

„Das Leben wieder aktiv und selbstbewusst in die Hand nehmen“



Der Verein LebensHeldin! möchte (Mit)Betroffene auf ihrem Weg mit Brustkrebs begleiten und stellt dabei vor allem den positiven Umgang mit der Erkrankung in den Vordergrund. Mamma Mia! sprach mit Silke Linsenmaier, Vorsitzende und erste Vorständin, über die Motivation, den Verein zu gründen, die konkreten Projekte und die Pläne für die Zukunft.

Mamma Mia!: Wie entstand die Idee, den Verein zu gründen?

Silke Linsenmaier: Die Idee für LebensHeldin! entstand aus eigenen traumatischen Erlebnissen als Mitbetroffene und dem Wunsch, Frauen mit und nach einer Brustkrebserfahrung eine Plattform zu bieten, auf der sie emotionale Heilung und Gemeinschaft finden können. Ich habe selbst erlebt, wie herausfordernd der Weg nach einer solchen Diagnose ist – nicht nur körperlich, sondern vor allem auch seelisch. Aber nicht nur die direkt Betroffenen, sondern auch die Frauen, die als Mitbetroffene eine wichtige Rolle spielen – Mütter, Töchter, Freundinnen oder Kolleginnen – sind Teil dieser Vision. Oft sind es die Mitbetroffenen, die im Hintergrund mitfühlen, mitleiden und sogar noch mehr Angst haben als die Erkrankten selbst. Sie tragen ebenfalls eine große emotionale Last, die oft nicht gesehen wird. Für uns ist es deshalb

besonders wichtig, dass auch sie in unserer Gemeinschaft Raum für Austausch und Heilung finden. Unser Wunsch ist, Frauen auf ihrem Weg zu begleiten, ihr Leben wieder aktiv und selbstbewusst in die Hand zu nehmen – mit Zuversicht, Lebensfreude und Zukunftsmut.

Mamma Mia!: Was macht der Verein konkret?

Silke Linsenmaier: LebensHeldin! empowert betroffene Frauen und ihre Begleiterinnen auf ihrem Weg der seelischen, emotionalen Heilung – egal, ob die Krebsdiagnose erst kürzlich gestellt wurde oder schon Jahre her ist, egal, ob die Frauen wiedererkrankt oder metastasiert sind oder als austherapiert gelten: Alle sind herzlich willkommen!

Mamma Mia!: Wie ist das Feedback auf die Arbeit?

Silke Linsenmaier: Das Feedback, das wir erhalten, ist durchweg positiv und

sehr berührend. Viele Frauen berichten, dass sie sich durch unsere Arbeit das erste Mal wirklich verstanden und aufgefangen fühlen. Die emotionalen Herausforderungen durch die Auseinandersetzung mit Krebs werden oft unterschätzt, und unsere Teilnehmerinnen schätzen es, dass sie bei LebensHeldin! emotionale Unterstützung und ein starkes Netzwerk von Frauen finden. Es ist ein großes Geschenk, zu sehen, wie Frauen durch unsere Angebote neues Vertrauen in sich und ihr Leben schöpfen, unabhängig davon, ob sie selbst betroffen waren oder jemanden unterstützt haben: Es entsteht eine tiefe Verbundenheit.

Mamma Mia!: Wer kann sich bei LebensHeldin! wie engagieren?

Silke Linsenmaier: Alle, die sich mit unserer Vision identifizieren, können sich bei LebensHeldin! engagieren. Es ist uns wichtig, dass auch die Mitbetrof-



