



# Sat Nam

**Truth is my essence.  
Truth is my nature.  
Truth is my truth.  
Truth is I.**

## **Prolog**

*Es war ein Tag, der sich unauslöschlich in mein Gedächtnis brennen sollte. Mutter eines damals fünfjährigen Sohnes, voller Pläne und Träume für die Zukunft, dachte ich, dass ich mein Leben im Griff hatte. Doch manchmal reicht ein einziger Moment, ein einziger Satz, um den Boden unter den Füßen wegzuziehen. Als mir der Arzt die Worte sagte: „Es ist ein bösartiger Tumor,“ wusste ich, dass mein Leben nicht mehr dasselbe sein würde.*

*Noch heute erinnere ich mich an die Nacht nach der Diagnose. Ich saß allein in meinem Schlafzimmer, das Licht gedimmt, der Klang der Welt schien wie eingefroren. In meinem Kopf wirbelten Gedanken wie in einem Sturm. Wie konnte das passieren? Warum ich? Was würde aus meinem Sohn werden? Die dunklen Szenarien, die sich in meinem Geist abspielten, raubten mir den Atem. Ich sah vor meinem inneren Auge, wie mein kleiner Junge eines Tages ohne seine Mama dastehen könnte – ein Gedanke, der mir die Kehle zuschnürte.*

*Aber dann, inmitten dieser Dunkelheit, blitzte ein anderer Gedanke auf. Ich sah ihn vor mir: lachend, voller Leben, mit strahlenden Augen, die die Welt erkundeten. Und ich spürte etwas, das stärker war als die Angst: den Wunsch, für ihn da zu sein, egal, was kommen würde. Dieses Bild von ihm, so*

*lebendig und voller Hoffnung, wurde zu meinem Anker. Es war, als würde sein Lächeln mir sagen: "Mama, du kannst das schaffen."*

*In dieser Nacht fühlte ich mich zum ersten Mal mit einer tiefen Frage konfrontiert: Was bedeutet es wirklich zu leben? Nicht einfach nur zu existieren, sondern zu leben – mit all den Höhen und Tiefen, mit allen Ängsten und Freuden? Diese Frage ließ mich nicht mehr los und sollte mich durch die kommenden Monate begleiten.*

*Doch meine Reise begann nicht mit Stärke oder Klarheit. Im Gegenteil: Zunächst fühlte ich mich überwältigt, als hätte ich den Faden meines Lebens verloren. Es gab Momente, in denen ich nicht wusste, ob ich die Kraft haben würde, weiterzugehen. Die Angst vor dem Unbekannten war wie ein Schatten, der mich verfolgte. Und doch, irgendwo tief in mir, wusste ich, dass es einen Weg geben musste. Einen Weg, der mich nicht nur zurück ins Leben, sondern auch zurück zu mir selbst führen würde.*

*Was mich besonders traf, war die Erkenntnis, dass mein Leben bis zu diesem Punkt vor allem von äußereren Erwartungen geprägt war. Ich hatte funktioniert, geleistet, meine Rolle als Mutter, Ehefrau und berufstätige Frau erfüllt – doch wann hatte ich das letzte Mal wirklich auf mich gehört? Wann hatte*

*ich innegehalten, um zu fragen: „Katja, was brauchst du eigentlich?“*

*Rückblickend glaube ich, dass die Diagnose nicht nur eine Herausforderung war, sondern auch ein Weckruf. Ein Aufruf, mein Leben zu überdenken, mich auf das Wesentliche zu besinnen und herauszufinden, was es wirklich bedeutet, selbstbestimmt zu leben. Doch dieser Prozess war alles andere als einfach. Es war ein Weg voller Zweifel, Fehler und Rückschläge – aber auch voller Erkenntnisse, Harmonisierung und neuer Stärke.*

*Ich werde oft gefragt, warum ich dieses Buch geschrieben habe. Die Antwort ist einfach: Ich wollte meine Geschichte erzählen, nicht nur für mich, sondern auch für dich. Für dich, die oder der du vielleicht gerade an einem ähnlichen Punkt stehst – voller Fragen, Ängste oder Unsicherheiten. Ich möchte dir zeigen, dass es möglich ist, auch in den dunkelsten Momenten einen Weg zu finden. Dass du die Kraft in dir hast, die Stürme des Lebens zu überstehen. Und dass du das Recht hast, dein Leben so zu gestalten, wie es sich für dich richtig anfühlt.*

