

## 01 Ehrung für lebensmut

Beim startsocial-Wettbewerb 2024/25 wurde lebensmut im Kanzleramt als eine von 25 Initiativen der Bundesauswahl geehrt.

## 06 Kuratorium gewählt

Mit 14 hoch engagierten Mitgliedern aus sehr unterschiedlichen Metiers unterstützt und berät uns das neue Kuratorium.

## 07 Neu im Vorstand

Gabriele Fischer ist unsere neue Schatzmeisterin. Mit ihrer langjährigen Erfahrung im Bankgeschäft ist sie eine große Bereicherung.

## 10 Herzliches Dankeschön

Wir danken unseren Freunden und Förderern für die großzügige, oft wiederholte und immer wieder sehr originale Unterstützung.

## Herzlich willkommen

... zu »mehr von lebensmut«. Haben Sie unser Magazin vermisst? Jetzt sind wir wieder da mit dieser neuen, kleinen Zeitung. Zweimal im Jahr informiert sie über alles, was lebensmut bewegt. Wir hoffen, dass Ihnen das neue Format gefällt.

Die Angst vor dem Rückfall ist das Schwerpunktthema dieser Ausgabe. Wie man diesen verbreiteten Ängsten begegnen kann, erfahren und üben Betroffene in der lebensmut Rezidivangst Gruppe. Eine ehemalige Teilnehmerin schildert eindrucksvoll, mit welchen Ängsten sie belastet war und wie sie lernte, sie zu überwinden.

2025 hat sich bei lebensmut vieles bewegt. So konnten wir u.a. mit Unterstützung der Initiative startsocial e.V. unsere Angebote und Strukturen analysieren und verbessern. Zudem wurden wir für den Deutschen Engagementpreis vorgeschlagen.

Unsere traditionellen Feste fanden wieder beim Rabenwirt und in der Alten Rotation statt und waren weitere Höhepunkte des Jahres.

Wir freuen uns, dass Sie an unserer Seite stehen und wünschen Ihnen einen ruhigen Ausklang dieses ereignisreichen Jahres, ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start ins neue Jahr.

Ihr Wolfgang Hiddemann im Namen des lebensmut Teams

# Wege aus der Angst

*Kommt die Krankheit wieder? Diese Sorge treibt alle von Krebs Betroffenen um, während und nach der Behandlung. Doch es gibt Möglichkeiten und Strategien, die Angst besser aushalten und kontrollieren zu können. Wie, das lernen Interessierte in der lebensmut Gruppe Rezidivangst unter der Leitung von Elena Sorokin.*

Die Angst vor dem Rezidiv, also dem Wiederauftreten der Tumorerkrankung, ist unter Betroffenen weit verbreitet. Tatsächlich ist die Progredienzangst (wie der Fachbegriff lautet) einer der häufigsten Gründe, warum Menschen während oder nach einer Krebsbehandlung eine Krebsberatungsstelle aufsuchen bzw. psychoonkologischen Rat suchen. Diese Angst ist eine Reaktion auf die Erkrankung – und nicht unbegründet, denn hundertprozentige Sicherheit vor einem Rückfall gibt es nicht.

Doch wie schafft man es, seinen Ängsten nicht länger ausgeliefert zu sein? Und wie kann man mehr Kontrolle und damit Lebensqualität gewinnen? Es sind vor allem diese Fragen, die Betroffene in die lebensmut Gruppe Rezidivangst mitbringen.

## Die Natur der Angst kennenlernen

In der Gruppe Rezidivangst lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur, das Wesen der Angst zu verstehen und mit verschiedenen Methoden und Tricks erträglicher zu machen. Ein wichtiger Bestandteil ist auch das Gespräch mit Gleichgesinnten und viel Raum, auch eigene Themen zur Krankheit und Ge-



nesung anzusprechen. „Schon die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen und zu erleben, dass es ihnen ähnlich geht, wirkt entlastend“, beobachtet Elena Sorokin immer wieder. Die Psychologin und Psychoonkologin leitet seit 2023 die Gruppenkurse mit jeweils vier Treffen für maximal sechs Teilnehmerinnen und -teilnehmer.

Die erste Botschaft von Elena Sorokin ist, die Angst nicht als Feind, sondern als Begleiter zu verstehen, dessen Aufgabe es ist, vor Gefahren zu warnen. Sie ist eine wichtige Grundemotion, die auch dazu motiviert, für sich selbst zu sor-

gen, zum Beispiel, die Nachsorgetermine pünktlich wahrzunehmen oder sich gesünder zu ernähren. Dieser andere, neutralere Blick auf die Angst kann auch einen veränderten Umgang mit der Angst erleichtern.

#### Was kann ich machen, wenn die Angst kommt?

Angstmomente besser auszuhalten, ist das eine, sie zu kontrollieren, das andere. Ein typisches Beispiel, das alle Betroffenen kennen, ist die regelmäßig aufkommende Angst vor einer Untersuchung. Unter Anleitung von Elena Sorokin

»Das Ziel ist ein Alltag, in dem die Angst nicht das letzte Wort hat, sondern Teil einer neuen Normalität und Balance ist.« Elena Sorokin, Leiterin der Gruppe Rezidivangst

lernt die Gruppe eine Vielzahl an Strategien und Techniken kennen, die in Angstsituationen helfen, die Kontrolle über die Gedanken und Emotionen zu gewinnen.

