar und es war am Ende ein guter Tag.

Sie haben immer wieder davon gesprochen, sich Ziele zu setzen.

Ja, und vor allem flexibel in der Zielsetzung zu sein. Das ist für Krebspatienten besonders wichtig, weil viele Lebensziele von der Krankheit vorübergehend oder für immer über den Haufen geworfen werden. Vielleicht wollte man gerade eine Ausbildung beginnen oder eine Familie gründen und das geht plötzlich alles nicht mehr. Wir wissen aber, dass es für die seelische Gesundheit extrem nützlich ist, Ziele zu haben und sich darauf zuzubewegen. Deshalb ist es so wichtig, nach der Krebsdiagnose seine Ziele an die neue Situation anzupassen, und sich im Krankheitsverlauf immer wieder neue, erreichbare Ziele zu stecken. Das kann ich sogar dann, wenn ich gerade im Krankenhaus liege und scheinbar keinen Spielraum habe. Auch da kann ich mir kleine Dinge für den Tag vornehmen. In Punkto Mobilität vielleicht, oder beim Kontakt mit anderen auf der Station.

Welche Rolle spielen soziale Bindungen für die Resilienz?

Soziale Bindungen gelten derzeit als der wichtigste Resilienzfaktor, als der größte Schutz für die Seele und sogar den Körper. Hier sind nicht nur Lebenspartner, Familie, Freunde und Kollegen gemeint. Die Resilienzforschung verweist darauf, dass Menschen

auch von organisierten Netzwerken profitieren, wie dem Chor oder der Selbsthilfegruppe, denn sie geben Struktur und ich kann meist ohne allzu große Anstrengung auf sie zurückgreifen.

Doch auch neue Kontakte können nach der Krebsdiagnose schnell entstehen und eine wichtige Stütze werden. Ich erlebe immer wieder, dass insbesondere Patientinnen besetzt aus der Reha kommen, wo sie in einen inspirierenden Kontakt mit anderen Betroffenen gekommen sind. Man kann also sein Netzwerk auch in der Krankheit ausbauen. Wichtig ist, sich nach der Diagnose nicht dauerhaft zurückzuziehen, offen zu bleiben für Begegnungen und auch die Beziehung zu den Ärzten zumindest für eine Weile als Teil des eigenen sozialen Netzwerks zu verstehen. (Das Interview führte Regine Kramer)



Dr. Angela Grigelat ist niedergelassene Psychotherapeutin und Psychoonkologin in München. Zuvor war sie viele Jahre als Psychologin an Krebskliniken tätig.

* MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) bedeutet Stressverminderung durch Achtsamkeit. Sie schult darin, auf schwierige Dinge ruhig und beobachtend zu reagieren und diese nicht zu bewerten.

Machen Sie die **Natur** zum **Sparringspartner**

Verabreden Sie sich doch mal draußen mit Ihrem Lieblingsbaum. Schnellen Schrittes laufen Sie zur Begrüßung des alten Freundes. Fassen Sie ruhig seine Rinde an, spüren Sie Geborgenheit – und nutzen Sie ihn als Stütze und Halt für das folgende kleine Bewegungsprogramm.

Erlebnisse draußen nehmen wir mit allen Sinnen wahr und wirken positiv auf unsere Stimmung, die Selbstmotivation und das Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten.

Der doppelte therapeutische Effekt: Die Bewegung reguliert das Herz-Kreislauf-System – und das Sein in der Natur ebenso. (ih)

Zwei Übungen für draußen



Ausfallschritt mit Twist:

Mit links einen großen Schritt nach vorne, das Knie darf den Fuß nie überholen. Den linken Arm nach oben strecken und mit dem Blick in den Himmel folgen. Nun rechten Arm unter dem Knie durchtauchen. Wieder aufrichten und Ausfallschritt mit rechtem Fuß nach vorne (20 mal je Seite).



Der Baum im Yoga:

Erden Sie sich durch festen Stand mit gespreizten Zehen. Mit der linken Hand am Baum abstützen und rechtes Knie mit der rechten Hand zum Bauch ziehen. Hüfte öffnen und rechten Fuß an Ober- oder Unterschenkel des linken Beines pressen. Balance finden und die Handflächen vor dem Körper zusammen- und dann bis über den Kopf führen (2 mal je Seite).



Iris Haberkorn leitet das lebensmut Programm „Draußen aktiv“. Die Diplom-Sportwissenschaftlerin verbringt ihre freie Zeit gerne unter freiem Himmel und in den Bergen.

Was essen bei Krebs?

1

Halten Sie Ihr Gewicht stabil. Essen Sie ausreichend, damit Sie kein Gewicht verlieren. Ihr Körper braucht jetzt seine ganze Kraft.

Leitfaden für eine Ernährung, die kräftigt und guttut
Ernährung kann in jeder Phase der Erkrankung dazu beitragen, die Gesamtsituation Ihres Körpers und damit die Wirkung Ihrer medizinischen Therapien zu verbessern! (sn)

2

Essen Sie ausreichend Eiweiß. Während der Erkrankung braucht Ihr Körper mehr davon. Es ist der Baustoff für alle Körper- und Immunzellen. Ein Eiweißmangel führt zu Muskelabbau und einem schwächeren Immunsystem.

Essen Sie, was Sie vertragen und was Ihre aktuellen Beschwerden lindert. Was Sie essen sollen, richtet sich jetzt ganz nach Ihrer individuellen Situation. Das kann sich immer wieder ändern – und kann auch mal das Gegenteil davon sein, was allgemein als gesund gilt.

3

4

Es gibt keine Verbote und keine Wundermittel! Lassen Sie sich beim Essen nicht verrückt machen. Was Sie jetzt essen, lässt den Tumor weder schrumpfen noch wachsen.

Falls Sie keine Beschwerden haben: Essen Sie bunt und abwechslungsreich. Essen Sie, was Ihnen schmeckt und Ihrem Körper und Ihrer Seele Kraft spendet.

6

Holen Sie sich professionelle Unterstützung, wenn es schwierig wird. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt kann Ihnen Zusatznahrung verschreiben. Diätassistenten, Ernährungswissenschaftler, Ökotrophologen und Ernährungsmediziner können Sie kompetent beraten.



