

Renate Wettach (Hrsg.)

# **HoffNUNGSCHIMMER**

Mutmachendes in chaotischen Zeiten

Band 4



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines KI-erzeugten Bildes.  
Fotos: wenn nicht anders angegeben, stammen alle Fotos im Buchinnenteil von den Autor:innen des jeweiligen Kapitels.

Die QR-Codes wurden erzeugt mit: <https://www.qrcode-monkey.com>.

ISBN 978-3-98864-080-2 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-98864-081-9 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach  
Frankfurt am Main 2025, 1. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier  
Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.  
Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:  
Renate Wettach, LöwenStern Verlag, Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main,  
Deutschland  
<https://loewenstern-verlag.de>

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort .....	7
<b>Dr. Imre Márton Reményi .....</b>	<b>11</b>
So hilfst du dir selbst .....	12
<b>CassMae.....</b>	<b>19</b>
Mein Weg in die Musik – und darüber hinaus.....	20
<b>Markus Seifert .....</b>	<b>24</b>
Designerängste – Made in Society .....	25
<b>Holger Stridde .....</b>	<b>36</b>
Die Zeit im Sand.....	37
<b>Şenay Paakkanen .....</b>	<b>57</b>
Im Rhythmus der Kräfte –	
Wie die zwölf Tiere mein Leben veränderten .....	58
<b>Neicy Ann Kannampadam .....</b>	<b>67</b>
Was schenkte mir Hoffnung in ausweglosen Momenten?.....	68
<b>Janina Rüffert .....</b>	<b>74</b>
Ein Leben lang .....	75
<b>Claudia Augustin .....</b>	<b>86</b>
Ich habe mich für Willensstärke entschieden – mein Leben	
mit Migräne .....	87
<b>Julia List .....</b>	<b>93</b>
Listen to your Heart – Folge deinem Herzen und dir	
wachsen Flügel.....	94
<b>Karin Balmer .....</b>	<b>106</b>
Kann der Tod Hoffnung sein? .....	107

<b>Dominik Düllberg .....</b>	<b>120</b>
Wenn die Seele heim will – mein Weg als Inspiration für dich .....	121
<b>Ute Schinnen .....</b>	<b>141</b>
Was du brauchst, wenn nichts mehr hilft.....	142
<b>Ulrike Keferstein .....</b>	<b>148</b>
Die Kraft eines konstruktiven Miteinanders – Wie Zukunft gelingen kann .....	149

# VORWORT

## WIR MACHEN WEITER ...

... mit Band 3 und Band 4. **Was als Idee begann, ist inzwischen zu einer Bewegung geworden:** Menschen, die ihre Geschichten teilen, nicht um zu glänzen, sondern um ehrlich zu zeigen, dass Veränderung möglich ist. Dass es Mut braucht – aber nie Perfektion. Dass Hoffnung nicht immer laut ist, aber immer wirkt.

Dieses Buch lädt dich nicht nur zum Lesen ein. Es fordert dich auf, hinzuschauen. Auf dein eigenes Leben. Auf das, was nicht mehr passt. Und auf das, was längst in dir schlummert. Denn eines habe ich in meiner Arbeit immer wieder erlebt: **Du musst nicht in einer Situation verharren, die dich auslaugt.** Nicht im Job, der dich nicht ausfüllt. Nicht in einer Beziehung, in der du dich selbst verlierst. Veränderung beginnt nicht mit dem perfekten Plan. Sie beginnt mit einem Gedanken: „So will ich nicht weitermachen.“

Vielleicht heißt das: einen neuen Beruf zu wagen. Vielleicht: ein klärendes Gespräch zu führen. Vielleicht: sich selbst wieder ernst zu nehmen. Egal was es ist – du darfst gestalten. Du darfst laut denken, leise anfangen und trotzdem Großes bewegen. Dafür ist dieses Buch. Und vielleicht ist genau jetzt dein Moment, das Steuer wieder in die Hand zu nehmen.

