

Thomas Bach

Diagnose Krebs – und nun?

*Ein Begleiter auf dem
Weg der Genesung*

Ryvellus
bei Neue Erde

*Für meine Patienten,
denen ich viel zu verdanken habe*

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2016

Thomas Bach
Diagnose Krebs – und nun?

© Neue Erde GmbH 2016
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: Adam Smigielski/iStock.com
Gestaltung: Dragon Design, Elbe

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, Elbe
Gesetzt aus der Berkeley Oldstyle

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-687-3

Ryvellus ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Inhalt

Teil I Psychoonkologische Betrachtungen

1	Vita Natura Klinik	10
2	Anfangen heißt Loslassen	14
	<i>Gedankeninventur</i>	
	<i>Zurück aus der Zukunft</i>	
3	Krebs, ein raumfordernder Prozess	21
	<i>Reise zum inneren Kind</i>	
4	Erkenntnisse der Salutogenese-Forschung	28
	<i>Entdeckung des Sein</i>	
	<i>Den Tumor zerlieben</i>	
5	Gevatter Tod und das »Rucksackpacken«	39
6	Hinaus aus den Schonungsnummern	49
7	Annehmen, was ist	54
	<i>Die Botschaft der Krankheit</i>	

Teil II Der Sprung über die Abyssos

1	Was wirkt wirkliche Wirklichkeit?	62
2	Bewusstheit in unserem Leben	66
3	Verweilen im Hier und Jetzt	71
4	Zurück zum Ursprung und Davor!	74
	<i>Die Atempause</i>	
5	Mein Reich ist nicht von dieser Welt	81
6	Wer schöpft den Schöpfer?	84
7	Das System des Egos	86
8	Vergebung als Heilsweg?	88
	Fazit und Ausblick	90
	Über den Autor	93

Teil I

Psychoonkologische
Betrachtungen

Krebs! Die Diagnose klingt für viele Menschen erst einmal wie ein Todesurteil. Gilt die Diagnose Ihnen, wird Schock die natürliche Reaktion Ihres Körpers sein.

Und auch das Ritual, das Ärzte anwenden, um Ihnen die Diagnose zu offenbaren, dient nicht gerade dazu, Ihnen ein Gefühl von Hoffnung oder die Gewissheit der Heilung zu vermitteln. Ihr Arzt sieht in der Erkrankung oft den unausweichlichen Tod. Trotzdem versucht er, Sie zu beruhigen, indem er Ihnen ganz schnell die drei Standardverfahren der Schulmedizin anbietet: Stahl, Strahl und Chemo. Möglichst schnell sollen Sie ja sagen zu Verfahren, zu denen es aus seiner Sicht keine Alternative gibt. Im Schock vertrauen Sie sich diesem scheinbar sicheren Verfahren an und begeben sich in die Behandlung.

»Die Ärzte werden schon wissen, was sie tun«, ist der Leitgedanke, mit dem Sie Ihre Ängste und Zweifel über diese Behandlung, von der Sie sicherlich schon viel gehört haben, nieder kämpfen. Es scheint ja wirklich keine Alternative zu geben, und so muss der Krebs erst einmal aus dem Körper entfernt werden wie jeder Fremdkörper, der nichts mit Ihnen zu tun hat, ja sogar Ihr Feind ist!

Diese Sichtweise macht deutlich, warum die Sprache der Krebsbehandlung nur so von Kampf- und Kriegsmetaphern wimmelt: »Den Kampf ansagen«, »den Krebs besiegen«, ihn »zerstören« und »vernichten«. Natürlich werden hierzu »schwere Geschütze aufgeföhren«, es soll ja helfen. Die Chemotherapie steht an »vorderster Front«.

Die Nebenwirkungen dieser Therapieform sind enorm, und leider gibt es keine wirklich objektiven Studien darüber, wie viele Menschen ihr Leben an die Therapie anstatt an ihre Krankheit verloren haben. Viele Jahrzehnte Forschungsarbeit brachten bisher

keinen wirklichen Durchbruch. Leider werden auch Ansätze, die eine Kombination von Schulmedizin und Naturheilkunde vorsehen, nicht wirklich wissenschaftlich untersucht und schon gar nicht offiziell propagiert.

