

«Voll gelebt»: Was wir alle von dieser Basler Psychologin lernen können

Unheilbar krank Michèle Bowley (56) hat am ganzen Körper Metastasen. Jetzt hat die Gesundheitspsychologin aus Basel ein Buch geschrieben. Hier sind ihre sechs Tipps für ein erfülltes Leben.

Nina Jecker

Sie ist umgezogen, wann immer sie wollte. Hat sich getrennt, wenn es nicht mehr gut für sie war. Und immer wieder Neues angefangen, wie vor ein paar Jahren, als sie sich als digitale Nomadin in Thailand selbstständig machte. Die Psychologin Michèle Bowley (56) aus Basel, die an unheilbarem Krebs leidet, sagt von sich selber, dass sie zufrieden und bereit sei für den Tod, weil sie ihr Leben voll gelebt habe. Und sie erklärt, wie auch andere an diesen Punkt kommen können:

1 Hören Sie noch heute damit auf, sich nach anderen zu richten

Eltern wollen in der Regel das Beste für ihre Kinder. In vielen Fällen bedeutet das aber, dass sie die Kinder so formen möchten, dass sie in der Gesellschaft keinerlei Probleme bekommen. Viele Menschen haben deshalb verinnerlicht, dass es wichtiger ist, was andere von ihnen erwarten, als was sie selber möchten. Sie setzen Ideen und Wünsche nicht um, weil andere sie dumm oder unpassend finden könnten.

Ich kann aber klar sagen: Wenn man, so wie ich, weiss, dass man nicht mehr lange zu leben hat, bereuen die meisten nicht das, was sie getan haben, sondern fast immer nur die Dinge, die sie eben nicht getan haben. Erfahrungen, die sie nicht gesammelt, Dummheiten, die sie nicht gemacht, und Risiken, die sie nicht eingegangen sind. Wenn jemand also spürt, was er oder sie möchte, soll die Person dieses Ziel auch verfolgen. Kündigen Sie den Job, der sie unglücklich macht. Ziehen Sie in die Stadt, von der Sie träumen.

2 Schreiben Sie Ihre eigene Trauerrede

Unheilbar Kranke müssen natürlich nicht die Rede für ihre eigene Abdankung formulieren. Hier geht es im Gegenteil um ein Instrument für gesunde Menschen mitten im Leben. Sie sollten sich mal in Ruhe hinsetzen und die eigene Trauerrede aufschreiben.

Es ist beeindruckend, wie sehr man dabei merkt, wie man eigentlich leben möchte. Ist das, was andere jetzt über einen sagen könnten an der Beerdigung, auch das, was man selber über sich hören möchte? Ich persönlich habe mehrere Male in meinem Leben eine Trauerrede für mich selber geschrieben, und es hat mir immer einen guten Hinweis darauf gegeben, ob ich in meinem Leben gerade etwas ändern möchte oder ob ich an einem Platz bin, der für mich stimmt.

3 Geben Sie Beziehungen viel Raum

Vor kurzem habe ich einen gesellschaftlichen Anlass für mich selber organisiert. Eingeladen waren alle, die ich auch an meiner Abdankungsfeier dabei haben möchte. Aber wieso sollte ich damit warten, bis ich selber nicht mehr da bin? Es war ein wunder-



«Am Ende unseres Lebens sind es die Beziehungen, die zählen»: Michèle Bowley. Foto: Dominik Plüss

barer Sonntagnachmittag, der mich glücklich gemacht hat. Am Ende unseres Lebens sind es die Beziehungen, die zählen. Kaum einer wird sich als Sterbender wünschen, mehr Zeit im Büro verbracht zu haben, sondern die meisten bereuen dann, nicht mehr Zeit mit ihren Liebsten verbracht zu haben. Bei all den

Ansprüchen, die das Leben an uns stellt, verschieben wir aber genau das so oft auf später. Und in der Zwischenzeit verpassen wir das Wichtigste.

