Dem Leben trauen

Bettina Flossmann

Bettina Flossmann war viele Jahre in der Welt unterwegs und ist dabei auch ihren geistigen und spirituellen Interessen gefolgt, bis die Geburt ihrer Tochter sie nach Deutschland zurückgeführt hat. Die Diagnose Brustkrebs hat sie nicht unerwartet getroffen, und auch die geistige Dimension von Heilung war ihr bereits bekannt. Doch den Weg selbst zu gehen, ist ein eigenes Abenteuer mit Höhen und Tiefen, das sie zur Heilung geführt hat. Als Betroffene hat sie mit Dr. Alexandra Kleeberg und Dietrich Busacker den Campus „cancer & co." ins Leben gerufen, der in diesem Jahr online gestartet ist.

Heilung ist für mich ein Weg der Bewusstwerdung und des Nachhausekommens zu mir selbst. Gemeinhin fällt eine Diagnose in die Schublade „Jetzt ist sie oder jetzt ist er krank geworden". Was, wenn genau das Gegenteil wahr sein könnte? Was, wenn die sogenannte Diagnose bereits ein wichtiger Bestandteil des Heilungsprozesses ist? Für mich war es so. Im Jahr 2015 bekam ich die Diagnose Brustkrebs. Krebs zu bekommen, war stets meine allergrößte Angst, und ich war nicht wirklich überrascht, als es dann tatsächlich so war. Mein Leben vor der Diagnose war geprägt von jahrelangem, kontinuierlichem Stress. Ich habe als alleinerziehende Mutter in einem klitzekleinen Dorf gelebt und versucht, mich und meine wundervolle, heute 22-jährige Tochter irgendwie durchzubringen. Ich wachte bereits am Morgen mit Sorgen auf. Ich fühlte mich ohnmächtig dem Leben ausgeliefert, sah keinerlei Ausweg und war tief in meinen angsterfüllten Denkgewohnheiten gefangen. Mein Kopf war nach jahrzehntelangem Forschen im spirituellen Bereich angefüllt mit allerlei Konzepten: „Ich bin Schöpferin meiner Realität", „Folge Deinem Herzen" … Doch bei mir schien nichts davon zu funktionieren. Ich hatte unglaublich viel Wissen in meinem schlauen Köpfchen, doch ich schaffte es nicht, dieses Wissen zu integrieren, zu leben.

© Bettina Flossmann

Weckruf Krebs

Die Diagnose war für mich der Gongschlag, der alle Konzepte übertönt hat, mein ganz persönlicher Weckruf! Natürlich war ich zunächst einmal im Schock, natürlich hatte ich Angst, natürlich weinte ich und wusste nicht weiter. Doch tief in mir drinnen fühlte ich auch, dass das jetzt so sein soll. Es lag etwas Befreiendes darin. Ich wusste: Jetzt ist es an der Zeit, Schritte zu gehen. Nicht mehr nur über Transformation zu reden und zu sagen „Ich will ja" – und doch nichts zu verändern. Auch wusste ich, dass ich leben möchte und vor allem auch warum! Natürlich wollte ich noch viele tolle Jahre mit meiner Tochter verbringen, die Welt mit ihr bereisen und sie weiterhin begleiten. Aber es gab auch noch etwas anderes. Ich fühlte klar und deutlich, dass etwas in mir wartete, gelebt zu werden! Etwas, das hierher ins Leben kommen wollte: nämlich ich selbst! Mit all den Schätzen, die ich schlummernd in mir wusste – mich jedoch nie getraut hatte, zum Ausdruck zu bringen. Zu still und angepasst war ich in den vorangegangenen Jahren im kleinen Dorf geworden. Zu viel Angst hatte ich vor dem Leben gehabt. Innerlich war mir klar: genug damit! Ich hatte die Nase komplett voll von meiner Art und Weise, mich selbst und mein Leben zu betrachten, zu leiden und mich als Opfer der Umstände zu fühlen. Ab dem Augenblick meiner Diagnose war ich bereit, Vertrautes über Bord zu werfen, viele lieb gewonnene Gewohnheiten und Sichtweisen. Dinge, mit denen ich mich jahrzehntelang identifiziert hatte, konnte ich mit einem Mal ganz leicht gehen lassen. Ich verstand diese Diagnose als meine große Chance, und ich habe sie ergriffen.

