



Stephan Wolters

Gras in den Dünen

Band 1

Tagebuch eines Überlebenden
im Angesicht des Todes

Vorwort.....	11
Schicksalsschlag	17
Wenn Dich ein Schicksalsschlag trifft	17
Besinne Dich auf Deinen Atem	19
Es ist nie zu spät	21
Furcht und Mut.....	24
Problemlösung	24
Deine Gedanken formen Dein Schicksal.....	25
Traurigkeit	26
Schicksal	28
Akzeptanz.....	28
Hingefallen.....	29
Innere Stärke	30
Lebensweg	31
Selbstfindung	32
Zufall	32
Mein Weg.....	33
Krebs als Chance.....	33
An Krebs erstarben.....	33
Einstellung	34
Dazulernen.....	34
Blickwinkel	35
Du entscheidest viel mehr	36
Frieden.....	36
Die Farben unserer Welt	37
Ein Wort	38
Sehnsucht	38
Unabhängig	39
Innere Freiheit	40
Hebe den Blick.....	40

Umgang mit Schuld	41
Zwei Schwestern	41
Gefahren wahrnehmen	42
Friede aus sich heraus	42
Unglaublich, aber wahr	43
Innere Wahrnehmungen.....	44
Steine des Lebens	45
Das Mögliche genießen.....	46
Wundermittelchen	47
An der Nordsee.....	48
Von kleinen Kindern lernen.....	49
Herz und Krebs	50
Leben und Intellekt	51
Ziele haben – ziellos sein.....	52
Das Ziel »Ziellos«.....	52
Das Leben im Griff haben	53
Der Würgegriff	53
Wert des Lebens.....	53
Nur das eine Jahr ..	54
Selbsttäuschung	55
Sinn des Lebens.....	56
Kreislauf	57
Gut gemeint.....	58
Begegnungen	59
Nachfrage	59
Gute Begegnungen	60
Die »Parzival-Frage«	61
Gehört werden	62
Begegnung mit dem Glück.....	62

Reichtum	63
Genieße, was Du besitzt.....	63
Reichtum.....	64
Ein wirkliches Geschenk.....	66
Innere Vielfalt und Gesundheit	66
Natur	67
Sonnenblumen und Löwenzahn.....	67
Dünengras	68
Gedanken am Meer	69
Von Pflanzen lernen	70
Mit und in den Jahreszeiten leben	71
Liebe	72
Die große Liebe	72
Wenn Du noch Single bist	72
Liebe - Gestern, Heute, Morgen	73
Wenn jemand immer von Trennung redet	74
Liebe, an die man glauben muss.....	75
Herzenswunsch: <i>Liebe</i>	76
Liebe ohne Mindesthaltbarkeits- und Ablaufdatum.....	77
Ein Paar werden, indem man sich dazu macht!	78
Erst die Liebe macht es	78
Herbst	79
Es wird Herbst	79
Nebel.....	79
Strahlende Sonne im Herbst.....	80
Herbst im Festtagskleid	81
Septembertag.....	82
Unser schöner Herbst	83

Alter	84
Altern ist eine Gnadenfrist	84
Die Vergeblichkeit, jung und gesund zu bleiben	85
Alter und Schönheit	86
Möchte nicht jünger sein	87
Auch im Alter an sich arbeiten	88
Alter ändert Sichtweisen.....	89
Morgendämmerung der Weisheit	90
Längeres Altern	91
Wissen und Weisheit	91
Im Zyklus von Leben und Sterben.....	92
Auf den Zyklus vorbereitet sein.....	92
Vorbereitet sein.....	93
Vom Tode umgeben.....	94
Angst vor dem Sterben.....	95
Würdevoll leben und sterben	96
Auch beim Tod sind wir dabei!.....	96
Mein Gebet, wenn die Angst mich überkommt.....	97
Ausblick.....	98
Inscription der St. Paul's Cathedral zu London	98
»Die Lebensregel von Baltimore«	99
Geist und Glaube	101
Für »Morgen« oder »Heute Morgen«	102
Brief an einen Freund.....	103
Inhaltsverzeichnis: Gras in den Dünen ♦ Band 2 ♦	
Briefe und Notizen eines Überlebenden im Angesicht des Todes.....	108

