

# slow.

MEHR ZEIT FÜRS WESENTLICHE

ARBEIT  
+ SINN

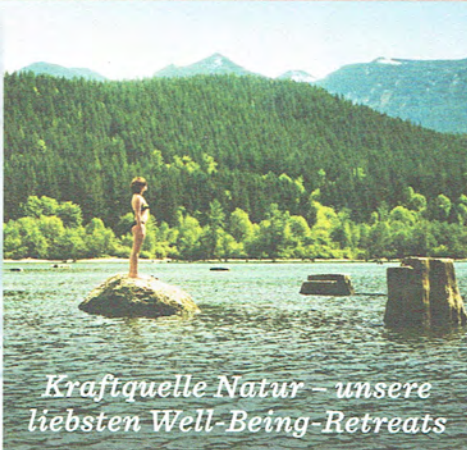
*Warum das eine  
nicht ohne das  
andere geht*



## Wir feiern den Moment!

RUNTERKOMMEN UND NEU DURCHSTARTEN - EIN HEFT VOLLER ENERGIE

*Die geben Power! Frisch  
gepresste Säfte sind im Trend*



*Kraftquelle Natur - unsere  
liebsten Well-Being-Retreats*

*Alles auf Anfang: umziehen  
und seinen Stil neu erfinden*





## FRÜHLINGSGEFÜHLE MITTEN IM HERBST

Gerade angekommen: unsere Autorin Natascha Braun, noch etwas erschöpft vom frühen Aufstehen. Täglicher Treffpunkt: Der Tisch am Pool lädt zum Essen unter Blüten ein. Über die Terrasse gelangt man zu den Schlafzimmern. Und wer möchte, kann im weitläufigen Garten Granatäpfel pflücken



# Das Leben NEU SPÜREN

*Die Chemotherapie war noch nicht vorbei, da besuchte unsere Autorin ein CANCER RECOVERY RETREAT. Ein Ort, an dem sie begann, sich selbst wieder zu fühlen, und wo aus Wut Mut wurde*

TEXT UND FOTOS NATASCHA BRAUN

**D**er Blick auf die Uhr hätte mich stutzig machen sollen, halb zwölf schon. War ich nicht um halb neun da reingeschoben worden? „Tumor entfernt, aber der Wächterlymphknoten war befallen“, ließ man mich wissen. „Wir mussten aus der Achselhöhle elf Lymphknoten entfernen, das bedeutet Chemotherapie, tut mir leid!“ Schwer zu sagen, was ich in diesem Moment dachte. Ich glaube, ich war einfach nur verblüfft über den nüchtern-sachlichen Ton der Operateurin. „Tut mir ebenfalls leid, aber dafür habe ich keine Zeit“, hätte ich am liebsten gerufen. Sie musste sich irren, die Frau war vielleicht jung und unerfahren.

Eine Tumorentfernung, darauf war ich eingestellt. Aber eine bedrohliche Krankheit, ich? Unmöglich! Ich habe zwei Kinder, einen Hund, ein frisch erstandenes, aber noch lange nicht abbezahltes Eigenheim. Mein Mann und ich sind Freiberufler, ich kann nicht ausfallen! Und dann sickerten langsam Bilder in mein Hirn: die Glatze, die ich im Krankenhaus an meiner Bett Nachbarin gesehen hatte. Blasse Menschen, die kraftlos in Betten lagen. Krankheitsbilder.

Ich hörte mich um. Viele Meinungen, viele Ratschläge, und doch, unterm Strich die Empfehlung: adjuvante

Chemotherapie. Damit sei ich „auf der sicheren Seite“. Andernfalls könnten kleinste Krebszellansammlungen ganz schnell unheilbare Metastasen bilden. „Vielleicht wird es auch nicht so schlimm“, versuchten die Ärzte mich aufzumuntern. Viele Frauen würden während der Chemo sogar arbeiten. Doch was dann kam, übertraf meine schlimmsten Vorstellungen.

