

# lebensmut

Magazin zum Thema Leben mit Krebs

**20 Jahre**  
**lebensmut**  
Leben mit Krebs

## Hoffnung gibt Halt

Neue Perspektiven  
in schwieriger Zeit

**Erste KiA-Seminare  
sind gestartet**

**Bewegung light  
gegen Fatigue**



Inhalt 2/2019



- 03 Editorial
- 04 Schwerpunkt Hoffnung:  
**Über Mut und Lebensfreude**
- 07 Interview:  
**Prof. Martin Fegg zum Thema Hoffnung**
- 09 **Susanne Breit-Keßler:**  
**Mit der Verletzbarkeit leben lernen**
- 10 **Erste KiA-Seminare sind gestartet**
- 11 **Spaß haben im FreiRaum**
- 12 **Wie mit der Trauer umgehen?**
- 13 **lebensmut in Zahlen**
- 14 **Großer Andrang**  
**beim 18. Krebs-Informationstag**
- 16 **Panorama**
- 18 **Jubiläumsfeier am Festabend:**  
**20 Jahre lebensmut**
- 20 **Herzlichen Dank**  
**an alle Spender!**
- 22 **Draußen aktiv**
- 23 **Buchbesprechung | Gedicht**
- 24 **Aktuelle Termine**

**Impressum**

**lebensmut e.V.** | Klinikum der Universität München,  
Campus Großhadern | 81366 München  
Tel. (089) 4400-74918  
lebensmut@med.uni-muenchen.de | www.lebensmut.org

**Texte:** Susanne Breit-Keßler, Sabine Dultz (sd), Regine Kramer (rk),  
Monika Ludwig (ml), Ilona Ramstetter, Elke Reichart  
**Redaktion:** Regine Kramer, Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Serap Tari  
**Layout:** Gudrun Bürgin Gestaltung, München  
**Fotos:** 123rtf; Annie Bertram; Fotolia; Klinikum der LMU, Andreas Steeger;  
Klinikum der LMU, Bert A. Woodward; Lala Hegerich; lebensmut e.V.;  
Zeitungsguppe MM/tz, Heinz Weißfuß, Andreas Wening  
**Illustration:** Jenny Römisch; privat  
**Lithografie:** Reproline Genceller, München | **Druck:** Druckring GmbH

**Spendenkonto**

lebensmut in München  
Stadtparkasse München  
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99  
BIC SSKMDEMM

lebensmut in Landshut  
HypoVereinsbank AG  
IBAN DE52 7002 0270 0665 8728 74  
BIC HYVEDEMM

**lebensmut**  
Leben mit Krebs

**Vorstand**

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann (1. Vorsitzender),  
Ilona Ramstetter, Elke Reichart, Dr. Ralf Sambeth

**Kuratorium**

Marlene Ippen (Vorsitzende), Barbara Albert,  
Susanne Breit-Keßler, Sabine Dultz, Ralf Fleischer,  
Dr. Pia Heußner, Ulla Hiddemann, Prof. Dr. Karl-Walter Jauch,  
Christiane Kaske, Barbara Kempf, Natalie Schmid,  
Dr. Roland Seul, Claudia Trott

Liebe Mitglieder, liebe Freunde  
und Unterstützer von lebensmut,

in diesen  
Tagen wird  
**lebensmut**  
**20 Jahre**  
alt  
und das ist  
für uns Anlass,  
uns bei  
**vielen**  
**Menschen**  
zu  
**bedanken,**



und zwar bei Christiane Kaske und Roland Seul, die uns bei der Gründung unseres Vereins sehr geholfen haben und uns treue und tatkräftige Begleiter geblieben sind, bei Marlene und Dr. Dirk Ippen, die uns nicht nur mit dem jährlichen Festabend ein großes Geschenk machen, bei Barbara Albert, die gemeinsam mit Marlene Ippen als Vorsitzende von lebensmut und anschließend des Kuratoriums wertvolle und nachhaltige Entwicklungen auf den Weg gebracht hat, bei den Mitgliedern des Kuratoriums, die uns mit ihrem Rat und ihren Erfahrungen geholfen haben, neue Ideen zu verfolgen und umzusetzen. Unser besonderer Dank gilt auch Serap Tari, die lebensmut mitbegründet hat und seitdem nicht nur zahlreiche Projekte koordiniert und leitet, sondern auch mit der Kontakt- und Informationsstelle eine unverzichtbare Anlaufstelle für viele Hilfe suchende Menschen geworden ist. Dem Klinikum der Universität München sind wir für seine Unterstützung zu großem Dank verpflichtet. Wir freuen uns auch über die langjährige enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit der Bayerischen Krebsgesellschaft und dem Comprehensive Cancer Center des Klinikums.

Der Platz erlaubt es uns nicht, auch den vielen anderen Unterstützern von lebensmut wie den früheren Mitgliedern des Vorstands, den ehrenamtlichen Helfern, unseren Kooperationspartnern wie Sternstunden e.V. und der Beisheim Stiftung namentlich zu danken und vor allem den zahlreichen Freunden, die mit großzügigen Spenden viele Projekte ermöglicht haben. Bitte seien Sie alle versichert, dass wir Ihre Hilfe sehr zu würdigen wissen und dafür tiefe Dankbarkeit empfinden.

Wie der Name sagt, ist es seit seiner Gründung das Ziel von lebensmut, krebserkrankte Menschen und ihre Angehörigen beim Umgang mit der schweren Erkrankung zu unterstützen, ihnen Mut zu machen und ihnen Hoffnung und Halt zu geben. Das Titelbild unseres Magazins deutet an, dass diese Hoffnung manchmal wie eine schwankende und dünne Rispe sein kann, aus der sich aber eine solide und gangbare Brücke entwickeln kann, wie die Berichte von betroffenen Menschen auf Seite 4 und 5 erkennen lassen. Wie die Hoffnung auch in schweren und scheinbar ausweglosen Situationen gestärkt werden kann, zeigen das Gespräch mit Prof. Dr. Martin Fegg und der Beitrag der ehemaligen Regionalbischöfin Susanne Breit-Keßler.

Im Namen des gesamten Vorstandes wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen unseres Magazins. Vor allem aber wünschen wir Ihnen ein gesegnetes Weihnachtsfest und einen guten Start in das neue Jahr. Bitte bleiben Sie uns weiterhin verbunden!

Prof. Dr. Wolfgang Hiddemann  
1. Vorsitzender von lebensmut e.V.

Titelfoto: © 123rtf | Fotos: © Klinikum der LMU, Andreas Steeger; privat; Zeitungsguppe Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß; Illustration © 123.rtf

Foto: © Lala Hegerich

Hoffnung gibt Halt

# Über Mut und Lebensfreude

Nach der Krebsdiagnose braucht man erst einmal Zeit, um seinen Blick auf das veränderte Leben zu richten und wichtige Fragen zu klären: Werde ich wieder gesund? Was ist, wenn es keine Heilung gibt? Wir haben uns von drei Betroffenen erzählen lassen, wie wichtig die Hoffnung für sie war und ist – nicht nur in schweren Zeiten.

**H**offnung ist wichtig. Sie gibt uns Menschen Halt und Sinn – und unserem Leben Orientierung und Richtung. Für Krebspatienten und Angehörige gilt das in besonderem Maße. Sie müssen nach der Diagnose neu Fuß fassen in einem Leben, in dem plötzlich viele Gewissheiten nicht mehr gelten und die Zukunft nicht mehr planbar scheint. Hoffnung zu haben, hat nicht unbedingt etwas mit der Schwere der Erkrankung, mit einer guten oder schlechten Prognose zu tun. Eher damit, ob es dem Betroffenen gelingt, seine Erwartungen der Wirklichkeit anzunähern. Dabei geraten womöglich frühere Ziele und Werte auf den Prüfstand: Sind diese für mich noch gültig? Oder ist mir jetzt anderes wichtiger? So wichtig, dass ich mein Leben neu ausrichte?

## Neue Antworten auf wichtige Fragen

Auf die Frage, was für ihn wichtig ist, hat Martin Hilmer im Lauf seiner Krebserkrankung neue Antworten gefunden. Seine 2014 aufgetretene Leukämie und ihre Therapie entwickelten sich für ihn zu einer Achterbahnfahrt. Der zunächst harmlose und gut behandelbare Blutkrebs mutierte nach einem Jahr zu einer hochaggressiven Form. Von heute auf morgen musste sich der damals 40-jährige Familienvater auf einen neuen Therapiefahrplan einstellen, mit Chemo, Stammzelltransplantation und langen Monaten im Krankenhaus.

„Als sich dieser riesige Berg aus Chemotherapie, Spendersuche und Stammzelltherapie plötzlich vor mir aufbaute, wurde ich sehr mutlos. Ich wusste nicht mehr, woher ich die Kraft nehmen sollte, um über diesen Berg zu kommen“, erinnert sich der heute 45 Jahre alte, zweifache Familienvater.

## Gespräche, die Perspektiven eröffnen

Hilfe und Hoffnung fand Martin Hilmer damals in den Gesprächen mit einer Psycho-Onkologin. „Sie schlug vor, dass ich mir den Therapiemarathon nicht als Riesenberg mit einem schier unerreichen Gipfel vorstelle, sondern als Abfolge vieler kleinerer Zwischenstationen und Etappen. Und dass ich wie ein Expeditionsbergsteiger von einem Zwischenziel zum nächsten denke. Auf einmal wurde alles leichter und besser vorstellbar.“

Die Psycho-Onkologie eröffnet Patienten und Angehörigen viele Wege, um die Belastungen von Krankheit, wie Ängste und Hoffnungslosigkeit, zu bewältigen. Die Begleitung durch die Psycho-Onkologin durch die lange Therapiezeit wurde für Martin Hilmer und seine Frau eine wichtige Stütze. Zu klären, was vor ihnen lag, was beunruhigte und belastete, half dem Paar, die Dinge zu sortieren und Lösungen zu suchen.

Das Bild einer Bergbesteigung, die über mehrere Etappen geht, war für Martin Hilmer sehr hilfreich. Er begann, von einer Chemotherapie und von einem Behandlungsschritt zum nächsten zu denken. Und er packte in Gedanken seinen „Expeditionsrucksack“ mit ganz besonderen Hilfsmitteln, „Hoffnungsbausteine“, wie er sie nannte. Dazu gehörte eine Liste mit Zielen und Unternehmungen, die er noch erleben wollte: ein weiteres Papa-Kinder-Wochenende gemeinsam mit seinen Kumpels, mit dem Sohn noch einmal ins Fußballstadion gehen und mit der Tochter zelten. Und noch einmal einen Familienurlaub an dem Ort, wo es so schön gewesen war. In den Koffer kamen Bilder seiner Lieben für das Krankenzimmer, viel Lektüre und Geschenke von Kindern, Freunden und Verwandten.



