



Inga Lohmann

# 100 Dinge GENIESEN

Schritt für Schritt mehr Lebensfreude

# Inhalt

WILLKOMMEN

ÜBER MICH

ÜBER DIESES BUCH

GEBRAUCHSANLEITUNG

NUMMER 1: Wasser

NUMMER 2: Traumschiff

NUMMER 3: Sauna

NUMMER 4: Aufgeschobenes

NUMMER 5: Kompliment

NUMMER 6: Erinnerung

NUMMER 7: Kino

NUMMER 8: Ausschlafen

NUMMER 9: Frischluft

NUMMER 10: Haustier

NUMMER 11: Lieblingslied

NUMMER 12: Ruhe/Stille

NUMMER 13: Sonnenstudio

NUMMER 14: Spende

NUMMER 15: Regen

NUMMER 16: Spaziergang

NUMMER 17: Mit-Freude

NUMMER 18: Buch

NUMMER 19: Dankbarkeit

NUMMER 20: Bad

NUMMER 21: Lachen

NUMMER 22: Vorfreude  
NUMMER 23: Geschenk  
NUMMER 24: Blumen  
NUMMER 25: Gutes Gespräch  
NUMMER 26: Gewinn  
NUMMER 27: Umarmung  
NUMMER 28: Kochen/Zubereiten  
NUMMER 29: Essen gehen  
NUMMER 30: Kirche  
NUMMER 31: Ziel  
NUMMER 32: 1. Schritt  
NUMMER 33: Hörbuch  
NUMMER 34: Lächeln  
NUMMER 35: Liebes-Erklärung  
NUMMER 36: Fernsehen  
NUMMER 37: DVD  
NUMMER 38: Friseur  
NUMMER 39: Singen  
NUMMER 40: Frühlings-Tag  
NUMMER 41: Pfirsich/Obst  
NUMMER 42: Putzen  
NUMMER 43: Gartenarbeit  
NUMMER 44: Weinen  
NUMMER 45: Überleben  
NUMMER 46: Kerze  
NUMMER 47: Traum  
NUMMER 48: Kind  
NUMMER 49: Fluß  
NUMMER 50: Freibad

NUMMER 51: Lieferservice  
NUMMER 52: Großzügigkeit  
NUMMER 53: Erfolg  
NUMMER 54: Sport  
NUMMER 55: Entspannungs-Musik  
NUMMER 56: Jetzt/Gegenwart  
NUMMER 57: Bettwäsche  
NUMMER 58: Vollmond  
NUMMER 59: Bewunderung  
NUMMER 60: Lieblingsfilm  
NUMMER 61: Kuß  
NUMMER 62: Zärtlichkeiten  
NUMMER 63: Massage  
NUMMER 64: Kleidung  
NUMMER 65: Neues  
NUMMER 66: Sonnenuntergang  
NUMMER 67: Freunde  
NUMMER 68: Internet-Kontakte  
NUMMER 69: Sternschnuppe  
NUMMER 70: Gelassenheit  
NUMMER 71: Verständnis  
NUMMER 72: Gesundheit  
NUMMER 73: Lob  
NUMMER 74: Natur  
NUMMER 75: Tanzen  
NUMMER 76: Atem-Entspannung  
NUMMER 77: Meditation  
NUMMER 78: Sonne  
NUMMER 79: Phantasie

NUMMER 80: Hotel-Nacht  
NUMMER 81: Lernen  
NUMMER 82: Kollegen  
NUMMER 83: Aussicht  
NUMMER 84: Gedicht  
NUMMER 85: Schlafen  
NUMMER 86: Schmuck  
NUMMER 87: Cabrio  
NUMMER 88: Älterer Mensch  
NUMMER 89: Unterstützung  
NUMMER 90: Liste  
NUMMER 91: Fachleute  
NUMMER 92: Menschen beobachten  
NUMMER 93: Flug  
NUMMER 94: Strand-Tag/Bad im Meer  
NUMMER 95: Party/Disko  
NUMMER 96: Schreiben  
NUMMER 97: Schaufensterbummel  
NUMMER 98: Show  
NUMMER 99: Sterne  
NUMMER 100: Der perfekte Tag  
WIE GEHT ES JETZT WEITER?  
WAS TUN, WENN NICHTS HILFT?  
IHR WEG ZU MIR  
DANKSAGUNGEN

## **WILLKOMMEN**

Liebe Leser,  
ein herzliches Willkommen von mir an Sie!

Schön, daß Sie zu mir und diesem Buch gefunden haben.  
Schön, daß Sie da sind. Lassen Sie uns zusammen lesen,  
arbeiten, genießen und Ihr Leben verbessern.

Ich habe dieses Buch für SIE geschrieben. Ja, genau für SIE.  
NUR für SIE. Für Sie alle und jeden einzelnen gleichermaßen.  
Sie sind der Grund für meine Tätigkeit als Autorin, für mein  
Schreiben, für die Entstehung dieses Buches.

Ja, das darf durchaus schon mal ein Grund sein, sich geehrt  
zu fühlen. ;)

Ohne Sie hätte dieses Buch keinen Sinn, ohne Leser  
brauchen wir weder Autoren noch Lektüre. WELCHEN Sinn  
»100 Dinge genießen« für Sie ganz persönlich hat, werden  
Sie erfahren, indem Sie es lesen. Bitte tun Sie das.

Wirklich, das ist an dieser Stelle meine größte Bitte, mein  
erster Rat, meine wichtigste Empfehlung an Sie: nun, da Sie  
irgendwie, durch irgendwen, irgendetwas zu diesem Buch  
gefunden haben, bitte LESEN Sie es auch! Am besten  
komplett, also von dieser ersten bis zur letzten Seite.

Ich verspreche Ihnen: Sie werden es nicht bereuen. Es steht  
irgendetwas, wahrscheinlich sogar Vieles in diesem Buch,  
das Sie genau jetzt, an dieser Stelle Ihres Lebens benötigen,  
das Ihnen hilft, Sie weiter bringt, Ihr weiteres Leben positiv  
bereichert. Geben Sie sich diese Chance. Und mir. Uns.

Ich habe für Sie 3,5 Jahre Arbeit in dieses Werk investiert. Hunderte von Stunden des Schreibens und Korrigierens. Mit dem Inhalt, Wissen, Erlebnissen, Erfahrungen aus Jahren, nein Jahrzehnten meines Lebens.

Lassen Sie das nicht umsonst gewesen sein. Profitieren Sie davon, nehmen, nutzen Sie alles, was ich für Sie aufgeschrieben habe, und machen Sie das Beste daraus.