Vermeiden Sie Wechselwirkungen zwischen Lebensmitteln und Ihren Medikamenten. Lassen Sie sich zur korrekten Einnahme von Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt oder in der Apotheke beraten. Vergessen Sie nicht, diesen auch alle Nahrungsergänzungsmittel mitzuteilen, die Sie einnehmen.

5

Bewegen Sie sich.

8

CCC München: Die Zweitmeinung gibt Sicherheit für die Therapie.

Die Frage nach der richtigen Behandlung ist für an Krebs erkrankte von großer Bedeutung – aber oft nicht einfach zu beantworten. Umso wichtiger ist es für viele, zusätzlich zum Therapievorschlag des behandelnden Arztes ein zweites, unabhängiges Gutachten anzufordern, am besten in einem onkologischen Zentrum: die sogenannte Zweitmeinung.

Die moderne Krebsmedizin hat in den letzten Jahren enorme Fortschritte gemacht. Das wachsende Wissen verteilt sich auf unterschiedliche Fachdisziplinen, wie z. B. Onkologie, Chirurgie, Strahlentherapie, Nuklearmedizin und Pathologie. Diagnosen und Therapieoptionen werden deshalb in wachsendem Maße von diesen Experten im Team diskutiert und abgestimmt. Auch qualifizierte Zweitmeinungen entstehen auf Basis solcher Tumorkonferenzen.

Erste Anlaufstelle für eine Zweitmeinung sind zertifizierte Krebszentren, wie das CCC (Comprehensive Cancer Center) München mit den beiden Universitätskliniken LMU Klinikum und Klinikum Rechts der Isar. An sie wenden sich neben Patienten aus München auch viele Betroffene aus der Region und darüber hinaus. Die hier erstellten Zweitmeinungen entsprechen den Qualitätskriterien der Deutschen Krebsgesellschaft. Diese umfassen die Vorstellung des Patienten am Zentrum, eine Besprechung in der Tumorkonferenz und einen Arztbrief an den behandelnden Mediziner.



Prof. Dr. med. Volker Heinemann



Prof. Dr. med. Hana Algül

Der richtige Zeitpunkt für eine Zweitmeinung ist ab Erstdiagnose gegeben und sollte vor Therapiebeginn liegen, betont Prof. Dr. med. Volker Heinemann, Direktor des CCC München^{LMU}. „Aber auch im Laufe der Erkrankung können Betroffene immer dann eine Zweitmeinung einholen, wenn sie wissen möchten, ob es noch andere Behandlungsmöglichkeiten gerade auch im Rahmen klinischer Studien für sie gibt“.

Besonders wichtig ist eine Zweitmeinung bei seltenen Tumoren. „Hier ist das Wissen insgesamt begrenzt“, erklärt Prof. Dr. med. Hana Algül, Direktor des CCC München^{TUM}. „Große Krebszentren weisen bei seltenen Tumoren die meiste Erfahrung auf und sind auch in der molekularen Diagnostik führend.“ Diese spielt eine wichtige Rolle für die optimal abgestimmte Behandlung. Beispiel Weichteilsarkome. „Für die beste personalisierte Behandlung ist es entscheidend, dass molekulare Tumorboards die Therapieschritte schon im Vorhinein mitbestimmen“, erklärt Prof. Algül.

Aber auch bei häufigen Krebserkrankungen ist die molekulare Diagnostik von Bedeutung. Prof. Heinemann nennt den Enddarmtumor als Beispiel. „Früher galten Bestrahlung oder Operation als Standardtherapien. Heute können wir dank Molekulardiagnostik sehen, welche Erstbehandlung für den einzelnen Patienten wirklich die beste ist.“ (rk)

Informationen und Kontakt:

CCC München, 089 / 44 00-5 74 31
ccc-muenchen@med.uni-muenchen.de
www.ccc-muenchen.de >
Patienten > Zweitmeinung



Für Sie ausgesucht

Neue Information über Schutzimpfungen

Ausreichend Schutz vor Infektionen ist für Krebskranke von großer Bedeutung –während und auch nach der Therapie. Zu diesem wichtigen Thema bietet der Krebsinformationsdienst (Deutsches Krebsforschungszentrum) das neue, kostenlose Informationsblatt „Schutzimpfungen bei Krebs: Sicher und wirksam?“ Es informiert über Grippe, Keuchhusten, Pneumokokken, Covid-19 etc.



Download:

<https://www.krebsinformationsdienst.de/service/iblatt/iblatt-impfung-bei-krebs.pdf>

Bestellung:

Tel.: 06221 / 42-28 90, E-Mail: sekretariat-kid@dkfz.de

BUCHTIPPS:

Orientierung bei Brustkrebs

Aktuelles Wissen zu Brustkrebs, Behandlungsmöglichkeiten und Krankheitsbewältigung: All das versammelt das Buch „Brustkrebs“ der Leiterin des Brustkrebszentrums am LMU Klinikum / Frauenklinik München, Prof. Dr. med. Nadia Harbeck, und Ludger Wahlers. In verständlicher Sprache geben sie zu jedem Thema einen Überblick und gehen dann detailliert und möglichst konkret auf die Situation der einzelnen Patientin ein. Ziel ist es, Betroffene mit den nötigen Informationen auszustatten, um mit dem behandelnden Ärzteteam Entscheidungen über die Therapie zu treffen.



Prof. Dr. med. Nadia Harbeck, Ludger Wahlers: Brustkrebs.

Alles, was jetzt wichtig ist.
Mosaik Verlag 2022 | € 26,-

Ein ehrliches Gespräch über das Leben und das Sterben

Wer entscheidet, wenn ich es nicht mehr kann? Dieser Frage nähert sich der Palliativmediziner Prof. Dr. Dr. Berend Feddersen erzählerisch in „Der Alte Mann und der Hase“. Mit großer Leichtigkeit unterhalten sich die beiden Helden dieser liebevoll illustrierten Geschichte über die wichtigsten Fragen am Ende des Lebens.



Berend Feddersen:

Der alte Mann und der Hase.

