Die REVIER INITIATIVE
Förderverein Brustzentrum e.V.

GEGEN DEN CORONA BLUES

Die REVIER INITIATIVE
Förderverein Brustzentrum e.V.

GEGEN DEN CORONA BLUES

Gegen den Corona-Blues

Optimismus bewahren ist so leicht gesagt, aber so viel schwerer umzusetzen, angesichts des Auf und Ab der Infektionszahlen, der vielen, vielen Toten, angesichts der zahlreichen Fragezeichen in Sachen Mutationen, Long-Covid und der widersprüchlichen Herangehensweisen der Politiker.

Vielleicht können wir im Sommer etwas Atem holen. Doch wie wird es im Herbst weitergehen? Wird der Schutz der Impfungen Bestand haben? Was ist mit unseren Kindern und Enkelkindern?

Als würden die Last, die Zweifel und die Ängste, die mit einer Krebserkrankung verbunden sind, nicht schon ausreichen. Auf diese Last, die es zu schultern gilt, kommt seit über einem Jahr noch der Ausnahmezustand einer alles beherrschenden Seuche oben drauf.

Mit Sorge und großer Dankbarkeit blicken wir auf die Lage in den Krankenhäusern, insbesondere den Intensivstationen. Hier wird Übermenschliches geleistet. Als Förderverein des Brustzentrums Ruhrgebiet danken wir ganz besonders herzlich allen Ärzten und Pflegekräften der Evangelischen Kliniken (EVK) Gelsenkirchen. Sie geben den Erkrankten Halt und Hoffnung in dieser Pandemie.

Wir ertrinken in einer Flut von Informationen. Informationen, denen wir auch nicht entgehen können - es sei denn, wir hören gar keine Nachrichten mehr, schalten Fernseher, Radio und das Internet schlicht aus. Trotzdem können wir dem Virus nicht entfliehen.

Es ist allgegenwärtig. Corona im Krankenhaus, Corona beim Einkaufen, Corona am Arbeitsplatz, in der Schule, im Kindergarten, Corona beim Sport, im Urlaub, bei der Geburtstagsfeier.

Vor allem die Bilder schwerstkranker Menschen auf den Intensivstationen in allen Altersstufen bedrücken und bewirken Ängste. Angst allein ist jedoch ein schlechter Ratgeber. Wenn uns Angst leitet, untergräbt sie unseren Mut zum Handeln. Oft legt sich dann eine bleierne Schwere über die Tage.

Was also tun gegen den Corona-Blues?

Wir haben diese Frage Experten gestellt wie z.B. einem Landarzt, Psychologinnen und Pflegekräften des EVKs. Auch unser Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier äußert sich zur Stimmung im Land. Vor allem haben wir an Brustkrebs erkrankte Frauen gefragt. Denn Sie sind wahre Expertinnen, wenn es darum geht, schwere Lebenskrisen zu meistern.

Wir danken alle Patientinnen, Mitgliedern der Malgruppen der Senologie und Mitarbeiterinnen des EVKs, die uns ihre Tipps gegen den Corona-Blues verraten haben und deren Bilder wir hier veröffentlichen dürfen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

Der Vorstand der Revierinitiative

Die Malgruppen der Senologie

Dr. Abdallah Abdallah, Chefarzt der Klinik für Senologie

an den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen

Corona und die Macht des Blickwinkels

Gejammert habe ich jetzt genug, egal, auf welchem Niveau. Nun gilt es, sich einmal den positiven Seiten dieser unsäglichen Pandemie und den damit verbundenen Lockdowns zuzuwenden:

1. Geschenke für die nächsten drei Jahre

Wie die meisten von uns habe ich mir die Zeit damit vertrieben, auszumisten und eine Bestandsaufnahme der Schrank- und Schubladeninhalte zu erstellen. Ich habe folgendes gefunden:

- Diverse Ostereier und Marzipanbrote aus verschiedenen Jahrgängen, die ich vor meinem Göttergatten zum Schutze der bunten Teller und seiner Gesundheit verstecken musste, und deren Vorhandensein mein Gehirn nach kalorienlastigen Festtagen gelöscht haben muss.
- Mehrere Bücher in der Originalverpackung, deren Zwillinge ich wenig später in einem anderen unserer hundert Regale wieder fand.
- Kleinere Haushaltsgeräte, von denen ich damals beim Kauf der Meinung war, ohne sie keine perfekte Hausfrau zu sein, inzwischen allerdings nicht einmal mehr weiß, wozu sie gut sind.
- Halstücher, die immer mal wieder der letzte Schrei sind, bei mir jedoch, aufgrund talentfreier Anwendung, so aussehen, als suchte ich ständig nach einem geeigneten Ast, um mich daran aufzuhängen.
- Und natürlich verschiedene Geschenke, die ich über´s Jahr personenorientiert gekauft, versteckt und dann entweder nicht wieder gefunden oder sogar schlicht vergessen habe.

Über weitere Fundstücke möchte ich mich nicht auslassen. Aber alles in allem war ja alles einmal wohl überlegt gekauft und verstaut und sieht nicht nur aus wie neu, sondern ist es teilweise auch noch. Von den Ostereiern einmal abgesehen. Und somit ergeben sich mindestens 10 wunderschöne Geburtstags- und Weihnachtsgeschenke für die entferntere Verwandtschaft. Mann, was haben wir da Geld gespart!

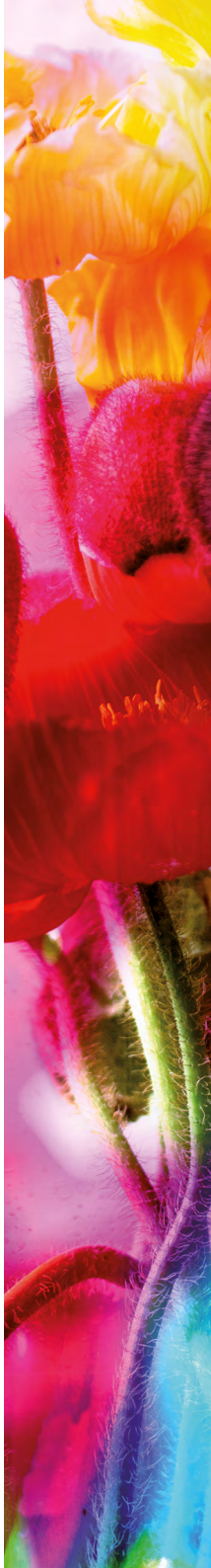
2. Die Hosen passen

Modisch gesehen bin ich jetzt nicht so der hippe Typ. Ich habe nur einmal in meinem Leben High Heels getragen. Gott sei Dank befand ich mich dabei noch im Schuhgeschäft in der Innenstadt, das war nicht ganz so weit zum Krankenhaus. Seitdem trage ich eher Schuhe mit flacheren Absätzen.

Auch mit den Jeans, die man nur anbekommt, wenn man sich mit ihnen erst in die Badewanne und danach auf´s Bett legt, um sie über die Hüften zu bekommen, habe ich nichts am Hut. Das ist immer so eine Sauerei im Bad und im Bett. Also trage ich gerne bequem, also weit. Egal aus welchem Stoff. Was scheren mich die abschätzigen Blicke der anderen.

Nun haben die Lockdowns ja dazu geführt, die Jogginghose gesellschaftsfähig zu machen, ja, es gab vor kurzem sogar den „Tag der Jogginghose“. Jetzt möchte jede(r) dazu gehören. Nur hat eben noch keiner so viel Erfahrung damit wie ich. Es geht ja auch darum, sie durch die richtige Ernährung dem eigenen Körper optimal anzupassen.

Und so habe ich letzte Woche von unserer Nachbarin beim Mülleimer raustragen ein schönes Kompliment bekommen: „Hast du eine neue Hose? Sitzt tadellos, sehr schick!“ Vor Corona hat das noch nie jemand zu mir gesagt.



3. Ich rieche gut

Ich liebe Parfüm! Das ist ein richtiger Tick von mir. Im Alter ändert sich ja der Geschmack, also auch der Geruchs-Geschmack. Angefangen mit „Charlie“ bin ich heute ein Fan der eher frischen und holzigen Noten. Das ist ungefähr die Entwicklung wie von „Asti“ zu „Freixenet“.

Bislang habe ich mir meine auserkorenen Creationen nur für besondere Gelegenheiten aufgehoben, ist ja auch ein teures Hobby. Nur gab und gibt es seit ca. einem Jahr keine besonderen Gelegenheiten mehr. Und irgendwann soll sich der Duft verkrümeln, habe ich mal gelesen, oder schlimmer noch sich ins Gegenteil verkehren. Also Essig habe ich im Küchenschrank genug. Und überhaupt, wer sagt denn, dass man Parfüm nicht zu Hause tragen darf.

Also suche ich mir jeden Morgen den passenden Duft zur Farbe meiner jeweiligen Joggingbuxe aus, was gar nicht so einfach ist, soll ja schließlich kein Stilbruch sein. Ich muss mich nur manchmal ein wenig zurück halten, da mein Göttergatte Allergiker ist, aber dafür bekommen wir demnächst von der WHO das goldene Corona-Band, denn keiner lüftet so viel wie wir. Und beim Einkaufen halten alle trotz Maske einen Abstand von mindesten 3 Metern.

In diesen doofen Zeiten habe ich zwar nicht die Haare schön, aber ich rieche gut.