Es begann damit, dass die Medikamente gegen die Übelkeit nicht wirkten. In den ersten Tagen konnte ich noch nicht mal Wasser oder Tee bei mir behalten. Der ganze Körper pochte und schmerzte. Dann setzten starke Gliederschmerzen ein, wie bei einer Grippe. Mein Kopf wurde sehr, sehr langsam. Oft vergaß ich, was ich meine Kinder eine Minute zuvor gefragt hatte.

Die Haare fielen mir recht spät aus, meine Freundin Daniela verpasste mir zunächst einen Kurzhaarschnitt. Als es dann so weit war, griff sie beherzt zur Schermaschine. Irgendwann war ich aufgequollen vom Cortison, und nachts klebten mir die Augen zusammen, weil von einem auf den anderen Tag alle Schleimhäute ausgetrocknet schienen. Zu guter Letzt wurde ich im Eiltempo in die Wechseljahre geschubst, Schweißausbrüche inklusive. Ich sah schlimm

aus und fühlte mich in meinem schmerzenden Körper Tag und Nacht unwohl. Wie sollte ich das weitere drei Monate überstehen? Die Empfehlung einer Freundin traf also mitten ins Herz: ein „Cancer Recovery Retreat“ auf Mallorca. Sonne tanken und Menschen um mich haben, die aufgrund ihrer eigenen Krebserfahrung anders zuhören und unterstützen können als die Familie. Da wollte ich hin. Unbedingt. Und so zog zuhause die Oma ein und schmierte eine Woche lang Schulbrote. Meine Freundin Daniela begleitete mich. Endlich ein Lichtstrahl am Ende des Tunnels!

## 1. TAG

Wir starten früh an diesem Samstagmorgen im Oktober. Am Abend zuvor hatte ich kurz Zweifel, ob ich mich womöglich etwas zu weit aus dem Fenster lehne. Meine Leukozyten waren auf Tiefststand, ich hatte starke Gliederschmerzen. Doch am Flughafen sind da plötzlich andere Gefühle: Zuver- ➔



Job, Familie, Haus - alles lief so gut. Dann bekam Natascha die Diagnose

*„Ja, ich bin verdammt traurig – über die verlorene Zeit,  
die verlorenen Haare, die verlorene Kontrolle.  
Tränen, die ich zuhause nicht weinen konnte, fließen jetzt“*

sicht und Lust auf einen Kaffee – der erste seit Monaten. Auf Mallorca dann: Frühlingsgefühle, mitten im Herbst!

Die Finca liegt im Süden der Insel, Kakteen und Granatapfelbäume lassen den Garten wie ein verwünschtes Paradies erscheinen. Auf der angrenzenden Koppel dösen Pferde, eine wunderbare Ruhe liegt über all dem. Drei junge Frauen stellen sich vor: Merle, die Initiatorin des Retreats und selbst ehemalige Krebspatientin, unsere Yogalehrerin Samira und die Körpertherapeutin Eva-Maria. Sie sind so fröhlich und herzlich, dass ein erstes Gespräch nicht schwerfällt. Merle Zirk, früher Fernsehredakteurin, hat ihr temporeiches Leben nach ihrer Krebsdiagnose 2012 komplett auf den Kopf gestellt und eine Ausbildung zur Ernährungsberaterin gemacht. Seitdem gibt sie ihr Wissen als Personal Life Coach weiter. Wir hören ihr gespannt zu und machen dann Bekanntschaft mit Pool, Zimmer und der ersten Yogasession. Der Holzpavillon mit den sanft wehenden Baumwollvorhängen sorgt zum Sonnenuntergang für eine erste Tiefenentspannung. Angekommen.

