

Wege für eine neue Balance nach Krebs

Martina Kahlert veröffentlicht Erstlingswerk „Der Lebenskraft neue Wurzeln geben!“

Von Carmen Keller

Ruhstorf. Als bei Martina Kahlert im Januar 2014 ein 2500 Gramm schwerer Nierentumor diagnostiziert wurde, war sie zu tiefst überzeugt, wieder zu genesen. Es stimmte. Bis dato ist die 54-jährige Ruhstorferin – bis auf die fehlende Niere – gesund. Schon während der akuten Krebserkrankung wuchs in ihr das Bedürfnis, „all das, was ich gefühlt habe, in Worte zu packen“. Nicht zuletzt wohl deshalb, weil Martina Kahlert als Heilpraktikerin beruflich schon lange in den Bereichen von Ängsten und tiefen Gefühlen arbeitet. Entstanden ist ein Sachbuch, das den Titel „Der Lebenskraft neue Wurzeln geben!“ trägt. Es zeigt außergewöhnliche Wege für eine neue Balance nach Krebs auf. Seit Mitte September ist das von ihr im Selbstverlag komplett gestaltete 164-Seiten-Werk im Handel.

Buch soll guten Umgang miteinander befördern

Sie wollte keine Biografie schreiben. Das stand für Martina Kahlert von Anfang an fest. Ihre eigene Geschichte steht nicht im Mittelpunkt, sondern soll viel mehr unterstreichen, „dass ich weiß, wo der Kummer liegt“. Die Mischung macht's. Das Buch gibt fachliches Know-how ebenso weiter wie persönliche Erfahrungen und Einsichten. „Der Lebenskraft neue Wurzeln geben!“ holt Menschen mit Krebsgeschichte dort ab, wo sich viele neue Fragen auf-tun: nach der Entlassung aus dem Krankenhaus. „100 Seiten habe ich über die Zeit in der Klinik und die Behandlungsphase geschrieben – und schließlich beiseite gelegt“, berichtet Martina Kahlert,



Krebspatienten und deren Angehörigen Mut machen – das will Martina Kahlert mit ihrem 164-Seiten-Buch „Der Lebenskraft neue Wurzeln geben!“. Sie meint: „Versuch es einfach. Wenn du aufgibst, hat die Angst gewonnen. Alles andere vertieft deine Weisheit.“ 2014 hatte eine Krebsdiagnose ihr Leben auf den Kopf gestellt. Ein 2500 Gramm schwerer Nierentumor hatte entfernt werden müssen. – Foto: Jörg Schlegel

dass ihr während des Schreibens klar wurde, sich auf die Anleitung konzentrieren zu wollen, wie sich das Leben nach der ersten Behandlungsphase wieder in gute Bahnen lenken lässt.

Ihre Motivation fasst Martina Kahlert im Vorwort zusammen: Sie will Betroffene in der Angst ein Stück begleiten und auffangen. Sie bietet Unterstützung für gute Entscheidungen im Heilungsprozess an. „Ich wünsch mir für dich aus vollstem Herzen, dass du die

Jägerin bist und dieser Krebs seine Beute verliert“, mutet es zwar an, dass sich die Autorin vornehmlich an Leserinnen wendet. Martina Kahlert betont jedoch, alle Krebspatienten sowie deren Angehörige und Freunde, aber auch Menschen mit chronischen Erkrankungen ansprechen zu wollen. Für sie möchte sie „eine Tankstelle für Zuversicht und Hoffnung sein“.

„Das Buch soll befördern, gut miteinander umzugehen“, sagt

die in therapeutischen Fragen erfahrene Heilpraktikerin. Denn das sei auf vielen Ebenen wichtig. Aus eigenem Erleben weiß sie, dass etwa die Kommunikation zwischen Arzt und Patient „manchmal schwierig ist“.

Schon vor ein paar Jahren hat Martina Kahlert einen Blog ins Leben gerufen und entwickelte den Vortrag „Krebs ist ein Mistkerl“, mit dem sie durch Niederbayern tourte. Ihre Absicht: einen neuen Umgang mit Tumorerkrankun-

gen und deren Folgeerscheinungen zu entwickeln. Ein entscheidender Tipp ist, sich gezielt Hilfe zu holen, nicht abzutauchen. „Krebs ist grausam“, sagt Martina Kahlert, aber die Hoffnung darf man sich nicht nehmen lassen.

Und weil das Prinzip Hoffnung eine große Rolle spielt, hat die Autorin das Buchcover gemeinsam mit ihrer Tochter Simone, einer Medientechnikerin, in optimistischem Grün und „friedvoll“ gestaltet.

Martina Kahlert ruft in ihrem Buch dazu auf, überholte Verhaltensweisen sanft zu verabschieden, damit sich Raum für neue Möglichkeiten eröffnet. Konkrete Anleitungen und Übungen mit einfachen Hilfsmitteln sollen dazu führen, dass sich Leser bzw.

Premieren-Lesung in Ruhstorf

Betroffene „in einem brandneuen Sein“ verankern können. Ernährung, Bewegung, Entspannungstechniken spielen eine Rolle. Die Buchkapitel sind mit Thesen wie „Hol dir deine Seele zurück“, „Es gibt kein Zurück, nur Vorwärtsgen“ oder „Selbstliebe, dein inneres Kind braucht dich“ überschrieben.

Martina Kahlert geht mit ihrem Erstlingswerk auf Lesereise. Die Premierenlesung findet am Donnerstag, 17. Oktober, um 19 Uhr in ihrem Wohnort Ruhstorf im Antoniusshof statt. Weitere Termine: 22. Oktober, 19 Uhr, TCM-Zentrum Neuhofen; 30. November, 15.30 Uhr, im Langlebenhof Passau.

Martina Kahlert ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und Expertin für Ernährungsmanagement, dazu ärztlich geprüfte Diätetikerin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Sie arbeitet im TCM-Zentrum in Neuhofen bei Pfarrkirchen, ist Coach, Rednerin und Autorin. Die 54-Jährige lebt in Ruhstorf, ist verheiratet und hat drei Töchter.

■ Buchbestellung: beim Verlag Books on Demand oder im Buchhandel. Einen Überblick gibt es im Internet unter <https://www.bod.de/buch-schirner-verlag-aft-neue-wurzeln> ISBN-13: 978-3843414289 9783749483486