4. Mehr Wissen denn je:

Es ist unglaublich, wie viel Wissen man sich aneignen kann, wenn man nur genügend Zeit dazu hat. Bücher, Fernsehen, Internet, nie versiegende Quellen der Weisheit.
Ich glaube, so schlau wie im Moment war ich noch nie in meinem Leben.

Ich weiß, was Trump außer Desinfektionsmittel zum Frühstück zu sich nahm, als er noch Präsident war, wie groß die Fläche eines durchschnittlichen Toilettenpapier-Streifens in Deutschland ist und bis wann in Irland der Verkauf von Kondomen verboten war.
Zum Beispiel: Ich kenne die Regeln von Biathlon, Eisfischen, Sepak Takraw und Kabbadi und habe versucht, im Wohnzimmer mit selbst gezwirbelten Seilen ein Trampolin zu bauen (was bei einer Deckenhöhe von 1,99 m eher kontraproduktiv ist). Dazu sind mir die Meinungen von 326 Politikern zu 846 Themen geläufig und das Geheimnis von 28 Weinsorten ist auch keines mehr für uns. Schließlich machen wir seit dem Lockdown jeden Freitag eine Weinprobe zu Hause. Damit unterstützen wir im übrigen auch die Pharmaindustrie, man tut, was man kann.

Ich wäre momentan der Star in jeder Gespächsrunde, jede Talkshow würde sich aufgrund meines Wissensspetrums um mich reißen. Wäre da nicht die Sache mit den Kontakt- und Veranstaltungsverboten. Und wenn der Lockdown rum ist, habe ich wahrscheinlich, dank der Weinproben, alles wieder vergessen. Was auch nicht so schlimm wäre, solange man sich üble Sachen auch mal ein bisschen schön reden kann.

Ute Heinig

RETTUNGSANKER: „DIE SCHÖNEN KÜNSTE“

ich male mich ans MEER
spüre den Wind in den Haaren
und das Salz auf den Lippen
die fast perfekte Illusion
nur die Lieblingsmenschen fehlen
wie es sich zurzeit gehört

ich höre MUSIK
singe und tanze meine Sorgen weg
allein - wie es sich zurzeit gehört

ich lese ein BUCH
es entführt mich in eine fremde Welt
ich liebe und leide mit den Protagonisten
Buchbesprechung mit meinen
Lesefreundinnen virtuell
wie es sich zurzeit gehört

Bild und Text: Marita Linke

Fotos: Stefan Kuhn

Neuen Mut und neue Kraft durch körperliche Fitness

Gern nenne ich Ihnen DINGE, die mir im Alltag weiterhelfen und auch anderen Frauen HELFEN können. Ich mache zur Zeit den Spagat zwischen HomeOffice, HomeSchooling mit zwei Kindern und Haushalt (deutlich mehr mit drei Personen ständig zu Hause) und bin regelmäßig gefühlt am Ende meiner Kräfte.

Mir hilft es, nach draußen zu gehen für mindestens 20 Minuten, am besten zu WALKEN, egal wie das Wetter ist. Danach geht es mit neuem Mut und neuer Kraft weiter.
KÖRPERLICHE FITNESS hilft mir, mich besser zu fühlen, ich habe mich jetzt für ein Online-Workout bei meiner Krankenkasse angemeldet. War ganz einfach, den Rhythmus und den Level konnte ich selbst bestimmen.

Sehr gut zur Entspannung finde ich QI GONG, das ich in meiner Reha kennengelernt habe. Wir hatten in St. Peter Ording einen super Trainer dafür. Leider findet mein VHS-Kurs zur Zeit nicht statt. Allein finde ich dazu nicht die Ruhe.

Ich wünsche Ihnen und allen aktiven Frauen im Verein alles Gute und dass Sie gesund werden und bleiben.

Herzliche Grüße
Carla Mirbach

WEISHEITEN DES ALTERS

Bild: Qi Gong mit Rosy von Westerholt , Foto: Stefan Kuhn

Was tun gegen Corona-Blues?

Anamnese:
Ablatio li am 22/1.2015
Entl. am 5. Tag postoperationem.
Am selben Tag Einkauf mit Wägelchen, da li Arm noch nicht zu gebrauchen war.
Jetzt: 82 Jahre, alleinlebend, zufrieden.

Grundvoraussetzung:
1. die Akzeptanz des Unausweichlichen.
Einige Pat. gaben ihrer Erkrankung sogar einen Namen u. avancierten sie so zum tägl. Begleiter, der nach u. nach seinen Schrecken verlor.

2. die Dankbarkeit für jeden neuen Tag, wenn auch nicht schmerz- oder sorgenfrei, als Geschenk anzusehen.

Das sind die Motoren als Grundlage wieder erblühender Willenskraft u. Zufriedenheit.

Zusätzlich helfen
Tablet (zur Teilnahme am Leben meiner Lieben)
durch Fotos, netten Mitteilungen, die mein Leben bereichern.

Musik (Konzerte i. Radio u. auf CD)

Bücher in allen Variationen zur Info, zum Lernen u. zum Entführen - z.B. - in eine andere Epoche.
Interesse am tägl. u. politischen Geschehen, an Wissenschaft u. Forschung usw.
Außer dem Tablet waren alle aufgeführten Fakten bereits vor Corona für mich (lebens-)wichtig!
Humor, Fröhlichkeit u. herzliches Lachen begleiten mich weiterhin.

G. Obermeier

ICH LIEBE DAS LEBEN

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
ich im Frühling die Vögel singen hören kann
und den Duft der Blumen wahrnehme

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
ich im Sommer die warmen Strahlen der Sonne auf meiner Haut spüre

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
ich im Urlaub das Meer und die salzige Luft riechen,
schmecken und fühlen kann

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
ich im Herbst dessen bunte Farben genieße und ich lange
Spaziergänge mit meinem Hund im Wald unternehmen darf

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
ich die Sonnenstrahlen auf dem Waldboden tanzen sehe,
die sich einen Weg durch die Baumkronen ergatterten

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
ich im Winter eine traumhafte weiße Natur erleben darf
und durch die Kälte einen rosigen Teint erhalte

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
mir warm wird ums Herz, wenn ich
an meine kleine Familie und meine guten Freunde denke

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
ich glücklich bin zu sehen,
wie meine Kinder und Kindeskinder aufwachsen

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
ich liebe

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
ich mit allen Sinnen genießen kann

ICH LIEBE DAS LEBEN, WEIL
ich es fast verloren hätte

Bild und Text: Andrea-Ursula Müller

Akzeptanz in kritischen Zeiten

Was ist damit gemeint?
Den Krebs etwa akzeptieren? Und was ist mit Corona?

Akzeptanz meint die Bereitschaft, das, was im aktuellen Moment da ist, anzunehmen. Akzeptanz bedeutet, dass wir ein Problem oder eine Situation so annehmen, wie sie ist, obwohl sie nicht unseren Wünschen und Erwartungen entspricht. Gemeint ist lediglich, dass ich mir eingestehe: Ja so ist es, so sieht die Realität aus.
Das heisst nicht, dass ich mich ergebe, oder passiv oder Opfer bin.

Es heißt: Ja, ich habe Brustkrebs, ich habe Angst.

