

HENNING MALLON

WIE ICH LIEBEN LERNT

TAGTRÄUMER



HENNING MALLON

# TAGTRÄUMER

WIE ICH LIEBEN LERNT

*Dieses Buch ist meiner geliebten Frau Kristina gewidmet, ich bin sehr dankbar und froh, weil wir diesen Weg gemeinsam gegangen sind!*

## **Inhaltsverzeichnis**

Die Einsicht

Glaube und Zweifel

Vertrauen und Vergebung

Neugeburt

Selbstvergebung

Verstehen

Die Heilung beginnt

Glaube, Liebe, Hoffnung

Atmung und Meditation

Vom Schüler zum Lehrer und wieder zurück

Transformation

Nachwort

Danksagung

Buchempfehlung



## Die Einsicht

Ich muss wohl verrückt geworden sein, anders lassen sich die ersten 40 Jahre meines Lebens nicht erklären. Doch was genau soll das eigentlich heißen? Verrückt vor Angst, diese Redensart kenne ich, die kennen wir wohl alle. Aber was ist damit gemeint? Hape Kerkeling beschreibt in seinem Buch den Weg zu sich selbst. Er stellt nur die eine Frage: Wer bist du?

Ich bin Henning Mallon! Zimmermann, Fußballer, Freund und Feind, Immobilienkaufmann, Visionär, Versager, Hafenarbeiter, Wutbürger, Angstgestörter mit Depressionen

Mein 40. Geburtstag stand quasi vor der Tür und erstmals war nicht mal mehr der Hauch von Freude vorhanden. Es war der absolute Tiefpunkt meines Lebens. Wir hatten uns grad erst ein kleines Ferienhäuschen gekauft, mitten in der Natur. Beruflich und finanziell standen wir gut da. Wir konnten uns alles leisten, aber irgend etwas fehlte immer. Wir wollten auf keinen Fall Kinder, das wäre uns viel zu viel Stress gewesen, nicht mal einen Hund trauten wir uns zu. Einzig der kleine schwarze Kater Maurice, Muckelinio, in

Kurzform auch Muckel genannt, war geduldet. Wir wollten Freiheit und keine Verantwortung. SowaS gibt man nicht einfach auf, dafür hatten wir lange hart arbeiten müssen. Jetzt waren wir dran, wir wollten uns belohnen. Wir gönnten uns alles neu: Urlaub, Autos, Fernseher, Anlage, Ami-Kühlschrank, Espressomaschine, E-Bikes, wieder Autos, teure Weine, sauteure Schnäpse, immer mehr. Wenn es langweilig wurde, weg damit und was neues her. Das war das Motto, nichts als geistige Selbstbefriedigung. Aber etwas fehlte. Wir konnten uns kein Glück kaufen. Leider waren wir darauf nicht vorbereitet und so nahm das Schicksal seinen Lauf.

Nach einigen Jahren als Nachtschichtarbeiter, kam ich im Januar 2017 nochmal in den Genuss, die Schulbank drücken zu dürfen. Eine fachliche, ernstgemeinte, qualifizierte Bestätigung dessen, was ich seit Jahren schon erfolgreich machte. Aber sei es drum, für die letzten noch ausstehenden Lohngruppen brauchte ich eben diesen Facharbeiter-Brief. Also ging es Montag um 8:00 Uhr los. Von Süden kommend nach Hamburg direkt unter die Köhlbrandbrücke.

Panik machte sich breit. Das machte aber nichts, weil ich eh nicht schlafen konnte. Selbst die zweiwöchige Eingewöhnungsphase verhalf mir noch nicht dazu, nachts zu schlafen. Und so saß ich jeden Morgen zwischen 3:00 und 3:30 Uhr im Badezimmer und wartete darauf, was zuerst passiert. Durchfall oder doch zuerst Spucken. Das war für mich schon fast normal. Ich mampfte regelmäßig Schmerzmittel und fast täglich Fastfood, trank zu viel Alkohol und viel zu viel Kaffee. Nur logisch, dass ich da kotzen musste. Nur die Uhrzeit und die täglich größer werdende Übelkeit kamen mir spanisch vor. So quälte ich mich täglich in die Schule für einen großen Haufen Mist. Und das ganze Gelaber von den Schulkollegen hat mich nur noch genervt. Die Rückfahrt hat mir dann den Rest gegeben.

Endlich zu Hause angekommen, halfen zuerst mal ein Alster und Tramal-Tropfen. Die Rückenschmerzen verflogen, Kopfschmerzen gingen weg und die Übelkeit legte sich. Irgendwann noch irgendwas essen, die Freundin vollschwätzen mit überflüssigem, aggressiven Kram und dann schlafen gehen. So sah mein Leben bisweilen aus. Ich war der perfekte Wutbürger. Ich habe alles aufgesaugt, was mich nur noch wütender gemacht hat. Ich war der ideale Konsumjunkie, ordentlich Geld verdienen, alles ausgeben, merken, dass es nicht das richtige war und wieder von vorn beginnen. Herrlich, aber nur für das Geschäft der anderen. Dass meine Krankenakte von Jahr zu Jahr länger wurde, lag sicherlich an den schlechten Genen, die ich zwangsläufig vererbt bekommen haben musste. Bei einer natürlichen Auslese der evolutionären Naturgesetze, hätten meine Eltern schon keine Chance mehr gehabt.

Nächster Tag, neues Glück. Die Leute langweilten mich immer mehr, selbst der Kater nervte nur noch. Ich guckte in den Spiegel und fragte mich ersthaft, was ich meinem Körper antue. Was soll's, Tramal rein und ein Alster hinterher. Die Schmerzen gingen, doch die Übelkeit blieb. Ich guckte mich nicht mehr im Spiegel an, weil ich es nicht länger ertragen konnte. Mein Leben war nichts wert, es lief halt grad ziemlich schlecht. Sicher kommen auch wieder bessere Zeiten, der Frühling stand vor der Tür...

