

Sophie Sabbage
Die Krebsflüsterin

Sophie Sabbage

Die Krebsflüsterin

Wie Krebs das Leben heilt

*Der 8-Schritte-Kompass für einen
selbstbestimmten Umgang mit der Krankheit*

Aus dem Englischen
von Ulrike Kretschmer

The logo for IRISIANA features a thin, dark, curved line above the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font.

IRISIANA

Die Informationen in diesem Buch sind von Autorin und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Copyright © by Sophie Sabbage 2015

1. Auflage

© 2016 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Redaktion: Sven Beier

Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15314-9

Inhalt

Heiliges Land	13
Vorwort	15
Einführung	19
1 Der Kompass	31
2 Zurechtkommen	45
3 Die Krankheit verstehen	71
4 Ziele setzen	91
5 Den Körper stabilisieren	105
6 Den Geist klären	118
7 Die Behandlung bestimmen	142
8 Tanz mit der Trauer	163
9 Die Schale öffnen	184
10 Die beste Medizin	202
Anhang	212
Danksagung	221

Haftungsausschluss

In diesem Buch werden gesundheitliche Fragen und medizinische Probleme diskutiert, insbesondere verschiedene Behandlungen im Zusammenhang mit Lungenkrebs im Spätstadium. Das Buch kann und will professionellen ärztlichen Rat jedoch keinesfalls ersetzen. Alle Bücher, die ich empfehle, und alle Links zu Webseiten unterstützen meine eigenen Recherchen, sind aber nicht als Empfehlungen hinsichtlich Ihrer Gesundheit gedacht. Ich bin keine Ärztin. Haben Sie Fragen zu einem gesundheitlichen Problem, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder einen anderen medizinischen Berater. Zudem möchte ich Sie darauf hinweisen, dass ich keinerlei Verantwortung für die medizinischen Entscheidungen übernehmen kann, die Sie nach der Lektüre dieses Buches treffen. Bitte ziehen Sie Ihren Arzt zurate, bevor Sie jedweder Empfehlung in diesem Buch folgen.

Das Modell »Principle of False Cause«: Copyright © Dr. K. Bradford Brown. 1984. Alle Rechte vorbehalten.

»The Purpose Process« (Die Zielstrategie): Copyright © Dr. K. Bradford Brown. 1990. Alle Rechte vorbehalten.

»The Clarity Process«: Copyright © Dr. K. Bradford Brown. 1984. Alle Rechte vorbehalten.

»The Compass Model« (Das Kompassmodell): Copyright © Sophie Sabbage, 2015. Alle Rechte vorbehalten.

»The Regret Process« (Der Reueprozess): Copyright © Sophie Sabbage, 2015. Alle Rechte vorbehalten.

*Für meinen Seelenfreund John Sabbage
und unsere lebensfrohe Tochter Gabriella –
die beste Medizin.*

*Und für den verstorbenen Dr. K. Bradford Brown,
der mich gelehrt hat, das Ungewollte
mein Leben heilen zu lassen.*

»Außergewöhnliche Patienten weigern sich, Opfer zu sein. Sie informieren und bilden sich und werden zu Spezialisten ihrer Erkrankung. Sie fragen und hinterfragen ihren Arzt, weil sie ihre Behandlung verstehen und daran teilhaben wollen. Sie wollen geachtet und als Mensch gesehen werden und die Kontrolle haben, wie auch immer ihre Krankheit verlaufen mag.«

Dr. med. Bernie S. Siegel

Heiliges Land

Sophie Sabbage

Es gibt einen Ort auf der Karte,
wo die Karte endet.
Keine Wegweiser, keine Fremdenführer;
keine Sprache, die man übersetzen könnte,
keine Städte mit ordentlichen Namen.

Es gibt einen Ort auf dem Weg,
wo der Weg endet.
Keine Vermutungen, keine Prämissen;
keine Philosophien, denen man folgen könnte,
keine Propheten, denen man gehorchen könnte.

Es gibt einen Ort am Horizont,
wo der Horizont endet.
Keine Sonnenuntergänge, die die Tage beschließen;
keine Gezeiten, die die Zeit anbinden,
keine Grenzen zum Überschreiten.

Es gibt einen Ort auf dem Planeten,
wo der Planet endet.
Keine Länder, keine Bünde;
keine Gesetze, an die man sich halten könnte,
keine Ansichten, die man vertreten könnte.