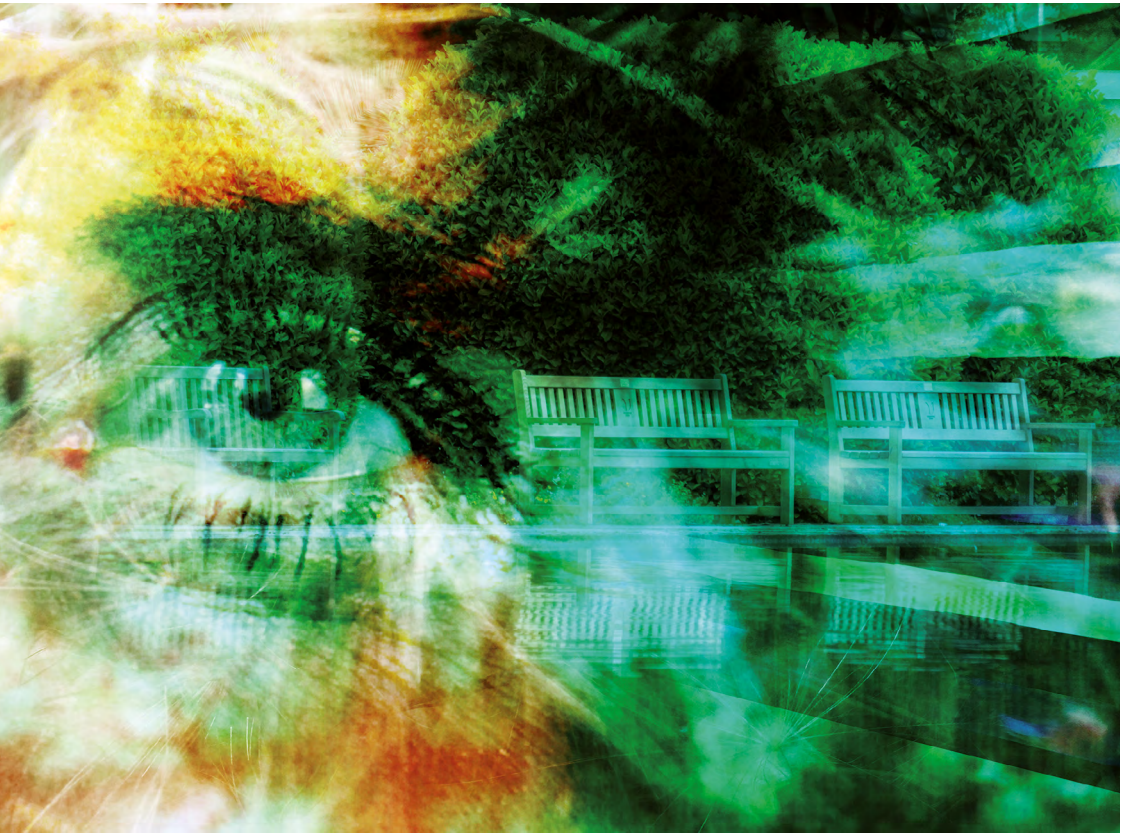


Bild: Wanda Korfanty-Bednarek

Und es heißt auch:
Die Corona-Pandemie mit ihren Einschränkungen setzt mir zu.
Ich habe Angst vor Ansteckung für meine Lieben und für mich.
Das ist meine Ausgangssituation.
Das ist zugleich auch meine Startposition.
Jetzt heißt es, daraus etwas zu machen, das eigene Leben mit Angst wieder in die Hand zu nehmen und den eigenen Weg zu finden.
Jetzt denken wahrscheinlich einige von Ihnen - Ja, aber, wenn das so einfach wäre - . Diesen Gedanken kann ich sehr gut verstehen.

Was verbinden Sie mit Akzeptanz? Was verstehen Sie darunter?
Vielleicht denken Sie bei Akzeptanz an eine Niederlage oder Kapitulation? Aber bringt uns das auf die Dauer weiter? Wenn wir ständig Widerstand gegen einen Sachverhalt leisten, der ja nun mal da ist?
Gerade Akzeptanz kann uns helfen, die Lebensenergie wieder zu spüren, die in uns steckt, da wir nicht mehr gegen die Krebserkrankung oder die Corona Beschränkungen, sondern für das Gesund werden und bleiben kämpfen können.
Mit Akzeptanz wird die Lebensenergie aus dem Nichtwahrhabenwollen, Ablehnung und der Verdrängung gelöst und steht für neue Erfahrungen und Lösungswege zur Verfügung. Entscheidungen, Entwicklungen und Veränderungen werden wieder möglich.

In Krisenzeiten hilft mir das folgende Gebet zur Akzeptanz.
Es ist von dem amerikanischen Theologen,
Philosophen und Politikwissenschaftlers Reinhold Niebuhr:

Gott, gib mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut, die Dinge zu verändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
dass Eine vom Anderen zu unterscheiden.

Heidi Keßler,
Psychoonkologin des Brustzentrums Ruhrgebiet
an den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen

LEBENSMUT IN DER KRISE VON DR. THOMAS ASSMANN

Der Raum war dunkel, warm, und der Ultraschall säuselte leicht vor sich hin. Mein Patient war gut zu untersuchen, er war nicht übergewichtig und trotz seiner 93 Jahre noch sehr sportlich und fit. Seine Tochter fuhr ihn und seine Ehefrau, die knapp 90 war, immer zu den Arztbesuchen. Während der Ultraschalluntersuchung des Vaters kam ich mit ihr ins Gespräch. Sie erzählte, dass beide Eltern noch in gutem Gesundheitszustand wären. Auch die Feier zur eisernen Hochzeit, also 65 Jahre Ehe, hätten beide gut überstanden und wirklich genossen.

Doch Vater und Mutter seien auch sehr unterschiedlich, so die Tochter. Die Mutter leide stark unter den momentanen Einschränkungen, vor allem darunter, ihre Kinder und Enkel so selten zu sehen. Der Vater aber sei von ganz anderer Natur und gehe das Leben sehr positiv an. Als die Maßnahmen leicht gelockert worden waren, habe sie ihre Mutter vor die Häuser der Kinder gefahren, um zumindest von außen die Kinder zu sehen. Ihr Vater hatte einen anderen Wunsch: Seine Tochter sollte ihn zu einer Lottoannahmestelle fahren - er wollte seinen Lottoschein abgeben.

Seine Ehefrau fand dieses Ansinnen, um es vorsichtig zu sagen, ungewöhnlich. Ich aber fand die Idee ziemlich cool! Ich kann mir nicht vorstellen, dass sich mein Patient beim Lottogewinn einen Ferrari oder ein Flugzeug kaufen würde. Aber Pläne hätte er bestimmt, insbesondere für seine Familie, Kinder und Enkel.

Ich finde diesen Lebensmut ausgesprochen positiv und ermutigend, gerade in der Krise! Es gibt Menschen, die sich nicht entmutigen lassen. Das habe ich auch bei vielen anderen meiner Patienten erlebt: Gerade in schweren Krisen oder bei schwerer Krankheit wollen viele einfach ihr Leben weiterführen. Ich glaube, es ist wichtig, dass wir das während der Pandemie versuchen - so schwer es auch ist.

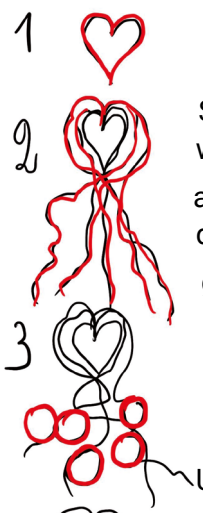
Wir dürfen uns von dieser Pandemie nicht entmutigen lassen, uns nicht unterkriegen lassen! Wir werden unser normales Leben zurückbekommen, da bin ich ganz sicher. Wir geben nicht auf. Genau wie mein Patient, der mit seinen 93 Jahren immer noch mutig und optimistisch aufs Leben schaut und regelmäßig Lotto spielt. Ich glaube aber auch, dass er in einer Generation groß geworden ist, die große Krisen kennengelernt und zugleich gesehen hat, dass man mit ihnen fertig werden kann.

Liebe Leser,
so wünsche ich
Ihnen auch eine sehr
hoffnungsvolle
Woche und natürlich
auch eine glückliche
Hand beim
Ausfüllen Ihres
LOTTOSCHEINS.
Ich glaube,
ich werde noch heu-
te einen Tippschein
ausfüllen.

Es grüßt herzlich
Dr. Thomas
Assmann

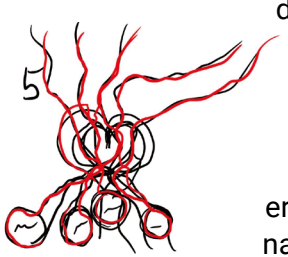
Dr. Thomas Assmann,
58 Jahre alt und Internist,
hat eine Praxis im Bergischen Land.
Quelle. FAS, 28. Februar 2021

EINE KLEINE TRAUMREISE MIT DEM STIFT: WIE ICH MEIN GLÜCKSGEFÜHL ZUM ERBLÜHEN BRINGE

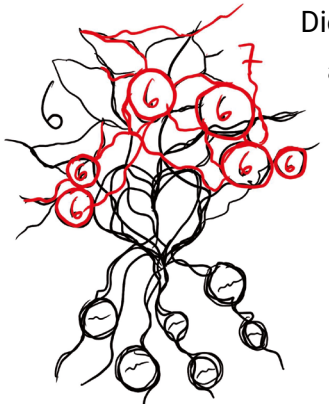


Ich beginne mit einem HERZ IN DER MITTE des Blattes und FANGE AN ZU TRÄUMEN. Während mein Stift über das weiße Blatt gleitet, denke ich nicht etwa daran, wie das Bild später aussehen soll, nein, ich erinnere mich an die vielen GLÜCKLICHEN EREIGNISSE, die ich in der Vergangenheit erleben durfte. Ich versuche, die Glücksgefühle von damals wieder wachzurufen...ICH DENKE, ICH TRÄUME, ICH DENKE...und mein Stift umrundet immer wieder das Herz und nach jeder Umrandung gleitet er in einer Schlangenlinie, die aussieht wie ein kleiner Bach in der Natur, nach unten an den Blattrand. Nach jeder Umrandung wird mein Herz größer und es schlägt Wurzeln.

Meine Gedanken wenden sich dem GLÜCKSGEFÜHL zu: Was hat mir bisher Zufriedenheit geschenkt? Was hat mich früher glücklich gemacht? Wie hat sich das Glück angefühlt? Dabei umfahre ich mit dem Stift immer wieder die Wurzellinien. Für jede Erinnerung, zeichne ich einen Kreis in das Wurzelgeflecht und gebe dem "GLÜCK" (Kreis) einen Namen. Und während ich die Wurzeln und die Kreise immer wieder erneut nachzeichne, stelle ich mir die Glücksgefühle, die ich erleben durfte, vor und manchmal kann ich sie noch nachempfinden.



