

CORNELIA VAN EYS

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

Krebs – ein Begleitbuch für die Seele

 Online-
Material

Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta

CORNELIA VAN EYS

Krebs – ein Begleitbuch für die Seele

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86023**

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2022 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Weiß/Freiburg GmbH

unter Verwendung einer Abbildung von Christoph Dyroff/Adobe Stock

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-86023-8

E-Book: ISBN 978-3-608-11955-8

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20591-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

Einleitung und Gebrauchsanweisung	8
1. Theoretischer Hintergrund	18
1.1 Die Neurobiologie	18
1.2 Das vegetative Nervensystem	24
1.3 Erkenntnisse aus der Psychoneuroimmunologie	35
1.3.1 Wie reagiert der Körper auf Stress?	36
1.3.2 Wie funktioniert das Immunsystem?	37
1.3.3 Wie wirken positive Gefühle?	42
2. Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie	
PEP nach Dr. Michael Bohne	46
2.1 Die Überkreuzübung	50
2.2 Die Selbststärkungsübung	53
2.3 Die Klopfübung	56
2.4 Die Lösungsblockaden	59
3. Epigenetik, Placebo- und Noceboeffekt	
und die Macht der inneren Bilder	63
3.1 Die Epigenetik	63
3.2 Der Placeboeffekt	65
4. Selbsthypnose und Imagination	71
4.1 Die Wirkung von Hypnose und Imagination	71
4.2 Anregungen zur Selbsthypnose	74

5. Der Weg der Achtsamkeit – Meditation, Achtsamkeitstraining nach John Kabat-Zinn und Hatha-Yoga	84
5.1 Meditation – Wirkung und Anleitung	84
5.2 Das Achtsamkeitstraining	87
5.3 Hatha-Yoga	94
5.4 Die Effekte	95
6. Die Therapie – Umgang mit Risiken und Nebenwirkungen.	97
7. Die Gefühle	108
7.1 Umgang mit Ängsten und negativen Gedankenspiralen	109
7.2 Optimismus und Pessimismus – Schutz vor depressiven Reaktionen	116
7.3 Umgang mit Ärger, Wut und Ohnmacht und die Kraft des Verzeihens	123
8. Umgang mit dem Thema »Tod« und der Angst zu sterben	133
8.1 Wie habe ich das Sterben eines anderen bisher erlebt?	135
8.2 Welche Vorstellung habe ich davon, wohin man geht, wenn man stirbt?	137
8.3 Wie können wir das Sterben heute für uns gestalten?	141
9. Familie, Partnerschaft, Sexualität, Scham	147
9.1 Die Betroffenheit von Partner, Familie und Freunden	147
9.2 Der Umgang mit Kindern	149
9.3 Körperliche Veränderungen und Scham	151

10. Positive Psychologie 156

- 10.1 Resilienz, Ressourcen und Stärken 156
- 10.2 Die fünf Freiheiten nach Virginia Satir 165
- 10.3 Sport 169
- 10.4 Sinn und Spiritualität 170

11. Gedanken am Ende unseres gemeinsamen Weges 175

Dank 177

Wichtige Adressen und Links 178

Literatur 180

Über die Autorin 183

Einleitung und Gebrauchsanweisung

Während ich auf meine Routinemammografie wartete, kam eine Patientin aus dem Untersuchungszimmer. Sie wirkte sehr nervös und unruhig. Ich dachte darüber nach, ob sie wohl einen auffälligen Befund bekommen hatte. Wie fühlt sich das an, wenn man mit dem Verdacht auf eine Krebserkrankung aus dem Untersuchungsraum kommt? Eine halbe Stunde später wusste ich es. Bei der ergänzend durchgeführten Sonografie hatte sich ein 0,8 cm großer kontrollbedürftiger Herdbefund in meiner linken Brust gezeigt. Nach Aussage der Radiologin war der Befund suspekt, sodass eine Biopsie gemacht werden musste.

