



# *Von der Veränderung zur Heilung*

*Wie ich durch meine innere Veränderung physische  
und psychische Stabilität erreicht habe*

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Schreiben und mich selbst entdecken

Gute Freunde

Allein sein im Urlaub

Mutig nach vorne schauen

Sorgen loslassen

Veränderungen zulassen

Familien mit autistischem Kind in der Isolation

Achtsamkeit üben

Mein Brief an das Leben

Mein Leben annehmen und im Moment leben

Mein Schicksal – Mein Weg

Keine Erwartungen an Andere haben

Die Kunst zu entspannen

Aktivitäten die heute mein Leben bereichern

Leben voll Freude

Woraus ich Kraft schöpfe

Mit Freude älter werden

Die Freiheit in der Natur spüren

Meine innere Freiheit erlangen

Von Herzen lachen

Gebetsmeditation

Die kalte Jahreszeit

Meine Suche nach Geborgenheit

Vom Loslassen und Verzeihen  
Meine persönliche Auszeit  
Nichts ist unmöglich  
Wozu Veränderung?  
Leichtigkeit und Freude  
Sich neu erfinden  
Das Alleinsein als Genuss erfahren  
Die Sonne spüren  
Malen für das seelische Gleichgewicht  
Mit dem Leiden wachsen und reifen  
Das Ziel der Langsamkeit  
Die Corona-Pandemie  
Sehnsüchte  
Alles wird gut  
Meine Arbeit als Schulbegleitung  
Was ist Autismus?  
Literaturempfehlungen  
Über die Autorin  
Kontakt zur Autorin

## **Vorwort**

Nachdem ich mein erstes Buch „Erika“ fertig habe, wende ich mich geradewegs einem neuen Buch zu. Ich habe ein ungeheueres Bedürfnis entwickelt, über meine Veränderung und über mein Leben zu schreiben.

Mein zweites Buch „Von der Veränderung zur Heilung“ soll den Anstoß dazu geben, dass man Veränderungen im Leben zulassen sollte. Und dass eine noch so schlimme Krise im Leben eine Chance bedeuten kann, wenn man diese erkennt und ergreift.

Es geschieht im Leben nie etwas umsonst. Man muss den Sinn erkennen und seine Stärken nutzen; das heißt seine Talente nicht vergeuden. Ich habe zum Beispiel schon immer gewusst, dass ich Talent zum Schreiben habe. Dieses Talent habe ich aber erst genutzt als es mir schlecht ging.

Ich schrieb über mich und mein Leben, weil es mir zu der Zeit guttat, mir alles von der Seele zu schreiben. Dass dabei einmal ein Buch daraus entstehen würde, wusste ich zu dem Zeitpunkt noch gar nicht. Die Idee dazu reifte erst später.

Ich habe schon immer gerne geschrieben, weil ich mich schriftlich besser ausdrücken kann als mündlich. Ich habe eben nicht so das große Redetalent, sondern eher das Schreibtalent. Irgendwann ist dann der Wunsch entstanden ein Buch zu schreiben. In diesem Buch „Von der Veränderung zur Heilung“ möchte ich noch etwas genauer über meine Veränderung heute und über meine daraus resultierende Heilung eingehen. Dabei möchte ich alle, - in erster Linie die Eltern mit einem behinderten Kind - besonders Eltern mit einem autistischen Kind - ansprechen

weil ich selber eine betroffene Mama bin und ein autistisches Kind großgezogen habe und weiß, was dies für ein nervlicher und psychischer Kraftakt ist, besonders, wenn es einen ziemlich großen Hilfebedarf hat. Und trotz Allem kann es eine sehr bereichernde und auch schöne Aufgabe sein, die der liebe Gott uns hier anvertraut hat. Das schönste daran ist, dass uns der liebe Gott diese große und herausfordernde Aufgabe auch zutraut. Man darf nur dabei sich selbst nicht vergessen.

## **Schreiben und mich selbst entdecken**

Ich habe für mich eine neue Leidenschaft entdeckt – nämlich das Schreiben. Durch das Schreiben bin ich mir selbst am Nächsten.

Eine leere Schreibvorlage wird hier zu meiner besten Freundin, der ich alles anvertrauen kann was mir in den Sinn kommt. Meine Finger tippen immer schneller werdend in die Tastatur, denn sie müssen ja schließlich mit dem Tempo meiner Gedanken mithalten können.

Im Moment habe ich eine sehr gute Phase. Mir geht es psychisch wieder gut und das ist das Wichtigste. In meinem ersten Buch „Erika“ bin ich alles losgeworden was es loszuwerden gab. Hier habe ich das Schreiben wie eine Therapie empfunden und ein Weg aus meiner persönlichen Lebenskrise.

