

Unterwegs mit Bruder Krebs

Im Alter von 46 Jahren wird Jörg Kyburz bereits zum zweiten Mal mit der Diagnose Krebs konfrontiert: ein Melanom, das nach über 20 Jahren zurückgekehrt ist, um zu bleiben – denn eine Heilung gibt es in diesem Stadium nicht, nur einen Weg, mit der Krankheit zu leben. Hier berichtet er, wie ihn dieser Weg auf die Pilgerreise nach Santiago de Compostela und mithilfe von MBSR in ein komplett neues Leben geführt hat.

Text: Jörg Kyburz

Der Dorfarzt war ganz offen. Gefasst, ohne Umschweife und mit ruhiger Stimme informierte er mich: „Sie haben Krebs.“ 1985 musste ich mit erst 23 Jahren erkennen, dass sich der Tod bereits in mein Leben schlich; das kam einem Faustschlag gleich. Es folgten Operationen, Bangen und Hoffen, grenzenloser Optimismus und ein Leben in Höchstgeschwindigkeit. Familiengründung, Hausbau, die Arbeit als Polizist, in der Antiterrorereinheit, in Vereinen, politisches Engagement – es gäbe noch

viel mehr zu erwähnen. In einem Punkt blieb ich mir treu: Der Einsatz in allen Bereichen war hoch, teilweise sehr hoch. Erfolg und Erfüllung halfen beim Verdrängen. Nach zehn Jahren erklärten mich die Ärzte für „gesund“. Alles war möglich. Alles offen. Arbeitstage von 14 Stunden waren die Norm, Ruhetage und Erholung eher selten, Selbstreflexion ein Fremdwort. Die mahnenden Stimmen anderer prallten an mir ab. Ich war getrieben von meinen Mustern, dürstete nach Erfolg, definierte mich nur über Leistung und genoss es bei all meinen Tätigkeiten, die Steuerseile stets fest in den Händen zu halten.

Im Januar 2008 folgte der Zusammenbruch. Lange war es mir gelungen, die deutlichen Hilferufe des Körpers mit Willen und Verbissenheit zu überspielen. Was folgte, war voraussehbar: Der Körper gab schlussendlich den Takt vor. Die Diagnose konnte brutaler nicht sein: mehrere große Tumore im Lymphsystem, der Krebs hatte sich mit der Metastasierung des schwarzen Melanoms wieder im Körper eingenistet. Die Schulmedizin machte wenig Hoffnung auf Besserung. „Im weit fortgeschrittenen Stadium der Krankheit sehen wir leider keine Therapiemöglichkeiten. Sie können sich nur noch selbst helfen“, so die etwas hilflose Aussage des Onkologen der Zürcher Universitätsklinik. Die tiefe Bedeutung dieser Worte erkannte ich nicht sofort, und doch waren sie prägend für meinen weiteren Lebensweg.

Nach der ersten Krebsdiagnose hatte ich meine Lebensstrategie stark an den „vier R der personalen Navigation“ von Sternberg und Spear-Swerling ausgerichtet. Diese beinhalten: *resilience* – das Aufbringen von Willenskraft, *relentness* – Härte gegen sich selbst, *restlessness* – Ruhe in der Unermüdllichkeit finden, *risk taking* – ein gewisses Maß an Risikobereitschaft.





Links: in der Region Navarra; Mitte: Jörg Kyburz an einer Weinzapfstation; rechts: eine Wegmarke mit dem Symbol des Jakobswegs, der Jakobsmuschel

Resilienz

Ein großes Grundvertrauen, eine positive Einstellung, ein stabiles soziales Netzwerk, der tiefe Glaube an eine sichere Führung – viele wertvolle Ressourcen wurden mir im Laufe meiner Erziehung durch meine Eltern geschenkt und in meiner langjährigen Beziehung zu meiner Frau zusätzlich gestärkt.

Resilienz beinhaltet jedoch auch die Fähigkeit einer Person oder eines Systems, erfolgreich mit belastenden Lebensumständen und den negativen Folgen von Stress umzugehen.

