

Medienmitteilung

Zürich-Flughafen, 3. März 2023

«JETZT ist der einzige Moment, den es gibt!»

Am 5. März 2023 findet der Tag der Kranken statt, der ein Zeichen für kranke oder beeinträchtigte Menschen setzen soll. Krank sein – was bedeutet das und ab wann fühlen wir uns krank? Heisst krank sein, sich auch zwingend krank zu fühlen? LUNGE ZÜRICH hat mit der Gesundheitspsychologin, ehemaligen Rauchstoppberaterin von LUNGE ZÜRICH und Krebsbetroffenen Michèle Bowley über den Begriff «krank sein» sinniert. Die liebevolle Tabubrecherin gibt einen Einblick in Ihre Gedanken und Sichtweisen, der den Umgang mit Krankheit, mit dem Leben und Sterben, nachhaltig verändern kann.

Jeder Mensch war mindestens schon einmal in seinem Leben krank. Rund 30'000 Krankheiten gibt es weltweit. Manche sind häufig, andere wiederum sehr selten. Viele heilen innert kürzester Zeit von selbst wieder ab, andere bleiben und sind demnach chronisch. Und dann gibt es auch die Krankheiten, die die Lebenserwartung drastisch begrenzen, nicht heilbar sind. Die 56-jährige Michèle Bowley aus Basel hat im Herbst 2021 die Diagnose inoperable Hirnmetastasen infolge einer Brustkrebserkrankung erhalten. Die Lebenserwartung reduzierte sich schlagartig auf drei bis sechs Monate. Die Gesundheitspsychologin erinnert sich zurück: «Für mich brach keine Welt zusammen, sondern eine neue Ära an. Sofort wusste ich, dass meine Seele nach dem Tod in die kollektive Seele geht. Ich hatte und habe noch immer keine Angst vor dem, was kommt. Keine Angst vor dem Sterben oder vor dem Tod.»

Unbezahlbares Geschenk

Kurze Zeit später das grosse Erstaunen, die Metastasen hatten sich wider Erwarten zurückgebildet. Die ehemalige Rauchstoppberaterin von LUNGE ZÜRICH sagt: «Ich bin glücklich, etwas mehr Zeit gewonnen zu haben. Gleichzeitig musste ich aber mein ganzes Leben wieder neu organisieren, da ich mich bereits aufs Sterben eingestellt hatte.» Diese neu gewonnene Zeit nutzt die Baslerin vollkommen aus. Sie startet nochmal komplett durch und hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen zu inspirieren und davon zu überzeugen, ihr Leben zu leben – und zwar jetzt. Sie spricht offen über ihre Krankheit, den Tod, das Sterben und trägt ihren Teil dazu bei, dass diese Themen enttabuisiert werden: «Wir möchten uns allen lieber den schönen Dingen zuwenden, dadurch verpassen wir aber auch die wirklich wichtigen Sachen. Es kann befreiend wirken, wenn die Tabus einmal gebrochen sind. Das öffnet völlig neue Bereiche. Am Ende soll unser aller Leben erfüllt sein.»

Krank sein – was heisst das?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Gesundheit als ein positives Konzept, das soziale und persönliche Ressourcen gleichermaßen wie körperliche Fähigkeiten betont. Was aber genau heisst «krank sein» überhaupt? Fühlt sich eine kranke Person automatisch auch krank? «Das entscheidet jede

LUNGE ZÜRICH

Person für sich. Wenn sie sagt, sie ist krank, dann ist sie krank. Es gibt kein objektives Mass», erklärt Michèle Bowley, Gesundheitspsychologin und Krebsbetroffene. Zwei Personen können folglich an derselben Krankheit leiden, sie aber völlig unterschiedlich wahrnehmen. Das macht den Umgang mit einer Krankheit wiederum so schwierig. Nicht alle können so offen über das bevorstehende Lebensende sprechen, wie Bowley. Dafür ist nichts anderes so sicher, als dass wir alle diese Welt irgendwann verlassen.

Fokus auf die schönen Dinge

Bowley empfiehlt, ein Glückstagebuch zu führen, um den schönen Dingen im Leben mehr Raum zu verschaffen. Dafür sollen während mindestens 30 Tagen jeden Abend drei positive Dinge schriftlich notiert werden. «Wir können nicht zwei Gedanken gleichzeitig haben. Denken wir an etwas Schönes, hat das Negative keinen Platz mehr». In unserer Leistungsgesellschaft wird viel verlangt, um erfolgreich zu sein. Es bleibt nicht viel Zeit zum «Spielen und Träumen», weshalb der Mensch oft dazu neigt, Dinge auf später zu verschieben. «Jetzt ist der einzige Moment, den es gibt!», erinnert uns die Schwerkranke. Um im Moment zu bleiben, ist Achtsamkeit das Zauberwort. Dafür gibt es verschiedene Techniken und jede Person soll für sich herausfinden, was am besten funktioniert. «Etwas, das wir aber immer einfach umsetzen können, ist tief und bewusst zu atmen und Pausen im Alltag zu nehmen.» Der Verein Lunge Zürich stellt auf seiner Webseite ein Merkblatt mit verschiedenen Atemübungen zur Verfügung: www.lunge-zuerich.ch --> Shop --> Merkblätter --> Rubrik Gesundheit und Fitness

