

MARIE EHLERS  
Radikale Akzeptanz





MARIE EHLERS

# RADIKALE AKZEPTANZ

Der Schlüssel  
zu innerer Stärke  
und Selbstheilung



arkana

Dieses Buch schildert die persönlichen Erfahrungen, Ansichten und Erkenntnisse der Autorin. Es handelt sich dabei nicht um einen medizinischen oder therapeutischen Ratgeber und kann und soll einen solchen auch nicht ersetzen. Autorin und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch dieser Informationen, Tipps und Ratschläge ergeben. Im Zweifelsfall holen Sie bitte ärztlichen oder therapeutischen Rat ein.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

2. Auflage  
Originalausgabe April 2025  
Copyright © 2025: Arkana Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich  
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Redaktion: Nina Schnackenbeck  
Umschlag: ki 36 Editorial Design, München, Bettina Stickel  
Umschlagmotiv: © Bettina Stickel  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
SC · CF  
ISBN 978-3-442-34334-8

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# INHALT

Einleitung .....	9
------------------	---

<b>TEIL 1: DIE REISE BEGINNT – MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE UND DER ERSTE KONTAKT MIT DER AKZEPTANZ .....</b>	<b>15</b>
---	-----------

1 Die Diagnose - Ein Wendepunkt in meinem Leben .....	17
---	----

2 Perspektivenwechsel sind heilsam .....	35
--	----

3 Konfrontation mit dem Tod - Die ultimative Herausforderung .....	49
---	----

4 Eine ganzheitliche Reise zur Genesung .....	59
---	----

Körperliche Heilung .....	61
---------------------------	----

Geistige Heilung .....	66
------------------------	----

Seelische Heilung .....	67
-------------------------	----

Körper, Geist und Seele agieren gemeinsam .....	70
---	----

<b>TEIL 2: SELBSTAKZEPTANZ ALS SCHLÜSSEL ZUR HEILUNG – EINE GANZHEITLICHE ANNÄHERUNG .....</b>	<b>75</b>
--	-----------

5 Das authentische Ich und die Auswirkungen, wenn wir unser wahres Selbst nicht leben .....	77
--	----

Die Auswirkungen eines unterdrückten authentischen Ichs ...	82
---	----

Rückkehr zum authentischen Ich .....	93
--------------------------------------	----

Viel fühlen ist okay .....	101
----------------------------	-----

Selbstakzeptanz - Der Schlüssel zur Selbstliebe und zu unserem authentischen Ich .....	105
---	-----

<b>6 Bedürfnisse erkennen und akzeptieren -</b>	
<b>Der Schlüssel zur Selbstfindung</b> . . . . .	109
<b>7 Dein inneres Team - Du darfst alles sein, was du</b>	
<b>bereits bist</b> . . . . .	115
Der Selbstzweifel . . . . .	121
Der innere Kritiker . . . . .	124
Das innere Kind . . . . .	127
Der Vermeider . . . . .	132
Der Perfektionist . . . . .	135
Wir sind die Summe unserer Anteile . . . . .	138
<b>TEIL 3: DIE TIEFEN DER AKZEPTANZ – GEFÜHLE UND GEDANKEN</b> . . . .	141
<b>8 Gefühle verstehen und fühlen</b> . . . . .	143
Deine Gefühle sind für dich . . . . .	145
Gefühle sind Botschafter . . . . .	147
Die Kunst, Gefühle zuzulassen . . . . .	149
<b>9 Gedanken erschaffen die eigene Realität</b> . . . . .	159
<b>TEIL 4: HEILWERKZEUGE UND -TECHNIKEN</b> . . . . .	171
<b>10 Heilsame Worte und Affirmationen - Die Kraft der</b>	
<b>Sprache</b> . . . . .	173
Mit Affirmationen gezielt stärken . . . . .	176
Wie nutzt man Affirmationen? . . . . .	177
Variiere und passe deine Affirmationen an . . . . .	180
<b>11 <i>Emotional Freedom Techniques</i> oder Klopftechnik -</b>	
<b>Die Kraft des inneren Friedens</b> . . . . .	181
<b>12 Meditation - Die Kraft der inneren Ruhe</b> . . . . .	189
<b>13 Breathwork - Die Kraft des Atems</b> . . . . .	193
<b>14 Hypnose - Die Kraft des Unterbewusstseins</b> . . . . .	197

