

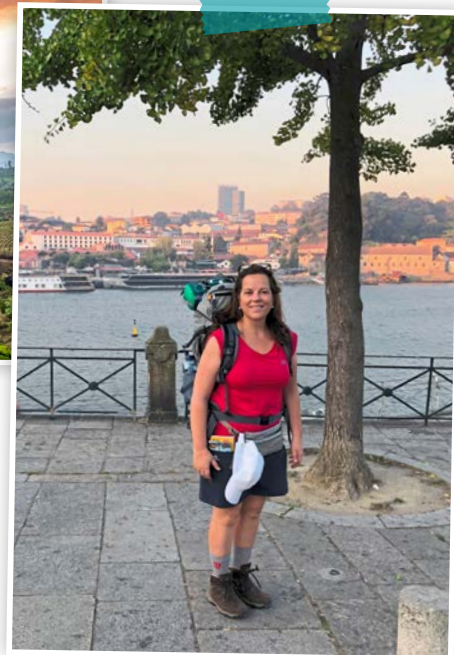
A portrait of Beate Mäusle, a woman with shoulder-length brown hair, smiling and standing with her arms crossed. She is wearing a dark blue textured cardigan over a salmon-colored blouse. The background is a blurred outdoor setting with stone architectural elements.

*„Vor dem Krebs regierte  
mein Verstand. Jetzt folge  
ich meinem Herzen“*

Als bei **Beate Mäusle (58)** ein sehr aggressiver Tumor gefunden wird, kämpft sie sich 14 lange Monate zurück ins Leben – und steht danach vor einem echten Luxusproblem: 80 angesammelte Urlaubstage. Der Beginn einer ganz besonderen Reise ...

Aufgezeichnet von **Caren Hodel**





**Venedig, Indien und der portugiesische Jakobsweg: Nach überstandener Krankheit machte ich mich auf den Weg. Jede meiner drei Reisen kam genau zur richtigen Zeit**

**K**urz nach meinem 50. Geburtstag flatterte die Einladung zum Mammografie-Programm ins Haus. Ich warf sie in den Müll. Brauch' ich nicht, ich bin gesund, dachte ich und flog mit meiner Familie in den Sommerurlaub.

Als wir zurückkamen, lag die nächste Einladung in der Post. Dieses Programm war ganz schön hartnäckig, und in der Entspannungsnachwirkung des Urlaubs meldete ich mich für einen Termin an. Doch es brauchte weitere zwei Anläufe, bis ich mein brustgequetschtes Bild bekommen sollte. Beim ersten Termin vergaß ich meine Versichertenkarte, den zweiten verbummelten die Helferinnen. Das Gerät war schon zum Feierabend ausgeschaltet, aber eine der Damen bestand darauf, es wieder anzuschalten.

Rückblickend sollte wohl alles so sein. Hätte ich sofort einen Termin gemacht, wäre er wohl nicht zu sehen gewesen. Dieser kleine Knoten, der mein Leben gewaltig auf den Kopf stellte. Kein Nullachtfünfzehn-Feld-Wald-und-Wiesen-Tumor, nein, ein besonders aggressiver Vertreter. Schnell operieren, hieß es, Chemo, Bestrahlung, das volle Programm.

14 lange Monate war ich außer Gefecht gesetzt. Alle Haare verschwanden, Wimpern und Augenbrauen. Mir fielen die Zehennägel aus, und ich durfte wegen der Infektionsgefahr das Haus nicht verlassen. Gern hätte ich gelesen, aber die Medikamente wirkten wie ein Schädeltrauma, meine Sehkraft betrug nur noch 60 Prozent. Also begann ich aufzuräumen. Ich wollte den Tagen wenigstens minimalen Sinn geben.

„Ich brauchte Gesundheit, keine Klamotten“

**Mit jedem Stück, was das Haus verließ, fühlte ich mich leichter**

Zimmer für Zimmer pflügte ich mich durch unser Haus und stellte dabei fest, dass die meisten Dinge, die mich umgaben, Ballast geworden waren. Was nützt einem das eleganteste Kleid im Schrank, wenn man keine Haare hat? Reich ist der, der viel von dem besitzt, was ihm wichtig ist: Ich brauchte Gesundheit und keine Klamotten. Also sortierte ich sie aus. Ebenso Bücher und alles andere, das mir in die Hände fiel.