Angstgedanken und -gefühle sind psychische und neurologische Reaktionen, die im Gehirn und Nervensystem entstehen. Hier setzen die verschiedenen Techniken zur Angstbewältigung an, die Elena Sorokin vorstellt. Unter ihrer Anleitung können die Kursteilnehmer verschiedene Methoden und Tricks ausprobieren und schließlich in ihren persönlichen Werkzeugkoffer packen.

#### Ein Werkzeugkoffer voller Strategien und Techniken

Zu den vorgestellten Methoden zählen unter anderem:

- kurze und wirksame Entspannungsübungen
- Atemtechniken
- bewusstes und strukturiertes Lenken der Gedanken
- Fantasiereisen etc.

Die Kursleiterin betont: „Sicher funktioniert nicht jede Methode sofort und für alle gleich gut. Deshalb ist es wichtig, nicht aufzugeben, wenn es nicht auf Anhieb funktioniert, sondern dran zu bleiben und weiter zu üben.“

Für die ehemalige Teilnehmerin der Gruppe Rezidivangst Sonja H. haben die gelernten Techniken einiges verändert. Sie sagt: „Mein Angstdrache ist inzwischen fast wie ein Haustier. Irgendwie gehört er zu mir dazu. Aber ich brauche mich nicht immer um ihn zu kümmern.“

Illustration aus dem Faltblatt der lebensmut Krebsberatungsstelle „Gruppe Rezidivangst. Für Betroffene, die Wege im Umgang mit der Angst suchen“

#### Eine bewusste Haltung finden

Nach der Krebserkrankung verändert sich der Blick auf das Leben. Keiner kann sicher sein, dass die Krankheit nicht zurückkommt, auch wenn die Therapie erfolgreich verlaufen ist und man als geheilt gilt. Mit einer bewussten Haltung wird es leichter, diese Situation anzunehmen. Also sich klarzumachen, dass jederzeit jedem etwas passieren kann. Zu akzeptieren, dass das Leben endlich ist, und mehr im Hier und Jetzt zu leben. Und schließlich zu wissen: Es gibt Lösungen, auch wenn es zum Schlimmsten kommt. In der Gruppe Rezidivangst ist auch das ein Thema.

Viel Wissen, alltagstaugliche Tipps und Übungen, aber auch die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und Erfahrungen zu teilen: All das erwartet die Teilnehmer der Gruppe Rezidivangst. **Interessierte sind herzlich willkommen.**

#### Die Teilnahme an der Gruppe Rezidivangst ist kostenlos.

**Hier erhalten Sie mehr Informationen zum Angebot sowie über lebensmut e.V.:**

**089/44 00-7 49 18**

**[www.lebensmut.org](http://www.lebensmut.org)**

## Erfahrungsbericht

# Wie ich lernte, die Angst zu bändigen

Am 8. März 2024, pünktlich zum Frauentag, erhielt ich die Verdachtsdiagnose Brustkrebs. Es folgten Operationen, Chemotherapie, Bestrahlung – und auch Komplikationen. Mein Gehirn funktionierte im Notfallmodus und der fühlte sich fremd an. Teilweise war ich sonderbar ruhig. Doch als die Akuttherapie zu Ende ging, meldete sich meine Psyche.

Ich war abwechselnd wütend, sehr traurig und verängstigt. Diese Gedanken: „Was, wenn der Krebs nicht weg ist? Wenn er sich nur in die hinterste Ecke meines Körpers verkrochen hat und dann, wenn ich am wenigsten damit rechne, wieder größer wird, bis er mich komplett vernichtet hat?“ Gedanken, die meist in der Nacht kommen. Sie raubten mir den Schlaf und enorm viel Energie, die ich dringend für andere Herausforderungen benötigte.

Ein Hinweis führte mich zur lebensmut Krebsberatungsstelle und ihrem Gruppenangebot Rezidivangst. Ich war sehr neugierig und aufgeregt und nahm gleich Kontakt auf. Schnell wurde mir ein Online-Termin angeboten. Ich traf eine sehr kompetente, warmherzige und empathische Elena Sorokin. In diesem Gespräch fing ich bitterlich zu weinen an. Es durfte sein. Ich fühlte mich verstanden. Aus meinem Umfeld hörte ich damals des Öfteren: „Sei doch nicht so negativ. Denk positiv.“ Aber das half mir nicht. Ich konnte diese gut gemeinten Ratschläge nicht mehr hören. Elena dagegen erzählte mir von einem Koffer mit Werkzeugen und Tricks, die helfen, den Angstdrachen zu bändigen.

## DER MENSCH MACHT DEN UNTERSCHIED.

*Jeder Kontakt mit uns ist direkt und persönlich.*

Was brauchen Menschen mit Krebs und ihre Angehörigen? Was entlastet und stärkt sie? Für eine **hilfreiche, individuelle Begleitung** stellen sich diese Fragen immer wieder neu. Bei lebensmut treffen Betroffene auf ein **Team erfahrener Fachkräfte**.

