

Renate Frommhold



In Bewegung kommen

Erfahrungsbericht einer Multiple-Sklerose-Patientin

Renate Frommhold

In Bewegung kommen

Renate Frommhold

In Bewegung kommen

Erfahrungsbericht einer Multiple-Sklerose-Patientin

»Dein Lebensweg war schwer, doch er war nicht umsonst.«

*Gewidmet meinem Bruder Wolfgang
in Liebe und Dankbarkeit*

Wichtiger Hinweis:

Alle in diesem Buch enthaltenen Ratschläge und Rezepte sind sorgfältig geprüft. Dennoch muss jegliche Haftung seitens der Autorin oder des Verlags für Sach- und Personenschäden ausgeschlossen werden. Die Informationen in diesem Buch können die Diagnose und Behandlung durch Ärzte oder Heilpraktiker nicht ersetzen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9	
Einleitung	10	
Was ist Multiple Sklerose?	13	
Teil 1: 1962 – 1974		
Aus meinen Tagebüchern	19	
Teil 2: 1977 – 2003		
Aus der Zeugin wird eine selbst Betroffene	42	
1977: Die Krankheit klopft an	43	
1981: Meine Welt ist nur noch schwarz-weiß	47	
1987: Ich suche mein Heil	51	
1994 – 1999: Das Nadelöhr	55	
Jammertal	57	
2001 – 2002: Die Puzzle-Teile fügen sich zusammen	61	
2002: Aussöhnung	65	
2003: Rückkehr	74	
Teil 3: Vom Umgang mit der Krankheit		79
Krankheit und Weltbild	80	
Was bedeutet Krankheit, Kranksein?	80	
Die Diagnose	86	
Aggressionen gehören an die richtige Stelle	95	
MS und Partnerschaft	101	
In Bewegung bleiben	105	
Angst ist menschlich!	111	
Ich werde kompetent	114	
Ein starkes Ich ist der beste Verbündete!	118	
Ausblick	121	
Nachtrag: Mein neuer Vertrag mit meinem Leben	125	
Die Autorin	126	

Anhang:

Frischkornbrei nach Dr. Evers	127
Das eigene Leben neu gestalten durch spirituelle Psychotherapie..	132
Quellen- und Literaturangaben	139
Hilfreiche Bücher	140
Hier finden Betroffene erste Orientierungshilfen:	142

Teil 2

1977 – 2003

Aus der Zeugin wird eine selbst Betroffene

Ich verzichte im Folgenden auf eine genaue chronologische Darstellung, weil sie ermüdend ist und niemandem hilft. Vielmehr greife ich verschiedene Situationen heraus, die besonders prägnant waren und Weichenstellungen beinhalteten.

1977:

Die Krankheit klopft an

Im Alter von 25 Jahren stand ich kurz vor meiner zweiten Lehramtsprüfung. Das bedeutete damals, dass ich wöchentlich 24 Stunden selbst zu unterrichten hatte (und für jede Stunde als Anfängerin ca. eineinhalb Stunden an Vorbereitungszeit benötigte), sechs Stunden obligatorischen Seminarbesuch absolvieren musste und mich nebenher umfangreich auf mein zweites Staatsexamen vorbereiten musste. Das war Arbeit pur! Einen unglaublichen Raubbau betrieb ich in dieser Zeit an meinem Körper. Ich aß nachlässig, trank ungeheure Mengen an schwarzem Tee und schluckte Aufputzmittel, um mein Schlafbedürfnis zu reduzieren.

Die meisten Prüfungsabschnitte hatte ich bereits erfolgreich hinter mich gebracht, als ich auf dem Weg zur Schule merkte, dass irgendetwas mit meinem rechten Auge nicht stimmte. Immer wieder versuchte ich, den Rauchschleier wegzuwischen. Im Spiegel war nichts zu sehen. Bis zum Mittag war das Auge völlig zugenebelt, und auch im linken Auge schienen jetzt Rauchschwaden aufzusteigen. Ich wollte es auf Überarbeitung schieben, aber am Nachmittag trieb mich die Panik dann doch zu einer Augenärztin.

