

Heike Van Leben

Zähneputzen haben
wir gelernt, Hoffnung und
Selbstheilung nicht.

Der alternative Achtsamkeitsratgeber



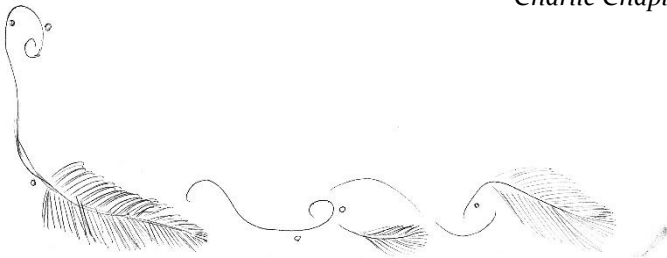
Verlag Andrea Schröder

Selbstliebe

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen,
dass emotionaler Stress und Leid
nur Warnungen für mich sind,
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich,
das nennt man „Authentisch-Sein“.

Charlie Chaplin



Inhaltsverzeichnis (Übersicht)

Einleitung.....	13
1. Krankheitsodyssee.....	21
2. Ist die Wirklichkeit beeinflussbar?	61
3. In Achtsamkeit und Liebe leben	105
DIE INNERE EINSTELLUNG	107
BEHANDLUNG	133
SELBSTBEHANDLUNG.....	141
ERNÄHRUNG	173
4. Desiderata.....	211
5. Nachbemerkung.....	217
6. Danksagung.....	223
7. Literaturverzeichnis	229

Einleitung

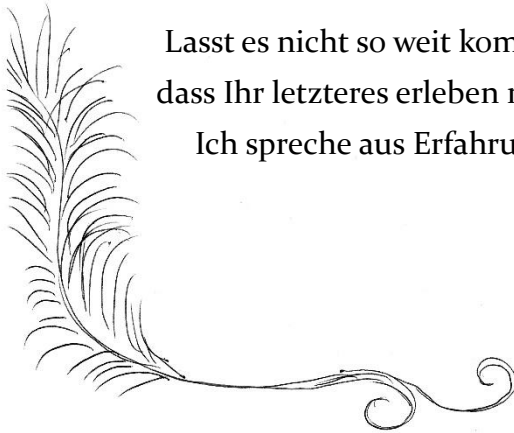
Der Mensch hat drei Wege, klug zu handeln:
erstens durch Nachdenken, das ist der edelste;
zweitens durch Nachahmen, das ist der leichteste;
und drittens durch Erfahrungen,
das ist der bitterste.

Konfuzius

Lasst es nicht so weit kommen,
dass Ihr letzteres erleben müsst.

Ich spreche aus Erfahrung.

Heike Van Leben



Als 2006 die Diagnose Multiple Sklerose ausgesprochen wurde, war ich wie vor den Kopf gestoßen.

Viel Wut, Verzweiflung und Angst fühlte ich damals. Ich hatte meine Sicherheit und mein Vertrauen verloren. Was würde aus meiner Familie werden? Und was aus meinem Job?

Nach meinem Examen zur Krankenschwester war ich sehr an Naturheilverfahren interessiert, nicht zuletzt aufgrund meiner Ausbildung, in der ich einen kleinen Einblick in alternative Heilverfahren bekommen durfte.

Als Krankenschwester hatte ich knallharte Fakten erlernt. Es ging nicht um Vermutungen oder Möglichkeiten. Es ging um Tatsachen.

Doch in den Wochenendseminaren lernte ich die andere Seite des Heilens kennen. Ich besuchte Weiterbildungen in Homöopathie, Pflanzenheilkunde und natürlichen Methoden zur Stärkung der Sehkraft, Schüssler-Salzen, Massagen, Yoga und

vielmehr. So öffnete ich meinen schulmedizinischen Blick für alternative Denkweisen und Behandlungsmethoden.

Auch der Psychologie bin ich sehr verbunden. Es ist kaum vorstellbar, wie wichtig unsere Psyche für den Körper ist.

Aufgrund der Nebenwirkungen stand ich der herkömmlichen Basistherapie für MS eher kritisch gegenüber. Ich suchte nach anderen Möglichkeiten und ich fragte nach dem Warum.

Heute bin ich davon überzeugt, dass wir Kräfte in uns tragen, um sämtliche Leiden zu **lindern** oder gar zu **heilen**. Wir müssen keine Ärzte sein, um unserem Körper etwas Gutes zu tun, und das müssen wir wieder lernen. Nur denken wir noch zu kopflastig und was wir nicht gelernt haben, wird es in unseren Köpfen nicht geben. Ich gehe fest davon aus, dass sich die Seele zu gegebener Zeit danach richten wird, was gut für sie ist.

Fast ein Jahrzehnt schrieb ich an diesem Buch. Vieles habe ich im Laufe der Zeit überarbeitet, ganze Passagen gestrichen und durch neue ersetzt. Meine Sichtweise änderte sich. Das Krankenschwesterdenken „Eine Pille muss bitter sein, sonst hilft sie nicht!“ wich anderen Grundsätzen. Vieles musste erst reifen, brauchte Zeit. Einiges habe ich im Laufe meiner Arbeit erst entdeckt und ausprobiert, um es nun weiterzugeben.

