

Warum ich?

Die Suche nach der Antwort

Petra Barron

Mit der Rubrik „Praktische Tipps“ wollen wir Ihnen ebenso konkrete wie bewährte Hinweise geben. Nutzen Sie sie, wie es Ihnen für Sie selbst stimmig scheint.

Versäumen Sie es jedoch keinesfalls, die eigenen Körperreaktionen aufmerksam zu beachten. Bei Unsicherheit oder bei kontinuierlichen Anzeichen ist es wichtig, dass Sie Ihren Arzt oder Therapeuten einbinden und ihn um Rat bitten. Für weitere Informationen rufen Sie unseren ärztlichen Beratungsdienst an.

Zentrale Beratungsstelle Heidelberg

Info-Tel.: 06221 138020
Fax: 06221 1380220
Mo. bis Do. 9:00 bis 16:00 Uhr
Fr. 9:00 bis 15:00 Uhr
Postfach 10 25 49, 69015 Heidelberg
Voßstr. 3, 69115 Heidelberg
E-Mail: information@biokrebs.de
www.biokrebs.de

Die in dieser Rubrik genannten Informationsblätter können Sie auf unserer Webseite abrufen: www.biokrebs.de/infomaterial/gfbk-infos.

In Momenten der Unsicherheit und Verwirrung fragen wir uns oft: Warum ich? Die Diagnose Krebs kann eine überwältigende Reise sein, die viele Fragen aufwirft. Doch in dieser Herausforderung liegt auch die Möglichkeit, tiefer in uns selbst hineinzuschauen und neue Wege zu entdecken, um mit der Situation umzugehen. Die Frage „Warum ich?“ führt uns nämlich selten in Richtung einer Lösung oder hin zu einem guten Umgang mit den Herausforderungen der Diagnose, sondern lässt uns mit dem Blick zurück in gefühlter Hilflosigkeit verharren. Renate Christensen, die seit Jahrzehnten die GfBK in Berlin vertritt und dort Menschen berät, sagte einmal in einer Podiumsdiskussion, dass es besser sei, statt nach dem Warum nach dem Wozu zu fragen. Denn dieses richtet uns wieder nach vorne und in die Handlungsfähigkeit aus. Hier sind einige praktische Tipps und Übungen, die Ihnen helfen können, auf Ihre eigene Frage nach „Warum ich?“ Antworten und neue Perspektiven hin zu einem „Wozu“ zu finden.

Tagebuch führen: Ihre Gedanken und Gefühle erkunden

Beginnen Sie eine Art Tagebuch, um Ihre Gedanken und Emotionen festzuhalten. Schreiben Sie täglich auf, was Ihnen durch den Kopf geht und wie Sie sich fühlen. Dies kann nicht nur helfen, den emotionalen Druck zu lindern, sondern auch dabei unterstützen, Muster und Zusammenhänge zu erkennen. Es ermöglicht Ihnen, sich selbst besser zu verstehen und möglicherweise Antworten auf die Frage zu finden, warum gerade Sie mit dieser Herausforderung konfrontiert sind.

Meditation für innere Klarheit

Die Suche nach Antworten erfordert oft einen ruhigen Geist. Versuchen Sie sich in Meditation, um innere Klarheit zu finden. Setzen Sie sich an einen ruhigen Ort, atmen Sie tief ein und aus und konzentrieren

ren Sie sich auf den gegenwärtigen Moment. Es geht nicht darum, den ohnehin vermutlich schnellen und chaotischen Strom der Gedanken komplett loszuwerden, sondern darum, zu erkennen, dass Sie diese Gedanken beobachten können und, wenn auch zu Beginn vielleicht nur kurz, zu unterbrechen und zurück auf den Atem zu lenken. Sie kontrollieren Ihre Gedanken, nicht die Gedanken Sie. Meditation hilft so, den Geist zu beruhigen, und kann Ihnen dabei helfen, einen tieferen Einblick in sich selbst zu gewinnen. Es geht auch nicht darum, Antworten zu erzwingen, sondern darum, offen für das zu sein, was in Ihrem Inneren aufkommt.