Mein erster Gedanke war: »Das kann doch nicht wahr sein! Bitte nicht, nicht jetzt, wo mein Leben gerade wieder im Gleichgewicht ist. Was kommt da auf mich zu?« Ich spürte den Schreck im ganzen Körper, meine Muskeln waren angespannt, mein Herz klopfte bis zum Hals, ich versuchte, die Fassung zu bewahren, mich selbst zu beruhigen, und sagte mir: »Warte erst einmal ab, vielleicht irrt sie sich, in der Mammografie war ja nichts zu sehen.« Ich spürte Weglauftendenzen, spielte kurz mit dem Gedanken, den Rat der Radiologin zu ignorieren. Was würde das bringen? Ich wollte mich der Situation stellen und wusste, ich würde das irgendwie schaffen. Zehn Tage später bestätigte die Histologie, dass ich Brustkrebs hatte, vier Wochen danach begann die Chemotherapie.

Ich musste mich damit auseinandersetzen, plötzlich aus heiterem Himmel schwer krank zu sein, obwohl ich mich fit und gesund fühlte. Die Erkenntnis, dass ich meinen Körper nicht kontrollieren konnte, dass ich trotz gesunder Ernährung, regelmäßigem Sport und Yoga an Krebs erkrankt war, verunsicherte mich. Ich war froh und dankbar, dass ich den über die vielen Jahre meiner psychoonkologischen Tätigkeit entstandenen großen Schatz an Techniken, hilfreichen Metho-

den, Ideen und Gedanken nutzen konnte, um die belastende Zeit in möglichst gutem körperlichen und seelischen Gleichgewicht durchzustehen. Ich hatte insgesamt sehr viel Glück, denn der Tumor war noch klein, als er zufällig bei der Vorsorgeuntersuchung entdeckt wurde. Natürlich fragte ich mich, genau wie die meisten anderen Betroffenen, wieso ich krank geworden war. Ich hatte gesund gelebt, lief täglich 6 km mit meinem Hund, machte regelmäßig Yoga, hatte einen treuen Freundeskreis und einen Beruf, der mir Freude machte.

Hatte mein Brustkrebs etwas mit den außergewöhnlichen Belastungen der vergangenen Jahre zu tun? Ich wusste es nicht. Ich hatte bei vielen meiner Patienten gesehen, dass sie in der Zeit vor ihren Erkrankungen auf den unterschiedlichsten Ebenen erheblich gestresst gewesen waren. Nun bekommt natürlich nicht jeder, der Stress hat, Krebs. Menschen reagieren darauf individuell unterschiedlich. Der eine bekommt ein Magengeschwür, die nächste Rückenschmerzen. Auch Bluthochdruck, Darmbeschwerden, ständige Infekte sowie Burnout usw. können bei Dauerstress auftreten. Wir wissen allerdings heute durch die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie, dass Stress sich auf das Immunsystem auswirkt. Doch dazu später mehr.

Nachdem ich die Krankheit jetzt gut überstanden habe, reifte in mir der Wunsch, mein Wissen mit all denen zu teilen, die ebenfalls betroffen sind. So entstand, auch angeregt durch meine Patienten und Patientinnen, die Idee, dieses Buch zu schreiben, das alle meine Erfahrungen und die wirksamen Techniken aus 20 Jahren psychoonkologischer Begleitung beinhaltet.

Zunächst möchte ich Ihnen das Wesen der psychoonkologischen Therapie erklären. Auf dem Infoblatt des Deutschen Krebsforschungszentrums zu psychoonkologischen Hilfen steht: »Die sogenannte Psychoonkologie befasst sich mit den Auswirkungen von Krebserkrankungen auf die Seele und den Lebensalltag. Psychoonkologische Angebote sollen Betroffene unterstützend begleiten. Ziel dabei ist es, Belastungen im Rahmen des Möglichen zu reduzieren, persönliche Kraftquellen zu finden und neue Perspektiven zu entwickeln.« Die Psychoonkologie kann dabei unterstützen, sich mit der Erkrankung

und ihren Folgen auseinanderzusetzen, sich zu stabilisieren, Hoffnung und Sinn zu finden.