Es gibt einen Ort auf der Karte,
wo die Karte endet.
Dort sind die Straßen aus Licht gemacht.
Dort stehen alle Zeichen verlässlich auf Nord.
Dort herrscht Offenbarung.

Vorwort

von Dr. Francisco Contreras

Leiter des Oasis of Hope Hospital, Tijuana, Mexiko

Ich absolvierte meine Ausbildung als chirurgischer Onkologe an der Universität Wien und praktiziere seit 33 Jahren als Spezialist für Krebserkrankungen. Als Chirurg habe ich von meinen Patienten tausendfach die Bitte gehört: »Schneiden Sie den Krebs raus. Ich will nur, dass er weg ist!« Eine Patientin wie Sophie Sabbage hatte ich nur wenige Male. Sie sticht deswegen hervor, weil sie an dem Tag, an dem sie mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurde, statt eines Teufelskreises der Panik eine Entdeckungsreise begann. Sophie erkannte die Tatsache an, dass der Tod ein natürlicher Teil des Lebenszyklus' ist und keine Tragödie. Sie nahm dem Tod den Stachel – und brachte so die Energie auf, sich auf das Leben zu konzentrieren. Sie fand ihre Wiedergeburt in einer schlichten Wahrheit: Die wahre Tragödie im Leben besteht darin, es starr vor Angst und von Einschränkungen gefesselt zu leben, statt jeden Moment voller Freude und Liebe zu genießen. Jeder Tag ist ein kostbares Geschenk Gottes, und Sophie deckte das Geheimnis vollkommen körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens auf. Mit diesem Buch reicht sie uns den Schlüssel zu dem Geheimnis, das Leben trotz, ja sogar wegen Krebs ganz und gar auszukosten.

Professor Viktor Frankl lehrte an meiner Alma Mater, der Universität Wien, eine absolut entscheidende Wahrheit. Er war als Nachfolger für Sigmund Freud am Lehrstuhl für Psychiatrie vorgesehen, hatte tragischerweise jedoch nie die Chance, die Stelle anzunehmen. Er war Jude; als Hitler an die Macht kam, wurde er seines gesamten Besitzes beraubt und nach Auschwitz deportiert. Doch obwohl er seine ganze Familie in dem Vernichtungslager verlor, zwang er sich dazu, leben zu wollen.

Für ihn hatte sein Leiden einen Sinn, und so lehrte er noch viele Jahre später die Menschen diese entscheidende Wahrheit: Man kann sich die Umstände nicht immer aussuchen, aber man kann sich aussuchen, wie man sich diesen Umständen gegenüber verhält. Sophie, deren Mentor bei Frankl selbst studiert hat, hat sich die Haltung ausgesucht, ihrem Leben einen Sinn zu verleihen. Ihre Haltung ist ansteckend.

Vor Jahren hatte ich einen Patienten, der eine ähnliche Haltung wie Sophie an den Tag legte. Er kam 1986 aus London, um sich am Oasis of Hope in Mexiko behandeln zu lassen. Die Diagnose: Lungenkrebs, der bereits gestreut hatte, auch Wirbelsäule und Leber waren betroffen. Sein Onkologe in der Harley Street hatte ihm noch drei Monate gegeben. Doch diese mehr als düstere Prognose wollte er nicht akzeptieren und so entschied er sich für eine alternative Krebsbehandlung in meinem Krankenhaus. Er wurde auf einer Bahre hereingerollt, weil die Tumoren, die auf seine Wirbelsäule drückten, ihn lähmten. Ich werde nie vergessen, wie er uns allen in die Augen sah und sagte: »Ich werde leben!« Das war so überzeugend, dass sogar sein Körper ihm glaubte. Innerhalb von zwei Wochen gingen die Tumoren so stark zurück, dass die Lähmung nachließ. Er verließ das Krankenhaus aus eigener Kraft und auf den eigenen Beinen. Nach wenigen weiteren Besuchen konnte man von einer kompletten Remission sprechen – heute, 30 Jahre später, lebt dieser Mann immer noch, ohne Krebs. Als er mit dem Krebs konfrontiert wurde, verschwendete er keine Zeit damit, sich Sorgen zu machen. Er überdachte seine Prioritäten und machte es sich zur Aufgabe, sich mit seinen entfremdeten Kindern zu versöhnen. Seine familiären Beziehungen begannen zu heilen, ebenso wie sein Körper. Er ließ »den Krebs sein Leben heilen«.