Aber noch war Winter. In der Schule nannten sie mich Aggro-Mallon und die Lehrer nervten nur noch. Laberten rum und schafften selber nichts. Das konnte ich auch und zwar am besten. War es das, was ich die letzten Jahre perfektioniert hatte? Zu nerven? Andere schlecht zu behandeln lag mir wohl im Blut. Als Kind lernte ich schon, dass es Applaus gibt, wenn man durch Frechheit siegt. Leider habe ich es damals aber falsch gedeutet. Wir saßen beim Abendbrot bei Bekannten von meinen Eltern. Ich ging

noch zur Grundschule und hatte den größten Appetit meines jungen Lebens. So fraß ich dort 7 Scheiben Brot, mit jeweils anderem Aufschnitt. Sehr lecker, keine Frage, doch statt mich artig zu bedanken, erlaubte ich mir einen Spaß, den ich damals gar nicht verstand. Ich sagte wörtlich: „War ok, hab aber schon besser gegessen!“ Tja und leider haben alle gelacht, außer der Frau, die das Abendbrot so liebevoll zubereitet hatte. Und fortan ärgerte ich Menschen, einfach so zum Spaß. Ich war das Böse in Person, deshalb hatte Gott mich auch schon lange verstoßen. Gefallen tat mir der Gedanke nicht, also trank ich lieber ein Alster und lenkte mich ab. Was muss denn alles gekauft werden, damit ich es in der Bruchbude überhaupt aushalte. Ich bräuchte eine Sauna, und einen Pool. Besser auch noch einen Whirlpool. Aber zuerst bekommt das Haus eine neue Fassade. Oder zuerst das Dach? Und wieder wurde mir schlecht.

Nach 6 Wochen Schule war es dann endlich soweit. Mein morgendliches Würfelspiel hatte der Magen gewonnen und bereitete den Weg für die erste Ladung vor. Im Nachhinein betrachtet bin ich mir sicher, dass ich Blut gespuckt habe, den metallischen Geschmack vergesse ich nie. Aber Ärzte meinten, dass das nicht möglich gewesen sei, denn die Magenspiegelung hat nichts außergewöhnliches ergeben. Dass ich allerdings die vielen Wochen während ich auf den Termin wartete nur Schonkost, Wasser und Tee zu mir genommen hatte, interessierte sie nicht. Aber sie haben mein Stresspotential aufgedeckt und Säureblocker verschrieben. Das ging ja leicht, wäre ich doch nur eher zum Arzt gegangen. Schon wieder gesund oder etwa doch nicht. Tja, dann würde das Buch jetzt an dieser Stelle enden, tut es aber nicht.

Der Kurs neigte sich dem Ende und ich ging immer mehr auf dem Zahnfleisch. Statt Kaffee, Alkohol und Fleisch gab es nur noch Tee und Reiswaffeln. Ich nahm 18 Kilo in 3 Wochen ab und fast 24 in vier Wochen. Säureblocker, kann

ich wirklich nur empfehlen. Dann hatte die Arztpraxis auch noch eine Woche geschlossen. Ausgerechnet jetzt, wo es mich gefühlt jede Sekunde dahinraffen könnte. So bekam ich glücklicherweise einen Termin in der Praxis, die meinen Arzt vertritt. Dort fühlte ich mich sofort gut aufgehoben und wechselte den Hausarzt. Das gesamte Team machte einen außergewöhnlich guten Job. Sie halfen mir sehr und kümmerten sich liebevoll um mich, aber gesund machen konnten sie mich leider auch nicht. Körperlich schien ja alles ok zu sein.

Eines Tages vereinbarte Kristina einen besonderen Termin für mich. Bei einer älteren Dame, die mit traditioneller chinesischer Medizin heilt. Aber viel entscheidender war, dass sie dies kombiniert mit Holopathie. Keine Ahnung, was das für ein Hokusfokus sein soll, aber die Frau konnte mich leicht beruhigen. Das schaffte zuletzt nichts und niemand mehr, außer vielleicht Tramaltropfen im Gin-Tonic. So aber konnte ich mich ausruhen und die Prüfung nach Hause schaukeln, wengleich ich dem netten und entspannten Prüfer gleich mehrmals auf die Schuhe brechen wollte. Und dann fragte er mich doch tatsächlich, ob eine Kausalitätskette geeignet wäre, um die vor uns liegende Last zu heben. Ich hätte gerne meinen Gesichtsausdruck gesehen. Hatte er es doch tatsächlich geschafft, mich sprachlos zu machen. Für die Abschlussfeier hat es bei mir nicht gereicht, zu diesem Zeitpunkt dachte ich noch, ich müsse bald sterben. Eines weiß ich heute jedoch ganz genau: Der Kurs war das richtige Geschenk zum richtigen Zeitpunkt. Die Lebensgeschichten der Lehrer und Trainer sind das Faszinierende daran. Allesamt erstklassige Berufskönner, die ihr Glück im Unterricht fanden. Ich kann mich hier nur demütig verneigen.

Seit diesem Tag bin ich krank zu Hause. Meine Diagnose: Angst! Erbitterter Kampf gegen ein wildes Tier! Wehrt sich nach Kräften gegen die Angst, wie Tumorpatienten um ihr Leben kämpfen. Läuft die Gefahr, diesen Kampf zu verlieren.

Baaaaam, das hatte gesessen. Ganz gleich, was das auch immer bedeuten sollte, was ich verstanden habe war: Du verreckst elendig an Krebs, wenn du dein Leben nicht sofort änderst. Das Problem fing jetzt aber erst an: Wovor hatte ich Angst und warum gleich soviel? Und was macht die Angst mit mir? Was durch sie passieren kann, weiß ich, da fällt mir der Tag meiner Magenspiegelung ein. Zum Glück war ich schon so schwach, dass ich nur eine Tür beschädigen konnte, das war meine erste Panikattacke. Gut, jetzt wussten wir, mit wem wir es zu tun hatten. Mit meiner Angst. Allerdings war ich dadurch nicht sonderlich schlauer als vorher. Welche Angst, wovor und vor allem warum?

Ich hatte eine beschissene Kindheit, keine Frage. Die hat mich hart werden lassen, in meinem Fall viel zu sehr. Ich schien gern zu übertreiben, nahm oft zu viel, von allem was mir zur Verfügung stand. Auf Feiern war das früher auch schon so. Dadurch sind viele Freundschaften kaputt gegangen. Aber was soll ich sagen, man erkennt seine wahren Freunde daran, ob sie einem vergeben. Deren Unterstützung hatte ich sicher, das half mir ungemein. Ich wusste zwar nicht wobei, aber es gab mir ein Gefühl der Sicherheit. In Zeiten wie diesen konnte man ja nur noch verzweifeln. Und wie kann man sich selber vergeben? Wie kann man barmherzige Gefühle bekommen, wenn man nur noch gleichgültig ist. Wenn man nie gelernt hat, zu lieben. Hier waren Konflikte vorprogrammiert. Klar, sonst wäre ich auch nicht verrückt geworden. Von jetzt an galt es also, meinen Ängsten in den Allerwertesten zu treten. Leider waren sie sehr gerissen und versteckten sich vor mir, um dann, wenn ich nicht vorbereitet war, wieder voll zuzuschlagen.