Möge Sie mein Buch vielfältig bereichern, unterhalten, anregen, motivieren, heilen, glücklich machen.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten zunächst einmal Genaueres über mich und mein besonderes Leben. Der darauf folgende Abschnitt gibt Ihnen dann Informationen darüber, wie es zu diesem Buch kam, aus welcher dramatischen Leidensgeschichte es entstand.

Wenn Sie diese Teile (erstmal) überspringen wollen, können Sie auch gleich unter »Gebrauchsanleitung« weiter lesen und dann sofort mit den Genuß-Nummern loslegen. Das Schöne ist, daß hier alles freiwillig ist, ich Ihnen stets die letzte, freie Entscheidung höchst selbst überlasse. 😊

Aber bitte bleiben Sie hier, bleiben Sie dran, bleiben Sie mir gewogen. Dieses Buch ist so etwas wie »mein Baby«, mein kleiner, nein, ein sehr großer Schatz. Bitte vergessen Sie das nie auf unserem gemeinsamen Weg. Der jetzt beginnt.

Viel Spaß, viel Erfolg, viel GENUSS  
wünscht Ihnen  
Ihre  
Inga Lohmann

## ÜBER MICH

Ich wurde 1971 im Sternzeichen Fische geboren, und offensichtlich gestaltete sich schon meine Ankunft in diesem Leben schwierig. Wie mir berichtet wurde, war ich eine 14stündige Geburt, an deren Ende ich nur mit einer Saugglocke endgültig aus meiner Mutter herausbefördert werden konnte.

Danach war ich angeblich ein Schrei-Baby, meine Eltern konnten kaum eine Nacht voll durchschlafen. Außerdem war ich bereits im Säuglingsalter krank.

Ich litt nicht nur unter Milchschorf, sondern auch frühzeitig an diversen Allergien. Beides entwickelte sich zu dauerhaften endogenen, atopischen Ekzemen (heute Neurodermitis genannt).

Als ich das erste Mal stationär in der Haut-Uniklinik war, war ich gerade mal 5 Jahre alt. Damals war ich ganze 4 Wochen lang 60 km weit von zu Hause entfernt ohne meine Eltern untergebracht. Man schmierte mich mit klebrigen Teersalben ein und wickelte dicke Verbände darüber, unter denen meine Haut noch schlimmer juckte als sonst. Verzweifelt riß und kratzte ich mir diverse Male all die Verbände und Salben herunter, sehr zum Mißfallen des medizinischen Personals natürlich.

Ich erinnere mich heute noch traumatisch an eine Nacht, in der mich eine erboste Schwester Karola mit schloddernden Verbänden, verschmierten Salben und blutig gekratzter Haut in das grelle Licht eines OP-Saales zerrte. Dort lag ich

dann in all dem Drama meines kranken kleinen Körpers halbnackt vor ihr und wurde zusammengeschrien.

Zu meinen Allergien und Hautekzemen kam schon früh ein starkes Asthma hinzu. Diverse Jahre schlief ich fast im Sitzen und mußte regelmäßig im Rahmen von Notfällen zum Arzt, um mir krampflösende Mittel spritzen zu lassen, damit ich nicht ersticke. Als ich einmal mit meinen Eltern in einem unserer regelmäßigen Urlaube an der Nordsee war, ging es mir in einer Nacht so schlecht, daß mein Vater früh um 3 Uhr mit mir spazieren ging. Immer in dem Bemühen, daß ich irgendwie weiter atmen konnte. Damals war ich 7 Jahre alt.

Meine Kindheit war geprägt von der ständigen Rücksicht auf meine gesundheitlichen Leiden. Es gab unzählige Sachen, die ich nicht essen und trinken durfte. Mir war es nicht möglich, mit anderen Kindern wild herumzutoben, ebenso wie Haustiere tabu waren. Ich lernte früh Begriffe wie Tavegil, Fenistil und Celestamine - Namen von Medikamenten.

Erstaunlicherweise lernte ich jedoch auch sonst schnell, egal ob die Farben, Buchstaben, lesen, schreiben oder Rätsel lösen. Ich war von klein auf intelligent, begriff schnell, konnte mir Dinge gut merken. Und war so auch von Anfang an immer gut in der Schule.

Obwohl oft krank und in Vielem eingeschränkt, waren meine schulischen Leistungen so gut, daß ich auf das Gymnasium kam und auch dort weiter zu den Klassenbesten gehörte.

Es war im Grunde für alle klar, daß ich sicher mal ein tolles Abitur machen und wohl auch studieren würde. Wenn, ja wenn da nicht wieder und weiter die Krankheit gewesen wäre.

Mit 14 Jahren hatte ich 3 Wochen lang extrem intensiv die Windpocken. Meine ohnehin ständig ekzemgeplagte Haut erreichte Zustände von tages- und nächtelangem Jucken, Nässen, Kratzen und Wunden bis an die Grenze jeder Erträglichkeit. Dabei brachte mich hohes Fieber bei bis zu 41 Grad an den Rand der Lebensgefahr.

Ab dieser Zeit wurde meine Neurodermitis überhaupt nicht mehr besser. Hatte ich vorher noch schubweise unter der Krankheit gelitten, also ein mal mehr, mal weniger schlimmes Erscheinungsbild gehabt, so blieb es jetzt das ganze Jahr anhaltend schlimm.

Die Schule wurde mehr und mehr zur Qual für mich. Ich schlief oft erst gegen morgen ein, nachdem ich viele Stunde mit niesen, schnauben, wühlen, scheuern, puhlen und kratzen verbracht hatte. So konnte ich in der Früh kaum aufstehen und immer schwerer die Stunden bis mittags im Unterricht überstehen, bis ich endlich wieder nach Hause konnte. Dort riß ich mir dann so schnell wie möglich die Klamotten von der juckenden Haut, kratzte jede Menge Schuppen herunter, wonach ich anschließend unter Schmerzen stundenlang lag, badete oder in Erschöpfungsschlaf fiel.

Natürlich war ich in der Zeit immer öfter bei Ärzten, besonders bei einem Hautarzt, der mir pfundweise immer neue Salben verschrieb, die meine Mutter schließlich in aufwändigen Prozeduren aus meiner Bettwäsche und Kleidung wieder herauswusch. Ebenso wie auch alles von den ständigen Schuppen, Blut- und Näßflecken meiner kaputten Haut gereinigt werden mußte - eine demütigende und anstrengende Zeit für alle.

