

«Volle Pulle Leben – lebe deins – jetzt»

Basel/Sissach | Eine an Krebs erkrankte Frau liest im «Cheesmeyer» aus ihrer Biografie

Michèle Bowley hat vor drei Jahren die Diagnose Brustkrebs erhalten. In ihrer Biografie erzählt sie offen von ihrem Umgang damit, und dass sie vor dem Sterben keine Angst hat. Am kommenden Donnerstag hält die Baslerin im Sissacher «Cheesmeyer» eine Lesung ab.

Irène Böhm

Liest man die Biografie von Michèle Bowley, wird man reich beschenkt. Die 56-Jährige sprüht vor Lebensfreude und lässt die Leserin und den Leser daran teilhaben. Obwohl die Baslerin vor knapp drei Jahren die Diagnose Brustkrebs erhalten und Chemo- und Bestrahlungstherapien sowie Operationen durchgemacht hat, freut sie sich täglich am Leben und geniesst es bis zum letzten Atemzug.

Der Titel des Buchs «Volle Pulle Leben» entspricht der Haltung der Autorin: «Aufgeben ist für mich keine Option», heisst es etwa darin.

Krebstagebuch als Blog

Im Buch, das Bowley Ende vergangenen Jahres beim Verein Edition Unik geschrieben und anschliessend im Cuvillier-Verlag herausgegeben hat, erzählt sie von ihrem offenen Umgang mit der Diagnose Krebs, mit den Therapien und wie sie die Herausforderungen gemeistert hat. Ein Prozess ist in Gang gekommen, den sie dank ihres Berufs als Psychologin und Gesundheitscoach bewusst durchlaufen kann. Bowley arbeitete in verschiedenen Institutionen in der Gesundheitsförderung, bevor sie sich selbstständig machte.

Sie betont, dass es sich bei ihrer Arbeit nicht um Prävention handle, also um die Verhinderung von Krankheiten, sondern um die Förderung der Gesundheit. «Die psychische Stabilität ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheit», sagt sie im Gespräch. Zentral seien die «10 Schritte für psychische Gesundheit», entwickelt von «Promente» in Österreich. Mit diesen zehn Schritten hat Bowley zeit ihres Berufslebens gearbeitet und sie in Seminaren unterrichtet. Selbstredend,



Die Baslerin Michèle Bowley erfreut sich trotz der Diagnose Krebs am Leben.

Bild zvg/
Gerard Vischer

dass sie die Schritte auch in ihrem eigenen Leben anwendet. «Sie helfen, die eigene Persönlichkeit zu entfalten, und geben jedem, der sie anwendet, eine soziale Kompetenz», sagt Bowley.

Um ihre Familie und den Freundeskreis über den Krankheitsverlauf zu informieren, beschloss sie, ein Krebstagebuch zu führen und es auf ihrer Homepage allen zur Verfügung zu stellen. Sie lernte, wie man Filme macht und diese schneidet, sucht entsprechende Lernprogramme im Internet und bringt sich alles selber bei. «Das ist eine riesige Chance, etwas Neues zu lernen», schreibt sie dazu. Das Krebstagebuch führt sie bis heute.

Hirnmetastasen

Ein Jahr nach der Diagnose Brustkrebs, als Bowley sich wieder gesund fühlte, erhielt sie die Hiobsbotschaft von unheilbaren Hirnmetastasen. Dies mit der Aussicht auf einen bis drei

Monate Lebenszeit, wenn keine Behandlung ergriffen wird, oder auf drei bis sechs Monate mit Behandlung. Sie entscheidet sich für eine Behandlung durch Bestrahlung, die ihr ein paar zusätzliche Lebensmonate versprechen sollen.

Doch ihr und ihrem Partner ist klar: Sie wird in absehbarer Zeit sterben. Bowley beginnt, ihr Leben neu zu organisieren, sich bewusst auf das Sterben vorzubereiten. Sie verabschiedet sich von ihren Freundinnen und Freunden, bestimmt die Form der Beerdigung, entwirft die Todesanzeige und engagiert eine Trauerrednerin.

In dieser Phase des Abschieds wollte sie ihre Website neu gestalten und suchte einen professionellen Webdesigner. Durch ihn lernte Bowley den Filmemacher Florian Bitterlin kennen, der Menschen in der letzten Lebensphase porträtiert und so den

geistigen Nachlass Sterbender festhalten möchte. «Es soll ein digitaler Erinnerungsraum entstehen, in dem er Menschen mit einem liebevollen Blick auf das eigene Leben zurückschauen lässt», schreibt die Baslerin in ihrem Buch.

Bowley ist vom Projekt sofort begeistert. Damit möchte sie ihre Botschaft unter die Leute bringen und zeigen, wie Menschen auch am Lebensende gut für sich sorgen können. So wird der Film mit dem Titel «Hallo & Tschüss» geboren und später entsteht ein Verein mit dem gleichen Namen, der eine Lücke in der Beratung schliessen soll: Hilfestellung im letzten Lebensabschnitt.

Ein Kinofilm entsteht

Ein paar Wochen später lernt sie über einen Bekannten den Filmemacher Erich Langjahr kennen, der zusammen mit Silvia Haselbeck seit ein paar

Jahren Protagonistinnen und Protagonisten sucht, die sich in den letzten Etappen ihres Lebens bis zum letzten Atemzug und zur Beerdigung filmen lassen. Bowley ist darüber hochofreut. Das Filmteam begleitet sie zum Physiotherapeuten, in die Klangschalen-Massage oder zur Therapie im Spital, und ist beeindruckt vom Mut und ihrer Kraft im Umgang mit dem Sterben und Tod.

Mehr noch: Bowley ist überzeugt, dass ihr beruflicher Werdegang und die Auseinandersetzung mit den zehn Schritten für psychische Gesundheit sie dahin geführt haben, wo sie nun steht, und ihr den Umgang mit der lebensbegrenzenden Diagnose ermöglichen. Die Baslerin ist unentwegt aktiv – mindestens wenn es die Beschwerden erlauben, um ihre Botschaft «Lebe dein Leben – Jetzt» weiterzutragen.

Metastasenfrei

Vor einem Jahr erhielt Bowley die freudige Nachricht, dass alle Metastasen verschwunden und nicht mehr zu sehen sind. Kurz zuvor hatte sie die Krebsmedaille der Krebsliga Schweiz erhalten für ihren offenen Umgang mit den Themen Sterben und Krebs. Und nun wird ihr sogar ein zweites Leben geschenkt. Diesen Erfolg führt Bowley allerdings nicht nur auf die Bestrahlung zurück, sondern auch auf ihre Imaginationskraft während der Behandlung und ihren Umgang mit sich selber während der vergangenen Jahrzehnte.

Obwohl sich mittlerweile wieder neue Metastasen gebildet haben, ermutigt Bowley die Menschen weiter, ihr Leben jetzt zu leben und nicht bis zur Pensionierung zu warten. So könne das Sterben für viele seinen Schrecken verlieren. «Wir lernen bis zum Tod», meint sie dazu, «aber wir können ihm nicht entinnen. Er kommt, ob wir ihn annehmen oder ihn verdrängen.»

Michèle Bowley liest am kommenden Donnerstag, 6. April, im Kulturhaus Cheesmeyer in Sissach aus ihrer Biografie.

Mehr Infos dazu befinden sich auf ihrer Website: www.psychestarkeren.ch