## **Glaube und Zweifel**

**D**r. Christian Steiner beschreibt unsere Zeit als die der Plagen. Eine Zeit, in der chronische Symptome zunehmen und wie die Holopathie helfen kann. Denn die Umwelteinflüsse können wir nur nachhaltig verändern. Bis es soweit ist, hilft Ihr Arzt oder Heilpraktiker. Je nach dem. In meinem Fall war es May Tondowski. Ihre Medizin ist ekelig und teuer. Ich musste an alte chinesische Kung Fu Filme denken, welche ich in meiner Kindheit gerne sah. Wenn nichts mehr ging, kam ein Heiler und gab Kräuter. Wenn der Kämpfer die Nacht überstand, kann er alles überstehen. Erstmalig macht das auch Sinn. Die Holopathie ist jeden Cent wert und hilft. In Kombination mit Akupunktur und beschwungenem Wasser kommen die Lebensgeister zurück. Jetzt musste ich mich nur noch meinen Ängsten stellen. Einzig wie war die Frage. Eine Therapie könnte helfen. Und spätestens da merkte ich, wie krank unsere Gesellschaft geworden ist. Der Termin für die Magenspiegelung war schon absurd langwierig. Aber um einen Therapieplatz zu ergattern, bedarf es wohl göttlicher Fügung. Apropos Gott. Zum Glück wird in unserem Land niemand hängen gelassen, selbst Angstgestörte werden irgendwann wieder runter

genommen. Klingt makaber, ist es auch. Nicht alle von uns gewinnen den Kampf gegen das wilde Tier. In meinem Fall bekam ich jedoch wirklich schnell ein Erstgespräch und nach reiflicher Überlegung meinerseits, einen ersten Therapietermin schon in drei Wochen. Mein Arbeitgeber wusste Bescheid, ich hatte mich bei meinen Freunden entschuldigt, meine Familie um Hilfe gebeten, allen reinen Wein eingeschenkt und doch bleibt das Gefühl. Es fehlt etwas.

Ich suchte jeden Tag nach meiner Angst, aber sie versteckte sich vor mir. Und dann, wenn ich nicht vorbereitet war, schlug sie zu. Bei mir war es mittlerweile so, dass ich mein zu Hause nicht mehr verlassen konnte, ohne etwas zur Beruhigung zu nehmen. Ich war wie der Kater, der Umzüge hasst. Sobald ich einen Termin hatte, drehte sich mir der Magen um. Mir wurde schlecht, ich atmete schneller, dann folgte Schwindel, ich ging auf die Knie und drehte mich im Kreis. Ich hatte das Gefühl, den Boden unter mir zu verlieren, ich hyperventilierte. Dann bekam ich die ganze Wucht der Angst zu spüren. Ich schrie und fluchte, zerstörte Gegenstände und brach letztlich völlig zusammen. Aus allen Poren meines Körpers kam die Angst, ich schwitzte stärker als in der Sauna. In diesem Moment fühlte es sich an, wie sterben. Ich neigte ja eh schon immer zu Übertreibungen und da war es nicht sehr verwunderlich, dass ich nach einem Streit in einem früheren Leben die letzte Konsequenz ziehen wollte. Den Freitod als Erlösung vor den Qualen der ungerechten Welt. Zum Glück war ich zu besoffen, und musste kotzen. Damals hat mich der Alkohol gerettet, jetzt bringt er mich fast um. Kranke Welt, wie soll man die verstehen. Das geht vermutlich nur, wenn man sehr gut vorbereitet wird. Sowas wird im Normalfall den Eltern zuteil. Meine Eltern haben mir die ersten 40 Jahre meines Lebens nicht viel nützliches beigebracht. Sie wussten es selber nicht besser. Es ist nicht ihre Schuld. Was meine Mutter mir

beibringen hätte können, war meinem Herz zu folgen. Aber sie kam nicht mehr an mich ran, als ich mit 12 Jahren zu ihr gezogen bin. Da war mein kleines Herz schon so vernarbt, dass keine Liebe mehr durchdringen konnte. Zumindest nicht von ihr. Und auch sonst schaffte es keiner, mir meine Gefühle zu entlocken. Im Alter von ca. 4 Jahren, davor fehlt mir meine Erinnerung, fing ich abends im Bett an zu weinen. Jeden Abend. Mir fehlte ein liebevolles Zuhause. Stattdessen flüchtete ich in meine Träume. In denen konnte ich sogar fliegen. Meistens bin ich das auch. Nur leider immer viel zu hoch, sodass aus dem Traum ein Alptraum wurde. Ich hatte diese Träume bis zu meinem 40.ten Geburtstag. Dieser Tag war der tiefste Punkt meines Lebens. Und so kam es, dass ich niedergeschlagen zu Bett ging. 18:00 Uhr wohlgemerkt. Von dieser Zeit an weinte meine Freundin bittere Tränen auf der Couch. Ganz allein, nur der kleine Kater spendete ihr Trost. Die ganze Nacht. Tja und was soll ich sagen, an diesem Tag passierte ein Wunder. Das erste Wunder seit einer sehr langen Zeit. Ihre leidvolle Traurigkeit, aufgestaut durch jahrelange Unterdrückung der eigenen Gefühle, sind doch tatsächlich direkt in mein Herz vorgedrungen. Ihre Gefühle waren dabei so echt, so kraftvoll, dass sie in meinem Unterbewusstsein einen kräftigen Windstoß verübten. Das erste Mal in meinem bewussten Leben konnte ich mich jemandem öffnen. Ich habe noch nie ein so großes Gefühl der Liebe empfunden, wie in diesem Moment. In dem Moment, als ich sterbend in ihrem Schoß lag und weinte wie ein Schloßhund. Einen Tag nach meinem 40.ten Geburtstag bin ich neugeboren worden. Mit all den Gefühlen, die bei einer Geburt im Spiel sind. Diese Nacht und der Tag haben unsere Herzen miteinander verschweißt. Kristina ist die Liebe meines Lebens. Sie und ich, wir sind Familie. Sowas hält für immer, ob man nun will oder nicht. Erstaunlicherweise hatte ich seit dem 26. April 2017, was übrigens der Geburtstag meiner jüngsten Schwester ist, einen ziemlich klaren Durchblick. Nur hatte ich zu diesem

Zeitpunkt noch überhaupt keine Vorstellung wovon denn überhaupt. Aber soviel war sicher, ich blickte voll durch - oder etwa nicht.