*Dieses Buch ist keine Anleitung, kein Rezeptbuch für Harmonisierung. Es ist eine ehrliche Erzählung meiner Reise – mit all ihren Herausforderungen, Zweifeln, Freuden und Erfolgen. Es ist ein Zeugnis*

*dessen, was möglich ist, wenn wir uns entscheiden,  
die Kontrolle über unser Leben zurückzugewinnen.*

*Ich lade dich ein, diese Reise mit mir zu beginnen.  
Sie wird dich durch Momente der Dunkelheit führen,  
aber auch durch Momente des Lichts. Gemeinsam  
werden wir erforschen, was es bedeutet,  
selbstbestimmt zu leben – in Gesundheit, in  
Krankheit, in allem, was das Leben uns bringt. Denn  
am Ende geht es nicht darum, perfekt zu sein,  
sondern darum, das Leben in seiner ganzen Fülle  
zu umarmen.*

*Bist du bereit? Dann lass uns beginnen.*



## Impressum

© 2025 Katja Couve

**Lektorat von:** Katja Couve mit Unterstützung von ChatGPT-basierte KI (OpenAI), **unter Anleitung und Vorgaben der Autorin**

**Coverdesign von:** Katja Couve, [www.tredition.com](http://www.tredition.com)

**Satz & Layout von:** Katja Couve, [www.tredition.com](http://www.tredition.com)

**Herausgegeben von:** Katja Couve, [www.tredition.com](http://www.tredition.com)

**Covergrafik von:** Tredition, [www.tredition.com](http://www.tredition.com)

**Verlagslabel:** Tredition, [www.tredition.com](http://www.tredition.com)

**Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:**

tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Deutschland

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: Katja Couve, 38 Avenue de France, 74000 Annecy, Frankreich.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:

[katja.couve@yahoo.co.uk](mailto:katja.couve@yahoo.co.uk)

Katja Couve

*Mein Körper.*

*Mein Weg.*

*Meine Entscheidung.*

Raus aus der Ohnmacht –  
Heilung durch deine innere  
Stimme

## **Disclaimer / Hinweis:**

katja.couve@yahoo.co.uk  
t.me/deinbodymindcoach  
www.instagram.com/deinbodymindcoach

Alle Rechte vorbehalten.

Die Inhalte dieses Buches unterliegen dem Urheberrecht.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Weitergabe – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung der Autorin nicht gestattet.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische Beratung. Die Inhalte basieren auf persönlichen Erfahrungen der Autorin sowie sorgfältiger Recherche und stellen keine Heilversprechen dar.

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen dienen ausschließlich der Inspiration und der persönlichen Reflexion. Sie stellen keine medizinische, therapeutische oder rechtliche Beratung dar. Da die Autorin offiziell nicht von Heilung sprechen darf, obwohl es sie wirklich gibt, wird dieses Wort in diesem Buch mit Harmonisierung ersetzt.

Die Autorin ist keine Ärztin, Heilpraktikerin oder Therapeutin. Leser werden ausdrücklich aufgefordert, \*\*alle medizinischen Entscheidungen gemeinsam mit ihren behandelnden Ärzten oder Therapeuten\*\* zu treffen.

Für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der Inhalte dieses Buches entstehen, wird keine Haftung übernommen. Jeder Leser handelt eigenverantwortlich.

**Genderhinweis:** Ich verwende in meinen Texten ausschließlich die maskuline oder feminine Form. Das hat nichts mit Ausgrenzung zu tun, sondern entspricht meiner Sprache und meiner Überzeugung, dass wir alle Menschen sind – unabhängig von Geschlecht. Für mich ist es selbstverständlich, dass Männer wie Frauen ebenso mitgemeint sind.