<b>15 Schützen und Loslassen</b> .....	203
Grenzen geben Sicherheit .....	203
Vergebung beginnt bei dir selbst .....	210
Angst vor Ablehnung umwandeln .....	217
<b>16 Selbstwirksamkeit stärken</b> .....	221
Die Gegenwart annehmen .....	221
Du entscheidest, wie du reagierst .....	224
Du entscheidest, wohin du deinen Fokus lenkst .....	225
<b>Epilog</b> .....	231
<b>Nachwort</b> .....	235
<b>Endnoten</b> .....	237

Mama,  
dein großes Urvertrauen hast du an mich weitergegeben, und es hat mich geformt und mich durch viele Höhen und Tiefen begleitet. Deine unerschütterliche Liebe und Unterstützung sind das Fundament, das mich durch mein Leben trägt. Du hast mir beigebracht, Dinge zu akzeptieren, die schwierig und unveränderbar sind, damit ich eine innere Stärke und Gelassenheit kultivieren kann.

Für all das und noch viel mehr – danke.

# EINLEITUNG

Das Leben kann manchmal brutal sein und uns von jetzt auf gleich völlig umhauen – seien es unerwartete individuelle Schicksalsschläge, andere schwierige Lebenssituationen oder das Chaos in der Welt generell – und ein Gefühl von Ohnmacht in uns auslösen.

Das ist auch mir passiert, als ich meine Krebsdiagnose erhielt. Mir wurde ganz plötzlich mit aller Wucht der Boden unter den Füßen weggerissen, weil ich brutal mit dem Gedanken an den Tod konfrontiert wurde. Die Diagnose führte mir meine eigene Zerbrechlichkeit und Endlichkeit so deutlich vor Augen. Sie rüttelte mich gründlich durch und zwang mich dazu, mich ausgiebig mit mir selbst zu befassen und mich und jeden meiner inneren Anteile anzunehmen.

Wozu sie auch geführt hat: Ich musste und wollte mich intensiv mit dem Thema Heilung beschäftigen; nicht nur mit der körperlichen, ich wollte herausfinden, welche Möglichkeiten wir in so schwierigen Lebenssituationen haben, um uns selbst zu helfen. Wie können wir mit Niederlagen umgehen, mit Ängsten und dem Gefühl von Kontrollverlust?

Ich fand für mich heraus, dass ich meine ganze Energie darauf fokussieren wollte, mich selbst von innen heraus zu stärken, um im weitesten Sinne »heil« aus dieser Sache herauszukommen. Und entschied mich für Akzeptanz. Und zwar für radikale Akzeptanz.

Doch was genau bedeutet Akzeptanz eigentlich?

Das Wort »Akzeptanz« stammt vom Lateinischen *acceptare*, was so viel bedeutet wie »annehmen« oder »empfangen«. Das Konzept der radikalen Akzeptanz kommt aus der dialektischen Verhaltenstherapie und soll Linderung verschaffen in Momenten und Situationen, auf die wir keinen Einfluss haben, indem wir versuchen, die Realität ganz wertfrei anzunehmen und zu erkennen, dass wir manchmal nicht die Kontrolle haben. Dann können wir uns am besten schützen, indem wir die Dinge annehmen, wie sie sind. Das betrifft sowohl Dinge, die im Außen stattfinden, als auch unser inneres Erleben, unsere innere Welt.

Akzeptanz bedeutet nicht, dass wir etwas gut finden müssen; es bedeutet lediglich, dass wir die Dinge und Zustände so annehmen, wie sie sind, ohne sie zu bewerten, zu verleugnen, vor ihnen davonzulaufen oder sie zu bekämpfen. Anstatt unsere Energie also dafür zu nutzen, etwas ändern zu wollen, was wir nicht ändern können, lernen wir den Umgang mit dem, was ist. Und wenn wir uns von dem Widerstand lösen gegen das, was wir nicht verändern oder beeinflussen können, erlauben wir uns, ein inneres Gleichgewicht zu verspüren. Darin dann können wir uns gestärkt fühlen und genügend Kraft für unsere Selbstwirksamkeit aufbringen.

Es scheint ein paradoxes Prinzip zu sein: Erst wenn wir etwas so annehmen, wie es ist, haben wir die Möglichkeit, es zu verändern. Denn wenn wir aufhören, gegen die Realität – egal, ob die im Außen oder in unserem Inneren – anzukämpfen, entsteht ein Raum voller Frieden und Ausgeglichenheit. Indem wir Akzeptanz praktizieren, können wir ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kontrolle in scheinbar aussichtslosen Situationen erlangen. Das durfte ich anhand meiner eigenen Geschichte erfahren und möchte es auf den folgenden Seiten an dich weitergeben.

