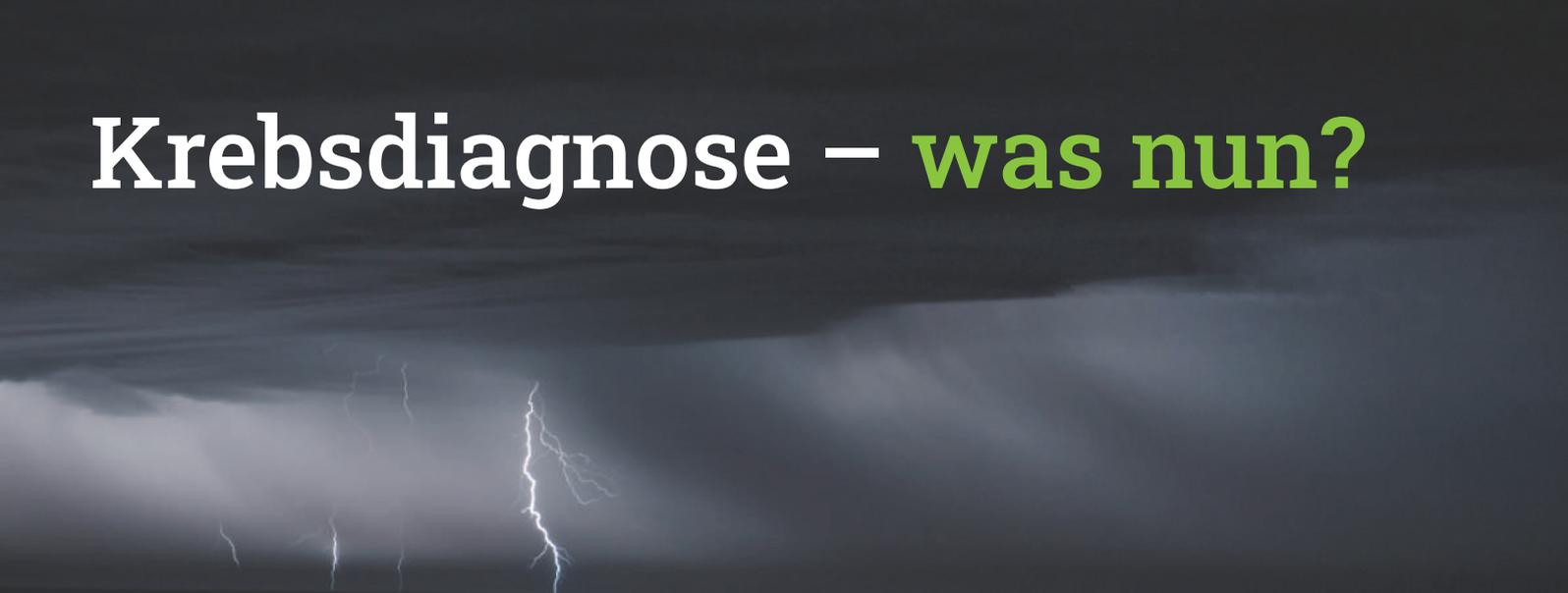


Krebsdiagnose – was nun?



In diesem Beitrag findest du generelle Tipps, die auf meinen ganz persönlichen Erfahrungen beruhen. Ich bin nach einer Brustkrebsdiagnose im Jahr 2015 meinen ureigenen Heilungsweg gegangen und habe über diesen Weg sehr viel lernen dürfen.

Vor allem auch dank zweier Online-Kongresse zum Thema „Krebs & Bewußtsein“, die ich gemeinsam mit dem Collective Healing Institut veranstaltet habe. Für diese Kongresse habe ich über einen Zeitraum von insgesamt fast drei Jahren zahlreiche Menschen mit inspirierenden Heilungsgeschichten interviewt, sowie auch Ärzte und Therapeuten. Ich begleite mittlerweile seit mehreren Jahren Krebsbetroffene und darf auch durch sie weiterhin sehr viel dazulernen.

Spür für dich bitte hin, womit du im Moment in Resonanz gehst. Alles ist Hilfe zur Selbsthilfe!

Eine Krebsdiagnose ist für jeden Betroffenen und auch die Angehörigen ein großer Schock.