Am Tag nach meinem 16. Geburtstag wurde ich in die Haut-Uniklinik eingewiesen, weil einfach nichts mehr ging. Der

dort aufnehmende Arzt betrachtete meine an Armen und Beinen knallrot entzündete Haut. »Grauenhaft«, meinte er, »wie ein gekochter Hummer.« Es sollte aber noch schlimmer kommen.

Als besonders schwerer Fall wollte der Chefarzt mich am nächsten Tag einer Gruppe von Studenten vorführen. Ich hatte nur meine Unterhose und darüber einen Bademantel an, als ich in einen Raum geführt wurde, in dem ein großer Kreis aus Menschen saß. Ich wurde vor den Chefarzt geführt, neben dem diverse Ober- und Stationsärzte saßen. Und darum herum etwa 30 Studenten, junge Männer und Frauen. Vor all diesen Leuten wurde ich zu meinen Beschwerden befragt und mußte dann meinen Bademantel ablegen, damit alle mal gucken konnten. Gucken, wie denn eben so eine richtig schlimme Neurodermitis am ganzen Körper aussieht. Diverse Laute der Betroffenheit, mitleidsvolles Murmeln, interessierte Kommentare waren zu hören. Ich bekam aber von all dem wenig mit, so sehr wie ich mich geschämt habe, so sehr, wie ich hoffte, daß all das hoffentlich bald vorbei sein möge.

Meine Mutter war im Nachhinein einfach nur entsetzt, als ich ihr davon berichtete, und rückblickend hätte man wohl dagegen auch vorgehen müssen.

Ich war dann insgesamt mehrmals in der Uniklinik, man konnte mir dort jedoch nicht dauerhaft helfen. Überwiegend wurde ich am ganzen Körper mit Kortison-Salben eingeschmiert und danach in Plastikfolien eingewickelt. Das ließ meine Haut vordergründig schnell abheilen, jedoch anschließend alles umso schlimmer wieder aufbrechen, sobald man die Salbe wieder absetzte oder niedriger dosierte.

Die nächste Maßnahme waren 8 Wochen Kur in Davos. Von der auf über 1500 Meter hohen pollen- und hausstaubmilbenfreien Luft dort profitierte ich tatsächlich. Allerdings nur, solange ich dort war. Und die Nahrungsmittel-Allergien plagten mich dort ebenso weiter, wie auch die Kortison-Salben weiter nötig waren.

Stärkere Medikamente, härtere Waffen, wirkungsvollere Betäubungsmittel mußten her. So wurden aus den Kortison-Salben Kortison-Tabletten und schließlich Kortison-Spritzen. Und am Ende wirkten sogar die nicht mehr. Stattdessen fielen mir am ganzen Körper die Haare aus. Und ich konnte mitten im 11. Schuljahr absolut nicht mehr zur Schule gehen.

Es war im Gespräch, mit der Schule vielleicht nur ein Jahr zu pausieren, doch der Schulrektor ließ dies nicht zu. Ich mußte komplett von der Schule abgehen. Da ich die 10. Klasse abgeschlossen hatte, war ich war zumindest im Besitz der Mittleren Reife. Für mich als aussichtsreiche Kandidatin auf ein glänzendes Abitur jedoch trotzdem eine absolute Katastrophe. Zumal ja auch niemand wußte, wie es überhaupt mit mir weitergehen sollte. Ob ich überhaupt noch wieder gesünder werden würde und je irgendeinen Beruf würde ausüben können.

Vorerst jedoch hatte meine Mutter eine Spezialklinik gefunden, die ohne Kortison behandelte. Die befand sich zwar rund 900 km von uns entfernt im Bayerischen Wald, aber die Therapie dort versprach Hoffnung. Ich verbrachte 10 Wochen dort, überwiegend erstmal mit Kortison-Entzug.

Es ist schwer in Worte zu fassen, wie hart diese Zeit für mich war. Ohne das unterdrückende Kortison brachen meine Ekzeme in nie gekannter Form noch vehementer durch. Von der Kopfhaut bis zu den Fußsohlen juckte, nässte, blutete

und schälte sich meine Haut Tag und Nacht. In einer Nacht rief eine Schwester den Notarzt, und ich saß danach über Stunden weinend vor Schmerzen in einer desinfizierenden Lösung in einer Badewanne. An vielen anderen Tagen fegte ich mit den Händen Schuppenberge auf dem Fußboden meines Zimmers zusammen, bevor die Putzfrau kam. Eine Mitpatientin starrte einmal auf die tiefen Risse in meinen Kniekehlen und Armbeugen. »Mein Gott, das sieht aus, als hätte da jemand mit einem Messer reingeschnitten.« Wochenlang ging das so, bevor sich eine erste Besserung einstellte.

Kraft, Ablenkung und einen gewissen Trost fand ich in dieser Zeit nur durch zwei Dinge: bei der täglichen Postverteilung und beim stundenlangen Tagebuch- und Briefe schreiben. Mein Vater war handelsreisender Geschäftsmann und schickte mir fast jeden Tag eine Ansichtskarte aus einer immer anderen Stadt, wo er Kunden besuchte. Alle diese Postkarten habe ich noch heute. Meine beste Freundin war nach der 10. Klasse für ein Jahr in die USA gegangen und schrieb mir von dort. Während ich alles über Darmsanierung und Rotationsdiäten lernte.

Insgesamt war ich in den folgenden Jahren so um die 5, 6 Mal in dieser Spezialklinik. Dazwischen fuhren wir zu ambulanten Nachuntersuchungen dorthin - immer Tagestouren mit Übernachtung. Zum Glück war mein Vater lange Autofahrten gewohnt, und meine Eltern hatten das nötige Geld, um mir teure Untersuchungen, Medikamente und Spezialnahrung zu finanzieren, die von der Krankenkasse nur zum Teil übernommen wurden.

Wieder zur Schule gehen oder eine Arbeit beginnen konnte ich in der Zeit zwischen 17 und 20 noch nicht. Wenn ich nicht gerade in der Klinik war, lag ich weiter oft Tage krank im Bett oder machte im Rahmen der ganzen Therapien

andere »nette« Maßnahmen durch, wie etwa mir nach und nach alle Amalgam-Plomben und meine häufig entzündeten Mandeln entfernen zu lassen.

Um mich bildungstechnisch wenigstens etwas sinnvoll zu beschäftigen, absolvierte ich nebenbei zumindest einen Fernkurs in »Englisch für Fortgeschrittene«, sowie einen Schreibmaschinen- und Computerkurs an der Volkshochschule.