Das gemeinsame Abendessen steht an, vegan und in großer Runde. Wir sollen uns einander vorstellen, ohne „das Detail“ zu erwähnen. Gemeint ist natürlich die Diagnose, wegen der wir hergekommen sind. Das fühlt sich befremdlich und gleichzeitig befreiend an, denn in den letzten Monaten hat sich eigentlich alles immer nur darum gedreht. Als Angelika mit ihrer ruhigen Stimme zu erzählen beginnt, merke ich, wie ich mich innerlich löse vom beherrschenden Thema Krankheit. Sie erzählt von ihrem erwachsenen Sohn und dem Enkelkind,

das bald kommen wird. Daniela und ich outen uns als langjährige Weggefährtinnen. Sabine kommt aus der Modebranche und freut sich über ihren ersten „arbeitsfreien“ Sommer. Und Irene wirkt sehr diszipliniert, treibt viel Sport und ernährt sich bewusst. Das quirlichste Wesen ist mit 64 Jahren auch die älteste Teilnehmerin: Elisabeth aus Tschernobyl. Die Maschinenbauingenieurin und ehemalige Profschwimmerin ist nach dem Reaktorunfall vor 30 Jahren mit der Familie nach Deutschland geflüchtet. Abgesehen von unserem gemeinsamen „Gebrechen“ habe ich das Gefühl, hier sehr fitten und sympathischen Frauen gegenüberzusitzen.

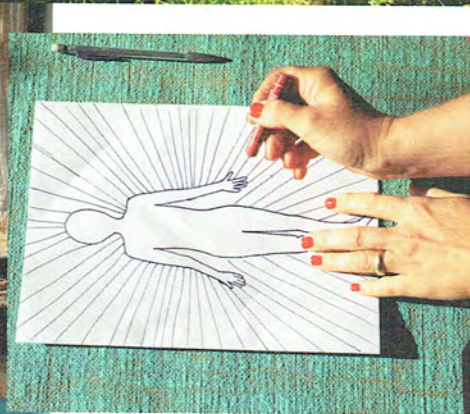
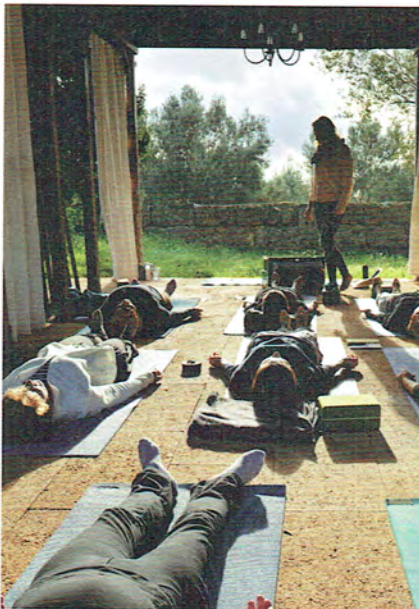
## 2. TAG

Zum Sonnenaufgang treffen wir uns am Pool. Ein Schluck heißes Zitronenwasser, wahlweise Lupinenkaffee, dann beginnen wir mit der Körperarbeit: erst beim Yoga mit Samira, später im Eidechsenangang am Strand. Auf allen vieren durch den Sand kriechen und kehlige Geräusche machen, doch, das ist durchaus gewöhnungsbedürftig! Aber wer über Monate mit Glatze herumlaufen muss, lernt die Blicke anderer auszuhalten. Eva-Maria geht es in ihrer Therapie darum, dass wir unsere Körper anders und neu wahrnehmen lernen. Ein Ansatz, der sich beim Essen fortsetzt. Merles veganes Ernährungskonzept kommt meinen Geschmacksvorlieben sehr entgegen: warmer Dinkelbrei mit Äpfeln, Zimt und Mandeln, geröstete Schwarzbrotstücken, Avocadomus und reichlich frisches Obst. Statt schwer verdaulicher Milch gibt es für uns in den folgenden

Tagen Mandel-, Reis- oder Hafermilch. Recht spät bemerke ich, dass mich der gewohnte Magendruck nach dem Essen hier nicht überfällt. Und ich bin erstaunt, was ich heute schon alles unternommen habe, ohne schlapp zu machen. Nach einem langen Strandspaziergang werden wir mit schmackhaftem Ratatouille, Quinoa und Bulgursalat belohnt. Ein innerlich und äußerlich wärmender Tag. Ganz ohne Bauchschmerzen.

