

Brief an einen Freund

Stephan Wolters

Geschrieben im Dezember 2006



Seine Briefe, Notizen und Tagebucheinträge
sind mittlerweile beim BoD-Verlag erschienen:

Gras in den Dünen - Band 1 - Tagebuch eines Überlebenden
im Angesicht des Todes
BoD-Verlag, ISBN: 978-3-8391-2573-1

Gras in den Dünen - Band 2 - Briefe und Notizen eines Überlebenden
im Angesicht des Todes
BoD-Verlag, ISBN: 978-3-8391-2328-7

www.meinkrebs.de

Lieber Freund,

es ist nicht jedermanns Sache, über Tod und Krankheit zu sprechen oder zu lesen, obwohl beides zum Leben wie das »Essen und Trinken« gehört. Lege diesen Brief getrost beiseite, wenn du nicht über Tod und Krankheit lesen möchtest, obwohl er dennoch von Optimismus strotzt.

Wenn man wie ich dreiviertel Jahr aus dem Berufsleben ausgeschieden ist, hat man komischer Weise gar nicht **mehr** Zeit, dafür aber die besondere Möglichkeit, ganz anderen Gedankengängen nachzugehen.

Das ist das besonders Positive und Bemerkenswerte und für mich so Beruhigende, dass es in solchen Zeiten immer wieder Menschen (auch und gerade unter meinen Kolleginnen und Kollegen) gibt, die völlig unerwartet auf einen zukommen, Solidarität zeigen und sich kümmern. All denen bin ich sehr dankbar.

Im April 2006 lautete noch die medizinische Prognose bezüglich meiner Lebensdauer:

Nach Feststellung von Metastasen des Merkelzellkarzinoms (eine sehr aggressive, kleinzellige Krebsart wie die des Lungenkrebses) im Lymphknoten unterm linken Arm (Onkologische Diagnose: links axiliäre lymphonodale Metastasierung eines neuroendokrinen Karzinoms, immunhistochemisch Merkel-Zell-Carcinom)

»**Ein paar Monate**« und nach nochmaligem Nachfragen:

»**Vielleicht ein Jahr!**«, aber das Erreichen des Jahreswechsels 2006/07 war schon mit vielen Fragezeichen versehen.

»**Statistische Überlebenschance 5 % !**«.

Die erste Prognose habe ich bereits überlebt und auch die zweite und dritte will und werde ich überleben. Der Primärtumor ist bis heute nicht gefunden worden. Ich hoffe, mein Immunsystem hat ihn gekillt! Die Lymphknoten unterhalb meines linken Arms wurden operativ entfernt, 28 hochdosierte Bestrahlungen habe ich über mich ergehen lassen, keine Chemo!

In der Zwischenzeit war ich nicht faul, habe vielmehr die Zeit für mehrere Operationen und Krankenhausaufenthalte, viele medizinische Untersuchungen, eine 7-wöchige

Bestrahlung, eine mit vielen Anwendungen ausgefüllte 6-wöchige Anschlussheilbehandlung und wiederum für viele Nachuntersuchungen genutzt. Das einzige, was die Schulmedizin sicher weiß, ist, dass sie Metastasen dieses sehr aggressiven kleinzelligen Merkelzellkarzinoms in meinem Körper gefunden hat, und es kein schulmedizinisches Mittel gegen diesen Krebs gibt, außer dass sie mir diagnostisch mitteilen können, wenn der Körper mit Metastasen ganz befallen ist (Endstadium!).

Wie ich nun mal bin, habe ich die mir noch übrig bleibende Zeit genutzt, sehr viel zu lesen, zusammenzutragen und auszuarbeiten, Fachmann meiner sehr seltenen Erkrankung zu werden, aber auch Überlebensstrategien außerhalb schulmedizinischer Wissenschaft zu erforschen. Alle Menschen, die das Unglaubliche geschafft haben, das letzte Krebsstadium der Metastasierung zu überleben, haben eins gemeinsam: Sie gingen mit Ihrer Krankheit eigenverantwortlich und offensiv um, entwickelten Spiritualität und änderten etwas an ihrer Lebensweise, um Harmonie von Körper, Seele und Geist herbeizuführen, jeder in seiner ihm angemessenen Art und Weise.

