**Linda Windolph**

„Die Zeit, die mir bleibt, möchte ich mit Leben füllen“. Linda Windolph, 38, sitzt mir gegenüber, ein buntes Tuch auf dem Kopf. Sie möchte lieber heute darüber reden „**wofür sich Leben lohnt“**, denn morgen hat sie wieder Chemo: „ danach fallen mein Gehirn und ich ein paar Tage aus...“

Voller Tatendrang und Power spricht Linda über sich und ihre persönliche Situation. Sie will ihre positive Botschaft weitergeben, Mut machen, von ihren Erfahrungen berichten und Menschen motivieren, selbst mit einer tödlichen Krankheit, den Lebensmut nicht zu verlieren.

Vor 9 Jahren war Karrierefrau Linda, die nach gesundheitlichen Problemen wusste, dass sie nie Kinder bekommen könnte, schwanger geworden. Zunächst konnte sie es nicht glauben, nahm aber dieses Wunder gerne an. In der Metropolregion Nürnberg war es schier unmöglich, eine Kinderbetreuung zu finden.
So freute sie sich über das Angebot, in der Heimat unter mehreren Kinderkrippenplätzen wählen zu können und kehrte ins Eichsfeld zurück. Sie zog nach Bischofferode, ordnete ihr Leben neu und bemühte sich, ihre Wurzeln wiederzufinden.

2014 wurde bei ihr Brustkrebs diagnostiziert. „Die Konfrontation mit der Erkrankung fühlt sich an wie ein Alptraum, aus dem man am liebsten wieder aufwachen möchte. Man begibt sich in ein Hamsterrad, rennt und rennt von Etappe zu Etappe, immer mit der Zuversicht: “es wird schon alles gut gehen“. „Der Moment, der dir den Boden unter den Füßen wegzieht, kommt erst, wenn die Ärzte sagen, dass Metastasen da sind.“ Die Erde hörte einfach auf, sich zu drehen.

In diesem Moment fühlte sie sich von ihrem Körper betrogen. Sie hatte doch alles gemacht, Smoothies getrunken, Gemüse gegessen, Zucker- und Fleischkonsum eingeschränkt und keinen Alkohol getrunken. Knochenmetastasen erforderten eine Operation am Rücken mit Versteifung der Wirbelsäule. Es ist eine schmerzvolle Erinnerung: „Du kannst dich nicht bewegen, starrst die Decke an und flehst zu Gott, ihn aufhören zu lassen, diesen unerträglichen Schmerz.

Mit Tränen versuchst du die Todespanik zu unterdrücken. Das ist der Moment, wo du dein Leben neu sortierst.“ Linda setzt sich ein Ziel. Sie möchte von den *Hauröder Klippen* heruntergucken. Dafür muss sie erst wieder laufen lernen. Mit dem Rollator

erkämpft sie sich jeden Tag ein paar Schritte mehr. Sie setzt sich kleine Ziele und fängt an, bei jedem Schritt eine tiefe Dankbarkeit zu empfinden.

Es gibt gute und schlechte Tage. Linda sagt: „Alt werden ist ein kostbares Geschenk. Wir alle müssen sterben-früher oder später, aber wie dein Leben aussieht, das hast du selbst in der Hand. Man muss sich über die kleinen Dinge freuen und versuchen, sich selbst gute Laune zu machen. Darüber, dass man den Pullover wieder selber anziehen kann, über das Lachen des Kindes, ein Lieblingslied im Radio, einen Sonnenstrahl auf der Haut.

Gedanken wie: „das ist mein letzter Sommer“ darf man nicht zulassen.“ Sie kritisiert, dass viele Menschen negativ eingestellt sind und demotivierend reden. Man sollte alles positiv formulieren und sich schöne Dinge vorstellen: wie der Sohn Laurenz im Garten spielt, wie sie gemeinsam den Christbaum schmücken oder eine gemeinsame Urlaubsreise genießen.

Nach ihrer Prognose gefragt, antwortet Linda: „Prognosen und Statistiken entstehen im Labor“. „Die Ärzte haben ihre Meinung“, sagt sie. Doch ihr Plan ist, gesund zu werden. Sie mag das Leben. „Ich kontrolliere mein Leben, nicht der Krebs.“ Linda rät: Wenn Ärzte Prognosen geben wollen, sollten wir sie bitten, nur Hoffnung zu gebenbesser ist, wenn Ärzte sagen: „Sie sind hier, weil wir Sie gesund machen wollen“.