Erst mit 20 war mein Zustand dann über längere Zeit mal so stabil, daß ich mir zutraute, mich nun doch um einen Ausbildungsplatz zu bewerben. Von klein auf hatte ich immer Bankkauffrau werden wollen, und tatsächlich fand ich eine Sparkasse, die mir diese Chance gab. Es war die einzige von rund 30 Banken, bei denen ich mich bewarb, Einstellungstests und Vorstellungsgespräche absolvierte. Ich bestand grundsätzlich alle Tests und Gespräche ausgezeichnet, nur wenn das Thema auf meinen Schulabgang und meine Krankheiten kam, schüttelten die meisten Personalchefs leider bedauernd den Kopf. Mit lebenslangen, chronischen und nach Meinung der Ärzte unheilbaren Krankheiten ist man nur mal nicht gerade ein Traumkandidat als Bewerber.

Obwohl ich mich die ganze Ausbildung über sehr oft zur Arbeit und Schule quälen mußte, hatte mich meine Intelligenz nicht verlassen. Ich hatte so gute Schulnoten und betriebliche Beurteilungen, daß man mir vielerorts verzieh, wenn ich öfter als andere mal krankgeschrieben war. Man bot mir gemeinsam mit nur 4 anderen Auszubildenden sogar an, meine eigentliche 3 Jahre Lehrzeit auf 2,5 zu verkürzen. Die anderen, die dies ebenfalls durften, waren alle Abiturienten. Ich schloß meine Ausbildung frühzeitig mit einem Notendurchschnitt von 1-2 ab, und alle erwarteten, daß ich in der Bank noch richtig Karriere machen würde.

Hätte ich vielleicht auch. Wenn, ja wenn ich nicht eben immer wieder und weiter schwer krank gewesen wäre.

Mitte 20 versuchte ich das erste Mal, bei meinen Eltern aus- und von zu Hause wegzuziehen. Ich hatte mich in einem Urlaub in einen Mann verliebt, der in einem anderen Bundesland lebte und wollte diese Liebe unbedingt fortführen.

Bei einer Sparkasse in seiner Nähe fand ich Arbeit und ebenso eine Wohnung. Was mit vielen Hoffnungen begann, entwickelte sich schließlich zum Albtraum. Sobald ich vor Ort war, wollte der Mann immer weniger von mir wissen. In meiner frisch renovierten Wohnung, konnte ich es kaum aushalten, da die frische Wandfarbe, neuen Teppiche und Holzmöbel mit ihren Ausdünstungen meine Allergien explodieren ließen. Zudem lag mein neuer Wohnort in einer Art Talsenke, wo sich im Sommer die Pollen zu einer regelrechten Dunstwolke anstauten.

Ich stand in der Sparkasse mit laufender Nase am Schalter, konnte aus meinen verquollenen Augen kaum sehen. Mein grauenhafter Ausschlag ließ manchen Kunden betroffen zurückweichen, und in meiner Erschöpfung durch ständigen Schlafmangel wurde der Tag auf den Beinen zur endlosen Tortur.

Schließlich schlief ich im Hotel und fuhr jedes Wochenende nach Hause, aber auch das war natürlich keine langfristige Lösung. Ein Arzt am Ort riet mir, sobald wie möglich wieder an die Nordsee zu ziehen. Meinen Job mußte ich so ebenso kündigen wie meine Wohnung. Finanziell, gesundheitlich und seelisch sowieso am Ende blieb mir nichts weiter übrig, als erstmal wieder bei meinen Eltern einzuziehen.

Nach einigen Monaten Krankschreibung bewarb ich mich dann wieder bei einer Bank, wo ich direkt in der Probezeit wieder krank und sofort entlassen wurde. Es war klar, daß es so nicht mehr weiterging. Ich war einfach nicht fähig, jeden Tag Vollzeit außer Haus zu arbeiten. Eine Karriere in der Bank konnte ich unter diesen Umständen endgültig begraben.

Meine Ausbildungs-Sparkasse nahm mich noch wieder auf für eine Teilzeitarbeit. Ich arbeitete nun nur noch vormittags und hoffte, es mit einem täglich möglichen Mittagsschlaf und nachmittäglicher Ruhezeit irgendwie zu schaffen.

Gleichzeitig fing ich aber auch an, mich mit dem Gedanken an eine mögliche Heimarbeit zu beschäftigen und begann ein Fernstudium zur Englisch-Übersetzerin.

Meine Besserungsversuche hinsichtlich meiner Krankheiten gingen ebenfalls weiter. Nachdem ich jahrzehntelang alle Stationen der Schulmedizin durchlaufen hatte, zog ich nun durch die Praxen der Psychologen, Heilpraktiker und Geistheiler. Psychotherapie, Akupunktur, Laser, Bestrahlungen, Bioresonanz, Homöopathie, Magnetfeldmatten, Aloe Vera, Schwarzkümmelöl, Vollwertkost, vegetarische Kost, Reiki, Besprechen, Entspannungstechniken - ich habe wohl nichts unversucht gelassen. Meistens halfen die Sachen entweder nichts oder nur kurzfristig. Die Sitzungen, Produkte, Behandler waren teuer, und im schlimmsten Fall vertrug ich das, was mir gegeben und mit mir gemacht wurde, gar nicht, so daß alles noch schlimmer wurde. Immer wieder wurden mir neue Hoffnungen gemacht, immer wieder mußte ich diese ein weiteres Mal begraben.

Mit Ende 20 war ich schließlich noch mal wieder in der Allergie-Spezialklinik. Der dortige Chefarzt betrachtete

ungläubig meine tausendfach erhöhten Blutwerte an allergenen Antikörpern. »So schwere Fälle haben wir selbst hier nur selten«, meinte er und wollte wissen: »Wie LEBEN Sie denn eigentlich damit?«

Ja, wie konnte, wie kann ich damit leben, ÜBERleben im wahrsten Sinne des Wortes. Was sollte, was konnte ich überhaupt essen? Wie übersteht man ein Frühjahr, einen Sommer, in dem man praktisch die meiste Zeit nicht vor die Tür gehen und kein Fenster aufmachen kann? Wer soll ständig für einen putzen und waschen, wenn man quasi am besten unter sterilen Bedingungen leben sollte, aber selber absolut keinen Umgang mit Staub, Wasch- oder Putzmitteln verträgt?

Ja, mein Leben war und ist über weite Strecken ein Überlebenskampf, einer, der alle Betroffenen, auch mich, immer wieder mal regelrecht lebensmüde macht. Nahezu alle Schwerst-Neurodermitiker, die ich über die Jahre in Kliniken traf, hatten schon oft Selbstmordgedanken.