## Das Leben ist jetzt!

Martin Hilmer gewann den Kampf gegen die Krankheit. Zwar führte eine starke Abstoßreaktion des Körpers auf die Stammzelltransplantation 2016 zum Verlust beider Nieren. Doch das ist aus heutiger Sicht nur ein „Streifschuss“, wenn er darauf schaut, was er überlebt hat. „Dreimal die Woche zur Dialyse, damit kann ich umgehen“, lächelt er. „Wichtig ist, dass ich wieder Sport machen und arbeiten kann, zehn Stunden in der Woche. Das ist jetzt mein neues Leben.“

Jeden Nachmittag frei für die Kinder zu haben, ist ihm heute wichtiger, als wieder mehr zu arbeiten. Zudem packt er ehrenamtlich in seiner Gemeinde an, wenn Hilfe gebraucht wird. Damit möchte er etwas zurückgeben für die vielfältige Unterstützung, die er und seine Familie erfahren haben. „Ich achte darauf, mehr im Jetzt zu leben, und das, was mir wichtig ist, nicht in die Zukunft zu verschieben.“

Kürzlich hat sich Martin Hilmer zu einem Schritt entschieden, der ihm noch einmal eine ganz neue Perspektive eröffnen wird: Er hat sich auf der Warteliste für eine Spenderniere eingetragen. Damit verbunden ist die Hoffnung, mit einer neuen Niere 15 bis 20 Jahre wieder ganz frei über seine Zeit verfügen zu können. „Das wäre es mir wert, bei allen Risiken, die damit verbunden sind“, sagt er.

Foto: © 123rtf.com

## Und die Hoffnung bleibt

Das Leben im Hier und Jetzt zu genießen, ist auch für Heidi Bschorr das Wichtigste geworden. „Nun setze ich mich schon seit fünf Jahren mit meiner Krankheit auseinander“, sagt die 61-jährige Erzieherin. „Und ich sehe, dass das Leben endlich ist. Also sage ich mir, genieße es jetzt, ganz intensiv, es kann ja von heute auf morgen zu Ende sein.“ In den letzten zwei Jahren hat Heidi Bschorr einige Rückschläge erlitten. 2018 kam der Krebs zurück. Zunächst wurde er mit einer Immuntherapie zurückgedrängt, im August 2019 wurden dann aber Metastasen in Lunge, Leber, Lymphknoten und unter dem Schlüsselbein entdeckt. Jetzt hat sie mit einer neuen Immuntherapie begonnen, die deutliche Nebenwirkungen hat. „Diese Therapie ist die einzige noch verbliebene Option. Doch ich gebe nicht auf. Wenn ich aufgebe, bin ich verloren. Mein Ziel und meine Hoffnung ist, dass die Metastasen kleiner werden und meine Lebensqualität erhalten bleibt.“

Manchmal braucht die Hoffnung ein wenig Schützenhilfe. Als Heidi Bschorr 2017 erfuhr, dass sie wegen eines schwarzen Hautkrebses ihr linkes Auge verlieren würde, war sie verzweifelt: „Damals wollte ich vom Dach springen. Ich wusste nicht, wie ich die Blicke der Leute auf mein entstelltes Gesicht aushalten sollte.“ Die Idee ihrer Psycho-Onkologin, dass sie für die Zeit nach der Operation schöne Augenklappen gestalten könnte, ließen sie wie-



Dem Leben viel Positives abgewinnen: Dafür steht dieses Bild, das die Fotografin Annie Bertram von Heidi Bschorr für eine Ausstellung anfertigte. Blumenketten um den Hals, eine Wolke von duftigen Schmetterlingen – auch so kann Hoffnung aussehen.

der optimistischer nach vorne schauen. Basteln und kreatives Arbeiten waren schon immer Heidi Bschorrs Leidenschaft. Nun gestaltete sie eben Augenklappen. Erst mit zarten Motiven, dann mit immer bunteren Farben. Die inzwischen operierte Heidi Bschorr wurde mit Augenklappe immer selbstbewusster.\*

## Sicherheit in schwierigen Zeiten

Längst hat Heidi Bschorr keine Angst mehr vor den Blicken anderer. Sie ließ sich für das lebensmut Magazin (Ausgabe 2/2017)\*\* fotografieren, ist bald in einer Fotoausstellung zu sehen – und es macht sie glücklich, wenn sie anderen Betroffenen mit ihrem Beispiel Kraft und Mut geben kann.

Eine Familie hat Heidi Bschorr nicht. Aber sehr gute Freundinnen, auf die sie sich verlassen kann. Auch das gibt ihr Hoffnung und Sicherheit in Zeiten, in denen sie sich zu Hause nicht allein versorgen kann. Und wenn sie trotz allem Optimismus einmal hadert? „Dann suche ich das Gespräch mit meiner Psycho-Onkologin, das tut mir gut. Und lege mir eine tolle CD ein und fange an zu malen. Das Malen als Kraftquelle habe ich erst im Laufe der Krankheit für mich entdeckt.“

## Und wie geht es den Angehörigen?

Hoffnung braucht nicht nur der von Krebs Betroffene. Auch Angehörige müssen die Krankheit des Menschen, den sie lieben, bewältigen, und sind dabei vielfältig belastet: Sie stützen und umsorgen den Kranken, übernehmen einige seiner Aufgaben, schultern den Alltag, kümmern sich um Termine, informieren sich und führen Gespräche. Woher nehmen sie Kraft, Mut und Zuversicht?

Das fragte sich auch Maria Althausen\*. Ihr Mann hatte im Frühjahr 2019 die Diagnose erhalten: ein hochaggressives Sarkom. Kurze Zeit später, während der Chemo, erlitt er eine schwere Infektion, die er nur knapp überlebte. Kurz darauf wurden Metastasen festgestellt. „Anfangs hatte ich noch die Kraft und wollte mich um alles kümmern. Und plötzlich ging es nicht mehr. Ich war ohne Antrieb und konnte überhaupt nicht mehr schlafen.“

In dieser krisenhaften Zeit fand sie Unterstützung in der Psycho-Onkologie. Die Gespräche mit der Psycho-Onkologin halfen ihr, Boden unter den Füßen zu bekommen, vieles zu klären und den Blick wieder nach vorne zu richten. Vor allem wurde der 55-Jährigen bewusst, dass sie regelmäßig Auszeiten und Ruhephasen braucht, in denen es nicht um die Krankheit geht und sie neue Kraft schöpfen kann. Beim Sport zum Beispiel oder beim Treffen mit Freundinnen. Damit kam langsam auch die Energie zurück.

Dass ihr Mann die aktuelle Chemotherapie so gut verträgt, stimmt Maria Althausen zuversichtlich. „Kein Mensch weiß, wie das Leben weitergeht. Anfangs fragte ich mich, ob er Weihnachten noch erleben wird. Doch jetzt haben wir schon so viel überstanden. Vielleicht haben wir ja doch noch mehr Zeit miteinander, womöglich ein paar Jahre. Mit den Metastasen gibt es zwar keine Heilung mehr, aber meinem Mann geht es allgemein gesehen unverändert gut.“

Mit der Psycho-Onkologin hat die 55-Jährige vor Kurzem über eine palliative Versorgung zu Hause gesprochen. Denn eine Erkrankung verändert oft auch das, worauf man hofft. Deshalb beschäftigt sie sich mit dem Thema. Die Klarheit tut ihr gut und gibt ihr die Hoffnung, dass ihr Mann im Kreis der Familie und in Würde sterben kann, wenn es so weit ist.

## Das Glück im alltäglichen Tun

Besonders die Momente und Zeiten der Normalität tun dem Paar gut: beim Spaziergehen in der Natur, beim gemeinsamen Essen, an Abenden mit den erwachsenen Kindern oder auch bei einem Fußballspiel. Daraus und auch aus ihrem Glauben schöpft Maria Althausen Kraft. „Ich hadere überhaupt nicht. Wir weinen zusammen, wir kochen zusammen, haben Spaß miteinander. Und wir können uns aufeinander verlassen. Das alles zusammen ist mein Gesamtpaket der Hoffnung.“

rk

Foto: © Annie Bertram

Foto: © privat

# „Hoffnung ist das, was den Menschen am Leben hält“

Welche Herausforderungen gemeistert werden müssen, bevor sich Zuversicht einstellt: Ein Gespräch mit unserem Experten



Prof. Dr. Martin Fegg beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Themen Hoffnung, Lebensqualität und Sinn. Der Psychologe und Psychotherapeut arbeitet seit 20 Jahren in der Palliativmedizin am Klinikum Großhadern und betreut Patienten und Angehörige.

**Herr Prof. Dr. Fegg, mit dem Schock der Krebsdiagnose gerät das Leben vieler Betroffenen aus den Fugen. Sich neu zu orientieren und hoffnungsvoll nach vorne zu schauen ist nicht leicht ...**

Ja, das braucht Kraft und Zeit. In dieser Krisensituation stellen sich Fragen: Warum trifft es mich jetzt? Habe ich etwas falsch gemacht? Muss ich sterben? Es ist ein Anpassungsprozess, der da stattfindet und der langsam zu einem konstruktiven Umgang mit der Situation führt: zum Beispiel zu dem Wunsch, das eigene Leben umzustellen, aus dem Ganzen einen neuen Sinn für sich zu finden oder zu erkunden, was jetzt – im Gegensatz zu früher – wichtig ist.

**Was macht diese Neuorientierung schwierig?**

Zum einen findet sie nicht freiwillig statt. Zum anderen ist sie mit Herausforderungen verbunden, wie unsichere Zukunftsaussichten, Verlusterfahrungen usw. Damit wandelt sich auch die Hoffnung. Das, was ich früher für mich erhofft habe, gilt jetzt vielleicht nicht mehr. Ähnliches geschieht womöglich auch mit meinen Werten, sodass ich auf die Frage nach dem, was mir wichtig ist, nun eine andere Antwort finden muss.

**Wie verstehen Sie Hoffnung?**

Im ursprünglichen Sinn ist Hoffnung eine positive Zukunftserwartung. Das allein aber bleibt leer, wenn nicht noch eine emotionale Komponente hinzukommt. Hoffnung ist also auch etwas, was mir Zuversicht gibt und hilft, wieder Boden unter den Füßen zu gewinnen. Und es muss

noch etwas hinzukommen – etwas, was für mich bedeutsam ist: eine Richtung, eine Motivation oder ein Wert.