Diese Missstände sind hinlänglich bekannt und brauchen daher hier nicht weiter ausgeführt zu werden. In diesem Buch möchte ich Ihnen meine psychoonkologischen Erfahrungen aus der Zusammenarbeit mit über 2000 Krebspatienten zusammenfassen. Diese können Ihnen zeigen, dass es immer eine Alternative gibt, ganz gleich, wie bestimmt dies von einer Seite verneint wird.

Wichtig ist es, nach der Diagnosestellung erst einmal innezuhalten. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, den Schock, der die Diagnose in Ihnen ausgelöst hat, erst einmal richtig wahrzunehmen. Sie werden vielleicht innerlich wie neben sich stehen, alles Vertraute wird sich plötzlich hohl und leer anfühlen und Wertigkeiten werden sich verschieben.

Wenn Sie in diesem Zustand von außen gedrängt werden, sich einer bestimmten Therapieform zu unterziehen, weil nur diese Ihr Überleben garantieren würde, dann wäre jetzt der schlechteste Zeitpunkt, um eine gute Entscheidung zu treffen.

Jetzt sollten Sie lieber eine umfangreiche Informationsphase anschließen lassen; geben Sie sich einen Zeitraum, in dem Sie sich Zweitdiagnosen einholen und Behandlungsalternativen vorschlagen lassen (wenn ein Behandler diese verneint, dann verabschieden Sie sich freundlich von ihm), sich Informationen aus dem Internet oder Fachliteratur besorgen. Vielleicht erkennen Sie, dass die von Ihnen befragten Fachleute Ihnen ganz unterschiedliche Behandlungsstrategien empfehlen. Achten Sie einmal darauf, ob auch die Empfehlung zum Aufbau Ihres Immunsystems, zum Beispiel nach einer Chemotherapie, vorgeschlagen wird. Ist eine Operation wirklich sinnvoll? Stellen Sie alle Fragen, die Sie interessieren.

Immer mehr Patienten entschließen sich, entweder vor oder nach einer Operation naturheilkundliche Wege zu beschreiten –

alleinig oder begleitend. So kommen die Patienten auch zu uns, in die Vita-Natura-Klinik. Es ist eine Klinik, in der hauptsächlich ganzheitliche, naturheilkundliche Methoden zur Krebsbehandlung angewandt werden – seit über fünfundzwanzig Jahren und sogar (noch) von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Das Methodenspektrum reicht von A wie Akupunktur bis Z wie Zahnherdsanierung. Die wichtigsten Hilfsmittel sind aber wohl die Misteltherapie, die Hyperthermie und die Vitamin C-Hochdosistherapie auf der körperlichen Ebene. Unsere Kollegen aus der Fachklinik Pro-Leben in Greiz haben in ihrem Buch diese Methoden zusammengestellt. Bei Interesse empfehle ich dieses Buch zur vertiefenden Lektüre. Es wird darin sehr deutlich, wie ein gestärktes Immunsystem die beste Grundlage für einen Genesungsprozess ist und dass die Herangehensweise der Schulmedizin diesem Gedanken diametral entgegengesetzt ist, da gerade die Chemotherapie das Immunsystem sehr schädigt, und nach der Behandlung wird dann »vergessen«, einen Aufbau zu empfehlen.

Der ganzheitliche Ansatz geht natürlich über die rein körperliche Behandlung hinaus und beachtet auch die seelischen Faktoren eines Heilungsprozesses. In diesem Buch werden diese Zusammenhänge von Seele, Körper und Krankheit näher erläutert. (Der moderne schulmedizinische Name dieses Ansatzes heißt »Psycho-Neuro-Endokrinologie«.) Dabei möchte ich Ihnen insbesondere auch die vielen Übungen, die Sie in diesem Buch finden, ans Herz legen. Sie haben sich in der Praxis sehr bewährt und helfen, den Genesungsprozess zu beschleunigen. Vielleicht finden Sie eine vertraute Person, mit der Sie zusammenarbeiten wollen, denn manche der Übungen lassen sich am besten ausführen, wenn ein Partner sie vorliest. Diese Übungen sind besonders gekennzeichnet.