Ich glaube, dass dieser - mein - Weg ein wichtiger Teil meiner Genesung war und ist.

Unsere Gesellschaft krankt meiner Meinung nach daran, dass wir nicht gelernt haben, unseren Körper bewusst wahrzunehmen. Wenn wir das könnten, würden viele Krankheiten wahrscheinlich gar nicht erst entstehen.

Zum Glück sind wir Menschen unterschiedlich. Manche müssen nicht erst krank werden, um den Körper zu verstehen. Andere lernen erst über den

Weg der Krankheit, auf sich Rücksicht zu nehmen und achtsam zu sein. Und noch andere sehen es gar nicht erst als Warnung, wenn sie krank werden. Dafür gibt es – Gott sei's gedankt – die Schulmedizin. Sie ist für alle da.

Zähneputzen dagegen wurde uns schon frühzeitig und ausgiebig gelehrt. In Kita und Schule haben wir - teilweise unter zahnärztlicher Aufsicht - fleißig geputzt. Doch warum wurde uns der Umgang mit der eigenen Seele und dem eigenen Körper nicht beigebracht?!

Wege der Körperwahrnehmung, eigene Therapien und Selbstheilung musste ich mir selbst suchen, sie erfahren und lernen, sie anzuwenden und ihnen langfristig zu vertrauen.

Schön wäre es, wenn jeder von uns sein Bauchgefühl wiederentdeckte. Das Gefühl sollte nicht beim Arzt abgegeben werden, wenn wir krank sind, weil wir gelernt haben, dass er es wohl besser kann.

Kann er auch. Aber auch ein Arzt benötigt die Mithilfe seiner Patienten.

Wenn ich denke, einer Krankheit und ihrem Verlauf machtlos gegenüber zu stehen, oder mir einbilde, ich wäre einer Situation hilflos ausgeliefert, habe ich dann nicht meinen Körper schon aufgegeben?

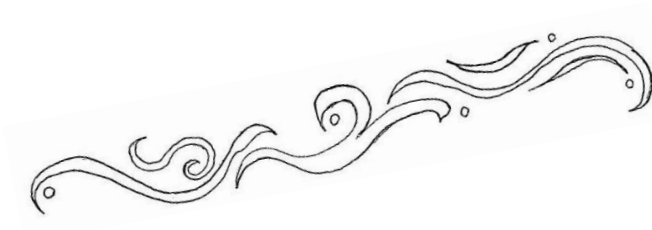
Ich möchte mit diesem Buch darauf aufmerksam machen, dass es auch anders geht. Ich möchte über alternative Wege informieren. Ich möchte neugierig machen und zum Nachdenken und Ausprobieren anregen.



1. Krankheitsodyssee

„Wer ein Ziel will,
darf den Weg nicht scheuen,
er sei glatt oder rauh.“

Theodor Fontane



Seit unserer Kindheit bekommen wir gewisse Denkmuster beigebracht oder übernehmen sie. Nicht alle sind für unsere Psyche vorteilhaft.

Sicher existiert unter uns irgendwo die Überzeugung: „Ich

muss

ordentlich, pünktlich und zuverlässig sein!“ Und es ist unbestritten schön, solch einen Menschen in seinem Umfeld zu haben.

Wenn diese Überzeugung übergeht in: „Ich

muss um jeden Preis

zuverlässig und pünktlich sein. Ich darf mir keine Fehler erlauben, denn Fehler lassen mich schwach und dumm aussehen!“ - dann wird es für den Betroffenen schon schwieriger.

Wenn diese Denkweise ständig abgerufen wird, können Probleme entstehen. Denn derjenige hat nicht gelernt, auf sich aufzupassen. Wahrscheinlich kommt er nie auf die Idee, sich für wichtig zu nehmen. Zumindest nicht im Sinne der Gesunderhaltung.

Ich glaube, auch ich hatte nie gelernt oder vergessen, mich um mich zu kümmern. Ich wartete damit immer, bis ich krank wurde.

Ich hatte teilweise das innere Bedürfnis, dass ich gut sein muss, anderen gefallen und helfen, pünktlich, ordentlich, korrekt sein, ganz zu schweigen davon, immer nett sein zu müssen. Das ist auf Dauer sehr anstrengend, auch wenn ich das nicht gleich bemerkte.

All das spiegelte sich auch in meiner Arbeit wieder. Es war ein schöner Job! Mal eine Spritze geben, Verbände oder eine Infusion anlegen, in den OP gehen, einen Patienten abholen, dann wieder

sitzen und schreiben. Es wäre vielleicht noch lange so weitergegangen.

Doch teilweise war es auch der blanke Horror. Es gab Zeiten, da hatte ich nicht nur das Telefon von meiner Stationsgruppe. Nein, ich hatte auch das Telefon einer zweiten Gruppe, da sich die Kollegen gerade auf dem Weg zum OP befanden. Dazu hatte ich das Handy vom Arzt übernommen, der ebenfalls im OP war.