**Warum ist es so wichtig zu hoffen?**

Weil es die Hoffnung ist, die den Menschen am Leben hält. Oder anders formuliert: Das Gefühl der Hoffnung verbindet uns mit dem Leben. Der Schriftsteller Erich Fried fragte in einem Gedicht: „Wie lange kann ich noch leben, wenn mir die Hoffnung verloren geht?“ Und endete mit den Worten: „Das hängt davon ab, was du noch Leben nennst, wenn deine Hoffnung tot ist.“ (Gedicht siehe Seite 8). Das kann ich nur unterstreichen: Hoffnung ist das wesentliche Thema, insbesondere in einer so kritischen Lebenssituation wie einer Krebserkrankung.

**Was kann helfen, Hoffnung zu finden?**

Hilfreich ist, die Erwartungen an die Wirklichkeit anzupassen. Viele Betroffene erleben das ohnehin – im Lauf der Zeit passiert es einfach, dass plötzlich andere Dinge wichtig werden. Hier kommt das Thema Lebensqualität mit ins Spiel. Mit der Diagnose wird der Unterschied größer zwischen dem, was ist, also der Realität, und den Erwartungen, die man hat. Je kleiner diese Lücke ist, desto besser wird die Lebensqualität. Wenn ich also sagen kann: Im Grunde habe ich alles, was mich glücklich macht, dann kann ich sehr zufrieden sein. Wenn ich aber meine, es müsste besser sein und ich bräuchte noch dies und das, dann fühle ich mich schlecht. Was jedoch für den Einzelnen wichtig ist, ist sehr unterschiedlich.

**Und in der Zeit der Krankheit?**

Da stellt sich die Frage, ob und wie sich meine Werte durch die Krankheit wandeln. Wenn es früher vielleicht materielle Werte waren, die ich erreichen wollte, dann können während der Krankheit oder am Lebensende auf einmal Beziehungen das Wichtigste werden, also die Familie und Freunde. Auch Glaube, Spiritualität oder das Naturerlebnis können zu wichtigen Ankerpunkten werden. Eigentlich gibt es nichts, was nicht wertvoll sein kann. Wir haben deutschlandweit nachgefragt, was den Menschen Sinn gibt. Rund 80 Prozent der Befragten nannten die Familie,

\* Der Name ist von der Redaktion geändert.

\*\* Siehe Bericht im lebensmut Magazin 2/2017.

## Die drei Steine

„Wie lange kann ich noch leben wenn mir die Hoffnung verlorengeht?“ frage ich die drei Steine.

Der erste Stein sagt:  
„Soviel Minuten du deinen Atem anhalten kannst unter Wasser noch soviele Jahre.“

Der zweite Stein sagt:  
„Ohne Hoffnung kannst du noch leben solange du ohne Hoffnung noch leben willst.“

Der dritte Stein lacht:  
„Das hängt davon ab was du noch Leben nennst wenn deine Hoffnung tot ist.“

Erich Fried (1981)

Freunde und Beziehungen. Es wurden aber auch Hobbys und Beschäftigungen genannt und natürlich auch der Beruf. Ich begleite gerade einen Patienten mit metastasiertem Krebs, der sagt: Ich will in meinem Job weitermachen und noch einen Karriereschritt schaffen. Daraus zieht er Hoffnung und Sinn, auch wenn es ein Stück weit Verdrängung dessen ist, was ist. Oder der Arzt, der sterbenskrank war und seine Praxis so lange weiterführte, wie es ging. Denn das war es, was ihm immer Erfüllung gegeben hat.

### Was kann noch, in diesem Auf und Ab zwischen Hoffen und Bangen, eine Kraftquelle sein?

Das können lieb gewordene Rituale sein, die man weiter pflegt: Sportschau gucken und dabei ein Bier trinken oder mit dem Enkel auf den Spielplatz gehen. Das Leben ist bunt, so bunt wie wir Menschen. Helfen kann vielleicht auch, sich zurückzuerinnern: In welchen Momenten habe ich mich besonders lebendig gefühlt? Könnte mir das auch heute helfen? Was habe ich Kreatives getan, das mich erfüllt hat? Eine andere Kraftquelle kann sein, sich zu erinnern, welche Krisen man schon erlebt und bewältigt hat.

### Was aber, wenn sich über längere Zeit oder dauerhaft Hoffnungslosigkeit einstellt?

Als Betroffener würde ich mir als erstes anschauen, ob der Grund meiner Hoffnungslosigkeit nicht eine depressive Entwicklung ist. Denn der Verlust von Hoffnung ist per Definition ein Ausdruck von Depression. Und wenn tatsächlich eine Depression diagnostiziert wird, dann ist es notwendig, sie zu behandeln: durch Psychotherapie und/oder mit einer Psychopharmaka-Therapie. Ich glaube, dass in vielen Fällen eine Depression vorliegt. Auch wenn ein Patient den Wunsch äußert zu sterben, ist die Hoffnungslosigkeit, die dem zugrunde liegt, oftmals Anzeichen einer unerkannten bzw. unbehandelten Depression. Etwas anderes ist es allerdings, wenn ein Betroffener viele Jahre Palliativpatient war und sagt: Ich kann nicht mehr. Ich will, dass es jetzt zu Ende geht.

### Auf der Palliativstation begleiten Sie schwerkranke Patienten. Wie präsent sind da

### die Themen Hoffnung und Lebensinn?

Die Betroffenen gehen unterschiedlich mit dem Thema um. Dem einen gibt es Hoffnung, dass er noch die Hochzeit seines Kindes erleben kann und fiebert auf diesen Tag hin. Oder es steht die eigene silberne oder goldene Hochzeit vor der Tür. So einen Termin zu haben, das noch zu erleben, kann unheimlich viel Kraft geben und dazu beitragen, diesen Tag tatsächlich zu erleben.

Wir haben eine Untersuchung dazu gemacht, wie sich Werte am Ende eines Lebens wandeln. Das Spannende bei Palliativpatienten am Lebensende ist, dass die altruistischen Werte, also für andere noch da sein zu wollen, viel stärker werden. Und wenn sich der Zeithorizont auf die nächsten Tage oder Wochen verkleinert, dann kann sich die Hoffnung darauf richten, dass sich ein ungelöster Konflikt klärt, sich ein Treffen einstellt oder man noch bestimmte Dinge gemeinsam erleben kann. Die Hoffnung ist auch am Ende eines Menschenlebens elementar.

Das Gespräch führte Regine Kramer.

Mit der Verletzbarkeit leben lernen

## Was die Gewissheit von der Sicherheit unterscheidet



Für unser Kuratoriumsmitglied Susanne Breit-Keßler (Foto) begann am 1. Dezember 2019 ein neuer Lebensabschnitt. 2001 war sie die erste Frau im Amt eines Regionalbischofs in der Bayerischen Landeskirche. Jetzt, im Ruhestand, warten viele neue Aufgaben auf sie. Wir veröffentlichen einen Teil ihrer Morgenfeier, mit der sie sich nach 30 Jahren im Radio von ihren Hörerinnen und Hörern verabschiedete und der zu dem Motto „Hoffnung“ dieses Heftes passt: Es geht um Sicherheit und Gewissheit.

Ich gehöre eher zu den Menschen, die alles genau übersehen und im eigenen Sinn mitentscheiden wollen. Aber wenn wir klug sind, dann können wir zwischen Sicherheit und Gewissheit unterscheiden. Was uns Sicherheit signalisiert, macht uns nicht notwendig gewiss. Ein Ehevertrag kann materielle Dinge für den unglücklichen Fall des Falles regeln. Sich der Liebe des Partners gewiss zu sein, ist eine ganz andere Sache.

Sicherheiten können notwendig, können durchaus beruhigend sein. Zur Gewissheit tragen Sicherheiten jedoch nicht entscheidend bei. Und manchmal verhindern sie auch, dass wir etwas riskieren und lieber gemütlich bei dem bleiben, was uns vertraut ist. Was sicher scheint.

Die großen evangelischen Reformatoren haben sich in der Vergangenheit auch mit den Fragen nach Sicherheit oder Gewissheit herumgeschlagen. Sicherheit – securitas: Damit haben sie die felsenfeste Überzeugung beschrieben, dass wir von Gott angenommen sind und aufgrund des Glaubens ewiges Leben haben. Das war für sie eine vollkommen objektive Tatsache. So sicher zu sein, ist schon ganz schön viel. Mit dem Wort Gewissheit – certitudo – drückten sie aus: Ich selber, ganz persönlich, bin von dieser Tatsache so recht von Herzen überzeugt. Lassen Sie uns einen Augenblick bei der nicht ganz einfachen Verhältnisbestimmung von Sicherheit und Gewissheit verweilen.

Sicherheit beschreibt eine Situation, in der ein Mensch überzeugt ist, alles so beherrschen und bestimmen zu können, dass er oder sie quasi unverwundbar ist. Das ist bei der Gewissheit gerade nicht der Fall. Wer sich einer Sache oder einer Person gewiss ist, der beherrscht und bestimmt nichts. Der wird in seiner Gewissheit und Zuversicht eher bestimmt und beherrscht. Wenn ich mir der Liebe meines Partners, meiner Partnerin gewiss bin, dann bin

ich davon in meinem Leben bestimmt und beherrscht. Und ich bin beileibe nicht unverwundbar, sondern verletzlich. Denn meine fröhliche Gewissheit gründet nicht auf Beweisen, sondern allein auf meiner Erfahrung mit dem Anderen.

Oder nehmen wir unsere Kinder und Enkel. Wir sind vielleicht gewiss, dass aus ihnen etwas wird. Weil uns die Erfahrung im Umgang mit ihnen lehrt, dass sie blitzgescheit und clever sind. Wir sind gewiss – und damit auch hier verletzlich, weil es keine Garantie, keine Sicherheit gibt, die uns unverwundbar machen würde.

Gegen die Zerstörung einer solchen Gewissheit sind wir machtlos, sie kann uns umhauen. Und unser Glaube? Er ist Gewissheit voll Vertrauen, dass Gott uns wirklich innig liebt bis in alle Ewigkeit. Natürlich macht uns das stark. Aber wir sind zugleich auch in unserem ganzen Dasein angreifbar und verwundbar. Wenn wir schwer krank werden etwa, oder einer unserer Lieben stirbt. Das beutelt uns. So richtig.

Aber es gibt keine Alternative. Die evangelische Theologin Dorothee Sölle hat einmal sinngemäß gesagt, dass der Preis hoch ist, wenn man Leiden vermeiden will – wenn man lieber sicher sein und alles beherrschen und bestimmen möchte. Der Preis für eine solche Sicherheit kostet uns die Empathie, die Liebe, das Gefühl füreinander. Und wer in der Beziehung zu Gott und zu den Nächsten und Fernsten Sicherheit will, der verliert letztlich sein Vertrauen und die Zuversicht in Gott und Mitmensch. Diese sind eben nicht zu kontrollieren.