Das Spiel mit meiner nicht balancierten, falsch verstandenen Resilienz erwies sich als Hochseiltanz ohne Sicherheitsnetz. Welche meiner Prägungen mich auf meinem Weg immer schneller, immer höher und immer weiter vorantrieben, dem maß ich keine Bedeutung zu, hatten diese doch die positive Wirkung, dass mein Körper bereit war, sich 23 Jahre gegen die Krebszellen zur Wehr zu setzen. Wann der Tanz auf dem Seil zu exzessiv wurde, muss nicht weiter analysiert werden. Ich war überzeugt: Die 23 Jahre zwischen den beiden Krebserkrankungen waren sehr gute und erfüllende gewesen. Leider kamen bei dieser Lebensstrategie Selbstliebe, persönliches Wachstum, Aufmerksamkeit und Akzeptanz bei mir oft zu kurz.

Auch wenn die Erfolgserlebnisse wiederholt zur Ausschüttung von Glückshormonen führten, der Grat zu einem ungesunden Lebenswandel wurde schnell schmal. Ich war süchtig nach Herausforderungen, stets hart mit mir selbst und oft unermüdlich. Kämpfen mit viel Lust war für mich normal, doch die Ausgangslage nun plötzlich wieder komplett neu. Sehr schnell reifte in mir das Bewusstsein: Den Kampf mit dem Krebs kann ich nicht gewinnen, hat ein Kampf am Ende doch meist nur Verlierer. Es galt also, Resilienz neu zu denken,

richtig zu verstehen und einen gemeinsamen Weg mit dem Krebs zu finden.

Resilienz zeigt sich aus Sicht der positiven Psychologie dort, wo eine gute Balance zwischen bewusstem Risiko und der Berücksichtigung von Schutzfaktoren gelingt. Mit aller Härte wurde mir nun aufgezeigt, dass zu viel Risiko die Chance, gesund zu bleiben, mindert. Erfolgreich mit hoher Geschwindigkeit und den daraus resultierenden Faktoren wie Ruhelosigkeit, Überlastung und Erschöpfung umzugehen, heißt, die Balance zu wahren und immer wieder den Autopilot-Modus zu verlassen. Das galt es nun zu lernen.

Langsamkeit lernen und Muster verlernen

Anfang 2009 zwang mich der Krebs wieder zu einem längeren Krankenhausaufenthalt. Vorerst unberührt blieb das mir von den Arbeitskollegen geschenkte Hörbuch „Ich bin dann mal weg“ von Hape Kerkeling, in dem der bekannte Komiker von seiner Reise auf dem Jakobsweg erzählt. Erst nach einigen Tagen der Erholung gönnte ich mir den Hörgenuss. Meine innere Sehnsucht nach dem Abenteuer Jakobsweg wuchs, ich fasste einen Entschluss. Saint-Jean-Pied-de-Port, Burgos, Ponferrada, Santiago de Compostela: Am 12. Juli 2009 marschierten meine Frau und ich von der französisch-spanischen Grenze los. Mein Körper war gezeichnet von der Krankheit, mein Geist ermüdet von der 17-monatigen Auseinandersetzung mit dem Krebs, viele Fragen zum Sinn des Seins und des Bleibens waren noch unbeantwortet. Mit dem 14 Kilos schweren Rucksack begann ich das Abenteuer Jakobsweg mit einem sieben Kilometer langen Aufstieg Richtung Orisson. Die kurze Tagesetappe bis zum Refugio erwies sich als anspruchsvoller als erwartet. Es galt, den rich-

tigen Schritt zu finden. Hunderte Marschkilometer sollten noch folgen.