**Linda ist eine Kämpferin. Sie will ihr Leben so sinnvoll wie möglich nutzen. Als eine der ersten Ehrenamtlichen hat sie im letzten Jahr Deutschunterricht nach dem Muttersprachprinzip bei Flüchtlingen gegeben. Durch ihr ehrenamtliches Engagement half sie mit, ein Flüchtlingsnetzwerk in Bischofferode zu etablieren.**

Viele Projekte sind angestoßen worden. Es fanden sich Unternehmer des Ortes, die Ausbildungs- und Praktikumsplätze anbieten, Freundschaften sind entstanden. Aus Linda sprudelt es nur so heraus. Sie ist voller Begeisterung und Pläne. „Wenn man die Chance hat, mit diesen Menschen zu reden, erfährt man Lebensgeschichten die beeindrucken, von Menschen, die Sehnsucht nach ihrer geliebten Heimat, ihrer Kultur und ihren Mitmenschen haben.“ Nach ihrer Motivation gefragt, sagt sie, dass es toll ist, wenn man Dinge bewegen kann und dabei Lebenserfahrung sammelt. „Die Zeit, die ich hier habe, könnte ich auch traurig und resigniert verbringen.

Dann würde ich mich selbst um kostbare Lebenszeit betrügen. Ich möchte meine Energie lieber in Tatendrang umwandeln, als in Trauer.“ Bei den Werten, sind ihr Menschlichkeit, Aufgeschlossenheit allem Fremden und Neuen gegenüber und Gerechtigkeit am wichtigsten. Diese Werte vermittelt sie auch ihrem Sohn. „Ich erziehe meinen Sohn zur Selbständigkeit, Entscheidungen selber treffen zu können.

Ich möchte ihm hinterlassen, dass er sich nicht verloren, sondern aufgehoben fühlt in einer großen familiären Gemeinschaft.“ Was macht Linda Windolph glücklich? „Ich stelle mir vor, ich gehe mit einem Eimer herum und sammle so viele Glücksmomente ein, wie möglich.

Gerade bei den kleinen Glücksmomenten, ein freundliches Wort einer Nachbarin, wenn ich im Arm meines Mannes einen Sonnenuntergang beobachte oder wenn Laurenz morgens in unser Bett springt und zum Gruppenkuscheln aufruft, habe ich ein verliebtes Glücksgefühl im Bauch“.

Glück ist für Linda aber auch der Rückenhalt und die Liebe der Familie, die Eltern, die immer für sie da sind, der Ehemann, dem es nichts ausmacht, dass seine Frau ohne Haare neben ihm im Bett liegt. Sie alle unterstützen ihr Engagement und geben ihr Kraft und Stärke, auch, wenn sie heimlich leiden.

Sie meint, dass bei Menschen mit einer Krebserkrankung die Angehörigen sowieso viel zu kurz kommen. Sie begleiten die Kranken, versuchen die Last mitzutragen und brauchen dabei so viel Kraft. Wer kümmert sich um sie, wenn der Schmerz des nahen Abschiedes sie übermannt? Man müsste sich viel öfter nach deren Befinden erkundigen. Das ist eine echte Sorge, aber worüber ärgert sich Linda?

Entspannt sagt sie, dass sie Wut und Ärger nicht mehr zulassen möchte. Das Leben ist zu kurz und die Lebenszeit viel zu schade, um sie mit Ärger zu verbringen. Dafür liebt sie das Leben zu sehr! Es gibt für sie keine Lebensfehler, denn es gibt immer wieder Chancen, etwas Neues zu lernen oder zu tun. Beim Lebensmotto wiederholt sie: „Alt werden ist ein Geschenk, für das man dankbar sein sollte“ und „Deine Worte und Gedanken formen deine Zukunft“. Linda hat Botschaften, einmal für alle Menschen: **„Man muss lernen, sich für andere freuen zu können“,** aber eine besondere Botschaft für Leidensgefährten. Sie rät ihnen, nach guten Geschichten Ausschau zu halten, die Mut machen, von Menschen, die es geschafft haben.

Wichtig ist auch die Erstellung eines Netzwerkes aus Ärzten, Therapeuten, Onkologen, Heilpraktikern und Mitbetroffenen. Jeder sollte sich bewusst machen, dass er selbst der Herr über seinen Körper ist, nicht die Ärzte. „Animieren Sie die Ärzte, miteinander zu korrespondieren. Scheuen Sie nicht das Internet und suchen Sie nach Erfahrungen und Überlebenden.

Manchmal ist der Außenlärm so dominant geworden, dass wir neu lernen müssen, auf die innere Stimme zu hören. Die mentale Kraft in uns allen ist Potenzial und wichtige Ressource, welche nicht unterschätzt werden sollte.“