Man kann sich eigene Lebenschancen vertun, statt sich von Gott und Mensch lieben zu lassen, das Überwältigende vielfältiger göttlicher und menschlicher Zuneigung anzunehmen und sich darin, wie in einem Spiegel, selbst zu erkennen mit Licht- und Schattenseiten.

Neues aus unseren Projekten

# Erste KiA-Seminare sind gestartet

# 65+

Das neue Projekt KiA – Krebs im Alter unterstützt Patienten über 65 Jahre mit ihren Lebenspartnern dabei, die Krankheit und ihre Auswirkungen auf das eigene Leben zu bewältigen.



Aus unserer Arbeit mit krebserkrankten Menschen wissen wir, wie hilfreich Informationen und offene Gespräche sind, um wieder ein Stück Kontrolle über das eigene Leben zu gewinnen. Auf diesen Erfahrungen baut das kostenlose KiA-Angebot für Krebspatienten und ihre Lebenspartner auf. Es bietet persönliche Beratung und Begleitung (KiA-Beratungsstelle), ein fünfteiliges Informationsangebot mit Vorträgen von Experten (KiA-Akademie) sowie Austauschmöglichkeiten mit Gleichgesinnten (KiA-Treff).

Den Schwerpunkt bildet die KiA-Seminarreihe mit fünf Terminen. In einem geschützten Rahmen von maximal zwölf Teilnehmern informieren Ärzte, Psychotherapeuten und andere Experten über wichtige Themen rund um Krankheit, Alter und deren Folgen: Was bringt das Altern mit sich? Was bedeutet Mitbestimmung und Selbstbestimmung? Wie kann ich mir mit Ernährung und Bewegung Gutes tun? Wie kann ich Vorsorge treffen für Krankheit und Lebensende? Was gibt mir Mut, Kraft und Sinn in meinem Leben?

Sich mit diesen, teils auch herausfordernden, Themen zu beschäftigen, entlastet und gibt mehr Sicherheit und Orientierung – im Verlauf der Krankheit und darüber hinaus. Das KiA-Angebot richtet sich an Betroffene 65+ und ihre Lebenspartner in München.

Das Projekt KiA – Krebs im Alter wurde von lebensmut initiiert und wird in enger Zusammenarbeit mit dem Interdisziplinären Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO) und dem Krebszentrum München – CCC<sup>LMU</sup> umgesetzt und wissenschaftlich begleitet. rk

„KiA eröffnet den Teilnehmern viel Raum und Zeit für Wissen, Gespräche und Antworten auf ihre Lebenssituation und persönlichen Anliegen.“



**Karen Stumpfenhusen**  
Projektkoordinatorin,  
Sozialpädagogin B.A.  
und Psycho-Onkologin  
in Ausbildung

### Die nächsten Termine der KiA-Akademie beginnen am:

15. Januar 2020  
Anmeldung bis 8. Januar

### Information + Anmeldung

Karen Stumpfenhusen,  
Sozialpädagogin und Projektkoordinatorin  
Tel. (089) 4400-74918



Fotos: © Klinikum der LMU, Andreas Steeger, privat

Fotos: © privat; igor\_kell (adobe stock)

Neues aus unseren Projekten

# Sich im FreiRaum treffen, reden, Spaß haben

# #FREIRAUM

Wenn Vater oder Mutter an Krebs erkranken, verändert das auch das Leben der Kinder. Jugendliche Betroffene haben plötzlich ganz andere Sorgen als ihre Freunde, die sich mit altersüblichen Themen beschäftigen. Im FreiRaum treffen sie auf Gleichaltrige, die ihre Situation kennen und verstehen.



Endlich mal nichts erklären müssen. Endlich mit anderen Jugendlichen Gedanken, Fragen und Sorgen austauschen – ohne auf jemanden Rücksicht nehmen oder sich zusammenreißen zu müssen. Keiner ist hier „der oder die mit dem kranken Vater oder der kranken Mutter“ – das sind nämlich alle. Im FreiRaum sind alle Jugendlichen frei, sie selbst zu sein. Begleitet werden sie dabei von Lucie Weiss. Sie gehört zum Therapeutinnenteam der Familiensprechstunde am Interdisziplinären Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO) und organisiert den FreiRaum.

„Mein Ziel ist, dass die Jugendlichen im FreiRaum einen sicheren Ort finden, an dem sie sich angenommen, verstanden und unterstützt fühlen, um neue, positive Perspektiven zu gewinnen.“

### FreiRaum – Talk

In den Räumen der Familiensprechstunde am Campus Innenstadt treffen sich einmal pro Monat maximal acht Jugendliche. Hier gibt es viel Platz und Zeit zum Reden, auch über ganz normale Themen. Auch Schweigen darf sein.

### FreiRaum – Events

Reden und zuhören ist das eine, miteinander Spaß haben das andere. Für beides ist Zeit im FreiRaum. Bei FreiRaum – Events entscheiden die Jugendlichen gemeinsam, was sie unternehmen möchten: zum Beispiel ins Kino oder ins Konzert gehen oder einen Ausflug oder Sport machen.

### Interessiert? Einfach melden!

Die Gruppe ist im Aufbau – interessierte Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren können jederzeit dazukommen.



**Lucie Karen Weiss**  
M.A. für Pädagogik und  
Psychologie,  
klientenzentrierte Therapeutin  
begleitet die Gruppe.



### Information + Anmeldung

Tel. (089) 4400-77905  
WhatsApp, SMS 0152-54 88 98 13  
familiensprechstunde-onkologie@med.lmu.de  
www.facebook.com/Familiensprechstunde  
www.instagram.com.freiraum.muc

Neues aus unseren Projekten

# „Trauer braucht Raum, Zeit und Rituale“

Die neue Gruppe am LMU Klinikum kann ein solcher Raum für Trauernde sein

Weg durch die Trauer“ ist eine neue, von lebensmut e.V. geförderte Gruppe am Interdisziplinären Zentrum für Psycho-Onkologie (IZPO). In einem geschützten Raum erfahren die Betroffenen, was Trauer auslöst, wie der Körper auf sie reagiert und wie sie mit dem Schmerz umgehen können.

Trauer ist ein Vorgang, der den ganzen Menschen betrifft: Gehirn und Körper werden mit Stresshormonen überschwemmt, die die Atmung, den Schlaf-/Wach-Rhythmus, den Kreislauf, das Gleichgewichtsgefühl, den Appetit und sogar die Orientierung oder die Sprachfähigkeit aus der Balance bringen. Der Verlust eines nahestehenden Menschen hinterlässt eine große Leere. Die Betroffenen sind traurig, fragen nach dem Sinn des eigenen Lebens, scheuen sich vor Gesellschaft und fühlen sich dadurch umso einsamer. Trauer ist ein Prozess, der oft schon mit der Diagnose beginnt und erst abgeschlossen ist, wenn der Abschied vollzogen ist, der Neuanfang begonnen hat. Wie lange das dauert und welchen Weg die Trauer nimmt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Doch was jeder Einzelne erlebt, ähnelt sich.

## Austausch, Selbstwahrnehmung und Körperarbeit

Es braucht Mut, all diese Themen und die damit verbundenen Gefühle zuzulassen. Anja Malanowski, die Leiterin der Trauergruppe, sagt dazu: „Trauer ist Schmerz, und Schmerz lässt sich weder dauerhaft unterdrücken noch allein im Kopf lösen. In unserer Gruppe geht es darum, sich im Austausch mit anderen wieder selbst wahrzunehmen und Möglichkeiten der Entlastung zu entdecken – insbesondere auch in der kreativen Beschäftigung und beim Atmen.“ Der Atemarbeit kommt neben Gespräch, Meditation und der Arbeit mit Vorstellungen eine besondere Rolle zu. Regelmäßige, entspannende Atemübungen sind ein bewährtes Mittel, um akuten Stress abzubauen und auch andere körperliche Prozesse wieder in Balance zu bringen. Anja Malanowski bringt hier ihre Erfahrung als Atemtherapeutin ein.



Anja Malanowski  
Leiterin der Trauergruppe

*Trauer ist Schmerz, und Schmerz lässt sich im Kopf nicht lösen.*

## Start der nächsten Trauergruppe

Die nächste Trauergruppe beginnt im Januar 2020. Die Gruppe umfasst maximal acht Teilnehmer. Die acht Gruppentermine finden ca. 14-tägig statt. Das kostenlose Angebot richtet sich an Betroffene, die Lebenspartner, Eltern oder Geschwister verloren haben. Bei Bedarf können auch zwischen den Gruppensitzungen Einzelgespräche vereinbart werden. rk

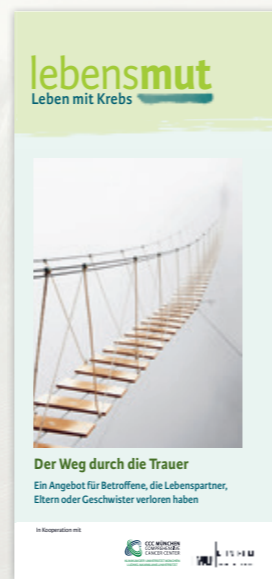
### Information + Anmeldung

E-Mail: [anja.malanowski@med.uni-muenchen.de](mailto:anja.malanowski@med.uni-muenchen.de)

## Einfache Atemübung für zu Hause

Suchen Sie sich eine bequeme Position. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie normal durch die Nase ein, dann sanft und lange durch den leicht geöffneten Mund aus. Stellen Sie sich dabei eine Feder oder Pusteblume vor, die Sie mit dem sanft ausströmenden Atem in der Luft halten. Das nächste Einatmen stellt sich von allein ein. Atmen Sie so insgesamt zwei Minuten lang.

**Empfehlung:** Machen Sie diese Atemübung einen Monat lang dreimal täglich, um langfristig ein ruhiges Atemmuster zu erlernen.



# 20 Jahre lebensmut e.V.!

An dieser Stelle können wir nicht in Zahlen packen, was in zwei Jahrzehnten von unserem Verein und unseren Mitgliedern alles bewegt und erreicht wurde. Wir präsentieren daher nur eine ganz kleine, unvollständige, aber – wie wir finden – dennoch sehr beeindruckende Statistik.



**824 km** Wegstrecke bei Draußen Aktiv seit 2009

**315** Aktuelle Mitglieder bei lebensmut



Über **12.000** Teilnehmende am Krebs-Informationstag seit 2002

**684 Familien** **1.252** Kinder denen in der Familiensprechstunde seit 2008 geholfen wurde

**137** Anzahl der Konzerte auf den Stationen seit 2004 im LMU Klinikum mit dem Diogenes Quartett und Live Music Now

**69** Von lebensmut geförderte Projekte am LMU Klinikum München und Klinikum Landshut, seit 1999

**3.653** Gespräche mit Betroffenen in der Kontakt- und Informationsstelle seit 2012

Fotos: © Klinikum der LMU, Andreas Steeger; 123rf.com



## 18. Krebs-Informationstag am Klinikum Großhadern\*

# Wissen, Hoffnung, Perspektiven

Die Krebsmedizin befindet sich in einem gewaltigen Umbruch. Neue Diagnose- und Therapieansätze wecken Hoffnung bei den Patienten – und führen dazu, dass die beteiligten Fachärzte immer intensiver kooperieren. Auf diesem Krebs-Informationstag war davon viel zu spüren und zu hören.