Auch bei der Teilzeit-Arbeit blieb die chronische Belastung für mich. Für einen gesunden Menschen ist es schwer nachvollziehbar, wie selbst die scheinbar einfachsten Tätigkeiten eines Bürojobs für einen Kranken zu einer Ansammlung von Hürden werden, über die er sich den Tag über quälen muß.

Ein paar Unterlagen in ein anderes Stockwerk bringen zum Beispiel, wonach sich nach dem Treppensteigen auf meiner Haut Schweiß bildete, der sofort starken Juckreiz auslöste. Ein Postgang zur Hauptstelle während der Pollenzeit, wonach ich derartige Nießattacken hatte, daß ich mich die Stunde danach nicht mal auf die Bearbeitung einer Liste konzentrieren konnte. Ich weiß nicht, wie viele Stunden meiner Jahre in der Bank ich insgesamt auf der Toilette

verbrachte, um mich mit Atemübungen kurz zu beruhigen, einen Moment den Kopf in den Nacken oder gegen die Wand zu lehnen, mich unter der Kleidung zu kratzen und mir irgendwie immer wieder Durchhalteparolen einzureden, die mir halfen, bis mittags und Feierabend durchzuhalten.

Irgendwann half das alles nichts mehr. Anfang 30 war ich schließlich ganze 9 Monate am Stück krankgeschrieben. Beim Arzt holte ich mir immer neue Krankmeldungen ab, meinen Chef und die Kollegen mußte ich auf immer neue Termine meiner Rückkehr an meinen Arbeitsplatz vertrösten. Schließlich fing meine Krankenkasse an, Druck zu machen. Deren medizinischer Dienst wollte mich erneut in Kliniken schicken. Ich wußte, daß ich dort nur endlose weitere Austestungen oder wieder die massive erneute Betäubung mit Kortison vor mir hatte, nach denen man mich dann erstmal wieder für »arbeitsfähig« befand.

Meine Kollegen schafften es schließlich nicht mehr, ständig meine Arbeit mit zu erledigen, und mein Chef besetzte am Ende meinen Platz dauerhaft neu mit einer Vollzeitkraft. Mir teilte man mit, daß ich in Zukunft in einer anderen Stadt in einer Abteilung eingesetzt sein würde, wo Fehlbuchungen aufliefen. Dort arbeitete ein größeres Team, wo es nicht so schlimm sei, wenn ich öfter mal fehlen würde. Ein Schock für mich. 30 km = eine halbe Stunde weit entfernt arbeiten und den ganzen Tag damit beschäftigt sein, Buchungsfehler anderer Leute zu korrigieren - nein. Ich glaube, das war der Moment, wo ich innerlich meine Arbeit als Bankkauffrau endgültig kündigte.

Die Aufhebung meines Arbeitsverhältnisses im gegenseitigen Einvernehmen (wie es im Rechtsdeutsch so schön hieß) erfolgte kurz danach. Ich schied freiwillig aus der Bank aus. Schluß mit dem Druck durch Ärzte, Krankenkasse, Kollegen und Chefs. Erstmal nur endlich mal

zur Ruhe kommen und irgendwie noch mal gesünder werden - hoffentlich. Und dann vielleicht etwas von zu Hause aus arbeiten - irgendwie.

Vorerst stand ich vor dem Nichts. Schwerst chronisch krank, kein Einkommen, keine Zukunftsperspektive. Es kam nicht in Frage, eine Rente einzureichen, denn dafür hätte ich erstmal wieder in Kliniken gemußt, wo ... (siehe oben). Arbeitslos konnte ich mich auch nicht melden, weil ich nicht arbeitsfähig war. Die Zahlung von Krankengeld durch die Krankenkasse ist zeitlich begrenzt, und wenn man bei Ablauf immer noch krank ist, bleibt nur noch Rente oder Sozialhilfe. Und auf letztere hatte ich auch kein Anrecht, da ich ja noch bei meinen Eltern wohnte, die dafür zuviel verdienten. So blieb mir vorerst nur die weitere Unterstützung meiner Eltern und das Leben von Ersparnissen.

Ich versuchte von Anfang an, irgendwie irgendetwas von zu Hause aus zu arbeiten, zumindest stundenweise. Da ich eine gute Telefonstimme habe, gut mit Menschen reden kann, fing ich als Operator bei einer Dating-Line an. Außerdem telefonierte ich eine Zeitlang für eine Wintergarten-Firma in der Kundenakquise. Eine langfristige Erfüllung war dies aber natürlich nicht.

In meiner Verzweiflung saß ich auch mal wieder in der ambulanten Psychotherapie. Meine Psychologin war wie ich sehr offen nicht nur für alternative Heilverfahren, sondern auch spirituell interessiert bzw. wissend. Sie schickte mich eines Tages zu einer ihr bekannten Schamanin, die unter anderem auch Karten legte und mit Engeln arbeitete. Diese Frau sollte mal schauen, wie es denn in Zukunft mit mir weitergehen konnte.

Ich mochte die freundliche, blonde Dame von Anfang an, und erstaunlicherweise sah sie in meinen Karten viele

Dinge, die sie gar nicht wissen konnte. Zudem sagte sie mir sofort auf den Kopf eigene hochsensible, intuitive und spirituelle Fähigkeiten zu.

Ja, meine Hochsensibilität hatten sogar die Ärzte mir immer wieder bestätigt, wenn ich mit Haut, Nerven, Stresshormonen, Lust und Schmerzen empfindlicher reagierte als andere Menschen. Diese Dinge ließen sich sogar messen. Ich erinnerte mich auch an mein ungewöhnlich heftiges Ansprechen auf die von mir bereits erprobten energetischen Heiltechniken wie Reiki oder Besprechen.

Die Schamanin berichtete mir, daß sie ihre Dienste als Kartenlegerin unter anderem auch telefonisch unter einer Servicenummer anbot, was mich ebenso verwunderte wie begeisterte. Kartenlegen am Telefon? Von zu Hause aus bei freier Zeiteinteilung? Menschen helfen und dabei auch noch Geld verdienen? Konnte das funktionieren? Konnte das für MICH funktionieren?

Meine Kartenlegerin bot mir direkt an, mich auszubilden. Sie nahm gelegentlich Schüler an, denen sie nur Einzelunterricht gab. Die Ausbildung sollte etwa 1 Jahr dauern. Der Rest ist Geschichte.

Ich machte diese 1jährige Ausbildung zur Kartenlegerin und fing direkt danach als spirituelle Beraterin bei einer Service-Line an. Mit Anfang 30 war ich nun offiziell selbständig mit Gewerbeschein, Umsatzsteuernummer, also allem drum und dran.