Und natürlich kam es vor, dass die Apparate auch klingelten - und wenn ich Pech hatte, zwei auf einmal. Wenn ich gerade eine Patientin begleitete, die im Begriff war zu kollabieren, und ich zeitgleich Angst bekam, dass sie das Infusionssystem beim Fallen herauszieht, wenn im Nebenzimmer eine Patientin um Hilfe rief, der Infusomat der Nachbarin piepte, dann konnte ich nicht gerade über Langeweile klagen. Ich trug selber Mitschuld an diesem Dilemma.

Ich traute mich nicht, eine Überlastungsanzeige zu stellen. Im stillen Kämmerlein philosophierte ich mit meiner Kollegin über die Fehler des Gesundheitssystems. Doch nach außen dringen konnte mein Hilferuf damit nicht. Auch konnte ich es wohl keinem Krankenhausleiter verübeln, dass er nichts änderte, wenn er kein Feedback vom Personal bekam.

Mein Körper fing an zu reagieren. Unter Stress verkümmern die positiven, heilenden Gefühle, die man für seinen Job und auch im Privatleben braucht. Deshalb bin ich nicht erkrankt, aber ein wirksamer Auslöser ist Stress allemal. Nach und nach kamen private Auslöser hinzu. Irgendwann bekam ich schon Stress, wenn ich banale Dinge zu Hause erledigen wollte.

Manche Menschen müssen eben erst krank werden, um zu begreifen. Dennoch habe ich Jahre gebraucht, diese Erkenntnis umzusetzen.

Mein Leben war durch so viel Hektik, Kummer und Sturheit aus den Fugen geraten und meine Myelinschichten, die Nervenummantelungen, verabschiedeten sich von manchen Stellen in meinem Nervensystem.

Mein Körper und besonders der Geist waren in ständiger, negativer Anspannung. Ich funktionierte nur noch. Ich empfand kaum noch Freude. Meinen Körper und Geist nahm ich kaum noch wahr.

Wenn mir in dieser Situation jemand geraten hätte: „Dir wird auf Dauer ein Meditations- oder Entspannungskurs guttun“, hätte ich freundlich abgewunken, denn das war mir zu viel des Guten. Für mich ist es kein Wunder, dass ich MS bekam, damit mir die Augen geöffnet wurden.

Es ist schon bemerkenswert, denn MS ist für mich so eine Art Denker- und Stubenhockerkrankheit, gepaart mit ungesunder Nahrungsaufnahme, Stress, den man dauerhaft ignoriert, und dem Fehlen von

Eigenliebe. Ich kenne nur einen Arbeiter, der diese Krankheit bekam. Später wurde er Leiter einer Gruppe und war dann also doch nicht mehr bloß Handwerker.

Natürlich, Ausnahmen bestätigen die Regel. Und warum soll ein Arbeiter keinen Stress oder Dauerkummer haben? In meinem Umfeld sind Lehrer, Erzieher, Krankenschwestern, Studenten, Schüler, Bankangestellte und eine Ärztin betroffen.

Es begann an einem Freitag. Die eine Seite der Toilettenbrille fühlte sich warm, die andere kalt an. Ich bemerkte diesen Unterschied, doch verlor ich keinen Gedanken mehr daran.

Ein weiterer Tag verging und meine Verdrängung funktionierte hervorragend. Später kam ein unangenehmes Kribbeln am Oberschenkel hinzu. Und im

Laufe des Tages breitete es sich aus - bis hinunter zum Fuß. Nun klappte mein Ignorieren nicht mehr!

Als mein Partner bemerkte, dass ich wie ein HB-Männchen an die Decke ging, wenn er über mein Bein streifte, bestand er darauf, mit mir ins Krankenhaus zu fahren.

Zu diesem Zeitpunkt glaubte ich noch, unter den Auswirkungen eines Bandscheibenvorfalls oder eines eingeklemmten Nervs zu leiden, und lehnte ab. Ich suchte Hilfe bei meiner Schwester, die gerade eine Ausbildung zur Cranio-Sakral-Therapeutin absolvierte.

Sie gab sich alle Mühe mit mir. Ich fühlte mich bei ihr sicher und geborgen, konnte mich seelisch fallen lassen und bemerkte eine vorübergehende Besserung. Zu Hause angekommen verschlimmerten sich die Symptome erneut.

Ich rief den telefonischen Bereitschaftsdienst an, um von der Ärztin zu erfahren, dass sie einen Arzt vor-

beischicken könne. Aber sie würde mich lieber in einem Krankenhaus sehen. Mein Partner wusste bereits, wo es hingehen sollte. Das Krankenhaus fuhr er als Rettungsassistent öfter an. Ein Krankenhaus mit einer neurologischen Abteilung, spezialisiert auf Multiple Sklerose.

In der Ersten Hilfe wurden meine Reflexe, meine Motorik und meine Sensibilität geprüft, die zu dem Zeitpunkt nicht gerade in Bestform waren.

Der Arzt nahm einen Gegenstand, den ich nicht sehen konnte, und hielt ihn an meinen Oberschenkel.

Er bat mich zu beschreiben, ob sich dieser kalt oder warm anfühlte. Erst wusste ich es nicht. Doch nach einer kurzen Bedenkzeit antwortete ich siegessicher: „Natürlich warm.“

Dann hielt er den Gegenstand auf meinen anderen Oberschenkel und ich erschrak. Nicht nur, weil ich nunmehr sah, dass es ein kalter metallischer

Gegenstand war, den er in seiner Hand hielt. Ich konnte die Kälte auch deutlich spüren.