Das Leben kommt gefühlt zu einem Stillstand und innere Bilder von Siechtum und einem möglichen Tod scheinen unausweichlich. Die Medien und tatsächlich auch zahlreiche Hollywoodfilme lassen uns gerne glauben, daß Krebs fast immer tödlich endet. So ist es nicht überraschend, daß man im Augenblick einer Krebsdiagnose in Angst und Panik gerät.

Leider sind viele Ärzte bei der Diagnoseverkündung nicht mitfühlend und mit ihren Worten auch nicht zimperlich. Sie stehen unter Druck, haben ihre eigenen Ängste und geben diese oftmals unbewußt an den Patienten weiter. Dem vorgeschriebenen Standardprozedere soll gemäß den Richtlinien unbedingt und ganz schnell gefolgt werden. Daß es Alternativen zu Operation, Bestrahlung, Chemo- und Hormontherapien gibt, wird selten erwähnt. Laut neuester Prognosen soll bald jeder Zweite im Laufe des eigenen Lebens von einer Krebsdiagnose betroffen sein.

Was macht diese Aussage mit dir?

Und sind derlei angstschürende Prognosen überhaupt sinnvoll? Sind sie möglicherweise für noch mehr Krebsdiagnosen mit verantwortlich? Wissend, daß Angst und der daraus resultierende Streß zur Entstehung einer Krebsdiagnose beitragen!

Krebsdiagnose – Möglichkeiten, damit umzugehen

Basierend auf meinen eigenen Erfahrungen möchte ich dir gerne Emp-

fehlungen weitergeben, die sich auf meinem Weg als äußerst hilfreich erwiesen haben

Wichtiger Tip für die Diagnoseverkündung: lass dich beim Arztgespräch, was ja meist nach vorangegangenen Untersuchungen stattfindet, unbedingt von einem liebsten Menschen begleiten. Empfehlenswert ist auch die Aufnahme des Arztgesprächs mit dem eigenen Handy. Du kannst es dir anschließend zuhause und in aller Ruhe nochmals anhören. Als Betroffener einer Krebsdiagnose hört man die Dinge nämlich auf eine ganz bestimmte Art und Weise und ist unter Umständen in einer Art Schocktrance. Man bekommt nicht mit, was der Arzt/die Ärztin tatsächlich sagt, da man zu sehr mit den eigenen Gedanken und Emotionen beschäftigt ist. Erfahrungsgemäß ist man verständlicherweise gar nicht ganz präsent. Eine Aufnahme des Gesprächs ist also wertvoll und wirklich sehr zu empfehlen!

Nimm dir Zeit

Eine Krebsdiagnose geht oftmals mit einem Schock einher, Gefühle werden abgeschnitten, Angst, Panik

und abertausende Gedanken können durch den Kopf schießen. Erst mal tief durchzuatmen ist wichtig!

Aus den Horrorgedanken wieder herauszukommen – ins Hier & Jetzt und damit in den gegenwärtigen Augenblick.

Nein, ein Tumor ist nicht von heute auf morgen entstanden und in den allerwenigsten Fällen besteht sofortiger Handlungsbedarf. Gesagt wird einem das in der Regel nicht und es wird allzu schnell mit Zeitdruck und darin enthaltenen Warnungen gearbeitet; „Wenn Sie nicht ganz schnell... dann...“

Wisse also, daß du Zeit hast! (Ausgenommen sind natürlich Akutsituationen mit lebensbedrohlichen Symptomen)

Umgang mit den Ärzten

Laß dich bitte nicht bedrängen und hab den Mut zu sagen, daß du nach der Diagnosestellung noch etwas Zeit brauchst. Selbstbewußte und mündige, interessierte und engagierte Patienten sind zweifelsohne nicht immer gerne gesehen, da sie natürlich unbequemer sind.

Sie stellen Fragen und wünschen sich Antworten. Gut so! Du hast das Recht, klare Antworten zu bekommen und wenn dies nicht möglich scheint, dann muß auch das gesagt werden.