## 3. TAG

Beim Yoga spüre ich meine Muskeln wieder und endlich schaffe ich es auch, mich zu konzentrieren – auf die Übungen, meinen Körper, die Atmung. Am späten Nachmittag lockern wir uns zu Musik. Dann fragt Eva-Maria: „Habt ihr etwas auf dem Herzen?“ Wir gucken verlegen, winden uns ein wenig. Ich weiß nicht so recht, was ich sagen soll. Elisabeth macht glücklicherweise den Anfang. Sie kann ein halbes Jahr nach Diagnose und OP ihre Krankheit immer noch nicht annehmen. Danach bin ich an der Reihe: Eigentlich fühle ich mich ganz okay. Da war ein Feind in meinem Körper, der ist entfernt worden. Meine Gefühle? „Leere“, sage ich. „Und Wut.“ Eva-Maria meint, Trauer in meinem Blick zu sehen. „Ja“, denke ich, „das stimmt.“ Aber Trauer klingt nach Schwäche, und ich möchte stark sein! Dabei bin ich verdammt traurig: über die verlorene Zeit, die verlorenen Haare, die verlorene Kontrolle. Und darüber, dass ich seit der Krankheit nicht richtig für meine Kinder da sein kann. Es bricht aus mir heraus. Tränen, die ich zuhause nicht weinen konnte, fließen jetzt. →



## LEBEN IM EINKLANG MIT DER NATUR

Während die Gäste den Tag mit Zitronenwasser starten, schmeckt dem Pferd das Gras in Nachbarns Garten. Programm: Im Pavillon unter Olivenbäumen finden die Yogastunden statt. Und nach dem Markteinkauf wird gemeinsam vegan gekocht, um sich später der energetischen Charaktenlehre zu widmen



## DAS MEER WEITET DEN HORIZONT

Bei sich sein: Den Wellen zuhören, die Sonne auf der Haut spüren, das Salz in der Luft riechen – Zeit am Strand ist eine wunderbare Achtsamkeitsübung. Ein Bummel durch die Hauptstadt:

Die rosa Schleife an dem Balkon in Palma erinnert daran, dass der Oktober 2015 Weltbrustkrebsmonat war



*„Der Muskelkater ist mein morgendlicher Begleiter.  
Und ich liebe ihn. Er zeigt mir, dass mein  
Körper stärker wird und meine Haltung aufrechter“*

Ich merke, dass die Intensität des Gesprächs auch meiner Freundin Daniela zusetzt. Sie, die sonst immer einen kühlen Kopf bewahrt, fühlt sich ohnmächtig. „Da bekommt ihr eine Ahnung davon, wie es den Freunden und der Familie so geht“, sagt Eva-Maria, „die tragen auch schwer an eurer Krankheit und können Zuspruch genauso gut gebrauchen.“

#### 4. UND 5. TAG

Der Muskelkater ist mein morgendlicher Begleiter. Und ich LIEBE ihn! Er zeigt mir, dass mein Körper stärker wird, meine Haltung aufrechter. Heute vertreiben wir uns die Zeit in kleinen Läden und einem veganen Restaurant in Palma. Am nächsten Tag erkunden wir ein Hafendörfchen im Osten der Insel. Ich komme mir vor wie auf Klassenfahrt. Im Bus singen wir die Lieder im Radio mit, machen Scherze, sind wie eine verschworene Gemeinschaft.

Ich bin erstaunt, wie viel Offenheit in diesen wenigen Tagen entstanden ist und was Menschen, die viel Entbehrung erfahren mussten, zu geben bereit sind.