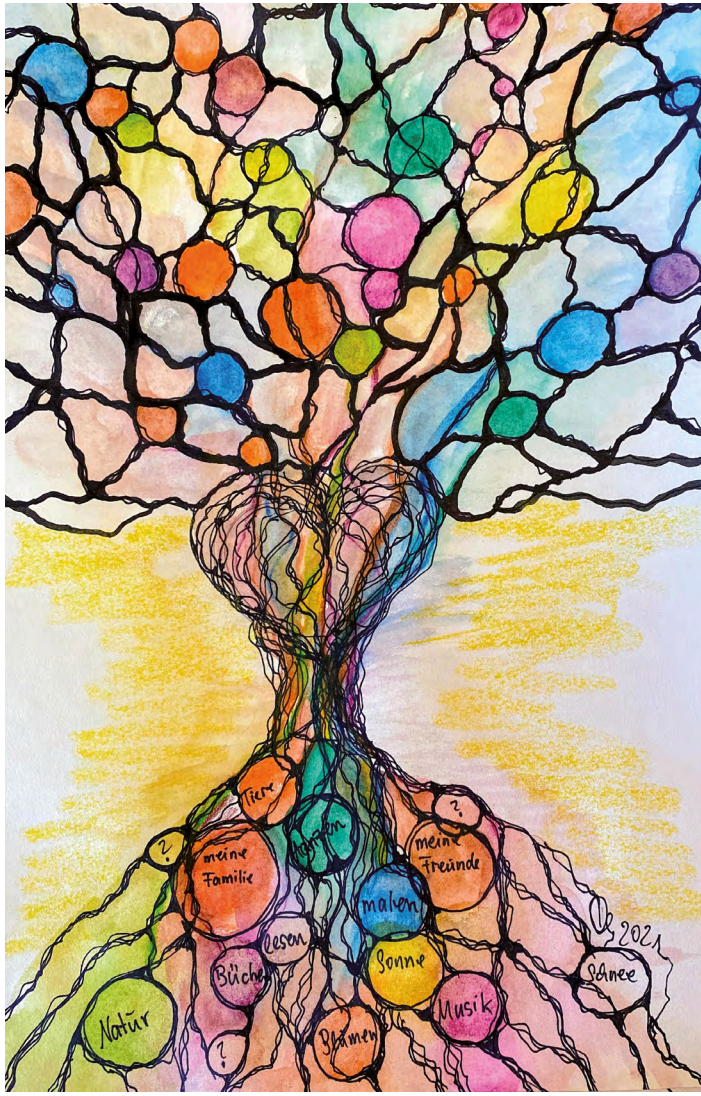
Diese ZUFRIEDENHEIT, dieses Glück will ich auch morgen und in ZUKUNFT spüren. Ich muss sie wiede in meine GEGENWART – in meine Zukunft transformieren.



Und das geht so:

Ich lasse die Wurzeln nach oben ausschlagen, umrande DAS HERZ, durchwandere das Herz und lasse viele Stängel und Äste nach oben wachsen – ausgehend von den Glückskreisen im Wurzelbereich. Solche Glückskreise dürfen nun auch in die Krone gelangen und sich vermehren. Ich weiß, JEDER STRICH IST EIN GEDANKE und ich denke viel...

Dabei zeichne ich kreuz und quer viele Verbindungslinien und bringe dabei meine Glückskreise zum Erblühen.



Aquarell Stifte bringen noch FARBE ins Bild. Nicht nur das fertige Bild verursacht ein Glücksgefühl. DER PROZESS, das Zeichnen, das Träumen versetzten mich in einen Zustand voller HARMONIE - und Harmonie führt zur Zufriedenheit – macht GLÜCKLICH!

Bild und Text:
Inge Oelker

22.02.2020

Liebe Frauen!

In der Corona-Zeit habe ich das Handlettering für mich entdeckt. Überall bin ich auf die schön geschriebenen Schriftzüge gestoßen. Doch bis dahin braucht es viel Übung. Und da es nicht so interessant ist, immer einzelne Buchstaben zu üben, habe ich mit kleinen Karten angefangen. Sie sind noch lange nicht perfekt, aber vielleicht erfreuen sie doch die eine oder andere.

Ich wünsche allen erkrankten Frauen viel Kraft, Mut und Zuversicht und danke dem Team der Revierinitiative für das großartige Engagement und diese tolle Idee!

Mit herzlichen Grüßen

Ingrid Lange

Wenn Herzen gemeinsam schlagen,
ist jede Krise überwindbar,
im gleichen Takt, die gleiche Hoffnung

Bild und Text: Eleonore Kludasch

MENSCHENLIEBE ALS KRAFT DER HOFFNUNG

MENSCHENLIEBE ist die einzige bleibende Wirklichkeit,
die trotz allen Unheils immer gegenwärtig ist und als
Immer-Gegenwärtige-Ewigkeit frei von Bedingungen.

MENSCHENLIEBE, die über allen Sorgen steht, verwandelt
Dunkelheit nur in eine vorübergehende Abwesenheit von
Licht und so kann es keine seelische Dunkelheit geben.

MENSCHENLIEBE ist auch die Grundlage aller göttlichen
Handlungen der Erlösung, Heilung der Welt und lässt
eine mächtige Kraft aus unserem Innern erwachsen.

MENSCHENLIEBE ist der Urgrund
und aller Hoffnung wahrer Ausdruck.
Sie ergiesst sich in fortwährendem
Strom aus ihrem Quell
als die einzige ewige Macht.

MENSCHENLIEBE stärkt Körper
und Seele, ist wie ein
Perpetuum Mobile
für die Begeisterung im Herzen
und Beschützerin all derer,
die sie verbreiten!

Wolfgang Weber

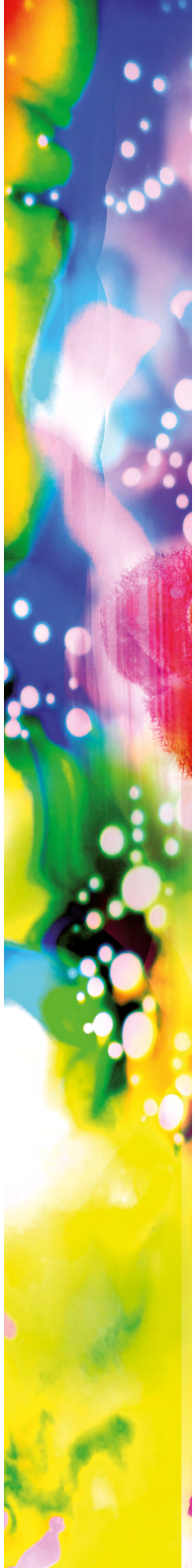
Liebe erkrankte Frauen,

der letzte Brief des Fördervereins für an Brustkrebs erkrankte Frauen hat mich sehr berührt, weil er mich an meine eigene Situation erinnerte und daran, was mir in der Zeit der Diagnosestellung und Behandlungsphase meiner Brustkrebserkrankung und in der Zeit danach geholfen hat, den Mut nicht zu verlieren, neue Kraft zu erhalten und positiv in die Zukunft zu sehen. Das, was man jetzt am wenigsten braucht, sind zusätzliche Einschränkungen im zwischenmenschlichen Bereich bedingt durch die Coronapandemie.

Gerne möchte ich Sie daran teilhaben lassen, was mir in dieser schwierigen Zeit Zuversicht und Halt gibt.
Erst einmal möchte ich mich vorstellen: Mein Name ist Barbara Sagrillo und ich bin jetzt 57 Jahre alt. Ende des Jahres 2007 habe ich erfahren, dass ich Brustkrebs habe, und dass bereits Lymphknoten befallen sind. Damals war unser jüngster Sohn drei Jahre alt, die anderen beiden sechs und acht.

Ich kann mich noch sehr gut daran erinnern, wie ich mich damals gefühlt habe. Plötzlich mit dem Tod konfrontiert zu werden und der Tatsache, möglicherweise drei Kinder zurücklassen zu müssen, hat mich in eine Art Schockstarre versetzt. Hunderte von Gedanken rotierten in meinem Kopf, und ich hatte Mühe, einen klaren Gedanken zu fassen. Entscheidungen mussten getroffen werden, und ich war dankbar, meinen Mann an meiner Seite zu wissen. Um den Jahreswechsel herum verbrachten wir einige Tage, wie lange geplant, bei guten Freunden. Nachdem wir zusammen geweint hatten, merkte ich mit Erstaunen, dass das Leben trotzdem weiterging. Wir kochten, aßen, spielten zusammen, und so oft musste ich herzlich lachen über die lustigen Späße unseres Freundes. Diese Tage waren eine heilsame Therapie für mich.
Im Büro der Krebsstation hing an der Wand ein Spruch, der sich in meinen Sinn eingebrannt hat:

Wer kämpft, kann verlieren – wer nicht kämpft, hat schon verloren. Ich wollte kämpfen.



Auf Empfehlung habe ich mich dann in die Obhut von Dr. Abdallah erst in Herne, später dann in Gelsenkirchen begeben.
Auf diesem Wege möchte ich mich noch einmal ganz **herzlich bedanken**, besonders bei Herrn Dr. Abdallah für seinen Einsatz für betroffene Frauen, der weit über das Normale hinausging, für hilfreiche Buchempfehlungen und wertvolle Tipps und die Tatsache, dass ich mich immer ernstgenommen und respektvoll behandelt fühlte und niemals als „Fall“. Ebenso möchte ich mich bedanken beim Dr. Papadopoulos für menschliche Wärme, Mitgefühl und Geduld. Wie Sie sicher bestätigen können, reagieren an Brustkrebs erkrankte Frauen nicht immer rational, zu sehr sind sie in ihrer innersten Weiblichkeit getroffen.