Tag für Tag musste ich den inneren Drang nach Geschwindigkeit zügeln. Die Muskeln wurden gestärkt, die Gelenke gekräftigt – es müsste doch auch schneller vorwärtsgehen! Alte Muster drängten in den Vordergrund. Zum Glück lief meine Frau als treue und liebende Begleiterin neben mir. Ich durfte lernen, das Tempo an ihre kürzeren Beine anzupassen, eine erneute Überforderung wurde abgewendet. Die stille Vereinbarung, den Weg gemeinsam zu gehen, den Anschluss an Gruppen zu meiden und Kontakte mit anderen Pilgern auf Pausen zu beschränken, hielten wir weitgehend ein. Das führte dazu, dass wir fast täglich den vielbeschriebenen Flow erleben durften. Für mich wurde so die Pilgerschaft durch Spaniens Nordwesten zur ersten großen meditativen Erfahrung. Über 200 Stunden liefen wir nebeneinander, sehr viele davon, ohne zu sprechen. Die Verbundenheit mit meiner Frau, mit der Natur und insbesondere zu mir selbst wurde immer tiefer. Auch ungestellte Fragen beantworteten sich, ich grübelte weniger, einfach zu sein brachte Erfüllung. Mehrfach flossen unkontrolliert heilende Tränen.

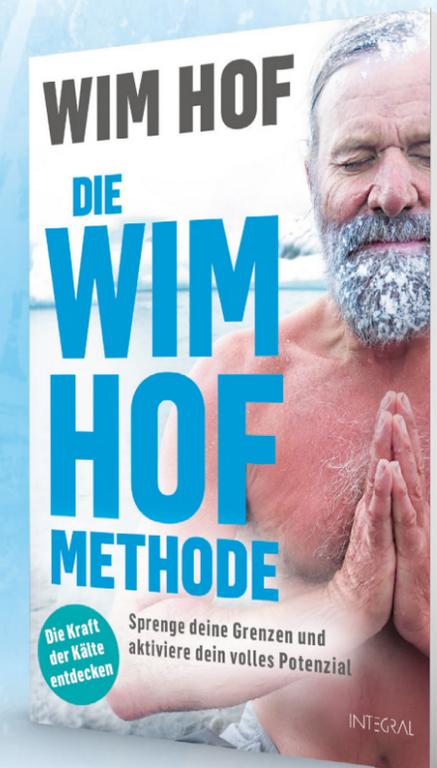
Ganz neue Qualitäten rückten durch die bis dahin kaum gekannte Langsamkeit in den Vordergrund: nichts mehr leisten müssen, am Morgen bei angenehmen Temperaturen losmarschieren, kein Tagesziel haben, Kaffee trinken, wenn sich die Möglichkeit bot, eine Pause machen, wenn der Körper sie verlangte, den Marschtag zu beenden, wenn ein Bett frei war. Santiago de Compostela rückte näher. Dort anzukommen, war dann keine Freude, und doch – trotz stiller Trauer – ein überwältigendes Moment.

Den Sagen von Jahrhunderten folgend fand das Abenteuer am Kap Finisterre, dem Ende der Welt, seinen Abschluss. Das Bad im kalten Atlantik, das Verbrennen der Pilgerkleider, während die Sonne ins Nirgendwo versank, sollte helfen, als neuer Mensch ins alte Leben zurückzukehren.

Einstieg in die Welt der Achtsamkeit

Mit der Langsamkeit im Gepäck wieder in die Geschwindigkeit des Alltags einzutauchen, erwies sich als eine zu große Hürde. Ich war überfordert: Über tausend Mails warteten auf Beantwortung, das Familienfahrzeug war

Der Weg zu ungeahnter Kraft, Gesundheit und innerer Freiheit



320 Seiten, Paperback
€ 18,00 [D]
ISBN 978-3-7787-9308-4

Wim Hof, weltbekannt als der »Iceman«, ist davon überzeugt: Jeder kann das scheinbar Unmögliche schaffen! Seine revolutionäre Methode – basierend auf den drei Säulen Kälte, Atmung und Mindset – macht es möglich, die Gesundheit entscheidend zu verbessern, verborgene Energiequellen zu erschließen und innere Grenzen zu sprengen.

INTEGRAL

integral-lotos-ansata.de

nach einem Unfall nur noch Schrott, Wunsch und Wirklichkeit drifteten weit auseinander. Im Kopf herrschte wieder Chaos, der Kollaps war vorprogrammiert. Zum ersten Mal akzeptierte ich die Unterstützung eines Psychoonkologen. Dieser erkannte meinen Lebensschmerz und empfahl die Teilnahme an einem MBSR-Kurs, in dem ich im Herbst 2009 lernte, im Alltag immer wieder den Moment wahrzunehmen, innezuhalten und die eigenen Gedanken selbst zu steuern. Dabei erkannte ich meine alten Muster immer besser. Meine Selbsterkennung wuchs, es gelang mir vermehrt, Leistung und Sein in einer gesunden Balance zu vereinen.

