

## WELTKREBSTAG

# „Ich bin jeden Tag extrem dankbar und möchte jetzt anderen helfen“

**ST. VALENTIN.** Am 4. Februar ist Weltkrebstag. Horst Joachimbauer ist 1996 mit 29 Jahren an Lymphdrüsenkrebs im schwersten Stadium erkrankt. Chemos, Strahlentherapien und mehrere Rückfälle folgten. Seit 2003 gilt der Valentin als genesen. Im Tips-Gespräch verrät der 54-Jährige, wie er sein Leben seitdem komplett umgekrempelt hat.



von  
MICHAELA PRIMESSNIG



Seine positive Energie gibt Horst Joachimbauer bei Seminaren an andere weiter.

Der Weltkrebstag hat zum Ziel, die Vorbeugung, Erforschung und Behandlung von Krebserkrankungen ins öffentliche Bewusstsein zu rücken, soll aber auch Betroffenen Mut machen auf ihrem Weg. Tips möchte mit einer beeindruckenden Lebensgeschichte dazu beitragen. Nach mehr als schlechten Prognosen, unzähligen Chemotherapien, Knochenmarkstammzelltransplantation und sieben Jahren anstrengendem Kampf gegen den Krebs wurde im November 2003 die letzte Behandlung an Horst Joachimbauer durchgeführt. Danach hat der ÖBB-Lokführer sein Leben komplett auf den Kopf gestellt. „Ich habe meinen Beruf eigentlich immer gerne gemacht, aber plötzlich habe ich festgestellt, dass das Alleinsein nichts mehr für mich ist“, erzählt der St. Valentin im Tips-Gespräch.

## Berufliche Neuorientierung

Schon während der Erkrankung absolvierte Joachimbauer mehrere Ausbildungen, unter anderem zum Mediator, Outdoortrainer und Diplomierten Mentaltrainer. Seither ist er bei der ÖBB als Case-Manager tätig und für

die Wiedereingliederung von Mitarbeitern nach Krankheiten verantwortlich. Neben seinem Teilzeitjob bietet Joachimbauer Seminare an, motiviert andere Menschen, die eine Krise bewältigen müssen, und macht auch Teambuilding-Workshops für Firmen. „Ich bin jeden Tag extrem dankbar und habe mich hinterfragt: Wenn so viele Leute an dieser Krankheit sterben, warum bin ich noch da? Ich hätte oft einen Motivator gebraucht in den schweren Zeiten, das will ich jetzt für andere sein.“

## Buch und Seminarprogramm

Seit vielen Jahren arbeitet der St. Valentin nun als Mentalcoach und Resilienztrainer. Über seine Erfahrungen mit der Krankheit, den Kurswechsel in seinem Leben und seine Lebensstrategien hat er inzwischen auch ein Buch mit dem Titel „Mein Schicksal – Meine Chance – Mein Weg“ geschrieben. Auch ein eigenes Seminarprogramm unter dem Leitspruch „Gehe deinen Weg“ ist fertig.

„Es gibt viele Tipps, die ich weitergeben kann, damit man die Gedanken positiv stimmen kann.

Wichtig ist mir, dass die Techniken nicht hochkompliziert sind. Es müssen ganz einfache Methoden sein, die man ganz schnell anwenden kann. Ich hab das selbst erlebt. Zu mir kommen viele Leute, die eine ähnliche Geschichte haben oder in ihrem Umfeld. Ich hoffe, damit anderen Patienten sowie Menschen in schwierigen Lebenslagen

„Man hat immer zwei Möglichkeiten, wie man den Tag begeht. Es ist einfach wichtig, dass man auch die kleinen Dinge schätzen kann.“

HORST JOACHIMBAUER

Mut, Hoffnung und Zuversicht zu vermitteln. Die bisherigen Rückmeldungen geben mir das Gefühl, dass dies sehr gut gelingt. Besonders von Krebspatienten, deren Angehörigen sowie Menschen auf der Suche nach Motivation und Zuversicht“, freut sich der Autor und Mentaltrainer. Schade findet der St. Valentin aber, dass Krebshilfe, andere Organisationen und auch Gesundheitseinrichtungen kaum Interesse haben, über sein Buch zu informieren. Denn viele, die es kennen, kommen inzwischen auf den Autor auch als Coach zu. „Scheinbar habe ich das alles gebraucht, um meine Veränderung erst zu ermöglichen. Ich hätte vieles nicht so gemacht. Ich finde es aber auch wichtig, nicht nur zu nehmen, sondern etwas zurückzugeben. Dies ist meine Absicht, warum ich mit meiner Geschichte an die Öffentlichkeit gehe.“

## Buch-Verlosung

Joachimbauers Buch ist im heimischen Buchhandel und natürlich beim Autor selbst erhältlich. Tips verlost diese Woche auf der Facebook-Seite „Tips Enns“ drei persönlich signierte Exemplare! Reinklicken und mitspielen! ■

Mehr Informationen auf:  
[www.gehe-deinen-weg.at](http://www.gehe-deinen-weg.at)



Horst Joachimbauer erfüllte sich nach seiner Krankheit viele Wünsche. Reisen stand dabei im Mittelpunkt, wie auch die Besteigung hoher Berge. Fotos: Joachimbauer