Ich kann mich noch sehr gut an einen Krankenhausaufenthalt unter der Chemotherapie erinnern, der bei mir jeweils einige Tage dauerte. Vor meinem Fenster stand ein alter Baum, der so tot ohne Leben aussah. Innerhalb weniger Tage sprosste plötzlich das erste Grün, und der Baum, der so kahl und leblos gewirkt hatte, erwachte zu neuem frischen Leben. Auch ich fühlte mich unter der Chemotherapie wie jemand, bei dem alles Leben zunichte gemacht wird. Ich war kraftlos und erschöpft, jede Treppenstufe fiel mir schwer, aber der Anblick dieses alten Baumes, der neu sprosste und herrlichstes junges Grün hervortrieb, war enorm tröstlich für mich! Noch war Leben in mir, und es könnte wieder sprossen.

Eine ältere Dame wurde auf mein Zimmer verlegt. Sie war in sehr schlechter psychischer Verfassung und hatte, wie ich später erfuhr, gerade nach einem ärztlichen Gespräch einen Nervenzusammenbruch erlitten. Es war schwierig, ein Gespräch mit ihr zu führen. Ich las gerade in der Bibel den Bericht aus dem Johannesevangelium, Kapitel 11. Ein Freund von Jesus, Lazarus, war gestorben und Jesus hatte sich auf den Weg gemacht zu ihm und seinen beiden trauernden Schwestern. Obwohl Jesus seinen Freund kurze Zeit später auferweckte, berührte ihn der Kummer der beiden Schwestern und die traurige Stimmung so sehr, dass er, wie der Bibelbericht im Vers 35 sagte, in Tränen ausbrach. Der Sohn Gottes – so mitfühlend und voller Mitleid, dass er in Tränen ausbrach! Einige Kapitel weiter, in Johannes 14 sagte Jesus im Vers 9 von sich selbst:

„… Wer mich gesehen hat, hat auch den Vater gesehen.“ So voller Mitgefühl wie Jesus ist auch sein Vater im Himmel. Ihm ist es nicht egal, was wir durchmachen!

Diesen TRÖSTLICHEN GEDANKEN, der die Situation von höherer Warte aus beleuchtete, wollte ich mit meiner Zimmerpartnerin teilen und fragte, ob ich ihr etwas vorlesen dürfe. Sie bejahte. Mein eigener Glaube wurde an diesem Tag sowohl durch den Baum vor meinem Fenster als auch durch diesen Bibelbericht sehr gestärkt. Das nette Gespräch, das sich danach ergab, zeigte mir, dass der Glaube dieser Dame zwar sehr erschüttert und verschüttet war, aber wir uns beide aufgemuntert und gestärkt fühlten. Als ich das Krankenhaus verließ, las ich ihr noch zum Abschied den Vers 13 aus dem Philipperbrief vor, wo es heißt: „Für alles bin ich stark durch den, der mir Kraft verleiht.“ Ihre Antwort ist mir noch heute im Ohr: „Das glaube ich ja auch!“ Es war eine große Freude für mich, ein wenig dazu beitragen zu können, den verschütteten Glauben dieser Dame ein wenig mit ausgraben und festigen zu können. Ihre letzten Worte an mich waren: „SIE SCHAFFEN DAS, IHR GLAUBE, DER HILFT IHNEN!“

Von da an suchte ich bei weiteren Krankenhausaufenthalten nach Gelegenheiten, meine Zimmerpartner mit einem positiven biblischen Gedanken aufzumuntern, und jedes Mal war ich überrascht, wie offen diese Frauen in lebensbedrohlichen Situationen für Glaubensfragen waren. Diese GESPRÄCHE werde ich nie vergessen. Und jedes Mal war auch ich diejenige, die dadurch aufgebaut wurde.

Ein Tipp, den wir von Dr. Abdallah erhalten hatten, war die durch die Chemotherapie angegriffenen Schleimhäute durch Reizklima an Nord- oder Ostsee zu regenerieren. So fuhren mein Mann und ich zwischen Ende der Chemo und OP für einige Tage an die Nordsee. Es war das 1. Mal seit vielen Monaten, dass ich mich nicht als Krebspatientin fühlte, sondern einfach als Touristin. Angeschlagen gewiss – aber in einem völlig anderen Umfeld. Im Anfang konnte ich nur wenige Treppenstufen gehen ohne stehen zu bleiben und zu verschnaufen, doch von Tag zu Tag schaffte ich eine Treppenstufe mehr und voller Dankbarkeit und Freude gelang es mir an unserem letzten Tag, sogar vom Keller aus alle Treppenstufen zu unserer Unterkunft in einem durch zu schaffen. Diese paar Tage haben mir so viel neuen Mut gemacht und mich auf andere Gedanken gebracht.
Nach OP und Bestrahlung kam meine Kraft nur langsam wieder, aber sie kam. Zum Ende des Jahres 2008 waren alle Behandlungen abgeschlossen. Das ist jetzt mehr als 12 Jahre her und ich lebe noch!
ICH GELTE ALS GESUND.

Bei einem Kuraufenthalt wegen der Krebserkrankung vor vielen Jahren wurde dem Professor dort die Frage gestellt nach der eigenen Prognose. Gerne möchte ich seine Antwort an Sie weitergeben: „Es gibt Frauen, die haben eine gute Prognose und sterben trotzdem. Und es gibt Frauen, die haben eine sehr schlechte Prognose und überleben dennoch: Es kommt auch auf ihre Einstellung an.“

Sollten Sie, wie ich, eine schlechte Prognose haben, geben Sie nicht auf! Unsere drei Jungs mussten nicht ohne Mutter aufwachsen, aber ich erinnere mich, dass ich manche Nacht mit Panikattacken aufgewacht bin; ich weiß, wie elend man sich fühlen kann und wie sehr einen Zukunftsängste belasten können. Unterschätzen Sie nicht die Macht, die echter Glaube in Ihrem Leben entfalten kann, BEWAHREN SIE SICH IHREN BLICK AUCH FÜR DIE KLEINEN DINGE IM LEBEN UND SEIEN SIE DANKBAR! (...)

Barbara Sagrillo

Foto: Wanda Korfanty-Bednarek

Sobald die Sonne scheint,
lockt der GARTEN mit seinen FARBEN.
Wenn wir alle geimpft sind,
freue ich mich auf meine „Kunterbunt“-Mädels.

Bild und Text: Petra Wickermann

WUNDER WUNSCH

WUNDER kennen keine Grenzen,
erweitern allen Raum und Zeit.
Lassen Möglichkeiten glänzen
und verwirklichen jeden TRAUM.

Manchmal gibt es AUGENBLICKE,
in denen auch die Stille schweigt,
in denen sich schicksalshaft der
ALLTAG vor dem Wunder verneigt.

Schließt die Augen, lichterhellt,
erstaunt atmet man durch und
aus den Kleinigkeiten dieser Welt
macht das LEBEN WUNDER draus.

Ein WUNDER ist so voller Leben,
kommt oft unvermutet, ganz leise
will es uns HOFFNUNG schenken
und zieht dann seine Kreise ...

Wolfgang Weber

Wir haben Glück, in einem reichen Land zu leben

Als Intensivkrankenschwester in den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen habe auch ich im Laufe des letzten Jahres viel Kontakt zu an Corona erkrankten Patienten gehabt und es wäre gelogen, würde ich behaupten, ich hatte nie ein mulmiges Gefühl bei der Betreuung der Patienten. Da war die Angst, meine nicht mehr ganz jungen Eltern oder meine chronisch kranke, beste Freundin anzustecken und nicht zuletzt die Frage, wie es mir selber erginge, würde ich mich anstecken.

Um in Lockdown, Lockdown light, Brücken-Lockdown und zwischen all den Negativschlagzeilen nicht den Boden unter den Füßen zu verlieren, habe ich versucht, der neuen Situation, in der wir alle mehr oder weniger nur noch zu Hause sind, etwas Gutes abzugewinnen. Die Tatsache, dass nach Feierabend nicht mehr viel „Freizeitstress" ansteht, hat dazu geführt, dass ich mehr Zeit habe und diese nutze, um meinem Körper etwas Gutes zu tun. Ich war nie besonders sportlich, seit einem Jahr steht jedoch 3-4 Mal die Woche ein Home Workout auf dem Plan. Anfangs brauchte es viel Überwindung, neigt man doch dazu, nach Feierabend nur noch auf die Couch zu wollen, aber mittlerweile ist es zu einer nicht mehr wegzudenkenden Routine geworden. Und hat man sich erst mal überwunden und hat die Sporteinheit abgeschlossen, fühlt man sich grossartig und sieht schnell Resultate. Mittlerweile erfreue ich mich sehr daran, meinen Muskeln beim Wachsen zuzusehen, verschlinge Lektüre über Sport und Ernährung und habe eine weitere Leidenschaft entdeckt: die gesunde Küche.

Neben Sport und Kochen habe ich aber auch festgestellt, wie dankbar ich jeden Tag aufs Neue dafür bin, dass wir in einem Land leben, in dem es uns an nichts fehlt, in dem wir die Möglichkeit haben, den Erkrankten mehr Betten auf Intensivstationen zu verschaffen, auch wenn das Personal lange nicht reicht; in dem der medizinische Sauerstoff nicht knapp wird und in dem wir mittlerweile an jeder Ecke die Möglichkeit haben, uns testen zu lassen, um dann unbeschwert und ohne Angst unsere Eltern oder Grosseltern besuchen zu können.