Auf Station folgten Augen-Tests, visuell evozierte Potenziale, um Störungen der Weiterleitung von Nervenimpulsen in der Netzhaut, dem Sehnerv und im Sehzentrum des Gehirns festzustellen. Bei der Lumbalpunktion wurde Nervenwasser aus dem Rückenmarkskanal entnommen. Und im MRT suchte man nach weiteren Auffälligkeiten.

Die Diagnosestellung ging schnell und ich bekam die Standard-Dosierung: einmal täglich 1000 Milligramm Methylprednisolon, ein Glukokortikoid zur Eindämmung der Entzündungen, für fünf Tage.

Ich fragte den Stationsarzt, ob er diese Dosierung auch einem 100 Kilo schweren, an MS leidenden Mann geben würde oder ob sich die Dosis aus einer Berechnungstabelle ergäbe.

„Das ist so Standard“, warf er mir als Antwort entgegen.

Ich betete zu diesem Teufelszeug Cortison, es möge mir helfen und verspürte schon bei der ersten Gabe eine Wirkung. Ich war positiv überrascht. Doch gleichzeitig schlich sich ein Taubheitsgefühl ein. Ein Kribbeln in der Blase kam hinzu.

Dieses Gefühl kannte ich. Schon vor Jahren hatte ich circa eineinhalb Wochen lang darunter gelitten. Den Verdacht einer Blasenentzündung musste ich damals infolge einer negativen Urinuntersuchung verwerfen und alle anderen Vermutungen, die ich hatte, verliefen ebenfalls nach ein paar Wochen im Sande.

Doch jetzt war es wieder da, dieses komische taube, krampfende Kribbeln mit Fremdkörpergefühl.

Auch meine Augen wurden zeitweise von einem milchigen Schleier überzogen. Auch das kannte ich. Ich hatte es vor Jahren schon bemerkt. Doch damals kam niemand auf die Idee, dass es MS sein könnte.

Wo würde ich heute stehen, wenn damals schon die Diagnose gestellt worden wäre? Welche Medikamente hätte ich eingenommen? Wie wäre die MS verlaufen? Hätte ich mit Nebenwirkungen zu kämpfen? Und wenn ja, mit welchen? Zum Glück hatte ich nicht allzu viel Zeit, über diese sinnlosen Fragen nachzudenken. Vom Krankenhaus ging es nach Hause, Sachen packen und nach drei Tagen zur Anschlussheilbehandlung in eine Berliner Klinik.

Dort lebte ich mich schnell ein, wobei mir alles zu viel war. Fernsehen und Radio waren mir zu anstrengend. Vielen, die mich besuchen wollten, sagte ich ab. Mit einer Tageszeitung war ich drei, vier Tage beschäftigt.

Ich hatte am Tag meistens zwei Anwendungen, unter anderem Bürstenmassagen. Hierfür musste ich nur liegen, während meine Beine massiert wurden. Entspannung nach Jacobson und Gesprächs-therapien gehörten ebenfalls dazu. Und Wasser-

bäder, bei denen meine Beine mit leichtem Strom durchflutet wurden.

Wenn ich zurückdenke, ist es mir ein Rätsel, dass ich nicht noch mehr Angst hatte, dass meine Schwäche so bleiben würde. Denn der Rest des Tags bestand aus Tiefschlaf oder An-die-Decke-Starren. Und damit war ich voll ausgelastet.

Ich stand frühmorgens auf, duschte mich und fiel erschöpft aufs Bett, sammelte mich eine gewisse Zeit lang, um dann zum Frühstück zu gehen. Nach dem Frühstück legte ich mich so lange hin, bis ich zur ersten Anwendung musste. Nach der zweiten Anwendung am Nachmittag war ich vollkommen erschöpft.

Ich dachte damals, meine Erschöpfung käme von den Cortisoninfusionen, die sich nur langsam aus meinem Körper abbauten.

Doch diese extremen Erschöpfungszustände wiederholten sich. Je mehr ich mich dagegen wehrte,

desto schlimmer und länger wurden sie. Langsam begriff ich: Nun also hatte ich MS - die Krankheit der tausend Gesichter, so vielfältig und – angeblich – unheilbar.

Die Schriftstellerin Luise L. Hay behauptet in ihrem Buch „Gesundheit für Körper und Seele“, dass die seelische Ursache für MS wahrscheinlich in mentaler Härte, Hartherzigkeit, einem eisernen Willen, Unnachgiebigkeit und Angst liegen.

Diese Gedanken musste ich erst viele Jahre reifen lassen und ich kann heute zugeben: Ich finde mich in der Aussage wieder. Es war schwer, sich das freiwillig einzugestehen!

Ich versuche, gedanklich weicher zu werden, und da hilft es mir, eine gewisse Güte und Liebe in mir aufkommen zu lassen. Diese verdrängen Unmut und Wut.

Was ich mit Bestimmtheit sagen kann, ist, dass sich viele Krankheiten, gerade MS und Krebs, von

Kummer, Stress, Gram, Verzweiflung, Schuldgefühlen, Angst und Wut ernähren!