August 2009

Liebe Leserin, lieber Leser,

eine »harmlose« Schwellung in der Achselhöhle des linken Armes war im April 2006 bei mir untersucht und punktiert worden. Als eine Woche später mein Hausarzt überraschend persönlich mittags vorbeikam, um mir das Ergebnis mitzuteilen, ahnte ich nichts Gutes. Der Befund »Metastasen eines kleinzelligen aggressiven Karzinoms« traf mich aber dennoch wie ein Blitz aus heiterem Himmel. „Dann habe ich ja nicht mehr viel von meiner Pension?!“, bemerkte ich lakonisch als gerade mal 56-Jähriger. „Pension?!“, war seine knappe Antwort, aber ich hatte noch nicht ganz verstanden. Wir beide sind befreundet und machen uns von daher nichts vor. „Dann muss ich wohl schnell heiraten, damit wenigstens einer (gemeint war meine langjährige Lebensgefährtin) was von meiner Pension hat!“ – „Besser gestern als morgen!“, war die kurze Erwiderung und ich begann zu ahnen. „Aber wir feiern doch wohl noch wie letztes Jahr Silvester zusammen?“, war meine eher rhetorische Frage, die ich natürlich mit „Ja“ beantwortet sah. – Als dann aber die Antwort ausblieb und meinem Hausarzt die Tränen in die Augen schossen, da wusste ich endlich, wie es um mich bestellt war.

Auch alle Nachfolgeuntersuchungen zementierten den ersten Verdacht. „Es sieht sehr ernst aus!“, sagte später mein zweitältester Bruder, Hautarzt von Beruf, der sonst Krankheiten immer sehr »tief stapelt«. „Aber es besteht immer auch noch Hoffnung!“, fügte er an.

Und die Hoffnung stirbt zuletzt! – Wie froh bin ich heute, dass *nichts* sicher ist, dass auch die Medaille »Sicherheit« zwei unterschiedliche Seiten besitzt. Nun erst habe ich begriffen, dass jede Seite ihre Berechtigung und ihren positiven Aspekt hat.

Vier Phasen verschiedener Zustände und Prozesse konnte ich nach dieser Hiobsbotschaft bei mir ausmachen:

1. Schockzustand
2. Reanimationsprozess
3. Verarbeitungsprozess
4. Veränderungsprozess

Im Schockzustand (siehe hier im ersten Kapitel »Schicksalsschlag«: »Wenn Dich ein Schicksalsschlag trifft«) lässt man alles über sich ergehen, steht man »neben sich«. In diesem Zustand leidet wahrscheinlich das Umfeld des Betroffenen mehr als der Betroffene selber, der wie gelähmt erscheint, ja, fast unfähig ist, zu begreifen oder zu weinen. Bei mir hat dieser Zustand fast 14 Tage ange-dauert.

Dann kommt die Phase des Reanimationsprozesses, in der man Luft holt (siehe hier im ersten Kapitel »Besinne Dich auf Deinen Atem«), tief durchatmet, das Gestaltungsrecht wieder an sich reißen möchte. Ab dieser Phase wird wieder aktive Bereitschaft des Betroffenen vorausgesetzt, andernfalls verharrt man in einem komaähnlichen Zustand.