Klarheit im Inneren bringt Klarheit im Äußeren. Gerade auch im Kontakt mit den Ärzten. Sie sind keine Halbgötter in Weiß, sondern auch nur Menschen! Menschen mit eigenen Ängsten und angelernten Sichtweisen auf eine Krebsdiagnose, die meist unhinterfragt bleiben. Sie haben studiert, was im Lehrplan steht, und sie meinen es gewiß nicht böse. Der menschliche Körper wird in der gängigen Schulmedizin tendenziell noch immer als etwas behandelt, das es zu reparieren gilt. Der Mensch als Ganzheit ist oft nicht gefragt und wird auch nach wie vor nicht berücksichtigt. Daß psychische

Ursachen bei einer Krebsdiagnose dahinterliegen können und die Ernährung für Heilungsprozesse hilfreich ist, bleibt meist unerwähnt. Die heutige Schulmedizin ist nach wie vor nach Disziplinen orientiert und möchte von Zusammenhängen zwischen Körper, Geist und Seele nicht so viel wissen. Zeit und Interesse für ein persönliches Gespräch mit dem Patienten besteht selten. Das ist zwar schade, aber auch okay... denn du bist es ja, die/der für seine eigene Heilung im Wesentlichen verantwortlich ist! Gib also deine Verantwortung bitte nicht ab! Bleib im Umgang mit den Ärzten respektvoll und klar und du wirst respektvoll behandelt werden. Das ist Resonanz!

Annehmen der Situation – Akzeptanz als Zauberwort!

Angesichts von Umständen, die uns als nicht wünschenswert erscheinen, neigen wir Menschen dazu, in den Widerstand zu gehen. Wir fühlen uns schnell als Opfer und wollen das, was gerade ist, weghaben. Und zwar schnell! Wir kämpfen und strampeln in innerer Verzweiflung. Angesichts einer Krebsdiagnose ist das allzu verständlich, denn schließlich möchte niemand gerne Krebs haben!

Doch im Augenblick einer Diagnose ist er eben schon da und es bringt rein gar nichts, dagegen anzukämpfen.

Ja, wir sind so konditioniert zu glauben, daß man gegen das, was man nicht haben möchte, kämpfen muß. Doch hast du das schon einmal hinterfragt? Hat sich die Anzahl der Krebserkrankungen im Kampf gegen den Krebs in den letzten Jahren reduziert? Nein! Das Gegenteil ist der Fall.

Kampf scheint zwar eine logische Schlußfolgerung, doch erreicht genau das, was wir nicht wollen.

Warum? Weil wir den Fokus auf das gerichtet haben, was wir weghaben wollen und Energie folgt bekanntlich der Aufmerksamkeit. Das, wohin die Energie fließt, wird mehr und größer! Die komplette Annahme dessen, was ist, erweist sich als so viel hilfreicher. Und Akzeptanz ist gewissermaßen das

Zauberwort. Zum einen bringt es ja nichts, gegen etwas zu kämpfen, was bereits ist. Zum anderen eröffnet die Annahme und allumfassende Akzeptanz Möglichkeiten. Möglichkeiten, die im Modus des eigenen Widerstandes nicht sichtbar sind und sich auch gar nicht zeigen können. In der vollkommenen Annahme wird der Fokus wieder frei und kann sich auf das richten, was wirklich benötigt wird: Lösungen, Heilimpulse, Therapiemöglichkeiten, anstehende Veränderungen, hilfreiche Bücher, Menschen, die helfen könnten, etc.

Informiere dich

Achtsame und zielgerichtete Informationen dienen als Weg aus der Ohnmacht. Nutze die Tage nach der Diagnosestellung dafür, dich auf achtsame Art und Weise zu informieren! Ich schreibe bewußt „achtsam“, da die im Internet vorhandene Fülle an angstmachenden Informationen zum Thema Krebsdiagnose absolut überwältigend sein kann.

Lausche auf dein inneres Fühlen! Bringe Gefühl und Verstand im Herzen in Übereinstimmung, denn dort findet Lösung statt. Welche Information macht dir Angst und welche fühlt sich gut an?

Vertraue dir und deiner ureigenen Wahrnehmung! Und nein, es gibt nicht nur das übliche, schulmedizinische Prozedere: Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, Hormontherapie...

Es gibt durchaus Alternativen!

Dies wirst du sehr schnell erkennen und all diese Alternativen können sich ebenfalls überwältigend anfühlen. Welche der angeratenen Therapien sind hilfreich? Welches versprochene Wundermittel wirkt tatsächlich?

