

Selbsthilfe rettete mein Leben

Kolumne von Werner Niebel

Wenn es Herbst wird steigen Erinnerungen an dunkle Tage meines Daseins in mir auf. Dann und wann bleibt mir keine andere Wahl als eine kurze Rückschau zu halten, damit ich wieder klare Gedanken fassen kann und zur Ruhe komme. Was mich die letzten Tage sehr bewegte, ist das gedankliche Wiedererleben der Zeit nach dem Entfernen eines Tumors.

Vor fast auf den Tag genau 11 Jahren, suchte ich die Reha Klinik „Sonnenblick“ in Marburg auf. Damals durchlebte ich eine schwere Zeit. Meine Tumor-Operation lag erst ein gutes halbes Jahr zurück. Es war ungewiss, ob ich frei von Krebs bin, oder nicht. Eine medikamentöse Therapie mit „Interferon α “ hatte meinen Körper und mein Immunsystem geschwächt. Auch nervlich war

ich ein Wrack. Erschöpft und unendlich müde kam ich in der Klinik an. In den ersten Tagen folgte ein Nervenzusammenbruch. Körperlich erholte ich mich von da an in kleinen Schritten. Psychisch hingegen bewegte ich mich mehr und mehr in Richtung Abgrund und zog mich zurück. Den Kontakt zu Mitpatient*innen vermied ich so gut es ging. Etliche Male zog es mich alleine in den Wald der „Lahnberge“. So heißt der Höhenzug im Landkreis Marburg-Biedenkopf in dem die Klinik steht.

Bei einer Wanderung entdeckte ich die Förster-Eiche, auch Heilige Eiche genannt. Sie soll über 700 Jahre alt sein. Ausdrucksvoll und eigenartig ragt sie gegen den Himmel. Viel kann ich über dieses Naturdenkmal nicht sagen. Sie hat einen Umfang von etwa sieben Metern und durch einen

Blitzeinschlag ist sie ausgehöhlt und lebte lange weiter. Heute ist leider nur noch eine Ruine eines einst starken Baums übrig. Ausgebrannt und marode steht sie an ihrem Platz. Baumfrevler zündeten sie vor einigen Jahren an. Während meiner Reha begab ich mich oft zur Eiche. Gegen Abend oder bei Mondlicht wirkt ihr Anblick geheimnisvoll, ja fast gespenstisch. Trotzdem wurden meine Blicke durch die erhabene Schönheit gefesselt. Die eigene



Foto: Gabriele Lehmann



Förstereiche, Heilige Eiche – Erhaben und urig – Lahnberge Marburg im Westhessischen Bergland

Foto: Werner Niebel

Existenz verglich ich mit dem traurigen, toten Baum. Ebenso starr, ausgebrannt, leer, kraft- und hoffnungslos empfand ich mein (Rest)Leben welches mich auf müden Beinen weitertrug. So wie bei der Eiche der Blitz einschlug, schlug bei mir der Tumor ein. Ich fühlte mich ebenso hohl wie dieser Baum. Sechs Wochen verbrachte ich in der Klinik. Bei der Entlassung ging es mir kaum besser. Die schaurige Eiche habe ich seitdem nicht mehr besucht.

Der Tumor ließ mich an einer Wegkreuzung verharren, um mich neu zu besinnen und die Richtung zu wechseln. Es fröstelt mich, wenn ich an die Tage der Angst und Einsamkeit zurückdenke. Aber alles hat sich zum Guten gewendet. Der Tumor war

der Beginn meiner Veränderung, die noch nicht abgeschlossen ist. Oft bewegte ich mich einsam auf steiniger Wegstrecke, ohne zu wissen weshalb, für wen und wohin. Heute weiß ich, dass es sich gelohnt hat, auch mit Schmerzen und Tränen in den Augen weiterzugehen. **Aufgeben ist keine Option für mich.** Nichts passiert ohne Grund, auch wenn wir den Sinn nicht gleich erkennen. Im Rahmen der Veranstaltung „Selbsthilfe und seelische Gesundheit, Selbsthilfegruppen und Fachstellen stellen sich vor.“ stelle ich meinen Erfahrungsbericht „Selbsthilfe rettete mein Leben“ vor.

Selbsthilfetag 2017

18. November von 10 bis 14 Uhr, Festsaal im Haus der Energie, Volksbankatrium Erbach



Von Krebs über Depression zur Wiederbelebung

Grafik: Julia Grumt; www.julia-grumt.deviantart.com