## **Danksagung**

Dieses Buch wäre ohne die Unterstützung, Liebe und Inspiration vieler wundervoller Menschen in meinem Leben nicht möglich gewesen. Mein tiefster Dank gilt all jenen, die mich auf meinem Weg begleitet haben – sei es durch medizinische Expertise, emotionale Unterstützung oder den Glauben an mich selbst.

Besonders danke ich Dr. Gerhard und Dr. Lioba, die mich mit einer einfühlsamen Kombination aus Schulmedizin und Komplementärmedizin durch die Höhen und Tiefen meiner Therapie begleitet haben. Ihr Wissen, ihre Geduld und ihr Einfühlungsvermögen haben mir gezeigt, dass Medizin mehr ist als nur Wissenschaft – sie ist Menschlichkeit. Dr. Massimo, mein langjähriger Gynäkologe, hat mich in den ersten Jahren ebenfalls mit seiner fachlichen Kompetenz begleitet, bevor Dr. Lioba meinen Weg weiterführte.

Mein Dank gilt auch Karin, meiner Naturheilpraktikerin, die nicht nur mit ihrem Wissen und ihren Methoden der Traditionellen Europäischen Medizin meinen Körper unterstützt hat, sondern im Laufe der Zeit zu einer wahren Freundin wurde. Melanie, eine gute Bekannte, die zu einer Freundin geworden ist, hat mit ihrer Energiearbeit in den entscheidenden Momenten – besonders während

der Operationen – eine unglaubliche Stütze für mich dargestellt.

Natürlich möchte ich meiner Familie danken, ohne die ich diesen Weg nicht hätte gehen können. Mein Mann, der mich trotz seiner manchmal pragmatischen Art immer unterstützt hat, gab mir Sicherheit und Rückhalt in den dunkelsten Momenten. Meiner Mama, die mit unerschütterlicher Liebe und Fürsorge an meiner Seite stand, danke ich von Herzen. Deine Stärke, dein Glaube an mich und deine Begleitung zu fast allen Terminen haben mir in den schwersten Zeiten Kraft gegeben. Meiner Schwiegermama, die so oft zur Unterstützung aus Frankreich angereist ist, wie es ging, bin ich ebenso unendlich dankbar. Beide zeigten mir, dass Liebe sich in Taten ausdrückt. Auch meinem Bruder, der mir in seiner ruhigen und beständigen Art immer den Rücken gestärkt hat, und meinem Schwiegervater, der mich finanziell unterstützt hat, wodurch individuelle Therapien möglich wurden, bin ich unendlich dankbar.

Linda Giese, deren Podcasts, insbesondere über schamanische Reisen, mich inspiriert haben, verdient einen besonderen Platz in meinem Dank. Ihre Worte, oft beendet mit "Alles Liebe, deine Seelenschwester", haben mich tief berührt. Die Seins-Potenzial-Ausbildung, die ich bei ihr absolvierte, war ein Meilenstein auf meinem Weg zu

mehr Selbstbestimmung und Harmonisierung. Ihre Weisheit und ihre Art, tiefe Verbindungen zu schaffen, haben mir gezeigt, dass Heilung nicht nur im Körper, sondern auch auf seelischer Ebene stattfindet.

Ich möchte auch Jessica, Martina und Iris erwähnen, die ich während meiner Seins-Potenzial-Ausbildung kennengelernt habe. Auch wenn wir uns selten sehen, verbindet uns eine tiefen, unsichtbare Freundschaft, die ich sehr schätze. Und nicht zuletzt danke ich der Deutschen Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr, die mir wertvolle alternative Ansätze und neue Perspektiven auf Harmonisierung eröffnet hat.

Ein ganz besonderer Dank gilt meinem Sohn, der in all der Zeit so viel Verständnis und Geduld gezeigt hat, wie man es von einem Kind in seinem Alter nicht erwarten würde. Sein Lächeln, seine Liebe und seine Art, das Leben leicht zu nehmen, waren für mich ein Lichtstrahl in den schwersten Momenten.

