

Ursula Bastänier und Janine Mertens

Mit der Angst an der Hand  
und der Hoffnung im Rucksack



Ursula Bastänier und Janine Mertens

# **Mit der Angst an der Hand und der Hoffnung im Rucksack**

Ein ressourcenorientierter Wegbegleiter  
für Menschen,  
die eine schwere Krankheit erleben

2023

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.

1. Auflage 2023

Alle Rechte bei den Autoren  
Vervielfältigung von Text, auch auszugsweise, ist nur mit Genehmigung  
der Autorinnen gestattet.

Übersetzung des Vorworts: Claudia Kühnen - rundumSprache  
Umschlaggestaltung: Jan Mertens - DDH GmbH  
Lektorat: Mirjam Becker, Leipzig  
Layout: Verlagsservice Monika Rohde, Leipzig  
Produktion: VMR, Leipzig  
Herstellung und Verlag:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

© 2023 Janine Mertens, Ursula Bastänier

ISBN Softcover: 978-3-347-99921-3

# Inhalt

Vorwort von Woltemade Hartman .....	7
Einleitung .....	11
Resilienz .....	21
Ressourcen .....	33
Die wunderbare Welt der Hypnotherapie .....	47
Angst, Erstarrung und Verbundenheit aus dem Blickwinkel der Polyvagal-Theorie .....	65
Tausche Angst gegen Hoffnung .....	79
Kommunikation mit den Ärzten .....	89
Reich mir die Hand, oder: Einblicke in die psychotherapeutische Arbeit .....	97
Bewegung, Sport und Ernährung .....	113
Dankbarkeit .....	123
Wer in mir hat eigentlich gerade Angst? oder: Das Auf und Ab des Nervensystems .....	129
Die Zellen hören alle Gedanken mit – ein kleiner Blick in die Psychoneuroimmunologie .....	139
Positive Psychologie .....	149
Verbundenheit mit Angehörigen und Freunden und die autonome Leiter .....	161
Wünsche, Träume und Kraft für neue Ziele .....	171
Die Kraft der inneren Bilder .....	185
Negative Gedanken achtsam annehmen .....	199
Tiere, oder: Mein bester Freund Bowie .....	209
Umgang mit Schmerzen und Nebenwirkungen .....	215
Religiosität und Spiritualität als Ressource .....	225

Was tun, wenn Panik kommt? oder: Klopfen gegen die Angst ..	235
Weihnachtsgeschenke und Zeit zum Durchatmen .....	243
Ehrenrunden, wenn die Angst wiederkommt .....	255
Und was jetzt? Eine neue Therapiegeschichte .....	265
Posttraumatisches Wachstum .....	271
 Literaturverzeichnis .....	 271
Hilfreiche Adressen und Hinweise .....	295
Quellenverzeichnis .....	301

## **Vorwort**

# **„Mit der Angst an der Hand und der Hoffnung im Rucksack“ von Woltemade Hartman**

aus dem Englischen übersetzt von Claudia Kühnen

Eines wird auf den ersten Blick deutlich: Dieses Buch reiht sich nicht ein in die Fülle an bereits bestehender akademischer und wissenschaftlicher Literatur zum Thema körperliches und seelisches Leiden in Krisensituationen. Die Autorinnen verfolgten eine weitaus höhere Intention: Es ging ihnen nicht darum, eine weitere Geschichte zu erzählen, die das Leiden thematisiert, das auf die Diagnose Krebs folgt. Das macht Ursula Bastänier gleich zu Beginn der Lektüre deutlich. Vielmehr sollte es eine Geschichte über Erkenntnis, Beziehungen, Betrachtungsweisen, Vertrauen, Widerstandsfähigkeit, Sinn und Hoffnung sein. Dazu zitiert sie den Dalai Lama mit den Worten:

**„Die schwierigste Zeit in unserem Leben  
ist die beste Gelegenheit, innere Stärke zu entwickeln.“**

Ursula Bastänier und ihre Kollegin und Freundin Janine Mertens beschreiben in ihrem Buch ausführlich, wie diese innere Stärke erreicht werden kann. Beide Autorinnen sind verständnisvolle und einfühlsame Therapeutinnen, die es verstehen, die Themen Leid und Angst sowie Ursulas persönliche Krankheitsgeschichte in eine Geschichte voller Hoffnung zu verwandeln. Dieses Buch betrachtet jedoch noch eine weitere Komponente – und die macht es zu etwas ganz Besonderem: Es ist ein Buch, das im wahren Sinne des Humanismus, im Bewusstsein der Würde des Menschen verfasst