(Adressen für Psychoonkologen finden Sie auf der Homepage des Krebsinformationsdienstes www.krebsinformationsdienst.de)

Ein wesentlicher Wirkfaktor von Psychotherapie ist die vertrauensvolle Beziehung zwischen Patient und Therapeut. Daher kann das Buch keine Therapie ersetzen. Es bietet Ihnen jedoch Denkanstöße und zeigt Ihnen auf, welche Themen wichtig sind. Es hilft Ihnen dabei, das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist zu erkennen und zu verstehen. Es regt dazu an, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sich selbst und die eigenen Gefühle besser zu verstehen, sich selbst bewusster zu werden. Sie lernen Methoden kennen, mit denen Sie sich selbstwirksam beruhigen können und solche, die Ihnen helfen, mit belastenden Gefühlen umzugehen. Sie erhalten Anregungen zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität. All das können Sie für sich entdecken, eventuell gemeinsam mit Ihren Angehörigen, und ausprobieren, was davon für Sie persönlich hilfreich ist. So kann das Buch Hilfe zur Selbsthilfe sein.

Ich möchte Ihnen Einblick in einige therapeutische Möglichkeiten geben, auch um die bei vielen immer noch bestehende Scheu vor einer psychoonkologischen Begleitung zu reduzieren. Eine Therapie, egal ob es eine Einzel-, eine Gruppen- oder eine Paartherapie ist, kann den Weg durch die Krankheit deutlich erleichtern. Vor allem für die Klärung alter belastender Themen und die Auflösung von unangenehmen Gefühlen ist eine therapeutische Unterstützung oft sehr wertvoll.

Die Konfrontation mit der Krebserkrankung ist nicht nur körperlich, sondern auch seelisch eine große Herausforderung. Die Diagnose wirkt trotz der vielen Weiterentwicklungen, der erfolgreichen neuen Therapiemöglichkeiten und der inzwischen teilweise guten Heilungschancen oft immer noch wie ein Schock. Die erforderliche Therapie bedeutet zunächst erhebliche Beeinträchtigungen, die nicht nur den Erkrankten persönlich, sondern auch die Familie, das berufliche Umfeld und den Freundeskreis betreffen. Dass in dieser Situation Gefühle

wie Angst, Hilflosigkeit und Mutlosigkeit, Verzweiflung, aber auch Trauer, Wut und Scham auftreten können, ist nachvollziehbar. Die Unterstützung durch Familie und Freunde, Selbsterfahrungsgruppen oder Psychoonkologen ist bei der Bewältigung der Krankheit wohltuend. Wie hilfreich es ist, die negativen belastenden Gefühle anzuschauen, zu verstehen und zu bearbeiten, zeigte sich bei meinen Patienten immer wieder. So konnten sie sich stabilisieren und Wege finden, das Leben mit und auch nach der Erkrankung möglichst selbstbestimmt neu zu organisieren. Die Lebensqualität verbesserte sich.

Die Ursache für die Erkrankung an Krebs ist immer multifaktoriell, das heißt, wir können nie sagen, welcher von vielen möglichen Faktoren oder welche Kombination von Faktoren im Einzelfall die Krankheit ausgelöst hat. Umwelteinflüsse, belastende Lebenserfahrungen und Traumatisierungen, die Ernährung, Bewegungsmangel, Übergewicht, Rauchen, Alkoholgenuss, Viren und auch einfach ein unglücklicher Zufall können die Erkrankung verursachen. Wir wissen es bis heute nicht genau. Auch wenn unter Rauchern z. B. Lungenkrebs gehäuft vorkommt, gibt es doch auch Menschen, wie z. B. Helmut Schmidt, die ihr Leben lang intensiv rauchen und trotzdem gesund bleiben. Wir können also im Einzelfall nur immer vermuten, was zu der Erkrankung geführt hat, wirklich wissen werden wir es nicht. Trotzdem entwickeln nicht wenige eine eigene Theorie dazu, warum die Krankheit bei ihnen entstanden ist. Häufig ist das hilfreich, weil man damit dem Krebs eine Art individuellen Sinn geben kann. Jede Erkrankung ist unterschiedlich, so unterschiedlich wie die davon betroffenen Menschen.