#### 6. TAG

Heute haben wir ein Geburtstagskind. Sabine bekommt auf der blütenverzierten Tafel den einmalig köstlichen „Schwarzer-Sesam-Kuchen“ von Severin serviert. Den sollte jeder einmal im Leben probiert haben, finde ich.

Wir haben uns von Merle gewünscht, noch einmal in Ruhe mit ihr zu sprechen. Über unsere Erfahrungen, Enttäuschungen, persönlichen Höhepunkte und Krisen. Angelika erzählt,

dass bei ihr der Muttertumor am Hals erst nach mehreren Operationen entdeckt wurde, die Metastasen schon einige Zentimeter groß waren. Sie hat Glück, dass sie überhaupt noch sprechen kann. Die Bestrahlung nach der Chemo hat ihre Zähne zerstört, weshalb sie sich monatelang nicht traute, in der Öffentlichkeit den Mund aufzumachen. Dabei ist sie so ein freundlicher Mensch.

Wir hören uns zu, unterstützen uns gegenseitig und finden trotz der Schwere der einzelnen Schicksale immer wieder zu heiteren Geschichten. Ich selbst kann mein Schicksal inzwischen besser annehmen, sehe, dass andere noch viel schwerer zu tragen haben.

#### LETZTER TAG

Ich tausche mich noch einmal mit Sabine aus: Gleicher Krebs, gleiche Therapie, nur ist sie schon durch damit und kann mir ein paar hilfreiche Tipps geben. Zum Beispiel gegen das sogenannte Hand-Fuß-Syndrom. Bei ihr hat sich eine Mischung aus Olivenöl und Zucker, die sie sich auf die geschundenen Gelenke massiert hat, bewährt. Ein letzter Strandspaziergang, ein letzter Kaffee in der Sonne, dann ist es Zeit abzureisen.

Ein herzlicher Abschied, aber ich fasse mich kurz. Meine Rührung und die Tränen behalte ich diesmal für mich.

#### HEUTE

Ich habe begonnen, mich anders zu ernähren. Während mir hin und wieder auch noch Käse oder Fisch schmeckt, bleibt meine Freundin Daniela trotz ihrer drei Kinder komplett vegan. Hut ab.

Auch dem Yoga bleiben wir treu, haben beide jetzt immer eine Matte in unserer Nähe. Samira schickt uns ab und an eine Übung mit Foto, zur besseren Erinnerung. Außerdem nehme ich mir für viele Dinge jetzt mehr Zeit, hole zwischendurch Luft, atme durch.

Den Rest der Chemo habe ich überstanden, besser als zuvor. Momentan stecke ich mitten in der Bestrahlungstherapie, die ist ganz gut auszuhalten. Bald ist auch das geschafft. Ich bin glücklich mit meinen neuen Lebensgewohnheiten und dankbar, ein paar wunderbare, wenn auch verwundete Frauen kennengelernt zu haben. Eigentlich Freundinnen. Wir schreiben uns regelmäßig und denken aneinander. ●

#### MEHR INFOS

##### HAPPY GO LUCKY ME

Merle Zirk, ehemalige Krebspatientin, gibt als Ernährungsberaterin und Personal Life Coach ihr Wissen weiter  
[www.happygoluckyme.com](http://www.happygoluckyme.com)

##### NÄCHSTE RETREATS

20.-26.8. Recovery Retreat an der Ostsee: Yoga, Ernährungsworkshop, Körpertherapie, Wildkräuterwanderung  
22.-29.10. Retreat auf Gran Canaria mit Yoga und Ernährungsworkshops  
[happygoluckyme.com/retreats](http://happygoluckyme.com/retreats)

##### YOGA-NOMADEN

Rosengarten oder Zirkuswagen: Samira Ben Hamouda unterrichtet Yoga an den schönsten Orten Münchens  
[www.facebook.com/groups/1500219460235476](http://www.facebook.com/groups/1500219460235476)