



## **„Jeder der sagt, er kann nicht, der will nicht.“ Ein Gespräch mit Carola Ries von Heeg**

*Sie sind dem Tod quasi von der Schippe gesprungen. Hat sich Ihr Verhältnis zum Sterben dadurch verändert?*

Ja, ich habe nicht mehr wirklich Angst davor. Wenn eines Tages meine Tage gezählt sind und ich dem Sterben nahe bin, möchte ich zumindest auf meine zweite Lebenshälfte voller Glück und Zufriedenheit zurückschauen und beruhigt von dieser Welt gehen können. Als ich mit 37 Jahren damit konfrontiert wurde, war die bittere Erkenntnis da, dass ich doch noch so vieles machen wollte und nichts davon wirklich bisher gelebt hatte. Das hat mich gelehrt, fortan ein bewusstes Leben zu führen: die Sonne, die Natur, nette Gesten von Menschen, alles mit Achtsamkeit wahrzunehmen, dafür zu danken und nichts mehr als Selbstverständlichkeit anzusehen. Daraus entsteht Glück...

*Beim Lesen Ihres Erfahrungsberichts erstaunte mich sehr, dass Sie Ihre Krebserkrankung frei von Wehklagen und Larmoyanz schildern. Haben Sie Ihre Gefühle bewusst diszipliniert? Wenn ja, warum?*

Ja, wobei ich das Wort „diszipliniert“ in diesem Zusammenhang fast ein wenig als kontraproduktiv erachte. Denn das würde wohl eher bedeuten, seine Gefühle zu verdrängen und eben nicht anzuschauen. Gerade das ist jedoch meiner Meinung nach ein wichtiger Teil des Schlüssels zur Genesung. Ich selbst bin ein äußerst emotionaler und sensibler Mensch. Ich denke, ich habe meine Gefühle intensiv gespürt und mir diese bewusst gemacht. Man muss nur aufpassen, dass man sich nicht hinein steigert und darin „ertrinkt“. Ich habe sie zwar zugelassen, jedoch recht schnell versucht, die negativen Gefühle durch positives Gedankengut zu ersetzen. Das fiel mir anfangs überhaupt nicht leicht. Ich wusste zwar um die Zusammenhänge zwischen Krebs und Psyche, konnte dieses Wissen zunächst aber vor lauter Todesangst nicht anwenden. Ich machte mir bewusst, dass ich nur eine Chance zum Überleben habe, wenn ich den richtigen Weg wähle: positives Denken, Aufbau von Selbstvertrauen, Zuversicht und Hoffnung – auch eine gewisse Disziplin, das stimmt schon.

*Ihre überraschende Genesung legt beispielhaft davon Zeugnis ab, dass Zuversicht gepaart mit eisernem Willen Wunder bewirken können. Woher haben Sie die Kraft genommen?*

Glauben Sie mir: Ich stand zwischen Leben und Tod im wahrsten Sinne des Wortes. Die Todesangst und mein Wille, weiterleben zu wollen, mobilisierten meine inneren Kräfte. Ich bin davon überzeugt, dass dieser Wille tatsächlich in jedem von uns angelegt ist und geweckt werden kann. Trotz meiner intensiven Gefühle gegenüber der Diagnose wie Wut, Angst, Verzweiflung und Ohnmacht habe ich es geschafft, zunehmend rational denken zu können. Ich glaube, es ist beides notwendig: Gefühle zulassen und sie wieder loslassen, um rational zu denken. In dem Moment, wo ich mich auf rationale Gedanken konzentriert habe, d.h. welchen Weg ich gehen müsse, um eine Chance zum Überleben zu bekommen, habe ich bereits angefangen, mir positives Gedankengut zuzuführen. Statt Resignation und Angst dominieren zu lassen, beschäftigte ich mich mit Literatur, die von positiven Krankheitsverläufen und Menschen berichtet, die überlebt haben. Sogar wissenschaftliche Studien darüber habe ich regelrecht verschlungen, weil mich der Glaube an einen positiven Ausgang allein nicht wirklich beruhigt hatte. Ich verinnerliche leichter etwas, wenn es plausibel, verständlich und am allerbesten auch wissenschaftlich stichhaltig ist. Am liebsten hätte ich alles in meinem Leben auf doppeltem Boden abgesichert. Wohl stieß ich recht schnell an Grenzen, entdeckte aber vieles, was zumindest in eine beruhigende Richtung wies. So machte ich mir zum Credo: Du bist, was Du denkst...