Unsere Patienten sind für vier oder fünf Wochen in der Klinik und haben damit eine Chance, sich unter guter Betreuung der Zäsur in ihrem Leben bewusstzuwerden. Hierbei kann sich eine schrittweise Annäherung und Aussöhnung mit dem akuten

Geschehen ergeben. Dieses Buch ist so aufgebaut, dass die einzelnen Schritte auf diesem Weg genau aufgezeigt werden. Sie können diese dann auch für sich vollziehen und hoffentlich einen Gewinn aus der Bearbeitung der Übungen und der dazugehörigen Ausführungen ziehen.

Anfangen heißt Loslassen

Zu allen Zeiten war es bewusst lebenden Menschen wichtig, sich für eine gewisse Zeit aus dem Alltag zurückzuziehen und innere Einkehr zu halten: Rückzug – neudeutsch »Retreat«.

Jetzt ist für Sie vielleicht der richtige Moment gekommen, sich aus allen Verpflichtungen des Alltags herauszunehmen und innenzuhalten. Bitte nehmen Sie sich täglich wenigstens eine Stunde Zeit, in der Sie sich mit sich und Ihrer Situation beschäftigen. Vielleicht wird es Ihnen erst einmal unlogisch vorkommen, denn Sie wollen dieser furchtbaren Lage, die mit der Diagnose entstanden ist, eher entfliehen. Das ist ein ganz natürlicher Impuls: weg von dem, was uns Angst macht. Ich möchte Ihnen den umgekehrten Weg empfehlen: Schauen Sie genau hin, was Ihnen Angst macht, und beginnen Sie, es auf konstruktive Weise zu betrachten. Vielleicht darf ich Sie auf diesem Weg begleiten. Wir werden also gemeinsam diese Bereiche anschauen, und es könnte sein, dass sich im Laufe der Lektüre dieses Buches Ihre Sichtweise verändert. Schön wäre es, wenn diese Veränderung Ihnen auf dem Wege zur Genesung diene.

Fangen wir also mit dem ersten Schritt an: Loslassen.

Die meisten unserer Patienten kommen mit ganz bestimmten Vorstellungen zu uns in die Klinik. Diese Vorstellungen beinhalten sehr oft medizinische Absolutismen, zum Beispiel wurde ihnen gesagt: »Sie müssen jetzt sofort mit der Behandlung beginnen, sonst können wir für nichts garantieren!« Unter Behandlung sind natürlich nur die drei genannten Verfahren von »Stahl, Strahl und Chemo« zu verstehen. Etwas anderes gibt es ja nicht!

Manchmal kommt es noch schlimmer. Es gibt leider immer noch Ärzte, die meinen, ihren Patienten sagen zu müssen, wie lange sie noch zu leben haben. Dies halte ich persönlich für eine schwere Form der Körper- und Seelenverletzung, denn erstens entscheidet eine höhere Instanz über unseren Todeszeitpunkt und

zweitens wirkt solch eine »schwarzmagische Prophezeiung« geradezu verheerend auf das Immunsystem des Patienten. Ich persönlich würde jeden Arzt, der meint, mir so etwas sagen zu müssen, sofort verlassen und mir einen Behandler suchen, der mir in jeder Phase des Prozesses klarmacht, dass sowohl das Leben als auch der Tod möglich sind und es ganz wesentlich von mir selbst abhängt, wohin die Waage sich neigt.