4 Seien Sie dankbar

Es klingt total simpel, aber es funktioniert. Wer seinen Fokus immer wieder auf das Positive

lenkt, lebt deutlich glücklicher. Ich schreibe jeden Abend ein Tagebuch, in dem ich notiere, wofür ich an diesem Tag dankbar bin. Und ja, auch mit Metastasen am ganzen Körper gibt es für mich noch viel Positives. Ich lebe ja noch, und erlebe selbstverständlich auch schöne Momente, viele sogar. Es ist dabei

wichtig, nicht nur auf die grossen Erfolge zu fokussieren wie die Beförderung im Job, sondern mit viel Achtsamkeit für die kleinen Dinge durchs Leben zu gehen. Man kann dankbar sein für einen schönen Sonnenaufgang, das nette Lächeln einer Verkäuferin oder dass die Vögel am Morgen wieder zwitschern. Und wer an Schönes denkt, kann nicht gleichzeitig an Schlechtes denken.

5 Gewinnen Sie Distanz zu den eigenen Gedanken

Viele Menschen leiden unter Existenzängsten oder geraten ins Grübeln über eigene Schwächen, verpasste Chancen oder mögliche Katastrophen. In der Psychologie raten wir dazu, sich ein Stück weit von den eigenen Gedanken zu distanzieren. Was ich denke, ist nicht die Wahrheit, es ist nur ein Gedanke. Ich kann ihn zulassen, betrachten, aber dann einfach wieder vorbeiziehen lassen wie eine Wolke am Horizont.

«Was ich denke, ist nicht die Wahrheit, es ist nur ein Gedanke.»

Michèle Bowley

Sowieso möchte ich allen das Modell «Rain» ans Herz legen. Es besteht aus den vier Schritten Erkennen, Zulassen, Erkunden, Nähen. Konkret bedeutet das, dass wir in schwierigen emotionalen Situationen hinschauen, was genau los ist, aber wir kämpfen nicht dagegen an. Dann sehen wir genauer hin: Weshalb fühle ich mich so, was macht mir genau Angst. Am Ende gilt es, herauszufinden, was einer Person hilft, wieder in den jetzigen Moment zu finden und die negativen Gedanken loszulassen. Das kann ein Spaziergang sein, ein schönes Treffen oder auch das Gespräch mit einer Therapeutin.

6 Schieben Sie Ihre Pläne nicht mehr auf – und atmen Sie dabei

Unsere Atmung ist nicht nur lebensnotwendig, sondern auch das simpelste Werkzeug, um Ängste loszulassen und im jetzigen Moment zu leben. Denn mehr haben wir nicht: Die Vergangenheit ist vorüber und die Zukunft für alle ungewiss.

Natürlich habe ich unheilbaren Krebs und weiss nicht, ob ich im Mai noch werde Lesungen halten können. Aber auch all die Gesunden wissen nicht, ob sie morgen oder in fünf Jahren noch am Leben sind. Erst vor kurzem habe ich auf der Autobahn nach Bern einen Unfall gesehen, bei dem ein LKW in ein Auto geprallt ist. So schnell kann es gehen. Deshalb gilt: Nichts, was einem wichtig ist, auf später verschieben. «Später» ist viel zu oft «zu spät». Holen Sie sich selbst bei Bedarf mit ein paar tiefen Atemzügen immer wieder zurück ins Hier und Jetzt. Es funktioniert.

Die Strassen in Aesch werden nachts wieder hell

Sparen beendet Die Gemeinde im Baselbiet hebt die Abschaltung der Strassenbeleuchtung auf.

Treppe statt Lift, E-Bike statt Auto und Heizung runterdrehen: Um Energie zu sparen, haben sich die Baselbieter Gemeinden einiges einfallen lassen. Auch die Strassenbeleuchtung wurde vielerorts abgeschaltet. Diese Massnahme missfiel einem Teil der Bevölkerung, wie die in Dornach lancierte Petition «Pro Nachteinschaltung» gezeigt hat. Die Abschaltung der Leuchten in der Nacht würde die Sicherheit gefährden, so die Petitionärinnen und Petitionäre.