Der Widerstand gegen die Realität hingegen verstärkt unser Leid oft noch mehr. Denn wenn wir uns beispielsweise gegen Emotionen oder innere Anteile in uns wehren, wird unser innerer Konflikt nur intensiver. Ein gutes Beispiel dafür ist der Versuch, einen Ball unter Wasser zu drücken: Je mehr Druck wir ausüben, desto heftiger springt er zurück an die Oberfläche. Ebenso verhalten sich auch unsere Emotionen und inneren Anteile, die wir loswerden wollen: Dadurch, dass wir sie unterdrücken, geben wir ihnen nur mehr Macht und Präsenz. Das kann ein ermüdender, kräftezehrender Prozess sein, der nicht zukunftsgerichtet ist.

Akzeptanz hilft uns dabei, mit den unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens und unseres Selbst umzugehen. Indem wir lernen, alles anzunehmen, was ist – die angenehmen sowie die unangenehmen Seiten gleichermaßen –, gewinnen wir die Freiheit, unser Leben zu gestalten und uns selbst ganz bewusst darin zu verhalten und zu positionieren.

Wir können uns für diesen Weg entscheiden, und die radikale Akzeptanz ermöglicht es uns, zu heilen, zu wachsen und mit mehr Mitgefühl und Verständnis für uns selbst und andere und vor allem mit einem Gefühl von innerem Frieden durch unser weiteres Leben zu gehen.

Akzeptanz ist jedoch kein Allheilmittel. Sie kann den emotionalen Schmerz nicht lindern, die Krankheit nicht besiegen, und sie ändert auch nicht die harten Realitäten des Lebens. Doch ohne Akzeptanz bleibt die Heilung auf körperlicher und emotionaler Ebene unvollständig, oberflächlich. Denn wahre Heilung – die Art von Heilung, die sowohl den Körper als auch die Seele und den Geist umfasst – erfordert meiner Meinung nach mehr als rein medizinische Maßnahmen und körperliche Genesung. Sie erfordert die tiefe, ehrliche Annahme dessen,

was ist. Und so bringt Akzeptanz allein keine Heilung, aber eine ganzheitliche Heilung beinhaltet immer Akzeptanz. Ein wichtiger Part von Heilung ist nämlich, den eigenen Schmerz anzuerkennen und ihn als Teil des eigenen Lebens zu akzeptieren, ohne jedoch von ihm definiert zu werden. Es geht darum, sich der eigenen Verletzlichkeit zu stellen und dabei auch Gefühle wie Angst, Trauer, Schuld oder Scham wahrzunehmen und zu fühlen, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Durch die Erkenntnis einer Situation und der Akzeptanz derselben, die idealerweise damit verbunden ist, können wir uns auf den Weg machen – zu einer tieferen, umfassenderen Heilung.

Der Akzeptanz darf dann die Bereitschaft folgen, aktiv weiterzugehen und sich der Herausforderung zu stellen, nach Lösungen und Möglichkeiten zu suchen. Weil Heilung keine passive Hingabe ist, sondern eine kontinuierliche aktive Auseinandersetzung mit dem, was ist. Das verlangt eine Menge an Einsatz und eine Menge an Mut, den Schmerz nicht nur zu ertragen, sondern ihn wirklich wahrzunehmen und zu durchdringen, um auf der anderen Seite etwas Neues zu finden – eine neue Perspektive, eine neue Stärke, ein neues Selbstverständnis und ein neues Gefühl von Vertrauen, damit wir das Leben trotz aller Schwierigkeiten in seiner ganzen Fülle leben können.

Es ist wichtig, sich immer wieder bewusst zu machen, dass wir den Umständen selten völlig ausgeliefert sind, denn wir haben in den meisten Situationen die Möglichkeit, unseren Weg aktiv mitzugestalten. Wir sind nicht handlungsunfähig, denn wir haben wenigstens die Wahl, die Dinge anzunehmen oder loszulassen, und wir können auch eine neue Perspektive entwickeln, die uns stärkt und voranbringt, die Ruhe in unser System bringt, damit wir eine tiefe Sicherheit in unserem Herzen verspüren können.