LebensHeldin! – Projekte auf einen Blick

- **Das Mutmach-Buch:** 21 Frauen erzählen, wie sie es geschafft haben, trotz teilweiser niederschmetternder Prognosen ihren Heldinnenweg zu einem glücklichen, erfüllten Leben zu gehen. Außerdem finden sich wertvolle Empfehlungen, was Frauen während und nach der Therapie stärken kann.
→ www.lebensheldin.de/mach-mit/mutmach-buch
- **Der LebensHeldin! Podcast** mit vielen kraftspendenden Interviews, Expertenbeiträgen und Meditationen
→ www.lebensheldin.de/mach-mit/podcast
- **Sisterhood-Community:** In den monatlichen Treffen (Online oder in Präsenz in vielen Orten in Deutschland und der Schweiz) mit Meditation, Tanzen und persönlichem Austausch sowie Impulsen zur Resilienzsteigerung geht es darum, den Blick auf das veränderte, neue Leben zu richten, um aus der Lebenskrise in die eigene Kraft zu kommen und eine positive Einstellung für die Zukunft zu stärken.
→ www.lebensheldin.de/mach-mit/sisterhood
- **Digitale Mentorinnen-Ausbildung:** Für alle Frauen, die etwas zurückgeben und selbst eine Sisterhood-Gruppe leiten möchten, um in einer Gemeinschaft Raum für Austausch zu bieten.
→ www.lebensheldin.de/hilf-mit/mentorin-werden
- **Workshops und Events im Mitgliederbereich:** Die Angebote laufen meist online ab, um möglichst vielen Frauen, unabhängig von ihrem Wohnort, Zugang zu ermöglichen.
→ www.lebensheldin.de/mitgliederbereich
- **Healing-Reisen:** Unsere Reise dreht sich darum, sich gegenseitig zu inspirieren und der Krebserfahrung mit Optimismus, Zuversicht und Vertrauen in die eigenen Stärken zu begegnen. Eine Reise, die alle Frauen verbindet – unabhängig, ob sie selbst eine Krebserfahrung durchlebt haben oder Begleiterin auf dem Heilungsweg waren.
→ www.lebensheldin.de/mach-mit/healing-reisen



fenen – Mütter, Freundinnen, Töchter oder Kolleginnen – ihre Stimme finden und sich einbringen können. Sie tragen ihre eigene, oft übersehene emotionale Belastung. Für sie ist LebensHeldin! ebenso da, und sie können Teil unserer Gemeinschaft werden, indem sie sich selbst in ihrer Rolle als Mitbetroffene stärken. Das geht als Botschafterin oder Botschafter, indem man hilft, unsere Themen in die Welt zu tragen – auch aus der Perspektive der Mitbetroffenen. Genauso können Expertinnen und Experten aus den Bereichen Gesundheit, Coaching, Achtsamkeit oder Psychologie sowie engagierte Helferinnen und Helfer ihre Zeit und ihr Wissen in unseren Programmen einbringen. Und natürlich trägt auch jede Spenderin oder jeder Spender dazu bei, unsere Angebote weiter auszubauen und noch mehr Frauen zu erreichen.

Mamma Mia! Welche Pläne hat LebensHeldin! für die Zukunft?

Silke Linsenmaier: Unsere Zukunftsvision ist, noch mehr Frauen – sowohl Betroffene als auch Mitbetroffene – im deutschsprachigen Europa zu erreichen und ihnen einen Raum der emotionalen Heilung zu bieten. Es ist unser Ziel, LebensHeldin! langfristig durch die Community zu finanzieren und unabhängiger von Spenden und Fördergeldern zu werden. Ein weiterer wichtiger Schritt wird sein, unsere Angebote zu erweitern, zum Beispiel durch den Ausbau der Sisterhood und Healing-Reisen, neue Online-Formate und Partnerschaften mit Unternehmen, die unsere Mission unterstützen. Darüber hinaus möchten wir noch mehr Bewusstsein für die emotionale Heilung nach Brustkrebs schaffen – und dafür, dass nicht nur die Erkrankten selbst, sondern auch die Frauen im Hintergrund Beistand und Unterstützung benötigen. Die medizinische Behandlung ist oft gut abgedeckt, aber die seelische Unterstützung wird häufig vernachlässigt. Wir möchten das ändern und Frauen langfristig dabei unterstützen, wieder voll in ihre Kraft zu kommen: als LebensHeldinnen! • cd

Alles zum Verein unter
→ www.lebensheldin.de