Unsere Mitarbeiterinnen sind psycho-

onkologisch und Beraterisch bzw. therapeutisch ausgebildet. So können sie fundiert und nah an den persönlichen Bedürfnissen informieren und begleiten – ob **in Einzelberatungen oder Gruppenangeboten**.

Gleich beim ersten Gruppentreffen fühlte ich mich sehr wohl. Es wurde viel erzählt und gelacht. Dann gab es einen Handzettel und einige Übungen. Als ich diese „Hausaufgaben“ machte, merkte ich, dass ich meiner Angst teils völlig hilflos gegenüberstand. Im Körper spürte ich höllische Verspannungen, vor allem der Kiefer ließ nicht locker.

Also nahm ich das Handout und probierte die Übungen aus. Zum Beispiel in der Nacht das Rückwärtszählen in Dreier- oder Siebener-Schritten. Es ging schwer. Ich musste immer wieder neu anfangen. Mein Hirn aber war beschäftigt und der Angstdrache wurde kleiner. Ich schlief tatsächlich ein.

Von Elena lernte ich auch, mich selbst in den Schlaf zu wiegen, mich in meiner Vorstellung wie ein Schmetterling in einen Kokon zu verpuppen. Sicherheit, Geborgenheit und Zuversicht zu fühlen. Endlich zu entspannen und loszulassen. Morgens war ich dann wieder der bunte, schöne und lebensfrohe Schmetterling. Ich machte mein Radio an und sang in der Dusche.

Ich lernte, den Gedanken ein Stoppschild hochzuhalten. Ich sage zu mir: „Stopp, jetzt nicht. Später hast du immer noch Zeit zu grübeln.“ Oder die Methode, sich schrittweise selbst zu instruieren. Sie hilft, ein Gefühl der Kontrolle zu bekommen: „Wenn es morgen immer noch so wichtig ist, dann rufst du beim Arzt an. Der erfahrene Arzt hat mir Entwarnung gegeben.“ Das muss ich mir immer wieder sagen. Wie Scarlett im Film „Vom Winde verweht“, so theatralisch sage ich zu mir: „Morgen ist auch noch ein Tag, ich denke morgen darüber nach.“ Am Morgen habe ich es dann meist vergessen.

Oder ich stelle mir vor, dass der Wind meine Gedanken davonträgt. Die Übung, bei der man mit zusammengepressten Lippen die Luft strömen lässt, mache ich, um meinen Ärgerdrachen zu beruhigen. Der spuckt zwar immer noch, aber nur rauchartig durch einen kleinen

Spalt. Angst, Trauer und Wut lösen sich im Rauch auf und ziehen zusammen mit den Wolken vorüber. Ich hatte schon immer eine blühende Fantasie, also nutze ich sie mit den Methoden aus dem Gruppenangebot, um den Angstdrachen zu besänftigen.

Immer öfter übe ich mich in Achtsamkeit, dem Hier und Jetzt und sage mir: „Gestern kannst du nicht mehr ändern, die Zukunft ist ungewiss, also sei in diesem Moment, erfreue dich an allem, was dich umgibt. Es ist so schön, noch eine Weile hier sein zu dürfen. Das Leben ist ein Geschenk.“

Dankbarkeit, so Elena, lässt die Angst auch schrumpfen. Ich stimme Elena voll und ganz zu. Verdrängung, Ablenkung, Gebete, Mantras, Affirmationen, alles, was funktioniert, funktioniert eben und ist gut. Elena unterstützte und bestärkte uns, unseren individuellen Werkzeugkoffer zu bestücken. Jetzt fühle ich mich weniger hilflos und auch wenn die Angst bleibt, beherrsche ich sie und nicht sie mich. *Renata F.*



**Elena Sorokin**

GRUPPENLEITERIN REZIDIVANGST

Die Diplompsychologin und Psychoonkologin Elena Sorokin begleitet das lebensmut Angebot Rezidivangst Gruppe. Sie gehört zum Team der Krebsberatungsstelle lebensmut e.V.

## Ehrung im Bundeskanzleramt lebensmut ausgezeichnet



Große Ehre für unseren Verein: Als eine der 25 besten sozialen Initiativen Deutschlands wurde lebensmut zur Bundespreisverleihung von startsocial e.V. ins Bundeskanzleramt eingeladen – unter der Schirmherrschaft von Bundeskanzler Merz.

Am 22. September erlebte lebensmut einen besonderen Moment: Unser Verein wurde bei der Bundespreisverleihung der Organisation startsocial im Bundeskanzleramt geehrt. Damit gehören wir zu den 25 besten sozialen Initiativen Deutschlands, die in 2025 ausgezeichnet wurden – eine Anerkennung, die uns stolz und dankbar macht.

startsocial e.V. unterstützt jedes Jahr 100 Initiativen aus ganz Deutschland mit einem viermonatigen Beratungstipendium. Ziel ist es, soziales Engagement durch professionelle Beratung zu stärken. Hinter dem gemeinnützigen Verein stehen starke Partner, wie Allianz, McKinsey oder SAP.

