

Rendezvous mit meinem Schmerz

Migräne – mein persönlicher Weg der Heilung



PETRA E. HASLINGER

Für meinen Cowboy

Lieber Fränki ich widme Dir dieses Buch,
weil Du diesen Prozess hautnah miterlebt hast.
weil Du immer an mich glaubst und mir alles zutraust.
weil Du alle meine Verrücktheiten aushältst und mich
nie versuchst, zu verändern.

Du bist für mich wie ein Fels in der Brandung.

Ich liebe Dich!

Deine sPEZielle

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von meinem Cowboy

Vorwort von mir

Meine Zeichnungen

Schluss mit den Tabletten

In der Klinik

Eine harte Prüfung!

Rückblick - Wurzeln der Migräne

Der lange Weg zur Freiheit

Auf dem Weg zum mir

Rendezvous mit meinem Schmerz

Die Schmerznacht besiegt

Besuch von meiner Mutter

Die Seele hört alles

Meine Seele ist stolz auf mich

Die letzten Kliniktage

Ein Leben ohne Medikamente

Die Reise zum Retreat

Danke für den Weg

Bist Du bereit Dein Potenzial zu entfalten?

Wie wäre das für dich ...

Vorwort von meinem Cowboy

Von dem „Cowboy“ in diesem Buch, dem Bewunderer ihrer Stärke und ihrer Geduld, in Liebe ...

„Unvorstellbar...!“

Das war mein erster Gedanke, als ich, der ich nicht von Migräne gequält werde, einen ersten Einblick, den Hauch einer Ahnung über das Ausmaß dieser Krankheit, die unglaubliche Anzahl an Betroffenen und den Stellenwert in unserer Gesellschaft erhielt.

Für wen ist dieses Buch geschrieben?

Dieses Buch sollten natürlich alle diejenigen lesen, die unter jeglicher Form von Migräne leiden. Es hilft, besser zu verstehen, es macht Mut und Hoffnung, es zeigt einen persönlichen Weg aus dem Schmerz in die Freiheit. Einen reproduzierbaren Weg. Einen Weg, den andere auch gehen können. Einen Weg um schmerzfrei oder schmerzfreier zu werden. Es zeigt einen Weg, um sich selbst zu befreien. Es soll Lust und Freude machen, vielleicht einen anderen Blickwinkel zu bekommen. Es fordert auf, sich auf den Weg der Autorin zu machen, und den Schmerz zu besiegen.

Dieses Buch sollten aber auch und insbesondere alle diejenigen lesen, die nicht unter Migräne leiden, aber deren Familienangehörige, Lebenspartner, Freunde, Bekannte, Nachbarn betroffen sind. Es hilft zu verstehen, was nur sehr schwer zu begreifen ist. Dieses Buch macht betroffen. Und dieses Buch zeigt einen möglichen Weg aus dem Schmerz. Wer wünscht das seinen geliebten Menschen nicht. Es braucht Hilfe dabei, und diese Hilfe und Unterstützung zu geben, ist nicht immer einfach. Manchmal ist man hilflos und möchte doch eigentlich Mut und Zuversicht zeigen.

Manchmal ist man auch wütend und enttäuscht. Wir können lernen, wie man den Prozess besser begleitet.

In unserer heutigen Gesellschaft wird von jedem von uns und in fast jedem Umfeld erwartet, dass wir permanent und frei irgendwelcher Befindlichkeiten funktionieren. Schmerzen, Warnungen des Körpers und vielleicht auch der Seele bekämpfen wir gewohnheitsmäßig mit Medikamenten. Oft schon sehr früh, und viel zu oft wird mit Kanonen auf Spatzen geschossen. Man denke nur an die allgegenwärtige Antibiotika-Problematik.

Aber Migräne ist nun einmal leider kein Schnupfen, und die Migräne scheint es auch nicht zu geben. Ich lernte die Autorin mit Migräne kennen. Damals nahm sie bereits seit über 20 Jahren Schmerzmittel. Sehr viele Schmerzmittel. Oftmals mehr, als die empfohlene Monatsration. Keine Reise, keine Wanderung, kein Kino- oder Biergartenbesuch war möglich ohne Tabletten für den Fall der Fälle in der Tasche. Der Fall trat mitunter oft ein, und nicht immer war mit der Einnahme von Medikamenten „gelöst“. Wie ärgerlich ist es doch, wenn einem einmal etwas weh tut, oder man zur Unzeit eine Grippe ausbrütet. Ist man dann nicht einmal ganz schnell in der Energie von „warum ich, warum genau jetzt, warum nicht, das ist ungerecht“... und so fort...?!

Bewundernswert...!

Die besondere Art und Weise, in der die Autorin mit ihrem Schmerz und ihrer Heilung umging und umgeht, erfüllen mich immer wieder aufs Neue mit Bewunderung. Sie klagt nicht an, sie nimmt an. Mit einem langen Atem, unendlicher Geduld, der ungeheuren Kraft und dem Mut, immer wieder aufzustehen. Mit dem immer wieder neuen Mut, der aufkeimenden Angst ins Auge zu blicken, und sich nicht überwältigen zu lassen.

Seit nunmehr fast zwei Jahren tut sie alles das ohne jegliche Medikamente. Kein Netz. Kein doppelter Boden. Wie ihr das möglich ist, schreibt Petra Haslinger in diesem Buch

auf spannende und authentische Weise. Sie nimmt uns mit auf ihren ganz persönlichen Weg und gibt uns sehr tiefe Einblicke. Sie zeigt uns ihren Weg voller Schmerzen, Tränen, Freude, Erkenntnisse und einen kolossalen Sieg.

Petra Haslinger hat in all diesen Jahren niemals ihren Humor und ihre Lebensfreude verloren. Sie hat immer allen anderen alles gegönnt, was sie selbst gerade wegen ihrer Migräne nicht tun können, aber es so gerne auch getan hätte. Auch diese Liebe und Stärke ist möglicherweise ein Schlüssel zu ihrem Erfolg.

Finden Sie es heraus. Ich wünsche Ihnen alles Gute.

Vorwort von mir

Schreib doch mal ein Buch!

Warum schreibst du eigentlich kein Buch?

Ich an deiner Stelle würde ein Buch schreiben!

Hast du schon mal darüber nachgedacht, ein Buch zu schreiben?

Wann schreibst du endlich ein Buch?

Du musst ein Buch schreiben!

So, oder ähnlich hörte ich es jahrelang aus meinem Umfeld. Ich selbst hatte natürlich auch schon mal darüber nachgedacht, ein Buch zu schreiben, denn ich liebe den Umgang mit der Sprache, mag den Klang, den Duft und die Farben der Worte.