Natürlich war der Anfang nicht leicht. In meinem ersten Monat verdiente ich gerade mal 150 Euro, wovon selbstverständlich noch niemand leben kann. Aber ich war

immer ehrgeizig und baute mir konsequent Schritt für Schritt einen Kundenstamm auf.

Nebenher baute ich meine spirituellen Fähigkeiten immer weiter aus. Ich besuchte Kurse zum Thema Pendeln und Mentaltraining, las Bücher über Engel, hörte mir CDs mit Meditationen an, ließ mich in sämtliche Reiki-Grade einweihen und übte immer weiter fleißig mit den Karten.

Gesundheitlich wandte ich mich vollkommen von der Schulmedizin ab und behandelte mich überwiegend nur noch selbst. Ich las Bücher über Ernährung und Krankheitsursachen, fuhr zum Fasten nach Buchinger und Basenfasten, entgiftete meinen Körper. Mit dem Eincremen hörte ich vollkommen auf, ebenso nahm ich Medikamente nur noch, wenn es gar nicht mehr anders ging.

In meinem nun selbstbestimmten Tagesablauf machte es zum Glück nichts mehr, wenn ich nachts mal schlecht schlief oder mich sonst nicht gut fühlte. Ich konnte mich schließlich auch tagsüber jederzeit hinlegen, baden oder auch mal einen Tag im Bett bleiben. In der Hauptpollenzeit mußte ich nicht aus dem Haus und konnte, wann immer ich es wollte, brauchen und bezahlen konnte, in den Urlaub ans Meer fahren. Besonders auf Mallorca und Ibiza ging es mir im Sommer immer gut, und diese Auszeiten gaben mir jedes Mal auch Kraft, zu Hause wieder umso besser klarzukommen.

Obwohl ich gesundheitlich mit den Jahren Wege fand, einigermaßen zurechtzukommen, so verschwand das Drama jedoch nicht aus meinem Leben.

Mehrmals geriet ich in Lebensgefahr und zwar dramatisch. Das eine Mal ertrank ich beim Baden fast in einem Fluß, zweimal starb ich fast bei Autounfällen mit Totalschaden. Im

Ausland wäre ich mal beinahe an einer Lungenentzündung erstickt und diverse Male um ein Haar von umfallenden großen Gegenständen erschlagen worden. Daran, daß ich während all dieser Gefahren eben bis heute NICHT gestorben bin, wuchs immer wieder auch mein Glaube an Schutzengel bzw. mein Kontakt zu Gott und den Engeln in gerade eben diesen Notsituationen.

Sehr großes Leid bedeutete für mich auch immer wieder das Thema Liebeskummer. Ich litt daran sogar oft und lange noch mehr als durch all meine jahrzehntelangen Krankheiten.

Mit 15 hatte ich einen Freund, in den ich erstmals sehr verliebt war. Es war mir jedoch nicht lange möglich, mit ihm die Teenager-Freuden von Tanzkurs, Jahrmarkt, Partys und Moped fahren zu teilen, da mich meine schwere Neurodermitis immer wieder an all dem hinderte.

Anders mit 18, als ich dann einen jungen Mann traf, der durch die Folgen eines Autounfalls selbst viele Monate mit Operationen und im Krankenhaus verbrachte. Erst war er im Krankenhaus, dann ich, zwischendurch machten wir so gut es ging »normale« Sachen. Wo und wie wir waren, war für unsere Liebe egal - Hauptsache, wir waren zusammen. Wir teilten 2 Jahre lang eine tiefe Liebe, die sogar in einer Verlobung und Plänen für ein gemeinsames Leben mündete.

Daran, daß ich ihn letztendlich doch wieder verlor, war ich zum großen Teil mit Schuld und konnte es mir nach der Trennung 3 Jahre lang nicht verzeihen. Als er schließlich eine andere heiratete, war ich so verzweifelt, daß ich sogar einen halbherzigen Selbstmordversuch unternahm. Ich schluckte einige Schlaftabletten und trank danach eine ganze Flasche Alkohol. Da ich besonders an letzteren nicht gewöhnt war, übergab ich mich, bevor alles richtig wirkte und schlief

danach neben der leeren Flasche und der Heiratsannonce meines Ex ein. Als man mich später fand, wurde ich nur angeschrien: »Fängst du jetzt völlig an zu spinnen??!« Damals dachte ich, daß irgendwann wohl auf meinem Grabstein stehen würde: »Eigentlich wollte sie immer nur geliebt werden.« Und diese tiefe Sehnsucht und Verzweiflung sollte mein Leben noch oft bestimmen.

Mitte 20 hatte ich wieder eine schöne Beziehung mit einem Mann, bei dem ich sogar zeitweise wohnte. Auch nach 2 Jahren ging uns nie der Gesprächsstoff, das Lachen oder die erotische Anziehung aus. Es war einfach schön, mit ihm zusammen zu sein. Leider gab es auch hier wieder einen Haken bzw. etwas, an dem unsere Beziehung letztendlich scheiterte. Er war der Erbe eines Familienbetriebes seines Opas, der unbedingt von meinem Freund ebenfalls an einen leiblichen Nachkommen vererbt werden sollte. Ein eigenes Kind mußte also her. Mit mir war das völlig unmöglich. Ich habe nicht nur vererbte Krankheiten, wegen der ich auch selbst Einzelkind geblieben war, sondern auch einen Zustand, bei dem ich selbst dauerhaft auf Hilfe angewiesen bin und mich nie jahrelang rund um die Uhr um ein Kind hätte kümmern können. Mein Freund bekam das mit, sah das ein und trennte sich schließlich von mir mit den Worten: »Du bist eine tolle Frau. Der Sex mit dir war der beste, den ich je erlebt habe. Aber du bist einfach zu krank.«

Diese Aussage traumatisierte mich dermaßen, daß ich mit 25 das erste Mal in eine Psychotherapie ging. Er dagegen tat sich mit einer 10 Jahre jüngeren zusammen, heiratete sie und bekam mit ihr 2 Kinder.

Jahrelang hatte ich in meinen Urlauben eine Menge Flirts, Affären und auch flüchtigen Sex. Dafür schien ich ja schließlich gut zu sein. Ich holte mir Bestätigung aus kurzem Momenten des Begehrtwerdens, immer und eigentlich auf

der Suche nach Liebe. Die ich so, dort und von diesen Männern natürlich nicht bekam.