## FREIHEIT UND VERANTWORTUNG

Hast du heute schon darüber nachgedacht, wie viel Freiheit du hast? Du kannst entscheiden, welchen Job du machst. Wen du liebst. Ob du Kinder haben willst. Oder ob du lieber Pizza oder Pasta isst.

Das ist keine Selbstverständlichkeit. In vielen Ländern werden diese Freiheiten mit Füßen getreten. Da entscheiden die Mächtigen, wie dein Leben auszusehen hat. Das Volk? Soll die Klappe halten und arbeiten. Wer protestiert, wandert in den Knast oder schlimmer: Arbeitslager. Folter. Totale Zerstörung. **Das klingt brutal. Aber das ist die Realität.**

## LERNEN AUS DER GESCHICHTE

Wenn ich darüber nachdenke, denke ich an all die Menschen, die für unsere Freiheit gekämpft haben. Besonders beeindruckend sind die Beispiele, bei denen das ohne Gewalt gelungen ist.

Nimm die friedliche Revolution in der DDR 1989. Die Leute gingen auf die Straße, obwohl sie wussten, dass das Regime jederzeit zuschlagen konnte. Aber sie riefen: „Keine Gewalt!“ Und sie blieben friedlich. Trotz der Sicherheitskräfte und der Gefahr, dass der Staat die Proteste brutal niederschlägt. Am Ende entwaffneten sie das Regime moralisch.

Oder Mahatma Gandhi. Er kämpfte für die Unabhängigkeit Indiens, aber ohne Gewalt. Stattdessen setzte er auf Boykotte, Märsche und zivilen Ungehorsam. Der berühmte Salzmarsch 1930 war ein starkes Symbol dafür. Gandhi nannte diese Methode Satyagraha – den gewaltlosen Widerstand. Und er zeigte: Man kann ein Imperium stürzen, **ohne Blutvergießen**.

## WAS LERNEN WIR DARAUS?

Friedlicher Wandel ist möglich, wenn Menschen gemeinsam für ihre Rechte eintreten. Warum bringen wir unseren Kindern nicht schon in der Schule bei, wie man mit Argumenten und Verhandlungsgeschick für Veränderungen kämpft? Stattdessen höre ich immer wieder Rufe nach Aufrüstung. Ehrlich? Ein **Alptraum**.

Haben wir wirklich die Schrecken vergangener Kriege schon vergessen? Wollen wir das wiederholen? Wir müssen endlich **friedenstauglich** werden. Und das fängt schon bei den Familien und den Freundschaften unserer Kinder an.

## KONFLIKTE IM ALLTAG

Ich erinnere mich gut, als meine Tochter vier oder fünf Jahre alt war. Sie kam oft weinend aus dem Kindergarten. Da gab es diese „Daumen hoch, Dau-

men runter“-Geste. Ein einfaches Zeichen, ob du „Freund“ bist oder nicht. „Mama, was bedeutet das, Freund zu sein?“, fragte sie mich. Wie erklärt man das? Ich versuchte es mit den üblichen Sachen: Loyalität, Unterstützung, Vertrauen. Aber die Wahrheit war: Diese „Freundschaften“ im Kindergarten waren nicht echt. Sie wechselten täglich, je nachdem, wer gerade das Spielzeug hatte. Das hatte mit „Freundschaft“ so wenig zu tun wie Gummibärchen mit Seilhüpfen.

Es herrschte Anarchie. Sobald die Erzieherinnen wegguckten, fingen die Anführer an, zu mobben. Wenn die Opfer sich wehrten, bekamen *sie* den Ärger, nicht die Mobber. **Kennst du diese Dynamik?**

Das änderte sich erst, als eine Betreuerin aus dem Iran eingestellt wurde. Sie hatte Ahnung von solchen Spielchen. Sie wusste, wie man damit umgeht. **Das zeigt: Lösungen sind möglich. Man muss nur wissen, wie.**

## **VON KINDERKONFLIKTEN ZU MOBBING AM ARBEITSPLATZ**

Was im Kindergarten passierte, erlebte ich später im Berufsleben. Mobbing. Menschen litten, und der Betriebsrat? Oft blind dafür. Die Mobber agierten im Verborgenen. Beweise? Keine. Und ohne Beweise gibt es keinen rechtlichen Schutz. Da muss man sich selbst helfen.