Aber es gab drei Ausreden, die mich davon abhielten, es zu tun. Die ersten zwei davon, waren ziemlich lapidar. Die dritte Ausrede war fundiert, hatte aber zum Glück nicht Stand gehalten!

1. Es gibt schon so viele Bücher!
2. Worüber sollte ich denn schreiben?
3. Kaum Jemand konnte erahnen, wie sehr mich mein alltägliches Leben aufgrund meiner chronischen Schmerzen anstrenge. Schon die kleinsten Aufgaben waren für mich die größten Herausforderungen. Wann und wie sollte da wohl ein Buch entstehen? Dennoch verwarf ich die Idee nicht gänzlich und parkte diese in einer Warteschleife, zusammen mit anderen kreativen Projekten.

Ich bin der Meinung, wenn die Zeit reif ist, fällt der Apfel vom Baum. Und genau so kam es!

Ich hatte ein Rendezvous mit meinem Schmerz.

Das Leben hat seine eigenen Gesetzmäßigkeiten und so komme ich zur passenden Zeit an den passenden Ort. Von jetzt auf gleich, ganz ohne Vorwarnung, landete ich in einem Krankenhaus. Nach 27 Jahren chronischer Migräne und Unmengen konsumierter Schmerzmittel, öffnet sich für mich ein Zeitfenster von 16 wertvollen Tagen. Kaltentzug lautet die Maßnahme. Die erste Migräneattacke ließ nicht lange auf sich warten und ich war reduziert auf mein Sein und den jeweiligen Augenblick und erkannte darin das höchste Gut.

Hinter dem Schmerz verbarg sich die Wahrheit und ich erfuhr sie in Form einer tiefen Seelenbegegnung. Mein höheres Selbst, das göttliche Bewusstsein meldete sich als innere Stimme.

Eine der Durchsagen lautet, darüber ein Buch zu schreiben.

Ich erkannte sofort, dass für mich eine ganz neue Zeitrechnung begann und stellte diese Durchsage nicht in Frage.

In meinem Erstlingswerk beschreibe ich, wie anstrengend mein Leben mit chronischen Schmerzen war, was ich alles daraus lernen durfte und wie es dazu kam, dass ich heute als Schmerzcoach an deiner Seite stehe.

Von Glückseligkeit erfüllt genieße ich jetzt mein neues Leben und bin unendlich dankbar für diese positive Wende, an die ich fast nicht mehr glauben konnte.

Ich entdeckte hinter dem Schmerz mein gesamtes Potenzial und war dadurch in der Lage nach und nach meine Heilkraft zu aktivieren. Tag heute, haben sich meine Schmerzen bis zu 90 Prozent reduziert.

Mein Weg dorthin war sehr lang und schmerzhaft, obwohl ich so viele wunderbare Helfer an meiner Seite hatte, die mich auf meinem Heilungsweg unterstützten.

Dennoch brauchte es meine eigene Zustimmung, meine Intension, meine Absicht und Hingabe, um Heilung geschehen zu lassen. Heute erlaube ich mir das Heilsein und verneige mich vor der Schöpfung in all ihrer Schönheit und Vollkommenheit, in dem Bewusstsein, dass auch ich ein Teil davon bin. Mein Mantra ist **DANKBARKEIT**

Vielleicht findest Du hier einige Impulse für Deinen Weg. Das wünsche ich Dir von ganzem Herzen!

Ich habe außerdem einige Meditationen für Dich zu diesem Buch aufgenommen. Die findest Du auf meiner Webseite:

www.migraene-potenzial.de

Alles Liebe
von MIR zu DIR

Meine Zeichnungen

Titelbild

Das Titelbild zeigt ein Werk aus meiner letzten Ausstellung im Jahr 2015 zum Thema - die Welt ist bunt.

Es trägt den Titel - bockig und charmant - Technik: Acryl auf Leinwand

Diesen Schafbock hatte ich lange Zeit in der Nähe meines Wohnortes observiert. Er was sich seiner Schönheit und Grazie sehr bewusst und zeigte sich stets in seiner ganzen Größe. Als ich allerdings mit meinem Skizzenblock vor ihm stand, lief er mir ständig davon. Also musste ich zum Fotoapparat greifen, um das stolze Tier einzufangen. In meinem Atelier ließ ich ihn dann auf der Leinwand sichtbar werden. Obwohl er nur ein Auge hat, kommt an ihm nichts vorbei. Seine wunderschönen Hörner sind mehr als eine Augenweide. Sie signalisieren Kraft und Dynamik.

Die Zeichnungen in diesem Buch sind ebenfalls aus meiner Feder. Als ich den Schreibprozess beendet hatte, war ich voller Adrenalin. Ich brauchte unbedingt einen Kanal, um meine überschäumende Energie zu kanalisieren. Ich kreierte mir einen schönen Platz mit Kerzenlicht, Tee und vielen leeren Blättern. Den Bleistift frisch gespitzt, begann ich dann einfach zu zeichnen. So wie früher als ich noch an der Telefonschnur hing und während des Gespräches einfach meinen Stift über das Blatt tanzen ließ.

Völlig aus dem Moment heraus und scheinbar ohne Zusammenhang, fertigte ich eine Zeichnung nach der

anderen an. Ohne Anspruch auf ein Ergebnis und ohne zu denken, entstanden diese Illustrationen.

Aber wie man sieht, haben alle Bilder ihren geeigneten Platz in meinem Buch gefunden und mein Gemüt hat sich beruhigt. Es war reine Meditation. Die Kunst begleitet mich schon mein ganzes Leben und ist für mich eine Überlebenselixier.

Schluss mit den Tabletten

In drei Monaten ist Weihnachten. Halte ich bis dahin durch? Nicht, dass ich Weihnachten besonders mag, aber an den freien Tagen könnte ich mich erholen, wenn ich das nur könnte! Ich bin in Bamberg und halte ein Qigong-Seminar. Eine Tätigkeit, die mich zutiefst erfüllt. Mein Beruf, meine Berufung. Alles stimmt, aber irgendetwas stimmt nicht. Am frühen Nachmittag bringt mich meine liebe Freundin zum Busbahnhof. Still sitze ich neben ihr im Auto und achte auf meine Atmung. Ich bin sehr erschöpft, lasse es mir aber nicht anmerken. Heute Morgen habe ich das wunderbare Frühstück, das mir Susanne zubereitet hat, um eine Tablette erweitert. Sie stellte mir ihre Praxisräume für das Qigong-Wochenende zur Verfügung und außerdem durfte ich auch noch bei ihr wohnen. Einer ihrer drei Söhne räumte sogar sein Zimmer für mich. Ich bin zutiefst dankbar und erfüllt von der herzlichen Gastfreundschaft der ganzen Familie. Susanne und ihr Mann Stefan nahmen an meinem Seminar teil. Eine Win-Win-Situation für alle. Wir bereichern uns gegenseitig!

