



Befund Krebs

Ausgabe 3/2013

Deutsches Magazin für Tumorerkrankte

Brustkrebs:
Neues Ultraschallverfahren
zeigt Erfolg der Chemotherapie

Ernährung bei Krebs:

Das gilt es zu beachten

**„Ich bin doch
nicht verrückt!“**

Angst und Depressionen im
Verlauf einer Krebserkrankung



Ihr Exemplar
zum Mitnehmen

Klangschalenmassage

Eine Krebserkrankung und die damit zusammenhängende Therapie verändert häufig das Verhältnis zum eigenen Körper. Durch Operationen, Chemotherapien und Bestrahlung fühlt man sich zunächst nicht mehr in seinem eigenen Körper zu Hause. So erging es auch mir in der ersten Zeit nach Abschluss meiner Therapie 2003. Mit hehren Zielen wollte ich möglichst schnell wieder fit werden und während der Rehabilitation kümmerte man sich um die Wiederherstellung meiner körperlichen Leistungsfähigkeit und meiner seelischen Stabilität. Krebs ist eine Krankheit, die vieles verändert, es herrscht, vor allem in den ersten Wochen nach der Diagnose, eine Art Ausnahmezustand. Um nach einer Krebserkrankung wieder in den normalen Alltag zurückzukehren, zu arbeiten, für die Familie da zu sein, wie früher seinen Interessen und Hobbys nachzugehen, soll die onkologische Rehabilitation den Weg ebnen.



Doch nach diesen fünf Wochen war für mich erst ein Sandkorn des Grundsteins für meine Lebensveränderung gelegt. Es dauerte zwei weitere Jahre bis ich mich wieder annähernd wohl in meiner Haut fühlte. Und mein Leben war derartig durcheinander geraten, dass ich mir eine neue Aufgabe suchen wollte.

Erst 2007, nachdem ich wegen meiner Krebserkrankung meinen Theaterberuf aufgegeben hatte, nahm ich im Sommer an einem Seminar zum Thema Klangmassagen teil. Verblüfft durch die einfache Anwendung und den zielgerichteten Entspannungseffekt der tibetischen Klangschalen machte ich einige Selbstversuche nach dem ersten Seminar. Durch den alltäglichen Gebrauch des Computers hatte ich am rechten Handgelenk ein unübersehbares Überbein, sowie die typischen „Maussyndrom-Schmerzen“ im rechten Ellenbogen. Nach etwa einwöchiger Anwendung einer Klangschale am rechten Arm waren das Überbein sowie die Schmerzen verschwunden.

Nun war meine Neugier geweckt und ich belegte weitere Kurse, um noch mehr Möglichkeiten und Techniken der Klangmassage kennenzulernen. Dabei finde ich es unentbehrlich zu erwähnen, dass die Klangmassage keine Therapie ist. Sie ist eine Form der Tiefenentspannung, in der die Klienten abschalten und zur Ruhe kommen können. Es wird häufig davon gesprochen, wie sich während der Anwendung von Klangschalen Blockaden lösen oder Schmerzlinderung stattfindet. Das mag sein, liegt aber nicht

in der absichtslosen Struktur meiner Klangmassagen. Diese biete ich lediglich zur Entspannung an.

Einige Menschen aus meinem Bekanntenkreis, die in ihrem Leben ebenfalls vom Krebs betroffen sind oder waren, fanden in der Zwischenzeit den Weg auf meine Klangmassageliege. Als Krebspatient ist man, insbesondere an den Operationsnarben oder den bestrahlten Stellen überaus empfindlich. Aus diesem Grund bietet sich für Interessierte die Klangmassage an, da die Klienten weder vom Klanggebenden angefasst werden, noch in irgendeiner Weise eine Einwirkung auf die betroffenen Körperstellen ausgeübt wird. Klangschalenmassage ist ein lösungsorientierter Prozess, bei dem man sich möglichst nicht auf Probleme konzentriert. Die Klänge der Schalen helfen dabei durch die Schwingungen und die verschiedenen Töne.

Während meiner Krebstherapie geriet ich allzu häufig an sog. Alternativtherapien. Diese belasteten meinen Geldbeutel meist unnötig und der Nutzen fiel gering aus. Am Ende bin ich bei der Klangschalenmassage angekommen und geblieben, weil sie mir genauso viel gibt, wie dem Menschen, der sie von mir bekommt.

Ich bin froh, nach dem Krebs eine neue Aufgabe mit den Klangschalen gefunden zu haben, denn dadurch habe ich wieder mehr zu mir selbst gefunden und gehe mit optimistischem Blick meinen eigenen Weg. Mehr Informationen finden Sie unter www.kaybohlen.de.

Kay Bohlen