

Grenzerfahrungen – Was Krebspatienten von Bergsteigern lernen können

Es gibt viele Parallelen zwischen den Erfahrungen eines (Extrem-) Bergsteigers und denjenigen eines krebserkrankten Menschen. Professor Oelz kennt beides – Extremsituationen am Berg und im Spital.

In Extremsituationen sieht man glasklar. „Glasklar erlebt man das Leben. Und ebenso glasklar den Tod.“ Dieses Zitat stammt aus einem Buch von Professor Oelz und beschreibt die beiden Grenzerfahrungen – den Krebsbefund oder das Erklimmen des Mount Everests – treffend. Welche Parallelen haben die beiden Extremsituationen?

Gerade in Extremsituationen – keine Grenzen setzen

Wenn wir uns im Alltag selbst keine Grenzen setzen, können wir Visionen umsetzen und unsere Träume nach dem Motto „the sky is the limit“ leben. Allerdings sind die Ziele entsprechend den individuellen Fähigkeiten und den Rahmenbedingungen zu wählen. Das heisst, ein krebserkrankter Mensch hat andere Ziele und andere Fähigkeiten, als ein Bergsteiger. Bei beiden ist jedoch wichtig, dass sie frei denken, sich selbstkritisch über die eigenen Stärken und Schwächen hinterfragen. Die Stärken auszubauen und für den ganz persönlichen Erfolg geeignete Nischen zu finden – sei es am Berg oder während der Therapie – daran kann man wachsen.

Teamwork als zentrales Element

Das gemeinsam agierende Team muss gerade in Extremsituationen gut aufgestellt sein. Jeder, welcher sich für eine Aufgabe am besten eignet, übernimmt diesen Teil. Teamarbeit ist fundamental und funktioniert nur, wenn sich alle aufeinander verlassen können und wenn vollstes gegenseitiges Vertrauen herrscht. Wenn Zweifel im Team bestehen, darf man sich diesen nicht verschliessen, sondern soll diese ernst nehmen, berücksichtigen und nötigenfalls auch das Team wechseln. Ein Wechsel ist nicht einfach, sollte je nach Situation aber in Betracht gezogen werden. Dies gilt für Familie, Angehörige, Ärzte und Betreuung bei einem krebserkrankten Menschen genauso, wie für die Seilschaften, die nur gemeinsam die Herausforderung Berg meistern können.

Nie aufgeben

Sowohl Extrembergsteiger, als auch schwerkranke Menschen erleben Situationen, die ausweglos scheinen. Trotz aller Probleme und weil wir zu viel mehr fähig sind als wir uns zutrauen, können wir mit realistischem Optimismus Ungeahntes erreichen. Nach Krisen und Niederlagen folgt am Ende des Tunnels das Licht – die vormals aussichtslose Situation zeigt neue Wege auf.

„Gring ache und seckla“

Der berühmte Spruch der ehemaligen Läuferin Anita Weyermann bringt es auf den Punkt. Projekte, seien sie auch noch so beschwerlich müssen mit Biss, Willenskraft, Entschlossenheit und auch mit einer Portion Mut umgesetzt werden. In den kritischen Phasen eines Vorhabens müssen „alle Raketen brennen“ um das angestrebte Ziel zu erreichen.

Harte Erarbeitung

Am eigenen Leibe Erhaltenes ist wertvoller, als etwas, was einem einfach in den Schoss fällt. Jene Erfolge, für deren Erreichen man alle Fähigkeiten benötigt und wofür der Energiehaushalt bis an die Grenzen herausgefordert wird, schätzen wir rückwirkend besonders. Aus Erhaltenem lernt man sich selbst so gut kennen, wie nie zuvor. Letztendlich kann daraus Befriedigung, Freude und Lust resultieren.

Unterschied: (Un)freiwillig

Neben den vielen Parallelen gibt es einen grossen und wichtigen Unterschied, den man nicht ausser Acht lassen darf. Extrembergsteiger entscheiden sich freiwillig für das Risiko und die Konsequenzen, welche sie bei Expeditionen auf sich nehmen. Krebsbetroffene suchen sich ihre Erkrankung nicht aus – sie ist kommt ungewollt, unverhofft und plötzlich in ihr Leben. Patienten haben im Gegensatz zu den Bergsteigern nicht die Wahl zu sagen – bis hierher und nicht weiter. Sie müssen das Risiko und die Konsequenzen der Krankheit tragen.



Der Spezialist:

Prof. Oswald Oelz war Chefarzt am Triemlispital in Zürich, ist Facharzt für Innere Medizin und Intensivmedizin. Ebenso ist der gebürtige Vorarlberger leidenschaftlicher Extrem-Bergsteiger und Expeditionsarzt. Mit 63 entschied er sich für die Pension, erklimmt weiterhin die höchsten Berge der Welt, züchtet daneben Schafe und schreibt Bücher.



Dieses Forum findet statt in Zusammenarbeit mit



krebshilfe liechtenstein
www.krebshilfe.li

Weitere Informationen rund um das Thema Gesundheit finden Sie auf www.gesundesliechtenstein.li

Weiterführende Infos

- Das Buch „Adrenalin, Bullshit und Chemotherapie“ von Prof. Oelz aus dem Echtzeit Verlag
- www.oswald-oelz.ch
- www.krebshilfe.li