Wir steigen aus dem Auto und liegen uns in den Armen, bevor ich in den Bus steige und meine Heimreise nach München antrete. Der Bus ist schon ziemlich voll und eine mörderisch abgestandene Luft bohrt sich in meine Nase. Ich versuche, mir vorzustellen, dass ich frische Waldluft einatme. Meinem guten Geruchssinn nach, war ich in meinem früheren Leben ein Drogenhund oder Trüffelschwein. Der Besitz einer so sensiblen Nase, ist nicht immer ein Segen. Dem Herrn sei es getrommelt und gepiffen, dass ich aber auch mit einer wunderbaren und außergewöhnlichen Vorstellungskraft ausgestattet wurde

und es mir gelingt, im Rahmen eines Notfallprogramms, den Bus visuell gegen einen Wald zu tauschen.

Es sind bereits alle Sitzreihen belegt, und davon noch einzelne mit nur einer Person. Im hinteren Drittel des Busses finde ich einen Platz neben einem jungen Mann, der mittels Kopfhörer und Kapuze fast nicht anwesend ist. Ich lasse mich erschöpft nieder und bete, dass diese Fahrt, die immerhin fünf Stunden dauern wird, bald vorüber sein möge. Scheußliche Musik, die auch noch viel zu laut ist, breitet sich in dem mit tausend verschiedenen Gerüchen, gefüllten Innenraum aus. Ich sitze weit hinten und bin zu erschöpft, um nach vorne zu gehen, mit der Bitte die Musik abzustellen. Wieder versuche ich, meinem Atem zu lauschen und den Augenblick in seiner vollen Widerwärtigkeit, anzunehmen. Ja, ich gebe es zu, es geht mir schlecht in diesem Moment. Dennoch habe ich keine andere Wahl, als das Hier und Jetzt so anzunehmen. In Gedanken höre mich sagen, „Achtsamkeit bedeutet, das Einverstandensein mit dem Augenblick.“ Punkt.

Der Bus rollt. Ein nicht besonders homogener Fahrstil intensiviert die belastende Situation und ich drifte erneut ab, in eine - Ach-wie-Schrecklich-Situation! Ich leide, ich denke, ich hoffe, ich zweifle, ich hadere, ich erkläre, ich wäge ab. Aufhören, loslassen, sein lassen, zulassen.

Ich habe für einen Moment das Gefühl, ich sei die Einzige, die leidet, aber ich höre aus der Sitzreihe hinter mir, die Stimme eines kleinen Mädchens, das ebenfalls unzufrieden ist. Ihre Mutter versucht, sie laufend in fröhlicher Stimmung zu halten. Liest vor, gibt ihr zu essen, unterhält sich liebevoll mit ihr und in einem Nebensatz erwähnt sie, wie störend und laut doch diese Musik ist. Sofort drehe ich mich um und bestätige ihre Meinung, insgeheim hoffend, dass sie die Information an den Busfahrer weitergibt. Ja, ich erlaube, diesen Wunsch zu haben, dass heute nicht ich diejenige bin, die das regeln wird, sondern jemand anders. So viel habe ich schon gelernt, und im Moment bin ich definitiv zu

schwach und mein Schmerz zu stark. Die zweite Kopfschmerztablette, die ich vor der Abfahrt konsumierte, lässt mit ihrer Wirkung auf sich warten. Alle anderen unerwünschten Aktivitäten in mir sind voll im Gange, allen voran mein Gedankenaffe, der dunkle Szenarien aufischt! *„Hör auf“, sagt eine zweite Stimme in mir, „lass es gut sein, lenke dich ab, hör auf, zu leiden, rufe Glücksmomente in dir ab, sei nicht so wehleidig, wende an, was du deinen Klienten im Coaching mit auf den Weg gibst, was du deinen Kursteilnehmern erzählst, stell dich nicht so an ... HÖR AUF!“*, schreit mich eine immer lauter werdende unfreundliche, innere Stimme an. Niemandem im Außen würde ich es je erlauben, mich so anzubrüllen, wie diese Stimme in mir es tut.

Mir ist nach Weinen, Schreien, Stöhnen, und zwar laut und herzerreißend, ja danach wäre mir jetzt. Ich beneide das kleine Mädchen hinter mir, stellvertretend für alle Kinder, die das einfach tun, nicht weil sie es dürfen, sondern weil sie es sich erlauben, sich dem natürlichen Fluss des Lebens hinzugeben. Mir kommt soeben in den Sinn, wie mich meine Enkeltochter, mit ihren damals fünf Jahren, während einer Autofahrt, völlig aus dem Nichts aufklärte, wann man denn weinen darf. Originalton Mia: „Weinen darf man nur, wenn man blutet“ ... es folgte eine längere Pause ... „oder wenn man einen schlechten Tag hat“ ... Pause ... oder wenn man traurig ist.“ Ich klärte für mich, ob ich wohl einen Anlass habe, um weinen zu dürfen. Leider falle ich mit meinem Thema durch das Raster, dennoch bin ich überglücklich, dass Mia den körperlichen Schmerz überhaupt nicht in Betracht zog, was darauf hinweist, dass dieses Problem erfreulicherweise noch keinen Abdruck in ihrem System hinterlassen hat.

Allein die Gedanken an meine kleine Prinzessin stimmen mich so fröhlich, dass mir endlich der Zugang zu meinem inneren Kind gelingt. Manchmal sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht. Betriebsblindheit auf höchster Stufe.

Mit einem Lächeln nehme ich das zur Kenntnis, erfreut darüber, dass ich mich nicht in einer Einbahnstraße, oder noch schlimmer in einer Sackgasse befinde. Ohne Umwege und mit weit geöffnetem Herzen nehme ich mein inneres Kind in den Arm und spende ihm Trost und Liebe. Alles ist gut! Ich finde in mir eine Schwingung, die mich eine geraume Zeit Frieden finden lässt. Das innere Kind durch liebevolle Fürsorge beruhigt, lässt mich sogar ein wenig eindösen.