Gemeinschaft suchen: Teilen Sie Ihre Geschichte

Sie sind nicht allein auf Ihrer Reise. Der Austausch von Erfahrungen mit anderen Krebspatienten kann sehr unterstützend sein. Suchen Sie vor allem auch nach Menschen, die ähnliche Herausforderungen

durchlebt haben und wieder in ihrer Selbstwirksamkeit angekommen sind oder diese nie verloren haben. Auch das Teilen Ihrer Geschichte und das Zuhören anderer können eine tiefere Perspektive auf die eigene Situation ermöglichen und ein Gefühl der Gemeinschaft schaffen, das stärkend wirken kann.

Kreative Ausdrucksformen: Malen, Schreiben, Musik

Kreativität kann eine kraftvolle Möglichkeit sein, mit den Emotionen umzugehen und Antworten zu finden. Versuchen Sie sich in verschiedenen kreativen Ausdrucksformen wie Malen, Schreiben oder Musik. Es geht nicht darum, ein Künstler zu sein, sondern darum, sich auf eine intuitive Weise auszudrücken. Diese Aktivitäten können dazu beitragen, verborgene Gefühle und Gedanken an die Oberfläche zu bringen und Ihnen neue Erkenntnisse über sich selbst zu ermöglichen.

Achtsamkeit im Alltag

Die Suche nach Antworten findet allerdings meist im Alltag statt. Praktizieren Sie deshalb immer wieder Achtsamkeit, indem Sie sich bewusst auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren. Ob beim Essen, Gehen oder einfachen Atmen: Achten Sie auf Ihre Handlungen und Gedanken und versuchen Sie immer wieder bewusst dankbar zu sein für alles, das gerade gut ist – auch die kleinen, selbstverständlichen Dinge. Seien Sie wachsam und sanft mit sich. Dies kann Ihnen helfen, sich von der Suche nach Antworten zu lösen und mehr in den Moment einzutauchen, was oft neue Perspektiven eröffnet.

In dieser Reise der Selbstreflexion und Suche nach Antworten möchten wir Sie er-



Die Suche nach Antworten erfordert einen klaren Geist. © stock.adobe.com / Marcin

mutigen, sich Zeit zu nehmen und liebevoll mit sich selbst umzugehen. Jeder Weg ist einzigartig, und Ihre Reise birgt die Möglichkeit, tiefe Einsichten und Veränderungen in Ihrem Leben zu entdecken. Wir sind hier, um Sie auf dieser Reise zu unterstützen.

Zum Weiterlesen

Infoblätter der GfBK:

Wege zur Gesundheit

Wege zum seelischen Gleichgewicht

Beachten Sie auch die Benefizprodukte: <https://www.biokrebs.de/spenden/benefizprodukte-kaufen>

Kontakt

Dr. med. Petra Barron

Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr e. V.

Voßstr. 3

69115 Heidelberg

E-Mail: beratung@biokrebs.de

Auf der Suche nach dem wahren Meister

Es lebte einst ein junger Mann, der den Drang verspürte, das Bogenschießen zu erlernen. Er fand viele gute Lehrer, aber der Schüler war nicht zufrieden, er wollte zum Meister der Meister. Auf seiner Suche kam er in ein kleines Dorf und fiel auf die Knie, denn er hatte seinen Meister gefunden: In den Bäumen und in den Hauswänden steckten überall Pfeile, genau im Zentrum des Kreises. Der Suchende lief zum Bürgermeister und fragte ihn aufgeregt: „Wo kann ich den Meister des Bogenschießens finden?“ Der Bürgermeister blickte verduzt und antwortete: „Keiner kann hier Bogenschießen.“ „Aber seht doch“, sagte der junge Mann, „überall die Pfeile genau im Zentrum des Kreises!“ „Ach, das meinst du“, lachte der Bürgermeister. „Wir haben hier im Dorf einen Narren, der schießt den ganzen Tag Pfeile ab und malt anschließend Kreise darum.“ *(Verfasser unbekannt)*