Jahr für Jahr gibt der Krebs-Informationstag einen breiten Überblick über die neuesten Studien und Entwicklungen bei verschiedenen Krebserkrankungen – auch und gerade jenseits von Leitlinien und Standards. Mehr denn je zeigte die diesjährige Veranstaltung, wie vernetzt die medizinischen Experten heute arbeiten, um ihren Patienten die neuesten Behandlungen zu ermöglichen. Dies geschieht längst auch über Klinikumgrenzen und über onkologische sowie andere Fachdisziplinen hinweg. Ziel ist es, die gesamte Bandbreite an aktuellen Behandlungsmöglichkeiten darzustellen, die am Medizin- und Forschungsstandort München angeboten und unter dem Dach des CCC München – des Competence Cancer Center – koordiniert werden.

Dazu trug auch die abschließende Podiumsdiskussion zum Thema „Präzisionsmedizin – Herausforderungen und Chancen“ bei. Unter der Moderation von Prof. Dr. Volker Heinemann, Direktor des CCC München, diskutierten fünf Experten mit dem Publikum darüber, welche Möglichkeiten die Präzisionsonkologie heute

schon hat, einen Tumor zielgenau zu diagnostizieren und individuell zu therapieren – und welche Patienten wann davon profitieren. Denn zum einen müssen für eine neuartige Behandlung die entsprechende genetische Veranlagung bzw. bestimmte Tumoreigenschaften vorliegen. Und zum anderen sind in vielen Fällen die bewährten Therapiemöglichkeiten, wie zum Beispiel die Chemotherapie, weiterhin erste Therapiewahl.

**Präzisionsmedizin funktioniert nur in Spitzenzentren**  
Dabei betonten alle an der Diskussion Beteiligten, dass diese neuartige Krebsmedizin nicht nur von molekularbiologischen, genetischen oder immunologischen Erkenntnissen vorangetrieben wird, sondern auch eine intensive Kooperation und Kommunikation aller beteiligten Fachdisziplinen erfordert. Eine solch enge Zusammenarbeit auf durchgängig hohem Niveau kann nur in onkologischen Zentren geleistet werden.

rk

„*Meine akute Behandlungszeit liegt zwar hinter mir. Aber ich komme weiter zum Krebs-Informationstag und nehme die neuesten Informationen und immer auch wichtige Anstöße für mich mit.*“

Lisa B.  
Besucherin des Krebs-Informationstages



## Prof. Dr. Michael H. Schoenberg So hilft Bewegung bei Fatigue

„Meine Erfahrungen als Arzt und Patient mit Krebs“ lautete der Eröffnungsvortrag, den Prof. Dr. Michael H. Schoenberg auf dem diesjährigen Krebs-Informationstag hielt. Im persönlichen Gespräch erzählt der ehemalige Chefarzt und Ärztliche Direktor am Rotkreuzklinikum München, wie gerade das Erlebnis der Fatigue seinen Blick für die Belastungen von Krankheit und Behandlung verändert hat.

**Herr Prof. Dr. Schoenberg, in Ihrem Vortrag gilt der krebsbedingten Fatigue ein Hauptaugenmerk. Inwiefern spielt Ihre eigene Erkrankung dabei eine Rolle?**

Meine Krebserkrankung hat mich vor einem Jahr aus völliger Gesundheit getroffen. Ich war mein ganzes Leben lang sportlich. Dann trat mit der Therapie eine Fatigue auf. Diese unglaubliche Kraftlosigkeit hat mich von allem, was die Krankheit mit sich bringt, am meisten beeindruckt. Zugleich wurde mir klar, dass Ärzte die Fatigue nicht wirklich verstehen.

**Können Sie das genauer erklären?**

Wenn man „auf der verkehrten Seite der Spritze steht“, sehen die Dinge anders aus: Indem ich als Arzt diesen Erschöpfungszustand Fatigue nenne, habe ich dem Zustand zwar einen Namen gegeben, aber begriffen habe ich ihn nicht. Richtig begriffen habe ich den Zustand erst, als ich ihn als Patient selbst erlebt habe. So habe ich mich in der Zeit der Fatigue davor geschämt, in den zweiten Stock meines Hauses zu gehen, weil ich jedes Mal so atemlos war, als wäre ich auf einen Viertausender gestiegen.

**Wie hat das Ihre Sicht als Arzt beeinflusst?**

Mir ist klar geworden, dass wir dem Thema Fatigue immer noch zu wenig Beachtung schenken. Ich habe im März dieses Jahres eine Umfrage unter knapp 30 Krebspatienten durchgeführt. Diese Umfrage ist keine wissenschaftliche Studie, gibt aber ein Stimmungsbild wieder, das sich mit den Ergebnissen wissenschaftlicher Studien deckt. Ich habe die Patienten beispielsweise gefragt, wo- runter sie am meisten gelitten haben. 95 Prozent gaben Fatigue an.

Impressionen vom Krebsinfotag (v.l.): Prof. Wolfgang Hiddemann begrüßte die zahlreichen Zuhörer. Die Professoren Claus Belka und Christian Stief waren mit eigenen Vorträgen vertreten. Prof. Michael Schoenberg während seiner überzeugenden Eröffnungsrede. Reges Treiben und großes Interesse an den Info-Ständen vor den Hörsälen.

Erhellend ist in diesem Zusammenhang auch eine holländische Studie: Die Ärzte sagten, dass ihre Patienten am meisten unter den Schmerzen litten. Die Patienten nannten dagegen als stärkste Beeinträchtigung ihrer Lebensqualität die Fatigue, eine Nebenwirkung der Therapie. Wie der Patient die Nebenwirkungen empfindet und damit zurechtkommt, wird als „Patient-Reported Outcome“ bezeichnet, das von uns Ärzten immer mitberücksichtigt werden sollte.

**In Ihrem Buch haben Sie über die positive Wirkung von Bewegung in der Therapie und bei Fatigue geschrieben.**

Bewegung hat nachweislich einen positiven Einfluss auf Lebensqualität und Heilungschancen. Neben der Verhaltenstherapie ist sie das Einzige, was bei Fatigue wirklich helfen kann. Jetzt, mit meinen persönlichen Krankheitserfahrungen, plane ich, mein Buch neu zu schreiben. Vor allem das Kapitel über Fatigue und Bewegung wird anders werden. Denn das Wichtigste für den Fatigue-Betroffenen ist, dass die Bewegung moderat und einfach möglich ist. Die zentrale Frage wird lauten: Wie kann ich mit möglichst wenig Aufwand möglichst viel für mich erreichen?

**Wie sieht eine solche „Bewegung light“ in der Praxis aus?**

Das Schöne ist, dass ich mit Bewegung etwas für mein Wohlbefinden tun kann. Für mich waren das die Spaziergänge im Park um die Ecke. Danach habe ich mir einen Espresso gegönnt. Das Ganze wurde zu einer schönen Gewohnheit. Ich sagte mir: „Jetzt nehme ich mir Zeit für mich, alles andere kann ich auch später noch machen.“

**Also keine Bewegungs- oder Leistungspläne?**

Nein, von diesen Sachen sollte man sich freimachen und realistisch fragen: Was kann, was möchte ich machen? Vielleicht gehe ich dann nur 20 Minuten und belohne mich anschließend dafür. Wenn ich mich allein schwer aufraffe, hilft es vielleicht, sich regelmäßig mit dem Lebenspartner oder einem Freund zu verabreden. Es geht um das beste Verhältnis von Freude auf der einen, und Aufwand auf der anderen Seite. *Das Gespräch führte Regine Kramer.*

\* Der Krebs-Informationstag wird veranstaltet von lebensmut e.V., der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V., dem Klinikum der LMU München und dem CCC München – Comprehensive Cancer Center.

\* Prof. Dr. med. Michael H. Schoenberg: Aktiv leben gegen Krebs. Heilungschancen und Lebensqualität verbessern durch Bewegung, Ernährung und eine stabile Psyche. Piper Verlag, 2016. 12 €.





### APOM unter lebensmut-Dach

Seit der Gründung vor 20 Jahren verfolgt lebensmut e.V. das Ziel, die Psycho-Onkologie am LMU Klinikum zu fördern. So steht es in der Verbandsatzung und so hat es lebensmut in immer größerem Maße erfolgreich getan: mit der Finanzierung psycho-onkologischer Angebote und der Entwicklung immer neuer Projekte. Nun engagiert sich der Verein zusätzlich im Bereich der psycho-onkologischen Fort- und Weiterbildung. Seit Mitte 2019 gehört die Akademie für Psycho-Onkologie München (APOM) zu lebensmut und die ersten APOM-Kurse haben bereits unter dem Dach von lebensmut stattgefunden. Die 2010 gegründete APOM bildet Fachkräfte aus Gesundheitsberufen aus, darunter Ärzte, Psychotherapeuten, Krankenpflegekräfte und Physiotherapeuten. Ihr interdisziplinärer Fortbildungskurs ist von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) für onkologisch tätige Ärzte und ausgebildete Psychotherapeuten als Fortbildung anerkannt und berechtigt diese zur psycho-onkologischen Tätigkeit in zertifizierten Krebszentren. Die Teilnehmer der APOM kommen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Die Kursinhalte reichen von psycho-onkologischer Diagnostik und systematischen Testverfahren über ärztliche Gesprächsführung bis hin zu Themen wie Krebs und Sport, sozialrechtliche Aspekte von Krebspatienten und deren Angehörigen sowie onkologischem Basiswissen.