Deshalb entwickelte ich Tools. Strategien, mit denen Mobbing-Opfer sich besser schützen können. Diese Methoden habe ich dann in meinem Buch „Mobbing für Fortgeschrittene“ weitergegeben. Damit Menschen wieder Kontrolle über ihr Leben gewinnen. Denn auch hier: **Lösungen sind möglich.**

## **HOFFNUNGSSCHIMMER FÜR DIE ZUKUNFT**

Dann kam der nächste Schritt. Ich gründete den LöwenStern Verlag. Und weißt du was? Seitdem habe ich so viele Coaches und Berater getroffen, die unglaubliches Wissen haben. Menschen, die Hoffnung geben.

Also dachte ich: Warum nicht ein Buchprojekt starten, das Hoffnung in die Welt bringt? Und hier ist es. Dein „Hoffnungsschimmer“. Mein Wunsch war, dass Menschen ihre ganz persönlichen Geschichten der Hoffnung teilen. Und sie haben es getan. Inzwischen ist „Hoffnungsschimmer“ zu einer ganzen Buch-Reihe mit mehreren Bänden angewachsen.

Jetzt hältst du eines dieser Bücher in deinen Händen. Lass dich inspirieren. Schau dein Leben genau an. Was kannst du tun, um deine Welt und die Welt anderer zu verbessern? Es fängt im Kleinen an. Aber weißt du was? **Diese kleinen Schritte machen einen Unterschied.**

Der „Schmetterlingseffekt“ zeigt uns das. Edward N. Lorenz hat es erforscht: Ein winziger Flügelschlag eines Schmetterlings kann irgendwo anders einen Tornado auslösen. Ich glaube, dass auch unsere positiven Handlungen solch weitreichende Folgen haben, allerdings zum Guten.

Lasst uns gemeinsam etwas bewegen. Jede kleine Geste, jede freundliche Tat und jedes mutige Eintreten für unsere Werte kann der Anfang einer großen Veränderung sein. Denn wenn wir aus der Geschichte eines gelernt haben: **Friedlicher Wandel ist möglich. Aber nur, wenn wir nie aufgeben.**

Renate Wettach  
LöwenStern Verlag  
April 2025



# DR. IMRE MÁRTON REMÉNYI

Berater für alle Lebenslagen

[www.leowien.com](http://www.leowien.com)



Dr. Imre Márton Reményi ist einer der gefragtesten Experten, ob als Berater, Trainer oder Psychotherapeut, für alle Aspekte des menschlichen Zusammenlebens. Unternehmen und Organisationen schätzen an ihm die Vielfalt von Themen, die er abdecken kann, und seinen Blick für das große Ganze. Ein oftmaliger Auftraggeber sagte: „Wir rufen Dr. Reményi ... und alles ist gut!“ Ob als Otello oder Dozent oder Redner: Dr. Imre Márton Reményi ist auf jeder Bühne zu Hause!

# So hilfst du dir selbst

*„Niemand weiß genug, um ein Pessimist zu sein.“ (Norman Cousins)*

Vor knapp dreißig Jahren hörte ich erstmals die Geschichte von Norman Cousins. Er war Herausgeber einer amerikanischen Zeitschrift und unternahm zu Beginn der 70er-Jahre eine längere Auslandsreise. Bei seiner Rückkehr nach Amerika war er vollkommen erschöpft, hatte schwere Fieberanfälle und Schmerzen. Er kämpfte mit allgemeinem Unwohlsein und mit Schwächezuständen. Die Untersuchungen im Spital ergaben eine niederschmetternde Diagnose. Cousins hatte eine schwere Entzündung der Wirbelsäule, eine Spondylarthritis. Diese Erkrankung verursachte sehr starke Schmerzen. Seine Überlebenschance wurde mit zwei Promille als praktisch inexistent eingeschätzt. Es galt als unwahrscheinlich, dass er in seinem Alter von Mitte fünfzig jemals sechzig erreichen würde. Er ließ sich alles, was über seine Krankheit publiziert worden war, beschaffen und begann zu lesen. Bald war er ein Experte und konnte mit seinen Ärzten über seinen Zustand diskutieren. Doch die Prognosen wurden nicht besser.