wurde. Eine Geschichte über Krankheit, Leid, Angst und Nahtoderfahrung. Und es ist auch eine Geschichte, in der das Überleben im Mittelpunkt steht, in der es darum geht, Mensch zu sein und den Alltag zu leben. Dieses Buch fördert nicht nur ein neues Bewusstsein für den Wert des Lebens und für das, was wir wirklich sind, also unser Selbst, sondern auch ein Verständnis für grundlegende menschliche Werte, wie Vertrauen, Hoffnung, Optimismus, Stärke, Glauben, und vor allem die Bedeutung wechselseitiger Beziehungen der Menschen untereinander. Dies ist eine Geschichte über ein Streben nach dem Leben, die das Bewusstsein für dessen Wert und die Dankbarkeit dafür entfacht. Das Buch ist ein bedeutender Beitrag zur sogenannten „Wirklichkeitsanalyse“, da es die biopsychosozialen und spirituellen Elemente beschreibt und begründet, die das „Menschsein“ ausmachen. Ursula beschreibt ihr Leben als eine Reise, auf der sie die Kraft der Resilienz, der eigenen Ressourcen und Selbstenergie sowie ihre Potenziale kennenlernen durfte. Kraftquellen, die in jedem Menschen schlummern.

Im Mittelpunkt des Buches steht die ausdrucksstarke Schilderung der Autorinnen, wie das Nervensystem auf die Nachricht einer Krebsdiagnose reagiert. Die Autorinnen beschreiben anhand von Ursulas persönlichen Erfahrungen, wie die Polyvagal-Theorie von Stephan Porges zu einem besseren Verständnis der Rolle des autonomen Nervensystems bei der Gestaltung unserer physiologischen Erfahrungen und psychologischen Erlebnisse beiträgt. Dabei wird die Bedeutung hervorgehoben, sich mit dem Nervensystem durch wechselseitige interaktive Koregulation mit dem Therapeuten vertraut zu machen. Ferner wird beschrieben, wie man das Nervensystem auf Abwehrreaktionen wie Kampf, Flucht und Erstarrung vorbereiten und es durch die Kombination von polyvagaler Therapie, klinischer Hypnose, Achtsamkeit sowie mithilfe der Techniken Ericksons, wie z. B. Geschichtenerzählen und die Verwendung von Metaphern, beeinflussen kann. Besonderes Augenmerk wird auf die Wirksamkeit der Ego-State-Therapie gelegt, um innere Stärke und Sicherheit zu finden und sich wieder



mit dem inneren Selbst zu verbinden. Darüber hinaus zeigen die Autorinnen praktische Tipps, Strategien und Übungen auf, wie die polyvagale Therapie in Kombination mit klinischer Hypnose, der Ego-State-Therapie, Achtsamkeit und positiver Psychologie unseren natürlichen Selbstregulationsrhythmus wieder in Gang bringen kann, um emotionale Stabilität, Hoffnung und Resilienz zu fördern. Als besonders hilfreich empfinde ich die von den Autorinnen beschriebenen Übungen zur Sicherheit und Stabilisierung, wie z. B. Klopf- und Achtsamkeitstechniken, und ich kann die Lesenden dieses Buches nur dazu ermutigen, diese in ihrem Alltag einzusetzen.

Besonders beeindruckt hat mich die Aussage der Autorinnen darüber, wie bedeutend es für Menschen ist, während der Behandlung in Beziehungen eingebunden zu sein. Besonders heben sie dabei die Arzt-Patienten-Beziehung sowie die Beziehung zwischen Psychotherapeuten und Klienten mit einer lebensbedrohlichen Krankheit hervor. Sind während der Behandlungsphase die Möglichkeiten für eine empathische Bindung nicht gegeben, wird dieses Leid automatisch ins Nervensystem übertragen. Letztlich ist es nicht nur die spezifische Krankheit, sondern auch die Einsamkeit, die den Patienten Schmerzen bereitet. Diejenigen von ihnen, die an schweren Krankheiten leiden, beschreiben oft, wie einsam, deprimiert und ängstlich sie sich während der Behandlung fühlen und dass sie verzweifelt nach einem Gefühl der Sicherheit streben – eine Sicherheit durch die Bindung zu anderen und insbesondere zum medizinischen Fachpersonal, von dem sie behandelt werden. Die Autorinnen beschreiben in herausragender Weise, welche Bedeutung diesem Aspekt zukommt, da unser Nervensystem stetig auf Sicherheit und Bindung ausgerichtet ist. Ärzte, Psychotherapeuten und Pflegepersonal spielen eine zentrale Rolle, wenn es darum geht, den Patienten das Verlangen nach Überleben, das Streben nach einem Sinn im Leben sowie das Gefühl von Sicherheit und Hoffnung zurückzugeben. Dieses Buch macht deutlich, dass eine wirksame Selbstregulierung und Bindungen

die wichtigsten Voraussetzungen für körperliches und psychisches Wohlbefinden sind.