Welche Schritte bin ich nach meiner Diagnose gegangen, welche Entscheidungen habe ich getroffen? Und wie bin ich aus den für mich zuerst einmal lebensbedrohlichen Worten der Ärzte und den Ideen, die damals für mich mit dem Wort „Krebs" verknüpft waren, herausgekommen? Und nicht nur herausgekommen – sondern tatsächlich angekommen in einem Lebensgefühl, nach dem ich mich letztlich immer

Bettina Flossmann und Dr. Alexandra Kleeberg (re.)
© Bettina Flossmann

gesehnt hatte: einem Gefühl von Leichtigkeit, innerem Frieden, Sinnhaftigkeit, tief empfundener Freude und Dankbarkeit für dieses Leben.

Operation, Behandlung und immer wieder: die eigene Entscheidung

Nach der Diagnose war für mich die wichtigste Entscheidung, mir Zeit zu nehmen. Ich begann mich zu informieren und übernahm die Verantwortung für das, was ist. Da war kein Widerstand, sondern ein vollkommenes Einverstandensein. Ich wusste, dass dieser Tumor nicht einfach so vom Himmel gefallen war, sondern stattdessen etwas mit mir und meiner Art zu leben zu tun hatte. Ich nutzte das Michinformieren zunächst als Weg aus der Ohnmacht und erkannte schnell, dass es nicht nur die von der Schulmedizin angeratenen Optionen, sondern zahlreiche andere Möglichkeiten gibt.

Nach einigen Wochen des Recherchierens traf ich die nächste Entscheidung.

„Was fühlt sich jetzt gut an?“ Dieses Hinspüren, dieses Fragen und Fühlen wurde mein ureigener Kompass, an dem ich mich zukünftig orientieren würde. Ich entschied mich zunächst einmal dafür, den Tumor herausoperieren zu lassen. Das fühlte sich damals gut an! Ich hoffte, dass der Tumor allumfassend gut entfernt werden könnte und ich dann anschließend entspannt meine nächsten Schritte gehen würde. Nach der Operation sagte man mir, dass nicht alles gut entfernt worden war und dass noch weitere Herde in ebenjener Brust sichtbar wären. Man riet mir, meine Brust komplett abnehmen zu lassen. Ich war schockiert. Plötzlich befand ich mich in einer riesengroßen Angstblase. Fragen wie: Was wäre, wenn die Ärzte recht hätten? Was, wenn eine Amputation meine einzige Möglichkeit des Überlebens wäre?

Vertrauen zur eigenen inneren Stimme aufbauen

Es begann eine Zeit des Zweifelns, aber auch des praktischen Tuns. Begleitet von meinem Heilpraktiker begann ich, meinen Körper zu entgiften, eine Darmreinigung zu machen und meine Ernährung zu optimieren. Ich war unglaublich diszipliniert, und es war ein tolles Gefühl, aktiv etwas Gutes für meinen Körper zu tun. Körperlich ging es mir von Tag zu Tag besser, und ich erholte mich schnell von meinem Krankenhausaufenthalt. Innerlich sah es jedoch anders aus. Es begann eine Art des Hin- und Herswitchens. Einerseits wusste ich: Der Krebs ist nur ein Symptom, und das Abschneiden meiner Brust würde für mich nicht die Lösung sein. Andererseits war das Anraten der Ärzte deutlich – die Brust sollte weg! Jedes Mal, wenn ich von einem Arztbesuch kam, fühlte ich mich ohnmächtig und voller Angst. Aber auch da bin ich meine Schritte gegangen und habe gelernt zu beobachten. Ich konnte immer deutlicher sehen, wann die Angst als Automatismus ansprang und wo meine Triggerpunkte waren. Ich lernte, bewusst und liebevoll mit mir umzugehen, wahrzunehmen und neue Entscheidungen zu treffen – stets basierend auf einem inneren Michbefragen: Was fühlt sich gut für mich an?