Eine unsanfte Bremsung und eine laute Durchsage reißen mich aus meiner Nachmittagsidylle, und ich bin wieder hellwach. Einige Fahrgäste steigen aus, andere kommen hinzu. Wir werden darüber informiert, dass es nur ein ganz kurzer Stopp sei und wir uns nicht vom Bus entfernen sollten. Ich nehme sofort die Gelegenheit wahr und schnappe mir einen freien Sitzplatz. Dies ermöglicht mir, meinen schmerzenden Kopf an die Fensterseite zu lehnen, mit einem aus meiner Jacke modellierten Kissen. Erneut gilt es, sich an den Geruch des Vorgängers zu gewöhnen und es bleibt mir nichts anderes übrig, als die Imagination eines Waldes heraufzubeschwören, um die dicke Luft in den Duft von frischen Tannenzweigen zu verwandeln. Leider zieht sich der alchemistische Prozess in die Länge und die vom Wildwechsel geschwängerte Luft, bleibt wie eine Wand stehen. Für den Bruchteil einer Sekunde ziehe ich in Erwägung, nach draußen zu gehen, um wenigstens fünf Atemzüge frische Luft zu bunkern. Ebenso schnell verwerfe ich diese Idee, nachdem ich einem kurzen Blick aus dem Fenster werfe. Rauchschwaden ziehen an meinem Fenster hoch und mittlerweile zieht dieser Gestank auch durch die geöffnete Türe herein. Mein inneres Kind schreit erneut nach Hilfe. Kurzzeitig bäumt sich in mir ein massiver Widerstand auf, dass es nur so pocht in meinem Kopf. *„Bleib klar und souverän, lass dich nicht so herausfordern, die Einzige, die dabei verliert, bist du selbst,“* höre ich meine innere Stimme sagen. *„Transformiere die Energie der Wut und Traurigkeit*

und benütze sie dafür, dass der Platz an deiner Seite frei bleibt.“ Ich folge diesem Rat und lege die neutralisierte Energie auf den Sitz links neben mir, mit der Information, hier ist besetzt und niemand wird es wagen, sich zu mir zu gesellen, um am Ende auch noch einen neuen Geruch zu platzieren. Hier bin ich der Platzhirsch, verstanden! Der Busfahrer wirft den Motor an, die frisch geräucherten Fahrgäste steigen wieder ein, meine Nase ist schwer beleidigt, der Kopf pocht und dampft, aber der Hirsch in mir verteidigt wortlos sein Revier. Wie erwartet, traut sich kein Mensch zu fragen, ob neben mir noch frei wäre. Yess ... lautlos grunzend feiere ich meinen Erfolg und bedanke mich bei meiner inneren Stimme für die Unterstützung. Zur weiteren Freude stelle ich fest, dass die Mutter des kleinen Mädchens den Busfahrer gebeten hat, die Musik abzustellen. Die guten Mächte sind am Wirken.

In großer Dankbarkeit verweile ich im Augenblick, nehme Zuflucht zu meiner Atmung und überstehe irgendwie die gesamte Fahrt. Kurz vor München geht ein Platzregen nieder und peitscht an mein Fenster. Ich genieße die Kraft und Reinigung des Wassers. Blitz und Donner wechseln sich ab und die Spannungen in meinem Kopf werden weniger. Der Schmerz lässt ebenfalls etwas nach. Endlich rollt der Bus in den Bahnhof ein und die Freude ist riesengroß, als mich mein Cowboy in die Arme schließt. Das Gepäck ins Auto gepackt, stauen wir uns noch durch die Münchener Innenstadt. Das Oktoberfest ist in vollem Gange und ich kann die torkelnden Fußgänger förmlich riechen.

Heißes Wasser fließt über meinen Kopf, mein Nacken entspannt sich, ich lasse los, ein frisch zubereitetes Abendessen wartet auf mich, das mein Liebster für uns zaubert. Es gelingt mir ganz im Hier und Jetzt zu sein, den Augenblick in seiner Schönheit wahrzunehmen, dennoch spüre ich eine enorme Grunderschöpfung. Das Wochenende zieht noch einmal an mir vorüber. Es war ein sehr erfüllendes Qigongseminar, sowohl für mich, als auch für die

Teilnehmer. Wie paradiesisch wäre mein Leben, wenn nicht diese höllischen und immer wiederkehrenden Schmerzen mein Sein unter eine harte Prüfung stellen würden.

Seit 27 Jahren, also bereits die Hälfte meines Lebens quälen mich diese Schmerzen. Migräne, Nacken- und Schulterschmerzen einschließlich der ganzen Brustwirbelsäule. Mir wird wieder einmal bewusst, dass ich mich wie eine Ertrinkende von einem Baumstamm zum anderen rette, in der Hoffnung endlich Land zu sehen. Dankbar von allen Gerüchen und Eindrücken gereinigt zu sein, betrete ich ein neues Feld und leite ganz bewusst den Feierabend ein. Genug gedacht und gegrübelt, es ist Sonntagabend und nichts und niemand kann mich daran hindern, den Abend zu genießen. Das köstliche Essen, die guten Gespräche und die Liebe meines Cowboys lassen mich gesunden und der nächste Morgen rückt in weite Entfernung.

Am nächsten Tag erwartet mich erneut eine Zugreise, in den Chiemgau, zu mir nach Hause. Mein Cowboy und ich leben seit fast fünf Jahren in einer Wochenendbeziehung und genießen die Abwechslung einer Stadt- und einer Landwohnung. Ich bin ein Landkind, brauche die Natur als Lebenselixier und freue mich, wenn ich Wald, Wiese, Seen und Berge zur Verfügung habe. Meine Wohnung auf dem Land ist mein Tempel, mein Schutz, meine Zufluchtsstätte, meine Schatztruhe. Der Zug fährt in den heimischen Bahnhof ein, ich steige aus und drohe unter dem Gewicht meines Gepäcks zusammen zu brechen. Für einen schmerzfreien Menschen, kaum der Rede wert, aber in meinem Zustand sind mittlerweile zwei Taschen ein Kraftakt. Meine Schmerzen sind schon wieder sehr unfreundlich und so treffe ich die Entscheidung, dass ich auf dem Heimweg bei meinem Hausarzt reinhüpfe und ihn um eine Neuraltherapie* (siehe Anhang) bitte. Nachmittags steht ein

Termin in Berchtesgaden in meinem Kalender, also nicht ums Eck, und das heißt durchhalten.

