



Dr. Annette
Jasper

Yoga sei Dank

Die heilsame Kraft von
Yoga und Meditation

KOMPLETTMEDIA

und ihr Abiturzeugnis erhalten. Ich begleite sie in ihrem Leben und mache sie stark.

Ich lebe mein Leben. Nun gehört also eine Krebserkrankung auch dazu. Ich übernehme die Macht, die Verantwortung über meine Gedanken und rede mir ein, dass ich diese Erkrankung in unserer Familie bekommen habe, weil ich die Stärkste bin. Gott weiß, dass ich es schaffen werde. Er wird mir helfen. Ich denke an all die besonderen Menschen aus der Öffentlichkeit, die eine Krebserkrankung haben oder hatten, ganz gleich ob sie noch leben oder verstorben sind. Ich fühle mich solidarisch mit diesen Menschen. Ich weiß, dass mein Leben durch diese Erfahrungen voller werden wird.

Ich besorge mir Anker: Mein gelbes Tuch gibt mir Sonne. Ich kaufe mir extra Kleidung für die Klinik, um »schön« zu sein. Ich kaufe mir eine extra Bodylotion und einen milden Duft.

Ich überlasse nichts dem Zufall, stelle mir jede Situation im Geiste vor und überlege, wie ich mit dieser umgehen will.

Ich lasse eine professionelle Zahnreinigung durchführen und meine Zähne checken, schließlich schadet die Chemotherapie dem Zahnfleisch und den Zähnen.

Ich gehe zum Frisör und zur Kosmetikerin.

Natürlich suche ich mir eine schicke Perücke aus. Eigentlich will ich das nicht, aber meine Gynäkologin gibt mir diesen Tipp. »Sie werden sich stärker und sicherer fühlen, und die Menschen werden Sie nicht so anstarren, als wenn Sie ihren kahlen Kopf zeigen«.

Ich tue also alles, um Haltung zu bewahren. Das gibt mir Stärke und Kraft. Es geht mir nicht um eine Show. Es geht um nichts Minderes als meine Psyche.

Ich sage allen Menschen, die mir wichtig sind, *wie* wichtig sie mir sind, und meinen Lieben, dass ich sie über alles liebe. Ich mache mein Testament und eine Patientenverfügung. Es soll alles geregelt sein, nur für alle Fälle.

Ich nehme die Erkrankung als Herausforderung, mit der ich umgehen kann, nicht als Schicksal, das über mich hereinbricht und ich machtlos bin.

Weiterhin mache ich täglich Yoga und gehe mehrmals in der Woche joggen.

Ich lasse mir von meinem Mann einige Filme besorgen, damit ich mich damit im Krankenhaus ablenken kann.

Es geht los: die Chemotherapie

Zunächst einmal bekomme ich einen direkten Weg zur Arterie, einen sogenannten Port. Das ist von nun an mein Erkennungszeichen – das für einen Krebskranken. Diesen Port sollte ich vier Jahre behalten. Am Anfang dachte ich, nur wenige Monate. Da ich schlank bin, schaut

