

FRAUENPOWER
Zu Recht stolz auf
das, was sie bewirkt
haben: die Initiato-
rinnen von Lebens-
Heldin! Silke
Linsenmaier (52, l.),
Isabell Ladines (46)



**Silke Linsenmaier
& Isabell Ladines**



„Ihr wart für mich der Rettungsanker“



NACH VORN
Nach der
Chemo schaut
Martina
Janßen positiv
in die Zukunft

Die Diagnose Krebs warf Martina Janßen (53) ziemlich aus der Bahn. Hier schreibt sie den zwei Frauen, die sie mit all ihren Ängsten auffingen

Liebe LebensHeldinnen,

als eine Mammografie Ende letzten Jahres einen auffälligen Befund brachte, wurde mir klar, wie schnell alles zerbrechen kann. Ein Wimpernschlag, ein Atemzug – und plötzlich, ohne Vorwarnung, liegt das Leben in Scherben vor dir. Diagnose Brustkrebs. Was man da fühlt? Ohnmacht. Wut. Angst.

Durch Zufall stieß ich im Netz auf Eure Initiative und war sofort begeistert von Eurem Motto: „Wir denken Heilung neu.“

Ihr wollt nicht, dass Frauen ihre BHs zwischen Bettpfannen und Rollatoren im Sanitätshaus kaufen müssen und mit jedem Kassenrezept erneut schmerzhaft an den Krebs erinnert werden. Ihr wollt starre Strukturen aufbrechen, indem Ihr in den Fokus rückt, was für die Heilung essenziell ist: das Herz. Denn während erkrankte Frauen wie ich medizinisch eng betreut werden, kümmert sich in der Regel keiner um unsere seelischen Narben. Wir blei-



UNTER GLEICHGESINNTEN Umarmungen tun gut, sind aber zurzeit nicht möglich. Martina hofft, dass es bald auch wieder persönliche Begegnungen geben wird

ben allein mit unseren Ängsten, unseren Zweifeln und unserem wankenden Selbstwertgefühl.

Jeder, der schon mal an einem emotionalen Tiefpunkt war, weiß, wie gut in solchen Momenten eine Umarmung tut. Doch dann kam der Corona-Lockdown. Ich konnte niemanden treffen, nicht mal meine Tochter. Schließlich zählte ich zur Risikogruppe. In dieser schweren Zeit wartet Ihr für mich der Rettungsanker. Ihr habt mich aufgefangen, mir ein Stück Beständigkeit und Sicherheit gegeben.

Alles offen auszusprechen nimmt der Krankheit den Schrecken

Jeden Morgen um zehn haben wir uns online getroffen, über Zoom. Wir haben uns ausgetauscht, gemeinsam meditiert und getanzt. Ich liebe „unseren“ Song: „Today I Rise“ von Floy and The Messengers. Weil er Kraft gibt an Tagen, an denen alles grau und dunkel scheint. Weil seine Zeilen voller positiver Energie stecken: „Heute steh' ich auf, heute beginnt mein neues Leben!“ Auf dem Bildschirm habe ich Euch tanzen sehen. Meine Mädels!

Und da war plötzlich so viel Leichtigkeit. Diese besondere Stunde hat mich getragen. Sie war wie ein Ritual, das mich stark gemacht hat. Meine tägliche Kraft-Tankstelle.

Gemeinsam haben wir gelacht. Gemeinsam haben wir geweint. Es waren keine Tränen der Trauer. Es waren Tränen der Rührung. Weil wir gemerkt haben, wie tief wir miteinander verbunden sind. Es tut unheimlich gut, unter Gleichgesinnten zu sein. Wir alle haben ähnliche Ängste. Sie offen auszusprechen nimmt der Krankheit den Schrecken.

Was Ihr zwei ehrenamtlich auf die Beine gestellt habt, ist sensationell! Healing-Reisen, Workshops, Videokurse, Podcasts



JA ZUM LEBEN Solidarität und Verbundenheit werden im Verein großgeschrieben

Bei Euch bekam ich die Chance, die Heldin in mir zu entdecken

Martina Janßen ist heute selbst Mitglied im Verein LebensHeldin! und will anderen Frauen helfen

und, und, und. Mit viel Herzblut und Leidenschaft habt Ihr einen Ort geschaffen, an dem wir nicht nur „die Kranken“ sind, sondern wir selbst sein können. Mehr noch: Es ist ein Ort, an dem wir die Chance haben, die Heldin in uns zu entdecken. Zu erkennen, welche Kraft und Stärke in uns steckt. Mir zumindest ist das geglückt. Mit Euch gemeinsam habe ich es geschafft, den Blick auf die positiven Dinge zu lenken. Klar gibt es auch immer wieder mal düstere Gedanken, aber sie haben nicht mehr so eine Macht. Meistens gelingt es mir, sie einfach wie Wolken vorbeiziehen zu lassen.

Es fühlt sich an, als würde ich Euch schon ewig kennen. In den letzten Monaten seid Ihr für mich eine Art Familie geworden. Und ich kann es kaum erwarten, Euch endlich persönlich kennenzulernen.

Inzwischen habe ich Chemo, eine brusterhaltende Operation und Bestrahlung erfolgreich hinter mich gebracht und bin selbst Mitglied in Eurem Verein. Ich habe so viel Unterstützung erfahren, davon möchte ich etwas zurückgeben. Ich schaue positiv nach vorn – dank Euch! Es klingt vielleicht verrückt, aber jedes Mal, wenn ich meinen Hoodie mit der Aufschrift „LebensHeldin!“ trage, ist da plötzlich dieses warme Gefühl im Bauch. Ein Gefühl von Zuversicht. Von Glück. ■

Martina

Stärke und Mut schenken

LebensHeldin! e.V. ist eine gemeinnützige Initiative, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, betroffene Frauen zu stärken und ihnen Zuversicht zu geben. **Mutmach-Hoodies** und T-Shirts gibt's unter www.lebensheldin.de. Der Erlös fließt vollständig in den Verein. **Sie möchten helfen?** Die Initiative freut sich über ehrenamtliche Mitglieder und Spenden: Verein LebensHeldin!, Hamburger Volksbank, IBAN: DE66 2019 0003 0084 6025 03, BIC: GENODEF1HH2

@ Kennen Sie auch jemanden, der ein „Danke“ verdient hat? Dann schreiben Sie uns mit Foto an tina@bauermedia.com oder schreiben Sie an: **Redaktion tina, Brieffach 300835, 20067 Hamburg**

Die Leseraktion wird ganz oder in Teilen in Print und digital veröffentlicht