Ein ehrliches und ermutigendes Gespräch über das Leben und das Sterben.
Irisiana 2022 | € 16,-

Unter uns von Betroffenen für Betroffene

Vor meinem ersten Treffen hatte ich keine Vorstellung, wie es in einer Selbsthilfegruppe ist. Als „Suchender“ und „Kämpfer“ in Sachen Krebs bin ich seit meiner Operation 2017 unterwegs und schöpfe aus verschiedenen Expertenquellen: Krebsinformationsdienst, Psychoonkologie, KiA-Angebote und Krebs-Informationstage. Aber erstmals in einem Stuhlkreis mit anderen Betroffenen zu sitzen, die alle um die Herausforderungen der Krankheit wissen: Das war Neuland für mich. Und es ist eine Vielzahl an Eindrücken, die ich seither immer wieder von dort mitnehme.

Beeindruckt bin ich, wie mutig und offen die anderen von ihren krankheitsbedingten Erlebnissen und Sorgen berichten, aber auch wie wertschätzend und freundlich der Umgang miteinander ist. Und wie erfreulich, dass man in der Gruppe – ergänzend zur Meinung des Facharztes – Beurteilungen und Ratschläge aus der Erfahrung von Betroffenen sowie deren Wissen im Umgang mit der Krankheit vernehmen kann.

Besonders ermutigend aber ist einmal die Erkenntnis, dass ich mit meinem Schicksal weder allein noch einsam bin. Das sind alle Kämpferinnen und Kämpfer in eigener Sache, wie ich auch. Und zum zweiten, dass immer wieder Mut und Lebensfreude in den Berichten zum Ausdruck kommen. Wenn z. B. eine über 80-Jährige aufzählt, welche Möglichkeiten es trotz Krankheit gibt, was man tun kann und dass sie schon über zehn Jahre mit der Krankheit lebt, dann ist das auch für mich eine gute Botschaft. Oder wenn ein Teilnehmer erzählt: Ich hab's geschafft und bin über die Alpen geradelt, wie früher ... Das wirkt erfrischend und macht Hoffnung, immer wieder. Norbert W.

family & friends

Das neue lebensmut Angebot

Einfach mal zusammenkommen zu einem Konzert, einem Ausflug oder einer Aktion für Kinder: Mit der neuen Veranstaltungsreihe „Family and Friends“ möchte lebensmut sein Angebot für Kinder und Familien ausweiten und Freunde und Unterstützer gewinnen.

Ein Adventskonzert der Nachwuchssänger des Tölzer Knabenchors bildete am 15. Dezember 2022 den Auftakt von Family and Friends. Im neu renovierten St.-Vinzenz-Haus auf dem Gelände des LMU Klinikums Innenstadt sangen die jungen Musiker Weihnachtslieder, begleitet von der Harfenistin und Ärztin Dr. Theresa Förg. Der lebensmut Vorstand trug unterhaltsame Adventsgeschichten vor. Beim Glühwein im verschneiten Arkadenhof fand der Nachmittag einen stimmungsvollen Ausklang.

Für 2023 sind folgende weitere Veranstaltungen geplant:

- Am 9. oder 10. September geht es ins Münchner Umland für einen Besuch im historischen Bauerndorf Glentleiten mit anschließendem Vesper im Gasthaus.
- Nach den begeisterten Rückmeldungen vom letzten Jahr wird der Nachwuchschor des Tölzer Knabenchors auch in der diesjährigen Adventszeit wieder für uns singen.

Bitte machen Sie auch Ihre Freunde und Bekannten auf diese neue Veranstaltungsreihe aufmerksam. Wir freuen uns auf schöne Begegnungen mit Ihnen und Ihren Familien.

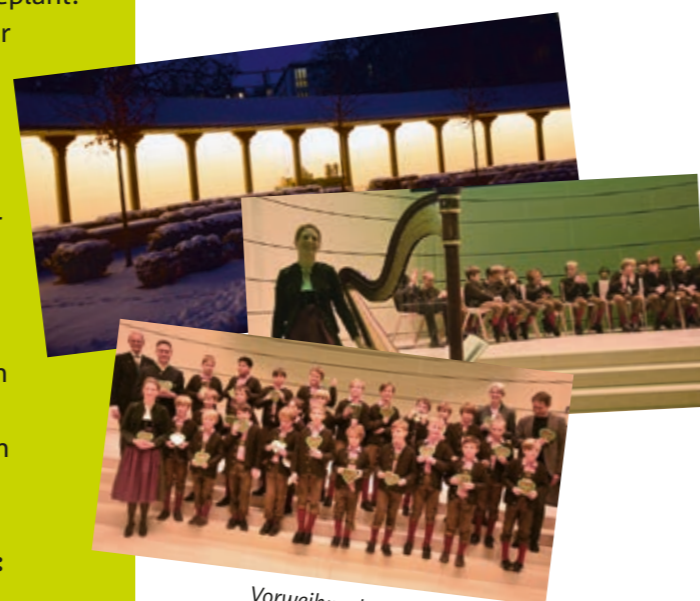
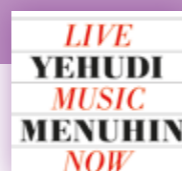
Für mehr Informationen zu den Veranstaltungen:

Telefon 089 / 44 00-7 49 18
www.lebensmut.org

Live Music Now: willkommen zurück!

Mit großer Freude begrüßen wir die Stipendiaten des Vereins YEHUDI MENUHIN Live Music Now. Ihre Konzerte haben uns und den Patienten am LMU Klinikum Großhadern in der Corona-Zeit sehr gefehlt. Nun spielen sie wieder reihum auf den Stationen F10, G10, G22 und F21.

Die Termine werden auf www.lebensmut.org bekanntgegeben.



Vorweihnachtliche Stimmung mit dem Nachwuchs des Tölzer Knabenchors und der Harfenistin Dr. Theresa Förg

KiA – Krebs im Alter erweitert sein Angebot

Seit 2019 richtet sich das lebensmut Angebot KiA – Krebs im Alter an ältere Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen. Viele Betroffene nutzen seither die KiA Beratung und Informationsangebote. Nun hat lebensmut dieses Angebot aktualisiert, erweitert und neu an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Willkommen sind alle, die sich von KiA angesprochen fühlen.