Gehör gefunden hat das Anliegen offenbar in der Nachbargemeinde Aesch. Dort hat der Gemeinderat beschlossen, dass die Strassenbeleuchtung am 16. Februar auch nachts wieder eingeschaltet werden soll. Laut Eveline Sprecher, Gemeinderatspräsidentin von Aesch, sei die Dornacher-Petition jedoch nicht der Grund für die Entscheidung gewesen.

Die Neubeurteilung der Strassenbeleuchtung sei vielmehr dank der etwas entspannteren Stromsituation möglich: «Wir sind momentan nicht gezwungen, Strom zu sparen, und können in Ruhe eine Strategie entwickeln», so Sprecher. Alle anderen Stromsparmassnahmen würden laut Gemeinderat trotzdem konsequent weitergeführt.

«Die Fasnacht ist der richtige Moment»

Die Fasnacht sei laut Sprecher bewusst als Termin zur Einschaltung gewählt worden: «Die Fasnacht ist der richtige Moment, um die Strassen auch in der Nacht zu erhellen», so Sprecher. Zu dieser Zeit seien nachts viele Menschen unterwegs, auch auf den Seitenstrassen.

Nach der Fasnacht soll die Nachtbeleuchtung beibehalten werden. Anpassungen der Beleuchtung würden einen grossen Aufwand verursachen, solange noch keine vollständige Umrüstung auf LED-Leuchten erfolgt sei, so der Gemeinderat. Das An- und Abschalten sei deshalb noch nicht mit der benötigten Flexibilität möglich.

Umstellung auf LED-Leuchten

Auch wenn es laut Gemeinderatspräsidentin Sprecher noch keinen Zeitrahmen gibt, sei die Gemeinde Aesch daran, den Wechsel auf LED-Leuchten zu forcieren. Deren Steuerung könne dank modernisierter Beleuchtung smarter eingesetzt werden. Ausserdem könne mit einer solchen zielgerichteten Beleuchtung besser auf die Rückmeldungen der Bevölkerung eingegangen werden. Zu der Nachtabschaltung gab es laut Sprecher sowohl positive wie auch kritische Stimmen.

Auch anderswo sind Umstellungen der Strassenbeleuchtung ein Thema: So hat die Gemeinde Riehen bereits letztes Jahr mit der Umstellung auf LED-Leuchten begonnen. In vier Etappen soll eine flächendeckende Umrüstung der Strassenbeleuchtung erfolgen. Der Riehener Einwohnerrat hat dafür letzten September einen Kredit über rund drei Millionen Franken bewilligt.

Tobias Burkard

Von der digitalen Nomadin zur Autorin

Die Psychologin aus Basel hat sich ihr Leben lang immer wieder mit der eigenen Persönlichkeitsentwicklung auseinandergesetzt. Kurz vor ihrer Krebsdiagnose im Sommer 2020 wagte sie mit dem Projekt «Psyche stärken» als Coach den Schritt in die Selbstständigkeit und lebte in Thailand

als digitale Nomadin. Heute wohnt Bowley wieder in Basel, wo sie nach zwei Chemotherapien und Bestrahlungen palliativ betreut wird, aktuell mit einer Immuntherapie, um den Krebs möglichst lange unter Kontrolle zu halten. Während ihrer Krankheit hat sie das Buch «Volle Pulle leben, lebe

DEINS – JETZT» geschrieben, ein autobiografischer Ratgeber für alle Menschen, die am Ende ihres Lebens sagen möchten: «Ich habe voll gelebt.»

Infos zum Buch und zu den Lesungen (unter anderem in Basel) findet man unter: www.psyche-staerken.ch