Ein besonderer Dank gilt auch Pater Ivan, der immer für mich da war und mir dabei geholfen hat meinen Glauben wieder zu finden. Danke an alle, die an meiner Seite standen, die an mich geglaubt haben, auch wenn ich selbst manchmal daran gezweifelt habe. Dieses Buch ist nicht nur meine

Geschichte, sondern auch ein Zeugnis für die Stärke, die wir aus der Gemeinschaft schöpfen können. Es ist mein Geschenk an euch, als Dank für alles, was ihr mir gegeben habt.

In tiefster Dankbarkeit und von Herzen,

Katja

## Kapitel 1: Der Anfang einer Reise

Es war Ende Januar 2018, als alles begann. Mein Sohn hatte sich eine Erkältung eingefangen, die ihn vollkommen aus der Bahn warf. Sein Fieber wollte einfach nicht sinken, und sein sonst so lebhaftes Wesen wirkte wie ausgelöscht. Ich war unruhig, beobachtete ihn ständig und hielt seine Hand, wenn er schlief. In meinen Gedanken suchte ich nach Wegen, ihm zu helfen, und versuchte, ihm so viel Sicherheit wie möglich zu geben. Doch kaum schien es ihm besser zu gehen, folgte mein Mann. Innerhalb weniger Tage lag er genauso erschöpft danieder. Der Familienalltag, der sonst voller Bewegung und Lachen war, wurde leiser, schwerer – fast wie in Zeitlupe.

Und schließlich erwischte es auch mich. Ich kämpfte mit einer Streptokokken-Infektion, die mich völlig lahmlegte. Meine Lymphknoten schwollen an, jede Berührung war schmerhaft, und ich war fiebrig. Eine bleierne Müdigkeit hatte meinen Körper erfasst. Jede Bewegung fühlte sich an wie ein Kampf gegen unsichtbare Fesseln, und selbst die kleinsten Aufgaben wurden zu unüberwindbaren Hürden. Als mein Hausarzt mir schließlich Antibiotika verschrieb, nahm ich sie zögernd ein. Ich war nie ein großer Freund davon, doch ich hatte keine Wahl. Es fühlte sich an, als müsste ich meine

Überzeugungen aufgeben, um meiner Familie weiterhin eine Stütze zu sein.

Kaum hatte ich die erste Infektion hinter mir, folgte die nächste: Eine bakterielle Mandelentzündung. Wieder Antibiotika, wieder diese bleierne Erschöpfung, wieder das Gefühl, dass mein Immunsystem nicht mehr richtig mitspielte. Mein Mann und mein Sohn hatten sich längst erholt und waren wieder voller Energie. Sie lachten, gingen hinaus, und ich schaute ihnen aus dem Fenster hinterher, während ich mich ausgelaugt fühlte. Es war, als hätte mir jemand den Stecker gezogen – eine Frau, die einst stark und gesund war, fühlte sich plötzlich zerbrechlich und verletzlich. Ich begann, Probiotika und Vitamine einzunehmen, um meinem Körper zu helfen, wieder auf die Beine zu kommen. Doch innerlich nagten Zweifel an mir: Warum erholte ich mich nicht? Was war los mit mir?

Am Abend des 26. Januar 2018 versuchte ich, mir einen Moment der Ruhe zu gönnen. Mein Mann schlug vor, in die Sauna zu gehen, um ein bisschen zu entspannen. Es schien eine gute Idee zu sein, also packten wir unsere Sachen und fuhren los. Nach den anstrengenden Wochen wollte ich einfach abschalten und meinem Körper etwas Gutes tun. Die Hitze der Sauna war angenehm, beruhigend, und für einen kurzen Moment vergaß ich die ständige Müdigkeit.

Doch dieser Moment hielt nicht lange an. Nach dem Saunagang stand ich unter der Dusche, und als ich mich eincremte, fühlte ich plötzlich etwas, das mich innehalten ließ. Ein kleiner, fester Knoten an der Außenseite meiner rechten Brust. Es war wie ein Schlag ins Gesicht. Ich spürte ihn erneut, um sicherzugehen. Nein, ich hatte mich nicht geirrt. Es war keine geschwollene Drüse, wie ich sie in den letzten Wochen oft gespürt hatte. Es war etwas anderes.