Damit Sie sich selbst, Ihren Körper und seine Reaktion auf Stress und Gefühle besser verstehen können, werden wir uns im ersten Abschnitt zunächst mit dem Gehirn und seiner Funktion beschäftigen. Dann möchte ich Sie mit den Reaktionen des vegetativen Nervensystems sowie mit der Polyvagal-Theorie nach Stephen Porges bekannt machen. Stephen Porges entdeckte, dass der Vagusnerv in unserem vegetativen Nervensystem aus einem vorderen und einem hinteren Anteil besteht. Der vordere Vagusast ist immer dann aktiv, wenn wir uns sicher fühlen. Umgekehrt fördert das Gefühl der Sicherheit die Akti-

vität des vorderen Vagus. Das wiederum wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus, wir können uns entspannen und erholen. Ich werde Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, den vorderen Vagus anzuregen und damit Ihr Sicherheitsgefühl bewusst zu stärken.

Der Einfluss von Stress auf die Entstehung von Krebs ist bisher nicht wissenschaftlich erwiesen. Sicher und wissenschaftlich bewiesen im Rahmen der Psychoneuroimmunologie ist jedoch der Einfluss von Stress auf das Immunsystem, das eng mit unserem vegetativen Nervensystem verbunden ist. So beeinflussen Körper, Seele und Geist sich gegenseitig. In jeder emotional belastenden Situation wird das vegetative Nervensystem aktiv. Es steuert unwillkürlich, ohne dass wir darüber nachdenken müssen, unsere inneren Organfunktionen so, wie wir das gerade situativ brauchen. Aus dem noch jungen Forschungsgebiet der Psychoneuroimmunologie, der Wissenschaft darüber, wie die Seele über das Nervensystem das Immunsystem beeinflusst, wissen wir, dass Stress sich negativ auf unser Immunsystem auswirkt. Wenn dagegen der Stresspegel gesenkt wird und wir uns wohlfühlen, schüttet das Gehirn positiv wirkende Botenstoffe aus. Körper, Seele und Geist kommen auf heilsame Art ins Gleichgewicht, der Körper kann sich erholen. Die wesentlichen Grundlagen der Psychoneuroimmunologie werde ich Ihnen in einem eigenen Kapitel kurz erläutern.

Wegen der Wechselwirkung zwischen Psyche und Immunsystem ist es förderlich, bei allen seelischen und körperlichen Belastungen möglichst viel dafür zu tun, dass man zur Ruhe und zu sich selbst kommt, denn das stabilisiert und macht handlungsfähiger. Hierzu bieten sich verschiedene Entspannungstechniken an. So führen z. B. die Überkreuzübung und die Klopftechniken aus dem PEP nach Dr. med. Michael Bohne, die Entwicklung von passenden unterstützenden Bildern mit Selbsthypnose bzw. Hypnose, Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat-Zinn, Meditation, Yoga und ähnliche Techniken dazu, dass der Körper und die Seele sich entspannen. Hierdurch kommt auch das Immunsystem ins Gleichgewicht, was sich wiederum förderlich auf die Gesundheit und das Wohlfühl auswirkt. Auf diese Methoden werde ich im Buch näher eingehen.

Die Phase der Therapie, ganz gleich, ob es sich um die akute Therapie nach der Diagnose oder um eine Dauertherapie nach einem Rezidiv handelt, ist belastend und kräftezehrend. Wie Sie hier verschiedene Techniken einsetzen können, um die Zeit möglichst gut zu überstehen, finden Sie in dem betreffenden Kapitel, in das auch meine eigenen Erfahrungen einfließen.

