

ZU FRÜH, UM AUFZUGEBEN!

WIE ICH LERNTÉ, MEIN LEBEN WIEDER IN DIE HAND ZU NEHMEN

TORSTEN WIERMANN



IMPRESSUM

© 2018 sorriso Verlag GmbH, Radolfzell am Bodensee

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von dem Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Dr. phil. Heidrun Adriana Bomke
Korrekturat: Bianca Weirauch
Layout, Umschlaggestaltung und Satz:
Susanne Büttner, trustmarketing.de

ISBN: 978-3-946287-93-3

1. Auflage 2018

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.sorriso-verlag.com

Werde Teil der sorriso community:



Bildnachweis:

© Umschlagfoto Cover: Unclesam/Adobe Stock/#59169525

© Autorenfoto: Holger Stegmann

Inhaltsverzeichnis

KAPITEL 1:	<i>Begleite mich auf meiner Reise!</i>	6
KAPITEL 2:	<i>Goldener Oktober</i>	9
KAPITEL 3:	<i>Der 40. Geburtstag</i>	13
KAPITEL 4:	<i>Adventszeit</i>	16
KAPITEL 5:	<i>Schmerz des Alltags</i>	19
KAPITEL 6:	<i>(Un)Happy New Year</i>	23
KAPITEL 7:	<i>Krankenhausaufenthalt</i>	27
KAPITEL 8:	<i>Nach Regen kommt?</i>	32
KAPITEL 9:	<i>Hoffnungsschimmer Reha</i>	38
KAPITEL 10:	<i>Zurück in die Klinik</i>	43
KAPITEL 11:	<i>Kleiner Routineeingriff</i>	48
KAPITEL 12:	<i>Der Nebel lichtet sich</i>	53
KAPITEL 13:	<i>Neuer Tiefpunkt</i>	59
KAPITEL 14:	<i>Einzug in den Bunker</i>	64
KAPITEL 15:	<i>Allein</i>	68
KAPITEL 16:	<i>Entlassung mit Happy End?</i>	73
KAPITEL 17:	<i>Was sage ich meinen Kindern?</i>	78
KAPITEL 18:	<i>Kampf mit dem Papier</i>	83
KAPITEL 19:	<i>Die Beschwerlichkeit des Alltags</i>	88

KAPITEL 20:	<i>Freunde und Erlebnisse</i>	93
KAPITEL 21:	<i>Kilometer 35</i>	98
KAPITEL 22:	<i>Wanderung der Besinnung</i>	103
KAPITEL 23:	<i>Der langsame Weg aufwärts</i>	109
KAPITEL 24:	<i>David gegen Goliath</i>	115
KAPITEL 25:	<i>Meilenstein-Tage</i>	120
KAPITEL 26:	<i>Beschwerlicher Rückweg vorwärts</i>	126
KAPITEL 27:	<i>Zurück im Bunker</i>	132
KAPITEL 28:	<i>Neustart</i>	136
KAPITEL 29:	<i>Anders angekommen im Leben</i>	141
KAPITEL 30:	<i>Fakten und Kurzinfos</i>	147
KAPITEL 31:	<i>Meine Heldenreise</i>	150
KAPITEL 32:	<i>Hilfe zur Selbsthilfe</i>	157
KAPITEL 33:	<i>Die Angst</i>	162
KAPITEL 34:	<i>Warum bin ich an Krebs erkrankt?</i>	167
KAPITEL 35:	<i>Interview</i>	172
KAPITEL 36:	<i>Danke!</i>	178
KAPITEL 37:	<i>Meine Impulse für dich – Übersicht</i>	183

KAPITEL 1

Begleite mich auf meiner Reise!

Es war Sonntag, der 1. Januar 2016. Die feuchte Luft stand noch im Badezimmer. Ein leichter, kühler Windzug kam durch das gekippte Fenster. Routiniert machte ich mich morgens im Bad fertig und duschte. Doch ich hatte das seltsame Gefühl, dass heute irgendetwas anders war. Die folgenden Minuten lassen mich rückblickend noch immer erschauern. Alleine der Gedanke daran bereitet mir Gänsehaut!