#### Information + Kontakt

Tel. (089) 4400 - 74918  
info@a-pom.de  
www.a-pom.de



### Herzlich willkommen!

Neu in das Team unserer Psycho-Onkologen ist Wiebke Sophie Moser gekommen. In Heidelberg geboren, absolvierte die 27-jährige ihr Psychologie-Studium in Innsbruck. Im Rahmen ihrer Masterarbeit setzte sie sich mit sexualisierter Gewalt und Sexualität auseinander. Seit Oktober 2019 hat sie an der Universität Innsbruck einen Lehrauftrag zum Thema „Computergestützte Datenauswertung“. Wiebke Sophie Moser: „Ich habe viel in der Telefonberatung gearbeitet. Dort ging es um die Lebenskrisen der Anrufer, deren Einsamkeit, Suizidalität und psychischen Erkrankungen. In Beratungs- und Behandlungssettings benutze ich gern kunsttherapeutische Methoden, um meinem Gegenüber eine alternative Ausdrucksform anzubieten; die Ausbildung ‚Coaching mit kunsttherapeutischen Mitteln‘ habe ich neben dem Studium gemacht.“

### Benefizkonzert in Landshut

Die Initiative lebensmut in Landshut feiert im Jahr 2020 ihr 15-jähriges Bestehen. Den Auftakt zum Festjahr bildet das Benefizkonzert am 16. Januar im Rathausprunksaal Landshut. Sechs Solisten des Münchener Kammerorchesters spielen Werke von Wolfgang Amadeus Mozart: Daniel Giglberger und Max Peter Meis (beide Violine), Xandi van Dijk (Viola), Stefan Schneider (Klarinette), Franz Draxinger (Horn) und Olivier Marron (Cello). Das Konzert wird zugunsten von lebensmut Landshut e.V. sowie dem Förderverein Palliativmedizin Landshut e.V. veranstaltet und beginnt um 20 Uhr.

Karten unter  
www.lebensmut-landshut.de



### Neues Mitglied im Kuratorium

Unser lebensmut-Kuratorium hat Verstärkung bekommen: Wir freuen uns über das neue Mitglied Professor Dr. Volker Heinemann, der seit 2010 Direktor des Krebszentrums – CCC München<sup>LMU</sup> – Comprehensive Cancer Center ist und aktuell als Direktor auch dem CCC München vorsteht, das das Dach für die beiden in München bestehenden Comprehensive Cancer Center links und rechts der Isar bildet.

Prof. Dr. Heinemann wurde 2013 mit dem Deutschen Krebspreis geehrt. „Durch seine klinischen Studien konnte er die Diagnose und die Therapie bei gastrointestinalen Tumoren konsequent vorantreiben,“ begründete die Deutsche Krebshilfe ihre Entscheidung. „Er optimierte den Einsatz der Chemotherapie und berücksichtigte die neuen Prinzipien der molekularen Behandlung, was zu einem großen Fortschritt führte.“ Im lebensmut-Kuratorium haben sich 15 engagierte Frauen und Männer aus München und Umgebung zusammengefunden, von denen sich jede/jeder auf ihre/seine Weise für die Begleitung und Unterstützung von Krebskranken und ihren Angehörigen einsetzt. Seit 2014 ist Marlene Ippen (li.) die Vorsitzende des Kuratoriums, stellvertretende Vorsitzende ist Barbara Albert.



Fotos: © Klinikum der LMU, Andreas Steeger; privat



### Ehrenamtliche Helfer gesucht!

Wir haben es schon so oft gesagt: Was wären wir nur ohne unsere ehrenamtlichen Helfer? Sie unterstützen uns bei unserer Arbeit auf den Stationen, zum Beispiel bei den Live-Music-Now-Konzerten, stehen uns bei der Durchführung des Krebs-Informationstages zur Seite und sind zur Stelle, wenn Briefe an Mitglieder oder neue Ausgaben des lebensmut-Magazins versendet werden. Danke für all die wunderbare Hilfe! Da lebensmut jedoch wächst, wird auch die Arbeit immer mehr. Darum an dieser Stelle ein Appell: Wir suchen dringend weitere „Ehrenamtliche“! Was unbedingt erwähnt werden sollte: Bei der freiwilligen Hilfe kommt der Spaß nicht zu kurz, wie das auf dem Krebs-Informationstag entstandene Foto mit einigen Ehrenamtlichen beweist!

#### Information + Kontakt

lebensmut e.V. | Anita Uihlein  
Tel. 089 4400-74918

### MVHS informiert

Der Stadtbereich Süd der Münchner Volkshochschule (MVHS) bietet im Frühjahr 2020 eine Informationsveranstaltung bei lebensmut an. Vorgestellt wird der Verein sowie seine Aufgaben. Anja Malanowski vermittelt mit Atemübungen einen Einblick in die praktische Arbeit.

#### Anmeldung

Tel. (089) 48006-6730 | www.mvhs.de  
Veranstaltung Nr. K124780 Hadern  
29. April 2020 von 15.00 – 16.30 Uhr  
lebensmut-Pavillon, Campus  
Großhadern, Marchioninstraße 15

Fotos: © lebensmut e.V.; privat



### Bücherstand bei Hugendubel

Einen Monat lang präsentierte die Buchhandlung Hugendubel am Standort Fünf Höfe einen Büchertisch zum Thema Krebs und Krankheitsbewältigung. Damit wollte Hugendubel den Krebs-Informationstag am 26. Oktober im Klinikum Großhadern begleiten. Auf Empfehlungen der lebensmut Kontakt- und Informationsstelle, der Psycho-Onkologie in Großhadern sowie der Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft wurden zwanzig Bücher präsentiert, darunter auch das Kinderbuch „Der Kobold in Papas Kopf“ zum Thema Hirntumore von Claudia Mück (Familiensprechstunde) und Serap Tari (lebensmut Kontakt- und Informationsstelle). Das Bilderbuch hatte den Anstoß zum Büchertisch gegeben.

### Ein anderer Ort

Das offene Atelier in der Mohr-Villa in Freimann ist für viele Menschen ein ganz besonderer Ort: Ein Platz, der für jeden etwas Eigenes bedeutet, der die Vorstellungs- und Gestaltungskräfte aktiviert und die Wahrnehmung der Umwelt und das Selbstverständnis (wieder)erwecken kann. „Ein anderer Ort“ ist denn auch der Titel einer Bilder-Ausstellung des offenen Ateliers der Mohr-Villa für Menschen mit Krebs und deren Angehörige. Bei der Ausstellung handelt es sich um ein Kooperationsprojekt von lebensmut e.V., der Bayerischen Krebsgesellschaft und des Klinikums Großhadern. Die außergewöhnlichen Kunstwerke sind noch bis Ende April 2020 zu sehen.

#### Mohr-Villa

Situlistraße 75, 80939 München  
U6, Haltestelle Freimann



### Lebensmut im Radio

Im vergangenen Jahr war unsere Familientherapeutin Claudia Mück (links) ein gern gesehener Gast in den bayerischen Rundfunkanstalten – zum Beispiel im Rahmen der „Sternstunden“-Interviews auf Bayern 1. Mal ging es um das Hirntumor-Projekt, mal darum, warum es wichtig ist, Kinder über die Krebserkrankung der Eltern aufzuklären: Claudia Mück konnte kompetent aus ihrem Arbeitsalltag berichten und die Arbeit in der Familiensprechstunde überzeugend darstellen. Die interessantesten Sendungen haben wir auf unserer Webseite [www.lebensmut.org](http://www.lebensmut.org) unter „Presse“ zusammengetragen. Darunter ist auch die 24 Minuten lange, überaus gelungene „Notizbuch“-Reportage „Wenn Eltern Krebs haben“ (Bayern 2), die sehr gute Einblicke in das Leben einer betroffenen Familie gibt. Sie werden ein paar bekannte Stimmen hören ...

### Erste Hilfe-Broschüre

Was vielen Patienten und Angehörigen nach der Krebsdiagnose fehlt, ist ein Begleiter, der Wissen, Orientierung und Hilfsangebote für sie bereithält. Die neue Broschüre „Erste Hilfe“ bietet Betroffenen am LMU Klinikum München eine solche Orientierungshilfe und bereitet sie auf wichtige Aspekte und Situationen vor. Die Themen reichen vom Arztgespräch über sichere Informationsquellen und Hilfsangebote bis zu Möglichkeiten der Entlastung. Die Broschüre wurde von lebensmut e.V. in Zusammenarbeit mit dem Interdisziplinären Zentrum für Psycho-Onkologie und dem Krebszentrum – CCC München<sup>LMU</sup> erstellt und liegt ab Frühjahr 2020 in allen onkologischen Zentren in Großhadern und der Innenstadt aus.



# Rosen im Advent: lebensmut feiert Jubiläum

## Traum vom eigenen lebensmut-Haus!

Marlene Ippen ist für lebensmut eine einzigartige Unterstützerin. Ob als Vorstandsmitglied, als Kuratoriumsvorsitzende oder als Organisatorin legendärer Benefiz-Abende im Pressehaus an der Bayerstraße – seit vielen Jahren setzt sie sich mit ganzem Herzen für lebensmut ein. Wir danken ihr an dieser Stelle für ihr großartiges Engagement – und für die Antworten auf unsere drei Fragen, die wir ihr schon immer mal stellen wollten.

### Erinnern Sie sich noch, wann Sie zum ersten Mal von lebensmut gehört haben?

Bei einer ihrer Einladungen hatte uns Christiane Kaske, die seit der Gründung 1999 Mitglied bei lebensmut ist, ausführlich über das neue Projekt in Großhadern berichtet. Fortan war ich für das Thema sensibilisiert, trat bald darauf ebenfalls in den Verein ein und wurde nicht sehr viel später Vize-Vorsitzende, zusammen mit meiner guten Freundin Barbara Albert, die den Vorsitz übernahm.

### Welche Rolle spielt der Verein seither in Ihrem Leben?

In den fast 20 Jahren sind die Menschen, die sich für lebensmut engagieren, zu Freunden für mich geworden. Unser gemeinsames Tun für lebensmut war, ist und bleibt für mich so wichtig und so sinnvoll!

### Was wünschen Sie lebensmut für die Zukunft?

Dass der Kreis der Menschen, die sich engagieren, weiterhin in diesem freundschaftlichen Sinn für lebensmut wirkt. Und es wäre wunderbar, ein eigenes Haus auf dem Klinikgelände zu bauen, in dem Idee und die Arbeit noch erfolgreicher verwirklicht werden können.

## In der Alten Rotation trafen sich Freunde und Förderer zu einem fröhlichen Familienfest

Schöner kann ein Jubiläum gar nicht gefeiert werden: Zum 20. Geburtstag von lebensmut e.V. kamen – gutgelaunt und voller Vorfreude – so viele Freunde und Förderer wie nie zuvor in die Alte Rotation. Es war zugleich das 15. Mal, dass unsere großzügigen Gastgeber Dr. Dirk und Marlene Ippen zu dem längst zur schönen Tradition gewordenen Liederabend ins Pressehaus einluden – wieder einmal zu einem der legendären Auftritte, die uns die Schüler der Otto-Falckenberg-Schule regelmäßig schenken. Großer Jubel für die Schauspiel-Studenten mit Heinz-Peter Lange am Klavier, Dank auch an Matthias Heiling, der das Programm auswählte und an Sabine Dultz, die für lebensmut durch ihre Kontakte zur Kulturszene diesen Abend möglich machte. Prof. Wolfgang Hiddemann wandte sich mit einem persönlichen Dankeschön an alle langjährigen Unterstützer, ohne deren treue Unterstützung lebensmut nicht arbeiten könnte, und ernannte die Unterstützer der ersten Stunde Christiane Kaske und Dr. Roland Seul zu Ehrenmitgliedern. Noch bevor der Abend beendet war, rundete der Münchner Rechtsanwalt Dr. Harald Mosler die Spendensumme um 12.000 Euro auf 50.000 Euro auf. Danke!