In diesem Buch verwende ich oft den Begriff »Heilung« und möchte einmal darauf eingehen, wie ich ihn meine. Heilung bedeutet für mich weit mehr als die Rückkehr von Krankheit zu Gesundheit, ich verstehe sie als einen stetigen »Heilungsprozess«, einen regelrechten »Heilungsweg«, der sich durch das ganze Leben zieht. Neben der körperlichen Versehrtheit sind es manchmal sanfte Prüfungen, die innerliche Wunden schaffen, manchmal große Erschütterungen wie Krisen, Verlust, Enttäuschung, Trauer, Ablehnung oder das Chaos, das die Welt uns in Form von Konflikten und Unsicherheit entgegenbringt.

Wenn wir heilen, versorgen wir unsere emotionalen *und* körperlichen Wunden, und oft beinhaltet so eine Heilung die Rückkehr zu unserem wahren Ich – ein Sich-Wiederfinden. Heilung ist eine aktive Haltung, die wir benötigen, um ganz und gar im Einklang mit uns selbst zu sein, und eine Ruhe, die von dem Gefühl der Sicherheit getragen wird, damit wir eine tiefe Verbindung zu uns spüren können – zu unserem Körper, unserem Geist und unserer Seele. Die Heilung auf ganzheitlicher Ebene, der wir in diesem Buch unsere Aufmerksamkeit widmen, ist nicht als Ziel zu sehen, sondern als eine Reise – eine Reise zu mehr Erkenntnis, Mitgefühl und Akzeptanz uns selbst, anderen und auch der Welt gegenüber.

In diesem Buch möchte ich dir zeigen, wie du erlernst, deine Gedanken zu hinterfragen, andere Perspektiven zu entwickeln und einen neuen Zugang zu deiner Gefühlswelt und deinem authentischen Ich zu erfahren, damit du auch in schweren Lebenssituationen die Gewissheit in dir tragen kannst, handlungsfähig und selbstwirksam zu sein. Denn ja, du kannst dein Sein und Erleben in dieser Welt beeinflussen – mit deinen Gedanken und deiner Einstellung den Dingen und dir selbst

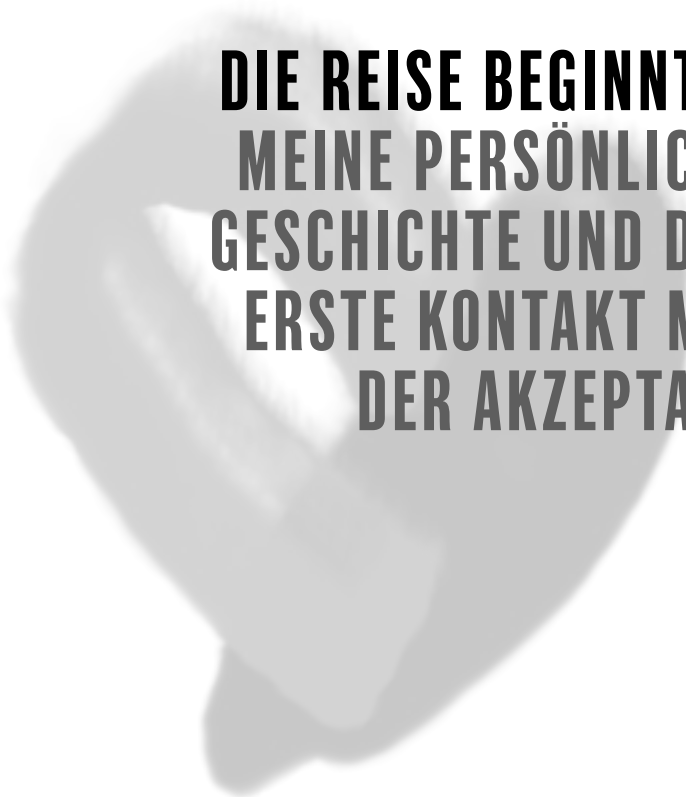
gegenüber. Du kannst dir eine Realität erschaffen, die dich voranbringt und die dir ein Gefühl von Wärme und Geborgenheit vermittelt, indem du deine innere Kraft durch deine positiven Gedanken stärkst und wieder ein Gefühl von Hoffnung zurückgewinnst, selbst wenn du gerade in einer aussichts- und hoffnungslosen Lebenssituation zu stecken scheinst.