Verwandte, Bekannte und Freunde kamen zu Besuch. Einige waren sehr bedrückt durch die Vorstellung, ihn vielleicht zum letzten Mal zu sehen, während andere die Situation negierten und mit ihm über Alltägliches plauderten und sogar Witze erzählten. In dieser Zeit machte Norman Cousins eine Entdeckung, die weitreichende Folgen hatte:

## **WENN ER LACHTE, HATTE ER WENIGER SCHMERZEN!**

Daraus zog er die Konsequenz. Er ließ sich lustige Filme vorführen und witzige Bücher vorlesen. Dabei stellte Cousins bald fest, dass seine Schmerzen weitgehend nachließen, nachdem er etwa zehn Minuten lang intensiv gelacht hatte. Außerdem konnte er danach mindestens zwei Stunden problemlos schlafen. Cousins blieb nicht allzu lange im Krankenhaus. Das Personal und manche Patienten störten sich an seinem Gelächter. Denn nicht nur in Amerika geht man davon aus, dass Kranksein eine sehr ernste Sache ist und Krankenbehandlung in einer gedämpften und sterilen Atmosphäre

stattfinden sollte. Cousins zog in ein Hotel um und setzte hier sein Selbsthilfeprogramm fort.

Um es kurz zu machen: Norman Cousins ist völlig genesen. Sein Krankheits- und Genesungsbericht erschien 1977 im angesehenen New England Journal of Medicine. Später gründete Cousins an der Universität von Los Angeles eine Abteilung für therapeutische Humorforschung und nannte das Fach „Gelotologie“. Er starb erst 1990 im Alter von 75 Jahren.

Ich war unsicher, ob die Geschichte wahr war, und vergaß sie bald. Sie fiel mir erst wieder ein, als vor vier Jahren eine Person aus meinem Bekanntenkreis schwer erkrankte. Um meine Verschwiegenheitspflicht zu wahren, gebe ich den Beteiligten hier andere Namen. Doch die Geschichte habe ich selbst erlebt und begleitet, und deshalb bürgt ich für ihren Wahrheitsgehalt.

## **Rosalinde**

Rosalinde ist eine 45-jährige IT-Expertin und leitet ein großes internationales Team, überwiegend online. Ganz selten gibt es persönliche Zusammenkünfte in einer europäischen oder amerikanischen Stadt. Sie ist verheiratet mit Gabriel und hat mit ihm zwei Kinder. Ihr Sohn ist derzeit zehn, ihre Tochter sechs. Ihr Mann ist Wissenschaftler.

Vor rund vier Jahren ergab eine an sich als Routine gedachte Untersuchung bei ihrem Gynäkologen eine Unregelmäßigkeit. Das führte zu einer Kaskade von Untersuchungen ihres gesamten Bauchraumes bis in den oberen Brustkorb. Das Ergebnis zog ihr den Boden unter den Füßen weg. Der Krebs hatte sich in ihrem Bauchraum ausgebreitet, das Zwerchfell durchdrungen und sich auf Leber und Nieren niedergelassen. Sie ging von einem Spezialisten zum nächsten und im Kreis. In dieser Zeit hatten wir viele lange Gespräche, und ich erzählte ihr auch die Geschichte von Norman Cousins. Wie er begann auch sie, alle möglichen Studien zu lesen und mit ihren Ärzten zu diskutieren.

Mein Ziel war von Anfang an die Stärkung ihrer positiven Haltung zum Leben und Überleben. Wir nannten es nicht Hoffnung, sondern Gewissheit. Sie polte ihre Seele darauf, gesund zu bleiben und ihrem Körper zu helfen, gesund zu werden. Sie wusste, dass es nur funktionieren würde, wenn sie sich selbst felsenfest davon überzeugte.