Zuerst versuchte ich, den Fund zu verdrängen. „Das ist bestimmt nichts,“ redete ich mir ein. Vielleicht eine Zyste, vielleicht eine harmlose Verhärtung. Doch tief in meinem Inneren wusste ich, dass ich das nicht ignorieren konnte. Am nächsten Tag erzählte ich meinem Mann davon. Seine Reaktion war besorgt, aber klar: „Du solltest das untersuchen lassen.“ Ich nickte, doch ein Teil von mir wollte das Ganze einfach vergessen.

Am Sonntag, dem 28. Januar 2018, machte ich schließlich einen Termin. Meine Gynäkologin, die ich schon seit Jahren kannte, hatte mich zuletzt im November 2017 untersucht. Damals hatte sie nichts Auffälliges bemerkt, obwohl sie meine Brust gründlich abgetastet hatte. Doch nach meinem Fund war ich unsicher, ob ich mich bei ihr noch gut aufgehoben fühlte. Ich entschied mich, zu einem anderen Arzt zu gehen, den ich bereits kannte und dem ich vertraute. Er hatte vor ein paar Jahren

meine Kupferkette eingesetzt, und ich erinnerte mich daran, wie gründlich und kompetent er gewesen war.

Am 7. Februar saß ich in seinem Wartezimmer. Die Minuten zogen sich endlos, und mein Herz schlug mir bis zum Hals, als mein Name aufgerufen wurde. Ich versuchte, mich zu beruhigen, doch meine Hände zitterten, während ich das Untersuchungszimmer betrat. Die Untersuchung war gründlich und sachlich. Er tastete die Stelle ab, die ich beschrieben hatte, und wurde still. „Wir sollten das weiter abklären,“ sagte er schließlich. Seine Worte klangen neutral, aber der Ausdruck in seinen Augen sprach Bände. Er schrieb mir eine Überweisung zur Radiologie aus, und ich verließ die Praxis mit einem Kloß im Hals.

Am Morgen des 12. Februar fand ich mich in der Radiologie ein. Der Radiologe, Dr. Vitali, war freundlich und erklärte mir jeden Schritt. Doch während der Mammografie und des anschließenden Ultraschalls wurde er immer stiller. Ich beobachtete ihn, suchte nach einem Hinweis in seinem Gesichtsausdruck, doch seine Miene blieb professionell und ruhig. „Wir sehen hier etwas, das wir weiter untersuchen müssen,“ sagte er schließlich. „Es könnte harmlos sein, aber ich empfehle eine Biopsie.“

Ich erinnere mich noch genau an diesen Moment. Die Worte des Arztes hallten in meinem Kopf wider, und meine Welt begann, sich zu drehen. Eine Biopsie. Das bedeutete, dass es ernst war. Mein Körper fühlte sich plötzlich fremd an, als ob er nicht mehr wirklich zu mir gehörte.

Noch am selben Tag vereinbarte Dr. Vitali einen Termin für die Stanzbiopsie am 22. Februar. Doch während ich darauf wartete, brach ich erneut zusammen. Mein Immunsystem hatte endgültig den Dienst quittiert, und ich wurde wieder krank. Diesmal war es ein grippaler Infekt, der mich mehrere Tage ans Bett fesselte. Meine Kräfte schwanden, und ich fühlte mich wie in einem Strudel aus Dysbalance, Angst und Ungewissheit gefangen.

Der Tag der Biopsie kam, und ich war nervös wie nie zuvor. Dr. Vitali war ruhig und professionell, aber die Prozedur war alles andere als angenehm. Ich konnte förmlich spüren, wie die Nadel in das Tumorgewebe eindrang. „Ich werde vorsichtig sein,“ sagte er, „aber wir müssen sicherstellen, dass wir genug Material haben, um eine genaue Diagnose zu stellen.“ Seine ruhige Stimme half mir, durchzuhalten, doch innerlich war ich ein Wrack.