Die Angst, zu spät dran und darum vom Tod bedroht zu sein, ist für jeden Menschen schwer auszuhalten. Dass es allerdings gerade diese Angst ist, die viele Patienten zu Maßnahmen greifen lässt, die sich im Nachgang als falsch oder schädlich herausstellen, wird mir in der Klinik sehr oft erzählt. Leider haben sich bei den meisten Behandlern die Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung noch nicht herumgesprochen (man hat ja auch gar keine Zeit, sich mit anderen Disziplinen als der eigenen Wissenschaftsrichtung zu beschäftigen). Die Gehirnforscher fanden nämlich heraus, dass jede in einer angespannten Situation gegebene Information sich ganz tief im Gehirn festsetzt und durch logisch arbeitende Gehirnareale des Großhirns nicht mehr direkt korrigiert werden kann. Eine Aussage wie etwa: »Sie leben noch ein halbes Jahr«, löst im Körper eine Kaskade von biochemischen Prozessen aus, die bis ins Immunsystem hinein sehr schädliche Auswirkungen hat – bis hin zum eigenen Tod, wobei der Krebs dann dafür gar nichts kann.

Sicherlich haben Sie schon einmal von der wahren Geschichte von dem Mann gehört, der aus Versehen in einem Kühlwagen eingesperrt wurde. Als man ihn am nächsten Tag fand, war er tot. Allerdings war die Kühlanlage des Wagens gar nicht angeschaltet, und nur seine Vorstellung, jetzt erfrieren zu müssen, bewirkte in seinem Körper eine Veränderung, die ihn tatsächlich hat erfrieren lassen. Der Arzt, der ihn untersuchte, fand eindeutige Kältetodanzeichen. Die Macht der Gedanken!

Unsere erste gemeinsame Aufgabe ist also das Loslassen. Alte Konzepte, die Sie über sich selbst, »Ihren« Krebs und den Hei-

lungsprozess verinnerlicht haben, sowie alle Glaubenssätze, die negative Auswirkungen haben können, geraten nun in den Fokus der Aufmerksamkeit.

Dazu soll Ihnen die erste Übung dienen.

Gedankeninventur

Nehmen Sie sich bitte eine Stunde Zeit, besorgen Sie sich Stift und Papier und schreiben Sie einfach erst einmal alles auf, was Ihnen zum Thema Krebs und Heilung einfällt. Bitte lassen Sie dabei möglichst alles unzensuriert aus Ihrem Kopf auf das Papier fließen. Bitte beginnen Sie jetzt gleich damit, bevor Sie weiterlesen, denn nur wenn Sie diese Übung auch tatsächlich ausführen, kann der gewünschte Erfolg eintreten.

Schreiben Sie schon oder lesen Sie immer noch weiter? Jetzt wird es aber höchste Zeit...

Gut, nun markieren Sie mit einem roten Stift alle Aussagen, die Ihnen negativ erscheinen. Jetzt werden Sie erkennen, dass es wahrscheinlich nur so wimmelt vor roten Sätzen auf Ihrem Blatt.

Alle diesen vielen negativen Sätze haben als Gedanken negative Auswirkungen auf Sie und Ihren Genesungsprozess. Deshalb ist es wichtig, sich ihrer bewusst zu werden. Der Wunsch, dass diese Gedanken nicht mehr da wären, ist zwar verständlich, Sie werden es jedoch nicht schaffen, sie abzustellen, aber Sie können mit dieser Übung beginnen, Ihre Gedanken zu disziplinieren. Ihr weiterer Auftrag ist jetzt, sich täglich 20 Minuten Zeit zu nehmen und wieder alles aufzuschreiben, was Ihnen einfällt. Versuchen Sie diesen Zeitraum möglichst immer auf dieselbe Zeit zu terminieren.

Im Laufe des Tages, wenn Sie ein negativer Gedanke überfällt, wenn Angst hochkommt, dann sagen Sie sich innerlich: »Jetzt nicht!« oder »Stop! Du bist jetzt noch nicht dran. Später – oder morgen zur entsprechenden Zeit – werde ich mich wieder um dich kümmern!« Dann gehen Sie weiter Ihrer Beschäftigung

nach oder, besser noch, Sie nutzen das Denken an ängstige Themen als Signal Ihres Unterbewusstseins, das Sie daran erinnert, gerade jetzt etwas Gutes und Gesundheitsförderliches für sich zu tun.