Mit seiner Bewerbung, die von externen Gutachtern geprüft wurde, schaffte



es lebensmut unter die besten 100 Kandidaten. Im Anschluss begleiteten uns zwei erfahrene Coachinnen von November 2024 bis Februar 2025 – jede Woche, ohne Pause. Gemeinsam arbeiteten wir an wichtigen Themen: der Erhöhung unserer Einnahmen, einer klareren Öffentlichkeitsarbeit und einer nachhaltigen Kostenstruktur.

Die Zusammenarbeit eröffnete viele neue Perspektiven und konkrete Ideen, die wir nun Schritt für Schritt umsetzen. Unsere Coachinnen unterstützten uns mit ihrem offenen Blick von außen, viel Engagement und wertvollem Know-how.

Am Ende entstand ein umfangreicher Abschlussbericht, der erneut extern bewertet wurde. Eine unabhängige Jury



- 1 Die Gäste der startsocial Preisverleihung
- 2 Auszeichnung für lebensmut: Staatsministerin Dr. Christiane Schenderlein, Dr. Corinna Eichler und Prof. Wolfgang Hiddemann
- 3 Bundeskanzler Friedrich Merz bei der Ehrung

wählte anschließend die 25 besten Initiativen aus – und lebensmut war dabei. Bei der feierlichen Preisverleihung im Bundeskanzleramt, bei der Kanzler Merz die Relevanz des Ehrenamts betonte, nahmen der erste Vorsitzende von lebensmut, Prof. Wolfgang Hiddemann, und die Geschäftsführerin Dr. Corinna Eichler teil. Die Urkunde wurde von der Staatsministerin für Sport und Ehrenamt, Christiane Schenderlein, überreicht.

Diese Auszeichnung zeigt, dass unsere Arbeit bundesweit Anerkennung findet. Sie bestärkt uns darin, unseren Weg mit aller Kraft weiterzugehen – und all das umzusetzen, was in diesen intensiven Monaten an Ideen und Plänen entstanden ist.

Krebs teilt das Leben in ein  
**VORHER** und ein **NACHHER.**



## DOCH WAS AUCH KOMMT:

lebensmut ist immer für Erkrankte und ihre Nächsten da.

Es sind viele Fragen und Sorgen, die mit einer Krebserkrankung aufkommen. Zuerst bei den Betroffenen selbst, aber auch bei ihren Lieben, Lebenspartner oder -partnerin, Kinder, Eltern und Vertraute. Deshalb ist lebensmut alle für da – **in der Zeit der Krankheit und**

**darüber hinaus.** Sie finden bei uns Verständnis, Halt und **fachkundige Begleitung.** Unsere kostenlosen Angebote eröffnen darüber hinaus vielfältige **Möglichkeiten der Entlastung.**



## WISSEN, AUSTAUSCH UND NEUE PERSPEKTIVEN

Mit dem Start des Oktoberfests am 20. September begann auch unsere eigene Großveranstaltung: der 24. Krebs-Informationstag. Bei strahlender Sonne kamen über 700 Menschen am LMU Klinikum Campus Großhadern zusammen – Betroffene, Angehörige und Fachleute –, vereint im Wunsch nach mehr Wissen, Austausch und Zuversicht.

In Vorträgen zu nahezu allen Krebsarten sowie weiteren Themen, wie Fatigue, Komplementärmedizin, Angst und Sozialrecht, gaben mehr als 100 engagierte Expertinnen und Experten ehrenamtlich ihr Wissen weiter. Fächerübergreifend und praxisnah, mit viel Raum für Fragen und persönliche Gespräche.

Besonders berührend war der Eröffnungsvortrag der Angehörigen Nataly Storz, die den Anwesenden Mut machte, sich Hilfe zu holen und offen über ihre Themen zu sprechen. In den Pausen luden über 30 Organisationen an ihren Ständen zum Gespräch ein – Orte, an denen Trost, Rat und Gemeinschaft spürbar wurden. Und auch beim abschließenden Podiumsgespräch zum Thema Cancer Survivor wurde deutlich, wie viel Stärke in gemeinsamen Erfahrungen liegt.

## NEUES LEBENSMUT KURATORIUM

Entsprechend unserer Satzung hat der lebensmut Vorstand ein neues Kuratorium für eine Amtszeit von vier Jahren berufen. Es hat die Aufgabe, den Vorstand zu beraten und zu unterstützen, indem es u.a. die Interessen des Vereins in der Öffentlichkeit vertritt, neue Kontakte knüpft, Mitglieder gewinnt und Spender und Sponsoren anspricht.