Genau das versuche ich: Ab der ersten Stunde nach der Hiobsbotschaft im April 2006 wusste ich, dass solche Botschaften nur Aufforderungen zur Besinnung und Änderung von Lebenseinstellungen sein können. Mir war schon damals sofort klar, dass von nun an die Harmonisierung von Körper, Seele und Geist im Vordergrund zu stehen hat. Als erstes habe ich deshalb meine Liebesbeziehung harmonisiert und meine langjährige Lebensgefährtin samt ihren vier Kindern geheiratet! So komme ich jetzt, nachdem ich meine eigenen zwei Kinder alleinerziehend groß gezogen habe, auf die stolze Zahl von 6 Kindern!

Aber auch sonst gilt, Lebensgewohnheiten bezüglich Ernährung, Bewegung und Stressfaktoren mit mehr oder minder Erfolg zu harmonisieren und zu ändern.

Ich trainiere körperlich und geistig. Aber es ist schwieriger als im Berufsleben: Solche persönlichen »kleinen« Veränderungen kosten noch mehr Arbeit, Kraft und vor allem Ausdauer und Durchhaltevermögen ... und viel Zeit. – Ich bin dabei und werde noch lange dazu brauchen (und deshalb auch noch länger leben müssen!).

Im Abschlussbericht meines Anschlussheilverfahrens heißt es:

»Psyche: geordnet, offen, kooperativ, positiv eingestellt«

»Krankheitsverständnis und Informationsstand des Patienten/Krankheitsverarbeitung:
der Patient ist über seine Krankheit sehr gut informiert ...«

»Rehabilitationsverlauf und –ergebnis: ... Der Patient hat an allen Anwendungen
engagiert teilgenommen. Die Möglichkeit, selbst etwas für seinen Gesundheitsprozess zu
tun, stellt für ihn eine wichtige Unterstützung bei der Krankheitsbewältigung dar. Er will
in Zukunft ein kombiniertes Bewegungs- und Entspannungsprogramm in seinen Alltag
integrieren. ... Der Patient ist sehr motiviert. ... Eine stufenweise Wiedereingliederung in
seine berufliche Tätigkeit nach dem Hamburger Modell ist nach medizinischem Ermessen
zu Beginn des nächsten Schuljahres möglich. ...«.

Nach Weihnachten nehme ich meinen Dienst wieder auf, wenn auch vorerst reduziert.
Dafür bringe ich viel Dankbarkeit und unbeschreibliches, überschwängliches Lebensglück
mit. Davon gebe ich gerne und reichlich ab, denn für jemanden, der diesen
Jahreswechsel 2006/07 nicht mehr erleben sollte, ist dieses Weihnachtsfest wie eine
Wiedergeburt, ein Neubeginn, ein Anfang, dem gleich eines Samens die Kraft eines
Baumes innewohnt.

Es gibt nicht nur eine Wahrheit außer der letzten, es gibt unzählige: Jeder hat seine
eigene Wahrheit, die nur er wahrnimmt, erfährt und ändern kann. Eine möchte ich gerne
weitergeben: **Was wie eine Hiobsbotschaft aussieht, kann im Nach herein sehr
wertvoll sein.** In dem letzten dreiviertel Jahr habe ich mehr positive Dinge und
Entwicklungen erfahren dürfen, als ich mir zuvor hab' vorstellen können.

Meine Gedanken während meiner Anschlussheilbehandlung in Wyk auf Föhr habe ich im
Wesentlichen auf Postkarten so zusammengefasst:

Postkartenmotiv: Fußspuren im Sand - Wyk auf Föhr, 28. August 2006

Das Meer mit seinen ständig schlagenden Wellen
beruhigt und macht nachdenklich:

Meer - Sand - Dünen

Wind - Regen - Sturm

Sonne - Mond - Gezeiten

Ich tauche ab und tauche auf,
die Flut wühlt meine Gefühlswelt auf,

die Ebbe nimmt meine Tränen
mit ins tiefe Meer.