dieser Fremdkörper wie eine Geschwulst/eine Beule unter meinem Schlüsselbein hervor. Da ich nicht als krebskrank abgestempelt werden will, trage ich natürlich mein gelbes Tuch drüber. Schwupp, ich bin wieder gesund. Bei der Chemotherapie ist es nicht so, wie ich es aus Filmen kenne. Dort wird dargestellt, wie die Menschen, direkt nachdem sie die Infusion erhalten haben, spucken und sich vor Schmerzen winden. Man bekommt schon vorher und zwischendrin Mittel gegen Übelkeit, Durchfall und Schmerzen. Zunächst merke ich das Gift nicht. Das ist ganz angenehm, weil ich mir weiterhin schön einreden kann, ich bin gesund. Da mein Körper jung und bis auf den Krebs »gesund« ist, der Krebs schnell gewachsen ist und früh Metastasen gebildet hat, bekomme ich eine hochdosierte Chemomischung und werde stündlich überwacht. Nach einigen Tagen kommen die Bestrahlungen dazu. Das heißt, ich hänge Tag und Nacht an der Infusion, und am Abend bringt mich ein Taxi in eine andere Klinik zur Bestrahlung. Diese spezielle Art der Bestrahlung gibt es in meiner Klinik nicht. Ich werde also für 1,5 Stunden vom Tropf genommen. Das ist ganz gut, weil ich mich dann auch vernünftig umziehen kann, mit dem Tropf als Anhängsel geht das nämlich nicht so gut. Ich bin ganz stolz, alles gut zu meistern. Ich ziehe mich gut an, pflege meinen Körper, dufte gut, muss mich nicht übergeben, habe kaum Durchfall, versuche, mich abzulenken. Nach vier Tagen bin ich ein Wrack. Ich glaube, bei mir greift die Chemotherapie die Psyche an. Ich werde depressiv. Ich vermisse meine Kleinen. Ich möchte mit meinen Kindern schmusen, ihnen bei den Hausaufgaben helfen, ihnen eine Geschichte vorlesen, will die Hand meines Mannes halten. Ich bin knallrot im Gesicht, mein Körper juckt, ich bin total hibbelig und nervös. Mir ist abwechselnd heiß und kalt. Ich muss ständig etwas tun: Ich decke mich zu, decke mich auf und: Ich muss ständig meine Arme und Beine schütteln. Das geht so weit, dass mein Mann es nicht länger als eine halbe Stunde aushält, bei mir zu sein. Er kommt auch nicht jeden Tag. Natürlich sage ich: »Du brauchst nicht zu kommen. Du hast genug zu tun, musst dich um die Arbeit und die Kinder kümmern. Mir geht es ganz gut.« In Wirklichkeit ist jede Stunde eine größere Qual. Ich kann gar nicht lesen, keinen Film anschauen. Ich mache alles nur wenige Minuten, maximal eine halbe Stunde lang. Wie soll das weitergehen?

Nach jeder Bestrahlung stirbt mein Ich etwas mehr. Nach außen gehe ich erhobenen Hauptes zum Bestrahlen und komme genauso wieder in mein Klinikzimmer zurück, aber in mir drin entsteht ein immer größeres Vakuum. Im Flur sehe ich ältere Menschen, die gesäubert werden. Die Tür bleibt dabei geöffnet. So will ich nicht enden. Ich habe Angst. Ich bin so allein. In der Nacht kann ich nicht schlafen und höre Geräusche, die ich nicht hören will. Tagsüber kann ich auch nicht schlafen. Ich schwitze und friere, habe Schüttelfrost. Scheiße, was mache ich hier! Ich vermisse mein Yoga.

Nach zwei Wochen ist die erste Phase überstanden. Ich habe zwei Wochen Pause zur Regeneration, dann geht es weiter. Daheim angekommen muss ich sofort mit den Kindern etwas unternehmen. Ich mobilisiere alle Kräfte und gehe mit den Kindern zum Eisessen. Oh,

nein. Ich spucke meinen ersten Bissen Eis sofort aus. Ich kann gar kein Eis essen. Jetzt erst merke ich, dass ich Kälte nicht ertrage, dass ich keinen Geschmack habe und natürlich keinen Appetit. Mein Liebster kocht leidenschaftlich gern, hat sich längst ein Kochbuch für Krebskranke besorgt und bekocht mich mit Leckereien, die mir meist nicht schmecken. Ich esse aber, denn ich weiß ja, dass ich kräftig bleiben muss.

