

## Persönliche Vorstellung

Mein Name ist Bernd Roewer, ich bin 74 Jahre , verheiratet, lebe bei Hamburg, war früher tätig als Bauingenieur, jetzt im Ruhestand.  
In der GfbK tätig seit 2014.

## Meine Erfahrung mit Krankheit

Jeder leidet irgendwann einmal unter Krankheit.

Seit vielen Jahren studiere ich einen bestimmten Buddhismus, das heißt ich praktiziere ihn und er begleitet mein Leben.

Dieser Buddhismus ist für mich eine Religion großer philosophischer und psychologischer Weisheit, mit der ich meine Spiritualität leben und sie auch zeigen kann.

In den Schriften fand ich **mal** einen poetischen Satz in dem es heißt “ Das Gebet ist wie das Gebrüll des Löwen.

Welche Krankheit kann daher ein Hindernis sein? “.

Ich kannte diese Stelle gut, denn oft hatte ich diesen Satz benutzt, um erkrankte Freunde damit zu ermutigen.

Im Nachhinein besehen, berührte dieser Satz damals aber nur die Oberfläche meiner Überzeugung. Denn es machte einen großen Unterschied, als Gesunder jemandem zu ermutigen, **oder** daran zu glauben, wenn ich selbst betroffen bin.

Im Dezember 2005 wurde bei einer Routineuntersuchung meine Krankheit diagnostiziert: Ich hatte Prostatakrebs.

Ich war schockiert.

Ich hörte nicht sehr viel von dem, was der Arzt mir erklärte, sondern meine Gedanken machten sich selbständig.

Ich fühlte mich wie außerhalb des Raumes, wie ein unbeteiligter Zuschauer.

Mich wunderte auch, wie klar meine Gedanken waren.

Ich stellte wohl eine Distanz zu der Mitteilung her, um nicht in Panik zu geraten.

Es war sicherer für mich, alles von Außen als scheinbar Unbeteiligter zu betrachten.

Aber ich leugnete die Tatsache nicht.

Ich wollte es nur nicht so recht wahrhaben.

Ich hatte das Bedürfnis, sofort aus der Arztpraxis heraus zu kommen.

Ich hatte das starke Gefühl, mich meiner Frau mitzuteilen.

Ich suchte Schutz vor der unveränderlichen Wahrheit, an Krebs erkrankt zu sein. Ich wollte auch meinen besten Freund anrufen, um ihm von meiner Angst zu erzählen.

Ich fühlte mich plötzlich aus dem banalen Alltag, der mir auf einmal so köstlich erschien, herausgerissen und abgeschnitten von allen Menschen.

Jede Minute erschien mir kostbar. Ich wollte die Zeit nicht mehr mit Dingen füllen, die mir eine Pflicht waren. Ich wollte einfach umherlaufen und das Leben spüren. Aber es war auch Angst in mir. Mir war bewusst, dass diese Angst nicht **nur** die Angst vor dem Kranksein war, sondern meine Angst vor dem Tod.

Ich fühlte mich gezwungen, mich mit einem absehbaren und möglicherweise beängstigenden Ende meines Lebens auseinanderzusetzen. Ich **musste** sofort etwas tun.

Ich entschloss mich zunächst, Stärke und Zuversicht zu erhalten, um die richtige Entscheidung für eine **mir** angemessene Therapie zu finden.

Mein bester Freund empfahl mir einen Onkologen in Hamburg, der eine außergewöhnliche Betrachtungsweise über Krebserkrankungen und die Therapiefindung hatte.

Dieser Arzt, Dr. Walter Weber in Hamburg, vertritt eine ganzheitliche Sichtweise über Krankheiten und deren Heilung, die sowohl den schulmedizinischen als auch den psychischen Zusammenhang deutlich macht.

Er fragte mich unter anderem auch, ob ich eine Religion praktiziere, denn das wäre eine nicht unerhebliche Unterstützung für meinen Heilungsweg.

Dr. Weber sprach über seine Sichtweisen, die auch meinen Anschauungen über das Leben entsprachen.

Ich fühlte, die richtige Begleitung für mich gefunden zu haben.

Dr. Weber empfahl mir, mich bei speziellen Ärzten über deren Operationstechniken und Methoden kundig zu machen. Ich besuchte nun alle namhaften Fachärzte in der Uniklinik in Hamburg.

Ich stellte danach fest, dass die Aussichten nach einer entsprechenden Operation ohne spätere körperliche Beeinträchtigungen auszukommen, meiner Ansicht nach gering waren.

Somit stellte ich die von meinem Urologen empfohlene Operation vorerst zurück.