Jetzt wollte ich es genau wissen: »Was passiert da eigentlich?«. Ich fing an, alle für mich wichtigen Informationen zu suchen, mich zu informieren, zu lesen, in jeder freien Minute, die ich zur Verfügung hatte. Wartezeiten im Krankenhaus und bei Ärzten machten mir nichts aus: Ich hatte ja so viel zu lesen! – In kürzester Zeit wurde ich Fachmann meiner bis dahin seltenen Krebserkrankung, fing an, wieder selber Entscheidungen auch über medizinische Eingriffe zu hinterfragen und mitzuentcheiden, auch gegen den Rat von Ärzten und Freunden, was mir nicht leicht fiel und viel Kraft kostete: Aber ich hörte mehr in mich hinein, nahm Hinweise meines Körpers und Intuitionen meines Geistes wahr, schenkte ihnen mehr Bedeutung und Vertrauen als jemals zuvor.

Erst in der dritten Phase des Verarbeitungsprozesses fing ich an, über mich selbst tiefergehend nachzudenken, über das Leben allgemein, über das geführte eigene Leben: Man hält inne, sucht unerledigte Lebensbaustellen zu orten (Was sehr schmerzhaft sein kann!) und aufzuarbeiten mit dem Ziel, das »verbleibende biss-

Wenn Dich ein Schicksalsschlag trifft

Wenn ein Schicksalsschlag ohne Vorwarnung zuschlägt,
Dir den Boden unter den Füßen wegreißt,
Du im Schockzustand, versteinert und verzweifelt bist,
wenn Du glaubst, jede Perspektive verloren zu haben,
weil Dir etwas bisher so Selbstverständliches genommen wurde,
eine Liebe, ein vertrauter Mensch oder Deine Gesundheit

oder

wenn Dein Aussehen durch Krankheit oder Krebs,
zeitweilig durch eine Chemotherapie oder für immer
durch entstellende Operationen verändert worden ist
und Du dadurch eventuell manche Freuden
und "Freunde" verloren hast,

wenn die Welt zusammen zu brechen
und es keine Zukunft mehr zu geben scheint,

wenn *nichts* mehr wie vorher ist,
alle Ziele und Werte im Leben verschwimmen,
sich ändern oder sich zu verschieben drohen,

dann wünsche ich Dir,

dass ein neuer Lernprozess
schmerzlos und zügig bei Dir beginnt,
zu begreifen, dass es immer noch
ein »Jetzt« oder
ein »Jetzt erst recht«
gibt,

dass kein Schicksalsschlag
Deiner Persönlichkeit
etwas anhaben kann,

Krebs als Chance

»Krebs als Chance«
zu begreifen
ist eine Möglichkeit,
Krebs zu ertragen,
um auf eine andere Art
glücklich zu werden !

Ich wünsche Dir,
dass Du
Krebs als Chance
begreifst,
um auf eine nie gekannte,
andere Art
glücklich zu werden!

An Krebs erstarken

Krebs greift unseren Körper an,
unserer Seele jedoch
kann er nichts
anhaben!

Im Gegenteil,
wir haben die Chance,
daran zu erstarken!

Die Farben unserer Welt

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.

Ich wünsche Dir,

dass Du die Welt
in ihren unterschiedlichsten Farben,
Ansichten und Meinungen,
mit ihren lauten und leisen Tönen,
sehen, hören und
akzeptieren
kannst !

dass Du die Welt
mit der ganzen Schönheit
Deiner einzigartigen Seele,
Deiner kostbaren Gefühle und
Deiner wunderbaren Gedanken
bereichern
kannst !

dass es viele Menschen
auf dieser Welt gibt,
die Deinen Reichtum
zu schätzen wissen
und die Du
an Deinem Reichtum beteiligst ...
... wie auch sie Dich
an ihrem Reichtum beteiligen !

Gedanken am Meer

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.

Ich habe keine Angst, ich grübele nicht,
ich lasse es wirken, ich lasse zu,
ich füge mich ein in diesen ewigen Kreis.

Es ist 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.

Natur
so grausam,
so wunderschön
wie Leben und Tod ...

... nur eine Sache der Perspektive!