Nachdem ich mich abgetrocknet hatte, föhnte ich meine Haare. Ich bemerkte dabei, dass irgendetwas nicht passte. Genau fassen konnte ich es aber noch nicht. Es war mehr als nur ein komisches Gefühl! Anschließend wickelte ich das Stromkabel um die Föhnhalterung. Und da passierte es! Die linke Hand, die den Föhn festhielt, kippte leicht nach unten weg. Entgegen meinem Willen. Einfach so! Ich konnte es nicht glauben und versuchte es erneut. Wieder sank die Hand gegen meinen Widerstand mit dem Föhn zu Boden. Und wieder. Begleitet von starken Schmerzen und der erlebten Kraftlosigkeit sank ich heulend in mich zusammen und kauerte verzweifelt am Fliesenboden des Badezimmers. Ich konnte nicht mehr!

Was war passiert?

Das schnell abzuhandeln ist nicht möglich. In diesem Buch

begleitest du mich über einen Zeitraum von ungefähr zwei Jahren: von Oktober 2015 bis zum Jahresende 2017.

Basierend auf einem glücklichen Leben, werde ich im besten Alter von einer heimtückischen Krankheit heimgesucht. Es wird deutlich, mit welchen Hindernissen und Problemen ich in dieser Zeit zu kämpfen hatte. Dabei gebe ich immer wieder tiefe Einblicke, auch in mein Seelenleben. Lache mit mir über manche sarkastischen Ausführungen. Schüttle den Kopf bei unglaublichen Situationen. Versuche, dich in meine Lage zu versetzen.

Ungefähr ein Jahr nach Erkrankungsbeginn fasste ich den Entschluss, meine Erfahrungen aufzuschreiben. Mit diesem Buch möchte ich Menschen in einer ähnlichen Lebenslage Mut machen und Angehörigen, Freunden und Interessierten einen breiten Blick über den Tellerrand hinaus ermöglichen sowie Verständnis schaffen. Meine Geschichte soll dir zeigen, dass es sich zu jeder Zeit lohnt zu kämpfen. Dass Rückschläge auch in der Krankheitsphase dazugehören. Und dass es immer zu früh ist, wenn es um das Aufgeben geht. Aufgeben ist **nie** eine Option!

Dieses Buch soll dir auch bewusst machen, dass heute dein letzter Tag in bester Gesundheit sein könnte. Lebe daher jeden glücklichen Moment voll aus und sei dankbar, wenn es dir gut geht.

Gesundheit hat einen unschätzbaren Wert und doch wird sie einfach vorausgesetzt. Früher hatte ich die Einstellung, dass schwere Krankheiten nur den älteren Generationen vorbehalten sind und dass meine Gesundheit selbstverständlich sei. Eine sehr überhebliche Denkweise, die ich nach meinen eigenen Erlebnissen komplett verworfen habe. Ich hatte diese falschen Glaubenssätze. Jetzt nicht mehr!

Und damit nehme ich dich mit auf eine Zeitreise zurück in den Oktober 2015 – eine Zeit, in der mein Leben noch in Ordnung

war. Und bitte wundere dich nicht! Ich spreche dich bewusst in der Du-Form an, denn ich will dich bestmöglich erreichen.

Doch bevor wir unsere gemeinsame Reise beginnen, möchte ich dich, verehrte Leserin, und dich, verehrter Leser, etwas fragen:

Wie steht es denn um deine eigene Gesundheit? Schätzt und pflegst du sie regelmäßig oder betrachtest du es als selbstverständlich, wenn du morgens nach dem Weckerläuten in bester Gesundheit aufwachst? Ist dir bewusst, dass deine Gesundheit die Basis für dein Leben ist? Ich hatte das vorher nicht so klar realisiert, daher stelle du dir bitte diese Fragen.

Nachdem ich Klarheit gefunden habe, hat heute das Thema Gesundheit eine vollkommen andere Wertigkeit für mich. Die Gesundheit steht bei mir an erster Stelle! Diese Erkenntnis und wie es dazu kam, will ich an dich weitergeben.

*Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass dieses Buch, etwaige Empfehlungen oder der Verweis auf Internetforen **niemals** einen Besuch beim (Fach-)Arzt ersetzen bzw. die Meinungen/Einschätzungen eines Mediziners. Doch ich bin überzeugt davon, dass mit meinen eigenen Erfahrungen und Erkenntnissen der Heilungsprozess unterstützt werden kann.*

Die Heilung erfolgt immer aus der Kombination Vertrauen in die medizinisch verordnete Therapie und der eigenen positiven Einstellung zum Leben.