Willkommen im Dschungel der alternativen Krebstherapien! Auch in diesem Bereich gibt es zahlreiche, mitunter auch widersprüchliche Empfehlungen und Therapien. Es wird ebenfalls viel mit Angst gearbeitet und es braucht die eigene Wachheit, um gut hinzuspüren, was da angeboten wird



und ob jemand einfach „nur“ viel Geld mit dir verdienen möchte. Krankheit ist leider ein vielfältig nutzbares Geschäftsmodell und dessen darf und sollte man sich als Krebsbetroffener einfach bewusst sein. Hol immer wieder tief Luft, atme durch und spür hin; was fühlt sich gut an, was nicht?

Triff deine eigenen Entscheidungen

Ermächtige dich darin, daß du durchaus in der Lage bist, selbstbestimmte Entscheidungen bezüglich des Umgangs mit deiner Krebsdiagnose zu treffen. Es ist wichtig zu fühlen, daß nicht über einen entschieden wird, sondern daß man dies selbst tut. Möglicherweise braucht es eine „Entthronung“ des Arztes, um auf Augenhöhe zu kommen, sowie den Mut, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Trau dich, denn es geht um dein Leben, es geht um dich!

Dein Arzt kennt dich nicht so gut, wie du selbst und nur die wenigsten Ärzte nehmen sich Zeit für ein tieferes Fragen und offene Gespräche. Spüre in dich hinein, ob der behandelnde Arzt, mit dem du zu tun hast, der oder die Richtige für dich ist und erlaube dir gegebenenfalls, woanders hinzugehen.

Vertraue deinem Gefühl und du wirst einen Arzt finden, zu dem du „Ja“ sagen kannst. Auch ist es wichtig zu wissen, daß es sich erst einmal „nur“ um eine Diagnose und keine Prognose handelt. Kein Arzt sollte meinem Empfinden nach Prognosen abgeben. Denn kein Arzt kann wissen, wie lange jemand tatsächlich leben wird. Wir Menschen sind keine Statistik, unsere Körper stets in Veränderung und ein

Krebs, der gekommen ist, kann auch wieder „gehen“. Es gibt zahlreiche Heilungsgeschichten, die dies bestätigen! Eine Krebsdiagnose muß definitiv kein Todesurteil sein! Suche dir einen Arzt deines Vertrauens und hole dir gegebenenfalls auch eine Zweitmeinung.

Für eine vollkommen kostenfreie Zweitmeinung möchte ich dir unbedingt die GfBK in Heidelberg (Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr) ans Herz legen. Dort kannst du jederzeit anrufen und mit einem Arzt oder einer Ärztin des beratenden Teams einen Termin vereinbaren! Auf der Webseite der GfBK gibt es zudem wertvolle Informationen zum Download, sowie zahlreiche Patientenberichte von Menschen, die wieder vollkommen gesund geworden sind: www.biokrebs.de/gfbk

Meinen eigenen Patientenbericht findest du unter: www.biokrebs.de/patientenberichte/momentum-3-2020-bettina-flossmann-dem-leben-vertrauen

Lass dich unterstützen

Finde Menschen, mit denen du über deine Ängste sprechen kannst. In dieser Ausnahmesituation mußt du nicht immer stark sein und alles im Alleingang auf die Reihe bekommen. Es ist wichtig, die Gefühle da sein zu lassen und auch zu fühlen. Sie unter den Teppich zu kehren ist zwar eine beliebte Strategie, doch jetzt nicht mehr angesagt. Ungefühlte und verdrängte Gefühle verursachen einen Energiestau im Körper und spielen bei der Entstehung von Krebs eine maßgebliche Rolle! Es ist okay, zusammenzubrechen. Und es ist auch vollkommen okay, nicht

weiter zu wissen. Trau dich, dich mit deinen Gefühlen zu zeigen!

Sollten deine Freunde und auch Angehörige selbst zu große Angst haben, finde einen professionellen Begleiter, einen Therapeuten, Coach, etc. Einfach jemanden, mit dem du offen über deine Ängste sprechen kannst. Alles aussprechen zu können und nichts mehr zu verstecken ist ein wichtiger, erster Schritt für die Heilung!

Hab Vertrauen

Auch wenn dich eine Krebsdiagnose zunächst in Angst und Schrecken versetzen kann, wisse, daß so viel mehr möglich ist. Gib dir die Zeit, um deine nächsten Schritte zu gehen! Krebs ist kein Todesurteil, sondern kann ein Weckruf des Lebens sein!

AUTORIN: Bettina Flossmann



Weitere Informationen:
www.bettinaflossmann.de

YouTube-Kanal:
www.youtube.com/@bettinaflossmann