Ich bin jetzt im Krankenhaus. Alles ging ganz schnell. Die Augenärztin war sehr besorgt erschienen und meinte, ich müsse sofort in die Augenklinik, weil ich sonst blind werden würde. Jetzt hänge ich hier am Tropf, bekomme Cortison intravenös und irgendeinen Cocktail zum Aufbau. Alles ist für mich völlig unwirklich.

... Am liebsten liege ich mit geschlossenen Augen da, weil mein Sehen so merkwürdig ist. Ich kann das gar nicht beschreiben, aber es verunsichert mich total. Vorhin bei der Visite hörte ich eine Ärztin sagen, dass mein Gesichtsfeld nicht MS-typisch eingeschränkt sei. Bisher war von einer Sehnerventzündung die Rede gewesen, und ich hätte mir auch gut vorstellen können, dass ich meine Augen einfach überfordert habe.

Ich muss an Wolfgang denken. Damals in Berlin, als er 21 war, hatte er ähnliche Sehstörungen, und irgendwie seltsam war die Erklärung mit der angeblichen Alkoholvergiftung schon gewesen!

Nein, nein, nein! Bei mir ist das ganz etwas anderes. Das ist nicht der Beginn einer MS – nicht bei mir!

Sechs Wochen blieb ich in der Klinik. Als man bei mir eine Lumbalpunktion machen wollte, verweigerte ich dies, und bei dieser Verweigerung blieb ich die folgenden 20 Jahre.

Es ging mir nicht gut in dieser Zeit. Ich vertrug das Cortison nicht. Ständig war mir übel, aber noch viel schlimmer waren die merkwürdigen Halluzinationen, die ich hatte. Mal sah ich mich als Spinne an der Decke entlanglaufen, mal dachte ich, ich könne fliegen ... eine etwas gefährliche Vorstellung, wenn man bedenkt, dass ich im 8. Stockwerk einer Klinik lag!

Ich glaube, es hat nicht sehr viel gefehlt, und man hätte mich direkt in die Psychiatrie überwiesen. Erst viel später sollte sich herausstellen, dass diese Erscheinungen eine Nebenwirkung des Cortisons waren, zu der es gelegentlich kommt – und fortan stand mit Rotstift in meiner Krankenakte: kein Cortison!

Als ich entlassen wurde, hatte sich mein Sehvermögen einigermaßen normalisiert; dafür hatte ich ein Magengeschwür durch das Cortison.

Für mich stand fest: Egal, was kommt, Cortison würde ich nicht noch einmal nehmen. Ein Mittel, das bestimmte Beschwerden verschwinden lässt und dafür eine andere Erkrankung entstehen lässt ... das kann doch unmöglich ein Heilmittel sein!

Durch die langen, einsamen Sonntage meiner Jugend hatte ich eine besondere Beziehung zu Beethoven und seinem Schicksal entwickelt. Immer wieder musste ich an ihn denken, der bei beginnender Taubheit den Satz gesagt haben soll:

»Ich will dem Schicksal in den Rachen greifen. Ganz niederbeugen soll es mich gewiss nicht.« Was für ein Kampfgeist lag in diesem Satz! Welch unglaubliche Kraft!

Neulich habe ich eine Aufführung der 9. Symphonie von Beethoven miterlebt. Tief angerührt hat mich dieses Erlebnis. Welch wunderbare Musik – und was für ein Schicksal steht dahinter! Der, der dies komponiert hat, hat es nie wirklich hören können, weil er längst taub war. Ich bewundere diese Fähigkeit – nicht aufzugeben, sondern das innerliche Hören zu entwickeln, weiter zu gehen und weiter zu schaffen. Ich werde kämpfen. Ich werde es allen beweisen: Ich habe keine MS!