Die geselligen Abende mit Freunden vermissen wir alle, aber sie sind nicht aus der Welt, wir müssen nur noch ein bisschen durchhalten und solange kümmern wir uns um uns. Vielleicht finden auch Sie neue Routinen, die Ihren Alltag in diesen Zeiten aufwerten oder Sie genießen, dass Sie Zeit für sich haben und Ihren Fokus auf sich lenken können.

Die Pandemie hat uns allen bis hierher viel abverlangt, aber sie hat uns auch die Möglichkeit gegeben, unser Leben zu überdenken und aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und dankbar dafür zu sein, dass es uns trotz allem so gut geht. In diesem Sinne:

Alles Gute für Sie!

Caroline Brauer,
Intensivschwester in den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen

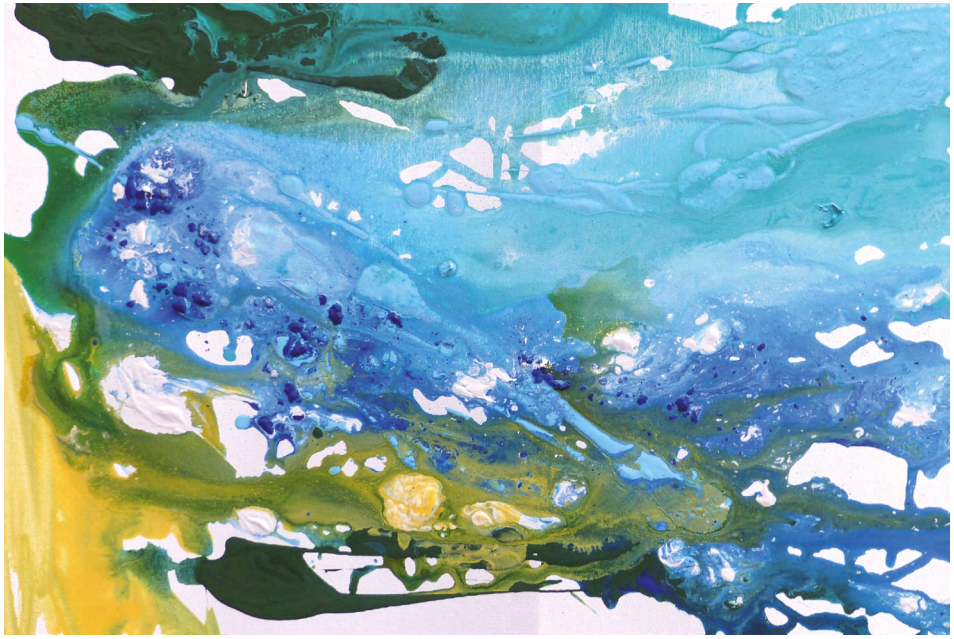


Bild: Ayten Uzun

Fotos: Wanda Korfanty-Bednarek

Fotos: Stefan Kuhn

YOGA UND DIE KLEINEN DINGE IM LEBEN MIR HELFEN:

- ein SPAZIERGANG an der frischen Luft wirkt oft Wunder!!!
  Tief und bewusst ein- und ausatmen,
  die Schönheit der Natur wahrnehmen:
  das Vogelgezwitscher und die
  (knospenden) Blüten und Blätter etc.
  Die Bewegung tut gut, bringt den Kreislauf
  in Wallung und vertreibt trübe Gedanken...
  am besten täglich und sich evtl.
  feste Uhrzeiten festlegen
- neue BLUMEN im Garten/Balkon pflanzen
- 5 Sonnengrüße aus dem YOGA oder Entspannungsyoga
  empfehlenswert finde ich die Yoga-Youtube-Filme von Mady Morrison:
  für jede Schwierigkeitsstufe (auch Anfänger), verschiedene Themen,
  unterschiedliche Dauer
- ETWAS LECKERES einkaufen, mit viel Liebe kochen und geniessen
- abends die drei glücklichsten Momente oder erfreuliche
  EREIGNISSE DES TAGES NOTIEREN und zufriedener einschlafen
- sich ablenken mit einem guten FILM
  und es sich dabei gemütlich machen
- sich mit einer guten FREUNDIN draussen zum Picknick
  oder Tasse Tee verabreden oder gemeinsam spazieren gehen.
- sich Zeit nehmen für ein VOLLBAD mit extra wohltuenden Badeölen

Viele liebe Grüße
Christiane Lucas

Fotos: Wanda Korfanty-Bednarek

Die Fachfrau rät

Tipp 1 · Ablenkung

Ablenken und tatsächlich viel bewegen und frische Luft, am besten, wenn die Sonne scheint. Denn unser Körper braucht das, um sich wohl zu fühlen. Wenn wir uns wohlfühlen, dann haben wir nicht so schnell Angst und kommen besser mit dieser Situation klar.

Tipp 2 · Dankbarkeit

Das erste was jeder von uns tun kann, ist, sich in Dankbarkeit zu üben. Es ist relativ simpel, sich abends einmal hinzusetzen und fünf Dinge aufzuschreiben, wofür man dankbar ist. Da geht es nicht um große Dinge, sondern einfach um die Kleinigkeiten im Alltag. Zum Beispiel: Eine Freundin hat mich angerufen, von der ich schon länger nichts gehört habe. Oder ich bin heute in der Mittagspause spazieren gegangen. Oder ich habe heute einen Regenbogen gesehen. Es geht wirklich um die kleinen Dinge und bewusst den Fokus auf das zu legen, was gut läuft.

Tipp 3 · Anderen Freude bereiten

Viele von uns haben aktuell auch mehr Zeit als sonst. Überlegen Sie mal, wann haben Sie den letzten Brief, die letzte Karte geschrieben oder ein Päckchen verschickt. In der Regel ist es doch so, dass wir glauben, für diese Dinge keine Zeit zu haben. Gerade jetzt, wenn wir merken, dass es Menschen nicht so gut geht, sind das die kleinen Bausteine, die eine Beziehung wieder wachsen lassen und mit denen man Menschen, die einen begleiten, die für einen da sind, egal um was es geht, einfach mal Danke sagen kann.

Eva Schulte-Austum ist Wirtschaftspsychologin, Business Coach und häufig in ARD, ZDF. Im Radio und TV gibt sie regelmäßig Tipps, wie wir erfolgreich den Alltag meistern, Krisen gelassen überstehen und gestärkt daraus hervorgehen.
www.eva-schulte-austum.de

Fotos: Stefan Kuhn

Mein Tipp für den Corona-Blues lautet: **FOTOS ANSCHAUEN!**
Wenn ich traurig bin, sehe ich mir Fotos von meinen Kindern, Urlauben oder schönen Ereignissen an. Diese Erinnerungen helfen mir und geben mir Kraft, wieder weiterzumachen. Da ich viele Fotos auf dem Handy habe, kann ich jederzeit in meinen Fotos stöbern.

Viel Freude und gutes Gelingen

Ihre Daniela Randelhoff

Bild: Anna Maria Kitza

VOM SCHREIBEN

„SCHREIB! Sei es einen BRIEF, ein TAGEBUCH
oder NOTIZEN, aber schreibe!
Es nähert uns Gott
und unserem Nächsten.
Wenn du Deine Rolle
in der Welt besser
verstehen willst,
dann schreib.
Versuche DEINE SEELE
ins Schreiben zu legen,
auch wenn niemand es liest.

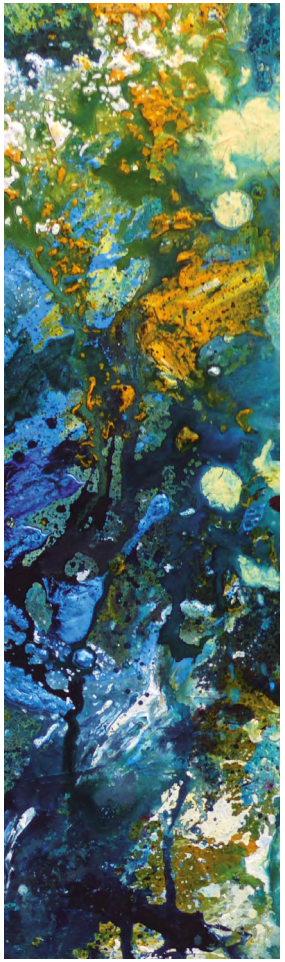
Der einfache Akt des Schreibens hilft uns,
die GEDANKEN zu ordnen und klar zu sehen,
was uns umgibt.

Ein Papier und ein Füllfederhalter können WUNDER
bewirken, SCHMERZEN HEILEN,
TRÄUME in Erfüllung gehen
lassen und verlorene HOFFNUNG wiederbringen.

Im Wort liegt die KRAFT!

Paolo Coelho

POSITIVES MITNEHMEN



Nie hätte ich gedacht, dass solch eine PANDEMIE unser aller Leben verändert. Eine ZEIT ZUM NACHDENKEN und Innehalten begleitet mich durch diese Krise. Eine Zeit der Entschleunigung und der Muße erlebe ich. Wie sehr genieße ich diese ruhigen Tage, Stunden, in denen ich ganz bei mir und meinen Gedanken bin. Bewusst genieße ich die langen SPAZIERGÄNGE durch Wälder mit meinem Hund, die Gespräche mit lieben Freundinnen am Telefon, Abende bei Kerzenschein und einem guten Buch, die Tage mit SONNENSCHEIN und spüre: ICH LEBE!