Akzeptanz spielt genau hier eine zentrale Rolle, denn sie hilft uns dabei, die Realität – Leid, Krisen und schwierige Zeiten – so anzunehmen, wie sie ist, ohne sie verändern zu wollen oder Widerstand zu leisten. Das kann eine heilsame Wirkung auf unser Leben haben, ganz besonders in Zeiten von Krankheit, Beziehungsproblemen, Verlust und Trauer und auch in vielen anderen schmerzhaften Situationen.

Die Techniken, die uns dabei unterstützen zu akzeptieren, sind vielfältig. Energiearbeit, Achtsamkeitsübungen, Meditation, Selbstmitgefühlstraining und das Arbeiten mit inneren Anteilen sind nur einige davon. Diese Ansätze helfen uns, uns von negativen Bewertungen zu lösen und uns stattdessen wohlwollend und liebevoll uns selbst zuzuwenden. Es ist eine Kunst, die erlernt und geübt werden will. Denn sie hat das Potenzial, tiefgreifende Veränderungen zu bewirken. Indem wir aufhören, gegen das Unvermeidliche anzukämpfen, eröffnen wir uns neue Wege des Heilens und können innerlich stärker werden und wachsen.

TEIL 1

**DIE REISE BEGINNT –  
MEINE PERSÖNLICHE  
GESCHICHTE UND DER  
ERSTE KONTAKT MIT  
DER AKZEPTANZ**





# 1

## **DIE DIAGNOSE – EIN WENDEPUNKT IN MEINEM LEBEN**

»Frau Ehlers, Sie wissen schon, dass wir uns hier um Symptome kümmern, nicht um Ursachen ...?« Diese Worte meines Onkologen bei einem Nachsorgetermin hallten in mir nach und lösten eine tiefgehende innere Bewegung aus. Das war der Moment, in dem mir klar wurde, dass ich mein Leben so nicht weiterführen wollte. Ich wollte das, was mich aus dem Gleichgewicht gebracht hatte, nicht oberflächlich behandeln und wieder in meinen gewohnten Alltag, meine gewohnten Routinen einsteigen. Denn darin fühlte ich mich gar nicht wohl, nicht in meiner Kraft. Die tiefen Ängste, die mich leise begleiteten – die Angst, dass der Krebs zurückkommen könnte, dass ich nicht genug bin und tue –, hielten mich klein und gefangen. Mir war mittlerweile klar geworden, dass ich meinen Körper in den letzten Jahren immer wieder ignoriert hatte. Und nicht nur das: Ich hatte meinen Körper *und* meine Seele überhört, und es war fast so, als hätte ich mich selbst verleugnet, indem ich die Symptome in den Vordergrund gestellt und die tieferliegenden Ursachen ignoriert hatte. Doch jetzt konnte ich nicht länger wegschauen. Ich wollte meinem Körper und meiner Seele wirklich zuhören und sie im Zusammenspiel verstehen – nicht nur oberflächlich, sondern auf eine transformative Weise, die tief in mein Inners-

tes reichte. Ich spürte, dass Heilung erst möglich sein würde, wenn ich aus meinen Ängsten heraustreten und mir erlauben würde, voller Vertrauen mein Leben neu zu gestalten.

Die Worte des Arztes hatten etwas in mir geweckt, eine Wahrheit, die ich lange verdrängt hatte: Ich musste mir selbst ein tiefes Gefühl von Sicherheit vermitteln, das konnte niemand anders tun, etwas, das ich lange vernachlässigt hatte – denn nur mit dieser inneren Sicherheit würde es mir gelingen, mutig zu leben, frei zu lieben, um dem Leben mit ganz und gar offenem Herzen zu begegnen. Die Ängste, die mich schon so lange begleiteten und blockierten, hielten mich klein. Sie waren wie eine unsichtbare Schutzmauer, die mich davon abhielt, mein wahres Ich zu leben und mein ganzes Potenzial zu erkennen und auszuschöpfen. In diesem Zustand konnte ich auch nicht meinen Körper auf eine liebevolle, heilende Weise unterstützen.

Es war ein erschreckendes und zugleich befreiendes Gefühl zu erkennen, dass all die Symptome, mit denen ich andauernd in der Praxis meines Onkologen auftauchte, nicht nur körperlicher Natur waren. Sie waren offenbar ein Ausdruck der tiefen Unruhe, die seit langer Zeit in meiner Seele herrschte.