Meine Mitmenschen davon zu überzeugen, dass ich alles gut überstanden hatte, war nicht weiter schwer. Durch mein Temperament und eine gewisse mir eigene »preußische Disziplin« habe ich nach außen hin stets viel stärker gewirkt, als dies in Wirklichkeit der Fall war.

Viel schwerer war es, die Stimme in mir unter Kontrolle zu bringen, die mir ständig zuflüsterte: »Du hast MS, und du weißt es!«

1981:

Meine Welt ist nur noch schwarz-weiß

Die Eigendynamik von Gedanken und Vorstellungen ist schon eine merkwürdige Angelegenheit.

Ein Begriff wird genannt, und sofort stellen sich Vorstellungen dazu ein, beginnt sich etwas einzunisten und ein Eigenleben zu führen. Gedanken lassen sich nicht ausradieren – man kann sie höchstens verdrängen, und dann führen sie im Untergrund ein Eigenleben wie ein Wurm.

Mit dem – immerhin sehr vorsichtig geäußerten – Verdacht auf MS hatte sich etwas in mein Leben geschlichen, was ich einfach nicht abschütteln konnte. Auch wenn ich diese Krankheit immer wieder weit von mir wies, so war ich doch unterschwellig mit ihr beschäftigt.

Ich hatte inzwischen geheiratet, ein Kind bekommen, zwei Kinder hatte mein Mann mit in die Ehe gebracht, lebte als Hausfrau und Mutter und hatte ein ausgefülltes Leben.

Mein Sehvermögen hatte sich seit der Sehnerventzündung nie wieder völlig normalisiert. Ich hatte mich zwischenzeitlich nach alternativen Behandlungsmethoden umgehört und mir bei einem sehr begehrten anthroposophischen Arzt einen Termin geben lassen. Zur Wahrnehmung dieses Termins kam es gar nicht mehr.

Etwas stimmt mit mir nicht. Die Welt verliert ihre Farbe. Ich sehe alles nur noch schwarz-weiß. Ich habe solche Angst! Wo wird das hinführen? Ich will doch für die Kinder da sein. Was ist, wenn ich diesmal blind werde? Ich muss funktionieren – ohne mich bricht dies alles auseinander.

Ich rief den anthroposophischen Arzt an. Es war mein Glück, dass ich bereits eine Terminvereinbarung getroffen hatte; so war er nämlich bereit, zu einem Hausbesuch zu kommen, obwohl er mich noch gar nicht kannte.

Bis er eintraf, hatte mein Sehen nicht nur an Farbe, sondern auch an Schärfe verloren. Der Arzt nahm sich viel Zeit, sprach mit mir und untersuchte mich. Er beruhigte mich und meinte, dass diese erneute beidseitige Sehnerventzündung nichts mit MS zu tun habe. Dann stellte er einen erstaunlichen Therapieplan zusammen:

Vier Wochen lang sollte ich fasten und ausschließlich Tees und selbst gekochte Gemüsebrühe zu mir nehmen. In dieser Zeit würde er mir regelmäßig Spritzen (es handelte sich dabei um von der anthroposophischen Medizin entwickelte Substanzen auf rein pflanzlicher Basis in homöopathischen Dosierungen) geben und damit den Entgiftungsprozess unterstützen. Seiner Meinung nach täte ich gut daran, möglichst viel Alltag weiterzuleben, um mich davor zu bewahren, zu viel zu grübeln.

Ich ließ mich ganz auf seine Vorschläge ein, klammerte mich an diesen Strohalm »Hoffnung«. Ich löffelte meine Gemüsebrühe und trank meinen Tee. Anfangs hatte ich ungeheure Kopfschmerzen, aber schon nach wenigen Tagen fühlte ich mich besser, und meine Sehstörungen wurden zumindest nicht schlimmer.