Überkommt mich TRAURIGKEIT, weil so vieles nicht möglich ist, bleibt die Hoffnung, dass eines Tages alles wieder möglich sein wird.
Diese Pandemie verändert mich und sicher uns alle, aber ich bin sicher, auch viel POSITIVES aus dieser Zeit mit in das „neue“ Leben nehmen zu können.

Hoffnung ist nicht die Überzeugung,
dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit,
dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.
(Vaclav Havel)

Bild und Text: Ilona Nelsen

Pandemie als Chance

Nun begleitet uns die Pandemie schon über ein Jahr. Corona kam und veränderte unser Leben in vielerlei Hinsicht. Es herrscht seitdem u.a. Angst, Unverständnis und Verleugnung. All diese führen zu negativen Gefühlen, Empfindungen etc., somit sind wir dafür verantwortlich daraus etwas positives und sinnvolles zu ziehen.

Durch Corona wurde unser schnelllebiges dasein runtergefahren, warum dies also nicht nutzen!? Einfach mal selbst den „Turbogang“ runterfahren und die Dinge betrachten und überdenken.
„Muss ich wirklich von Termin zu Termin hetzen!?“, „was tut mir gut und was nicht!?“, „mache ich die Dinge für mich oder weil es erwartet wird!?“... Zeit für sich nun als Chance zu sehen, in seinem eigenen Leben aufzuräumen, und wieder lernen, auf sich selbst, den Körper und die Seele zu achten und zu hören!!! Denn dies kommt in der schnelllebigen Zeit oft zu kurz oder wurde gar verlernt.

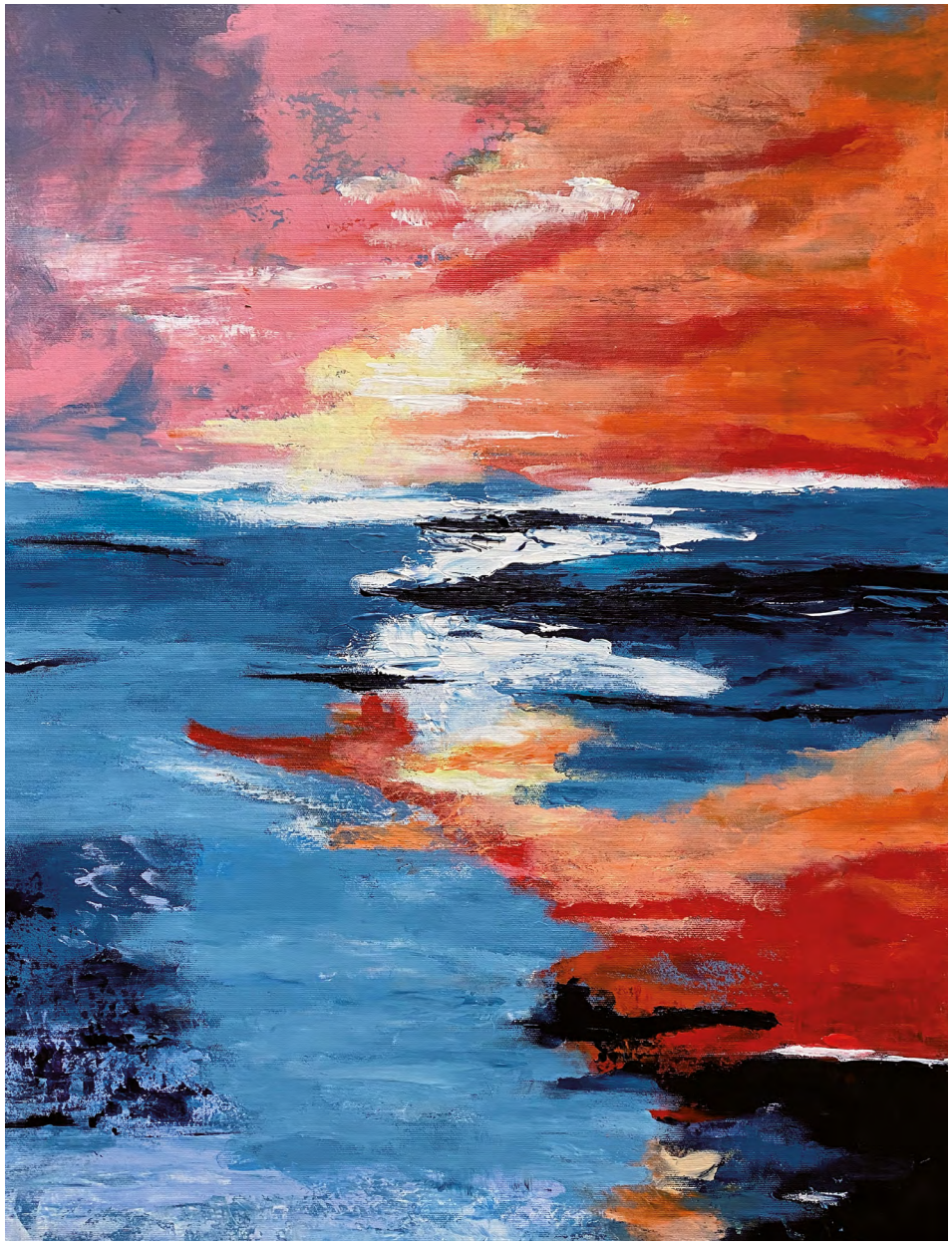
Wenn unsere Seele mit dem Körper im Einklang ist, so verschafft uns das Glück, Seelenfrieden, innere Ruhe, Kraft und Zufriedenheit.

Also gilt nun: Zeit für sich zu schaffen und sie als Geschenk anzusehen, einen langen Spaziergang machen, die Natur und die Ruhe genießen, einfach mal stehen bleiben und sich an der Farbenpracht der Tulpenfelder erfreuen, einen tiefen Atemzug nehmen, in eine andere Welt „abtauchen“ (mit einem Buch und einem leckeren Getränk), Dinge aufräumen und sortieren, die man bisher immer vor sich hergeschoben hat, die uns aber nie „losgelassen“ haben, da sie noch auf der „ To do Liste“ stehen. Dankbar sein für das, was wir haben!

Sich Zeit zu nehmen, um sich regelmäßig mit der Familie und Freunden auszutauschen, per Telefon oder Videochat (heute haben wir zum Glück genug Möglichkeiten), aber auch diese Menschen mit Postkarten, Briefen oder kleinen Aufmerksamkeiten zu überraschen.

Denn Zusammenhalt, Freude und Hoffnung sind gute Wegbegleiter. Diese ungewöhnliche Zeit also nutzen für Veränderungen. Freude schenken und Dankbarkeit fühlen.

Foto und Text:
Mareike Haase,
Stationsleiterin, Klinik für Senologie, Evangelische Kliniken Gelsenkirchen



Dennoch zufrieden

Nun leben wir schon ein Jahr mit dieser Pandemie. Ich hätte nie gedacht, dass uns dieses Virus so lange einschränkt. Ich fühle mich so machtlos, auch weil ich sehe wie unvernünftig sich viele Menschen immer noch verhalten. Ich halte mich mit Kontakten zurück und erfreue mich an vielen schönen kleinen Dingen. Abends auf einer Bank zu sitzen, um einen tollen Sonnenuntergang zu geniessen. Es begeistert mich zu sehen, wie die Sonne langsam am Horizont untergeht. Wie die Eichhörnchen mich anschauen und für einen Moment inne halten und wie die Vögel ihr Abendständchen zwitschern. Dann gehe ich wieder zufrieden nach Hause.

Bild und Text: Sigrid Schneider

Es ist nicht die Zeit für Resignation

Auszüge aus der Rede des Bundespräsidenten Dr. Frank Walter Steinmeier beim digitalen F.A.Z.-Kongress „Zwischen den Zeilen" am 12. März 2021(...)

Die Ungeduld ist riesengroß, die Unzufriedenheit greifbar. Der Lockdown zehrt an den Nerven. Nach einem harten Winter sind die Menschen der eigenen vier Wände überdrüssig. Wir wollen wieder unter Freunden und Kollegen sein, unbesorgt zur Arbeit gehen, in die Schulen und Universitäten. Wir wollen, dass die Restaurants, Geschäfte, Theater und Kinos wieder öffnen. Und auch ein Gespräch ohne Maske wäre eine Wohltat.

Doch solange das Virus und seine Mutationen die Situation beherrschen, hält die Ungewissheit uns gefangen. Und je länger sie anhält, desto verzagter wird der Blick in die Zukunft.(...)

In einer solchen Mischung aus Ungeduld und Ungewissheit ist Kritik unvermeidbar - aber auch unüberhörbar geworden: zu wenige Schnelltests, zu wenig Impfstoff. Zu spät bestellt, zu sparsam kalkuliert, sagen die einen, zu teuer eingekauft, sagen die anderen. Die Verteilung: mal ungerecht, mal schlecht organisiert. Der Staat: zu langsam. Die Verwaltung: veraltet. Digitale Lösungen: verstolpert.

Nach den Erfahrungen der letzten Monate müssen wir eingestehen, dass unser Staat für eine solche Krise nicht überall ausreichend gerüstet war. Wir haben Krankenhäuser, Gesundheitsämter und andere Einrichtungen kosteneffizient ausgestattet, aber nicht mit einem Bewusstsein für die Gefahren einer kollektiven Krise vom Ausmaß der Corona-Pandemie.(...)