Noch eine persönliche Anmerkung: Ich weiß, wie sehr sowohl Ursula als auch Janine Afrika lieben – seine Menschen, Tiere und die Schätze, die die Natur dort zu bieten hat! Das wurde deutlich, als sie vor einigen Jahren mit uns in Südafrika an der Ego-State-Therapie-Safari teilnahmen. In Afrika leben wir die Philosophie von Ubuntu. Sie besagt, dass ein Mensch erst durch andere Menschen zum Menschen wird: „Ich bin, weil du bist, und weil ich dazugehöre!“ In der westlichen Gesellschaft leben wir in einer Kultur, die Autonomie und Unabhängigkeit fördert, und doch sollten wir uns stets daran erinnern, dass wir darauf ausgerichtet sind, uns miteinander zu verbinden. Nur durch die Verbindung mit anderen, die Hoffnung und den Glauben können wir, wie es unser afrikanisches Vorbild, der verstorbene Erzbischof von Kapstadt Desmond Tutu ausdrückte, erkennen, dass es trotz aller Dunkelheit Licht und trotz aller Verzweiflung Hoffnung gibt. Ursulas Geschichte spiegelt genau das wider!

Ich hoffe und bin mir sicher, dass dieses Buch einen prägenden Einfluss auf all jene haben wird, die es lesen.

*Woltemade*

Pretoria, South Africa 6 February 2023

*Woltemade Hartman Ph.D*

Clinical Psychologist and Psychotherapist

Director of the Milton H. Erickson Institute of South Africa (Meisa)

Past-President of Ego State Therapy International (ESTI)

Executive Board member of the International Society of Hypnosis  
(ISH)

# Einleitungen

## Einleitende Gedanken von Ursula Bastänier

Hätte mir vor einem Jahr jemand gesagt, dass ich ein Buch schreiben würde, hätte ich mich sehr gewundert. Das Schreiben, dachte ich, ist so gar nicht meine Sache, ich bin eine Freundin von kurzen und gebündelten Informationen – und dann ein ganzes Buch schreiben? Neiiiiin. Zuerst hätte sich der innere Kritiker gemeldet, der mir das so gar nicht zutraut, natürlich unter der Prämisse, mich vor Enttäuschungen und Kritik zu bewahren. Er hätte mir gesagt: Ursula, das ist eine Nummer zu groß für dich, du hast doch gar keine Erfahrung damit. Bleib lieber bei der praktischen Arbeit, das liegt dir mehr. Bedenke außerdem, dass es so viele Autoren gibt, die das richtig gut drauf haben, überlege dir gut, ob du es mit denen aufnehmen willst.

Auch eine bequeme Seite hätte sich geregt, mit der Anregung, bloß nicht so viel Arbeit auf sich zu nehmen, die Zeit eher für Entspannung und Freizeit zu nutzen. Ganz im Hintergrund hätte es aber auch Stimmen gegeben, die neugierig geworden wären, deren Kreativität sich sofort entfaltet hätte und die beinahe trotzig gesagt hätten: na klar, warum denn nicht.

Im Zuge meiner Erkrankung haben genau diese Seiten sich deutlicher zu Wort gemeldet, sie fanden die Idee, ein Buch zu schreiben, richtig gut. Angesichts des Diagnoseschocks entstand zudem eine innere Kraft, die mich mutig werden ließ. Das Gefühl, sich weiterzuentwickeln und bisher ungenutzte (innere) Räume auszufüllen, wurde deutlich spürbar.

Die Idee, ein Buch zu schreiben, kommt aber tatsächlich gar nicht von mir, sondern es war eine Einladung von Janine. Sie begleitete mich zum ers-

ten Kontakt in der Düsseldorfer Onkologie, und als wir anschließend bei einem Kaffee und schönstem Sonnenschein beisammensaßen, um die zuvor gehörte Information der Ärztin „sacken zu lassen“, erzählte sie mir über ihre Idee, mit mir gemeinsam ein Buch zu schreiben. Der „innere Kritiker“ war jetzt ganz still, weil es jemanden gab, der mir das offenbar zutraute. Und das Freundinnenherz spürte, dass dies der Beginn einer wunderbaren Freundschaft werden würde, eine, in der wir uns gegenseitig inspirieren, voneinander lernen und einander nahe sein würden.