## **MAMA, MUSST DU JETZT STERBEN?**

Eine der heikelsten Situationen ergab sich bei einem Abendessen. Rosalinde und Gabriel saßen mit ihren Kindern gemeinsam am Tisch. Gabriel hatte seine inzwischen schon zur Gewohnheit gewordene besorgte Mine aufgesetzt und war in trüben Gedanken versunken, als die piepsige Stimme der gerade zwei Jahre alten Melanie fragte: „Mama, musst du jetzt sterben?“ Gabriel gefror zur Salzsäule, doch er wusste nicht, ob es die kindlich-naive Frage seiner Tochter oder die frisch-fröhliche Antwort seiner Frau: „Aber nein, noch lange nicht!“ war, die ihn mehr erschütterte. Seine Gedanken kreisten überwiegend um eine furchtbare Zukunft als alleinerziehender Vater. Leider war er in diesem Zustand keine große Hilfe für Rosalinde. Deshalb traf sie in aller Ruhe die Vorbereitungen für ihre Operation und die Zeit im Spital. Sie organisierte eine stabile Versorgung ihrer Familie mit Mahlzeiten und Aufsicht für ihre Kinder und ging dann in die Klinik, als ginge sie zum Einkaufen.

## **VERTRAUEN UND ZUVERSICHT**

Sie wusste, dass sie für die Genesung ihres Körpers zwei Dinge brauchte: absolutes Vertrauen in ihre Ärzte und eine ebensolche Zuversicht, dass ihr Körper bald wieder gesund sein würde. Sie legte sich auf den OP-Tisch, lächelte den ersten Arzt an und ließ sich mit diesem Lächeln in die Narkose gleiten. Dort blieb sie volle zwölf Stunden, während sich fünf ausgewählte Spezialisten am Tisch abwechselten und ihre jeweiligen Bereiche von Geschwüren und Knoten befreiten. Am nächsten Tag war Rosalinde von den Strapazen der OP geschwächt, doch sie erwachte aus der Narkose und begrüßte ihre Familie auch mit einem strahlenden Lächeln. Es folgte die Zeit der Chemotherapie und verschiedenster Infusionen. Dabei stellte sie

sich vor, dass Gesundmacher in sie hineinflossen und sich langsam in ihrem Körper verteilt. Das Lächeln war ihr ständiger Begleiter.

Schon nach vier Monaten nahm sie ihre Arbeit wieder auf, nach sechs Monaten kam sie zu mir in die Praxis zum Frühstück und erzählte mir stolz, dass sie mit dem Motorrad gekommen sei.

Inzwischen bin ich fest davon überzeugt, dass die Geschichte von Norman Cousins wahr ist. Die von ihm begründete Gelotologie ist ein eigener Zweig der Wissenschaft vom Menschen geworden und bietet Erklärungen an, wie die Kombination aus Hoffnung, Zuversicht und Lachen Körper und Seele befähigt, heilend zu wirken.

## **WENN WIR LACHEN, KÖNNEN WIR NICHT TRAURIG SEIN**

Lachen und Hoffnung sind eng miteinander verknüpft. Beide bauen Stress ab, verbessern die Stimmung und stärken das Immunsystem. Für Rosalinde kam das leider zu spät. Ich hatte unlängst ein sehr langes Telefonat mit ihr. Die Krankheit war zu weit fortgeschritten gewesen, als dass eine Heilung möglich gewesen wäre. Sie kann kaum stehen und liegt die meiste Zeit im Bett oder sitzt in einem Rollstuhl. Doch erst vorgestern fuhr sie selbst mit dem Auto vom Spital nach Hause. Dort half ihr ihre 24-Stunden-Hilfe ins Haus. Ernährt wird sie über Infusionen, aber dafür trinkt sie täglich mit Genuss 15 Liter besonders leichtes, kohlensäurefreies Mineralwasser. Sie liest keine Fachliteratur mehr. Sie genießt die Zeit mit ihren Kindern. Zu Melanies sechstem Geburtstag richteten die Ärzte und Schwestern den Aufenthaltsraum der Ärzte wie einen Partyraum ein und feierten mit der Familie: „Das geht auf's Haus!“ Sie weiß, dass sie irgendwann sterben wird, und dennoch ist sie glücklich. Sie arbeitet nach wie vor online, ist bei völlig klarem Bewusstsein und dankbar für die vier Jahre, die sie länger gelebt hat als erwartet.