KAPITEL 2

Goldener Oktober

Es ist endlich Wochenende! Dabei schaue ich zufrieden auf erfolgreiche und ereignisreiche 14 Tage zurück. Was war denn alles passiert?

Seit Wochen arbeitete ich mit Hochdruck auf zwei Großprojekte hin: das Prüfungswochenende für die Trainerausbildung und die Feierlichkeiten zu meinem 40. Geburtstag am 26. Oktober 2015. Zeitlich spannte mich beides enorm ein und die Ereignisse folgten eng aufeinander. Kein Zuckerschlecken, aber echte Herzensangelegenheiten von mir!

Mit der Ausbildung zum „Fußballtrainer-C, Jugend und Kinder“ ging ich an meine persönlichen Grenzen. Ich spielte als Kind nämlich nur wenige Monate in einem Fußballverein, bis ich merkte, dass das wohl nichts für mich ist. Doch durch meinen großen Sohn, der gerne Fußball spielte, war ich ehrenamtlich im Verein als Trainer eingebunden. Ich wollte mir durch die Ausbildung eine erweiterte Kompetenz aneignen und beweisen, dass man als Nicht-Fußballer und lediglich Fußball-Papa eine solche Qualifizierungsmaßnahme mit Erfolg abschließen kann.

Die Ausbildung erstreckte sich von Mai bis Oktober 2015 mit insgesamt drei Blöcken zu je zwei Wochen. In den Ausbildungswochen wurden die normalen Arbeitstage durch die danach angesetzten Lern- und Praxiseinheiten verlängert. Die Unterrichtsabende endeten

selten vor 22:00 Uhr. Die jeweiligen Samstage waren ebenfalls für die Fortbildungsveranstaltungen reserviert. Nur dazwischen konnte ich kurz durchatmen. Wobei durchatmen das falsche Wort war. Die unterrichtsfreie Zeit zwischen den Blöcken nutzte ich, um an den vorgeschriebenen Hospitationen am DFB-Stützpunkt teilzunehmen, Protokolle zu schreiben, einen Erste-Hilfe-Kurs zu absolvieren und natürlich um zu lernen. Es war immer viel zu tun.

Der Lehrgangleiter war ein harter Hund, aber immer fair in der Sache. Er forderte und förderte zugleich. Die Unterrichtseinheiten waren nie langweilig, denn schließlich saß ich einem Mann mit geballter Fußballkompetenz gegenüber, der etliche Jahre aktiv im Fußball tätig war und danach diverse Funktionärstätigkeiten bekleidete. Ich konnte in dieser Zeit viel lernen, auch weit über das Thema Fußball hinaus.

Zum Ende der Ausbildung stand das dreitägige Prüfungswochenende auf dem Programm. Es bestand aus Schiedsrichterprüfung, mündlicher und schriftlicher Prüfung, Demonstration des Eigenkönnens und dem Herzstück: der Lehrprobe mit einer Jugendmannschaft. Für mich insgesamt herausfordernd und schwer, aber lösbar. Und so kämpfte ich mich durch die einzelnen Aufgaben. Am Ende konnte ich nach den bestandenen Prüfungen die Trainer-Lizenz entgegennehmen. Ein wahrlich stolzer Moment für mich. Ich hatte es mir und allen anderen gezeigt, was möglich ist, wenn man fokussiert auf ein Ziel hinarbeitet!

Nebenbei plante ich mit großartiger Unterstützung meiner Ehefrau die Geburtstagsfeier am 31. Oktober 2015. 40 Jahre wird man schließlich nicht alle Tage. Und es sollte etwas ganz Besonderes werden. Deswegen hatte ich einen Dresscode ausgerufen: kostümiert! Die Auswahl des eigenen Kostüms war eine durchaus schwierige

Aufgabe. Nach langen Internetrecherchen, der Wahl des passenden Outfits und unzähligen E-Mail-Korrespondenzen hatte ich endlich das Richtige für meine Frau und für mich gefunden. Die Entscheidung fiel auf edle Gewandungen, die der mittelalterlichen Zeit nachempfunden waren.

Somit war fast alles erledigt. Der Saal wurde gebucht, ein Discjockey engagiert und auch bezüglich des Essens hatten wir uns auf ein offenes Buffet geeinigt. Lediglich die genaue Auswahl der Speisen stand noch aus. Daher saß ich am PC und suchte im Internet nach diversen Rezepten bzw. Impressionen für die einzelnen Gerichte. Es sollte ein regelrechter Ausflug in die Küchen dieser Welt werden.