Eine echte Aufgabe und Herausforderung, in die wir nach und nach hineingewachsen sind.

Ich möchte an dieser Stelle gerne noch etwas zum Entstehen des Buchtitels sagen, der auf einige Leser vielleicht verwirrend wirkt.

Manch einer fragt sich vielleicht: „Mit der Angst an der Hand“, wieso denn das, die will man doch eher wieder loswerden. Wir nehmen im Buch noch einmal ausführlicher Stellung dazu, an dieser Stelle sei aber gesagt: Ängste sind unser Bodyguard. Evolutionär gesehen haben die Menschen, die Angst hatten, die deutlich besseren Überlebenschancen. Es wäre also geradezu fahrlässig, sie aus unserem Erleben zu verbannen, weil sie ständig kluge Hinweise gibt, wo, wie und worauf wir zu achten haben und wie wir uns schützen können.

So weit schön und gut, aber was ist, wenn die Angst so sehr Besitz von uns ergreift, dass wir uns gelähmt, geschwächt fühlen, unser Immunsystem darunter leidet, wir nicht mehr klar denken können?

Dazu ein kleiner Exkurs: Was würden Sie einem Kind anbieten, das vor Angst bibbert? Wenn Sie ihm sagen: „Stell dich nicht so an, Angsthase, reiß dich zusammen“, wird es sich vielleicht „zusammenreißen“ und gleichzeitig wahrscheinlich (heimlich!) weiter Angst empfinden. Wenn Sie es aber beschützend in den Arm nehmen oder „an die Hand“, wird es sich eher geborgen, verbunden und unterstützt fühlen. Es wird sich etwas

beruhigen und darauf vertrauen, dass da jemand ist, der darauf achtet, dass es nie alleine ist.

So entstand schließlich das Bild von einem Menschen, der seine Angst (wie ein kleines, ängstliches Kind) wohlwollend an die Hand nimmt.

„Die Hoffnung im Rucksack“ ist wiederum gedacht als ein Bild für überlebenswichtige Nahrung auf einer langen und anstrengenden Wanderung. Die Hoffnung ist im Rucksack auf Tuchfühlung mit dem Körper und ganz nah bei uns. Für mich war es ein wichtiger Prozess, mich im Wirrwarr von Diagnosen und Prognosen zu positionieren und selber ein hoffnungsvolles Bild für mein Leben zu entwickeln, für das letztlich ich selber die 100%ige Verantwortung habe.

Noch eine Anmerkung: da ich Psychotherapeutin bin und mich auch auf wissenschaftlicher Ebene mit den Themen des Buches auseinandersetze, fließen hin und wieder auch Fachbegriffe oder wissenschaftliche Kommentare in meinen Erlebnisbericht ein. Ich bitte um Nachsicht.

Ein ganz besonderer Dank gilt an dieser Stelle meiner Freundin Janine, die sich bedingungslos an meine Seite gestellt hat, um mich zu begleiten und zu unterstützen. Das ist ein großes Geschenk!!

Ein Dank gilt auch ihrem Mann Markus Mertens, der aus der Ferne unser Projekt begleitet, kommentiert und uns/mich mit seiner Begeisterung sehr motiviert hat.

Ein großer Dank auch an meine Familie, die mir in dieser Zeit zeigt, was es bedeutet, in Liebe füreinander da zu sein.

Und ein Dank an meine Freundin Anja, die mit starker Verbundenheit durch alle möglichen Stürme hindurch immer den Faden auf der anderen Seite in der Hand hält.

Und natürlich ein Dank an Dr. Woltemade Hartman, der mir durch unsere gemeinsame Arbeit so viel Halt, Hoffnung und menschliche Wärme

gegeben hat. Ich hätte nie gedacht, dass sich in einer Skype-Verbindung von Südafrika nach Düsseldorf so selbstverständlich Nähe und „ventrale Energie“ (ein starkes und Sicherheit gebendes Gefühl von Verbundenheit) entfaltet.