Unser neues Kuratorium besteht aus 14 hoch engagierten Persönlichkeiten unterschiedlicher Metiers: Prof. Dr. Louisa von Baumgarten (Oberärztin, Kliniken für Neurologie und Neurochirurgie, LMU Klinikum), Helga Beck (Unternehmerin), Prof. Dr. Dr. Michael von Bergwelt (Direktor Med. Klinik III, LMU Klinikum), Prof. Dr. Stefan Böck (Chefarzt Klinik für Hämatologie, Onkologie und Palliativmedizin, München Kliniken), Dr. Pia Heußner (Leiterin Psycho-Onkologie, Klinikum Garmisch-Partenkirchen), Magdalene Harnischfeger-Ksoll (Rechtsanwältin), Ulla Hiddemann (TV Producerin), Dr. Gerhard Jooss (Jurist), Ingeborg Kropp-Arend (Unternehmerin), Prof. Dr. Markus Lerch (Ärztlicher Direktor, LMU Klinikum), Prof. Dr. Julia Mayerle (Direktorin Med. Klinik II, LMU Klinikum), Prof. Dr. Sven Mahner (Direktor Frauenklinik, LMU Klinikum), Dr. Friederike Mumm (Leiterin Psycho-Onkologie, Med. Klinik III, LMU Klinikum) und Dr. Christian Wolf (Rechtsanwalt und Business Coach).

Auf seiner ersten Sitzung wählte das Kuratorium Prof. Dr. Dr. Michael von Bergwelt zum Vorsitzenden und Dr. Gerhard Jooss zum stellvertretenden Vorsitzenden.

Wir danken den Mitgliedern des Kuratoriums für ihre Bereitschaft, diese Aufgaben zu übernehmen und freuen uns auf zahlreiche konstruktive Aktivitäten und Anregungen.

## NEUE KUNSTWORKSHOPS FÜR ANFÄNGER

lebensmut bietet 2026 erstmals zwei Samstag-Workshops speziell für Anfänger an. Unter der Leitung der Kunsttherapeutin Ursula Beutler widmet sich jeder Termin einem anderen Material. Teilnehmen können an Krebs Erkrankte, die von lebensmut begleitet werden und unter der Woche keine Zeit haben.

## ABSCHIED VON CHRISTIANE KASKE

**Im vergangenen Jahr mussten wir uns von Christiane Kaske verabschieden. Sie war eine großartige Unterstützerin der ersten Stunde und die Grande Dame von lebensmut. Als begnadete Netzwerkerin**



**knüpfte sie viele hilfreiche Kontakte und setzte sich unermüdlich für unsere Ziele ein. Bereits im ersten Beirat unseres Vereins war sie Mitglied, wie auch in den nachfolgenden Kuratorien.**

**Christiane Kaske hat lebensmut entscheidend mitgestaltet und wesentlich zur erfolgreichen Entwicklung unseres Vereins beigetragen. Ohne sie wären wir nicht da, wo wir heute stehen. 2019 wurde Christiane Kaske Ehrenmitglied unseres Vereins. Wir bleiben ihr in großem Dank verbunden und trauern um eine gute Freundin.**

## MEDIZIN TRIFFT MUSIK

Was für ein Tag! Beim Mutmach-Konzert HämaTone im LMU Klinikum Campus Großhadern durften wir erleben, wie Musik verbindet und Kraft schenkt. Ärzte, Pflegekräfte und Patienten standen gemeinsam auf der Bühne – mitreißend und voller Lebensfreude.

Im Publikum waren viele Menschen, die selbst oder in der Familie von Krebs betroffen sind. Von Klassik bis Rock, von leisen Tönen bis zur After-show-Party: Es war ein Tag der Begegnung, der zeigte, wie viel Kraft in Gemeinschaft und Musik steckt.



## GEMEINSAM UNTER DEN BESTEN!

Wir freuen uns riesig: lebensmut war für den Deutschen Engagementpreis nominiert, der herausragendes, freiwilliges Engagement würdigt! Unter knapp 400 teilnehmenden Projekten haben wir es beim Publikums-Voting auf Platz 51 geschafft – ganz knapp an den Top 50 vorbei. Dank 430 Stimmen – trotz technischer Hürden – dürfen wir uns nun über eine Einladung zum transform\_D Summit der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt freuen. Wir sind stolz auf diese Anerkennung und bedanken uns von Herzen bei allen, die für uns gestimmt haben!

## NEUE SCHATZ- MEISTERIN: GABRIELE FISCHER

Seit März 2025 ist Gabriele Fischer Vorstandsmitglied sowie neue Schatzmeisterin von lebensmut e.V. und tritt damit die Nachfolge von Christoph Härle an. Mit ihrer jahrzehntelangen Erfahrung als kaufmännische bzw. IT Revisorin und Führungskraft in einem europäischen Bankenkonzern bringt sie ideale Voraussetzungen sowie neue Ideen und Impulse für dieses Amt mit.

Als ihr Vater vor 26 Jahren an Krebs erkrankte und schließlich verstarb, hätte sie sich als Angehörige mehr Begleitung und Unterstützung in dieser Situation gewünscht. So war sie sofort begeistert, als sie auf einer Reise Prof. Wolfgang Hiddemann kennenlernen konnte und er ihr von lebensmut erzählte.

Die Arbeit von und bei lebensmut e.V. ist ihr eine Herzensangelegenheit, der sie sich nach Ende ihrer aktiven Berufstätigkeit nun mit vollem Engagement widmet.





## »Wir feiern das Leben« – beim Rabenwirt!

Mit diesem kraftvollen, lebensbejahenden Motto lud unsere 2. Vereinsvorsitzende Sibylla Abenteuer nun bereits das vierte Jahr in Folge zu einem besonderen Abend zugunsten von lebensmut ein. Und es wurde ein großartiges Fest!