Wohl auch **mit** entscheidend in meinem Prozess war die Begegnung mit einer Ärztin für Psychosomatik, Frau Dr. Helkenberg in Hamburg. Sie ermutigte

mich ebenfalls, den geistigen Aspekt der Erkrankung zu betrachten und daran zu arbeiten.

Ich wollte nun wissen, warum und wie ein Krebs entsteht, damit ich meine Krankheit besser verstehen konnte. Ich begriff, dass meine Krebserkrankung nicht nur von außen entstanden ist sondern auch durch mich selbst.

Es wurde für mich in der Arbeit mit der Ärztin und dem Onkologen verständlich, dass die Ursache auch in meinen nicht aufgelösten Emotionen, den zurückgehaltenen und nicht ausgedrückten Gefühlen zu suchen war.

Mir wurde damit klar, dass eine Heilung nur durch mich selbst erfolgen kann. Das schließt selbstverständlich eine medizinische Therapieform mit ein. Mir war es wichtig, nicht eine rein **medizinische** Therapie zu finden. Denn das wäre nur die **äußere** Behandlung, die das Symptom nicht aber die Ursache beseitigen würde.

Wo liegt aber die Ursache, zu welcher Zeit passierte es und wann und wo habe ich die Verantwortung für mein Handeln nicht übernommen?

Ich vermutete zunächst, dass die Ursache meiner Krebserkrankung eine Erbanlage wäre. Meine Mutter und meine Tante waren in jungen Jahren an Krebs erkrankt und daran gestorben. Der nächste Gedanke war, dass ich selbst an meiner Krankheit mitgewirkt habe.

Der Krebs konnte entstanden sein durch meinen andauernden Stress und Druck, dem ich mich in meinem Berufsleben ausgesetzt fühlte. Es gab viele Möglichkeiten der Krankheitsentstehung. Es war sehr schmerzhaft mit Hilfe der Therapeutin zurück zu schauen.

Nach Ablauf von drei Monaten wurde eine erneute Kontrolle der Blutwerte durchgeführt.

Zu aller Überraschung war der Messwert der Krebserkennung fast in den Bereich eines Gesunden gerückt.

Eine medizinische Therapie war für mich vorerst nicht mehr notwendig.

Ich war glücklich und fühlte mich beschenkt.

Ich bin dankbar, einen Weg zur Heilung gefunden zu haben – sicherlich nicht ohne Angst, dass die Erkrankung auch zurück kommen könnte.

So erschreckend meine Begegnung mit dem Krebs auch ist, ich habe dadurch einen Anstoß bekommen, mir die Frage zu stellen, welchen Sinn ich meinem Leben weiterhin geben will.

Das Bewusstsein und die Erkenntnis der Endlichkeit war zunächst ein Schock, jedoch für mich sehr heilsam.

Ich erlebe immer noch eine tiefe Zufriedenheit und Freude in mir. Mir ist jeder Tag gegenwärtig, wie kostbar meine Gesundheit und mein Leben ist. Alle Probleme wie Selbstzweifel, Unsicherheiten und Ängste des täglichen Lebens stellen sich zwar weiterhin ein. Aber sie verlieren schnell ihre Wichtigkeit. Vor dem Hintergrund meiner Krankheit – und einer sowieso begrenzten Lebenszeit - ist das für mich nicht allzu schwer.

Für meine Zukunft frage ich mich oft, wie ich wirklich leben will. Das bedeutet für mich, im täglichen Leben jeden Moment zu entscheiden, was ich will, und was ich nicht will. Und ich habe gelernt, Emotionen nicht mehr zu unterdrücken, sondern sie möglichst umgehend auszudrücken. Ich bin mutiger geworden, mich wirklich für meine Lebensziele einzusetzen.

Mit welchen Schwierigkeiten ich auch konfrontiert werde, ich weiß nun, dass es keine Hierarchie von Schwierigkeiten gibt. Jede ist gleich groß und für jede gibt es eine individuelle Lösung. Wie auch immer die Lösungen aussehen, es geht beispielsweise nicht unbedingt um das Verschwinden der Krankheit, sondern darum, meinen eigenen Weg zu finden und mit mir im Frieden zu sein.

Für mich gilt es weiterhin, mich dem Problem zu stellen und selbstbestimmt und selbständig nach einer Lösung zu suchen. Und dieses nicht nur allein, sondern mit Hilfe meines Glaubens und ganz praktisch mit Unterstützung meiner Freunde, Ärzten und Psychotherapeuten.

-----

Ich habe über meine Krankheitserfahrung die GfbK kennengelernt.

In dieser Organisation habe ich eine Möglichkeit gefunden, andere Betroffene mit Prostatakrebs zu unterstützen, in dem ich Ihnen beratend zur Seite stehe, damit ich sie ermutige, ihren eigenen Weg mit der Erkrankung zu finden.