Ich lernte, innerlich still zu werden. Ich lernte, weniger und weniger auf die Stimmen in meinem Kopf zu hören, die natürlich laut und deutlich vor allem meine Kompetenz infrage gestellt haben. Die Kompetenz, zu wissen, was richtig für mich ist, und die Kompetenz, meine eigenen Entscheidungen treffen zu dürfen. Ich lernte, mir zu vertrauen. Und ja, es gab immer wieder Stimmen in mir, die sagten: Darfst du denn etwas anderes glauben als die Ärzte? Bist du nicht vielleicht doch ein kleines Dummchen? Schließlich haben sie das studiert … Was, wenn ich völlig auf dem Holzweg bin und sterbe? Schritt für Schritt habe ich mich im Umgang mit mir und den Ärzten selbst ermächtigt. Wie? Durch Informationen, Bewusstwerdung, Entscheidung und Üben. Ich wurde innerlich immer klarer und stabiler. Eine letzte Drittmeinung in einem weiteren Brustzentrum gab den Ausschlag: Der Arzt konnte mir nicht einmal in die Augen sehen und stand offensichtlich sehr unter Zeitdruck – ich traf eine weitere Entscheidung: „Meine Brust bleibt.“ Endlich war Klarheit in mir, und ich wusste tief in mir drinnen, dass das für mich richtig und stimmig ist. Das energieraubende, innere unentschlossene Hin- und Herswitchen war beendet. Mehr noch: Ich hatte es beendet, und das fühlte sich unglaublich gut an. An dieser Entscheidung habe ich auch im Nachhinein kein einziges Mal mehr gezweifelt.

Das Online-Campus-Team: Dietrich Busacker, Dr. Alexandra Kleeberg und Bettina Flossmann (v.l.n.r.) © Bettina Flossmann

Krise und Wendepunkt: die Angst verabschieden

Nachdem ungefähr sechs Monate vergangen waren, ging es mir körperlich hervorragend. Doch in meinem Inneren fiel ich immer noch in tiefe Löcher der Verzweiflung und der Angst. Mal ging es ein paar Tage gut, dann zwickte es vielleicht mal an irgendeiner Stelle in meinem Körper … und los ging die Geisterbahn: Fußkrebs? Kleinfingerkrebs? Tödliche Metastasen bereits überall in meinem Körper? Man kann sich nicht vorstellen, wie erfinderisch mein angstbehafteter Verstand war und wie meisterhaft er sich vollkommen irrsinnige Absurditäten bildhaft ausmalte. Auch dies lernte ich mehr und mehr zu beobachten. Beobachten, was ich mir selbst für grausame Geschichten erzählte, mit denen ich mich dann manchmal tagelang gequält habe. Masochismus pur.

Dann folgte ein entscheidender Wendepunkt auf meinem Heilungsweg: Bei einer Kontrolluntersuchung wurden meine Tumormarker gemessen, und diese waren trotz all meines disziplinierten Tuns massiv angestiegen. Wieder war ich schockiert. Ich fühlte mich vollkommen desillusioniert, verzweifelt und wusste nicht mehr weiter. Ich hatte so viel unternommen, meinen Körper entgiftet, zig Mittelchen eingenommen, ich war bei Heilern gewesen, hatte – vermeintlich – alles richtig gemacht. Und jetzt solch ein niederschmetterndes Ergebnis.

In dieser Zeit las ich das Buch von Dr. Joe Dispenza „Du bist das Placebo“ und wusste: Das ist mein Weg. Ich konnte erkennen, dass all mein Tun, meine bisherigen Aktivitäten letztlich auf der Angst vor Krankheit und Tod basierten. Für mich persönlich ging es nun daran, mein inneres Milieu von Ängsten, Sorgen und schädlichen Überzeugungen über mich und das Leben nachhaltig zu verändern.

Konkrete Schritte der Veränderung

Wie habe ich in den darauffolgenden Jahren mein inneres Milieu verändert?