Dummerweise hat man gerade am Anfang seiner Erkrankung davon genug im Bauch.

Ich erinnere mich noch an ein Gefühl, das mich damals in der Anschlussheilbehandlung ergriff. Ich lag im Bett der Klinik und verspürte eine merkwürdige Leere. Ich bezog dieses Gefühl darauf, dass ich mein Kind sehr vermisste, und tat es damit ab.

Doch die Leere kam von der Ungewissheit, wie es weitergehen sollte: Würde ich weiterhin eine gut funktionierende Mutter für meine Süße sein? Konnte ich meine Arbeit behalten? Oder worauf könnte ich ausweichen? Würde ich mit meinem Partner weiterhin eine adäquate Beziehung führen können? All dieses schwirrte mir im Kopf herum.

Am nächsten Tag wollte ich mir beweisen, dass ich meine Kondition in wenigen Tagen auf das Level vor dem Krankenhausaufenthalt bringen könnte. Auch wenn es nicht olympiareif war, wusste ich, dass es eine Herausforderung für mich sein würde.

Die Tage vorher kroch ich mit Hilfe meines Partners von Parkbank zu Parkbank. Doch heute war ich in Höchstform. Ich schaffte diese Strecke in der Hälfte der Zeit und lief noch viel weiter. Bereits auf dem Rückweg machte ich mir Vorwürfe, denn ich hatte es eindeutig übertrieben.

Irgendwie schaffte ich es noch, in meinem Zimmer anzukommen. Neben den Schmerzen und der Schwäche überkam mich ein inneres Zittern. Ich kannte es aus der Zeit, als ich noch Nachtdienst hatte. Jetzt war es bloß um vieles stärker.

Zu diesem Zeitpunkt war noch Kampf angesagt. Sich gegen die Symptome wehren zu wollen und sich über sie zu ärgern, gehörte zu meinem Alltag.

Dass sie sich dadurch verschlimmerten, erkannte ich erst viel später.

Vor der Diagnosestellung dachte ich bei meiner großen Schwäche, die mich immer wieder überkam, an Leukämie oder Parkinson.

Wenn ich in diesen Momenten nicht einen Gang runterschaltete, ging die Schwäche in einen Zitterzustand über, der alles andere als angenehm war. Ich habe zwar noch nie in eine Steckdose gefasst, aber so würde ich es beschreiben. Ich drehte fast innerlich durch, obwohl ich immer apathischer wurde.

Dieses Symptom ging nach einigen Stunden immer wieder vorüber, wenn ich meinem Körper die Zeit gab zu regenerieren.

Mein Partner holte mich von der Anschlussheilbehandlung ab. Wir fuhren zu einem Sonderverkauf im Supermarkt. Menschen über Menschen meinten, an einem Sonntag einkaufen gehen zu müssen. Und

da ich für die Schwestern und Pfleger etwas Süßes mitbringen wollte, mussten wir jetzt auch da durch. So war damals noch meine Denkweise.

Ich hatte schon alles eingekauft und stellte mich an die Eistruhe, um mich abzustützen und auf meinen Partner zu warten, da bemerkte ich, dass beide Oberschenkel beziehungsweise Pobacken gleich warm waren. Ich freute mich sehr, dass ich wieder beidseits gleich fühlte und verhältnismäßig sicher stand. Doch im selben Augenblick fiel mir auf, dass ich an einer Kühltruhe lehnte, also Kälte hätte spüren müssen.

Als ich meinen ersten Schreck überwunden hatte, untersuchte ich erst meinen Po und dann die Kühltruhe. Dabei stellte ich fest, dass die Truhe genau an dieser Stelle über Abluftschlitze verfügte, die warme Luft abgaben.

Wer mich in diesem Moment inmitten dieses hektischen Supermarktgewusels beobachtet hätte,

der hätte was zum Grübeln gehabt. Mein zuerst glückliches, dann verzweifelt, zuletzt ein ziemlich belustigtes Gesicht war für Außenstehende sicher nicht leicht zu durchschauen.

Auch Krankheiten können einen zum Schmunzeln bringen. Schön, wenn man es kann. Denn Lachen hilft heilen!

Endlich wurde ich entlassen. Alles war so vertraut. Doch es kam mir vor, als ob ich Monate weg gewesen wäre, als ich meine Wohnung betrat.

Ich war nicht mehr die, die diese Wohnung verlassen hatte. Ich war verwirrt und hilflos. Ich bekam viel Hilfe angeboten. Doch bewältigen musste ich die neue Situation allein.

Ein halbes Jahr später lag ich wieder in der Röhre des MRT und bekam auch gleich das Ergebnis: Alle Herde, die ich hatte, nahmen kein Kontrastmittel auf. Sie waren demnach nicht entzündlich. Bis auf einen. Ein kleiner, neuer, frischer Herd war im Kopf

hinzugekommen. Ich wusste nicht, ob ich mich darüber freuen oder weinen sollte.

Und das Gefühlschaos ging weiter. Auf meiner Suche nach alternativen Heilmitteln ohne schwerwiegende Nebenwirkungen hatte ich zeitweise das Gefühl, gegen Windmühlen anzukämpfen. Manche Ärzte empfand ich als ignorant und überheblich.