Aus unerklärlichen Gründen schweiften dabei auf einmal meine Gedanken ab. Ich hatte ein komisches Gefühl und es kam eine Stimme hoch: „Torsten! Das wird dein letzter großer Geburtstag. Genieße die Feier und mache etwas Großes daraus!“ Und schon war die unheimliche Stimme wieder weg. Es lief mir in diesem Moment eiskalt den Rücken herunter. Meine Stimmung schwenkte sofort um – von total zufrieden auf erschreckend nachdenklich. Hallo? Was war das denn gerade? Wie kam ich zu solchen abstrusen Überlegungen? Könnte das wirklich sein? Quatsch! Schließlich ging es mir gesundheitlich gut und ich konnte mich auch sonst nicht beschweren. Ich versuchte, mich wieder zu beruhigen. Wahrscheinlich war das nur ein komisches Gefühl, weil ein runder Geburtstag bevorstand. Zudem ist 40 doch kein Alter! Es sollte meinen Lebensmittelpunkt markieren, denn angepeilt habe ich die 80 Jahre. Vorher wollte ich diesen Planeten nicht verlassen. Die Stimme ging mir nicht mehr aus dem Kopf und die Gedanken beschäftigten mich noch eine ganze Weile. Einen Grund hierfür gab es aber nicht! Seltsam. Welche schwierige Zeit mir jedoch bevorstehen sollte, konnte ich da kaum erahnen.

Kennst du das Gefühl? Im Außen passt alles und trotzdem stimmt etwas nicht? So war es zumindest bei mir! Aus dem Nichts kam diese Stimme auf. Das war für mich erschreckend und sehr verstörend, denn ich höre sonst keine Stimmen! Einen tieferen Sinn hatte es für mich dennoch – mehr dazu in einem späteren Kapitel.

Heute weiß ich: Die innere Stimme ist ein Teil von dir und möchte dir eine Wegweisung geben. Sie kommt vermutlich tief aus dem Bauch oder Herzen und kann als Alarmsystem fungieren. So habe ich es zumindest erlebt. Sollte dir jemals etwas Ähnliches widerfahren, dann hake es bitte nicht als Spinnerei ab. Es gibt anscheinend manchmal Dinge, die wir nicht erklären können. Schenke ihnen Beachtung und sei wachsam!

Der 40. Geburtstag

Das komische Gefühl der letzten Tage begleitete mich weiterhin, wie ein kleines Hündchen seinen Herrn. Was ist nur los mit mir? Vielleicht war es ja eine Frage des Sinns? Was sind meine Ziele bzw. was möchte ich gerne im Leben erreichen? Wenn ich eine kurze Zwischenbilanz ziehen müsste, sah das in etwa wie folgt aus: Ich bin verheiratet mit einer tollen Frau, es wurden mir zwei fröhliche und gesunde Kinder geschenkt, ich habe ein Haus (um)gebaut, einen Baum gepflanzt und beruflich lief es soweit gut. Vielleicht hatte mich die berühmte Midlife-Crisis erwischt? Alles im Leben erreicht und doch auf der Suche nach neuen Zielen. Was stimmte mit mir nicht? Ich fand auf die Fragen vorerst keine Antworten. Jedoch war mir das im Moment nicht wichtig. Warum? Heute war mein 40. Geburtstag. Und den feierte ich im kleinen Kreis mit der Familie in einem mexikanischen Restaurant bei leckerem Essen. Bis spät in die Nacht saßen wir zusammen und amüsierten uns. Es war ein schöner Tag, der 26. Oktober 2015!

Die restliche Woche hatte ich Urlaub und den brauchte ich auch. Letztlich waren noch einige Vorbereitungen für die bevorstehende Feier mit den Freunden zu erledigen wie der Einkauf im Großmarkt, die Getränkebestellung und die Zubereitung der Speisen für das

Buffet. Meine Ehefrau und ihre Cousine schufteten am Vortag der Feier verdammt hart, aber mit sehr viel Begeisterung und zauberten ein wahres kulinarisches Meisterwerk.