Ein Teil
dieses ewigen Naturkreislaufes zu sein,
beruhigt.

Mir geht es gut!

Fußspuren im Sand,
so vergänglich wie wir,
sie gehen unter mit den Gezeiten
verwischen und bleiben doch so lange,
wie wir sie vor unserem inneren Auge sehen!

Auf den Spuren meines Lebens
suche ich den roten Faden, den Sinn ... :

WOFÜR und WARUM BIN ICH?

Aber keine Angst, ich grüble nicht
ich lasse es wirken, ich lasse zu,
ich füge mich ein in diesen ewigen Kreis.

Postkartenmotiv: Wolken über den Halligen - Wyk auf Föhr, 30. Oktober2006

Nun heißt es: "Abschied nehmen von der Insel",
aber ich nehme Eindrücke von hier mit:

Es war eine ZEIT
des Suchens und Findens,
des Lachens und Weinens,
der Einsamkeit und Zweisamkeit
von Wind und Sturm, Ebbe und Flut,
eine ZEIT der ewigen Gezeiten
in ihrem Rhythmus,
ein einfach unbeschreibliches Glück,
wofür ich dankbar bin.

Natur kann so grausam und wunderschön sein,
wie Leben und Tod ... ,
es ist nur eine Sache der Perspektive!

Diese Perspektive konnte ich hier auf der Insel
für mich finden: sie macht mich dankbar,
demütig, ausgeglichen, Angst-frei und glücklich.

Das Ziel ist vorgegeben,
aber den Weg dorthin können wir uns
leidvoll oder angenehm gestalten.

Letzteres versuche ich
und wünsche es Euch von Herzen:
glückliche, friedvolle Harmonie

Auch den Sinn meines Lebens habe ich gefunden, denn es ist der, den man sich selber
gibt! - Du weißt doch, das Ziel steht fest: »Entwicklung«! Aber den Weg dorthin kann
jeder selber bestimmen, natürlich auch bestimmen, die Verantwortung an andere
abzugeben. Jeder kann sich selbst entscheiden, welchen Weg er nehmen will, natürlich
auch entscheiden, es anderen zu überlassen, für ihn zu entscheiden. Am Ende wird jeder
sehen, welcher der glücklichere Weg war. – Ich jedenfalls neige zur Selbstbestimmung.

Zu den Feiertagen und zum Jahreswechsel möchte ich Dir in eigenen Worten wünschen:

Sieh und akzeptiere die Welt
in ihren unterschiedlichsten Farben,
bereichere sie mit der ganzen Schönheit
Deiner einzigartigen Seele, Gefühle und Gedanken.

Lass die Sonne in Dir scheinen,
sieh die Welt in den Farben Deiner Träume,
erhelle sie mit dem Licht Deiner positiven Gedanken
und gib ihr die Wärme deines Herzens.

Dass meine Frau mich nicht nur in meinen unterschiedlichsten Farben akzeptiert, sondern
mir noch die Wärme ihres Herzens gibt, wie ich sie umgekehrt akzeptiere und liebe, das
hat die größte Heilwirkung!, das ist die Liebe!

Eine erfüllte, strahlende Liebe wünsche ich auch Dir, mein lieber Freund, von ganzem Herzen. Stelle Dich mental darauf ein, ohne Kopf, denn Liebe kommt nicht aus dem Kopf (da sind eher Zweifel angesiedelt!), sondern aus dem Bauch. Du weißt, Glaube (und der kommt aus dem Bauch) versetzt Berge, und Gedanken (Kopf) versehen mit emotionalisierten Visionen (Bauch) sind mächtiger als Du ahnst.

In diesem Sinne wünsche ich Dir Glaube und Macht, Veränderung und Entwicklung, Wärme, Licht und Liebe von ganzem Herzen,

ein gesegnetes Weihnachtsfest und
ein erfülltes, zufriedenes, gesundes neues Jahr 2007,

Dein Stephan