Fotos rechte Seite (v.l.): Rosen für lebensmut: die hochbegabten Schauspiel-Studenten der Falckenberg-Schule; (v.l.) lebensmut-Patientin Friederike Heber mit ihrem Mann; Prof. Wolfgang Hiddemann mit Dr. Dirk und Marlene Ippen, Ilona Ramstetter (ganz links) und Elke Reichart; Serap Tari und Ralf Sambeth; Prinzessin Beatrix von Bayern; Dr. Roland und Ulrike Seul, Natalie Schmid mit Sohn Lenny; Sabine Dultz; Dr. Martin Steinmeyer und Thomas Jansing; Dr. Dirk Ippen mit Peppi und Susanne Inselkammer; das gesamte lebensmut-Team auf der Bühne; Christiane Kaske; Annette Schnell und Dr. Wolfgang Schnell mit Marianne Wille; Prof. Karl-Walter Jauch; Susanne Breit-Keßler und Friederike Bäumer; Dr. Sigmar-Jürgen und Dr. Sabine Samwer; Patricia Riekel und Helmut Markwort; Ulla Feldmeier, Helga Fritzmeier, Robert und Helli Salzl; Daniel und Herma Schöningh; Hubert und Marianne Diehm; Dr. Gerhard und Jutta Beiten; Dr. Manfred und Wiltrud Bischoff.



20 Jahre lebensmut  
Leben mit Krebs



Fotos: © Zeitungsgruppe Münchner Merkur/tz, Heinz Weißfuß

# Wir machen Mut. Helfen Sie uns dabei!

Unser Anliegen ist es, Menschen nach einer Krebsdiagnose mit ihren Gedanken und Gefühlen nicht alleinzulassen.

**In intensiven Gesprächen können Patienten und Angehörige über ihre Ängste und Wünsche, über Mut, Trauer und Verzweiflung und ihre Zuversicht sprechen.**

Aber auch Angebote, wie die Familiensprechstunde mit dem Schwerpunkt Kinder krebskranker Eltern, die Atemtherapie und Kunsttherapie, das bewegungstherapeutische Angebot Draußen Aktiv sowie regelmäßige Informationsveranstaltungen sind von lebensmut e.V. geförderte Projekte in München und Landshut.

Unsere Angebote werden ausschließlich durch projektbezogene Fördergelder und Spenden finanziert. Dank dieser Unterstützung können wir betroffenen Menschen in einer schwierigen Lebenssituation helfen und sie begleiten.

Mit Ihrer Spende helfen Sie uns, diese Arbeit dauerhaft zu sichern – ob Einzelspende, regelmäßige Spende (z.B. alle zwei Monate) oder Spendenaktion zu einem speziellen Anlass, wie Geburtstag oder Firmenjubiläum.

*Vielen Dank!*

## Helfen Sie uns helfen!

### Unsere Spendenkonten

Stadtsparkasse München  
IBAN DE70 7015 0000 0000 5779 99

HypoVereinsbank AG, Stichwort Landshut  
IBAN DE52 7002 0270 0665 8728 74



### Erfolgreiche „Rest Cent“-Aktion

Ein großes Herz für ihre Mitmenschen, denen es nicht so gut geht, zeigen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Helmholtz Zentrum München Jahr für Jahr: Sie nehmen an der „Rest-Cent“-Aktion teil! Dabei wird der vom monatlichen Gehalt einbehaltene Rest-Cent-Betrag an eine gemeinnützige Organisation gespendet. Die Spende aus dem Jahr 2018, stolze 2.958,76 Euro, gingen an unseren Verein lebensmut e.V. Angeregt hatte dies Susanne Stern, Assistentin des Institutsleiters (2. von rechts). Gemeinsam mit Dr. Jürgen Maguhn (links) vom Betriebsrat und Jürgen Goetze, dem Leiter Personalabteilung-Services (2. von links) übergab sie den Spendenscheck an unseren Vereinsvorsitzenden Prof. Wolfgang Hiddemann. Als Forschungszentrum für Gesundheit und Umwelt will das Helmholtz Zentrum München die Gesundheit der Menschen schützen und verbessern, indem es innovative Diagnostika, Therapien und Präventionsansätze entwickelt. Wir finden die »Rest-Cent-Aktion« großartig und danken von Herzen!

### Viel Unterstützung für lebensmut

**Viele Spenden von fünf Euro bis zu mehreren Tausend Euro haben uns in den letzten Monaten erreicht. Wir danken allen Spendern sehr herzlich und wollen diejenigen, die mehr als 500 Euro gespendet haben, namentlich nennen.**

Aktion Sigi läuft, München | Silvia u. Michael Amberger, Gräfelfing | Karin u. Prof. Roland Berger, München | Büro Rickert GmbH, München | Liselotte Erlenbach-Wegner, München | Helga u. Rupert Fritzmeier, Großhelfendorf | Dr. Bertold Gaede, München | Maria u. Adolf Hauser, Oberdorf | Günter Heußner, Georgsmarienhütte | Dr. Pia Heußner, Weilheim | Ulla u. Prof. Wolfgang Hiddemann, Starnberg | Ralph Jank, München | Prof. Karl-Walter Jauch, München | Alexia Kaempfel, München | Elisabeth Kneucker, Blumen Adler, München | Stefan Kuffler, München | Frauke Meyne, Gräfelfing | Ulrike Nehls, München | Heidi u. Bernd Obermair, München | Carola Pinckernelle, München | Sabine u. Dr. Sigmar-Jürgen Samwer, München | Hedi und Robert Salzl, Schliersee | Renate u. Prof. Robert Schmucker, Riemerling | Annette u. Dr. Wolfgang Schnell, München | Sabine Schweitzer, München | Sparkasse Landshut | Evi Brandl, Vinzenz Murr GmbH, München | Marianne u. Wolfgang Wille, München | Thomas und Gabriele Zickler, München

Fotos: © lebensmut e.V.; privat

Fotos: © privat; Illustrationen: © Jenny Römisch



### Zu zweit weiter durch das Leben

Mit einem wunderschönen Fest am See feierten Regina Majer und Ulrich Burckhard ihre Hochzeit – und lebensmut wurde dabei nicht vergessen: „Wir haben uns von unseren Gästen eine Spende für die Psycho-Onkologie gewünscht und freuen uns nun sehr über den Betrag, der zusammengekommen ist.“ Das Brautpaar war über eine Benefiz-Aktion im letzten Sommer auf unseren Verein aufmerksam geworden: Nach einem Junggesellen-Abschied hatten die Beteiligten damals im Bayerischen Yacht-Club einen Scheck für lebensmut überreicht – genau dort, wo auch jetzt wieder das Hochzeitsfest stattfand. Danke dafür, dass an diesem glücklichen Tag, zu dem wir von Herzen gratulieren, auch an lebensmut gedacht wurde!

### Bezaubernde Singglöckchen

An zwei Abenden im Oktober traten die bezaubernden „Beuerberger Singglöckchen“ für lebensmut auf: Ihre Chorleiterin Christa Albrecht hatte mit den Kindern ein Singspiel eingeübt, das im Pfarrheim Beuerberg aufgeführt wurde. Der Erlös des Abends ging an lebensmut e.V. und ein Kinderhospiz. Über 200 große und kleine Zuschauer spendeten gern, vor allem die Großeltern erwiesen sich als sehr großzügig. Ein herzliches Dankeschön an die kleinen Sängerinnen und Sänger und ihr Publikum!

### Kondolenzspenden

Matthias von Armansperg, München  
Petra Attenberger, Velden  
Franz Burgmeier, München  
Janett Newton, München  
Dr. Tillman Rieß, München



### (Nicht nur) Weihnachtliches, von Herzen gespendet

Diese hübschen Karten sind nicht nur ein echter Hingucker, sondern auch sehr vielseitig zu verwenden: als kleine Grußkarten, Geschenk-Anhänger oder willkommenes Mitbringsel – und das nicht nur zur Weihnachtszeit, sondern während des ganzen Jahres. Die Grafikerin Gudrun Bürgin, die unsere Magazine und Flyer gestaltet, hat lebensmut e.V. die Karten mit den fröhlichen Zeichnungen gespendet, der Erlös des Verkaufs geht zu 100 Prozent an uns. Wir freuen uns und sagen Danke!

Die zehn Motive, die der Feder der Münchner Illustratorin Jenny Römisch entspringen, strahlen alle etwas Warmes, Poetisches, Humorvolles aus. Sie sagt, sie möchte „die Schönheit im Einfachen entdecken“ – und das ist ihr auch wunderbar gelungen!



**Erhältlich sind die Sets zu je 5 Euro bei:**  
lebensmut e.V. Klinikum der Universität München  
Tel. 089 4400-74918  
lebensmut@med.uni-muenchen.de  
raumwerk  
kontakt@raumwerkwestend.de



**Wir bedanken uns herzlich bei allen genannten und ungenannten Spendern.**

**Ihre Spende hilft den Betroffenen direkt – und macht Mut!**

**Wir freuen uns sehr, wenn Sie auch in diesem Jahr an Weihnachten an uns denken und Ihre Spende lebensmut zugutekommt.**

# Die Kraft der Natur nutzen

Seit 10 Jahren sind wir auch Draußen Aktiv

Sebastian Kneipp wusste es, Hildegard von Bingen nutzte es und seit vielen Jahren suchen Japaner beim Shinrin-yoku, dem sogenannten Waldbaden, die heilende Wirkung zwischen alten Baumriesen. Auch in Skandinavien pflegen die Menschen seit jeher eine enge Verbindung zur Natur, was sich zu einer ganzheitlichen Philosophie entwickelt hat – dem „Friluftsliv“, dem Freiluftleben. Darunter versteht man nicht nur etwa Sport oder Bewegung im Freien, sondern das zeitweise Leben in und mit der Natur, das vom spielerischen Erkunden von Wäldern, Feuermachen, Picknicken oder Wildkräutersammeln bis hin zu beruflichen Meetings reicht, die draußen abgehalten werden.