Ich versuche, sie möglichst wenig zu belasten, und gleichzeitig ist in mir immer wieder die Frage, ob sie noch lebt. Deshalb schicke ich ihr jeden Tag über WhatsApp eine lustige Nachricht. Sie antwortet manchmal mit einem

Emoji, doch wenn sie nicht direkt reagiert, genügt es mir, dass die zwei Häckchen vor der Nachricht blau werden und mir signalisieren, dass sie die Kraft hatte, die Nachricht zu öffnen. Ich stelle mir vor, wie sie lacht, und dann lache ich nochmal mit ihr.

## **BIOCHEMISCHE PROZESSE IM KÖRPER**

Humor kann Stress abbauen, die Stimmung verbessern und das Immunsystem stärken, während Hoffnung die psychische Resilienz und das allgemeine Wohlbefinden fördert. Ein positiver Gemütszustand beeinflusst die biochemischen Abläufe im Körper. Lachen und Freude führen zur Ausschüttung von Endorphinen und anderen Hormonen, die schmerzlindernde und entzündungshemmende Eigenschaften haben. Hoffnung und Optimismus aktivieren das Belohnungssystem im Gehirn und fördern die Produktion von Neurotransmittern, die das Wohlbefinden steigern.

Seit fünf Jahren gönne ich mir den Luxus einer Personal Trainerin. Zuvor waren alle meine Ansätze, regelmäßig etwas für meine Fitness und Gesundheit zu tun, kläglich und kostspielig gescheitert. Die Mitgliedskarte für das Trainingszentrum nahe meiner Wohnung verkümmerte nach fünf Besuchen ungenutzt. Dabei bot man mir dort zum Einstieg einen Profi, der mit mir alle Folterinstrumente (denn so empfand ich diese metallisch glänzenden Maschinen) genau erklärte und mit mir die jeweils passenden Gewichtseinstellungen ausprobierte. Ich hatte ein ausgewogenes Trainingsprogramm und es war sogar befriedigend, es absolviert zu haben. Jedoch empfand ich das Herumschleppen meiner verschwitzten Trainingskleidung als unangenehme Belastung, und deshalb ließ ich es bleiben. Auch der Plan, morgens im nahegelegenen Park zwei Runden zu drehen, für den ich mir die teuren Laufschuhe gekauft hatte, endete nach sechs Wochen mit meiner Übersiedlung. Danach folgten Jahre der Unsportlichkeit.

So wäre es auch geblieben, wenn nicht mein Freund und Hausarzt die Notwendigkeit von sportlicher Aktivität drastisch erklärt hätte. In dieser Zeit brachte mir meine liebe Frau den Gedanken an eine Personal Trainerin nahe und das funktionierte wirklich gut.

## THEODORA

Theodora ist eine junge Frau, die damals in einem der renommiertesten Trainingszentren in Wien arbeitete und nebenbei an ihren freien Vormittagen einzelne Kundinnen und Kunden in deren Wohnungen trainierte. Ich fand schnell Gefallen an der Arbeit mit ihr. Für jedes Treffen hatte sie ein anderes Programm vorbereitet, das immer Elemente für Mobilisierung, Muskeldehnung und Kräftigung beinhaltete. Das Großartige war, dass sie zu mir kam und damit meinen inneren Schweinehund überwand. Oft hatte ich vorher keine Lust zu trainieren, doch dann klingelte sie an meiner Tür und besiegte meine Unlust mit ihrem Elan, und nachher ging es mir immer gut.