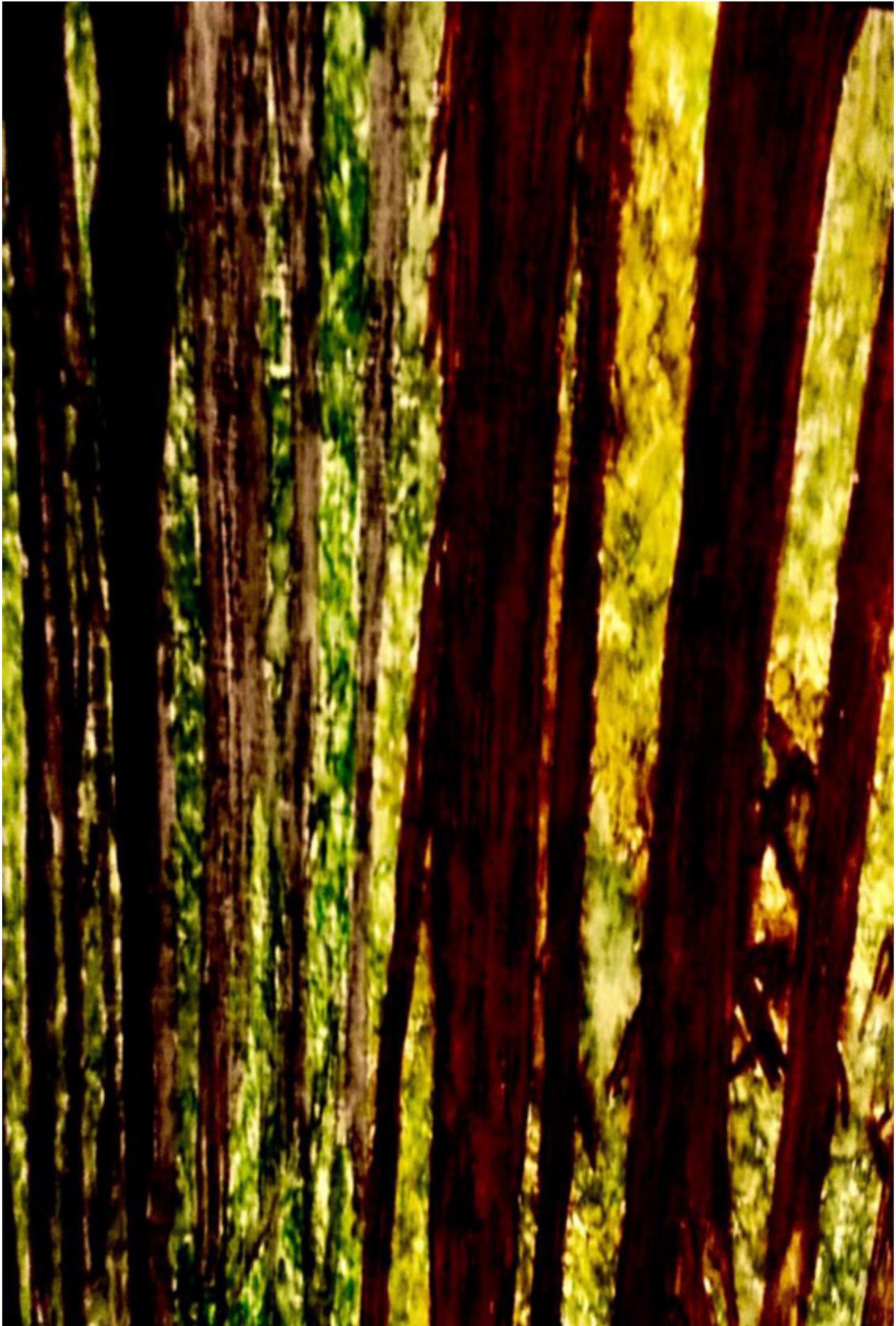
Ich treffe meine Entscheidungen selbst und lebe mein Leben. Dass ich „mein Leben“ unterstreiche kommt daher, weil ich lange Zeit mein Leben zurückgestellt und nur für meine kleine Familie gelebt habe. Das heißt, ich war immer nur für meinen Mann und meinen autistischen Sohn Manuel da.