Mit jedem Stück, das das Haus verließ, fühlte ich mich leichter und freier. Ich habe erst im Nachhinein verstanden, dass dies eine Therapie für mich war. Die Ordnung im Äußeren stieß das Aufräumen im Inneren an.

Ich bot dem Krebs die Stirn, auch wenn es nicht immer leicht war. Mein Sohn kochte mir Tee, wenn es mir schlecht ging, mein Mann begleitete mich durch die dunkelsten Stunden und zog mir die Schuhe aus, wenn ich zu schwach dafür war. Natürlich gab es auch Menschen, die mit meiner Krankheit nicht umgehen konnten, die weinten, wenn sie mir begegneten. In ihren Gesichtern sah ich die Angst um ihr eigenes Leben. Ich verstand das, wenngleich ich mich davon distanzieren musste. Ich brauchte selbst Trost – und all meine Kraft für die Therapie.

An manchen Tagen schaffte ich nicht mal den Gang zum Kühlschrank, an anderen ließ ich trotzig die Perücke zu Hause und taufte mich dann Sinéad O'Mäusle. Ich kämpfte mich zurück ins Leben und konnte nach mehr als einem Jahr endlich wieder an meinen Arbeitsplatz, wo mich ein Luxusproblem erwartete: 80 angesammelte Urlaubstage!



# Begegnungen



Zwischen den Unterrichtsstunden hatte ich auf der Sprachreise Zeit für hübsche Schnappschüsse



## Dolce Vita in Italien

Perfektes Postkartenmotiv: die imposante Barockkirche Santa Maria della Salute bei Sonnenuntergang

Sollte ich längere Zeit am Stück Urlaub nehmen oder lieber in kleinen Häppchen? Konnte ich nach dieser langen Krankheit schon wieder so lange fehlen? In all diesen Gedanken entstand meine persönliche Bucket List. Keine Liste, die es vor dem Tod abzuarbeiten galt, eine Liste der Lebensfreude! Darauf stand: eine Sprachreise nach Venedig, eine Ayurveda-Kur in Indien und der portugiesische Jakobsweg.

### Mit Blick auf die Rialto-Brücke spürte ich plötzlich eine tiefe Dankbarkeit

Italien machte den Auftakt. Ich liebe die Sprache, die Menschen, das Land. Ich wollte mit dieser Reise meine kognitiven Fähigkeiten steigern. Denn ich, die Organisierte, konnte mir keine Termine mehr merken, hatte Wortfindungsstörungen. Mein Geschmacks- und Geruchssinn hatte im Zuge der Chemo gelitten. Wo könnte ich das Wiedererwachen besser feiern als in Italien mit seinen Genüssen? Mit Pasta, Gelato und Dolci?

Als ich in der Abenddämmerung die Umrise der Rialto-Brücke erkannte, war ich wie berauscht. Die Paläste, das Wasser, die funkelnden Lichter – plötzlich kam in mir eine unbändige Freude auf. Obwohl es schon fast dunkel war, steckte ich mir meine Sonnenbrille ins Gesicht. Weil das Stil hat, aber auch, damit niemand meine Tränen sehen konnte.



## Achtsam in Indien

Täglich stehen intensive Yogaeinheiten auf dem Programm. Den einbeinigen Stand beherrsche ich schon perfekt



Ein besonderer Ort, der mich entgiftet und mir neue Zuversicht geschenkt hat: das Ayurveda-Zentrum in Kerala



Am Ende der Panchakarma-Kur tauche ich in ein Blütenbad - dieser Duft ist betörend!



## Auf dem Jakobsweg



Der Weg durch die Dünenlandschaften am Meer ist unbeschreiblich

Ich bin stolz auf meine Compostela. Die Urkunde bekommt, wer mindestens die letzten 100 Kilometer zu Fuß gepilgert ist



Der Camino Portugués ist der zweitbeliebteste aller Jakobswege nach dem bekannten Camino Francés



Mein Gesicht war von den Medikamenten noch aufgedunsen, meine Knochen schmerzten von der Antikörpertherapie, aber ich hatte den ersten Schritt zurück in ein normales Leben geschafft, stand hier in Venedig auf einem Boot und war unendlich dankbar.