Ich betrete die Gemeinschaftspraxis in meinem Wohnort und die Arzthelferin sagt: „Sie haben Glück, soeben ist ein Termin bei Frau Dr. Moritzen frei geworden und sie können gleich in das Sprechzimmer gehen.“ Ich strahle innerlich und äußerlich und bedanke mich beim Universum, dass sich in der ansonsten stets überfüllten Praxis, genau jetzt für mich ein Zeitfenster öffnet. Ich blicke in zwei fröhliche Augen einer jungen Ärztin, die ich vorher noch nie gesehen habe. Sie klärt mich auf, dass sie montags und freitags hier praktiziere und fragt mich nach meinem Anliegen. In zwei, drei Sätzen beschreibe ich meine Schmerzen. Die Ärztin erklärt, dass sie nur quaddeln* wird, denn eine Neuraltherapie* geht viel tiefer und dazu ist sie nicht ausgebildet. „Quaddeln ist perfekt und tut auch nicht so weh“, lautet meine Antwort. Im Nebensatz erwähne ich, dass ich auch erneut ein Rezept für die Migränetabletten brauche, obwohl sich innerlich alles dagegen sträubt. Ich hasse und liebe meine Tabletten. Zum einen helfen sie wirklich gut gegen die Migräne und Übelkeit, zum anderen macht es mich traurig und hilflos, dass ich ohne dieses Medikament meinen Alltag nicht durchstehen kann, weil die Schmerzen unerträglich werden. Außerdem hege ich schon lange den Verdacht, dass die Tabletten immer wieder neue Schmerzen auslösen und die Nebenwirkungen im Hintergrund eine eigene kontraproduktive Stellung einnehmen. Aber auf diese Frage an die verschiedensten Ärzte, die mir dieses Medikament seit 25 Jahren verordnen, kam immer die eine und gleiche Antwort: „Sie vertragen diese Tabletten doch gut, aber natürlich sollten sie nicht mehr als 10 Stück im Monat nehmen!“ Die meisten Ärzte sind ratlos, haben zu wenig Zeit oder verordnen Alternativmedikamente. Ich mache ihnen keinen Vorwurf, denn in erster Linie bin ich selbst für mich und meine

Gesundheit verantwortlich. Schließlich gebe ich sie nicht an der Türe einer Arztpraxis ab.

Die Ärztin fragt mich, wie lange und wie viel ich denn von diesen Tabletten nehme? Das möchten sie nicht wissen, antworte ich mit einem Augenzwinkern. „Doch, das will ich“, kontert sie. Seit 27 Jahren leide ich an Migräne, seit 25 Jahren nehme ich das Medikament, seit es auf dem Markt ist und die Dosis wechselt zwischen 11 und 22 Tabletten im Monat. Mein Gegenüber runzelt besorgniserregend die Stirn. Sie tippt den Namen meines Medikaments in ihren Computer ein, welches zur Gruppe der Triptane gehört, die zwar sehr gut bei einer beginnenden Migräne helfen und auch die begleitenden Übelkeit beseitigen, aber auch enorme Nebenwirkungen haben, wie z.B. Nackensteife und Myalgien, das heißt Muskelschmerzen. Genau diese sind in den letzten Jahren immer stärker geworden, so dass beispielsweise eine Umhängetasche mit nur wenig Gewicht sofort wieder eine Migräne auslöst.

Noch während die Ärztin mir diese Nebenwirkungen vorliest, zerreißt sie vor meinen Augen das bereits ausgestellte Rezept und spricht aus, was ich zutiefst ersehne und am doch auch am meisten fürchte: „Damit ist jetzt Schluss, sie müssen weg von diesem Zeug!“ Es trifft mich wie ein Urknall. Ich erstarre. Sofort laufen Tränen über mein Gesicht, sowohl aus Verzweiflung, aber auch aus Freude, dass endlich etwas geschieht. Eine Wandlung, ein Neuanfang, ohne jegliche Ahnung wie das funktionieren soll. Ich habe schon fast alles probiert, was es an Alternativprogrammen gibt. Ich habe mehr Zeit und Geld investiert, als man sich vorstellen kann, um dieser Medikamentenhölle zu entkommen – leider ohne Erfolg!

Die ersten zwei Jahre meiner Migränekarriere gab es kein einziges Medikament, das mir half und die Triptane* (siehe Anhang) gab es noch nicht. Die Schmerzen waren die Hölle und deshalb war und ist mein rettender Anker dieses eine Medikament, das die einen Schmerzen kurzfristig vertrieb,

aber leider die anderen im Hintergrund züchtete. Ich begann zeitgleich immer auch alternative Behandlungsmethoden anzuwenden, aber ein durchschlagender Erfolg blieb aus. Aus heutiger Sicht ist mir bewusst, dass die Schmerzen natürlich eine Botschaft haben, aber damals dachte ich mir, ich könnte nebenbei das alles heilen. Eine Fehleinschätzung. Aber das ist kein Vorwurf. Alles hat seine Zeit!

Die Ärztin macht mir den Vorschlag, dass ich am Freitag erneut zum Quaddeln kommen soll, und bis dahin schreibt sie mir Tropfen auf, die ich im Fall einer Schmerzattacke nehmen könnte. Es ist ein Opiat und ich könne maximal dreimal täglich bis zu 40 Tropfen nehmen. Ich sollte mir Gedanken bezüglich einer Schmerzklinik machen, denn sie glaubt, dass ich für den Tablettenentzug eine Hilfe und räumliche Trennung von meinem Alltag brauche. Ich bin ganz ihrer Meinung, aber sofort schießen mir Gedanken durch meinen Kopf, wie das denn gehen soll? Ich bin selbständig und immer am Limit, weil meine chronischen Schmerzen mich ständig ausbremsen, und ich nicht in der Lage bin, so viel zu arbeiten, um davon meinen Lebensunterhalt bestreiten zu können. Mir ist aber auch bewusst, dass eine Aufschieberitis jetzt nicht gefragt ist, und zwar überhaupt und ganz und gar nicht!

Die Ärztin erwähnt in einem Nebensatz eine Klinik mit neurologischer Abteilung, ganz in meiner Nähe. Im Innersten schreit es laut NEEEEEEIIN!!!! Durch die neurologische Schiene bin ich längst durchgefallen, weil es da wieder nur Medikamente gibt, die nicht minder üble Nebenwirkungen zeigen. Ich habe mich früher schon dagegen gewehrt, bin auf kein Verständnis gestoßen, und auch heute noch lehne ich Antidepressiva und Co. ab. Es reicht schon das Gift, das ich zu mir nehme. In meinem Gedankenkarusell gehe ich verschiedene Möglichkeiten durch. Die einzige Wahl, sind die ganzheitlichen Behandlungsmethoden der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), aber als ich im letzten Jahr einen

diesbezüglichen Klinikaufenthalt beantragte, wurde dieser von der Krankenkasse abgelehnt. Ich hatte vor 14 Jahren bereits beste Erfahrungen damit gemacht, als ich in der TCM Klinik in Bad Kötzing, vier Wochen stationär verbrachte. Hier wurde das erste Mal meine Sprache gesprochen, ich fühlte mich verstanden und abgeholt. Das Konzept der TCM ist ganzheitlich. Das größte Geschenk, das ich erfahren durfte, war die Begegnung mit Qigong. Eine Methode, die mir den Zugang zu mir selbst erleichterte, und die ich nicht mehr missen möchte.

Nachdem ich nun frisch gequaddelt und mit getapten Muskeln die Praxis verlasse, sind meine Zahnräder im Kopf schwer in Bewegung, aber ich fühle in mir eine Aufbruchstimmung in Richtung HEILUNG, auch wenn ich noch keine Ahnung habe wie es dazu kommen wird. Ich klärte ab, dass ich in zwei Tagen im Krankenhaus in meiner Nähe einen ambulanten Termin zur Neuraltherapie hätte und ob es Sinn macht, diesen wahrzunehmen. Die Ärztin bejaht und meint, dass das sehr gut sei.