*Ursula Bastänier*

## Einleitende Gedanken von Janine Mertens

Ursula war jahrelang meine liebe Kollegin, Mentorin und nach einem gemeinsamen Seminarbesuch in Südafrika 2017 bei Herrn Dr. Woltemade Hartman zu einer guten Freundin geworden. Als sie im Juni 2020 die Diagnose für Lungenmetastasen bekam, hat mich das zutiefst berührt und beschäftigt. Ständig tauchten Sätze wie „das Schicksal ist ein mieser Verräter“ und „wir hatten doch noch so viel vor“ in meinem Kopf auf. Hatten wir uns doch vorgenommen, nach ihrer Approbationsprüfung und meinem Abschluss nochmals nach Südafrika zu reisen, um dieses wunderschöne Land genauer zu erkunden.

Einige Tage konnte ich nicht schlafen und beschäftigte mich mit dem Gedanken, wie ich sie dabei unterstützen könnte, durch diese schwierige Zeit zu kommen. Ich bot ihr zunächst an, sie bei Arztbesuchen zu begleiten und immer für sie erreichbar zu sein. Ich spürte, dass Ursula mich an ihrem Weg teilhaben lässt. Bei einem Spaziergang mit meinem Hund kam mir der Gedanke, dass wir gemeinsam ein Buch schreiben könnten. Wie sie es schaffen wird, den schwierigen Weg der Erkrankung zu gehen? Was würde für sie wohl besonders hilfreich sein? Sie könnte so viel an Menschen in ähnlichen Situationen weitergeben. Zunächst hielt ich es für eine ziemlich verrückte Idee, „einfach ein Buch zu schreiben“ und sprach zuerst mit meiner Familie darüber, deren Meinung mir sehr wichtig ist. Ein Teil meiner Familie sagte sofort, dass das eine großartige Idee sei und ich sofort damit anfangen müsse. Während mir ein anderer Teil auf eine besondere Art mitteilte, was noch möglich sei: Nach einer ca. fünfminütigen Auflistung aller möglichen Worst-case-Szenarien („du wirst abgeschottet vom Leben sein“, „du trittst damit aus der Gesellschaft aus, weil du nur noch hinter deinem PC sitzen wirst“, „ein Buch zu schreiben ist nicht so einfach, wie du denkst“, „du wirst nichts mehr verdienen und unter der Brücke landen“, „vielleicht auch nichts mehr zu essen haben“ ☺ usw.), wurde es

ganz ruhig und bedächtig: „Aber das musst du machen; das ist eine tolle Idee!“ Damit war ich für meinen Teil klar und die Idee eines Buches besiegelt. Danke dafür! Doch nun fehlte noch die wichtigste Meinung zu diesem Buchprojekt: Ursulas!

Bei ihrem ersten Termin in einer neuen Onkologie erzählte ich ihr von meiner „verrückten“ Idee und unter Tränen meinte sie spontan, dass sie das großartig fände, doch erstmal drüber nachdenken müsse. Kurze Zeit später besiegelte auch Ursula unser neues Projekt! Nun kamen Sätze in meinem Kopf wie „das letzte Kapitel wirst du nicht alleine schreiben!“, da der Weg der Erkrankung zunächst ungewiss und unsicher schien. Also nahm ich mir eine berufliche Auszeit und widmete mich ganz unserem Buchprojekt. Nach und nach wurde aus der verrückten Idee ein Selbstläufer durch Impulse, Themen, Unterstützer und eine hohe Motivation, etwas Wunderbares entstehen zu lassen. Nach fast fünf Monaten intensiver Recherche, Austausch, Schreiben und persönlicher/beruflicher Weiterentwicklung war das Buch fertig:

Es beschreibt Ursulas ganz subjektive Geschichte und ihre Gedanken vom Diagnoseschock über die Chemotherapie bis zu ihrer psychotherapeutischen Begleitung durch Herrn Dr. Woltemade Hartman und der persönlichen (Weiter-)Entwicklung. Der Fokus liegt auf ihrem eigenen Umgang und ihren Strategien, diese Grenzsituation, die ihr das Leben gestellt hatte, bewältigen zu können. Mein Part war es, wissenschaftliche und fachliche Erläuterungen, Konzepte und Erkenntnisse zu ihren verschiedenen Auseinandersetzungen anzuführen. Sie sind zwar in erster Linie subjektiv an die Erlebnisse, Gefühle und Bewältigungsstrategien von Ursula geknüpft, doch gleichzeitig mit Erfahrungen eigener (psycho-)therapeutischer Praxis und wissenschaftlichen Ergebnissen verbunden, die zeigen, dass sehr viele Menschen sich in einer solchen Situation mit ähnlichen Themen auseinandersetzen. Die wissenschaftlichen und fachlichen Erläuterungen und