Auch nach dem Acht-Wochen-Kurs meditierte ich täglich weiter. Die anfängliche Pflichtübung wurde nach wenigen Monaten zur geliebten Routine, und die neu gewonnene Freiheit des Geistes erwies sich allmählich als wertvoller Türöffner. Worte wie Akzeptanz, Zuversicht, Vertrauen und Demut sind nicht mehr nur Gedanken, sie manifestieren sich auch im Herzen. Das Geschenk dieser neuen Lebensqualität weckte in mir die Lust, mich weiter in die noch wenig bekannte Materie der Achtsamkeit zu vertiefen, und den Wunsch, das Leben anderer Menschen mit dem zu bereichern, was mir so sehr geholfen hat und hilft. 2011 begann ich die anderthalbjährige Ausbildung zum MBSR-Lehrer. 2012 gelang mir mit der Abschlussarbeit und dem ersten selbst geleiteten MBSR-Kurs der erfolgreiche Start in einen neuen Lebensabschnitt.

Alltagstauglich

Wir können lernen, mit schweren Krankheiten Frieden zu schließen. Bruder Krebs, wie ich ihn inzwischen nenne, ist als unheilbares Melanom auch heute noch mein Begleiter. Er hat seine Daseinsberechtigung, doch ich bestimme das Maß seines Einflusses. Ich bin überzeugt, Achtsamkeit als Lebenseinstellung ist viel mehr als ein Werkzeug, sie hilft, dem Alltag zu begegnen, und ist eine große Lebensbereicherung. Es lohnt sich, die eigene Achtsamkeit in der formalen Meditationsübung täglich zu pflegen und zu stärken.

Eine erneute Operation im Jahr 2017 erlebte ich mit großer Gelassenheit im tiefen Vertrauen, „S’esch guet, wie’s esch“ oder „Alles hat seine Richtigkeit“. Nicht nur damals, nein, täglich helfen mir das bewusste Atmen, kleine

Achtsamkeitsübungen und die damit verbundene verstärkte Ausrichtung meines Lebens auf das Hier und Jetzt, den Anforderungen offen zu begegnen.



Übung
Würdedusche

Setz dich entspannt hin und schließ die Augen. Lass deinen Atem kommen und gehen, bis du innerlich ein wenig zur Ruhe gekommen bist.

Stell dir vor, wie du dasitzt.
Ein Mensch voller Würde.
Ein Mensch, der in jedem Moment seines Lebens versucht, das Beste aus seinen Fähigkeiten zu machen.

Bleibe in deinem Atemrhythmus und wiederhole innerlich immer wieder die Sätze:
Ich sitze da.
Ich bin ein Mensch voller Würde.

Wechsle zwischen der Beobachtung des Atems und dem innerlichen Sprechen dieser Sätze. Lass diese Sätze wirken.
Die Worte, die du zu dir selbst sagst, haben Macht.
Mach die Übung regelmäßig.

Jörg Kyburz: 25 Jahre unterwegs mit Bruder Krebs, Novum Pro 2012

www.achtsamkeit.swiss



lebendig.achtsam.sein.

moment by moment gibt Antworten auf die Frage, wie sich mitfühlende Achtsamkeit in unser Leben und unsere Gesellschaft integrieren lässt.



6 Ausgaben
für 49,00 Euro
1,5 Jahre Laufzeit



Mit einem Abonnement erhalten Sie das aktuelle Heft pünktlich direkt ins Haus und unterstützen unsere journalistische Arbeit. Für nur 49,00 Euro erhalten Sie 6 reguläre Ausgaben und somit 1,5 Jahre Wissen & Inspiration für ein Leben in Achtsamkeit. Portofrei (Auslands-Abo: 67,00 Euro).

Einfach anrufen oder online bestellen:
Tel: +49 (0)40-386 66 63 38
www.moment-by-moment.de