Es folgten mehrere Arztgespräche über eine grundsätzliche Ernährungsumstellung. Vieles von dem, was er mir sagte, war mir nicht ganz neu, hatte ich während der Studentenzeit über längere Zeiträume Erfahrungen gemacht mit »Körnerfressern«, makrobiotischer Ernährung und Produkten aus biologisch-dynamischen Anbau. Allerdings hatten sich diese Bemühungen – gleich Modetrends – stets nach einer gewissen Zeit wieder erschöpft, wurden von einer anderen Richtung

abgelöst. Jetzt sollte es aber um eine grundsätzliche, lebenslange Ernährungsumstellung gehen.

Im Anschluss an das vierwöchige Fasten begann ich, mit Getreidebreien behutsam den Körper wieder auf feste Nahrung umzustellen.

Nach sechs Wochen war mein Sehvermögen weitgehend wiederhergestellt – aber diesmal ohne Cortison und ohne Magengeschwür!

Es tut so gut, selbst etwas dafür tun zu können, wieder gesund zu werden! Wie schrecklich war es in der Klinik, völlig passiv zu sein – herumzuliegen, zu grübeln und auf das Gesundwerden zu warten! Jetzt gestalte ich selbst mit, und eigentlich bin ich fast ein bisschen stolz auf mich, dass ich trotz meiner Erkrankung als Mutter und Hausfrau nicht ausfallen muss. Die Kinder genießen es sogar, dass ich nicht so viel herumwuselse. Oft kommen sie zu mir auf die Couch, und ich erzähle ihnen ausgedachte Geschichten (mit Vorlesen ist ja nichts). Ich wusste gar nicht, dass ich das so gut kann!

Im Anschluss an diese Krankheitsepisode bereitete ich mir eine Zeit lang mein Essen separat zu. Irgendwann war klar, dass dies auf Dauer unmöglich sein würde. An der Volkshochschule nahm ich an einem Kursus über Vollwerternährung teil, und von diesem Zeitpunkt an versuchte ich, die Familie dementsprechend zu ernähren. Morgens gab es Frischkornbrei, das Brot backte ich selbst, es gab viel Salat, Gekeimtes und Rohes und möglichst wenig denaturierte Produkte. Als grobe Leitlinie verzichteten wir auf Fleisch und Wurst ... und auf Zucker!

Ich war anfangs so engagiert und begeistert, dass ich den Widerstand der Kinder gar nicht wahrnahm, und im Nachhinein denke ich, ich hätte die Ernährungsumstellung wesentlich diplomatischer und behutsamer einleiten sollen. So war ein Scheitern fast vorprogrammiert.

»Über das Essen darf gar nicht geredet werden!« So hatte der anthroposophische Arzt verkündet. Geredet wurde auch nicht, aber viel gemeckert ... mit dem Ergebnis, dass sich die Leitlinien meiner Ernährung allmählich wieder verwässerten.

Gänzlich aufgegeben habe ich das Ringen um eine gesunde Ernährung nie wieder, aber die Umsetzung meines Wissens gelang mir mit unterschiedlicher Intensität. Und leider – das muss ich zu meiner Schande gestehen – bedurfte es immer wieder eines gesundheitlichen Einbruches, um mich neu aufzuraffen und mich bewusst einer gesunden Lebensweise zuzuwenden.

Das ist zwar bedauerlich, aber es scheint nur allzu menschlich zu sein. In meinen Kreisen kursierte eine Redensart, deren Ursprung ich nicht feststellen kann, die ich in der Aussage jedoch für ungeheuer treffend halte: »Entweder der Mensch lernt freiwillig, oder er lernt durch sein Schicksal!« Wir Menschen haben den Hang zur Bequemlichkeit, und wenn das Schicksal nicht häufiger anklopfen würde, gäbe es wesentlich mehr Stillstand in der eigenen Entwicklung.