Die Tage vergingen wie im Flug, und als ich am Ende der Reise durch die Bilder auf meinem Handy wischte, sah ich eine andere. Eine mit strahlenden Augen und Babylöckchen. Die Fröhlichkeit Italiens hatte mein Chemo-Hirn auf Trab gebracht und wieder Leichtigkeit in mein Leben!

Nicht weniger bewegend erlebte ich meine zweite Reise: die Panchakarma-Kur, das Herzstück der Ayurveda-Medizin, im südindischen Kerala. Yoga und Meditation, individuelle Diät, Ölgüsse, Massage und – einziger Wermutstropfen – die tägliche Einnahme von Ghee, indischem Butterschmalz, zeigten schon bald ihre Wirkung: Meine Knochen-schmerzen ließen nach, und Gelassenheit breitete sich aus. Nach dem ayurvedischen Hausputz fühlte ich mich entgiftet. Stark, gesund und voller Zuversicht. Und perfekt



### In „Tot sein kann ich morgen noch“

Meine Reise vom Kopf zurück ins Herz“ erzählt Beate Mäusle ihre ganz persönliche Heilungsgeschichte und zeigt, wie man Schicksalsschlägen mit Kraft, Mut und Humor begegnen kann (ProTalk, 16,90 €)

gerüstet für mein drittes und größtes Abenteuer: den Camino Portugués.

### Ich hatte meinen Körper aufgeräumt, nun war die Seele dran

Auf der 280 Kilometer langen Wanderung sollte das Entrümpeln weitergehen. Ich hatte meinen Körper aufgeräumt, nun war die Seele dran. Würde ich das schaffen? Oder Heimweh haben, wie bei der letzten Sylt-Reha? Ich wollte wissen, ob ich es mit mir selbst aushalten kann, wie es ist, wenn man alles, was man braucht, auf dem Rücken trägt.

Die ersten zwei Tage hätte ich meinen Rucksack am liebsten im Meer versenkt, aber je schwerer meine Schritte wurden, desto leichter wurden Herz und Kopf. Bald wurde der Rucksack fast schon Teil meines Körpers.

Ich hatte Sorge, mir könnte langweilig werden. Immer laufen. Natur. Immer dasselbe. Es war keine Minute langweilig. Schon wegen der magischen Orte, den vielen tollen Begegnungen. Auf dem Camino hält man sich nicht mit Small Talk auf, man ist gleich mittendrin. Alles, woran man sonst gemessen wird, ist dort unbedeutend. Aber der Camino fordert auch. Stellt viele Fragen. Auf die Frage, ob ich es allein mit mir aushalten kann, bekam ich schnell eine Antwort: Ja, das kann ich! Sehr gut sogar! Ich habe die Stille genossen und auf dem Weg von Porto nach Santiago de Compostela vieles losgelassen. Ungesunde Bekanntschaften, weit zurückliegende Kränkungen, überholte Glaubenssätze und Erwartungen – manch eigene und solche, die andere an mich stellten.

### Familie und Freunde gaben mir Halt. Die Reisen gaben mir wieder Flügel

Als ich am Ende die Kathedrale erreichte, habe ich mich auf eine Bank gesetzt und vor Freude geheult. Ich hatte es wirklich geschafft! Mein Körper hatte mich nicht im Stich gelassen! Wow! Obwohl ich auf meinem Weg unheimlich viel Unterstützung und Liebe erfahren durfte, war ich letztendlich allein mit dem, was die Krankheit mir abverlangte. Chemo, Schmerzen, Übelkeit, Hoffnungslosigkeit – all das musste ich allein bewältigen. Auf diese Art habe ich gefühlt, dass ich auch allein für mein Glück verantwortlich bin. Nur durch diese Erkenntnis konnte ich mich auf den Weg machen ... Ein Weg, der mich sehr verändert hat. Vor dem Krebs hatte mein Verstand regiert. Jetzt war ich angekommen in meinem Herzen.

Familie, Freunde, Alltag und Beruf gaben mir Halt. Venedig, Indien und der Jakobsweg gaben mir wieder Flügel. Es waren nicht freie Tage, die man nutzt, um sich zu erholen und zu zerstreuen. Es waren bewusste Momente, mein Weg zurück ins Leben. •