Wann immer wir in verunsichernden Situationen sind, und die Konfrontation mit der Krebserkrankung ist das in einem hohen Maße, entwickeln wir oft die Tendenz zum Grübeln bzw. zu sorgenvollen Gedankenschleifen. Aus dem Wunsch heraus, uns abzusichern, geraten wir dann schnell in eine Kaskade von negativ erdachten Szenarien, die erneut verunsichernd wirken. Fatalerweise entstehen aus dieser Verunsicherung neue Ängste. Ich werde Ihnen neben PEP auch Grübelstopp, eine weitere hilfreiche Technik zur Unterbrechung dieser Denkmuster, beschreiben. Menschen mit pessimistischer Sicht auf die Welt leiden in Krankheits- und Krisensituationen oft mehr als andere. Eine Änderung der Perspektive und der Abschied von alten Denkweisen und Vorstellungen über sich selbst und die Welt ist hier entlastend. Wut und Groll sind unangenehme Gefühle, die wir oft schon lange mit uns herumtragen. Sie nehmen uns die Freude. Häufig haben sie nicht nur mit der aktuellen Situation, sondern auch mit alten Verletzungen oder kränkenden Erlebnissen zu tun. Wir können sie auflösen und loslassen, indem wir anderen bzw. – bei Selbstvorwürfen – uns selbst verzeihen. Das ist sehr befreiend. Auch diesem Thema möchte ich einen Abschnitt widmen.

Krebs ist auch heute noch mit der Angst zu sterben, einer unserer Grundängste, eng verbunden. Das Thema Tod und Sterben sowie der Umgang damit wird in einem eigenen Kapitel bearbeitet.

Eine weitere Passage widmet sich den Angehörigen. Nicht nur die Erkrankten selbst, sondern auch ihre Familien und Freunde sind von der Krankheit betroffen, häufig sehr belastet. Auch sie müssen sich mit allen dazugehörigen Gefühlen auseinandersetzen. Für manche ist es leicht, über die damit verbundenen Gefühle zu sprechen, anderen fällt es schwer. Ich gehe auch auf den Umgang mit Kindern ein, denn es

besteht oft eine große Unsicherheit, ob und wie man dieses schwierige Thema mit Kindern kommunizieren kann bzw. soll.

In Kapitel 10 über die positive Psychologie geht es darum, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu finden, denn das fördert die Resilienz, unsere Widerstandskraft. Optimismus, realistisches Denken sowie ein aktiver Umgang mit dem, was ist, helfen uns, besser durch herausfordernde Lebensphasen zu kommen. Wenn wir hoffen, statt uns zu ängstigen, wenn wir den Fokus zuversichtlich auf etwas Gutes lenken und uns unsere Stärken bewusst machen, dann fühlen wir uns wohler. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass wir die Dinge so erleben, wie wir sie bewerten. Manche in der Kindheit und Jugend erlernten Handlungs- und Bewertungsmuster wirken noch im Erwachsenenalter nach und hindern uns daran, selbstbestimmt und selbstfürsorglich zu leben. Es ist oft sehr befreiend, diese alten Muster zu überprüfen, sie anzupassen und eventuell zu verändern. Sollten Sie in ihrem Leben etwas gravierend Belastendes erlebt haben oder einen anhaltenden Konflikt aus der Kindheit oder aus der Vergangenheit haben, kann es nützlich sein, das Thema mit therapeutischer Unterstützung anzuschauen und zu bearbeiten. Solche anhaltenden Konfliktthemen rauben oft viel Energie und hindern uns daran, in Ruhe zu uns selbst zu kommen.

Wenn man die Diagnose Krebs bekommt, scheint das Leben auf dem Kopf zu stehen. Manchmal kann eine Krise eine Chance im Leben werden, dazu führen, vielleicht endlich einmal das zu ändern, was man schon lange ändern wollte.

Gute Lebensqualität und Stressreduktion sind wichtig für unser körperliches und seelisches Gleichgewicht. Jeder kann auf dem Boden seiner Erfahrungen seinen eigenen Weg durch die Krankheit finden, mit dem Ziel, eine gute, zumindest eine bessere, Lebensqualität zu erreichen. Wir können herausfinden, was uns stärkt, was uns Freude macht, welche Fähigkeiten uns bisher geholfen haben, belastende Lebensphasen zu bewältigen, und welche Stärken daraus erwachsen sind.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch einerseits durch Erklärung des theoretischen Hintergrundes ermöglichen, sich selbst, Ihre Gefühle und deren Wirkung auf den Körper besser zu verstehen, und Ihnen

andererseits Denkanstöße geben, die neue Perspektiven eröffnen. Ich gebe Ihnen sozusagen einen Korb voller Möglichkeiten an die Hand, aus dem Sie für sich das auswählen können, was Sie persönlich auf angenehme Weise bei der Bewältigung der anstehenden Herausforderungen unterstützt.