Seit 2019 richtet sich das lebensmut Angebot KiA – Krebs im Alter an ältere Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen. Viele Betroffene nutzen seither die KiA Beratung und Informationsangebote. Nun hat lebensmut dieses Angebot aktualisiert, erweitert und neu an die Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst. Willkommen sind alle, die sich von KiA angesprochen fühlen.

Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten

Spezielle Unterstützungsangebote für Angehörige von Krebskranken sind überaus selten, die Nachfrage jedoch ist groß. Deshalb gibt es nun ab September, neben dem monatlichen KiA Treff für Erkrankte, auch einen separaten Treff für Lebenspartner und Angehörige. Sie finden hier die Möglichkeit zu Information und Erfahrungsaustausch und einen geschützten Raum für persönliche Themen und Kontakte.

Gemeinsam bewegen, entspannen, informieren

Neu ist auch ein wöchentliches Bewegungs- und Entspannungsangebot, um in Schwung zu kommen, beweglich zu bleiben und das Körpergefühl zu verbessern. Hinzu kommt das KiA Forum, eine Halbtagesveranstaltung mit einem Referenten, der über speziellen Themen informiert, wie z. B. Ernährung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung oder auch Umgang mit der Angst. Es findet zweimal im Jahr an einem Samstag statt. Ein erster Termin ist für den September geplant.

Individuelle Beratung in der Krebsberatungsstelle

Unverändert fortgeführt werden die individuelle Lebenshilfe bzw. psychosoziale und psychoonkologische Beratung in der lebensmut Krebsberatungsstelle sowie das Angebot KiA fit im Netz, das bei der Nutzung des Internets und virtueller Austauschangebote unterstützt. (rk)

Interessiert? Hier erhalten Sie alle Informationen:

Telefon 089 / 44 00-7 49 18
www.lebensmut.org

lebensmutTV

Nicht verpassen!

Der neue Film von lebensmutTV stellt die verschiedenen KiA Angebote vor und schildert die Erfahrungen einer KiA Teilnehmerin. Er ist ab Dezember auf der lebensmut Website abrufbar.



Chill mal!

Aus der Anspannung in einen chilligen Zustand zu kommen: Das ist leichter gesagt, als getan. Vielleicht hilft es, genauer hinzuschauen, was Entspannung überhaupt bedeutet. Laut psychologischem Lexikon ist damit ein Zustand gemeint, der durch emotionale, geistige und körperliche Beruhigung gekennzeichnet ist. Gemeint ist keinesfalls eine Schläffheit, wie die der berühmten Couch-Potato. Allerdings sollte die Muskelspannung der Tätigkeit angemessen sein. Wie oft beißen wir aber die Zähne zusammen, ohne vorher von der Möhre abgebissen zu haben. Wie oft strecken wir die Beine durch und ziehen die Kniescheiben an, obwohl wir auch mit einem Weniger an Spannung nicht umfielen. Die körperliche Entspannung kann oft besonders gut wahrgenommen werden, wenn Muskeln zuvor angespannt wurden.

Aber wie?

So geht Muskelentspannung – probieren Sie es aus
Schließen Sie ihre Hände so fest wie möglich zur Faust, halten Sie ein bis zwei Minuten die Spannung und lassen Sie dann los. Na? Dieses Entspannungsverfahren, die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson (PMR), ist denkbar einfach und seine Wirksamkeit seit 1929 erprobt. Mit PMR üben Sie mit allen Muskelgruppen, auch wenn Sie das Gefühl haben, in bestimmten Körperbereichen gar nicht verspannt zu sein. Je feiner die Körperwahrnehmung wird, umso mehr werden Sie entdecken, wo Sie unnötig Spannung halten.

Infos und eine Anleitung mit Musik finden Sie z. B. bei der Techniker Krankenkasse:
www.tk.de > Suchbegriff „Progressive Muskelentspannung“ eingeben

Über Progressive Muskelentspannung zur geistigen Beruhigung

Die gute Nachricht: All diese Spannungen können mit PMR nach und nach gelöst und ein immer tieferes Gefühl der Entspannung genossen werden. Immer wenn wir uns auf etwas Konkretes konzentrieren, z. B. das An- und Entspannen von Muskeln, sammeln wir uns zu diesem Punkt und anstrengende Gedankenkaskaden können zur Ruhe kommen. Vorausgesetzt, die Übung wird nicht mechanisch ausgeführt, sondern mit Hingabe. (am)

ANGST vor dem Rückfall?

Strategien und Hilfe bietet die neue Gruppe Rezidivangst

Bin ich geheilt oder kommt der Krebs doch zurück? Es sind nicht nur diese Fragen, die an Krebs Erkrankte nach der Behandlung häufig quälen, sondern vor allem die Ängste, die sie begleiten. Ängste, die so stark werden können, dass sie das Leben bestimmen und die Betroffenen immer wieder stark belasten. Doch es gibt Strategien, ihnen wirkungsvoll zu begegnen und sich zu entlasten.

Genau das können Interessierte in der neuen lebensmut Gruppe Rezidivangst lernen. Die Psychoonkologin Elena Sorokin leitet die Gruppe mit maximal sechs Teilnehmern. Sie betont: „Angst kann man lenken. Die Rezidivangst wird zwar nicht für immer verschwinden, doch wir erarbeiten Wege und Strategien, um sie zu beherrschen.“

Darum geht es in der angeleiteten Gruppe

Angst wird durch Sorgen ausgelöst, und Sorgen stellen sich immer wieder ein, zum Beispiel vor Nachsorgeterminen. Sie zu verdrängen kann helfen – allerdings nur kurzfristig. Besser ist es, sich ihnen zu stellen. „Klarheit hilft“, betont Elena Sorokin, „und die diffusen Angstgefühle sind das Gegenteil von Klarheit.“ Wer sich seiner Angst aussetzt, beginnt nicht nur, sie zu verstehen, sondern erfährt auch, dass die Angstzeiten mit verschiedenen Strategien und Übung kürzer

werden und das Angstgefühl schwächer und beherrschbar wird.