Ich wollte nicht länger nur die Symptome behandeln lassen. Ich wollte endlich verstehen, warum mein Körper so laut schrie, warum meine Seele sich so verletzt und verwundet fühlte. Ich wollte aufhören, einfach nur mit dem Autopiloten durch mein Leben zu navigieren und zu »funktionieren«, damit ich den inneren Lärm nicht bewusst wahrnehmen musste. Stattdessen wollte ich lernen hinzuhören – ich wollte im Einklang mit meinem Körper und meiner Seele sein und mir so aktiv selbst dabei helfen, zu heilen und zu vertrauen.

Zu diesem Zeitpunkt wurde mir klar, dass ich einen ganzheitlichen Ansatz brauchte, denn ich war nicht zufrieden mit

meinem Leben, ich ruhte nicht in mir und hatte nun das Gefühl, dass es höchste Zeit war, mich selbst zu finden, damit ich die Kraft zur Heilung, die auch in mir selbst lag, in Gang setzen konnte. Was aber auch bedeutete: *Ich* hatte die Macht, meine tiefgreifende Heilung zu aktivieren. Ich musste mich jedoch bereit erklären, die Verantwortung dafür zu übernehmen.

Meine Symptome waren nicht zufällig aufgetaucht. Ich begriff: Sie waren da, um mich auf eine brutale Art auf etwas aufmerksam zu machen, um mich zum Hinschauen zu zwingen. Ich wusste, dass sie bleiben würden, bis ich endlich dazu bereit wäre, mich mit meinen tieferen Themen auseinanderzusetzen, die so viel in mir ausgelöst hatten – die vielleicht sogar den Brustkrebs und damit die brutale Konfrontation mit dem Tod in mein Leben gebracht hatten, sodass mir jegliche Leichtigkeit verloren gegangen war. Ich musste also an meine Themen ran.

Es war, als ob mein Körper und meine Seele gemeinsame Sache machten, um mir den Weg zu weisen – einen Weg, der mich durch die Konfrontation mit meiner eigenen Sterblichkeit führte. Die Diagnose Brustkrebs hatte nicht nur meinen Körper, sondern mein gesamtes Dasein und meine Wahrnehmung erschüttert. Der Kampf mit dem Tod, der Verlust meiner Leichtigkeit – all das hatte mich zu einem Punkt gebracht, an dem ich nicht mehr so weitermachen konnte wie zuvor.

Gehen wir aber zuerst einmal zu dem Augenblick zurück, als sich mein Leben um 180 Grad wendete – zu dem Punkt, als meine transformative Reise begann. Ich hatte eine schwierige Trennung hinter mir, kehrte im Frühjahr mit meiner fast vierjährigen Tochter aus den USA nach Deutschland zurück. Ich war damals für die Liebe nach Honolulu gezogen und hatte dort meine Tochter zur Welt gebracht. Nach einigen Jahren auf

Hawaii war ich auf einmal alleinerziehend und stand vor einem völlig neuen Leben. Ich war in den letzten Zügen meines Psychologiestudiums und arbeitete nebenher, um uns über Wasser zu halten. Ich fand kaum Zeit für mich selbst, geschweige denn Raum für meine emotionalen oder physischen Bedürfnisse.

Ich habe mir damals nicht erlaubt, Hilfe anzunehmen, ich wollte unabhängig, selbstständig und stark sein – zumindest wollte ich nach außen so wirken. Das führte dazu, dass ich mich immer mehr unter Druck setzte, der Stress überhandnahm, und ich gewährte ihm vollen Zugang zu meinem gesamten System. Mein Leben stand kopf, und es gab Tage, an denen ich vor lauter Erschöpfung nicht mehr wusste, wo oben und unten war. Ich nahm meine Bedürfnisse gar nicht mehr wahr und merkte nicht, wie sehr mein Körper und meine Seele unter der Belastung litten.

Nach einem extrem stressigen Jahr, das ich irgendwie überstand, kam endlich der Sommer, auf den ich mich so lange gefreut hatte. Ich war mit meinem Studium fertig und bekam die großartige Möglichkeit, bei einem spannenden Projekt in Hamburg mitzuwirken. Es fühlte sich an, als würde alles endlich in eine positive Richtung gehen und ein bisschen Ruhe in mein Leben einkehren. Ich war euphorisch, bereit für all die neuen Möglichkeiten, die vor mir lagen, in der neuen Stadt. Ich genoss den Sommer also in vollen Zügen und fühlte mich endlich wieder lebendig und frei. Meine Tochter Lani lebte während dieser Wochen bei ihrem Vater in den USA, und ich genoss zum ersten Mal seit langem Zeit für mich allein, konnte meinen Bedürfnissen endlich etwas Aufmerksamkeit schenken.