Diagnosen und Krankheitsverläufe sind unterschiedlich. Manche sind schwerer, andere leichter. Jeder Mensch geht auf dem Boden seiner bisherigen Lebenserfahrungen mit der Erkrankung auf seine eigene Weise um, es gibt kein Patentrezept. Jeder kann herausfinden, was im Einzelfall guttut.

Das Buch ist so geschrieben, dass Sie es auch kapitelweise lesen können. Falls Sie sich gerade in einer Phase mit starker Verunsicherung und Angst befinden und deswegen Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, ist es sinnvoll, das erste, eher theoretische Kapitel über die Neurobiologie später zu lesen. Mit den am Ende von Abschnitt 1.2 beschriebenen Techniken, PEP nach Dr. Michael Bohne oder auch den in Kapitel 7 beschriebenen Methoden zum Umgang mit belastenden Gefühlen könnten Sie zunächst versuchen, den Stress zu reduzieren und etwas zur Ruhe zu kommen. Die Kapitel über den theoretischen Hintergrund, die wichtig sind, um sich selbst und das Zusammenspiel von Körper und Seele zu verstehen, können Sie dann später lesen.

Im Durchgang durch das Buch habe ich für Sie verschiedene »Einkehrmöglichkeiten« geschaffen. An diesen Stellen lade ich Sie ein, innezuhalten, sich Zeit zu nehmen, um zu sich selbst zu kommen. Während schöne Bilder aus der Erinnerung auftauchen, können Sie zur Ruhe kommen und Energie tanken.

Noch ein Hinweis: Ich benutze im Text der Einfachheit halber immer nur eine Geschlechtsform. Gemeint sind jedoch immer beide.

Jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg dabei, ein ganzheitliches Verständnis für Ihren Körper, Ihre Gefühle sowie Ihre Gedanken zu bekommen und herauszufinden, was Sie und Ihre Seele brauchen, um möglichst hoffnungsvoll und gestärkt Ihren eigenen Weg mit der Erkrankung zu gehen.

Der Weg

*Mal breit und bequem,
mal schmal und steinig.*

Gerade, gewunden, bergauf und bergab.

Verschlungene Pfade durch Wälder und Wiesen.

Überraschende Ausblicke,

duftende Blumen am Wegesrand.

Sonne, Regen, Hitze, Kälte, wohlige Wärme,

stürmische Winde und sanfte Brisen.

Manche Wegstücke scheinen unüberwindbar,

sind kraftzehrend.

Andere gehen sich frei und leicht, fröhlich, beschwingt.

Es gibt dunkle Strecken, feuchte, glatte,

solche im Nebel, steinige

und helle, sonnenbeschienene.

Gehen befreit,

ganz im Augenblick, ganz auf die eigene Weise,

Schritt für Schritt,

vergehen auch anstrengende,

herausfordernde Wegstrecken.

Mal braucht man Kraft und Hilfe,

mal ist es gut, langsam zu gehen oder

innezuhalten, auszuruhen, sich zu orientieren,

Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

Je beschwerlicher es ist, umso besser ist es,

aufmerksam einen Fuß vor den anderen zu setzen, besonders bergab.

Auch langsam geht es voran, manchmal schneller als man dachte.

*Weggefährten begleiten uns,
wir treffen sie, verlieren sie aus den Augen,
treffen sie wieder, gehen Strecken gemeinsam.
Manche grüßen im Vorübergehen, bleiben fremd.
Andere unterstützen uns, zeigen uns den Weg,
freundlich, hilfsbereit.
Einige treue Begleiter sind immer da, ganz selbstverständlich.
Wir teilen Freud und Leid,
tauschen Erfahrungen aus,
freuen uns über die gemeinsam bewältigte Herausforderung.*

*Der Weg ist wie das Leben –
gehen wir ihn,
jeder den eigenen,
auf seine ganz eigene Weise,
im eigenen Tempo,
selbstfürsorglich, mit Zuversicht,
guter Achtsamkeit und frischem Mut.*

C. van Eys, 2006 – Erfahrungen vom Jakobsweg