Vor zwei Jahren begann sie, einzelne Termine abzusagen. Ich dachte zunächst nichts dabei, doch dann rückte sie mit der Wahrheit heraus: Die Ärzte hatten bei ihr Leukämie diagnostiziert. Sie war Alleinerzieherin ihrer zwei Töchter, die damals acht und sechs Jahre alt waren. Sie ging in den Krankenstand und konnte leider auch mit mir nicht mehr arbeiten. Die Chemotherapie beraubte sie ihrer Haare und kostete sie viel Kraft. In dieser Zeit hielten wir den Kontakt, und ich erzählte auch ihr von Norman Cousins. Sie hörte aufmerksam zu und nahm sich vor, diesem Beispiel zu folgen. Sie versorgte sich mit Humor in allen Formen und machte es zur Gewohnheit, regelmäßig ihre Dosis Lachen zu sich zu nehmen.

Theodora und ihre Töchter unternahmen in dieser Zeit viele Ausflüge und hatten dabei sehr viel Spaß. Auch unsere Gespräche drehten sich um heitere Dinge. Wir lachten sehr viel, und sie schmiedete Pläne für die Zeit nach ihrer Genesung. Die Ärzte wunderten sich über ihre raschen Fortschritte in der Genesung. Vor ungefähr fünf Monaten konnten wir wieder mit unseren regelmäßigen Trainings beginnen. Sie trug am Anfang eine Umhängetasche mit einer Pumpe, die über einen Schlauch mit ihrem Brustkorb verbunden war. Sie hatte dem Gerät den Namen Valentina gegeben. Valentina hatte die Aufgabe, ihr in regelmäßigen Abständen Medikamente in den Brustkorb zu pumpen. Vor Kurzem feierten wir den Abschied von Valentina. Theodora hat eine jugendliche Kurzhaarfrisur mit Löckchen und ist wieder so fit

wie zuvor. Sie muss nur noch halbjährlich zur Kontrolle, doch sie fühlt sich gesund und sie ist gesund.

## **RONJA**

Zum Abschluss wenden wir uns noch kurz Ronja zu. Ronja ist eine junge Frau, ungefähr gleich alt wie Rosalinde und Theodora, also Anfang vierzig. Sie ist in ihrem Beruf sehr erfolgreich und kam zu mir im Rahmen einer beruflichen Fortbildung. Eines Tages wirkte sie bedrückt, und auf meine Frage sagte sie, dass sie von einem Arztermin komme, wo man ihr mitgeteilt habe, dass sie im Kehlkopf einen Knoten habe, der untersucht werden müsse. Sie hatten ihr in einer Biopsie Gewebe entnommen, das in einem Labor untersucht werden müsse. Sie war verzweifelt und geknickt. Ich empfahl ihr die Lachkur. Sie fand an der Idee gefallen und organisierte einige Freundinnen. Sie gründeten einen sehr aktiven Lachklub. Innerhalb einer Woche mussten sie beginnen, Interessierte abzuweisen und den Klub zur geschlossenen Gesellschaft zu deklarieren.

Wie vereinbart ging sie nach fünf Wochen wieder zum Arzt. Er eröffnete ihr, dass die Gewebsprobe als „bösartiger Krebs“ diagnostiziert worden war und war verblüfft, dass sie darüber lachte. Doch das war nichts gegen seine Verwirrung, als er sehen wollte, wie viel der Knoten gewachsen war, und er ihn nicht fand. Der Knoten war verschwunden und nicht mehr nachweisbar. Auch die Blutuntersuchung zeigte keine Tumormarker. Ronja hatte den Krebs ausgebremst, bevor er sich ausbreiten konnte.

## **WAS KÖNNEN WIR AUS DIESEN FALLGESCHICHTEN LERNEN?**

- Das Lachen ist keine Garantie für Heilung.
- Das Lachen stärkt das Immunsystem.
- Es gibt dem Körper Signale, sich auf Weiterleben zu programmieren.
- Es verbessert selbst in extremen Situationen die Lebensqualität.
- Es ist ansteckend und breitet sich aus.