Wissen, Übungen und Austausch mit anderen Betroffenen

Genau darum geht es in den vier Gruppentreffen, die jeweils zwei Stunden dauern. Neben psychologischen Erkenntnissen rund um das Thema Angst lernen die Teilnehmer hilfreiche Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken kennen und können sich in den Gruppengesprächen über ihre Erfahrungen austauschen. Die Treffen finden in vier aufeinander folgenden Wochen am LMU Klinikum Großhadern in den Räumen der lebensmut Krebsberatungsstelle statt. (rk)

Interessiert?

Hier erhalten Sie mehr Informationen:

Telefon 089 / 44 00-749 18
www.lebensmut.org



Die Diplompsychologin und Psychoonkologin Elena Sorokin leitet die Gruppe Rezidivangst

Krebs Informationstag

2023

11. November
9 bis 18 Uhr

live

Mit Expertenvorträgen und Gesprächen über aktuelle Erkenntnisse und Behandlungsmöglichkeiten von Krebserkrankungen sowie Informationsbörse mit Unterstützungsangeboten

Für Erkrankte
Angehörige
Pflegerkräfte
Ärztinnen und Ärzte
Interessierte

Veranstaltungsort

LMU Klinikum München, Campus Großhadern
Hörsaalbereich am Ende der Besucherstraße
Marchioninistraße 15
81377 München

Information und Anmeldung

Die Veranstaltung ist kostenlos.
Bitte melden Sie sich an unter:
Telefon 089. 44 00-749 18
info@krebsinfotag-muenchen.de

Alle aktuellen Informationen auf
www.krebsinfotag-muenchen.de



Was lebensmut bewegt



START FREI FÜR DEN FREIRAUM
Seit Oktober 2022 verstärkt Florian Pfitzner, Pädagoge, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut i.A. und Psychoonkologe i.A., das Team der Familiensprechstunde. Mittlerweile hat er auch die Leitung des FreiRaums übernommen. In diesem lebensmut Gruppenangebot finden Jugendliche mit krebserkrankten Eltern (13 bis 18 Jahre) einen geschützten

Ort und Gleichgesinnte für ihre Themen und gemeinsame Events. Nach der Coronapandemie können sie sich nun endlich zweimal monatlich treffen.

Interesse? Einfach Kontakt aufnehmen:

Instagram: freiraum.muc

Mobil / WhatsApp: 0152 / 548 88 98 13

Telefon: 089 / 44 00-749 18

E-Mail: ccc.lebensmut-kbs@med.uni-muenchen.de

ZUWACHS FÜR DIE FAMILIENSPECHSTUNDE

Ein weiteres neues Gesicht im lebensmut Team ist Pia Kandlinger, Sozialpädagogin, Paar- und Familientherapeutin i.A. und Psychoonkologin i.A. Ihre Masterarbeit über die pädagogische und psychologische Begleitung von Kindern und Jugendlichen im Kontakt mit Sterbenden hat sie zu lebensmut geführt. Seit Oktober 2022 gehört sie zum Team der Familiensprechstunde und der Bergfuchse.



Buchtipp

Taube und Wildente

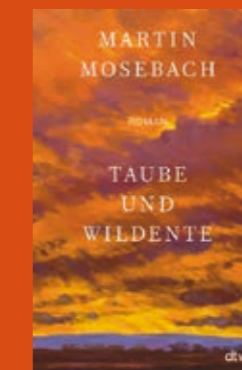
Wer ist hier Taube? Wer die Wildente? Wer hat die auf der Jagd einst erlegten Tiere derart aufgefädelt, so dass sie schwer kopfüber an der Wand hängen? Wer ist der Schöpfer dieses Gemäldes, um dessen möglichen Verkauf sich jetzt eine Ehe, eine Familie auflösen? Dem geht der Schriftsteller Martin Mosebach in seinem Roman „Taube und Wildente“ nach.

Nie stand außer Frage, dass Marjorie Dalandt, die Erbin, mit ihrem Mann Ruprecht, einem ziemlich attraktiven Frankfurter Verleger, den Sommer in ihrem Elternhaus in der Provence erleben würden. Mit dabei ihre Tochter Paula aus erster Ehe, deren kleines Mädchen und der sogenannte Verwalter Damien. Zelebriert wird ein herrschaftliches Dasein. Doch unter dem schönen Schein großbürgerlicher Wohlhabenheit lauert Verbotenes – Liebessehnsucht und Liebesverachtung, Lüge und Betrug, Gier nach Geld –, dem man beim Lesen mit einigem Vergnügen nach und nach auf die Schliche kommt.

Was hat es auf sich mit besagtem Gemälde? Jetzt, da Damien der Hausherrin weisgemacht hat,

dass die Villa, wenn sie nicht demnächst zusammenbrechen soll, umgehend saniert werden müsse, jetzt, da also Marjorie zwecks Geldbeschaffung „Taube und Wildente“ verkaufen will, macht sich unerwartet Gatte Ruprecht mit einem leidenschaftlichen Plädoyer stark für dieses Kunstwerk. Er wird es kaufen ...

Zum Finale geht das Bild in Flammen auf. Eine Zeitenwende für diese Menschen, die in ihrer Präsenz so betörend wie lächerlich zugleich sind in ihren Erwartungen an das Leben, für das sie luxuriös und hochmütig nichts tun, für das sie jedoch lieben, leiden und lügen. (sd)



Martin Mosebach:
Taube und Wildente
dtv Verlagsgesellschaft
333 Seiten
24 Euro



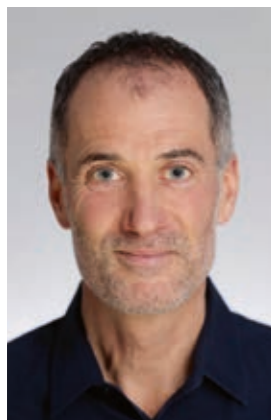
Wir begrüßen unseren neuen Schatzmeister Christoph Härle

Seit April 2023 ist Christoph Härle Vorstandsmitglied und neuer Schatzmeister von lebensmut e.V. Er tritt die Nachfolge von Dr. Ralf Sambeth an, der die vergangenen zehn Jahre die Finanzen unseres Vereins betreute. Dr. Ralf Sambeth hat sich für unseren Verein große Verdienste erworben. Wir danken ihm von Herzen für seinen großen Einsatz und freuen uns, dass er als 2. Beisitzer weiterhin Mitglied im Vorstand bleibt.