Die Draußen-Aktiv-Touren von lebensmut e.V. orientieren sich an eben diesem Friluftsliv und finden einmal im Monat statt. Geleitet von der Trainerin Monika Ludwig und der Psycho-Onkologin Serap Tari erkunden drei bis zehn Betroffene gemeinsam einen Tag lang Berge, Wälder und Seen im Umland von München. Die Idee dazu hatte die Sportwissenschaftlerin Silke Zukunft (Foto), die – unterstützt von Alexandra Okroy – von 2009 bis 2016 die Draußen-Aktiv-Touren leitete. Monika Ludwig, seit 2016 Trainerin bei Draußen-Aktiv, hat mit ihr gesprochen:

## Silke, woher kommt deine Begeisterung für die Natur?

Die Natur strahlt auf mich eine Kraft aus – und je natürlicher, umso wirkungsvoller. Das habe ich schon als Kind so empfunden und am liebsten draußen gespielt. Bin geschwommen, bis ich blaue Lippen hatte, und habe mich ab dem Moment, wo ich alleine im Freien spielen durfte, auf einen Aktivspielplatz verdrückt. Dort konnte man Tiere versorgen, Lagerfeuer machen, Holzbuden und Flöße bauen, töpfern und Werkzeug herstellen – alles Elemente, die man heute unter Friluftsliv versteht.

## Merkst du selbst, was die Natur mit dir macht?

Natur berührt mich, bewegt mich, lässt mich tiefer atmen, die Dinge bewusster wahrnehmen und wertschätzen. Natur ist aber auch symbolisch. Wenn ich ein Problem im Alltag nicht lösen kann, dann stelle ich es mir als Landschaft vor. Wenn ich zum Beispiel gegen den Strom schwimme, dann kann ich solange paddeln, bis ich nicht mehr kann und mein Ziel nicht erreiche, oder ich kann ein wenig am Flussufer sitzen und warten, bis ich mehr Kraft habe oder der Fluss weniger Widerstände zeigt.



## Brauchen wir heute die Natur mehr als früher? Als Ausgleich?

Ja, unbedingt. Aber wir brauchen die Natur pur! Wir brauchen nicht noch mehr Lifte, Bergsteigerbusse, eine perfektere Outdoor-Bekleidung oder Reisen in entlegene Orte der Welt. Es reichen die kleinen Oasen im urbanen Raum. Wir sollten beginnen, diese wieder mehr wertzuschätzen und neugierig zu betrachten – wie ein Kleinkind.

## Man spricht von der Heilkraft des Waldes. Wie stehst du zu Gesundheit und Natur?

Jeder Mensch reagiert anders, doch ich denke, tief im Herzen weiß jeder, dass uns der Wald Kraft spenden kann. Lange hat man der Bewegung in der Natur kaum entscheidenden therapeutischen Stellenwert eingeräumt, aber das ändert sich gerade. Es gibt zudem viele anerkannte Studien, die belegen, dass uns die Natur guttut: Beispielsweise stimuliert der Geruch der Bäume oder das Knistern im Wald unseren parasympathischen Anteil im Gehirn und macht uns glücklich. Das kann sich bis auf Zellebene auswirken und so unser Immunsystem positiv beeinflussen.

## Lust, mitzumachen?

Die Draußen-Aktiv-Touren finden einmal im Monat statt. Gemeinsam erkunden wir Berge, Wälder und Seen im Münchner Umland. Informationen zur Anmeldung unter: Tel. (089) 4400-74918

## TIPPS

Friluftsliv-Elemente, die Sie bei Ihrem nächsten Wald- oder sogar Parkspaziergang einbauen können: Tiere beobachten, am Wasser meditieren, einen flachen Fluss oder Bach barfuß oder balancierend auf Steinen durchqueren, Wildblumen pflücken und/oder sammeln, ein Lagerfeuer oder Atemübungen machen. Weitere Friluftsliv-Elemente sind: unter der Woche oder in der Mittagspause picknicken, „Expeditionen“ in der eigenen Stadt unternehmen (mit Karte und Kompass und GPS wandern oder einen anderen bzw. fremden Stadtteil erkunden), ein Wildgehege besuchen, eine Schneehöhle bauen, in einer Hütte oder in einem Zelt übernachten oder für den Beginn: auf dem Balkon schlafen.

Fotos: © privat

Fotos: © privat; Fotolia.com; Coverabbildung mit freundlicher Genehmigung des Verlags



Gelesen von  
Sabine Dultz

# Der Ursprung der Welt von Ulrich Tukur

„Was das alles zu bedeuten hatte, konnte er nicht sagen, aber nach all dem, was er in den letzten Tagen erlebt hatte, glaubte er auf einmal zu verstehen, dass nichts auf dieser Welt verschwand.“

Der Schauspieler Ulrich Tukur zieht mit seinem ersten Roman, „Der Ursprung der Welt“, seine Leser mitten hinein in eine spannende Zeitmaschine, in einen Liebes-, Zukunfts- und Historienthriller voller Rätsel. Die Frage aller Fragen: Kann ein einzelner Mensch das Leben eines anderen mit sich herumtragen? Und kann dessen Gegenwart, die in Wirklichkeit längst Vergangenheit ist, in ihm wieder aufleben? Wann ist Traum Wahrheit, wann wird die Wirklichkeit Traum? Furios spielt Tukur diese Fragen durch und macht seinen Roman zu einem glanzvollen Stück fantastischer, fesselnder Literatur.

Seine Hauptfigur ist, im Jahr 2033, der Großbürgersohn Paul Goulet aus Stuttgart. Von der Familie Goulet Ende der 1990er-Jahre als Kleinkind adoptiert und vom Großvater mit einer stattlichen Apanage ausgestattet, hat er jetzt Deutschland Richtung Paris verlassen. Und das nicht nur, weil zu Hause das politische Klima rauer geworden ist, sondern weil er im Musée d'Orsay Gustave Courbets Gemälde des nackten Frauentorsos „Der Ursprung der Welt“ sehen will – ein Bild, das im Roman immer wieder eine Rolle spielen wird.

In einem der Antiquariate an der Seine blättert Paul in einem alten Fotoalbum aus den 1930er-Jahren und entdeckt darin: sich selbst. Auch die Namensinitialen sind dieselben. Die Herkunft des Fotos weist nach Südfrankreich, und Paul begibt sich auf den Weg dorthin.

Ist Deutschland im Jahr 2033 ein aufgewühltes Land, so herrscht in Frankreich, kontrolliert von Polizei, Militär und Geheimdiensten, Totenstille. Es gibt Aufruhr und verfolgten Widerstand, die schöne Kämpferin Hélène und die hochbetagte Pensionswirtin Françoise. Eine alte Fotografie an der Wand ihres Wohnzimmers katapultiert Paul in die Vergangenheit, ins Jahr 1943. Da begegnet er seinem Großvater, trifft jene Frau, die dessen Geliebte war, und erkennt den Mann, mit dem er sichtbar identisch ist. Je öfter Paul sich 90 Jahre zurückversetzt, umso stärker wird er in die Auseinandersetzungen der Gegenwart hineingezogen. Psychohölle mit Aussicht auf spannendste Lektüre.



Ulrich Tukur  
**Der Ursprung  
der Welt**  
S. Fischer Verlag  
301 Seiten, 22 Euro



Ausgewählt von  
Marlene Ippen

## Neujahrslied

Mit der Freude zieht der Schmerz  
Traulich durch die Zeiten.  
Schwere Stürme, milde Weste,  
Bange Sorgen, frohe Feste  
Wandeln sich zur Seiten.

Und wo eine Träne fällt,  
Blüht auch eine Rose.  
Schon gemischt, noch eh wir's bitten,  
Ist für Thronen und für Hütten  
Schmerz und Lust im Lose.

War's nicht so im alten Jahr?  
Wird's im neuen enden?  
Sonnen wallen auf und nieder,  
Wolken gehn und kommen wieder  
Und kein Wunsch wird's wenden.

Gebe denn, der über uns  
Wägt mit rechter Waage,  
Jedem Sinn für seine Freuden,  
Jedem Mut für seine Leiden  
In die neuen Tage,

Jedem auf dem Lebenspfad  
Einen Freund zur Seite,  
Ein zufriedenes Gemüte  
Und zu stiller Herzengüte  
Hoffnung ins Geleite!

Johann Peter Hebel

\* 10. Mai 1760 † 22. September 1826

# Aktuelle Termine

Alle Angebote finden, soweit nicht anders ausgewiesen, im Klinikum der Universität München statt: Campus Großhadern, Marchioninistraße 15, 81377 München.



## Kontakt- und Informationsstelle

Orientierungshilfe für Betroffene, Angehörige und Freunde

Information + Anmeldung: Tel. (089) 4400-74903

Termine: nach Vereinbarung, Montag–Freitag

## Familienprechstunde

Beratungs- und Therapieangebot für krebskranke Eltern und ihre Kinder

Information + Anmeldung: Tel. (089) 4400-77905

Termine: nach Vereinbarung, Montag–Freitag



## Offenes Atelier für Menschen mit Krebs

Kunsttherapeutisches Angebot für Betroffene

Information + Anmeldung: Tel. 0152 51090842

Termine: Montag 16.30–20.30 Uhr, Mittwoch 09.30–13.30 Uhr

Mohr-Villa, Atelierwerkstatt im Rückgebäude, Situlistraße 73–89, 80939 München

## Draußen-Aktiv-Programm

Angeleitetes Bewegungsprogramm für Betroffene im Umland von München

Information + Anmeldung: Tel. (089) 4400-74903

Termine 2020: jeweils Samstag, 10–17 Uhr

18. Januar | 15. Februar | 14. März | 18. April | 9. Mai | 27. Juni | 18. Juli | 8. August



## Krebs und Ernährung

Ernährungskurs für Betroffene und Interessierte

in Kooperation mit der Kochschule Alfons Schuhbeck

Termine 2020 lagen zum Redaktionsschluss noch nicht vor.

Information + Anmeldung: Tel. (089) 2166 90-111 oder [info@schuhbeck.de](mailto:info@schuhbeck.de)

## Live Music Now

Konzerte mit Stipendiaten des Vereins YEHUDI MENUHIN *Live Music Now*

auf den Stationen F10, G10, G22 und K22 am Klinikum Großhadern

Termine 2020: 15. Januar | 19. Februar | 18. März | 22. April | 20. Mai | 24. Juni | 22. Juli

## KlinikClowns

Freude und Lebensmut auf den Stationen F10, G10, G22

und der Tagesklinik F5 am Klinikum Großhadern

Termine 2020: 27. Januar | 10. Februar | 23. März | 6. April | 18. Mai | 22. Juni | 20. Juli



## Krebs-Informationstag am 24. Oktober 2020

für Patienten, Angehörige, Pflegenden, Ärzte und Interessierte

Information + Anmeldung: Tel. (089) 4400-74918

[www.krebsinfotag-muenchen.de](http://www.krebsinfotag-muenchen.de)