1987:

Ich suche mein Heil

35 Jahre war ich nun alt, war nach gescheiterter Ehe in meinen Beruf zurückgekehrt und lebte allein mit meinen beiden Töchtern. Der Gedanke an die mögliche – wenn nicht gar wahrscheinliche – MS ließ mir keine Ruhe. Ich machte mich auf die Suche. Es gab nicht viel, was ich ausließ:

Ich begann zu lesen, suchte nach Büchern, die mir Antworten geben könnten oder gar Hinweise darauf, wie ich die Erkrankung loswerden könnte. Eine Freundin schenkte mir ein Buch über geistige Selbstheilung. Ich verschlang es, und über Monate hindurch versuchte ich, mich an diesen Geistesstrom anzuschließen. Kurze Zeit später ließ ich mir ein Horoskop anfertigen, ließ mir Tarot-Karten legen, machte Yoga und Reiki, autogenes Training und Meditation ... Das Angebot war gigantisch, weil zu dieser Zeit die Esoterik-Bewegung boomte, und ich war empfänglich, weil ich einen ziemlichen Leidensdruck hatte.

Schon immer hatte ich ein etwas fatalistisches Denken. Als ich zum dritten Mal von verschiedenen Personen auf einen schamanischen Heiler und seine Seminare angesprochen wurde, war mir klar: Ich war fällig. Ich meldete mich umgehend für ein Therapiewochenende an.

Auf Details möchte ich nicht eingehen, weil mich ein Versprechen bindet. So viel aber sei gesagt:

Dieser Mann beeindruckte mich tief und wirkte auf mich so glaubwürdig, dass ich von diesem Wochenende zurückkehrte mit dem sicheren Gefühl, geheilt worden zu sein. Auch heute noch bin ich der Meinung, dass er über außergewöhnlich Kräfte verfügt, dass er heilend wirken kann.

MS und Partnerschaft

Im Juli 2004 hörte ich morgens im Radio einen Beitrag über einen Spielfilm in der ARD, bei dem es um das Thema »MS« gehen sollte. Es interessierte mich zu sehen, wie die Medien mit diesem Thema umgehen.

Ein verwitweter Mann verliebt sich in eine hübsche Lehrerin, der plötzlich alles aus den Händen fällt. Sie geht zum Neurologen, der den dringenden Verdacht auf MS äußert. Sie will sich daraufhin trennen, weil sie dieses Schicksal dem Mann nicht zumuten will. Der Mann jedoch kämpft um sie. »Marlene, wir schaffen das schon! Gemeinsam bewältigen wir gute und schlechte Zeiten!« Rührend! (Anmerkung: Zum guten Ende werden beide noch belohnt: Der Verdacht auf MS war falsch – es handelte sich um eine behandelbare und heilbare Borreliose!)

Im wirklichen Leben hat sich das für mich recht anders dargestellt. Den Märchenprinzen, der mich und mein Schicksal mitträgt und wie durch Zauber meine Krankheit verschwinden lässt – ihm bin ich nicht begegnet.

15 Jahre lang war ich allein erziehende Mutter von zwei Kindern. In diesen Jahren sind mir immer wieder Männer begegnet, zu denen sich eine Beziehung hätte entwickeln können.

Es wäre nicht die Wahrheit, wenn ich behaupten würde, dass dies allein durch meine Krankheit verhindert wurde. Aber ein gewichtiger Aspekt war dies schon. Vor allem die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt des »Outens« stellte für mich ein Problem dar:

Bei einer sich neu anbahnenden Beziehung wird die Mitteilung der Verdachtsdiagnose in den meisten Fällen zu einer sofortigen Distanzierung führen, zumal das allgemeine Bild

von MS Behinderung und Rollstuhl beinhaltet. Sage ich am Anfang jedoch nichts, so komme ich in Konflikt mit meiner Maxime der Ehrlichkeit.

Wie ein Korkenzieher habe ich mich in all den Jahren oft gefühlt – habe mich verdreht, gewunden, immer mit dem Gefühl, es eigentlich nicht richtig machen zu können. Und stets bin ich in mein eigenes Schicksal zurückgeworfen worden.

Ich habe Männer kennen gelernt, die mich umgehend fallen ließen, nachdem ich ihnen ehrlicher Weise von dem MS-Verdacht erzählte. Andere haben das Thema einfach besserwieserisch dementiert: »Das ist doch Quatsch! Alles nur psychosomatisch! Du bist gar nicht der Typ dafür!« Als ob es einen MS-Typ gäbe! Oder das Thema wurde ignoriert, verdrängt.