Das Rezept mit meiner neuen Droge siegessicher in meiner Handtasche, mache ich noch einen Abstecher in die Apotheke, damit ich im Notfall versorgt bin. Leider müssen die Tropfen erst bestellt werden, ich kann sie aber ab 16 Uhr abholen. Na dann, was bleibt mir anderes übrig? Ein kurzes Mittagessen und ab ins Auto mit Ziel Berchtesgaden, um dort die Räume für mein Seminar im November anzusehen. Die Fahrt dorthin nutze ich, um das Geschehene nochmals vorüberziehen zu lassen. Allerhand Emotionen wechseln sich ab. Ich bin innerlich mehr als bereit, mich in diesem Tablettenentzug zu stellen und weiß, dass ich dafür eine Unterstützung brauche. Diesbezüglich gibt es überhaupt keine Einwände. Dennoch meldet sich zeitgleich mein innerer Buchhalter und spricht mahnende Worte. *„Das hast du doch schon so oft probiert, ohne Medikamente geht der Schmerz nicht weg, selbst die Ärzte raten dir, so schnell wie*

möglich mittels Arznei den Schmerz zu stillen, damit dein Schmerzgedächtnis ... usw. und so fort,“ bis hin zur Aussage, „Migräne ist nicht heilbar!“ Ich schicke alle nörgelnden Stimmen in die Wüste und erfreue mich an der wunderschönen Landschaft, die an mir vorüberzieht, und fühle mich als der glücklichste Mensch in diesem Paradies leben zu dürfen. Die Vollkommenheit der Schöpfung ist auch in mir, und ich fühle, dass etwas Heilendes auf mich zukommt, allen Vorurteilen meiner Dämonen zum Trotz.

Ich steige in Achtsamkeit jede einzelne Treppenstufe hoch, die zu Stefan's Seminarraum führt, den ich heute in Augenschein nehmen darf. Stefan kenne ich aus einer Coaching-Ausbildung, die ich im Juni 2017 begonnen habe. Seine Frau Karin lerne ich heute kennen. Beide stehen bereits an der Türe und begrüßen mich mit einer herzlichen Umarmung. Zuerst wird meine Neugierde gestillt und ich darf den Raum betreten, in dem ich mein Seminar halten werde. Ich bewege mich durch das große Zimmer, fühle in mich hinein, schnuppere die Energie und stelle mir bereits vor, hier zu praktizieren. Ein schöner Platz, den ich vorfinde und nichts spricht dagegen, hier zu wirken, wäre da nicht ein grundlegendes Gefühl der Überlastung, gepaart mit einer bekannten Angst, die sich mit folgenden Worten meldet: *„Was ist, wenn du wieder diese scheußlichen Schmerzen hast und wenn du ...?“ STOPP, lass mich in Ruhe ... ANGST!* Ich fahre innerlich sofort meine Liebe hoch, gehe ins Vertrauen, bleibe im Augenblick! Es gelingt mir, das Hier und Jetzt wahrzunehmen und ich kann das vorausgaloppierende Gedankenpferd zähmen. Aber der Augenblick lässt mich spüren, wie sehr mein Nacken, wenn auch frisch gequaddelt und getaped, sich in einer Schiefelage befindet und einem Dauerstress der Schmerzen ausgesetzt ist. Das ist die wahre und ungeschminkte Bestandsaufnahme. Ich beende den inneren Dialog, wende mich freudig den beiden zu und bekunde mein Interesse an dieser Zusammenarbeit. Wir setzen uns an einen Tisch und

beginnen eine erfrischende Unterhaltung. Karin und ich stellen fest, dass wir, obwohl wir uns heute erst kennengelernt haben, sofort eine tiefe Herzensverbindung spüren. Deshalb ist es wohl nicht überraschend, dass ich am Ende unseres Gespräches in ihren Händen lande, sprich sie macht mit mir eine Palmtherapie, bei der über die Hände Ängste und Blockaden gelöst werden. Denn während unseres herzlichen Gespräches, breche ich einige Male in Tränen aus, weil meine Erschöpfung zu groß und mein Nervenkostüm viel zu dünn ist. Karin ist voller Mitgefühl und bietet mir an, mir mittels ihrer Palmtherapie, zu helfen. Ich willige ein und erkenne in mir einen großen Fortschritt, dass ich die Dinge einfach laufen lasse und die Hilfe, die am Wegesrand auf mich wartet, in Liebe und Dankbarkeit annehme. Ich zerbreche mir nicht sofort den Kopf darüber, wann und wie ich in Gegenleistung gehen kann, oder gar die Haltung einnehme, ich komme alleine zurecht, oder noch schlimmer, keiner darf sehen, wie erschöpft und hilflos ich bin. Karin nimmt mich mit in ihren Behandlungsraum, versorgt mich mit Wasser, und los geht es. Wir sitzen uns gegenüber. Sie arbeitet mit meinen Handflächen, berührt bestimmte Punkte, stellt Fragen, und es sprudelt aus mir gerade so heraus. Wir lachen viel, ich weine zwischendurch, manchmal versagt mir die Stimme, dann folgt wieder ein Sprechdurchfall meinerseits, und so gehen wir durch mein Leben. Wir entlarven uralte Glaubenssätze, von denen ich dachte, sie gäbe es längst nicht mehr. Aber erneut wird mir bewusst, dass es sich im Leben um ein Zwiebelprinzip handelt, das es Schicht für Schicht abzutragen gilt. Ich fühle mich sehr wohl und erleichtert in Karins Gegenwart, die feinfühlig und geduldig mit mir eine Schale nach der anderen ablöst, und ich zu meinem wahren Ich vordringe. Das was ich im Innersten vorfinde ist mir nicht fremd, dennoch brauche ich immer wieder einen Anstoß von außen, mich vertrauensvoll dem hinzugeben, was mich

ausmacht, und den Mut zu haben, meine eigene Größe zu erkennen und zu leben.