Mehr als 90 Gäste hatten sich auf der großen Terrasse über dem Isarhochufer bei herrlichem Wetter eingefunden, wo sie wunderbar bewirtet und großartig unterhalten wurden. Ein erster Höhepunkt war das Konzert des Komponisten Andreas Begert mit der Geigerin Rebekka Hartmann im Blauen Saal, das Klassik mit künstlicher Intelligenz kombinierte.

Anschließend moderierten Prof. Dr. Markus Lerch, ärztlicher Direktor des LMU Klinikums, und lebensmut Vorstandsmitglied Dr. Ralf Sambeth sehr launig und unterhaltsam die Versteigerung origineller Dinge und Erlebnisse, die man normalerweise nicht kaufen kann. Dazu zählte beispielsweise ein Blick hinter die

Kulissen des Münchner Flughafens und die Versteigerung eines exklusiven Tisches im Augustiner Festzelt beim Oktoberfest. Zudem konnte man Karten für eine besondere Opernaufführung im Klinikum Großhadern ersteigern.

Die Gäste waren bester Stimmung und spendeten großzügig – ein toller Benefizabend für unseren Verein.

- 1 Annemarie Schweighart, Marlene Ippen, Karin Mergenthaler
- 2 Ulla Feldmeier, Evi Brandl, Robert Salzl, Heli Salzl, Natalie Schmid
- 3 Andreas Begert und Rebekka Hartmann
- 4 Gastgeber Sibylla Abenteuer und Christian Wolf
- 5 Ulla und Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann

## In der Alten Rotation – ein Abend voller Emotionen

Am 11. November war es wieder so weit: Marlene und Dr. Dirk Ippen luden Freunde und Förderer in die Alte Rotation im Münchner Merkur ein. Es wurde ein großartiger und bewegender Abend!

Tief berührt lauschten die rund 140 Gäste dem Gespräch der Familie Lübbe mit Claudia Mück, Leiterin der lebensmut Familiensprechstunde. Daniela Lübbe hatte bereits zwei Krebserkrankungen hinter sich, als bei ihr weißer Hautkrebs auftrat – ein Jahr nach der Geburt von Tochter Ella. Als sie nach langem Klinikaufenthalt nach Hause kam, hatte Ella große Angst und ertrug es nicht, wenn die Tür zu Mamas Zimmer geschlossen war.

In dieser belastenden Situation suchten Sascha und Daniela Lübbe Hilfe in der Familiensprechstunde. Mit ihrer Unterstützung und auch dank der erlebnisorientierten Gruppe „Bergfuchse“ für Kinder krebskranker Eltern kamen Halt und Zuversicht bei Ella zurück.

Im zweiten Teil des Festabends schlugen die Münchner Sängerin Julia von Miller und ihr Quartett „Kapriolen“ mit Liedern aus den 1920er, 30er und 40er Jahren. Ihre Darbietungen, wie der St. Louise Blues, deutscher Swing von Friedrich Hollaender oder Lieder von Zarah Leander, rissen das Publikum zu Begeisterungstürmen und Ovationen hin.

Die breite Palette ihrer Musik machten diesen Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis.

- 1 Sascha, Ella und Daniela Lübbe
- 2 Gastgeber Marlene und Dr. Dirk Ippen
- 3 Julia von Miller Quartett
- 4 Anne Rieke, Vigdis Nipperdey, Ulla Feldmeier, Marlene Ippen, Annemarie Schweighart, Ulla Hiddemann



# Jede Unterstützung zählt. Wir bedanken uns herzlich.



## MUTBÄRCHEN FÜR LEBENSMUT

Tanja Will lebt mit einer Krebserkrankung, die ihren Alltag stark prägt. Unterstützung findet sie bei lebensmut. Aus dem Wunsch heraus, etwas zurückzugeben, entstanden die Mutbärchen, mit denen sie Zuversicht schenken und zugleich Gutes bewirken will. Mithilfe ihrer Familie und Freunde ist eine liebevoll gestaltete Kollektion von Ohrringen, Armbändern und Anhängern bis hin zu gehäkelten Handytaschen entstanden. Jedes Stück trägt mindestens ein Mutbärchen.