Der Anfang war getan, eine Person liebte ich bereits. Jetzt wollte ich herausfinden, wie viel Liebe ich wohl übrig habe. Und Donnerwetter nochmal, das ging schnell. Der kleine trostspendende Kater gehört jetzt zur Familie. Er macht mich glücklich und stolz. Das arme Tier hatte ja mindestens einen so großen Schaden in der Birne wie ich selbst. Recht schnell bin ich dann in Wechselbäder der Gefühle gekommen. Ich wusste jetzt, was zu tun war, stand mir jedoch selbst wieder öfter im Weg. Ich konnte noch immer keine Hilfe annehmen, weil ich Angst hatte, dass es irgendwie nicht so klappt, wie es für meine wichtige Person angemessen wäre. Schließlich geht es hier um mich und da mache ich es lieber selber. Und wieder war das Gefühl da, es fehlt etwas. Klar Gesundheit, die wäre jetzt gut. Aber das war es nicht. Was fehlte war das Gefühl der Freiheit. Ich konnte nicht atmen. Ich spürte Verspannungen, das Piepen in den Ohren wurde wieder stärker. Hatte ich mich übernommen? Aß ich zu wenig? Mein Appetit jedenfalls hinkte noch hinterher. Mir ging es soweit gut, aber sobald etwas anstand, ganz gleich was, überkam mich die Angst. Termindruck, Leistungsdruck, Minderwertigkeit und das, obwohl ich krank zu Hause war. Also, warum und vor was hatte ich immer noch Angst? Ich ging morgens, wenn es meine Übelkeit zuließ in die Badewanne. Ich versuchte dort zur Ruhe zu kommen. Aber leider steigerte ich immer nur meine Wut. Jede geistige Konfrontation geriet außer Kontrolle. Das warme Wasser zwang meinen Kreislauf in die Knie, mir wurde richtig schlecht. Entspannung? Fehlanzeige, die Panik-Wut-Attacke schmiss mich deutlich zurück. Wie zum Teufel sollte ich entspannen, wenn ich selbst alleine in der Badewanne wütend wurde. Ich frage mich grad, wie man das mit einem solchen Menschen wie mir, aushalten

kann? Da braucht man aber ein ziemlich großes Herz. Nachdem ich mich einem Freund anvertraut hatte, gab er mir eine kleine Überraschung mit nach Hause. Diese Überraschung sollte man rauchen und es hilft beim Entspannen. Nun gut, was hatte ich zu verlieren. Seit März 2017 ist Cannabis auch auf Rezept zu bekommen. Der beste Freund meines Freundes leidet an MS. Und das sehr schwer wie ich raushöre. Und dieser beste Freund musste ordentlich viel Schriftverkehr und Zeit sowie Kraft investieren, um den sturen Bürokraten das neue Gesetz zu erklären. Diese Kraft hatte ich nicht ansatzweise, also beschloss ich, von jetzt an etwas Geld für bewusstseinsweiternde Pflanzenblüten auszugeben. Als ich das nächste mal in die Badewanne stieg, konnte ich tatsächlich entspannen. Und je mehr ich zur Ruhe kam, desto klarer wurden meine Fragen formuliert. Ich erinnere mich an den Film „Ich bin dann mal weg“. Ein Meisterwerk, wie ich finde. Auf jeden Fall wurde dort die Frage zu unserem Glauben gestellt. Und diese Frage beschäftigte mich einige Tage.

Eines morgens in der Badewanne konnte ich schön entspannen und träumte vor mir her. Viele wirre und undurchsichtige Botschaften, deren Deutung ich erst lernen musste. Aufgrund psychischer und Umweltbelastungen kommt es im menschlichen Körper zu Blockaden. Diese zeigen sich in Form von chronischen Erkrankungen, wie Heuschnupfen, Rückenschmerzen oder ähnlichem. Das Messgerät der Holopathin hatte bei mir auch kranke Zähne diagnostiziert. Was mich wirklich verwunderte. Ich hatte seit kurzem Zahnschmerzen und der letzte Termin beim Zahnarzt in Jork war alles andere als erfreulich. Karies in den Zähnen, das hatte ich zuletzt als Kind. Ich pflegte meine Zähne schon lange mit Dentalbürstchen, Zahnseide und Elektrobürste. Und der Zahnarzt zeigte mir mein Gebiss, was aussah wie nie geputzt. Ich verstand nur Bahnhof und lies ihn machen. Er bohrte munter drauf los und ich gab

wieder meinen Genen die Schuld. Weit gefehlt, heute weiß ich, dass mein Knacks in der Psyche selbst hierfür verantwortlich war.

Im Traum entdeckte ich, dass man mit Ingwer seine Zähne reparieren kann. Die Schärfe wirkt antibakteriell und die Säure hellt die Zähne wieder auf. Als ich wieder wach wurde, schnitt ich mir gleich etwas von der Knolle ab. Ich kaute drauf rum und verteilte den Speichel im ganzen Mund. Munter surfte ich im Netz auf der Suche nach Bestätigung. Mein Gedanke, Ingwer-Zahncreme zu erfinden und zu patentieren, erlosch dann rasch, als ich fündig wurde. Gibt es schon. Viel interessanter war jedoch die Info für mich, dass der Trick mit dem Zähne weißen durch das Pulver der Kurkumawurzel möglich sei. Außerdem ist es eine wahre Zauber-Heil-Knolle. Seit dem gehören Ingwer und Kurkuma zum Tagesangebot in unserem Hause.

Ich bin quasi vaterlos aufgewachsen. Es hat nie ein Vater-Sohn-Gespräch stattgefunden. Ich hatte von meinem biologischem Vater bisher nichts Gescheites gelernt. Das mag vielleicht hart klingen, war aber die Wahrheit. Heute denke ich barmherziger darüber. Von ganz alleine breitet sich Liebe im Herzen aus. Sollte Gott etwa seine Finger im Spiel haben? Der Prüfer und seine Kausalitätskette, da war sie vor mir und zum ersten mal im Leben konnte ich wirklich verstehen, dass niemand alleine die Schuld tragen sollte und alle zusammen verantwortlich sind. Liegt hier etwa das Problem? Schaffen wir unsere Probleme und Ängste nicht alleine zu bewerkstelligen? Und wenn, wie könnte Gott uns helfen? Der kriegt ja auch keinen Frieden auf Erden hin.

Die Liebe meiner Mutter wurde mir im Alter von 2-3 Jahren weggenommen. Als ich sie dann hätte bekommen können, konnte ich sie nicht mehr annehmen. Das kleine Herz war schon geschunden, es war zerbrochen. Nur die Träume sind

geblieben, in denen konnte ich alles. Kein Problem war so groß, dass es sich nicht lösen ließ. 40 Jahre lang habe ich mir so meine Motivation geholt, überhaupt das Bett zu verlassen. Und nach jedem Hoch was kam, langte das Tief umso stärker zu. Meine Träume wurden wütend und ich konnte kein Problem mehr lösen. Selbst Super-Henning war hier machtlos.