Anfang 30 hatte ich daheim noch mal eine längere Verbindung mit einem lieben Mann, der allerdings jünger und kleiner war als ich. Ich ließ mir von anderen einreden, daß es darauf nicht ankam und unterdrückte mein eigentliches Verlangen nach einem deutlich größeren und älteren »Beschützer«. Mein Freund wiederum verdrängte lange seinen Wunsch nach einem kleinen, süßen »Mädchen« und wurde schließlich schwach, als ihn ein solches monatelang über das Internet anschrieb. Auch hatten wir wieder das Thema, daß auch er eigene Kinder wollte. Nachdem ich mich inzwischen sogar hatte sterilisieren lassen, um garantiert niemals schwanger zu werden, war das Thema Kinder für mich und mit mir endgültig in diesem Leben durch. Auch diese Verbindung führte also wieder in die Trennung.

Unglücklich in der Liebe widmete ich mich umso mehr wieder meiner Arbeit und Fortbildung. Um meine spirituelle Beratertätigkeit auf noch solidere und seriösere Fundamente zu stellen, absolvierte ich ein Studium zum »Psychologischen Berater/Personal Coach«. Während der 2 Jahre des Lernens beschloß das Leben offenbar, mich auch praktisch erneut auf das Härteste Erfahrungen machen zu lassen. Mitten im Lehrheft zum Thema »Mißbrauch« wurde ich in einem Urlaub auf Ibiza vergewaltigt. Ein Albtraum, brutal, blutig, schockierend. Vielleicht hätte ich ohne mein ganzes theoretisches Wissen zu dem Thema deswegen in die nächste Therapie gemußt. So jedoch stand ich alles überwiegend alleine durch. Während der anschließenden Monate der körperlichen Heilung, Schmerzen und Aids-Tests beerdigte ich das Thema flüchtige Abenteuer mit Männern endgültig. Ohne eine länger andauernde Bekanntschaft, gewachsenes Vertrauen und echte gegenseitige Liebe sollte

und würde in Zukunft kein Mann mehr an mich herankommen.

Wieder dauerte es, bis diese Umstände eintraten bzw. ein solcher Mann in mein Leben trat. Es passierte mir Ende 30 ausgerechnet in Ägypten, wo ich mich in einen Arzt verliebte und mit diesem in eine mehrjährige, besondere Liebesbeziehung ging.

Die Beziehung brachte viele Reisen nach Nordafrika mit sich, wo das Klima mir sehr gut tat. Auch in der Heimat ging ich das Thema Gesundheit in Kombination mit Fortbildung erneut an, indem ich eine Ausbildung in psychologischer Hypnose an einer medizinischen Fachschule in der Schweiz absolvierte. Die Hypnose wandte ich danach hauptsächlich zur Raucherentwöhnung und zum Abnehmen an.

Aus eigener Erfahrung wußte ich seit Jahren, wie sehr das Thema giftfreies Leben und gesundes Essen meine und unser aller Gesundheit beeinflussen. Nun hatte ich ein Werkzeug, um nicht nur mir selbst, sondern auch anderen in dieser Hinsicht noch mehr und dauerhaft helfen zu können. Sogar auf meinen Reisen konnte ich Hypnose-Sitzungen geben und damit selbst unterwegs Geld verdienen.

Man kann sagen, daß ich in dieser Zeit Ende 30/Anfang 40 mein Leben einigermaßen im Griff hatte.

Was dann passierte und wie es schließlich zu diesem Buch kam, lesen Sie weiter unter »Über dieses Buch«.

## **ÜBER DIESES BUCH**

Es war im Jahr 2012, als mein Leben innerhalb von ein paar Monaten tief erschüttert wurde, um nicht zu sagen, es völlig auseinanderbrach.

Im Sommer 2012 ging mein Vater im Rahmen einer Vorsorgeuntersuchung zu einer Darmspiegelung, bei der er verletzt wurde. Er kam mit einem Notarztwagen ins Krankenhaus auf die Intensivstation und wurde dort in den folgenden 5 Monaten zu Tode operiert, zu Tode behandelt.

Ja, ich kann es nicht netter ausdrücken. Das war und ist die schockierende Wahrheit. Was anfangs »nur« eine kleine Darmwunde war, entwickelte sich zu Darmteilen, die entfernt wurden, der Legung eines künstlichen Darmausgangs, nicht stillbaren inneren Blutungen, einem geöffneten, entzündeten Bauch, der sich nicht mehr schließen ließ. Im Krankenhaus bekam mein Vater eine chronische Lungenentzündung, den MRSA-Keim, eine Niereninsuffizienz, die einen Anschluß an die Dialyse erforderte. Er erlitt einen Schlaganfall, der erst nicht als solcher erkannt wurde, war von da an halbseitig gelähmt und sprachunfähig. Seine Vorderzähne wurden zerstört beim ständigen Intubieren und mußten alle gezogen werden. Mehrmals wurde er zu früh verlegt, nicht ausreichend beaufsichtigt, fiel aus dem Bett, erstickte fast, mußte wiederbelebt werden, nur um immer wieder tagelang im künstlichen Koma zu liegen, angeschlossen an unzählige Geräte, Schläuche und Beutel. Schließlich starb mein Vater am 12.12.2012 im Alter von 71 Jahren an multiplem Organversagen.

Für ihn war dieses Ende eines unfäßbaren Leidensweges vielleicht eine Gnade. Er hätte nie wieder normal leben, sich an einfachen Dingen wie essen oder Auto fahren nie mehr erfreuen können. Ihm hätte maximal noch ein begrenztes Leben als Schwerst-Pflegefall in irgendeinem Heim bevorgestanden, das er so nie gewollt hätte.

Trotzdem war sein Tod ein Schock für uns, auch weil wir in all den Monaten stets um eine Besserung oder Genesung mit ihm gekämpft hatten. Und weil sein Tod so sinnlos, so grausam erschien. Opfer einer Vorsorgeuntersuchung. Von der Schulmedizin, Ärzten, ihren Operationen, Medikamenten, Methoden, immer wieder falschen Entscheidungen und Wegen zerstört. Und das, wo er sich erst in jenem Jahr noch ein ganz neues Auto gekauft hatte. Mit dem er so gerne zum Handball gucken und mit meiner Mutter Kaffee trinken fuhr. Wo er nach über 45 Jahren Arbeit endlich seine verdiente Rente genoß. Und noch so viel vorhatte...