### Kondolenzspenden

Thomas Keller  
Markwolf Kuhn

### Geburtstagsspenden

Alessandra Di Paola  
Soo Leng Kunstmann  
Britta Waldschmid-Nelson

### Festspenden

Familie Jooss  
Adventsbasar des Louise-Schroeder-Gymnasium München

### Viel Unterstützung für lebensmut\*

Helmut Albrecht | Antenne Bayern GmbH | Erika Ardelt | Klaus Bayer | Gerhard Beiten | Roland Berger | Michael Bernet | Manfred Bischoff | Evi Bochenek | Evi Brandl | FCR Andrea und Falk Charity Foundation e.V. | Vera Doppelfeld | Doris Stiftung | Camilo Dornier | Dr. Wolfgang Schieren-Stiftung | Sabine Ehmanns | Else Kroner-Fresenius-Stiftung | Angelika Engelhardt | Liselotte Erlenbach-Wegner | Franz Fassl | FIVV AG | Cornelia Fohner | Helga Fritzmeier | Bertold Gaede | Antonio Geißler | Thomas Otto Geitner | Genossenschaftsbank eG München | Rupert Götz | Robert Gräf | Christoph Haesner | Hans Dieter Beck Stiftung | Jens Heber | Helmut Unkel Gemeinn. Stiftung | Herbert Henzler | Pia Heußner | Elisabeth Heymanns | Kilian Hierdeis | Marianne Höflinger | Horst u. Brigitte Schachlbauer-Stiftung | Inner Wheel Club München | Hans Inselkammer | Astrid Inselkammer | Marlene Ippen | Ippen Stiftung | Rolf Issels | Zita Janker | Thomas Jansing | Hetty Jäschke | Dr. Gerhard Jooss | Johann Kistler | Klinik Bad Trissl GmbH | Gernot Kögel | Heiko König | Stephanie Isabel König | Ralph Korf | Falco Krankenhagen | Petra Linsmeier | Marianne Strauß Stiftung | Florian Matthes | Sabine Meister | Frauke Meyne | Karsten Müller-Uthoff | Richard Obermaier | Klinikum Landshut | Carola Pinckernelle | Planbau Si GmbH | Ingeborg Pohl | Elke Reichart | Frank-Peter Reissinger | Retla e.V. | Riemerschmid-Stiftungen | Katerina Rogers | Rotary Club München Friedensengel e.V. | Anne Rucker | Robert Salz | Asta Scheib | Eckhard Schmid | Robert Schmucker | Daniel Schöningh | Karin Schreiber | Markus Schunk | Beate von Starck | Susanne Wamsler-Singer | Marianne Wille | Thomas Willms | Eva Winkler-Weissenrieder | Dr. Christian Wolf | Louise-Schroeder-Gymnasium München | Peter Zobel

\* Erfasst sind Spenden vom 1.11.2024 bis 31.10.2025

Schnell waren auch andere von der Idee begeistert, als erstes das Geschäft Halleluja Street & Sportswear. Inzwischen beteiligen sich sieben weitere Läden. Und uns begleiten die Mutbärchen auf allen Veranstaltungen. Sämtliche Erlöse gehen an lebensmut.

Das Basteln bedeutet Tanja Will sehr viel: Es ist ein Raum der Konzentration, des Abschaltens und der Freude. Für uns sind die Mutbärchen ein bewegendes Beispiel dafür, wie viel Kraft, Kreativität und Zuversicht solch ein Engagement hervorbringen kann – und dass Geben oft mehr zurückbringt, als man erwartet – in Form von Begegnungen, Freude und Verbundenheit.

## ENGAGEMENT VERBINDET

Von Herzen danken wir Sigrid und Dr. Gerhard Jooss für ihre großartige Unterstützung. Sie haben nicht nur bei vielen Gelegenheiten für lebensmut geworben, sondern auch selbst großzügig gespendet. Dr. Jooss hat mit seinem Engagement im Kuratorium bereits mehrere Initiativen zur Förderung unserer Arbeit auf den Weg gebracht.



## KLEINER KÜNSTLER, GROSSES HERZ

Lorenzo ist neun Jahre alt und besucht eine internationale Schule in München. Als seine Mama, die

Künstlerin war, an Krebs erkrankte, malten sie gemeinsam viele Bilder. Bis zu ihrem Tod im August wurde die Familie von der lebensmut Familiensprechstunde begleitet. Aus dieser Erfahrung entstand Lorenzos Idee: die gemeinsamen Bilder beim Schulbasar zu verkaufen und den Erlös an lebensmut zu spenden. Beim Verkauf war seine Mama noch an seiner Seite.

Wir sind tief berührt von Lorenzos Engagement und dieser besonderen Geste. Mit seiner Spende zeigte er, dass Mitgefühl keine Altersfrage ist – und selbst kleine Hände Großes bewegen können. Herzlichen Dank, Lorenzo!



## EIN ABSCHIED VOLLER LEBENSMUT

Die Verabschiedung aus dem Berufsleben im Februar 2025 stand für unsere neue Schatzmeisterin Gabriele Fischer schon ganz im

Zeichen ihrer neuen Aufgabe bei lebensmut e.V. Anstelle eines Abschiedsgeschenks bat Gabi um eine Spende an lebensmut und legte dazu bei der Abschiedsfeier unser lebensmut Magazin und Flyer aus. So kamen am Ende über 1.600 € an Spenden zusammen. Im Rahmen des „Gift Matching Programms“ werden die Spenden ihrer HVB Kollegen nächstes Jahr von der UniCredit Foundation sogar noch verdoppelt!



## TANZEN FÜR LEBENSMUT

Bei großen Festen wird gerne getanzt, doch die Männer sind oft eher zurückhaltend. Deshalb engagierte Verena Koegel-Hardt-muth zu ihrem 60. Geburtstagsfest drei „Eintänzer“ – für mehr Schwung! Ihre Neffen Nikolaus Kleemann und Victor Konrad sowie ihr Sohn Moritz Koegel, alle drei

leidenschaftliche Turniertänzer, standen den Damen als Tänzer zur Verfügung, außerdem war Prof. Wolfgang Hiddemann als Amateur am Start. Ihre Tanzkarten waren schnell gefüllt und für jeden Tanz gab es eine Spende an lebensmut, insgesamt über 1.000 Euro! Eine sehr originelle Idee – herzlichen Dank!