Mit Christoph Härle haben wir einen überaus kompetenten Mitstreiter gefunden – als gelernter Hotelkaufmann und Berater in der Hotelbranche. Er kennt lebensmut seit der Krebserkrankung seiner Frau Birgit Härle. Diese hatte Anfang 2017 die Diagnose Lungenkrebs mit Hirnmetastasen erhalten und sich damals schnell an lebensmut gewandt.

Ihre psychoonkologische Begleitung und die Unterstützung durch die Familiensprechstunde halfen der Familie durch die drei Krankheitsjahre und über den Tod 2020 hinaus. Die Tochter geht bis heute in die Gruppe Die Bergfuchse.

Bei einem der jährlichen Festabende in der Alten Rotation berichtete Birgit Härle sehr offen über ihre Krankheit und die Unterstützung durch lebensmut. Christoph Härle wiederum stellte für den Verein den Kontakt zur Beisheim Stiftung her, die in der Folge das Projekt KiA – Krebs im Alter unterstützte. Als ihn Prof. Wolfgang Hiddemann 2022 auf den Schatzmeister-Posten ansprach, sagte er zu: „Ich mache das für meine Tochter, meine Frau und für die Sache“, betont er. „Denn ich habe erlebt, wie hilfreich das Angebot von lebensmut gerade für Familien ist.“



Verstärkung für die APOM-Leitung

Die Akademie für Psycho-Onkologie München (APOM)* bietet seit nunmehr zehn Jahren Fort- und Weiterbildungskurse für Angehörige unterschiedlicher Gesundheitsberufe an. Nun wurde das fachliche Leitungsteam zum 1. Januar 2023 durch den Dipl. Psychologen Dr. phil. Klaus Lang erweitert. Er tritt an die Seite der beiden APOM-Gründungsmitglieder Dr. Pia Heußner, Hämatologin, Onkologin und ärztliche Psychotherapeutin, sowie Prof. Peter Herschbach, Dipl. Psychologe und Psychotherapeut.

Dr. Klaus Lang engagiert sich bereits 20 Jahre als Referent und Supervisor,

gehört seit den Anfängen der APOM zum Referententeam und ist als psychologischer Psychotherapeut seit 2008 in eigener Praxis in München tätig. In seinen Kursen beschäftigt er sich mit der psychotherapeutischen Unterstützung von Krebspatienten und ihren Familien, dem Umgang mit eigenen Belastungen sowie Selbsterfahrung und Sinnfragen.

Als Teil des APOM Leitungsteams kümmert sich Dr. Lang mit um die Programmplanung, pflegt den Kontakt und Austausch mit den Referenten und moderiert auch weiterhin als Referent verschiedene Wochenendkurse.

*lebensmut e.V. hat seit 2019 die Trägerschaft der APOM übernommen und unterstützt die Organisation und Koordination des Kursangebots

Unsere neuen Ehrenmitglieder Marlene und Dr. Dirk Ippen



Eine **Ehre,**
diese Freunde zu haben

Seit Beginn unterstützen Marlene und Dr. Dirk Ippen lebensmut e.V. auf vielfältige Art und Weise. Mit ihrem klugen und weitsichtigen Rat haben sie viele Initiativen angestoßen und gefördert, ihr Netzwerk genutzt, viele Freunde für unseren Verein gewonnen und damit lebensmut in der Münchner Gesellschaft etabliert. Die von ihnen veranstalteten Festabende in der Alten Rotation sind mittlerweile eine beliebte Tradition und ein jährlicher Höhepunkt.

Dankbar blicken wir auch auf das große Engagement von Marlene Ippen als langjährige stellvertretende Vorsitzende unseres Vereins und anschließend als Vorsitzende des Kuratoriums. Marlene und Dr. Dirk Ippen haben sich große Verdienste um lebensmut erworben und entscheidend zur erfolgreichen Entwicklung unseres Vereins beigetragen. Seit 2022 sind sie Ehrenmitglieder von lebensmut.

„Unser herzlicher Dank gilt den großartigen Unterstützern von lebensmut und wunderbaren Menschen Marlene und Dirk Ippen.“

Wolfgang Hiddemann, 1. Vorsitzender lebensmut e.V.

Kunstfeuerwerk FÜR DAS LEBEN



1



2



4



5



3

Am 17. Juni luden die stellvertretende Vorsitzende von lebensmut, Sibylla Abenteuer, und ihre Tochter Chiara zur Eröffnung des blauen Saals beim Rabenwirt in Pullach ein und baten dabei um Spenden für lebensmut. Mit einem Feuerwerk an Kunst und Kultur inszenierte das Münchner Klassik-Start-up Hidalgo eine musikalische Boxperformance, in der das Scheitern als Voraussetzung für einen Neubeginn im Fokus stand.

„Die Künstler nehmen Bezug auf die Phasen der Krankheitsbewältigung“, erklärte Prof. Julia Mayerle, Mitglied

des lebensmut Vorstands. Die Direktorin der Medizinischen Klinik II am LMU Klinikum kennt sie auch aus der Perspektive der Angehörigen. Im Jahr 2020 starb ihre Mutter an Bauchspeicheldrüsenkrebs. „Diesen langen Weg der Bewältigung der Krankheit erleben alle Betroffenen und Angehörigen“, so Prof. Mayerle. „Aber nicht zur gleichen Zeit, deshalb braucht es einen Übersetzer, der in den Familien vermittelt.“ Dabei ist lebensmut ein großer Unterstützer.

„Auch ich habe schon erlebt, wie gut die Unterstützung von lebensmut



6



7



10



13



14

tut, als eine Freundin an Krebs erkrankt war“, erzählte Ulla Feldmeier (Kaufhaus Beck). Sie freute sich, mit den anderen lebensmut Förderern, wie Verleger-Ehepaar Marlene und Dr. Dirk Ippen, Rechtsanwalt Prof. Hartmut Kunstmann mit Ehefrau Soo Leng, Ex-Schörghuber-Manager Robert Salzl mit Gattin Helli, Vinzenz-Murr-Chefin Evi Brandl und vielen weiteren, die gute Sache zu unterstützen.