Mit Erfolg rede ich mir ein, dass es mir richtig gut geht. Da haben wir sie wieder: die Macht der Gedanken. Beim Yoga stelle ich mir während der Asanas vor, wie ich stark und unverwundbar bin. So ziehe ich es auch durch, gleich nach zwei Tagen Ruhepause in die Praxis zu fahren. Ich gehe also morgens zur Bestrahlung, denn die läuft durchgängig, sogar am Wochenende, und gleich danach fahre ich in die Praxis. Das lenkt mich ab. Ich helfe meinen Patienten. Manchmal muss ich die Luft anhalten, weil ich Schmerzen im Unterbauch bekommen, oder ich werde schwach und muss eine kurze Pause einlegen. In der Regel ist es jedoch so, dass ich den Tag hindurch meine eigenen Beschwerden unterdrücken kann. Erst am Abend, wenn ich auf dem Heimweg bin, kann ich mich kaum mehr auf den Beinen halten. Immer wieder nehme ich mir ein/zwei Minuten Zeit für eine Mini-Meditation: Ich schließe die Augen, atme tief ein und aus und stelle mir vor, wie die gesunden Körperzellen vibrieren und sich vermehren. Natürlich könnte ich sagen: »Das schaffe ich nicht«. Aber erstens muss ich Geld verdienen. Ich habe die Verantwortung für meine Mitarbeiter und meine Familie. Und zweitens gibt mir meine Arbeit so viel mehr Kraft und Energie, wie ich sie sonst nirgendwo bekommen könnte. Suche dir einen Beruf, der deine Berufung ist, und du musst keinen Tag arbeiten. So empfinde ich. Wenn ich mir vorstelle, daheim zu sitzen und in meinen Körper zu horchen, zu horchen, was alles wehtut oder nicht gut funktioniert, würde mich das wahnsinnig machen. Ich wähle den Weg, der für mich am energetischsten ist, auch wenn er zwischendurch anstrengend ist. Ich lebe mein Leben, wie ich will, ohne und mit dem Krebs.

Als ich mit meiner Tochter schwanger war, sagten viele: »Du kannst so schwanger nicht behandeln. Das ist viel zu anstrengend und gefährlich.« Hm. Wenn ein Zahnarzt Übergewicht hat und einen dicken Bauch, sagt ihm auch keiner: »Mit diesem Bauch kannst du nicht behandeln.« Meine Kondition auch als Schwangere ist jedoch bedeutend besser gewesen.

»Ich mache es, so lange es geht«, war stets meine Antwort. Es ging lange, bis zum Vorabend der Geburt, bei meinem Sohn genauso.

Ich bekomme insgesamt sechs Zyklen Chemotherapie, immer eine Woche intensiv mit Klinikaufenthalt, dann zwei Wochen daheim. Die Bestrahlungen laufen täglich. Mit jedem Klinikaufenthalt bin ich gefasster, besser vorbereitet auf das, was kommt. Ich kapsle mich ab, fange an zu meditieren. Was ich nicht sehen will, sehe ich nicht. Meist gelingt mir das gut, manchmal schlechter. Wenn ich schon kein Yoga in der Klinik machen kann, dann wenigstens Meditationen. Nicht immer kann ich ein Einzelzimmer erhalten. Ich lerne zu meditieren, auch

wenn andere im Raum sind und sich unterhalten. Manche Male gehe ich in die Kapelle. Dort ist Ruhe. Endlich verstehe ich meine Oma, die streng katholisch erzogen ist, täglich den Rosenkranz betet und möglichst oft in die Kirche geht. Es ist ihre Form der Meditation.

*Meditation ist etwas Himmlisches, Reinigendes.
Meditation weckt deine ureigenen Kräfte. Meditation ist die
Liebe zu dir selbst. Und Meditation ist deine Heilung.
Du musst Meditation nicht lernen. Du musst dich nur
darauf einlassen, in dich hineinzuhorchen, auf deinen
Atem hören und atmen.*

Ich finde, in jedes Krankenhaus gehört ein Yoga- und Meditationsraum. Eine Kapelle ist auch ein wunderbarer Meditationsraum, es muss ja nicht ein Buddha drinstehen. Meditieren kannst du übrigens immer und überall. Du musst nicht im Schneidersitz auf dem Boden sitzen und die Augen schließen. Für meine Nachbarin zum Beispiel ist ihre Gartenarbeit Meditation. Sie ist dabei eins mit ihren Blumen und der Natur.

Die Kontrolle abgeben

Die Operationen kommen auf mich zu. »Wollen Sie das Stoma rechts oder links?«, fragt die Schwester.

Hä? Was ist los?