## HILFE FÜR FAMILIEN

Ein großes Dankeschön an die Doris Stiftung, die unsere Familiensprechstunde dieses Jahr großzügig unterstützt hat. So konnten wir Familien mit einem an Krebs erkrankten Elternteil verlässlich zur Seite stehen.

## UNTERSTÜTZUNG FÜR DAS PROJEKT „KREBS IM ALTER“

Die Renate Müller-Riemerschmid Stiftung fördert unser Projekt KiA – Krebs im Alter für die Jahre 2025/26. Mit dieser großzügigen Zuwendung können wir ältere Betroffene und ihre Angehörigen weiterhin umfassend begleiten und stärken. Herzlichen Dank!

## Impressum

**Herausgeber:** : Vorstand des gemeinnützigen Vereins lebensmut e.V. (Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Sibylla Abenteurer, Gabriele Fischer, Christoph Härle, Dr. Ralf Sambeth)

**lebensmut**  
Leben mit Krebs

lebensmut e.V., Marchioninistraße 65, 81377 München  
Telefon: 089/4400-74918, Fax: 089/4400-78665

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, Dr. Corinna Eichelser, Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann, Ulla Hiddemann (verantwortlich i. S. d. P.)

**Lektorat:** Anne F. Rieke

**Layout und Satz:** Christiane Gerstung, [www.gerstung.info](http://www.gerstung.info)

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

**© Fotos und Illustrationen:** S. 1, 2: Reinhard Blumenschein | S. 4: privat | S. 5: Gordon Welters/startsocial e.V. | S. 3, 4, 6: Christiane Gerstung | S. 7: Alexandra Dawid & Sabrina Mier, privat | S. 8, 9: Sigi Jantz | S. 10, 11: privat

# Unsere lebensmut Angebote

Information und Anmeldung: 089 / 44 00-7 49 18, [lebensmut@med.uni-muenchen.de](mailto:lebensmut@med.uni-muenchen.de)

## Krebsberatungsstelle

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.

## Krebs im Alter/KiA

Mehrteiliges Angebot für ältere Krebskranke und Angehörige, auch über die Krankheitszeit hinaus. Mit persönlicher Beratung, getrennten Treffs für Patienten bzw. Angehörige und einem Bewegungs- und Entspannungsangebot. Zweimal jährlich bietet das KiA-Forum Möglichkeiten zu Information und Austausch über unterschiedliche Themen.

## Familiensprechstunde

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

Gruppenangebote für Kinder und Jugendliche.

## Bergfuchse (Kindergruppe)

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

## FreiRaum (Jugendgruppe)

Gruppenangebot für Jugendliche (13–18 Jahre) mit krebskranken Eltern. Ein geschützter Raum zum Reden über den Krebs und andere Themen sowie gemeinsam organisierte Events.

## Gruppe Rezidivangst

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

## Sprechstunde Hirntumor/-metastasen

Beratung und Unterstützung für die ganze Familie ab Dia-

gnose. Mit Familiengesprächen und Einzelterminen mit dem Kind.

## Trauergruppe

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

## 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.

## Kunstworkshops für Anfänger/Fortgeschrittene

Zwei kunsttherapeutisch begleitete Wochenendangebote in der Mohr-Villa in München: 1. für Anfänger ohne Grundkenntnisse (eintägig, 2-mal jährlich), 2. für Fortgeschrittene (zweitägig, 4-mal jährlich). Die Work-

shops richten sich an Menschen, die von lebensmut begleitet werden, sowie an Teilnehmer des Offenen Ateliers.

## Live Music Now

Monatliches Live-Konzert des Vereins YEHUDI MENUHIN Live Music Now am LMU Klinikum Großhadern (Stationen F10, G10, G22, K22). Aktuelle Termine auf [www.lebensmut.org](http://www.lebensmut.org).

## Draußen Aktiv

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

## Krebs-Informationstag

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

Spenden Sie

# lebensmut!

## Wussten Sie,

... dass ein Großteil unserer Angebote mit Spenden finanziert wird?  
Deshalb macht jede Unterstützung mehr Mut – Lebensmut!

## So helfen Sie uns zu helfen

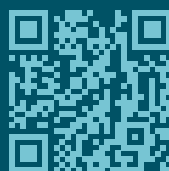
Anlassspenden (z.B. zu Geburtstag, Fest, Trauerfall) · regelmäßige Spenden · als Vereinsmitglied · Schenkung · Vermächtnis · Erbschaft

**Danke für Ihre Unterstützung!**  
lebensmut e. V.

Stadtsparkasse München

IBAN: DE70 7015 0000 0000 5779 99

BIC: SSKMDEMM



**Scannen und Mitglied werden:**



Mehr Informationen auf  
[www.lebensmut.org](http://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