

„Der Krebs war für mich quasi ein Geschenk“

Buchautorin Andrea Länger beschreibt ihren Weg zu mehr Lebenslust

Von Simone Brauns-Bömermann

BARNSTORF • Warum hat sich Studien zufolge die Verschreibung von Antidepressiva in Deutschland seit dem Jahr 2000 verdoppelt? Warum sind 42 Prozent der Bundesbürger im Laufe ihres Lebens einmal psychisch erkrankt? Und das in einem wirtschaftlich florierenden Land, lange Zeit ohne Krieg und mit viel Luxus? Mit Ursachensuche und ihren Vorschlägen zu einer relativ kostenneutralen Therapieform kam die Buchautorin Andrea Länger nach Barnstorf.

Auf Einladung der Interessengemeinschaft Gesundes Leben (Igel) referierte die Sozialpädagogin und Lehrbeauftragte an den Hochschulen Augsburg und München über das Thema Lebenslust. Der Abend im Rathaus lieferte auf humorvolle Weise interessante Strategievorschläge, wie Körper, Geist und Seele die Lebenslust generieren können. „Lebenslust ist kein Patentrezept, sie ist ein individuelles Prinzip eines jeden einzelnen“, machte die 52-jährige Referentin unmissverständlich klar. Und es sei ein Prozess, der nicht auf Knopfdruck abrufbar sei.

Länger schilderte den Zuhörern zu Beginn, warum sie sich so intensiv mit dem Thema beschäftigt. Sie hatte mit 34 Jahren die Diagnose Brustkrebs erhalten. „Es folgten das bekannte tiefe Loch, mit wahnsinnigen Ängsten, Ohnmacht und Hilflosigkeit“, erinnerte sie sich. Bis ein Professor in Freiburg ihr empfahl: „Bringen Sie die Endorphine zum Überlaufen“. Übersetzt in die Praxis hieß das für Länger und zwei Mit-

patientinnen, verbotene Dinge zu tun. „Wir saßen morgens im Café, rauchten, tranken Prosecco, lachten. Wie Kinder, die alles noch ergründen wollen, ohne Hemmungen und Grenzen“.

Ihr schien die Krebsdiagnose wie eine Art Lupe, ihr bisheriges Leben zu betrachten, das Leben rigoros zu ändern und sich dem gesellschaftlichen Druck zu entziehen vor dem eventuell nur begrenzten Zeitfenster ihres zukünftigen Lebens. „Krebs war für mich quasi ein Geschenk“, meinte die Augsburgerin. Im ersten Moment schwer zu verstehen, aber durchaus ernst gemeint, wie sie verdeutlichte: „Ich habe eine Resilienz entwickelt gegen dumme Nachfragen bezüglich meines Lebensmodells“.

Aus ihrer persönlichen Krise entwickelte Länger ihre Therapie. Sie erläuterte den Zuhörern im Barnstorfer Ratssaal, wie Lebenslust zu einer Lebenshaltung werden kann. Ihre These: „Lebenslust ist gesund“. Damit stehe sie nicht allein da, denn auch die Neurobiologie arbeite an dem Thema. Folglich habe sie sich nach der Erkrankung ganz konkret gefragt, wie sie künftig leben und arbeiten wolle und wie eng ihr Lebenskorsett geschnürt sein sollte. In diesem Zusammenhang kam sie auf die gesellschaftliche Situation zu sprechen.

„Unsere Grenzen der psychischen Belastbarkeit sind erreicht. Wir können den Konsum nicht verarbeiten“, meinte die Buchautorin und zog einen Vergleich zu Ökonom und Wachstumskritiker Niko Paech, der die natürlichen Ressourcen der Erde als



Referentin Andrea Länger löste zum Abschluss des Abends das Rätsel um die kleine Gießkanne.

erreicht sieht. „Unsere Psyche ist kein Muskel, den man zur besseren Funktion trainieren kann“, gab Länger zu bedenken. Sie kritisierte damit auch das Managementverhalten in allen Lebensbereichen: „Wir managen Familie, Freunde, Kinder, Job. Das ist reines Effizienzverhalten wie in der Wirtschaft“. Dazu passte ein Zitat des Journalisten Werner Barth: „Wer ständig vorbeugt, kann sich nicht zurücklehnen“.

Länger beugte sich nicht weiter nach vorn. Sie zog sich am eigenen Schopf mit ihrer positiven Lebenseinstellung aus dem sprichwörtlichen Sumpf. Die 52-Jährige lebt heute nach dem Motto: Körper und Geist bedingen die allgemeine Gesundheit. Das empfiehlt Länger ohne Stress, Druck und To-Do-Liste. Ein Freund habe ihr empfohlen: „Setz Dich am Samstagmorgen angezogen in den Flur und warte auf einen Im-

puls, ganz ohne Plan“. Für diesen Ratschlag gab es ein herzliches Lachen im Publikum, das sogleich in den Vortrag einbezogen wurde. Die Autorin verteilte Karten mit Anfangsbuchstaben und forderte die Anwesenden auf: „Denken Sie sich Dinge des Tuns dazu aus“. Zum L gab es beispielsweise Vorschläge wie Liebe, Lachen oder Lustig sein. Zu F Fahrradfahren und Faulenzen, N wie Natur genießen, S stand für Singen und E wie Essen oder Eis.

Dann las die Buchautorin aus ihrem jüngsten Ratgeber „Lebenslust für alle Fälle“. „Der ist nicht nur für an Krebs erkrankte, sondern wirklich für alle formuliert“, betonte die Inhaberin einer „Lebenslustagentur“. Sie coacht inzwischen Manager, Ingenieure und Studenten, die unter psychischem Druck leiden. „Kann man Lebenslust erlernen?“, wollte ein Zuhörer in Barnstorf wissen. Ihre Antwort schien praktikabel zu sein und in kleinen Schritten für jeden Menschen machbar: „Lebenslust ist keine Party. Wenn Sie den Tag schaffen, ist das viel. Seien Sie geduldig mit sich und docken Sie an Selbstliebe an.“

Blieb zum Abschluss des Vortrags noch die Frage nach der kleinen gepunkteten Gießkanne, die auf dem Pult im Ratssaal stand und symbolischen Charakter hatte, wie Länger feststellte: „Wecken Sie die Gießkanne der Begeisterung in sich, wechseln Sie bewusst die Straßenseite aus dem Schatten in die Sonne und leben Sie auch einmal unbewusst, so unperfekt wie möglich. Trainieren Sie das Loslassen.“



Der Vortragsabend im Barnstorfer Rathaus lebte von der Interaktion. Andrea Länger (l.) verteilte Karten, um Worte für Lebenslust zu finden, und stand nach ihren Ausführungen für Fragen zur Verfügung und verteilte Informationsmaterial. ■ Fotos: Brauns-Bömermann