Da kann man doch nur noch verrückt werden. Aber jetzt konsumierte ich Marihuana in der Badewanne und nach einer recht zügigen Entspannungsphase kam ich wieder ins Träumen. Es waren Erinnerungen vergangener Zeiten. Und sie kamen mit einer solchen Wucht, dass ich um Gnade flehte. Und plötzlich war mir alles klar. Ich brauchte meinen Glauben, wenn ich durch dieses Tal gelangen wollte. Ich brauchte den Segen von Gott. Ich pfeife auf die Erlösung der Kirche aber ich brauche Gott. Und den hatte ich schon vor langer Zeit aus meinem Leben verbannt. Ich glaube an die Evolution und empfänglich für die Antichristen unter uns war ich schon lange. Nicht nur, weil ich aus dem Konfirmandenunterricht geflogen bin. Aber Gott, den heiligen Geist, den allmächtigen Vater, den wollte ich zurück. Und seitdem ich Gott um Verzeihung gebeten habe, besucht er mich jeden Tag. Er zeigt mir den Weg, er bereitet mich auf das Leben vor. Er lehrt mich Barmherzigkeit und beschützt mich! Er ist mein Vater. Das war der Zeitpunkt, als sich die Spirale nach unten aufhörte zu drehen. Die Erkenntnis, vergeblich um die Liebe und Anerkennung eines Elternteils zu kämpfen, schlägt wie ein Gehirnschlag ein. Und dann war er da. Der Herrgott in all seiner Vollkommenheit. Er hat mich in den Arm genommen und mir auf die Schulter geklopft. Er hat mir Mut zugesprochen und schenkt mir Liebe. Schnell erkannte ich, was zu tun war. Meine Mutter um Verzeihung bitten, für den schlechtesten Sohn der Welt. Und was soll ich sagen, wir haben uns ein Zuhause im Herzen gegeben. Alles ist vergeben und die

Zukunft wird wohl phantastisch werden. Jetzt hatte ich wieder eine Person mehr im Herzen. Wenn das so weiter geht, ist bald wieder alles gut. Aber etwas fehlt. Jeden Morgen wachte ich auf und mir war schlecht. Je nachdem was anstand, lagen meine Nerven blank. Die Medizin der Holopathie half, aber es kostete langsam Überwindung. Die Akupunktur und die besinnliche Art meiner Therapeutin unterstützten, aber gehen musste ich diesen Weg alleine. Alleine schon, aber auch mit meinem Vater, denn der begleitet mich fortan überall mithin. Also, woran lag es, dass mir noch immer sauschlecht war morgens? Der Glaube an Gott war stark, an meine eigenen Fähigkeiten noch ausbaufähig. Es begann zu wirken. Nur was?

Ich lag in der Badewanne, hörte Flower-Power-Musik und rauchte dabei trefflich Marihuana, das da ebenso Flower-Power heißt. Und da soll noch einer sagen, es passiert zufällig. Es war wohl mein Schicksal, genau diese Musik an diesem Tag zu hören. Meine Gedanken kreisten und plötzlich ging mir ein Licht auf. Ich habe das Leben gewollt, dass mich so fertig gemacht hatte. War das meine Art zu büßen? Gehe ich jetzt zu Grunde, weil ich all die Jahre ein schlechter Mensch gewesen bin? Warum lässt Gott erst mein Herz öffnen, um mich dann doch so leiden zu lassen. Was läuft noch falsch? Es fehlt halt immer noch etwas.

Ich hatte vor ein paar Jahren die Deutsche Vermögensberatung kennengelernt. Jedoch war ich meilenweit davon entfernt, wirklich erfolgreich zu werden. Nach anfänglichen schnellen Erfolgen, habe ich einfach aufs falsche Pferd gesetzt. Gier und Macht waren mein Antrieb, ließen mich jedoch nicht entfalten. Was allerdings blieb, ist ein deutlich verstärkter Drang meine eigene Anziehungskraft zu nutzen. Das hatte ich dort gelernt. Doch leider war ich in die falsche Richtung unterwegs und begreife erst heute, das alles in mein Leben kommt, was ich

anziehe. Ich hatte damals Charlie Sheen in seiner Paraderolle in Two and a half man als Vorbild auserkoren und mir solch ein Leben auch für mich gewünscht. Und ziemlich ähnlich wurde mein Leben dann auch, ohne das ich es merkte. Was die Sendung nicht rüberbringt, ist das wirkliche Gefühl des Unglückes. Und in der richtigen Welt, da hilft Sarkasmus nur begrenzt weiter. Wenn das Fass voll ist, könnte jeder Tropfen das Überlaufen auslösen.



## **Vertrauen und Vergebung**

**M**ir fehlt es immer noch, aber nach dem Zweifel kommt der Mut. Daran lässt sich nunmal nichts ändern, warum auch? Es eignet sich trefflich um vollkommene Gesundheit zu erlangen. Meine positiven Gedanken stimmen mich zuversichtlich. Mein beschwungenes Wasser lässt endlich mal wieder meinen Verstand klar werden. Ich weiß genau, dass Schwingungen Glas zerbersten können, also müssen sie auch etwas mit meinem Körper anstellen, wenn ich beschwingtes Wasser trinke. Heilung durch Holopathie - schmeckt doch besser als zuerst gedacht. Ich saß im Pavillon und guckte auf eine Marokkanische Minze. Sie wuchs und gedieh und machte mich glücklich. Dann beschloss ich, zwei Blätter in neues Wasser zu geben und den Tag zu genießen. Nach einem halben Liter entspannendem Minzwasser und einer anschließenden Siesta in der Sonne konnte ich nach langer Zeit endlich mal wieder etwas für mich selbst machen.

*... die Menschen habe die Welt zerstört, die Überlebenden haben keine Hoffnung mehr. Ich hatte großes Glück und bin einer der Überlebenden. Auf der Suche nach anderen*

*Menschen kommt es angstbedingt immer erst zu Konfrontation. Diese löse ich durch geschicktes Führen und Folgen mit den einzelnen Personen, sodass die Gruppe immer größer wird. Dabei bekomme ich täglich die Weisheit, um all das zu tun, was getan werden muss. Ich erstelle die neuen 10 Gebote und löse die verstaubten alten ab. Somit bekommt die Menschheit eine zweite Chance...*

Nach dem Aufwachen überkam mich ein Verlangen, die eben genannten Gebote zu formulieren. Ich schrieb sie auf und spürte dabei Freude. Mir kam die Idee, dass ich meine Träume notieren sollte, solange sie präsent sind und ich mich erinnere. Erstmals im Leben verspürte ich einen Drang, etwas Gutes tun zu wollen und entschied, dass es wohl das Beste sei, wenn ich erstmal alles aufschreibe, was mir in den Kram kommt. Weiß der Geier, für was das gut sein könnte.