Ja, es gibt Unzufriedenheit, und es gibt Grund dafür. Aber die Frage ist: Was machen wir aus dem Verdruss? Fehler zu benennen, ist wichtig. Noch wichtiger ist es, sie zu korrigieren. Dazu gehören auch Korrekturen an unserem Selbstbild. Haben wir wirklich zu Recht erwartet, aus dieser globalen Jahrhundertprüfung fast automatisch als Jahrgangsbeste hervorzugehen?
Wenn ich erinnern darf: Es ist kaum mehr als sechs Monate her, da haben

wir - möglicherweise auch andere, aber vor allem wir selbst - uns schon mit Genugtuung als „Pandemie-Weltmeister" gesehen. Es fehlte in Politik und Medien nicht an Hochmut, mit dem man auf verzweifelte Bemühungen anderer Länder herabgeschaut hat.

Ein gutes halbes Jahr später das glatte Gegenteil: „rote Laterne", „Dilettantenstadl", „Bananenrepublik", „Staatsversagen" lese und höre ich nahezu täglich. Wo eben noch Hochmut war, herrscht heute Kleinmut. (...)

Ich persönlich finde: Es ist schlicht zu früh, um Bilanz zu ziehen. Und ein Überbietungswettbewerb in Schwarzmalerei hilft jetzt niemandem weiter. Wir verschwenden viel zu viel Energie mit der Suche nach dem Schuldigen des Tages, mit Schwarze-Peter-Spielen, mit Impfneid auf der einen Seite oder Impfverweigerung auf der anderen. Wir rauben uns den Blick nach vorn.

Zuallererst: Wir brauchen Zusammenarbeit - regional, national, europäisch, und global. (...) Die Pandemie ist erst vorbei, wenn sie überall vorbei ist. (...)

Idee der Selbstbestimmung ist trügerisch

Die Pandemie hat uns gelehrt: Der Schutz des anderen ist auch unser eigener. Es reicht nicht, sich nur selbst gegen das Virus zu schützen, wir müssen uns darauf verlassen können, dass auch die anderen dasselbe tun. Wir sind verletzlich - als Gemeinschaft und als Individuen. Diese Erfahrung der Pandemie mag heilsam sein, aber sie ist auch eine Kränkung unseres Individualismus, der jahrzehntelang scheinbar ungestört blühen konnte. Jetzt in der Krise müssen wir einsehen: Die Idee, dass wir völlig frei über uns selbst und unser Leben bestimmen könnten, ist trügerisch. Wir sind angewiesen auf andere Menschen, auf ein funktionierendes Gemeinwesen, einen handlungsfähigen Staat, auch auf eine internationale Gemeinschaft, die in der Lage ist, Absprachen zu treffen und einander zu helfen. (...)
Der Kampf gegen das Virus ist ein Marathonlauf. Vielleicht hätten wir schon mehr Strecke machen können. Aber wir sollten nicht so tun, als stolperten wir noch in der Startzone herum. Vielleicht sind uns andere ein

Stück voraus - am Ziel ist keiner! Und tatsächlich haben wir Fortschritte gemacht. Behandlungen sind besser und Medikamente, die Krankheitsverläufe abmildern, gefunden worden - vor allem aber gibt es Impfstoffe!

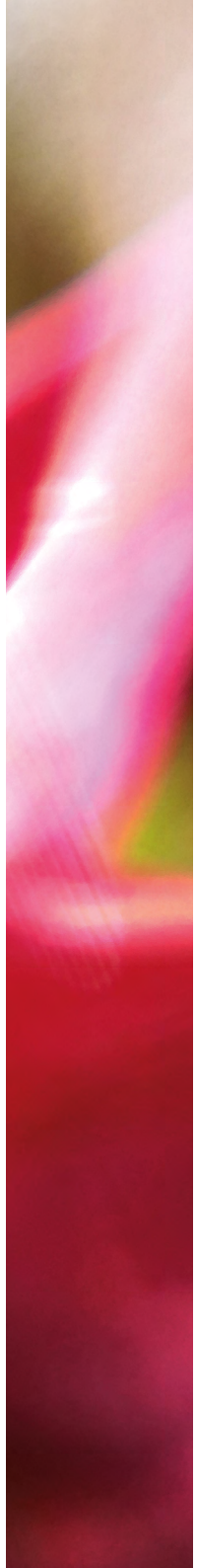
Hundertprozentige Garantien kann es nicht geben

Wer hätte letzten Sommer gedacht, dass wir heute nicht nur einen, sondern gleich mehrere, auf unterschiedliche Weise einsetzbare und anpassungsfähige Impfstoffe zur Verfügung hätten! Dass Forscher aus Deutschland am Impfstoffwunder ganz entscheidend mitgewirkt haben, das darf uns doch auch ein bisschen stolz machen. (…)

Und dennoch: Hundertprozentige Garantien kann es nicht geben, egal welche Maßnahmen wir zum Schutz vor Infektionen einsetzen.

Und wir müssen mit der Enttäuschung leben, dass auch „die Wissenschaft“ keine absolute Wahrheit kennt. Im Gegenteil: Der Wesenskern der Wissenschaft bleibt das Fragen, das Zweifeln und Verwerfen, und das neue Suchen. Denn nur so entsteht Erkenntnisfortschritt. Niemand sollte das bedauern. Sondern wir müssen weiter mit Ungewissheit und Widersprüchen leben. Wer das Gegenteil behauptet, verkürzt und instrumentalisiert wissenschaftliche Erkenntnis und beschädigt am Ende das Vertrauen in beide, in die Wissenschaft und in die Politik. Für endgültige Wahrheiten sind andere Instanzen als die weltlichen zuständig.

Natürlich braucht Politik Fachkenntnis und Beratung, um entscheiden zu können. Aber sie kann ihr Handeln nicht allein auf wissenschaftliche Expertise stützen. Und sie darf sich schon gar nicht hinter ihr verstecken! „Die Zahlen mögen sein, wie sie wollen. Sie geben nie wie ein Naturgesetz vor, was zu tun ist.“ So schreibt Caspar Hirschi in seinem klugen Text diese Woche in dieser Zeitung (FAZ). Politik muss abwägen, widerstreitende Interessen berücksichtigen. Sie muss Freiheitsrechte ebenso schützen wie die Gesundheit der Bevölkerung und die Existenz von Unternehmen und Arbeitsplätzen. Das zu tun, bedeutet Entscheidungen zu treffen, Risiken einzugehen, sich zu korrigieren, und vor allem: zu lernen - aus der eigenen Erfahrung und aus der Erfahrung anderer.



Und diese Lernfähigkeit muss die Politik auch der eigenen Bevölkerung zutrauen. Ja, der Staat muss sich schützend und fördernd vor das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit seiner Bürgerinnen und Bürger stellen, aber er kann beides nicht allein durch Verbote und Kontrolle garantieren.

Vertrauen in eine Demokratie heisst letztlich: Selbst-Vertrauen

Ob der gemeinsame Kraftakt gelingt, ob Regeln akzeptiert und befolgt werden, ist nicht nur eine Frage von Klarheit und Strenge der Regeln. Es ist auch eine Frage des Vertrauens. Und Vertrauen ist eine Ressource. Die ist so knapp wie der Impfstoff - und kann nicht eingefroren werden. Das Überwinden jeder Krise ruht auf jener sehr fragilen Übereinkunft: „Du, Staat, tust Deinen Teil und ich, Bürger, tue meinen.“

Staat und Bürger müssen einander vertrauen können und im Vertrauen aufeinander handeln.Denn Vertrauen in eine Demokratie heißt letztlich: Selbst-Vertrauen.
Ich bin überzeugt: Wir in Deutschland haben allen Grund dafür! (…)

Deshalb ist jetzt nicht die Zeit für Resignation und Selbstmitleid. Nicht alles, aber vieles ist doch gelungen. Wo es hakt, können wir besser und schneller werden.Unsere Stärken sind kein Grund für Hochmut. Unsere Fehler aber auch kein Grund für Kleinmut. Sondern Mut braucht es, guten Mut! Deshalb bitte ich uns: Deutschland, wirf jetzt nicht das Handtuch! Im Gegenteil: Hol‘ raus, was in Dir steckt!
Es gibt eine Zukunft nach der Pandemie, und die braucht unsere Ideen und unsere ganze Kraft - gerade jetzt.

Frank-Walter Steinmeier

Quelle:
Die vollständige Rede können Sie nachlesen unter: https://www.bundespraesident.de/SharedDocs/Reden/DE/Frank-Walter-Steinmeier/Reden/2021/03/210312-FAZ-Kongress.html

HERAUSGEBER:

Förderverein Brustzentrum e.V.
Die Revierinitiative

Munckelstr. 27
45879 Gelsenkirchen
Tel: 0209 1603131
Fax: 0209 1602662
E-Mail: info@die-revierinitiative.de

www.die-revierinitiative.de

Die Revierinitiative_Förderverein Brustzentrum e.V.

förderverein_brustzentrum

Der Förderverein Brustzentrum e.V.
ist ein gemeinnütziger Verein.

SPENDENKONTO:

IBAN: DE71 4325 0030 0013 0105 33

Der Förderverein unterstützt das Brustzentrum Ruhrgebiet an den Evangelischen Kliniken Gelsenkirchen.

www.evk-ge./brustzentrum

2021

Grafik:
Wanda Korfanty-Bednarek
www.wandalismus.de