Nach dieser Sitzung fühle ich mich extrem kraftvoll und zuversichtlich. Es ist bereits dunkel und ich genieße das schwarze Licht der Nacht und fahre wie von selbst nach Hause. Obwohl ich das Fahren in der Dunkelheit nicht besonders mag, weil es meine Augen sehr anstrengt, fällt es mir dieses Mal unglaublich leicht und ich bin in Windeseile zu Hause. Glücklicherweise erschöpft falle ich ins Bett und sinke nach diesem emotionalen, so besonderen Tag in einen tiefen Schlaf. Die erste Prüfung lässt nicht lange auf sich warten. Um zwei Uhr morgens erwache ich mit einer starken Migräne. Ich bin todmüde, finde weder Ruhe noch Schlaf und fühle mich ausgeliefert und hilflos. Ich stehe mehrmals auf, trinke Wasser, versuche mich selbst zu akupressieren, mich abzulenken, zu atmen ... Im Normalfall würde ich jetzt zu einer Tablette greifen, anschließend eine Kleinigkeit essen, heißes Wasser trinken und mich wieder zurück ins Bett legen, um dann am Morgen, gerädert, aber in den meisten Fällen schmerzfrei aufzustehen. Jetzt beginnt eine neue Zeitrechnung. Ich habe mich gestern in der Arztpraxis dazu entschlossen, keine Triptane mehr zu nehmen und dabei bleibt es auch. Leider konnte ich die Tropfen, die ich als Alternative verschrieben bekam, nicht mehr abholen, weil die Apotheke längst geschlossen hatte, als ich nach Hause kam. Drei Stück von meinen Triptanen, die ich noch besitze, bleiben unangetastet in meiner Handtasche. Ich verneige mich vor mir selbst. Es gibt keinen Weg zurück. Ich bin fest entschlossen diesem Dilemma ein Ende zu bereiten.

Ich merke bereits wie mein Nervenkostüm immer dünner wird, die Schmerzen unerträglicher und das Angstmuster immer dichter. Ich finde keinen Schlaf, mein Gedankenpferd galoppiert! Ich besinne mich auf das Hier und Jetzt, akzeptiere den Augenblick, fahre meine Liebe hoch, rufe tausend Dinge in mir ab, für die ich dankbar bin. Dieses Spiel praktiziere ich, bis der Wecker läutet. Eine heiße

Dusche, bringt meine Energie ins Fließen. Ich massiere mir die Füße. Ich trinke heißes Wasser. Ich bereite mir liebevoll ein Frühstück zu, ich segne mein Essen. Ich hoffe auf einen Funken Appetit. Es gelingt mir, mich so zu stabilisieren, dass ich meinen Alltag starten kann. Ich halte meine Qigongstunde, ohne dass meine Teilnehmer merken, dass ich eigentlich schachmatt bin. Meine mentalen Kräfte und jahrelange Qigongerfahrung lassen mich durchhalten. Ich wurzle bis zum Erdmittelpunkt. Die Aufmerksamkeit halte ich vehement in den Fußsohlen. Ich bin wie ein Fels in der Brandung und stelle es mir bildhaft vor, was mir bis zum Ende der Stunde gelingt.

Nach der Kurseinheit führt mein Weg unverzüglich in die Apotheke und ich nehme meine Schmerztropfen hoffnungsvoll in Empfang, mit der Vorstellung, dass der Schmerz sogleich ein Ende haben wird. Zuhause angekommen nehme ich einen Bruchteil, der von meiner Ärztin angegebenen Dosis und verziehe mich sofort in mein Bett. In Kürze werde ich total müde und ich falle in einen komatösen Schlaf, der nach zwei Stunden wieder endet. Ziemlich wackelig auf den Beinen, bereite ich mir ein Essen zu, um mich zu erden. Leider habe ich überhaupt keinen Appetit, ein für mich sehr schlechtes Zeichen. Ich muss erkennen, dass diese Tropfen mich nur ausknocken, aber der Schmerz verschwindet dadurch nicht, ganz im Gegenteil, mein Kopf droht zu zerreißen. Daraufhin beschließe ich den Nachmittagstermin, eine Massage zu geben, abzusagen.

Nach einer kleinen Mahlzeit, nehme ich erneut von diesen Tropfen, lege mich zurück ins Bett und freue mich auf einen Tiefschlaf. Wieder zwei Stunden später muss ich erkennen, dass mein Qigongkurs am Abend ins Wasser fallen wird, weil ich nicht in der Lage bin senkrecht zu bleiben. Ich bin froh, wenn ich einen geraden Satz sprechen kann und beginne, meine Teilnehmer darüber zu informieren, dass der Kurs ausfällt. Alle zeigen Verständnis, wünschen mir gute

Besserung und freuen sich, wenn wir uns in einer Woche wiedersehen.

Diese Aktion ist für mich nicht nur körperlich anstrengend, sondern auch geistig. Es fällt mir unglaublich schwer, mich der Tatsache zu stellen, dass ich aufgrund der immer wiederkehrenden gleichen Schmerzen mein Tagwerk nicht ausführen kann. Meine Pläne werden durchkreuzt. Ich sitze ständig auf einem Pulverfass. Kein einziger Tag in meinem Leben verläuft nach Plan, weil ständig dieses Monster lauert. Ich lasse mich von diesem Schmerz klein halten, er darf über mich bestimmen. Die Leichtigkeit ist dahin, sobald die Migräne ihren Auftritt hat. Ich kann es beobachten, bin Zuschauer in einem Drama und bin nicht in der Lage, einzugreifen, geschweige denn, es loszulassen. Ein Teufelskreis. Eine Achterbahn. Ein schwindelerregendes, rasendes Karussell. Eine Geisterbahn.

Körperlich und geistig extrem geschwächt, habe ich keine andere Wahl mich dem was ist hinzugeben, auf Linderung zu warten, im Augenblick zu verweilen, voller Dankbarkeit die Schönheit des Lebens außerhalb des Schmerzes zu erkennen, obwohl mich alle Dämonen gleichzeitig heimsuchen. Selbst mein Gedankenaffe ist still geworden. Das voraus galoppierende Gedankenpferd liegt keuchend in der Ecke und ich schlepe mich zurück ins Bett, in der Hoffnung Schlaf zu finden. Obwohl, die Erschöpfung für mein Empfinden schon ihren Höhepunkt erreicht hat, kann ich nicht einschlafen. Ich baue mir mit verschiedenen Kissen eine Konstruktion, in die ich meine schmerzende rechte Seite einbette, beginne mit einem sanften Hin- und Herwippen, stöhne weinerlich vor mich hin und schaffe es auf diese Weise, eine Schwingung zu erzeugen, die mich ins Vertrauen bringt und letztendlich in einen tiefen Schlaf sinken lässt.

Einige Stunden später bin ich wieder wach, und der Schmerz hämmert ohne Unterlass. Das Opiat lässt mich für zwei Stunden in ein Delirium fallen und einschlafen, aber

der Schmerz lässt sich davon nicht beeindruckt. Vielleicht liegt es daran, dass ich nur eine sehr geringe Dosis zu mir nehme, da ich grundsätzlich sehr empfindlich auf alles reagiere. Mir wird von den wenigen Tropfen schon so übel und mein Herz wird eng, ganz zu schweigen von dem nebulösen Zustand, der dich nicht mehr du selbst sein lässt. Das ist für mich jedenfalls keine Lösung.