Zur festgesetzten Schreibzeit nehmen Sie sich wieder Ihre »gesammelten Werke« vor und geben erneut allen Befürchtungen und Ängsten Raum. Sie werden merken, dass Sie nach spätestens zwei Wochen immer weniger zu schreiben wissen. Dann schreiben Sie einfach Ihre Bedenken von vorher ab.

Machen Sie diese Übung so lange, bis Sie das Gefühl haben, dass das Ängstige für Sie keine große Bedeutung mehr hat. Der Vorteil dieser Übung liegt darin, dass Sie Ihre Gefühle und Gedanken nicht verdrängen, sondern disziplinieren. Diese Gedankendisziplin wird Ihnen in vielen Situationen Ihres Genesungsprozesses noch hilfreich sein.

Sollten Sie tatsächlich mit einer ärztlichen Aussage zur vermeintlichen Länge Ihres Lebens konfrontiert worden sein, dann machen Sie sich bitte Folgendes klar:

Falls Sie ein religiöser Mensch sind, dann kennen Sie vielleicht den Spruch aus der Bibel: »Meine Zeit steht in Deinen Händen.« In unserem Zusammenhang kann das bedeuten, dass Sie entweder Ihren Arzt mit Gott gleichsetzen oder, und das ist meine Empfehlung, ihn einfach für einen Menschen halten, der gerne Gott wäre. (Der Volksmund spricht ja auch manchmal von den »Halbgöttern in Weiß«.) Jetzt, mit etwas Abstand betrachtet, wird es also Zeit, Ihrem Arzt zu vergeben.

Vergeben Sie ihm, dass er sich nicht darum gekümmert hat, welche Auswirkungen seine Aussagen für Sie haben können.

Vergeben Sie ihm, dass er in seinem Studium den Teil über das Immunsystem und die Wirkungen der Gedanken darauf verschlafen oder vergessen hat.

Vergeben Sie ihm, dass er nur statistische Hochrechnungen im Kopf hat und dabei auch noch vergisst, dass jede Statistik nicht

nur einen Mittelwert besitzt, sondern es immer Fälle auch jenseits dieses Wertes gibt. Und ganz besonders: Sie sind nicht Teil seiner Statistik, denn dann wären Sie schon in den Händen Gottes. Da Sie aber dieses Buch gerade lesen, können seine Statistiken nichts darüber aussagen, auf welcher Seite der statistischen Bandbreite Sie stehen! Das ist logisch, fällt aber keinem Arzt auf.

Vergeben Sie ihm, dass er sich nicht den Alternativen zu seinen Behandlungsmethoden gegenüber öffnen und erkennen darf, dass auch diese Ihrer Heilung dienen werden, denn wenn er das täte, könnte er am nächsten Tag einem Patienten nur mit schlechtem Gewissen einen weiteren »Giftcocktail verabreichen«. Das ist der Grund, warum er sich mit der »Scharlatanerie« der Naturheilkunde gar nicht beschäftigen darf. Wie stünde er auch vor seinen Kollegen da, wenn er diese Horizontöffnung wagen würde?

Vergeben Sie ihm bitte dafür, dass er in einem System gefangen ist, in dem Milliardenbeträge mit der Verabreichung von Gift verdient werden und das Wunder von Leben und die Bewusstheit von Zellen nie beachtet werden.

Am Ende Ihres Vergebungswerkes schreiben Sie Ihrem Arzt einen Brief, dass Sie seine Aussage zur Spanne Ihres Lebens reichlich bedacht haben und zu dem Entschluss gekommen sind, dieser nun doch nicht Folge zu leisten, sondern die Dauer Ihrer Lebenszeit einer höheren Instanz, als er es ist, zu übergeben. Und falls Sie sich im Laufe Ihres Genesungsprozesses doch für eine Chemotherapie entscheiden sollten, dann würden Sie gerne auf seine Hilfe zurückgreifen.