Auf das Ende vorbereiten

Die Hundebesitzerin hat für ihr Lebensende alles akribisch durchorganisiert. Vom Testament über die Patientenverfügung, zur Todesanzeige oder bis hin zur Trauerfeier. Da musste sie aber auch erkennen, dass sie doch nicht ganz alles vorausplanen kann: «Ich wünschte mir, dass an meiner Trauerfeier gelacht und getanzt wird. Mein Vater erinnerte mich jedoch, dass ich die Leute nicht dazu zwingen kann, glücklich zu sein.» Sie macht eine kurze Pause und fügt schmunzelnd hinzu: «Schliesslich sei die Abdankung ja für die Hinterbliebenen, da hätte ich nicht mehr viel zu melden. Und zum Sterben gehört auch das Loslassen dazu, was ich so langsam umzusetzen beginne.»

Hilfe für Betroffene

Den Überblick zu behalten, fiel der Organisatorin jedoch gar nicht leicht: «Ich wünschte, es gäbe einen Pacemanager für Sterbende. Damit gemeinsam in regelmässigen Abständen eine Auslegeordnung gemacht werden kann, welche Bereiche anstehen und wo allfällige Unterstützung nötig wird.» Um es anderen Betroffenen leichter zu machen, hat sie deshalb im Februar 2022 den Verein «Hallo & Tschüss» gegründet. Neben dem Kümmern um ihren geistigen Nachlass und der Verbreitung ihrer Botschaft «Lebe DEINS- JETZT» soll ein Verzeichnis von Hilfsadressen für Betroffene entstehen. «Ich freue mich auf das, was nachher kommt. Gleichzeitig tut es mir aber auch weh, meine Freunde und Familie zu verlassen. Und ein passendes neues Zuhause für meinen geliebten Chico finde ich bestimmt auch noch.»

Zur Person

Michèle Bowley wurde 1966 in Basel geboren. Ihr Psychologiestudium absolvierte sie an der Universität in Zürich, wo sie sich in Gesundheitsförderung spezialisierte. Bekannt wurde sie als Bloggerin mit einem Videotagebuch über ihre Krebserkrankung und den Umgang mit dem eigenen Sterben und Tod. Sie hat zu diesem Thema auch ein Buch mit dem Titel «Volle Pulle leben, lebe DEINS - JETZT» geschrieben, das seit Frühjahr 2023 erhältlich ist. Die ehemalige Rauchstoppberaterin von LUNGE ZÜRICH hat im Februar 2022 den Verein «Hallo & Tschüss» gegründet, der sich für ihren geistigen Nachlass und für das Fortbestehen der Botschaft «Lebe DEINS – JETZT!» engagiert.

Hinweis

Dies ist eine gekürzte Fassung, die hinsichtlich des Tages der Kranken am 5. März 2023 publiziert wurde. Der gesamte Artikel wird in der zürch'air-Ausgabe im Mai 2023 veröffentlicht.

LUNGE ZÜRICH: Hilft. Informiert. Wirkt.

Der Verein Lunge Zürich engagiert sich seit mehr als 100 Jahren für gesunde Lungen und hohe Lebensqualität für Lungenkranke. Er ist der Ansprechpartner für alle Fragen im Bereich Lunge, Lungengesundheit, Luft sowie Atmung und erbringt umfassende Dienstleistungen in der Beratung und Betreuung von Menschen mit Lungenkrankheiten wie COPD, Asthma, Tuberkulose oder Schlafapnoe.

Mit seinem Angebot erhält und verbessert der Verein die Lebensqualität von lungenkranken Menschen sowie deren Angehörigen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Vermeidung, Früherkennung und Erforschung von Lungenkrankheiten sowie zur Sicherstellung von guter Luftqualität.

Der Verein Lunge Zürich ist eine Non-Profit-Organisation und tritt unter dem Namen LUNGE ZÜRICH auf. www.lunge-zuerich.ch

Kontakt:

Tanja Sele, ad interim Leiterin Kommunikation und Marketing
Telefon 044 268 20 14, E-Mail media@lunge-zuerich.ch

Fotos:



Das Bildmaterial kann hier heruntergeladen werden: <https://we.tl/t-mqQ313kA93>

Fotograf: Dominik Plüss Photography, Basel www.photopluess.ch

Tag der Kranken:

Seit über 80 Jahren wird der Tag der Kranken bereits durchgeführt. Hinter diesem Tag steht der gleichnamige Verein, der sich dem Ziel verschrieben hat, Kranke und Gesunde zusammenzubringen und der Vereinsamung der Kranken entgegenzuwirken. An diesem Tag soll die Schweizer Bevölkerung zu besonderen Themen aus dem Bereich Gesundheit und Krankheit sensibilisieren. Dabei beteiligen jeweils tausende mit Konzerten, Besuchs- oder Geschenkaktionen. Der Tag der Kranken steht in diesem Jahr unter dem Motto «Gemeinsam unterwegs» und findet am 5. März 2023 statt. www.tagderkranken.ch