Ich legte mir wohlüberlegte Worte zurecht und feilte an meinen Formulierungen, um meine Neurologin nicht zu kränken und sie auf meine Seite zu ziehen. Da noch vor einem halben Jahr viele Herde fröhlich vor sich hin geleuchtet und Kontrastmittel aufgenommen hatten, musste doch irgendwie eine meiner Therapien, die ich inzwischen ausprobierte, schon angeschlagen haben.

Ich hatte mit der Ausleitung nach Klinghardt und mit der Ernährung nach Hebener begonnen. Zusätzlich nahm ich Rutin, um Entzündungen zu verhindern.

Doch als ich vor meiner Neurologin stand, stammelte ich nur noch Brocken von Selbstheilungskräften und von Ängsten dem Cortison gegenüber. Sie solle mir ein halbes Jahr Zeit geben, bevor sie eingriff, bat ich sie. Und wir könnten dann schauen, ob die Hebener- und Klinghardt-Therapien wirkten.

Da ich zu dieser Zeit einen Infekt hatte, ließ sie sich darauf ein. Sie bestellte mich zur Cortisonbehandlung in 14 Tagen, die ich jedoch nicht mehr antrat, weil ich bis dahin den Arzt gewechselt hatte.

Und auf meine Frage, wann ich wieder ein MRT machen könne, reagierte sie mit den Worten: „Da Sie die Basistherapie ablehnen, wozu sollte man so viel Geld für eine Verlaufskontrolle ausgeben?“ Ein klein wenig fühlte ich mich erpresst.

Diese Ärztin konnte beim besten Willen nicht meine fürsorgliche, mit Rat und Tat bereitstehende, Vertrauen spendende und positiv denkende Neurologin werden.

Doch zum Glück hatte ich auch andere Begegnungen mit Ärzten, die mir Hoffnung gaben. Ich werde nie vergessen, wie ich ein, zwei Jahre nach meiner Diagnosestellung eine Gesundheitsmesse besuchte. Nach nicht einmal fünfzehn Minuten wollte ich wieder nach Hause, da ich so erschöpft war.

Als ich jedoch an einem Stand vorbeikam, der die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) vertrat und Untersuchungen anbot, blieb ich neugierig stehen. Ich versuchte meine Müdigkeit zu verbergen, um keinen Hinweis auf meinen Gesundheitszustand zu geben.

Die Ärztin am Stand schaute mir in die Augen und auf meine Zunge, fühlte meinen Puls und betrachtete meine Hände. Sie zuckte kurz, was ich als Entsetzen deutete.

Dann murmelte sie einer Dolmetscherin etwas auf Chinesisch zu, was mich beunruhigte. Ich konn-

te deutlich erkennen, dass sie sich Sorgen machte. Ich nickte nur und sagte: „Ja, ich weiß.“ Sie war sichtlich erleichtert und obwohl keine Diagnose genannt wurde, waren sich alle einig, ohne dass ein Wort gefallen war.

Die Ärztin musterte mich noch einmal genauer und ließ mir durch die Übersetzerin ausrichten:

„Sie sind auf dem richtigen Weg!“

Wie oft hatten mich Neurologen bis zu diesem Zeitpunkt bereits darauf hingewiesen, meine MS sei aufgrund der vielen Herde in meinem Kopf und im Rückenmark kaum aufzuhalten. Mein Internist war bis dato der einzige Arzt, der nicht negativ über meine Erkrankung sprach.

Über die Wirkung von Worten hatte ich damals noch nicht allzu viel nachgedacht. Doch die Worte der chinesischen Ärztin berührten mich sehr.

Es war so eine Erleichterung für mich, wieder Hoffnung in mir zu spüren.

Worte können so heilsam sein.

„Ich will in vollen Zügen genießen und leben!“
Wie fühlt sich das an, wenn man diese Worte vor sich hinsagt?

Wenn ich ein Arzt wäre, würde ich meine Patienten mit diesen Worten nach Hause schicken. Es wäre schön, wenn sie dreimal täglich tief durchatmen und diesen Satz laut aufsagen. Am besten vor dem Spiegel. Das verstärkt die Wirkung.

Das Schicksal wollte es, dass mir ein solcher Arzt begegnete und ich ihn mittlerweile regelmäßig konsultiere. Er zeigte mir, was Suggestion vermag.

Denn sein gesamtes Wesen und jede seiner Äußerungen machen Hoffnung und tragen schon ein ganzes Stück zur Genesung bei.

Der Neurologe, bei dem ich heute in Behandlung bin, hat einmal zu mir gesagt, dass er akzeptieren würde, wie ich denke. Und wenn ich Hilfe bräuchte, dann ist er für mich da. Er hält mir, wenn alles nur noch auf mich einprasselt, den Regenschirm!

Es ist wirklich nicht leicht, einen Arzt zu finden, der die Wünsche und Ängste der Patientinnen und Patienten akzeptiert und gegebenenfalls die nötigen Medikamente bereithält.

Doch das Herumirren von einem Arzt zum anderen hat sich für mich gelohnt. Sein Name birgt schon Hoffnung in sich.

Man merkt, dass dieser Arzt nicht nur Neurologe, sondern auch Psychiater ist. Um Empathie für einen Patienten zu empfinden, kann ein wenig Psychologie nicht schaden.