Auch Sophie lässt »den Krebs ihr Leben heilen«. In diesem wundervoll geschriebenen Buch predigt sie ihre Botschaft der Hoffnung nicht – sie lebt sie auf diesen Seiten aus, damit sie für alle erfahrbar wird. Ich bin mir sicher, auch Sie werden von

ihrer Schilderung berührt sein, wie man Krebs von einer Katastrophe in eine faszinierende Reise verwandeln kann. Sie werden Sophie immer mehr lieben und vertrauen, denn sie legt ihre Erfahrung, mit Krebs zu leben, vertrauensvoll offen. Sie werden beim Lesen das Gefühl haben, sie halte Ihre Hand, während Sie heilende Schritte auf Ihrer eigenen Reise unternehmen.

Einführung

Ich saß im Wartezimmer der Radiologieabteilung des Krankenhauses. Vor sechs Wochen hatte ich die Diagnose »Stadium IV eines ›unheilbaren‹, metastasierten Bronchialkarzinoms« bekommen. Nun sollte ein großer Tumor am C3-Halswirbel bestrahlt werden, der sich in meine Wirbelsäule hineinfräß und mir erhebliche Schmerzen verursachte. Ich hatte weitere Tumoren an verschiedenen anderen Stellen im Körper – in der Lunge, an mehreren Lymphknoten, an einigen Knochen und im Gehirn –, doch gehörte diesem hier besondere Aufmerksamkeit: Er gefährdete meine Mobilität und drohte somit, meine »Lebensqualität« stark einzuschränken.

Meinen Ärzten zufolge war mein Leben ohnehin nicht mehr zu retten, und so konzentrierten sie sich nun in erster Linie darauf, seine Qualität zu bewahren – was mich stinksauer machte. Sie schienen mich meinem statistischen Schicksal zu überlassen, ohne auch nur im Entferntesten in Betracht zu ziehen, ich könnte vielleicht eine der wenigen unerklärlichen Ausnahmen sein, die die Statistik versauten. Sie bemühten sich nach Kräften, das »T-Wort« zu vermeiden oder ihn auf einen bestimmten Zeitpunkt zu datieren, doch schwang er unterschwellig immer mit, wenn sie mit mir über meine Erkrankung sprachen: *Was auch immer geschehen mag, Mrs Sabbage, machen Sie sich keine Hoffnungen, denn Sie werden ganz bestimmt sterben.* Meine Behandlung hatte noch nicht einmal begonnen, und schon schienen alle Möglichkeiten in unerreichbare Ferne gerückt.

Als ich auf die Bestrahlung wartete, befand ich mich immer noch in einem Schockzustand. Ich hatte zugestimmt, diese Behandlung zuerst durchzuführen, da es mir immer schwerer fiel, mich nachts im Bett auf die andere Seite zu drehen oder aus einer sitzenden Position heraus aufzustehen. Ich konnte meine

vierjährige Tochter nicht mehr auf den Arm nehmen. Und ich brauchte eine Atempause, frei von Schmerzen, eine Pause, um nachzudenken, zuzuhören, nachzufragen, nachzuspüren und irgendwie *entscheiden* zu können, was um Himmels willen ich jetzt tun sollte.

Ich hatte mein Gleichgewicht verloren. Meine Hände konnten das Geländer nicht mehr finden, das mir in der Dunkelheit dabei half, unbeschadet die Treppe hinunterzugehen. Ganz allmählich tauchten immer neue medizinische Maßnahmen auf, die wie Trauernde hinter meinem zu Grabe getragenen bisherigen Leben herzogen: Tomografien, Konsultationen, Zugfahrten nach London, um sich die Meinung von Spezialisten einzuholen, Blutuntersuchungen, Versicherungsformulare, Striche durch prädiagnostische Termine in meinem Kalender – ebenso wie durch private Verabredungen oder geschäftliche Treffen –, das Verkünden der Neuigkeiten, um ihnen einen gewissen Grad an Realität zu verleihen.