Als Kristina am Abend von der Arbeit nach Hause kam, konnte sie das erste mal den neuen Gartenteich zum Baden probieren. Wir fanden an dem Abend wie die Pinguine zusammen, wir hatten unseren eigenen Takt gefunden. Ihr Schulterklopper bei mir war der Schlüssel zum Vertrauen. Der nächste Morgen begann zwar mit extremer Übelkeit, aber es klappte tatsächlich mit etwas frischem Ingwer, Tee mit Rezept, Vollkornzwieback und Melone Hoffnung zu schöpfen. Die Anspannung und Angst wich vollends von mir, als ich aus der Blüte der Cannabispflanze das Beste herausholte und in der Badewanne meine Augen bei schönster Reggae Musik schloss. Ich hatte Angst vor der Angst und wusste, dass aus Angst vor dem Tod so mancher schon Selbstmord begann. Na bestens, ein Angstpatient der verrückt wird. Da wollte die nächste Panikattacke über mich kommen, als ich instinktiv mit der rechten Hand auf meine Brust klopfte. Etwa an der Stelle, wo sich mein Herz darunter befindet. Dieser klopfende Takt war der Takt, den

ich abends zuvor von Kristina als Schulterklopper bekam. Und dann passierte wieder ein Wunder: Ich war frei und konnte mir etwas vergeben. Vielleicht sogar mein bisheriges Leben. Weinend vor Dankbarkeit sank ich weiter in der Wanne runter, bis nur noch der Kopf rausguckte, als plötzlich das Weinen in ein lautstarkes Lachen überging. In diesem Moment wünschte ich mir, dass Marihuana endlich legalisiert wird in Good-Old-Germany. Da hinken wir dem Fortschritt noch hinterher...

*... ich habe ein unglaublich erfolgreiches Buch geschrieben und die Verfilmung bricht alle Rekorde. Die Geschichte ist simpel, es ist mein Leben. Meine Heilung mit Hilfe von Cannabis ohne Rezept. Durch den entstehenden Hype kommt erneut Bewegung in die Diskussion. Als derzeit gefühlt wichtigste Person im Land werde ich zur NDR 3 Talkshow eingeladen. Glücklicherweise ist auch Angela Merkel zu Gast. Angesprochen auf das Thema Marihuana findet sie keine passenden Argumente und klammert sich an Phrasen. Ich ergreife die Initiative und bitte um einen Flip-Chart. Bis dieser gebracht wird, bitte ich das Publikum im Saal als auch die Zuschauer zu Hause sowie die weiteren Gäste aus ganzem Herzen, eine Atemübung mitzumachen. Im Anschluss sind wir soweit, dass wir auf dem großen weißen Zettel ein T-Konto malen. Pro und Contra für eine Legalisierung. Ich wähle frei aus dem Publikum, zu sagen was grad gedacht wird. Und quasi jeder hat seine Meinung. Das Erstaunliche ist, dass nur Pro's kommen. Das erste Contra ist, dass es zu teuer ist, das zweite ist illegal. Die Liste ist eindeutig und ich fordere alle Zuschauer auf, aktiv zu werden, wenn sie selber entscheiden wollen. Ich gehe in der Livesendung soweit, dass ich zum kollektiven Streik flächendeckend übers Land aufrufe. Solidarität und Gemeinschaft, das sind Werte die einst auch im Hafen galten. Industrialisierung und Geldgier stehen etwas im Weg...*

Ich wurde wieder wach und musste zuerst meine Gedanken sammeln. Das klappte jedoch erst, als ich heißes Wasser nachlaufen ließ und selber wieder meinen Wasserhaushalt auffüllte. Gleicher unter Gleichen, das war von 3 Monaten Facharbeiterkurs spontan hängen geblieben. Gleicher unter Gleichen aus dem Tarifrecht hat für mich hier eine völlig neue Dimension gegeben. Ich bin ein Gleicher! Zugegeben, ein verrückter Gleicher aber immerhin. Plötzlich wurde mir bewusst, dass ich all die Jahre falsch lag. Meine Angst vor ungleichem hat mich immer ungleicher werden lassen. Als Gleicher gibt es überhaupt keinen Grund nicht vollkommen tolerant zu sein. Homosexualität oder eine andere Hautfarbe, das spielt überhaupt keine Rolle mehr. Schlank oder füllig, groß oder klein alles war plötzlich normal. Ich erinnerte mich daran, wie ich zu meiner Ausgabe von Hape's Buch gelangte. Ich duze ihn jetzt einfach mal und schätze, er wird schon nichts dagegen haben. Jedenfalls bestellte ich eine Ausgabe im Internet und freute mich darauf. Den Film hatte ich schon zweimal gesehen und einmal verstanden. Zumindest Teile davon. Beim Auspacken entdeckte ich einen gefalteten grünen A4-Zettel auf dem eine hockende Katze gedruckt war. Begleitet mit den wohltuenden Worten „Danke“ handschriftlich unterschrieben. Wochen später entdeckte ich auf der Rückseite die Widerrufsbelehrung. Ich wusste jetzt, dass Mut durch Liebe geboren wird. Und das ich Wasser und Cannabis dafür brauche.

Ich betrachtete das Auf und Ab meiner Gefühle auf empfindliche Weise. Nach Mut folgt Angst, nach Wolken kommt die Sonne. Ich war zwischen Genie und Wahnsinn. Mal fühlte ich mich als Jesus, mal wollte ich die Welt zerstören. Mal wollte ich alles und jeden umarmen, dann wieder bin ich völlig zusammengebrochen, wenn ich das Grundstück verlassen sollte. Rien ne va plus - nichts geht mehr, so schien es. Mein krankhafter Rivalitätszwang half

mir diesmal, den Humor nicht zu verlieren. Wenn ich sonst schon verrückt wurde, bei der Aufgabe den Geschirrspüler auszuräumen, stellte ich mir ein Spiel gegen die Angst vor. Eines mit Handicap, keine Frage - aber möglich zu gewinnen. Ich hatte im Internet gelesen, dass die Heilungschance bei generalisierter Angst zwischen 0,7 und 9 Prozent liegt. Das waren doch phantastische Aussichten. Ich nahm die Herausforderung an, jetzt spielte mir der Geschirrspüler in die Karten. Beim Ausräumen der Besteckschublade überkam mich immer große Verrücktheit. Ich gab den Messern und Gabeln und Löffeln einen kleinen Verstand. Nicht viel, grade groß genug um Neid und Rivalität zu empfinden. Tja und was soll ich sagen, die Messer haben fast immer gewonnen. Also Handicap, nur wie hoch stand in den Sternen. 40 Jahre, da kommt einiges zusammen.