Dann kam jener Tag, der alles veränderte. Es war ein Freitag, der 3. August, und ich war gerade aufgewacht. Ich erinnere mich daran, dass ich plötzlich die Idee hatte, meine

Brüste abzutasten – etwas, das ich in den 34 Jahren zuvor nie getan hatte. Es war eine ganz spontane Entscheidung, die ich mir nicht erklären konnte. Als ich meine rechte Brust abtastete, spürte ich diesen kleinen Knoten, der sich wie eine zwei Zentimeter große Murmel anfühlte – ein Moment des völligen Schreckens. Intuitiv wusste ich sofort, was es war, zögerte nicht lange und kontaktierte meinen Gynäkologen. Ich konnte noch am selben Tag für eine Ultraschalluntersuchung und Gewebentnahme vorbeischaun.

Kurz darauf lag ich auf der Untersuchungsfläche, und der Arzt führte das Ultraschallgerät über meine Brust. Ich spürte sofort, dass etwas nicht stimmte, denn ich beobachtete seinen Gesichtsausdruck und jede seiner Regungen ganz genau. Es war, als ob seine Mimik und seine Haltung all das ausdrückten, wovor ich mich insgeheim fürchtete. In seinem Blick lag eine Ernsthaftigkeit und Angespanntheit, die mich sehr beunruhigte.

Nach Abschluss der Untersuchung sprach er kaum ein Wort mit mir, und das Wenige sagte er in einem sehr ruhigen, fast schon behutsamen Tonfall – aber genau diese Sanftheit ließ mich nur noch nervöser werden: »Ja, hier ist etwas ...« Es war, als ob er versuche, etwas zu verbergen, mich auf sanfte Weise auf das vorzubereiten, was er schon wusste. Ich fragte ihn also ganz direkt: »Was bedeutet dieser Knoten denn? Ist er bösartig?« Seine Antwort war, dass es eine 50/50-Chance gebe, dass der Knoten gutartig sei. Das war wie ein Schlag ins Gesicht. Meine Gedanken begannen zu rasen. 50/50 – das klang so sachlich, so nüchtern, aber die Unsicherheit war unerträglich. Seine Worte hallten in mir wider, während ich versuchte zu begreifen, was er damit aussagte. Und je länger ich darüber nachdachte, desto mehr fühlten sich seine Worte für mich wie

eine verborgene Bestätigung an. Als wären sie eine Art Vorbereitung auf das Schlimmste, auch wenn er es vielleicht nicht so gemeint hatte. Doch die Art, wie er sprach, sein Blick dabei und die Stille, die danach folgte, sagten mir etwas anderes. Ich spürte keine Erleichterung, keinen Trost, nur die Gewissheit dieser quälenden Möglichkeit. Und diese 50 Prozent – sie kamen mir vor wie eine 100-prozentige Gewissheit.

Die Zeit, nachdem die Gewebeprobe entnommen worden war, verbrachte ich in einer Art Schwebestand, zwischen Hoffnung und Angst gefangen. Ich versuchte, mich an die Worte des Arztes zu klammern, dass es eben auch eine 50-prozentige Chance gab, dass alles gut ausgehen könnte, aber mein Kopf ließ diese Hoffnung gar nicht zu. Wie sollte ich mit einer solchen Unsicherheit leben? Wie konnte ich das Wochenende bewältigen, wenn im Hinterkopf ständig der Gedanke an die Möglichkeit eines bösartigen Tumors lauerte?

Ich flüchtete zu meiner Mutter aufs Land, um dort auf den endgültigen Befund, ob der Tumor gut- oder bösartig war, zu warten, der mir nach dem Wochenende mitgeteilt werden sollte. Diese zwei Tage waren die reinste Achterbahnfahrt der Gefühle und bestanden daraus, dass ich in Tränen aufgelöst war und zeitgleich versuchte, mir ganz viel Hoffnung zuzusprechen.

Am Montagmorgen saß ich wieder im Wartezimmer meines Gynäkologen. Es fühlte sich fast unwirklich an. Ich starre voller Anspannung auf den Boden, meine Hände fest ineinander verkrampft, während ich darauf wartete, dass ich ins Behandlungszimmer gerufen wurde. Es war, als hätte sich die Welt um mich herum verlangsamt, und jeder Augenblick zog sich ins Unendliche. In meinem Kopf drehte sich alles nur um eine Frage: Würde der Befund meine schlimmsten Vorahnungen bestätigen?