Ich bin hier zur Vorbereitung, weil morgen endlich meine Darm-OP ist. Die Chemotherapie ist vorbei, und jetzt werde ich operiert. Das bedeutet, dass es bald durch ist. Mir geht es richtig gut. Ich habe alles im Griff, das ist wichtig für mich. Meine Mutter hat sich viel zu sehr auf andere verlassen, anstatt an sich selbst zu glauben, hat ihr Leben zu wenig selbst in die Hand genommen und geleitet. Daraus habe ich viel gelernt. Töchter sagen oft: »Das werde ich anders machen.« So habe auch ich das gesagt. Teilweise habe ich es übertrieben und eine Art Kontrollzwang entwickelt.

Wollte mir die Krebswucherung vermitteln, dass ich nicht alles kontrollieren kann?

Die Wucherung der Krebszellen kann ich nicht kontrollieren – oder doch? Beim Yoga habe ich mir immer vorgestellt, wie meine guten Körperzellen gegen die Krebszellen kämpfen und diese besiegen – also doch Kontrolle?

Die Ärzte sind mit meiner Therapie bislang sehr zufrieden. Ich bin eine vorbildliche Patientin, eine, die zwar sofort auf eigene Gefahr aus der Klinik läuft, sobald der letzte Infusionstropfen geflossen ist, aber auch eine, die alles blendend, ohne zu jammern erträgt und mit Leichtigkeit nimmt. Also zurück zur Frage: Ich soll einen künstlichen Darmausgang erhalten! Nein. Das ist das Schlimmste, was ich mir derzeit vorstellen kann. Ich will das nicht! Atmen. Wegdenken. Einen Tag später wache ich auf. Das verweinte Gesicht meiner Mutter ist über mir. Mein lieber Mann hält meine zweite Hand.

»Sie wacht auf«, sagt eine Stimme von weit weg. Scheiße, ich kann mich nicht bewegen. Ich mache die Augen wieder zu. Als ich das nächste Mal meine Augen wieder öffne, weint meine Mutter immer noch, meine Oma ist auch da – und mein Liebster. Alle schauen besorgt drein. Sören lächelt. Jetzt habe ich keine Schmerzen. Ich bin gedopt. An meinem Körper hängen etliche Schläuche. Es scheint gar nicht mehr *mein* Körper zu sein. Ich schließe wieder meine Augen. Ich will nicht hier sein. Irgendwer nestelt an mir herum, misst Temperatur, wechselt Schläuche. Ich beobachte das von weit weg, identifiziere mich nicht mit dieser Person, die da reglos liegt. Irgendwann mache ich die Augen wieder auf. Es ist anders. Ich schaue an mir herunter. Sie haben es tatsächlich getan: Sie haben mir einen künstlichen Darmausgang gemacht, ein Stoma. Schöne Scheiße!

Einige Tage später erklärt mir eine Schwester, wie ich diesen Beutel, der nun an meinem Bauch hängt, auswechsele und meinen Darmausgang säubere. Mit zittrigen Fingern gehe ich ans Werk. Ich will heim. Natürlich lassen mich die Ärzte erst nach Hause, wenn ich das Wechseln des Stomabeutels beherrsche und mich auf meinen Beinen halten kann. Ich trainiere. Mein Ziel ist vor Augen: Ich will heim zu meinen Kindern! Nach insgesamt zehn Tagen Klinikaufenthalt bin ich »auf eigene Verantwortung« draußen! Auf meinem Bauch ist nun eine Narbe vom Bauchnabel bis zum Schambein, und es hängt eine Stomatüte dran. Ich kann keine meiner Unterhosen und auch keine normale Hose mehr anziehen. Meine Unterhosen sind zu knapp, und die normalen Hosen drücken genau dort, wo nun noch die Klemmen sind. Ich muss zum Einkaufen. Meine Mutter erkennt schnell, dass sie mich davon nicht abhalten kann, und geht mit, damit ich unter Aufsicht bin. Erhobenen Hauptes unter Schmerzen mische ich mich unter die Menschen. Wie schön das ist! Nach einer Stunde bin ich