Es klingelte an der Haustür, als der immer freundliche und auch witzig wirkende Zusteller der Post ein Paket für den Nachbarn loswerden wollte. Ich nahm es an und musste mich fast übergeben bei dem Gedanken, dass jetzt ich dieses Problem an der Backe hatte. Ich wusste wirklich nicht, wie ich das Paket loswerden sollte und legte es auf die Kommode. Fiktiver Spielstand vor dem Anpfiff: 1000:1 für die Angst. Kristina und ich puzzelten im Garten rum, als uns die Idee kam, das alte, wenn auch schöne Gästebett ohne Matratze in den Vorgarten zu stellen. Die Idee schien mir zu gefallen, kein Gästebett bedeutet keine Gäste. Doch irgendwas hat mich bis dato immer abgehalten, das Bett auch tatsächlich zu bepflanzen. Abends klingelte der Nachbar an die Tür und ich musste schlagartig daran denken, dass Kristina ihm als Spitznamen „Atze Schröder“ auferlegt hatte. Unsere Klingel befindet sich am Gartentor und ich ging ihm mit seinem Paket entgegen. Und tatsächlich, da stand er leibhaftig vor mir. Atze Schröder in echt und fragte mich, was das Bett da draußen soll. Spontan antwortete ich, dass wir Besuch erwarten und fing an zu

lachen. Im Nachhinein gebe ich dem Bett Symbolcharakter und habe es jetzt im Herzen. Ich hatte es meiner Mutter angeboten, damit sie nicht länger fliehen muss. Wenn ich also eines bisher gelernt habe, dann die ungeheure Macht einer Familie, die für einen da ist. Ich konnte mir wieder etwas vergeben und fühlte eine große, demütige Dankbarkeit. Spielstand: 5:2!

Positiv denken ohne sich dabei etwas vorzumachen, war das ganze Geheimnis. Sollte es so einfach sein? Es zogen dunkle Wolken auf. Irgendwas fehlte, doch ich wusste nicht was. Aber es hielt die Übelkeit am Leben und entzog mir Energie. Maximal 9 Prozent sind vorgegeben. Nichts ist unmöglich und wieder guckte ich den Film „The secret“. Ich weiß nicht, wie oft schon, ich kann ihn fast auswendig zitieren. Aber verstanden hatte ich ihn noch nicht. Prioritäten setzen, aber wie?



## Neugeburt

**D**iverse Tipps von Gelehrten konnten mir nicht helfen. Die morgendliche Übelkeit zeigt mir meine Grenzen auf. Was machte ich noch alles falsch. Tja vieles wie sich rausstellte. Neuer Henning gleiches Problem. Der Kopf, er grübelte und wurde stumpfsinnig. Meine kreativen Ideen nutzte ich für immer böser werdende Gedanken. Jeder Konflikt eskalierte wieder im Geiste.

Spielstand: 100 : 12. Ich stand um 5:44 Uhr schweißgebadet auf.

Nachts in unseren Träumen verarbeiten wir unsere Erlebnisse. Als Angstgestörter und somit Geisteskranker kann ich meine Träume nicht mehr effektiv und „normal“ verarbeiten. Ich bin also meinen Ängsten nachts vollends ausgeliefert. Das würde also die Schlafprobleme erklären. Gott sei Dank oder in meinem Fall May Tondowski und dem Goldmohn. Ich schlafe jetzt wieder meist wie ein Baby. Problem Nummer 1 ist somit geklärt, was mich zum nächsten und weitaus schwierigeren Problem bringt. Meine Angst ist ein hinterlistiger Schweinepriester, wie soll ich

kämpfen, wenn ich schlafe. Spielstand? Aussichtslos oder doch nicht? Ich dachte an Freddy Krüger und war wirklich komplett ratlos. Um 6:04 Uhr nahm ich meinen ersten Sog Cannabis, um 6:07 Uhr legten sich die Qualen. Diese Umarmung wirkte sanft aber gigantisch, als mich ein tiefes Gefühl der Dankbarkeit überkam. Ich wusste um unsere Fähigkeit der Selbstheilung, konnte ihr jedoch nie so recht Gehör schenken. Ich wusste auch schon lange, dass wir uns innerhalb eines Zeitraumes von ungefähr 30 Tagen Eigenschaften an- oder abtrainieren können, hatte es allerdings auch nie so recht verinnerlicht. Die ersten Wirkungen meiner täglichen Meditationsübungen stellten sich aber ein. Ich weiß nicht wie, aber ich konnte mich tatsächlich von meinen Gedanken lösen und sie einfach beobachten. Und jetzt stellen Sie sich vor, was da passierte. Nichts, es geschah einfach nichts. Ich war in einem Zustand, der mir völlig fremd und dennoch sofort unendlich angenehm war. Die Angst war spurlos verschwunden, ein Gefühl unbändiger Kraft und die Energie von 4,6 Mrd. Jahren Evolution strömte durch mich hindurch, als ein schwarzes Wollknäuel prompt seine morgendliche Kuscheleinheit forderte und auf meinen Schoß sprang. Ich schnuffelte und streichelte an ihm rum und dachte dabei an nichts. Es war herrlich. Keine Stimme im Kopf, nichts. Beim Durchwuscheln des Katers erblickte ich einen Kampf auf Leben und Tod zwischen einer Biene, die sich im Netz verfangen hatte, gegen eine Spinne, die dieses Netz gesponnen hatte. Es war eine unglaublich lehrreiche Erfahrung für mich. Die Biene war quasi handlungsunfähig, sie war schon arg verfangen. Die Spinne kam aus ihrem Versteck und wollte nun sehr beherzt eingreifen, damit die Biene sich nicht freistrampelt. Würde die Spinne jetzt die Geduld aufbringen, die sie vermutlich nicht gelernt hat, wäre die Biene irgendwann ein feines Mahl geworden. So näherte sich die Spinne der Biene wohlwissend um die jeweilige Gefahr eines Stiches nicht aber der des totalen Verlustes und ermöglichte damit erst

die Flucht der Biene. Durch die Todesangst der Biene hat eben diese enorme Kräfte freisetzen können und sich letztlich befreit aus der Situation. Sie konnte sich losreißen und flog davon. Unsere Ängste mobilisieren unsere Kräfte. Soviel stand fest. Spielstand: 8:6. Klingt super, nur wie soll das auf einen Angstgestörten zutreffen? Ganz einfach, je mehr Angst, desto größer meine Kräfte. Einfache Mathematik. Je mehr Angst ich erleide, desto größere Kräfte muss ich aufbringen, um meine Übelkeit zu besiegen. Spielstand: ausgeglichen