Alle diese Reaktionsweisen waren verständlich, erfüllten aber in keiner Weise meine Bedürfnisse und Erwartungen.

Oft fühlte ich mich missverstanden, gekränkt ... und so schmerzhaft solche Erfahrungen auch gewesen sind, so enthielten sie doch eine Wahrheit:

Ich stehe letztlich – wie jeder andere Mensch auch – ganz allein in meinem Schicksal. Wenn ich hadere, so kann ich nicht von außen erlöst werden. Das sind alte, kindliche Sehnsüchte – jemand soll kommen, mich trösten, alles Dunkle wegnehmen. Als erwachsener Mensch geht es darum, **in mich** zu gehen, in mir Trost, Frieden, und Aussöhnung zu finden.

Sehr gerne habe ich immer wieder das Gedicht »Manchmal« von Hermann Hesse abgeschrieben:

Ausblick

Am 18.6.2004 wurde in der Sendung »brisant« in der ARD ein Bericht gesendet über Dr. Olaf Hebener, der MS angeblich heilt durch eine diätetische Antientzündungstherapie (fettarme Ernährung in Verbindung mit hochkonzentrierten Vitaminpräparaten).

Durch derartige Berichte in den Medien werden auf nicht reelle Weise bei betroffenen Menschen Hoffnungen geweckt, erfolgreiche Behandlungen werden irrtümlicherweise mit Heilung gleichgesetzt. In diesem speziellen Fall bin ich der Aussage nachgegangen, und sie erwies sich als Missverständnis. Dr. Hebener hat sich schwerpunktmäßig für MS-Patienten engagiert und weist auf seine guten Erfolge hin, dementiert in einem Brief vom März 2005 an mich jedoch energisch die Aussage, er könne MS heilen: »Für eine Heilung würde man die Kenntnis einer einzigen Ursache voraussetzen müssen, mindestens jedoch eines einzigen Krankheitsmechanismus. Beide Voraussetzungen sind definitiv nicht erfüllt.«

Diese Position leuchtet mir ein. Linderung, Besserung, Stillstand – das sind Ziele, die durch Ernährung, diverse therapeutische Maßnahmen und Veränderung der Lebensführung angesteuert werden können. Mein eigener Weg mit dieser Krankheit hat mich von den Einflussmöglichkeiten überzeugt. An eine völlige Heilung dieser Krankheit kann ich jedoch bei dem derzeitigen Kenntnisstand nicht glauben. Eine Krankheit wie MS ist in mir, die Entmarkungsherde sind da, und man muss dieser Krankheit Rechnung tragen.

Aber da MS **die** Krankheit der verschiedenen Gesichter ist und der Verlauf voller Überraschungen sein kann, fordert sie zur Einflussnahme heraus.

So können meine abschließenden Gedanken nicht sein »Was ist Heilung?«, sondern etwas bescheidener:

»Was wirkt bei dieser Krankheit heilend?«

Für mich ist es eine Wahrheit – keine Theorie –, dass der Mensch aus drei Wesensgliedern besteht: Körper – Seele – Geist. Diesem Sachverhalt muss ich Rechnung tragen, um diese drei Säulen muss ich mich in gleicher Weise kümmern, will ich gesund sein oder werden.