Ich greife wieder zurück auf meine bewährten Methoden – das bewusste Atmen, die Dankbarkeit, das Wippen, Vibrieren, Stöhnen, Keuchen, Weinen. Die Nacht mag nicht vergehen. Mir wird glasklar, dass der 7 Uhr Morgenkurs ebenfalls ins Wasser fällt und was bleibt mir anderes übrig, als die Teilnehmer in aller Herrgottsfrühe anzurufen. Ein Akt der Anstrengung, körperlich und geistig! Das Klingeln des Telefons, quasi mitten in der Nacht, hört erst mal keiner von meinen Kursteilnehmern. Irgendwann schaffe ich es dennoch, alle an die Strippe zu bekommen und ich kann wieder ins Bett sinken, mit der Gewissheit, dass niemand vor verschlossener Türe steht.

Mein Körper zittert, mein Magen knurrt, aber ich habe keinen Appetit. Nichts aber auch gar nichts gelüstet mich. Der Weg führt unmittelbar zurück in mein Kissenmenü. Schlaf ist ein Fremdwort geworden. Leichtigkeit hat sich völlig aus meinem Wortschatz verabschiedet, also suche ich nach anderen Lösungen und zapfe das morphische Feld an. Es gibt die große Quelle, an die wir alle angeschlossen sind, die Heilung bedeutet, die uns unsere Vollkommenheit spüren lässt. Über die Atmung logge ich mich in das große Netz der Schöpfung ein. Mein Passwort – ein Lächeln. „*Geht doch,*“ höre ich eine innere Stimme sagen. Ich werde tatsächlich ruhiger und besonnener. Sorge für dich, heißt es, nimm Nahrung auf, auch wenn du im Moment denkst, dass es nicht möglich ist. Bewege dich über die Dankbarkeit dort hin. Ja, ich bin dankbar, dass ich Nahrung zu Hause habe. Dass ich überhaupt ein zu Hause habe, ein wunderschönes noch dazu. Dass ich trotz Migräne essen kann und mich

nicht übergeben muss. Es beginnt eine kleine Energiequelle in mir zu sprudeln, und ich bewege mich in die Küche und bereite mir einen warmen Getreidebrei mit Obst zu. Ein Schwarzer Tee mit Zitrone als Aperitif erleichtert mir die Nahrungsaufnahme. Ich segne wie immer mein Essen und mache es für mich verträglich. Die Achtsamkeit ist zurück, ich befinde mich auf einem schmalen Pfad in Richtung Lebendigkeit. Das Frühstück, zu einem Bruchteil eingenommen, erweckt einen Teil meiner Lebensgeister und ich habe große Sehnsucht nach einer heißen Dusche. Mit erneuter Dankbarkeit, dass ganz selbstverständlich heißes Wasser aus meiner Dusche fließt, genieße ich die heilsame Wirkung dieses Elements.

Das Wasser steht für Rückzug und Reflexion, der Funktionskreislauf Niere-Blase ist dem Element Wasser zugeordnet. Ich spüre in meine Nieren, in meine Essenz und nehme Verbindung zu meinem Willen auf, der ebenfalls in den Nieren gespeichert ist. Aber auch die Angst findet dort ihren Speicherplatz. Ich fahre meine Liebe hoch, bleibe ganz bei mir, entwickle den Willen, stark zu sein, durchzuhalten, senkrecht zu bleiben, denn um 11 Uhr habe ich im Krankenhaus in Wasserburg einen Termin zur Neuraltherapie, auf den ich schon einige Zeit warte. Ich fühle, wie wichtig dieser für mich ist. Ich mobilisiere alles was geht.

Das Wasser nimmt einiges an Spannung von mir weg, meine Zellen erwachen in kleinen Schrittschritten, eine Teillebendigkeit kehrt zurück, dennoch plagt mich der einseitige Schmerz in meinem Kopf, und mein Kreislauf ist alles andere, als stabil. Ich lasse das Wasser lange Zeit über meine Schultern laufen und ohne dass ich es beabsichtige, drängt mein Kopf sich unter den Wasserstrahl. Genau das wollte ich vermeiden, denn nasse Haare bedeuten bei meiner Wolle, die ich auf dem Kopf trage, einen zusätzlichen Kraftakt, diese wieder trocken zu bekommen. Was soll's, die Dinge geschehen einfach, und ich schmunzle bei der

Erkenntnis, dass ich früher immer mit dem Kopf durch die Wand wollte, und heute tut es auch ein Wasserstrahl. Wenn das kein Fortschritt ist!

Mittlerweile sitze ich am Boden meiner begehbaren Dusche und erde mich. Habe ich einen Fünftausender bestiegen und weiß nichts mehr davon? Anfühlen tut es sich jedenfalls so. Ich nehme die Vorstellung des Berges auf und versuche mich, wie ein Fels in der Brandung zu fühlen. Nichts haut mich um, ich bleibe senkrecht, sage ich leise vor mich hin und schmunzle erneut, als mir bewusst wird, dass ich immer noch am Boden sitzend, mich weit entfernt von einer vertikalen Ausrichtung befinde.

Die Hoffnung stirbt zuletzt, und es schadet nicht, sich mit Metaphern über Wasser zu halten. Tatsächlich gelingt es mir den Duschvorgang zu überleben, mich, mit Handtüchern jeder Größe umwickelt, ins Bett zurück zu schleppen und durchzuatmen. Der Blick auf die Uhr verrät mir, dass ich noch gute zwei Stunden Zeit habe, bis ich in mein Auto steigen werde, um nach Wasserburg zu fahren. Für einen Moment überlege ich, ob und wen ich bitten könnte, mich zu dem Termin zu fahren. Mir fallen gleichzeitig tausend Menschen ein, verwerfe aber schon im Ansatz diese Möglichkeit, weil mir das im Augenblick viel zu anstrengend ist. Meine Augen beginnen sich zu schließen, die Sehnsucht nach Schlaf ist immens, wäre da nicht mein innerer Revisor, der mich auffordert einen Wecker zu stellen, um am Ende nicht den langersehnten Termin zu verschlafen. Ich liege hilflos wie ein Käfer, der auf den Rücken gefallen ist, in meinem Bett, nicht mehr in der Lage mich in Richtung Nachttisch zu bewegen, um den Wecker zu stellen. Auf die innere Uhr vertrauend, lasse ich mich in den Schlaf sinken. Die Entspannung ist von kurzer Dauer, ich schrecke auf und bin kurzzeitig ziemlich verwirrt, bis ich mich wiederfinde. Es sind gerade mal 20 Minuten vergangen, in denen ich mich im Nichts verlieren durfte. Ich massiere liebevoll meine Füße, trinke einen heißen Tee und aktiviere alle Kräfte für