- Tägliche Meditation. Im Rahmen dieser Meditationen habe ich mir vorgestellt, wie mein Körper vollkommen gesund und von goldenem Licht durchflutet ist. Ich habe kontinuierlich und Schritt für Schritt meine emotionale „Signatur“ verändert, und in der Folge haben sich mein Leben und natürlich auch mein Körper verändert. Nachdem ich drei Wochen lang täglich viele Stunden meditiert und visualisiert hatte, waren meine Tumormarker bereits nach dieser kurzen Zeit in den Normalbereich gesunken. Dies war ein klarer Beweis für mich, dass ich auf dem für mich richtigen Weg war.
- Erlösen von Traumata, von Themen aus der Vergangenheit, die in Form von Energie noch in meinem Körper abgespeichert waren. Ich habe Ordnung geschaffen und meinen inneren Müll entsorgt.
- Ich habe meine Haltung gegenüber dem Leben verändert. Von: „Ich bin Opfer“, das Leben geschieht mir, hin zu: „Ich bin Schöpferin“. Ich kann wählen, wie und vor allem als „wer“ ich mit den Dingen in meinem Leben umgehe.
- Ich schaue gut und sehr achtsam hin, was ich persönlich für mich als Wahrheit akzeptiere und was nicht. Die Möglichkeit, in einem Feld der unbegrenzten Möglichkeiten wählen zu können, ist die unglaubliche Macht, die uns Menschen gegeben worden ist.
- Ich lebe in dem Bewusstsein, dass alles Energie ist und also schwingt. Dementsprechend ist auch mein Körper ein energetisches Resonanzfeld – gesteuert von meinem Geist und einer mir innewohnenden Intelligenz, mit der ich mich bewusst verbinden kann. Das ist die Grundlage meines heutigen Lebensweges – meiner Bewusstwerdung, meines Heilseins.
- Die für mich entscheidendste und wichtigste Veränderung: Ich habe gelernt, meine Emotionen von äußeren Umstän-

den abzukoppeln, sie bewusst zu wählen und aus mir heraus zu generieren. Durch tägliche Meditation. Erst dadurch konnte ich nach und nach meine mir bis dahin vertrauten, überwiegend negativen Denkgewohnheiten nachhaltig verändern. Mein Michwohlfühlen ist nicht mehr abhängig davon, was im Außen geschieht. Die Folge davon ist eine enorme Freiheit.

- Ich habe mir erlaubt, rundum glücklich sein zu dürfen.
- Ich habe geschaut: Wer möchte ich sein, und was möchte ich zu diesem Leben hier auf der Erde beitragen? Ich folge kompromisslos und angstfrei meiner Freude und Begeisterung – im Bewusstsein, dass dieser Tag mein letzter auf Erden sein könnte. Ich habe aufgehört, auf irgendetwas in der Zukunft zu warten, und lebe stattdessen den Augenblick in seiner Gänze. Es gibt nichts Besseres.

Info

Wir freuen uns, wenn Patient*innen ihren individuellen und persönlichen Genesungsweg finden. Das ist ein Ausdruck des großen Heilungspotenzials in jedem Menschen.

Gerne teilen wir diese Erfahrungen mit unseren Leser*innen, auch wenn persönliche Entscheidungen nicht immer auf andere Betroffene übertragbar sind. Sie entsprechen auch nicht in jeder Hinsicht einer konkreten Empfehlung der GfBK für Patient*innen in ähnlicher Situation.

Wägen Sie sorgfältig ab, welche Impulse aus den Patient*innenberichten für Sie in Ihrer aktuellen Lage passend sind. Besprechen Sie diagnostische oder therapeutische Maßnahmen im Zweifel gerne mit unserem ärztlichen Beratungsdienst.

Das, was ich zunächst als das Schlimmste, das mir im Leben widerfahren kann, befürchtet habe, war das Beste, das mir persönlich je hätte passieren können. Ich bin zutiefst dankbar, denn: Ohne diese Diagnose wäre ich nie zu der geworden, die ich heute bin!

Danke, Leben.

Zur weiteren Information

Zum Online-Campus Collective Healing: https://campus.collectivehealing.com/

Kontakt
E-Mail: bettina_flossmann@web.de
www.bettinaflossmann.de

– Anzeige –