*Warum haben Sie sich dem Ziel verschrieben, Betroffenen den Rücken zu stärken?*

Zum einen hatte ich ein Nahtoderlebnis, das mich zurück zu dem Zeitpunkt führte, als ich als Säugling auf eine eiskalte Waagschale gelegt wurde. Erschrocken darüber versprach ich nach „oben“, dass ich den Weg gehen würde, der mir gewiesen wird, falls ich heil raus käme. Immerhin war dies zum damaligen Zeitpunkt mehr als unwahrscheinlich... Während der Chemotherapie traf ich abermals auf kranke und verzweifelte Menschen, die mir immer wieder signalisierten, dass ich eine außergewöhnliche Gabe an Motivations-Fähigkeit hätte. Viele suchten meine Nähe, weil es ihnen gut tat, meine positive Ausstrahlung und mein aufmunterndes Wesen zu erleben – wie sie sagten. Und mir gab es ein regelrechtes Glücksgefühl zu erkennen, wie anfangs resignierte Menschen auf einmal Hoffnungen entwickelten. Da wusste ich, das ist er – mein Weg! Ich fing an zu schreiben, als es mir wieder besser ging, und ließ Ausschnitte Krebskranken zukommen, um ihre Reaktionen abzufragen. Motiviert von durchweg positiven, sogar begeisterten Kritiken von Hilfe und Rat suchenden Menschen, reifte mein Entschluss, Betroffene mental zu stärken. Alles, was ich während meiner Erkrankung an psychologischer Unterstützung angeboten bekommen hatte, war die Vorbereitung zum Sterben, obwohl ich das entschieden ablehnte. Ich hätte wirklich sehr viel darum gegeben, wenn mir nur einer von den ganzen Fachleuten in irgendeiner Form einen Funken Hoffnung in Aussicht gestellt hätte. Nach diesen Erfahrungen kann ich mich sehr gut in die Patienten einfühlen. Zudem erlebe ich immer wieder, wie dankbar Krebskranke meine Motivation annehmen, da ich als Selbstbetroffene authentisch wirke.

*Was raten Sie Betroffenen an erster Stelle?*

Die Todesangst zu überwinden, um fähig zu werden, klare Gedanken zu fassen. Gefühle zulassen und sich Positivem zuwenden. Das Immunsystem stärken und ärztliche Meinungen durchaus ernst, aber dennoch kritisch zu betrachten. Vor allem aber: Niemals die Hoffnung aufzugeben. In meinem Buch habe ich beschrieben, wie ich es angegangen bin. Informieren kann man sich auch unter [www.tumor-raus.de](http://www.tumor-raus.de)

*Sie gelten als nahezu geheilt. Welche Wünsche haben Sie an die Zukunft?*

Dass ich weiterhin mit meinem Lebensgefährten glücklich bin und wir zusammen lebenswert alt werden dürfen. Zudem wünsche ich mir, dass mein beruflicher Weg, den ich nun eingeschlagen habe, mir für die Zukunft ebenso Glück und Zufriedenheit schenkt, wie ich es jetzt schon erahnen und spüren darf. Und mein Traum ist einfach noch ein schönes Zuhause...



Carola Ries von Heeg  
**Tumor raus – rein ins Leben!**  
Mein erfolgreicher Überlebenskampf gegen den Krebs  
Ein Wegweiser zum Gesundwerden  
Plus CD: Das Wichtigste zum Anhören

humboldt – Medizin & Gesundheit  
2010. 136 Seiten, mit Audio-CD, 14,5 x 21,5 cm, Broschur  
ISBN 978-3-86910-307-5, € 18,95 [D] / € 20,50 [A]

Das Gespräch mit Carola Ries von Heeg führte Gesine von Prittwitz im März 2010.

## **Nachdruck honorarfrei.**

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt / Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de)

Mehr Informationen unter [www.humboldt.de](http://www.humboldt.de)

**Wir bitten um einen Beleg. Gerne auch digital an: [presse@humboldt.de](mailto:presse@humboldt.de) Vielen Dank!**