Als ich schließlich aufgerufen wurde und ins Sprechzimmer trat, schlug mein Herz bis zum Hals. Mein Arzt wirkte nervös, fast unsicher, als er Platz nahm und dabei vermied, mir in die Augen zu sehen. Seine Finger trommelten leicht auf die Tischplatte, bevor er endlich das Schweigen brach. »Es tut mir leid, aber die Untersuchung hat ergeben, dass es sich um eine sehr aggressive Form von Krebs handelt.« Seine Stimme war leise, fast entschuldigend, als ob er selbst nicht fassen könnte, was er mir gerade hatte mitteilen müssen. »Es ist eine Art, die sehr schnell wächst, wir werden sofort mit einer Chemotherapie beginnen müssen.«

In diesem Moment verschwamm die Welt um mich herum. Ich war wie betäubt, und seine Worte echoten in meinem Kopf, als wären sie Teil eines Albtraums: »Chemotherapie« ... »aggressive Form« ... »schnelle Wachstumsrate«. Es war, als ob mein Verstand diese Informationen nicht vollständig verarbeiten könnte, mehr noch: als ob er sich weigerte, sie zu akzeptieren. Ich hatte all diese Ängste gehabt, das ganze Wochenende über – die ständige Sorge, dass der Knoten bösartig sein könnte. Und jetzt, da es Realität war, fühlte es sich trotzdem so unwirklich an.

Ich saß da, unfähig, etwas zu sagen. Meine Kehle war trocken, und selbst wenn ich die »passenden« Worte gefunden hätte, hätte meine Stimme mich vermutlich im Stich gelassen. Der Raum schien plötzlich kleiner zu werden, die Luft dicker. Alles fühlte sich entrückt an, wie im Nebel. Ich musste diese Praxis schnell verlassen.

Die Dinge liefen dann irgendwie mechanisch ab. Ich erinnere mich kaum, wie ich meine Sachen nahm, die Tür öffnete und auf die Straße trat. Ich ging einfach los, ohne zu wissen, wohin. Mein Körper bewegte sich, aber mein Geist war abwesend. Um

diese niederschmetternde Information zu verarbeiten, musste ich offenbar in den Selbstschutz gehen und meinen Geist und meine Seele beschützen, indem ich in eine Art dissoziativen Zustand flüchtete. Die Straßen um mich herum, die Menschen, die Autos – alles verschwamm vor meinen Augen, und die Hintergrundgeräusche waren so dumpf, dass sie mich nicht mehr erreichten. Ich fühlte mich, als wäre ich plötzlich in einer anderen Realität gefangen, in einer, die bestimmt nicht meine war.

Und dann kamen die Tränen. Sie kamen leise, fast unbemerkt und rollten langsam über meine Wangen. Ich hatte keine Kraft, sie zu stoppen. Es war, als ob all die aufgestauten Ängste, all die Anspannung der letzten Tage ihren Weg nach draußen fänden. Ich ging weiter, ziellos durch die Straßen, während der Schmerz sich langsam in mir ausbreitete, sich in jede Faser meines Seins grub.

In diesem Moment fragte ich mich, wie es weitergehen sollte. Die Diagnose des aggressiven Krebses war mehr als nur eine medizinische Tatsache – sie riss mir den Boden unter den Füßen weg. Es gab keine einfachen Antworten, keinen schnellen Weg zurück in die Welt, die ich kannte.

Krebs war für mich unmittelbar mit dem Tod verbunden. Drei Jahre zuvor war mein Vater daran gestorben. Und weil mir der Krebs so viel Angst einjagte, hatte ich dem Thema keinen Raum in meinem Leben gegeben, hatte es einfach ausgeblendet, wusste nicht mal annähernd, was genau diese Krankheit in einem Körper auslöst – das Gefühl hinter der Verdrängung war Angst. Als ich nun aber selbst damit konfrontiert wurde, musste ich mir einen Zugang dazu verschaffen.

Ich hatte unfassbar große Sorge. Ich wollte nicht sterben. Ich liebte das Leben und hatte wahnsinnige Angst, dass ich meine Tochter nicht beim Großwerden begleiten konnte. Ich