Neu in dem Kreis sind unter anderem Grand-Prix-König Ralph Siegel, der den Krebs drei Mal besiegte, und Schlaglerstar Patrick Lindner. Schauspielerin Carin C. Tietze betonte: „Dieser



8



9



11



12

Abend ist eine Mahnung, alle Vorsorgeuntersuchungen sorgfältig zu machen, und ein großartiges Zeichen dafür, wie gelebte Menschlichkeit funktionieren kann.“

1 Evi Brandl mit Prof. Julia Mayerle | 2 Ulla Feldmeier und Karl Dersch | 3 Marlene und Dr. Dirk Ippen | 4 Carin C. Tietze | 5 Viktoria und Peter Gaymann | 6 Jennifer Siemann, Ralph Siegel und Laura Siegel | 7 Patrick Lindner (rechts) und Peter Schäfer (links) | 8 Susanne Breit-Keßler und Dieter Breit | 9 Ulla und Prof. Wolfgang Hiddemann | 10 Andromahi Raptis und Rebeka Stojkoska beim „Boxkampf“ | 11 Boxkampf Finale | 12 Marlene Ippen, Robert Salzl und Evi Brandl | 13 Chiara Abenteuer, Dr. Christian Wolf und Sibylla Abenteuer | 14 Prof. Hartmut Kunstmann, Soo Leng und Angelika Gröger mit Begleitung

Jede Unterstützung zählt. Wir bedanken uns herzlich.



Abschied von Michael Ramstetter

Wir nehmen Abschied von unserem langjährigen Freund und tatkräftigen Mitglied Michael Ramstetter. Er hat gemeinsam mit unserer ehemaligen stellvertretenden Vorsitzenden, Ilona Ramstetter, lebensmut in vielfältiger Weise und unermüdlich unterstützt. Anlässlich seines Todes sind zahlreiche Kondolenzspenden eingegangen.

Kondolenzspenden*

Stefan Dietel
Michael Ramstetter

Viel Unterstützung für lebensmut*

Dr. Wolfgang Schieren-Stiftung, München | Helga Barth, München | Klaus Bayer | Evi Brandl, München | Angelika Engelhardt, München | FIVV AG, München | Cornelia Fohner, Karlsfeld | Infineon Technologies AG, München | Marlene und Dr. Dirk Ippen, Gräfelfing | Inner Wheel Club München | Hetty und Hartmut Jaschke, München | Dr. Gerhard Jooss, München | Andrea Keil, München | Johann Kistler, Fürstfeldbruck | Stephan Lindner, Berg | Dr. Petra Linsmeier, München | Louise-Schröder-Gymnasium München | Maibach IPGmbH, Eislingen | Karin Maibach-Liebetrau, Lotenberg | Prof. Dr. Florian Matthes, München | MedVenture GmbH, Grünwald | Frauke Meyne, Gräfelfing | Ingrid Müller, München | Guido Pinol, München | Prof. Dr. Martin Reincke, München | Marion Schieferdecker, München | Bayerisches Landeskriminalamt | Swiss Re Europe S.A., München | Dr. Eva Winkler-Weissenrieder, München | Helga und Thomas Willms, München | Peter Zenk, München

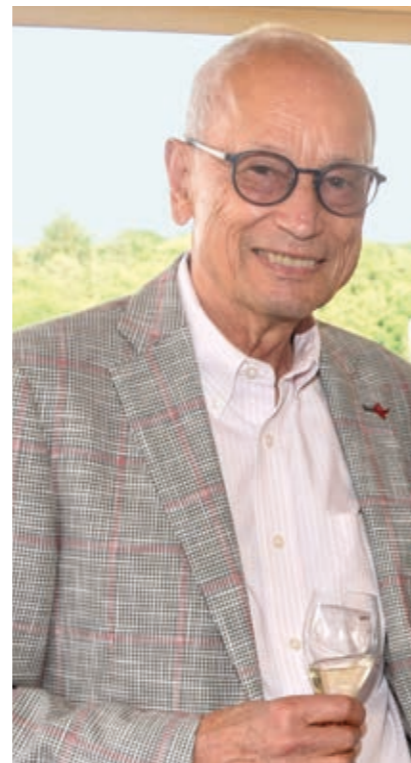


Ein treuer Spender

Dr. Christian Wolf, ist lebensmut schon lange freundschaftlich verbunden. Nun hat der Münchner Anwalt und Lebenspartner unserer 2. Vorsitzenden Sibylla Abenteuer erneut an uns gedacht. Anlässlich seines 65. Geburtstags sind zahlreiche Spenden seiner Gäste bei uns eingegangen. Vielen Dank.

Geburtstagsspenden*

Andrea Keil
Prof. Dr. Hartmut Kunstmann
Dr. Christian Wolf



Zum runden Geburtstag an lebensmut gedacht

Auch zu seinem 80. Geburtstag hat der treue Unterstützer unseres Vereins, Prof. Dr. Hartmut Kunstmann, wieder für lebensmut geworben. Wir gratulieren herzlich und bedanken uns.



Weihnachtsspende des Bayerischen Landeskriminalamts

Auf der Weihnachtsfeier des Bayerischen Landeskriminalamts kamen von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern 1.510 Euro für lebensmut zusammen. Und nicht nur das: In der Folge besuchten uns einige der Mitarbeiter Anfang 2023 in den Räumen am LMU Klinikum Innenstadt, um mehr über die Arbeit von lebensmut zu erfahren. Dieses Interesse freut uns sehr!

* Erfasst sind Spenden vom 17. 11. 2022 bis 24. 5. 2023

Impressum

Herausgeber: Vorstand des gemeinnützigen Vereins lebensmut e.V. (Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Sibylla Abenteuer, Christoph Härle, Prof. Dr. Julia Mayerle, Dr. Ralf Sambeth)

lebensmut
Leben mit Krebs

lebensmut e.V., Marchioninistraße 65, 81377 München
Telefon: 089 / 44 00-7 49 18, Fax: 089 / 44 00-7 86 65
E-Mail: lebensmut@med.uni-muenchen.de
Internet: www.lebensmut.org
Facebook: <https://www.facebook.com/lebensmut.MUC>
Instagram: <https://www.instagram.com/lebensmut.muc/>
Linkedin: <https://www.linkedin.com/company/lebensmut-muc>

Konzeption, Redaktion, Text: Regine Kramer (rk), Corinna Eichelser, Wolfgang Hiddemann, Ulla Hiddemann (verantwortlich i.S.d.P.)