Die Vergeblichkeit, jung und gesund zu bleiben

Die Vergeblichkeit,
jung und gesund zu bleiben,
und die Unausweichlichkeit
des Alterns und Sterbens
nehmen nur wenige bewusst wahr,
obwohl doch auf jeden Frühling der Sommer,
Herbst und Winter folgt ...

Dies zu verkennen,
ist ein Recht der Jugend,
doch eine Torheit des Alters.

Darum genieße jede Jahres- und Alterszeit,
erst recht wir, die wir uns
im Spätsommer oder Herbst
oder kurz vor Wintereinbruch
des Lebens befinden.

Ich wünsche Dir:

Wenn Du die Mitte
Deines Lebens
oder Deiner Lebenserwartung
überschritten hast,

dass Du spätestens dann
ohne Schmerz begreifst,
dass das Altern
und Sterben
unausweichlich ist.

dass Du gerade deshalb
noch intensiver
das Leben
genießen solltest.

dass Du das Alter nicht als
»Abend des Lebens«,
sondern als
»Morgendämmerung der Weisheit«
begreifst.

Alter und Schönheit

Ich wünsche Dir,
dass Du altern darfst.
dass Deine Schicksalsfalten
Dein Gesicht adeln.
dass Dein Blick
trotz Krebs und schwerem Schicksal
ohne Bitterkeit ist.
dass Deine Augen
trotz Alter wach
und offen bleiben.
dass Du Frieden,
Gelassenheit und Erfüllung
eines intensiv durchlebten Lebens
ausstrahlst.
dass es eine Freude ist,
in Dein vom Leben geprägtes,
ungeschminktes Gesicht zu schauen,
um sich zu wünschen:
»Diese Ausstrahlung
möchte auch ich haben!«

Mein Gebet, wenn die Angst mich überkommt

Lass mich in den letzten Stunden meines Lebens
nicht allein.

Lass mir in den letzten Stunden meines Lebens
mein unbändiges Vertrauen in mein Sein.

Lass mich gerade dann nicht von Zorn, Angst,
Traurigkeit und Verzweiflung heimgesucht werden.

Lass mich gerade dann nicht klagen,
sondern großmütig danken.

Lass mich selbst in dieser Stunde
Liebe, Wärme und Geborgenheit
empfinden.

Lass mich zu dem ersehnten Frieden gelangen.

Lass mein Sterben
für mich und die Welt
einen »Gewinn« sein.

Lass meine letzte Stunde
die erste Stunde
verdienter Glückseligkeit sein.

Nimm mir meine Angst vor und nach dem Tod,
und insbesondere in der Stunde des Todes.

Nimm mir meine Angst vor dem Neuen,
das mich erwartet
und

gib mir Kraft und Vertrauen,
mein Schicksal so anzunehmen,
wie es gut und richtig für mich ist,
so dass ich
ICH
sein darf.

»Nur noch
wenige Monate«

Diese Nachricht bricht
völlig unerwartet im April
2006 über den Autor herein.
Die Diagnose: Eine sehr ag-
gressive, kleinzellige Krebsart
und Metastasen.

Im Angesicht des
Todes beginnt für ihn nun
ein schmerzhafter aber auch
zugleich befreiender Lernprozess,
zu begreifen, dass es immer noch ein
»Jetzt« oder »Jetzt erst recht« gibt.

Stephan Wolters geht mit seiner Krebserkran-
kung sehr offensiv um, kämpft ums Überleben,
aber nicht gegen, sondern wie das Dünen gras
mit dem Wind. Er beginnt,
tiefsinniger, leidenschaftlicher
und lebensfroher zu leben, die Welt
neu zu bestaunen, zu begreifen, zu reifen ...
und dabei auf eine ganz besondere Art glücklich
zu werden.

Dieses Buch spendet Trost, bestärkt, niemals
aufzugeben und zeigt Wege auf, aus der
Ausweglosigkeit heraus wieder ins Leben
gestärkt zurückzufinden.



9 783839 125731