Wie oft hatte er das in seinen wachen Momenten im Krankenhaus noch gesagt. »Ich will doch noch wieder zu euch nach Hause kommen und Bratkartoffeln essen.« Und besonders zu mir: »Ich will doch noch so viel für dich tun.«

Ja, ich schlucke die aufsteigenden Tränen herunter, selbst jetzt noch, wenn ich über 4 Jahre später darüber schreibe. Wenn ich an all die Monate denke, als meine Mutter und ich jeden Tag an seinem Bett saßen, seine Hand hielten, streichelten, beruhigend und ermutigend leise zu ihm sprachen, selbst wenn er uns im künstlichen Koma vielleicht gerade kaum hörte. Wie wir ihm halfen, Unmengen Schleim seiner Lungenentzündung abzuhusten. Wie wertvoll ein einzelner Blick aus seinen blauen Augen, ein Wort oder Händedruck von ihm für uns wurden. Wie er mit seinem Keim schließlich in Quarantäne lag, wir uns vor jedem

Besuch von Kopf bis Fuß in Schutzkleidung hüllen mußten. Aber auch das wurde alles zur Nebensache für eine kurze Zeit neben dem von uns geliebten Vater und Ehemann. Der am Ende nur noch schwach die Hand seiner nicht gelähmten Seite heben und den Kopf ein bißchen drehen konnte, um uns aus traurigen, sehnsüchtigen Augen nachzuschauen, wenn wir sein Krankenhauszimmer verließen, um immer wieder ohne ihn nach Hause zu gehen. Sein Zuhause, in das er nie wieder zurückkehren sollte.

Es kann sich kaum ein Mensch vorstellen, was meine Mutter und ich in diesen Monaten durchmachten. Alles drehte sich im Grunde nur noch um meinen kranken Vater und das Krankenhaus. Wenn wir nicht dort waren, beantworteten wir Nachbarn und Verwandten die immer neuen Fragen zu seinem Zustand. Wir diskutierten, was wer von welchem Arzt erfahren hatte, was als letztes geschehen war oder als nächstes passieren sollte. Überall war das ständige Entsetzen, die Verzweiflung, Fassungslosigkeit zu spüren. Immer mehr kamen meine Mutter und ich in die Erschöpfung und doch nicht zur Ruhe.

Ich war bis in die Nacht hinein so aufgewühlt, daß ich nicht schlafen konnte. Oft weinte ich, war wütend, traurig und einsam. Ich fing an, jeden Abend Alkohol zu trinken – zur Entspannung, zum Einschlafen und einfach zur Betäubung. Wenn der Alkohol wirkte, ließ die ganze Belastung wenigstens kurzfristig einmal nach – scheinbar. Doch natürlich kam alles danach wieder umso vehementer zurück, so daß ich am nächsten Abend wieder trinken mußte, um alles zumindest zeitweise zu vergessen, möglichst nichts mehr zu spüren. Ein Teufelskreis begann.

Meine Ernährung wurde in dieser Zeit ebenso immer schlechter. Es war einfach alles nicht mehr wichtig. Schnell ein paar Pommes, Burger, Cola auf dem Weg zum

Krankenhaus und später eine Tüte Chips zur abendlichen Flasche Rotwein. Einfach irgendwas reinfüllen, Süßigkeiten als »Nervennahrung«, Essen als Trost, zur Ablenkung und ebenfalls zur Betäubung.

Gerade mit meinen Krankheiten ging das nicht lange gut. Meine Allergien und Neurodermitis verschlechterten sich ständig, meine Figur sah »aufgeschwemmt« aus. Urlaub konnte ich keinen mehr machen - keine Zeit und kein Geld dafür.

Ja, auch das Geld ging ebenso wie meine Arbeit ständig weiter den Bach runter. Ich war ja ständig nur noch entweder im Krankenhaus und zu Hause mit meiner Mutter, Nachbarn, Verwandten, meiner besten Freundin in Gesprächen und Telefonaten. Und danach war ich teilweise einfach nur noch erschöpft, immer wieder zu müde, zu unkonzentriert, um noch irgendwas zu arbeiten.

Leider kann man sich als Selbständige nicht krankmelden, und wenn man nicht arbeitet, verdient man kein Geld. Die Ausgaben, die Abbuchungen laufen aber weiter. Und wenn diese dann immer wieder höher sind als die Einnahmen, macht man minus, häuft man Schulden an. Aber auch das ist ja (erstmal) egal, wenn der eigene Vater gerade sterbenskrank ist, oder?

Für mich kam noch eine zusätzliche Katastrophe dazu. Ebenso im Spätsommer 2012 endete nach 4 Jahren nämlich meine große Liebesbeziehung in Ägypten. Es kam zu einem dramatischen Ende, einer schicksalhaften letzten Begegnung mit einer Eskalation, die eine einst romantische, leidenschaftliche, besondere Verbindung in traumatischen Erlebnissen, hitzigen Diskussionen, Vorwürfen, Schuldzuweisungen und einem völligen Kontaktabbruch enden ließ.

Scheinbar sollte ich in diesem Jahr alles verlieren. Meinen Vater, meine große Liebe, meine Arbeit, mein Geld und meine Gesundheit. Nach diesem Jahr war jedenfalls nicht mehr viel von mir übrig.

Immer wieder hatte ich Kreislauf- und Nervenzusammenbrüche. Ich erinnere mich an einen Tiefpunkt, als ich weinend auf dem Boden des Schlafzimmerbodens zusammensank und schrie: »Ich will nicht, daß Papa eine Leiche ist!«

Die Ärzte diagnostizierten »reaktive Depressionen« bei mir, die mit Psychopharmaka behandelt wurden. Gleichzeitig konnte ich kaum schlafen und wenn, hatte ich nur furchtbare Albträume. Das Trinken von Alkohol begleitete mich weiterhin und hatte sich mittlerweile scheinbar zu einer Abhängigkeit entwickelt. Denn sowie ich versuchte, weniger zu trinken oder mal einen Tag ganz darauf zu verzichten, fing ich stark an zu schwitzen, zittern und stundenlang übernervös zu sein - Entzugerscheinungen. Ich machte mich schlau über die Möglichkeit einer ärztlich bzw. stationär begleiteten Entgiftung, die wie ich erfuhr, dann in der Psychiatrie stattfinden würde. Was für eine grauenhafte Vorstellung.

Neben dem Trinken konnte ich auch weiterhin nicht vom Fastfood lassen und schleppte rund 10 Kilo Übergewicht mit mir herum, die ich haßte. Eigentlich haßte ich mein ganzes Leben in dieser Zeit. Alles war nur noch eine Qual der Existenz von Tag zu Tag und Nacht zu Nacht, die meistens einfach nur unerträglich waren.

Arbeiten konnte ich nur wenig, die Schulden wurden immer mehr. Keiner wußte, wie es weitergehen sollte. Ich konnte zwar vorerst weiter gemeinsam mit meiner Mutter im ehemaligen Elternhaus wohnen, aber auch das war nicht