Wir machen Mut. Helfen Sie uns dabei!

lebensmut e.V. unterstützt Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen mit Beratung, Information und Orientierung in der Krankheit und danach. Wir fördern die Familiensprechstunde für krebserkrankte Eltern mit ihren Kindern und haben das Projekt KiA – Krebs im Alter ins Leben gerufen.

Weitere Angebote sind:

- Sprechstunde Hirntumore und Hirnmetastasen
- Draußen-Aktiv-Programm
- Gruppe Rezidivangst
- Trauergruppe

Jede Unterstützung ist individuell, kostenlos und unbürokratisch.

lebensmut e.V.

Stadtsparkasse München
IBAN: DE70 7015 0000 0000 5779 99
BIC SSKMDEMXXX

Redaktionelle Mitarbeit: Sabine Dultz (sd), Iris Haberkorn (ih), Anja Malanowski (am), Sandra Neubauer (sn), Norbert W.

Lektorat: Birgit Göller

Layout und Satz: Christiane Gerstung, www.gerstung.info

Druck: Kriechbaumer Druck GmbH & Co. KG, Ehrenbreitsteiner Straße 42, 80993 München

© Fotos und Illustrationen: Illustration Titel, S. 9, 17, 18, 21: Christiane Gerstung | S. 3: Lala Hegerich | S. 4: Adobe Stock, Christiane Gerstung | S. 7: Adobe Stock | S. 8 privat | S. 11: monsieur mueller | S. 12 Illustrationen: S. 12: art tempi communications gmbh, privat, Neubauwelt | S. 14 LMU Klinikum, Klinikum rechts der Isar – TUM | S. 15: Buchtitel: Mosaik Verlag, Irisiana Verlag | S. 16: lebensmut e.V. | S. 17: Reinhard Blumenschein | S. 18: Adobe Stock | S. 19: privat | S. 21: LMU Klinikum, Eva Greta Galamb, Jürgen Haas, Buchtitel: dtv Verlagsgesellschaft | S. 22: privat, privat | S. 23: lebensmut e.V. | S. 24, 25: Heinz Weißfuß | S. 26, 27: Bayerisches Landeskriminalamt, privat, privat, privat | U4: Illustration Faltblatt: Reinhard Blumenschein

Unsere lebensmut Angebote

Information und Anmeldung: 089 / 44 00-7 49 18, E-Mail: lebensmut@med.uni-muenchen.de

Krebs-beratungsstelle

Erste Anlaufstelle für Menschen mit Krebs, Angehörige und das persönliche Umfeld. Für die schnelle Orientierung, Beratung und Begleitung von Beginn an und ganz nach Bedarf: persönlich, telefonisch, per Video oder anonym.



Familien-sprechstunde

Unbürokratische Unterstützung für Familien mit krebserkranktem Elternteil. Beratung und Begleitung der Eltern für den guten Kontakt und altersgerechte Gespräche mit dem Kind. Einzelbegleitung und Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche.

Krebs im Alter/KiA

Mehrteiliges Angebot für ältere Krebskranke und Angehörige. Mit persönlicher Beratung, getrennten Treffs für Patienten bzw. Angehörige, einem Bewegungs- und Entspannungsangebot sowie Information und Austausch im KiA-Forum.

Gruppe Rezidivangst

Angeleitete Gruppe (max. 6 Personen) zur Bewältigung der Rezidivangst. Mit Erkenntnissen über das „Wesen“ der Angst, Techniken und Übungen zur Angstkontrolle, Entspannung und Achtsamkeit sowie Gruppengesprächen.

Trauergruppe

Angeleitete Gruppe (max. 6 Personen) für die persönliche Begleitung in der Trauer. Mit Gruppengesprächen, Entspannungs- / Atemübungen, Erkenntnissen zum Trauerprozess, den Umgang mit sich und anderen.

FreiRaum (Jugendgruppe)

Gruppenangebot für Jugendliche (13–18 Jahre) mit krebserkrank-

ten Eltern. Ein geschützter Raum zum Reden über den Krebs und andere Themen sowie gemeinsam organisierte Events.

Bergfuchse (Kindergruppe)

Begleitetes Angebot für Kinder (6–14 Jahre) mit krankem oder verstorbenem Elternteil. Monatliches Treffen oder gemeinsame Ausflüge in die Natur.

Sprechstunde Hirntumor/-metastasen

Beratung und Unterstützung für die ganze Familie ab Diagnose. Mit Familiengesprächen und Einzelterminen mit dem Kind.

Offenes Atelier

Kunsttherapeutisches Angebot für Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen in der Mohr-Villa in München. Wöchentliches Angebot in Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft.

Draußen Aktiv

Leichte Wanderung für Krebskranke (max. 12 km), in passendem Tempo. Monatliche Veranstaltung mit zwei Fachkräften im Umland von München.

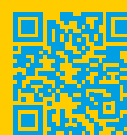
Live Music Now

Monatliches Live-Konzert des Vereins YEHUDI MENUHIN **Live Music Now** am LMU Klinikum Großhadern (Stationen F10, G10, G22, F21). Aktuelle Termine auf www.lebensmut.org.

Krebs-Informationstag

Jährliche Veranstaltung mit Experten der Münchner Universitätskliniken und niedergelassenen Onkologen über aktuelle Möglichkeiten der Krebsbehandlung. Mit dabei: Patientenvertreter und (über)regionale Angebote für Betroffene.

Scannen und Mitglied werden:



Mehr Informationen auf www.lebensmut.org

 [lebensmut.MUC](https://www.facebook.com/lebensmut.MUC)

 [lebensmut.muc](https://www.instagram.com/lebensmut.muc)

 [lebensmut-muc](https://www.linkedin.com/company/lebensmut-muc)

lebensmut
Leben mit Krebs