Krankheiten haben einen Sinn. Sie wollen den Menschen dazu auffordern, das zu entwickeln, was er vernachlässigt hat. Bei den verschiedenen MS-bedingten Symptomen habe ich einmal versucht, die Gegenbilder der Symptome (also das, was es zu entwickeln gibt) aufzuzeigen:

<i>Gangunsicherheit</i>	<i>Standhaftigkeit</i>
<i>Koordinationsstörungen</i>	<i>Besinnung auf Geistiges</i>
<i>Sehstörungen</i>	<i>hinschauen, die Wahrheit anschauen</i>
<i>Doppelbilder</i>	<i>Eindeutigkeit</i>
<i>Sensibilitätsstörungen</i>	<i>Wachheit</i>
<i>Angst</i>	<i>Vertrauen</i>
<i>Lähmung</i>	<i>in Bewegung kommen</i>
<i>meine Finger gehorchen mir nicht</i>	<i>mein Leben in den Griff bekommen</i>
<i>Augenlidheberlähmung</i>	<i>wovor will ich meine Augen verschließen?</i>

So verstanden beinhaltet jedes Symptom eine Aufgabe, einen Entwicklungsimpuls. Stelle ich mich diesem Impuls, so wird mein Umgang mit der Krankheit ein dynamischer. Die lähmende Tendenz dieser Krankheit kann so in Bewegung gewandelt werden.

Wenn ich von einer schweren Krankheit wie MS betroffen bin, so kann ich nur versuchen, dem Schicksal ein Friedensangebot zu machen:

»Ich von meiner Seite versuche alles, was mir möglich ist, zu machen.«

Dieses Angebot setzt voraus, dass ich den unbedingten Willen zum Heilwerden habe und dazu die volle Verantwortung für mich übernehme.

Beeinflussen kann ich

- die Ernährung
- den psychischen »Hausputz«
- meine Lebensführung (z. B. sportliche und künstlerische Betätigung, Tagesrhythmen)
- Medikamente, für oder gegen die ich mich entscheide
- meine geistige Ausrichtung.

Gesundung kann nur gelingen, wenn ich es lerne, mein eigenes Leben zu lieben und zu bejahen, denn nur dann kann ich mich von selbstschädigendem Verhalten abwenden und einer gesundmachenden Lebensform zuwenden.

Der Entschluss, mein Leben zu lieben, beinhaltet, dass ich die Krankheit aus dem Zentrum meines Lebens entlasse. Die Krankheit ist **ein** Schauplatz meines Lebens, aber nicht **der** Schauplatz an sich. Es geht um mein Ich und um mein Leben, und mein Ich ist schließlich nicht krank, sondern krank ist lediglich die Hülle, in der sich mein Ich aufhält. Natürlich darf dies in keinster Weise bedeuten, dass ich mich vergeistige und meinen Körper vernachlässige.

Auf die richtige Balance kommt es an.

Starrheit und Verbissenheit hemmen die Bemühungen, gesund zu werden und unterstützen die verhärtende Tendenz dieser Krankheit. Vorsicht mit allen selbst auferlegten Verboten und Maßregelungen – wenn wir uns zu etwas zwingen, zu dem unser Bewusstsein noch nicht bereit ist oder was unser Unterbewusstsein boykottiert, so ist ein Scheitern vorprogrammiert!

Was mir ungeheuer geholfen hat, ist der Blick zu den anderen Menschen hin, die zwar vielleicht keine schwere Krankheit haben, aber dennoch ungeheure Lebens- und Schicksalskämpfe bewältigen müssen. Wahres Mitgefühl hilft, eigenes Leid zu relativieren und wirkt dadurch heilend. Exemplarisch habe ich dies im Familienstellen erfahren, und ich werde diese Erfahrung pflegen und immer wieder aufsuchen, damit sie im Alltag nicht untergeht.

Wenn es dann noch gelingt, ein wie immer auch benanntes Empfinden zu hegen, dass ich mit meinem kleinen Menschsein aufgehoben bin in einem größeren Zusammenhang, dass ich »von guten Mächten wunderbar geborgen« bin, brauche ich mich vor nichts mehr zu fürchten.

In den letzten Kapiteln ging es um Einstellungen, Überzeugungen und Sichtweisen, die im Umgang mit multipler Sklerose von mir entwickelt wurden.

Andere Menschen gelangen möglicherweise zu anderen Schlüssen, anderen Aussagen.

Ich kann nur aus tiefstem Herzen sagen: **Dies** ist die Wahrheit, die ich gefunden habe.