Der Krebs drängte sich von einer Sekunde auf die andere in mein tadelloses Leben. An einem Tag hatte ich mich noch wohlgefühlt, am nächsten stellte sich ein plötzlicher stechender Schmerz in meinem Rücken als großer Tumor heraus, der auf mein Lungenfell drückte. Im Laufe der folgenden drei Wochen entfaltete sich die Diagnose quälend langsam in eingefrorenen Momentaufnahmen, jede einzelne erlesen brutal in ihrer Präzision. Schließlich teilte man mir mit, ich hätte mehr Tumoren in meinem Gehirn, als man zählen konnte; das mir bekannte Universum zerplatzte wie ein Luftballon und lag als leblose, verschumpelte Hülle in meinen zitternden Händen.

Während ein Tomografieergebnis nach dem anderen hereinflatterte, schwand meine Lebenskraft zusehends wie der abnehmende Mond. Ich hustete Blut, war kurzatmig, wenn ich auch nur einige Stufen hinaufgehen musste, und verlor so viel Sehvermögen auf meinem linken Auge, dass ich nicht mehr Auto fahren durfte. Ich war müde, ständig war mir kalt. Sehr, sehr

kalt. Vielleicht war es die Strahlenbelastung der ganzen Untersuchungen, die die Dinge so immens schnell verschlimmerte, doch sind auch Angst und Schock mächtige Kräfte, die sich wie Querschläger ihren Weg durch den Körper bahnen. Es schien, als ob das Wissen um die Erkrankung an sich mich tötete. Sobald ich daran glaubte, dass mein Leben vorüber sei, zog es sich in einen anderen Raum zurück, radierte Fenster, Vorhänge, Teppiche und Kissen aus, faltete meine Zukunft zusammen, verstaute sie sorgfältig in der untersten Schublade, dimmte das Licht und hielt die Uhr an der Wand an.

Mir war klar, dass ich das, was in meinem Geist ablief, ändern musste, wollte ich auch nur die geringste Chance haben, den fünften Geburtstag meiner Tochter oder meinen eigenen 49. zu erleben. Leugnen, was geschah, wollte ich nicht, aber ebenso wenig wollte ich mich mit den düsteren Vorhersagen meines unausweichlichen baldigen Endes abfinden. Ich wurde unglaublich wütend, wenn sich die Menschen in meiner Umgebung von mir verabschiedeten, und herrschte die Schwestern an, wenn sie mich wie die Insassin eines Sterbehospizes behandelten. Ich wollte jedes einzelne Detail meiner Erkrankung wissen und lehnte jegliche Interpretation anderer ab. In die Hände Gottes wollte ich mein Schicksal legen, nicht aber in die meiner Ärzte oder von Statistiken. Ich wollte meine eigene Geschichte schreiben, soweit mir das nur irgend möglich war, und verdammt sein, die Geschichte anderer zu kopieren.

Als ich meine erste Bestrahlung bekommen sollte, begleitete mich mein Mann John ins Krankenhaus. Während wir im Wartezimmer saßen, bekam ich eine unendlich mitfühlende SMS von einem Freund und hätte meinen Tränen vielleicht nicht freien Lauf gelassen, hätte John nicht neben mir gesessen. Rasch eilte die Schwester, die mich betreute, zu uns herüber und fragte mich, ob alles in Ordnung sei. Ihre Besorgnis erdrückte mich eher, als dass sie mich tröstete; es schien, als wollte sie mich vom Weinen abhalten, statt mich zu unterstützen, als ob meine



Sophie Sabbage

Die Krebsflüsterin

Der 8-Schritte-Kompass für einen selbstbestimmten Umgang mit der Krankheit

Gebundenes Buch, Pappband, 224 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

3 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-424-15314-9

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2016

Die Botschaften des Krebs verstehen, um ihn zu überwinden

»Die Krebsflüsterin« ist bewegendes Memoir und praktischer Ratgeber zugleich. Die Autorin beschreibt ihren außergewöhnlichen Weg, der sie in nur wenigen Monaten von der Diagnose Krebs im Endstadium zu einer umfassenden Heilung geführt hat. Sie stellt unsere Sichtweise auf die Krankheit als unseren Feind auf den Kopf, indem Sie zeigt, wie wir auf den Krebs hören können, um emotionale und spirituelle Heilung zu erlangen. Aus ihrer eigenen Erfahrung heraus hat sie einen gut strukturierten, praktischen Sieben-Schritte-Kompass erstellt, der jedem Betroffenen eine wichtige Hilfestellung auf dem Weg emotionaler und mentaler Heilung bietet.



Der Titel im Katalog