© Fotograf: Luca Sankowski (ITS\_JEOTOGRAPHY)



# CASSMAE

Künstlerin, Buchautorin & Stimme für Inklusion

[www.cassmae.com](http://www.cassmae.com)

CassMae ist eine blinde deutsche Singer-Songwriterin, Autorin und Speakerin, die sich weltweit für Inklusion und Vielfalt einsetzt. Sie gewann u.a. mehrfach den UK Songwriting Contest und auch den „Best International Content Creator Award“ Indiens. Beim diesjährigen Mahashivratri sang sie vor einem Millionenpublikum und Sadhguru. Indiens PM Narendra Modi, würdigte sie in seinem „Mann Ki Baat“ als „deutsche Tochter Indiens“ und empfing sie 2024. Ihre Kunst vereint Musik, Sprache und gesellschaftliches Engagement.

# **MEIN WEG IN DIE MUSIK – UND DARÜBER HINAUS**

## **Die Musik in mir**

Mein Name ist CassMae und ich möchte euch meine Geschichte erzählen – eine Geschichte, die eigentlich begann mit etwas sehr Negativem, Hoffnungslosem, und die sich dann für mich in etwas sehr Positives und Bewegendes verwandelt hat.

Dazu muss ich ein bisschen ausholen: Ich hatte schon immer die Liebe zur Musik in mir. Schon als Kind habe ich mich dabei von meiner Intuition leiten lassen. Ich habe gesungen, Klavier gespielt, eigene Melodien erfunden, später Songs geschrieben und mit verschiedenen Instrumenten experimentiert – einfach das gemacht, was sich für mich gut und richtig angefühlt hat. Musik war für mich nie nur ein Hobby – sie war Ausdruck, Rückzugsort und mein Weg, die Welt um mich herum zu verstehen.

## **Der Klang meiner Gedanken**

Ich schrieb Songs, die sich vor allem um meine Gedanken und Gefühle drehten. Ich habe mich viel mit mir selbst beschäftigt, mit Fragen wie: Wer bin ich? Was fühle ich wirklich? Und was möchte ich der Welt sagen?

Trotz dieser Kreativität hatte ich lange das Gefühl: Es reicht nicht. Es ist nicht genug. Ich wusste, ich will noch mehr ausdrücken – etwas, das mich auf einer tieferen Ebene ausmacht. Etwas, das mich vollständig repräsentiert.

## **Ein Sommer, der alles veränderte**

2017 war ich fünfzehn Jahre alt und durfte ans Berklee College of Music in Boston. Dort war ich Teil des Summer Performance Programs – und es war eine der prägendsten Erfahrungen meines Lebens. Ich habe dort so viel über

Musik gelernt: über Songwriting, Performance, Gesangstechniken, über das Produzieren eigener Stücke.

Noch eindrucksvoller war der internationale Austausch. Menschen aus der ganzen Welt, mit so unterschiedlichen musikalischen Prägungen – das war unheimlich inspirierend. In diesen fünf Wochen entdeckte ich etwas, das mein Herz sofort ergriff: die indische Musik.

## **Die Entdeckung einer neuen Welt**

Man könnte sagen, sie kam schleichend in meine Musik – aber in mein Leben kam sie ganz plötzlich. Ich war wie elektrisiert. Diese Stimmen, diese Rhythmen, diese Spiritualität – das hat mich tief berührt.

Ich begann, mich intensiver mit der indischen Kultur zu beschäftigen. Nicht nur musikalisch – auch spirituell. Die Geschichten, die Philosophie, die Emotionen dahinter. Es war, als hätte ich etwas gefunden, das mir lange gefehlt hatte.

## **Der Große Stillstand**

Dann kam 2020 die Corona-Pandemie. Ich hatte gerade ein Album aufgenommen, ein Release-Konzert geplant – alles war bereit. Doch am Tag des Lockdowns fiel alles ins Wasser. Keine Bühne, keine Feier, keine Begegnung mit meinem Publikum.

Es war ein großer Rückschlag. Ich hatte so viel vorbereitet, so viel investiert – emotional, zeitlich, künstlerisch. Plötzlich war alles still. Ich fühlte mich orientierungslos.

Und doch: Diese Liebe zur Musik blieb. Vor allem zur indischen Musik.