Sie merken, es geht darum, die Selbstbestimmung über den Genesungsprozess wieder zurückzuerhalten.

Victor Frankl, der große Wiener Psychiater, der den Aufenthalt in mehreren Konzentrationslagern überlebte, beschrieb in seinen Büchern, dass Mitgefangene ganz schnell starben, wenn ein inneres Ziel nicht erreicht wurde. So wollten viele seiner Mitgefangenen unbedingt bis Weihnachten 1944 durchhalten, weil sie

hofften, dass mit dem Beginn des neuen Jahres der Horror vorbei sein müsste. Doch als das neue Jahr begann und sich nichts geändert hatte, gaben viele innerlich auf und starben in kurzer Zeit. Er selbst überlebte nur deswegen, weil er eine Vision davon hatte, wie er vor einem großen Auditorium seine Erfahrungen im Konzentrationslager schilderte. Diese Vision verhalf ihm zum Überleben und wurde 1946 in Wien Wirklichkeit.

Wenn Sie also mit einem Datum konfrontiert wurden, dann machen Sie sich klar, dass dies erst einmal nur eine Aussage über die Welt des Arztes ist, in der er lebt. Sie können dieses Datum in Ihrer Phantasie beliebig verändern. Überlegen Sie sich also bitte jetzt einmal, wie lange wollen Sie denn persönlich leben?

Sie werden merken, dass die Antwort auf diese Frage von mehreren Faktoren abhängt. Bestimmt haben Sie sich gesagt, dass dies von Ihrem Gesundheitszustand abhängt. Denn viele Menschen erachten ein Leben in Schmerzen und mit Einschränkungen nicht für lebenswert und setzen dann lieber die Lebenszeit kürzer an. Es hängt also davon ab, wie Sie sich Ihre Zukunft ausmalen.

Hier müssen wir jetzt die Erkenntnisse von Victor Frankl mit einbeziehen. Ihre Vision von Ihrer Zukunft sollte sinnvoll für Sie sein. Dazu benutzen wir die nächste Übung, die Sie auch wieder so genau und ausführlich wie Ihnen möglich machen sollten.

Diese Übung heißt: Zurück aus der Zukunft

Nehmen Sie sich wieder Papier und Stift, vielleicht wollen Sie sich aber auch ein Buch mit leeren Seiten kaufen, weil Sie Ihren Veränderungsprozess dauerhaft verewigen wollen. Stellen Sie sich nun vor, Sie befinden sich fünf Jahre weiter in Ihrer Zukunft. Ich schreibe dieses Buch im Jahre 2015, Sie stellen sich also das Jahr 2020 vor. Jetzt kommt der wichtigste Teil der Übung: Lassen Sie alle Verpflichtungen, Geldnöte, Beziehungen zurück und stellen Sie sich vor, dass es im Jahr 2020 nur noch genau das gibt, was Sie sich schon immer erträumt oder gewünscht haben.

Über den Autor

Thomas Bach, Jahrgang 1962, begann nach einer Beamtenlaufbahn eine Ausbildung zum Heilpraktiker und in systemischer Therapie. Er war fünfzehn Jahre an der Vita-Natura-Klinik für Ganzheitsmedizin als Psychoonkologe (psychologischer Begleiter von Krebspatienten) tätig und hat schon über zweitausend Menschen auf dem Weg in die Genesung begleitet. Heute lebt er in der Nähe von Bamberg und arbeitet als Heilpraktiker, Psychoonkologe und Berater im betrieblichen Gesundheitsmanagement.



Mehr unter www.eb-systemix.de

**Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung
oder im Internet unter www.neue-erde.de**

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter www.buchhandel.de

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH

Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken

Fax: 0681 390 41 02 · info@neue-erde.de