Nachdem Manuel mit 22 Jahren im November 2011 ins Heim kam, bekam ich im Jahr 2012 gesundheitliche Probleme. Von einer Erschöpfungsdepression, die einen längeren Aufenthalt in eine psychosomatische Klinik erforderlich machte, bis zu Arthrosen an den Händen und schmerzenden Füßen. Nach dem Klinikaufenthalt ging ich regelmäßig zum Psychotherapeuten zur Gesprächstherapie, die mir sehr gut tat. Schließlich stellte man dann, es war 2013 einen Knoten

an der Schilddrüse fest, woraufhin die Schilddrüse entfernt werden musste. Die Untersuchung des Knotens im histologischen Labor ergab später im Befundbericht einen bösartigen Tumor. Diese Nachricht schockierte mich sehr und trug nicht gerade positiv für meine ohnehin schon labile Psyche bei. Der Arzt, der mir die Schilddrüse entfernte meinte daraufhin, man müsste vorsichtshalber nochmals nachoperieren und überwies mich zu seinem Kollegen in die Schilddrüsenambulanz nach Augsburg. Nach einer eingehenden Untersuchung dort, teilte man mir die erfreuliche Nachricht mit, dass ich doch nicht mehr nachoperiert werden muss. Ich war so erleichtert, dass mir eine Zentnerlast vom Herzen fiel.

Die beste Therapie außer den Gesprächen war damals das Schreiben und der Aufenthalt an der frischen Luft. Bis heute spaziere ich mit meinen Walkingstöcken in Richtung Wald und erfreue mich an der schönen und sich ständig verändernden Natur.

Schreiben heißt für mich auch meiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Mit Begriffen zu jonglieren, seine Gefühle zum Ausdruck bringen und dadurch ganz bei sich zu sein.





## **Gute Freunde**

Gute Freunde sind in meinem Leben sehr wichtig geworden. Freunde, die sich Zeit für mich nehmen. Es braucht nicht viel, nur einige sehr gute Freunde, mit denen ich über alles reden kann. Mit so einem guten Freund tausche ich mich mittlerweile immer wieder mal gerne aus. Er ist Freund und Berater gleichzeitig. Er arbeitet im Behindertenbereich und ich als Schulbegleitung eben auch. So sind wir auf einer Ebene. Er war für ein Jahr der Begleiter in der Freizeit von unserem Manuel. Klaus ist ein erfahrener Heilerziehungspfleger und kannte sich mit dem Verhalten von unserem Sohn recht gut aus und kam deshalb mit ihm sehr gut klar.

Einige gute Freunde gewann ich auch bei meinem Aufenthalt in der psychosomatischen Klinik. Zu einigen von ihnen habe ich bis heute noch Kontakt. Mit einer von ihnen telefoniere ich regelmäßig und wir schicken uns gegenseitig zum Geburtstag und Weihnachten kleine Geschenke. Es ist einfach schön, wenn man so eine gewisse Wertschätzung spürt.

Da ist auch noch die eine oder andere Freundin von meinem ehemaligen Autismusverein, mit denen ich mich immer noch gut verstehe und Kontakt halte oder auch ab und zu mit ihnen ins Kino gehe. Eine gute Freundin ebenfalls aus Hainsfarth geht ab und zu mit mir walken oder wir machen eine Radtour. Es tut einfach gut, sich mit Freundinnen zu unterhalten und auszutauschen. Diese Kontakte pflege ich, weil sie mir wichtig sind.

Es müssen nicht viele sein, aber einfach ein paar gute, denen man wirklich vertrauen kann und mit denen ich mich

gut verstehe. Solche Freunde habe ich früher sehr vermisst und fühlte mich deshalb oft ein wenig einsam. Früher heißt, in der Zeit, als Manuel noch klein war und ich nur für meine kleine Familie da war. Da hätte ich mir schon manchmal so eine Freundin gewünscht mit der ich über alles reden hätte können.

Es gab schon ein paar sogenannte Außenkontakte, aber es war nicht das, nach dem ich mich sehnte.

Meine Freunde heute geben mir auch den nötigen Halt und ein gewisses Quantum an Selbstwertgefühl, das in meiner schwierigen Zeit auch sehr gelitten hat. In solchen Krisen bewährt sich eine gute Freundschaft immer am Besten.

Viele betroffene Eltern mit einem behinderten Kind schotten sich zwangsläufig von der Gesellschaft ab, denn ihr Alltag richtet sich ganz nach ihrem hilfebedürftigen Kind aus und frühere Kontakte und Freundschaften gehen dabei verloren.

Ich habe dem entgegengewirkt, in dem ich die Elternselbsthilfe gegründet habe und immer offen mit der Behinderung unseres Sohnes umgegangen bin. Für mich als kontaktfreudiger Mensch wäre es unmöglich gewesen so abgeschottet und ohne Außenkontakte zu leben. Ich glaube, ich wäre eingegangen wie eine Primel.

Ein Gedicht von Christel Härich das mir hierzu sehr gut gefällt:

### **In Freundschaft**

Gedanken sind dazu da, dass man sie sich macht,

Späße sind dazu da, dass man lacht.

Doch das Wichtigste im Leben:

Es muss gute Freunde geben,  
mit denen man besprechen kann,  
was einen bedrückt,

dann ist auch das Leben nach Schicksalsschlägen  
wieder geglückt.