Als die Biopsie vorbei war, sagte er mir, dass die Ergebnisse in ein paar Tagen vorliegen würden. Doch die Wartezeit war unerträglich. Jeder Tag fühlte sich an wie eine Ewigkeit. Ich versuchte, mich mit Recherchen abzulenken, las alles, was ich über Brustkrebs finden konnte, und machte mir Notizen. Ich schrieb Fragen auf, die ich bei der Befundbesprechung stellen wollte, und sammelte Informationen über mögliche Behandlungsoptionen. Es war meine Art, mit der Angst umzugehen – durch Wissen Kontrolle zurückzugewinnen.

Doch es ging schneller als angekündigt, schon am nächsten Tag, am 23. Februar kam der Anruf. Es war Dr. Vitali. Seine Stimme war mitfühlend, aber klar: „Frau Couve, ich muss Ihnen leider mitteilen, dass der Knoten bösartig ist.“ Es war, als würde der Boden unter meinen Füßen weggezogen. Die Tränen kamen sofort, und ich ließ den Telefonhörer sinken. Mein Mann hielt mich fest, während ich in seinen Armen zusammenbrach.

In diesem Moment begann meine Reise wirklich. Es war der Moment, in dem ich beschloss, nicht aufzugeben, sondern meinen Weg zu finden. Für mich. Für meine Familie. Für mein Leben.

## Kapitel 2: Die Diagnose – Ein Wendepunkt

Der Anruf von Dr. Vitali am 23. Februar 2018 war der Moment, in dem alles eine neue Dimension annahm. Ich hatte auf die Ergebnisse gewartet und mich auf Tage des Wartens eingerichtet, doch der Befund war schneller da als ich dachte. Dennoch fühlten sich die 24 Stunden an wie eine halbe Ewigkeit, doch als das Telefon endlich klingelte, spürte ich, wie sich mein Magen verkrampten. Wie kann man sich auf etwas vorbereiten, von dem man ahnt, dass es das Leben für immer verändern wird?

„Frau Couve, ich habe Ihre Ergebnisse,“ begann er ruhig, professionell, fast schon einfühlsam. Seine Stimme war sanft, doch sie durchdrang die angespannte Stille in meinem Kopf wie ein Messer. „Leider haben wir einen bösartigen Befund vorliegen.“ In diesem Moment hielt meine Welt den Atem an. Das Wort „bösartig“ traf mich wie ein Schlag in die Magengrube. Es war endgültig, unumstößlich und ließ keinen Raum für Zweifel. Alles um mich herum wurde leise. Es war, als ob die Welt plötzlich langsamer lief, als ob jedes Geräusch, jeder Gedanke in einer zähen, lähmenden Masse gefangen war.

Dr. Vitali sprach weiter. Seine Stimme war ruhig, kontrolliert, wie die eines Kapitäns, der ein Schiff

durch einen Sturm lenkt. Er erklärte, dass der Tumor genauer analysiert werden müsse, dass es viele Behandlungsoptionen gebe und dass ich mich nicht allein fühlen solle. Doch ich hörte nur noch Bruchstücke. Die Worte „bösbartig“ und „weiterführende Untersuchungen“ übertönten alles andere. Es war, als ob mein Gehirn nicht mehr in der Lage war, die Bedeutung der anderen Worte zu erfassen. Als ich auflegte, spürte ich, wie mir die Tränen über die Wangen liefen. Es war keine bewusste Entscheidung zu weinen, sondern eine Reaktion, die einfach passierte. Ich saß da, starrte auf das Telefon und fühlte mich plötzlich wie in einer Blase gefangen – abgeschnitten von der Welt, allein mit meiner Angst.

Mein Mann kam ins Zimmer, als er das Telefon hörte, das ich noch immer in der Hand hielt. Er sah mich an und wusste sofort, was passiert war. Ohne ein Wort zu sagen, nahm er mich in den Arm, hielt mich fest, als ob seine Umarmung die zerbrochenen Teile in mir zusammenhalten könnte. „Wir schaffen das,“ flüsterte er immer wieder. Doch ich konnte ihm in diesem Moment nicht antworten. Wie sollten wir das schaffen? Wie sollte ich das schaffen? Es fühlte sich an, als hätte mir jemand die Kontrolle über mein Leben aus den Händen gerissen und ich trieb nun, ohne Halt, auf einem unruhigen Meer.