

10 Lebensregeln: ein Beitrag zur Bewältigung unserer Krankheit

Aus gegebenem Anlass geben wir noch einmal unsere Regeln weiter, die wir bei einer Gruppenstunde im Zusammenhang mit unseren Gesprächsthemen „**Eigenverantwortung, Selbstheilungskräfte und Immunsystem**“ und der Beschreibung unserer Bemühungen, die Lebensqualität noch weiter zu steigern, spontan diskutiert und beschrieben haben. Wir wiederholen noch einmal, dass diese Regeln natürlich nicht eins zu eins für alle anderen von Krebs betroffenen Paare zutreffend sein können. Eine Richtschnur, darüber nachzudenken und sich eigene Leitlinien zur Bewältigung der Krankheit aufzustellen, sind sie aber vielleicht doch.

1. Wir **akzeptieren unsere Krankheit** und bekennen uns auch öffentlich zu ihr. Sie zu vertuschen und zu verstecken, darüber zu schweigen nützt uns und anderen nichts.
2. Wir wollen zu unseren Ärzten ein **überdurchschnittliches Vertrauensverhältnis** aufbauen, Falls das nicht gelingen sollte, werden wir den Arzt wechseln
3. Wir werden eine **konsequente Nachsorge** betreiben und uns durch intensive Auseinandersetzung mit der Materie so **viel Kenntnisse über das Wesen der Krankheit** und der Therapiemöglichkeiten aneignen, um zu wissen, was zu unternehmen ist, wenn sich der Krebs mit PSA-Anstieg wieder bemerkbar machen sollte.
4. Wir wollen alles tun, damit zusätzlich zum natürlichen altersbedingten Verfall möglichst **keine anderen Krankheiten** auftreten, Wichtig wäre es, eine Knochendichtemessungen und Darmspiegelung sowie eine regelmäßige Untersuchung der Haut durchführen zu lassen. **Zivilisationskrankheiten sollte man vermeiden**, und wenn sie bereits vorhanden sind, werden wir durch die Vermeiden von Giften, durch eine **gesunde Ernährung** und durch **viel Bewegung** ernsthaft dagegen angehen.
5. Wir bemühen uns, durch die **intellektuelle Auseinandersetzung mit der Krankheit** und deren Therapiemöglichkeiten sowie durch Interesse an den Geschehnissen in der Welt **die geistige Fitness** weitgehend **zu** bewahren. Durch kompetente Fragen werden wir den Arzt zum Reden zwingen. Wir empfehlen, ein immerwährendes geistiges Training, viel zu lesen und zu diskutieren, am politischen und gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und **ehrenamtlich tätig zu sein**.
6. Wir wollen nicht nur an uns selbst denken Wir werden alte **Freundschaften pflegen und neue aufbauen**, das Umfeld bewusst wahrzunehmen auch um zu beweisen, dass man uns Alte noch braucht, Es ist nützlich und fällt positiv auf uns zurück, Gemeinschaften in Gruppierungen oder Vereinen zu unterstützen, anderen, denen es schlechter geht, zu raten und zu helfen.
7. Wir haben die feste Absicht, **zur inneren Ruhe zu kommen** (richtig atmen), keinen Stress zuzulassen oder gar selbst zu erzeugen, gute Erinnerungen wachzurufen, uns und anderen **Freude zu bereiten** und vielleicht ein spirituelles Erleben herbeizuführen. Jeder wird versuchen, mit sich selbst und mit seiner Umwelt **in Harmonie zu leben** und Dankbarkeit auch an „kleinen Dingen“ zu empfinden
8. Wir wollen **der Zärtlichkeit eine zweite Chance geben** und der Partnerin auch im Alltag ständig unsere Dankbarkeit und Anerkennung zeigen. Jeder sollte trotz Alter und Krebs eine **vielleicht andere Sexualität** leben. Wenn beide diese Lebenskraft wollen, wäre es töricht, auf sie zu verzichten
9. Mit Zuversicht werden wir ständig **auf Gott vertrauen** und uns dankbar dafür zeigen, was uns das Schicksal während unseres langen Lebens Wertvolles zuteil werden ließ. Dazu gehört auch, **sich auf das Ende vorzubereiten**, sich von altem und unnützen Kram zu trennen, die Wohnung zu entrümpeln, darüber nachzudenken, woran sich die Nachkommen an uns erinnern sollen und alles Wichtige zu regeln (Testament, Betreuungs- und Patientenverfügung, Begräbnisinstitut)
10. Nachdem alles Wichtige geregelt ist, werden wir das Zusammensein mit unseren Lieben genießen und alles, was die Harmonie stört, zu vermeiden wissen. Das Schöne und Gute in der Natur und mit Menschen wollen wir mit Dankbarkeit anerkennen und uns bemühen gelassener zu werden und verzeihen zu lernen. Indem wir die **Hoffnung niemals aufgeben** und gemeinsam mit dem Partner alles versuchen werden, körperliche und psychische Schwächen zu überwinden sowie **die Lebensqualität auf höchstmöglichem Niveau zu erhalten** erlangen wir Gewissheit, dass wir mit Gottes Hilfe all unsere Ziele erreichen werden.