Ich wünsche jedem Menschen einen solchen Arzt an seiner Seite. Ich möchte hiermit Danke sagen! Danke, mein Retter!

...

Wenn ich zurückdenke, musste ich seit langem Prioritäten setzen: erst die Arbeit, dann mein Kind und dann mein Partner. Es blieb mir oft keine andere Wahl, als den Haushalt und Freundschaften zu vernachlässigen. Auch meine Tochter kam im Vergleich zu gesunden Müttern bestimmt zu kurz.

Ich arbeitete so lange an meinen Grenzen, bis mein Körper zusammenbrach.

Das hört sich jetzt sehr theatralisch an, trifft jedoch genau den Punkt!

Viele kämpfen am Anfang einer Krankheit gegen sie an. Irgendwann entscheidet sich, ob die Krankheit uns zwingt, ruhiger zu treten, oder ob wir nachgeben und unsere Denkweise ändern.

***Ich musste meine gesamte
Lebenseinstellung über Bord werfen,***

da ich bemerkte, dass ich mir mit meinem Verhalten zwar Freunde, erst recht im Vorgesetztenbereich, machte. Doch meine Seele und mein Körper konnten nicht Schritt halten. Am Anfang kannte ich meine eigene Konstitution nicht.

Ein kleines Beispiel aus dieser Zeit: Ich war mit meiner Oma an einem Samstag zum Kaffee verabredet und Freunde fragten, ob wir abends Grillen wollten. Als ich diesen Vorschlag gleich annahm, korrigierte mich mein Partner und meinte, dass mir das zu viel werden würde. Natürlich hörte ich nicht auf seinen Rat und wir suchten nach keinem anderen Grilltermin.

Wir grillten und ich hing da - mit Schmerzen und Apathie. Diese Lehre musste ich noch zwei, drei Mal durchleben. Dann wollte ich diesen Zustand weder

meinem Umfeld noch mir weiter zumuten und richtete mir einen geistigen Zeitplan ein. Immer wenn ich Geburtstagsfeiern, Arztbesuche, generell Termine außerhalb der Wohnung hatte, musste ich mich prophylaktisch Stunden vorher hinlegen. Mein persönliches Zeitfenster betrug manchmal lediglich zwei bis drei Stunden. Mit der Zeit verlängerten sich die Stunden, die ich fit blieb, immer mehr und die Stunden auf der Couch waren immer öfter nur noch Minuten.

Es gibt Tage, da fühle ich mich vollkommen gesund, doch das ist mein subjektives Empfinden. Denn ich liege manchmal da, lächle vor mich hin, schmiede Zukunftsvisionen und eigentlich sind sie nur Illusionen, die aber sehr schön sind.

Ganz tief in mir habe ich den Glauben, dass ich gesund werde.

Es ist eine Hoffnung, die ich mir nicht nehmen lasse. Wenn mir ein Arzt sagen würde: „Das müssen

Sie realistischer sehen“, würde ich aufstehen und gehen.

Ich bin sehr dankbar, dass mir in meiner schwersten und lehrreichsten Zeit Menschen zur Seite standen, die ein Stück zu meiner Gesundung beigetragen haben! Wenn ich wirklich glauben kann, bin ich nicht mehr allein und es stehen immer liebe Menschen hinter mir, die mich tragen. Das stärkt und beruhigt.

Ich habe keine Angst mehr, dass die Krankheit mich übermannen könnte. Ich glaube, dass mein Körper zur Heilung kommen kann, wenn ich ihn nicht mit meinen ständigen Verkrampfungen und durch das Angespantsein blockiere und meine Krankheit dadurch festhalte.

Das Leben ist ein Lernprozess für mich geworden, bei dem es darum geht, Achtsamkeit für mich selbst zu entwickeln. Hin und wieder helfen mir Ereignisse dabei, mich daran zu erinnern und einfach mal inne-

zuhalten und nachzudenken. So zum Beispiel ein Abend in der Anschlussheilbehandlung. Ich war so müde! Als ich das Licht ausknipste, hörte ich das Piepsen der Patientenklingel. Es war ein sehr helles, monotones Geräusch, das mich in den Schlaf wiegte.

Kurze Zeit später wurde daraus ein sehr resolutes, aufdringliches Geräusch. Es war die Notklingel. Sofort wollte die tief in mir sitzende - wenn auch gerade kranke - Krankenschwester darauf reagieren. Da hieß es in mir: „Du bist hier Patientin!“ Zur gleichen Zeit schossen aus allen Richtungen die eilenden Laufgeräusche auf dem Flur entlang. Nach dem Klang zu urteilen, waren drei, vier Helfer unterwegs.

Ich war hier nicht mehr gefragt und tröstete mich mit dem Gedanken: „Viele Köche verderben den Brei“. Doch der kleine Helfer und Held tief in mir wäre lieber mitgerannt.

Ich fühlte mich so wertlos, nicht gebraucht. War es das, was mich der Krankheitsausbruch lehren

wollte? Sollte ich einfach mal bei mir bleiben? Sollte ich lernen, nicht überall meine Nase reinzustecken und mich ständig zu profilieren und somit zu überfordern? Sollte ich lernen, auch mal Nein zu sagen, auch mal nur für mich da zu sein?