Aber es fehlte noch etwas. Vatertag stand vor der Tür und Kristina hatte ihre zwei freien Tage direkt davor. Wir beschlossen, uns nur zu erholen. Der erste freie Tag war wie ein Luxusurlaub der Extraklasse. Es waren 27 Grad Celsius, und wir hatten grad den Teich zum Pool umfunktioniert. Sonnenliegen und Handtücher waren im Handumdrehen im Garten verteilt, High, beschwingt, und völlig entspannt vom genialen Mix des Alpha Boys School-Radio verbrachten wir einen der schönsten Tagen seit langer Zeit. Ich verwöhnte Kristina wo ich nur konnte. Ich gab ihr eine Ganzkörpermassage mit Sonnenöl, mixte uns Beeren-Vanillemilch und wir aßen Melone. Abends wollten wir seit langer Zeit mal wieder etwas Fleisch probieren und so wurde der Grill angefeuert. Wir mampften die Wurst im Brötchen direkt am Grill und waren aus ganzem Herzen dankbar dafür. Alkoholfreies und vor allem isotonisches Hefeweizenbier rundete das vollkommene Mahl ab. Wir belohnten uns noch mit Eis und empfanden den ganzen Tag die größte Liebe füreinander. Kristina wollte mit Malen beginnen, es sollte ihre Entspannungsoase werden. Sie richtete sich das Gartenhäuschen liebevoll ein und bekam einen ganzen Batzen Malzeugs von meiner Mutter geschenkt. Als ich morgens unseren Gartenbereich vorbereitete, kam mir der Gedanke, wie schön es wäre, wenn Kristina ein Bild malen würde. Ich wollte sie bitten,

einen Katamaran Richtung Südsee zu malen, entschied mich dann aber, das Universum entscheiden zu lassen, was ihr erstes Bild werden sollte. Jedenfalls war das mein Wunsch für eine Hochzeitsreise. Bisher hatte ich geldwerte Vorteile als Motivationsgrund und weil ich sehr gut verdiente, können Sie sich sicherlich vorstellen, dass ich eher langsam den Hafen der Ehe ansteuerte. Doch diesen Morgen war ich so voller positiver Energie, dass ich zum ersten mal im Leben aus Liebe ans heiraten gedacht hatte. Und so wünschte ich mir ein Bild, das unsere Hochzeitsreise zeigt. Als der Tag quasi seinen Höhepunkt im Gartenhaus hatte, waren wir noch mehr zu einem Herzen verschmolzen. Und als ich schon langsam für den gemütlichen Teil des Tages vorbereitete, und mit Vorbereitung meine ich hier im Speziellen die Bong und The Big Bang Theorie bei Netflix. Ich glaube, die Erfinder dieser Story berauschen sich auch am Marihuana. Das würde erklären, warum ich high fast durchgehend laut lache und dennoch die Botschaft der Probleme wahrnehme. Ich bilde mir ein, dass das hilft und erkläre hiermit The Big Bang Theorie zu meiner neuen Lieblingsserie. Sie tritt damit in so große Fußstapfen wie Captain Future, Wunderbare Jahre, Friends, Die Simpsons, How i Met your mother und Two and a half man!

Zum Ausklang des Tages überraschte Kristina mich mit einem atemberaubend schönen Bild. Es spiegelte alles wieder, was ich den Tag gefühlt hatte. Es war für mich das schönste Bild, was ich jemals gesehen hatte. Das war der schönste Tag seit langem. Spielstand: ich lag wohl vorne und schlief wie ein Baby.

Am nächsten Morgen musste ich anerkennen, dass mich meine Angst also nachts aufsucht, wenn ich es tagsüber nicht zulasse. Obwohl ich phantastisch geschlafen hatte, war mir so übel das ich würgen musste. Das konnte ich nicht verstehen. Was hatte ich denn jetzt schon wieder falsch

gemacht. Es war zum Haare raufen, aber das sollte ich in Zukunft lieber lassen. Meine Holopathin empfahl mir, morgens alle meine Gedanken zu notieren. 5-10 Minuten sollten reichen, damit ich die Übelkeit in den Griff bekomme. Leider schaffte ich meist nicht länger als 2 Minuten wenn überhaupt, bis ich von Panik attackiert wurde. Also erinnerte ich mich wieder an den Film The Secret. Einer, der das Geheimnis kannte, führte eine Dankbarkeitsliste und so beschloss ich, ihm dieses gleich zu tun. Ich erarbeitete mir eine Liste zum Danken und eine zum Wünschen. Dadurch ging es mir gleich viel besser und der Tag konnte beginnen. Doch leider steckte große Unruhe in mir. Ich wusste nicht woran es lag, das Wetter war eh eher für drinnen gedacht, also machten wir einen Couchtag. Wir fanden eine neue Serie mit dem Namen „Unbreakable“, in der eine Maulwurffrau nach langer Gefangenschaft das Leben in New York lernt, dabei nie aufgibt und so ihr altes Leben verarbeitet. Passt also prima in mein Leben und schon fiennte ich wie ein Schulmädchen, das geärgert wurde. Das Tempo der Folgen, wohlgermerkt ohne Werbung, war die schnellste Achterbahnfahrt der Gefühle für mich, dass ich abends völlig erschöpft vor Angst zitterte. Ich erkannte, dass nicht nur mein Angstempfinden gestört, sondern meine komplette Gefühlswelt aus den Fugen geraten war. Erstmals verstand ich, dass ich es alleine nicht schaffen kann. Mein größter Wunsch war es, für Kristina die erholsamsten freien Tagen der Woche überhaupt zu gestalten. Dabei hatte ich vergessen, dass ich schwer krank war und selber viel Ruhe brauchte. Und endlich konnte ich aufrichtige Dankbarkeit empfinden, als Kristina mir 2-3 Stunden den Kopf krauelte und mir so meine Angst nahm. Mir wurde klar, dass meine Lebenspartnerin mein bester Freund geworden ist und sie sich glücklich fühlt, wenn es mir gut geht. Spielstand: wieder alles offen, nachdem ich gnadenlos hinten gelegen hatte.

Es war Vatertag und Kristina musste arbeiten. Sie fing schon um 6:00 Uhr an und ich stand erst 30 Minuten später auf. Mir war übel, ich zog aber mein Programm durch. Positiv denken, Medizin, Ingwer, Cannabis, Badewanne, Eincremen und so weiter, bis ich draußen auf der Sonnenliege platziert einen Snack zu mir nahm und entspannt, völlig entspannt bei Reggae und Vögelgezwitscher, überlegte, wann ich zuletzt ein vierblättriges Glücksklee gefunden hatte? Nach langem Überlegen blieb es jedoch bei meinem ersten Gedanken: Es war beim Hausbau meiner Schwester und ich schenkte es ihr und meinem Schwager, damit Glück in ihr Haus einziehen konnte...