Erkenntnisse entstammen verschiedenen Disziplinen wie der Neurobiologie, Psychologie, Onkologie, Neurophysiologie, Immunologie und vielen mehr, die auch Grundlagen meiner psychoonkologischen Weiterbildung waren. Der Begriff „Psychoonkologe“ ist in Deutschland keine geschützte Berufsbezeichnung, allerdings können Sie darauf vertrauen, dass durch die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) zertifizierte Psychoonkologen erstens über eine fundierte Grundausbildung (Psychologie, Medizin, Sozialarbeit etc.) und zweitens über eine intensive interdisziplinäre psychoonkologische Weiterbildung verfügen. Die Psychoonkologie ist mittlerweile in der Versorgung krebserkrankter Menschen durch den Nationalen Krebsplan verankert. Im Anhang finden Sie Adressen und Anlaufstellen für weitere Informationen und Angebote durch einen Psychoonkologen.

Bestimmte Themen finden in diesem Buch keinen Raum, wie Fatigue, Entwicklung der Paarbeziehung in Krisenzeiten, Umgang mit Kindern als Angehörigen oder eine tiefere Auseinandersetzung mit Tod und Sterben, da sie vordergründig nicht Ursulas Themen waren. Jedes Kapitel schließt mit Praxistipps ab, die einladen wollen, eine Übung oder Anregungen aus diesem Themengebiet auszuprobieren. Diese Übungen/Anregungen sind erfahrungsbasiert, können jedoch für Sie überhaupt nicht passend oder noch nicht stimmig sein. Dann weg damit! Sie entscheiden mit Ihrer Intuition und Ihrem klugen Organismus, was für Sie hilfreich ist. Zudem sind alle Themen, Tipps und Praxisübungen als eine Art (Weg-)Begleitung neben der medizinischen Behandlung gedacht und sollten auf keinen Fall als alleinige Maßnahmen oder Ersatz für eine Psychotherapie oder psychoonkologische Begleitung dienen!

Ich bin zutiefst dankbar, dass Ursula mich einen Teil ihres Lebensweges hat begleiten lassen und mir tiefe Einblicke in ihre traurigen, verzweifelten, jedoch auch immer wieder zuversichtlichen und hoffnungsvollen Momente gewährt hat. Ich habe sehr viel über mich, das leicht zu verletzende Leben

und die Möglichkeiten der Bewältigung eines traumatischen Erlebnisses gelernt. Ich habe Hochachtung vor Menschen, die an solchen Grenzsituationen nicht zerbrechen, sondern sich bemühen, die Scherben, den Bruch der Lebenslinie wieder zusammenzufügen, und versuchen, etwas Neues von sich zu erschaffen. Die sich unermüdlich auf die Suche nach ihrem Lebenssinn machen und es schaffen, Hoffnung und Zuversicht in einer Zeit aufzubauen, die das Gegenteil nahelegen könnte. Das Buch wird von der Idee getragen, dass Ursula etwas von ihren Erfahrungen weitergeben kann, damit Menschen in ähnlichen Situationen sich auch auf ihren eigenen Weg zu ihren ganz persönlichen Ressourcen, Hoffnungen, Zufällen, Stärken und Verbundenheitsgefühlen machen können.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Kraft dafür und die Unterstützung von lieben Menschen.

Was mir noch wichtig ist: Ich möchte mich auch aus tiefstem Herzen bei meiner Familie bedanken, die mich von Anfang an unterstützt hat und mir stets das Gefühl gibt, an mich zu glauben! Egal, welche verrückte Idee ich schon wieder habe! Auch möchte ich mich bei den Wegbegleitern meines Lebens bedanken, unabhängig davon, ob sie nur ein kleines Stück mit mir gegangen oder schon seit sehr vielen Jahren an meiner Seite sind (danke, Andrea!), und unabhängig davon, ob sie meine Klient\*innen, Dozent\*innen, Lehrer\*innen, Kommiliton\*innen, Kolleg\*innen oder Freund\*innen sind oder waren. Ich habe aus allen Begegnungen sehr viel über mich gelernt! Ich hoffe, noch sehr viele weitere bereichernde Erfahrungen in meinem Leben zu machen.

*Janine Mertens*

Federn lassen und dennoch schweben –  
das ist das Geheimnis des Lebens.

*Hilde Domin, deutsche Lyrikerin*