War es das?

Nach Jahren wage ich nunmehr zu behaupten, dass ich mich nicht mehr für alles und jeden verantwortlich fühle. Es fällt mir manchmal schwer, dem Impuls nicht zu folgen! Heute weiß ich, dass es mir guttut, mich in der einen oder anderen Situation mal zurückzunehmen.

...

Manchmal bieten auch fremde Menschen uns gute Gelegenheiten, über den Sinn des Lebens nachzudenken und uns klar zu machen, dass jede Entscheidung ihre Konsequenzen hat.

Ärzte haben bei mir einen gewissen Stellenwert, auch wenn ich nicht immer ihrer Meinung bin. Sie haben viel gelernt und können es adäquat umsetzen. Sie können Zusammenhänge so koordinieren, dass sie meist zu einer schnellen Diagnose kommen.

Die zentrale Frage ist, wie es dann weitergeht. Und die muss meines Erachtens gemeinsam mit dem Patienten besprochen und vom ihm letztendlich selbst entschieden werden.

Welcher Weg wird eingeschlagen, welche Form der Therapie gewählt?

Wird zur Chemiekeule gegriffen oder besteht eine harmlosere Alternative? Wie aufgeschlossen sind Ärzte und Patienten für diese unterschiedlichen Wege?

So wie Patienten teilweise an den Empfehlungen ihrer Ärzte zweifeln, ist auch manch ein Arzt gezwungen, nur den einen Weg zu beschreiten, weil seine Patienten es nicht anders zulassen würden. Ich

habe eine Mutter erlebt, die wutschnaufend ein Antibiotikum für ihr Kind verlangte, nachdem der Arzt dem Kleinen am Vortag ein homöopathisches Mittel gegen seine Virusinfektion verabreicht hatte.

Nun plädiere ich wahrlich nicht für blinden Gehorsam. Als Patient sollte man schon hinterfragen, wenn einem etwas nicht plausibel erscheint. Wenn man davon ausgeht, dass homöopathische Mittel nicht helfen, dann können sie aber zumindest auch nicht schaden, was man von Antibiotika nicht sagen kann. Doch die Mutter riss hier offensichtlich etwas an sich, wovon sie keine Ahnung hatte.

Auch am Entlassungstag meiner frischen Diagnosestellung MS hatte ich ein Schlüsselerlebnis. Ich wusste nicht, wie mir geschah, als der Arzt beiläufig erwähnte, ich bräuchte noch nicht an Rente zu denken.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich noch nicht an Rente gedacht! Ich hatte zwar schon das eine oder

andere Problemchen und lief ohne Geländer auf dem Krankenhausflur, als hätte ich einen über den Durst getrunken. Auch meine Arme konnte ich nur mit Mühe heben. Aber Rente?

Der Arzt setzte ein Gedankenmuster in Gang, das bei mir nur noch negativer wurde.

Wenn man mit einem Beinbruch das Krankenhaus verlässt, wird kein Arzt erwähnen, dass man noch nicht an Rente denken soll - noch nicht einmal, wenn man über 60 Jahre ist. Man würde Krankheit und Rente nicht in Verbindung bringen.

Wollte der Arzt mit seiner Äußerung etwas bezwecken? Wollte er, dass ich darüber nachdachte? Was bedeutet Rente für mich?

Nicht mehr dem Sozialverbund der arbeitenden Gesellschaft anzugehören. Mich mit einem Beruf, auf den ich sehr stolz war, nicht mehr identifizieren zu können. Ist es eventuell vorprogrammiert, dass ich in ein psychisches Loch falle? Hatte ich doch für

meinen Beruf gelebt - bis zur Überforderung. Kann ich mich ohne ihn noch wertschätzen? Kann ich mich in meiner Freizeit wertschätzen? Was wäre ein adäquater Ersatz? Würde dieser Ersatz, wenn ich mich innerlich nicht ändere, genauso dafür sorgen, dass ich mich überfordere, bis MS-Schübe mich bremsen?

Für mich – wie auch für viele – ist es sehr wichtig, in der Gesellschaft gut dazustehen. Kann ich es überhaupt ertragen, nicht zu arbeiten, oder muss ich etwas finden, womit ich mein Leben stressfrei mit Arbeit verbinden kann?

Diese Antwort muss ich bei mir suchen und bei mir finden, mich auf mich selbst besinnen. Denn wenn die Rente kommt, ist kein Arbeitgeber mehr da, dem ich die Schuld geben kann, dass ich mich gestresst fühle.

Erneut angeregt wurde dieser Gedankenwirbel, als sich meine Nachbarin neulich erkundigte, ob ich

Urlaub hätte. Sollte ich ihr sagen, dass ich nach zweiundzwanzig Jahren Berufsleben Erwerbsminderungsrente beziehe? Würde das ihre Meinung über mich ändern? Wie wichtig ist mir ihre Meinung? Würde ich gesellschaftlich besser dastehen, wenn ich lüge? Und würde ich damit leben können?

...



Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt, eine kurze Pause einzulegen und unserem Körper und unserer Seele mal etwas Gutes zu tun. Schließen wir die Augen, atmen dreimal tief durch und schenken wir uns ein Lächeln.