Am Tag der großen Geburtstagsfeier war ich ein wenig nervös. Ich versuchte, es mir so weit nicht anmerken zu lassen. Und so trafen wir die letzten Vorbereitungen. Es sollte möglichst perfekt sein. Bedenken kamen mir jedoch keine auf, denn wir hatten von den Einladungskarten über das Buffet bis zur musikalischen Unterhaltung alles ins kleinste Detail geplant. Ich wollte nichts dem Zufall überlassen. Nach dem Schmücken des Saales wartete nur noch eine Sache: das Einkleiden in unsere Kostüme. Wie ein Kind erfreute ich mich an der eleganten, mehrschichtigen Robe, die einem Feuermagier aus der alten Zeit nachempfunden war. Nach dem Anlegen blickte ich stolz in den Spiegel. Ein Prachtwerk und Farbmix aus schwarzen, feuerroten und goldenen Details. Die Reinkarnation von Merolie hatte begonnen.

Hierzu muss man wissen, dass ich ein begeisterter Rollenspieler bin, der sich gerne in der Zeit der Drachen und Mythen aufhält und dort den Charakteren von Magiern oder Zauberern Leben einhaucht. Bevor jetzt aber jemand auf die Idee kommen sollte, mir eine Einweisung in eine psychiatrische Einrichtung zu empfehlen, sei gesagt, dass ich diese Ausflüge nur in der virtuellen Spielwelt am PC unternehme. Doch zu meinem 40. Geburtstag kam Merolie in die reale Welt.

Die Magiergewandung passte perfekt. Ich schaute seitlich in den Raum und sah meine Frau in der Robe einer Edeldame. Ein geschnürtes Kleid in Schwarz mit bordeauxfarbenen Akzenten. Ein wahrer Traum! Sie sah darin umwerfend aus.

Frisch eingekleidet in unseren Gewandungen konnten wir dann

die ersten kostümierten Gäste empfangen und feierten ausgelassen. Das Essensbuffet ließ keine Wünsche offen. Neben den kulinarischen Highlights brachte der Discjockey die Kalorien wieder zum Schmelzen. Auf der Tanzfläche tummelten sich Waldläufer, Hexen, Klempner, Elefanten, Mönche, Vampire, Zombies usw. Alle tanzten ausgelassen zu den Hits der 80er, 90er und der Neuzeit. Und so feierten wir bis spät in die Nacht hinein. Es war ein tolles Fest mit überschwänglicher Stimmung und guten Gesprächen. Geschafft, aber sehr zufrieden sanken wir in den frühen Morgenstunden ins Bett.

„Man muss die Feste feiern, wie sie fallen“, sagt ein bekanntes Sprichwort von Hermann Salinger. Das tat ich! Diese einzigartigen Momente, wie mein 40. Geburtstag, kommen nie wieder zurück. Einmal erlebt, bleiben sie für immer tief in unserer Erinnerung. Das ist unbezahlbar! Kreiere daher möglichst viele unvergessliche Momente in deinem Leben!

Mache dir bewusst, dass wir eines Tages nicht die Dinge bereuen, die wir vielleicht gemacht haben, sondern vielmehr die, die wir versäumt haben. Kennst du solche Momente? Wenn ja, dann zögere nicht. Lebe deine Träume! Das macht das Leben aus.

KAPITEL 4

Adventszeit

Die Vorweihnachtszeit war wie fast jedes Jahr von den üblichen Abläufen geprägt. Zum Jahresende tummelten sich bei mir eng terminiert die Jugend-Fußballturniere, ich versuchte die vielen Weihnachtsfeiern unter einen Hut zu bringen und die wilde Jagd nach den Geschenken für meine Lieben hatte begonnen. Für meine Arbeitskollegen hatte ich dieses Jahr eine ganz besondere Idee. Einen selbst gebastelten Schneemann. Ich nahm eine weiße Tennissocke und füllte sie mit Reis. Mit einem Bindfaden formte ich die körperlichen Konturen. Anschließend verzierte ich das Gesicht und den Bauch der Schneegestalt mit bunten Hosenknöpfen und Stecknadeln. Das Ganze zelebrierte ich schön auf einem Dekoteller mit Süßigkeiten und weihnachtlichen Details. Fertig war das Kunstwerk. Ich war sehr gespannt, ob es ihnen gefallen würde.

In den letzten Wochen hatte ich auch ein neues entwicklungs-fähiges Themenfeld für mich gefunden: Meine Gesundheit! Also verlagerte ich den Fokus auf mein Gewicht, mehr Sport und eine gesündere Ernährung. Das war auch dringend erforderlich. Seit Wochen empfand ich ein starkes Unwohlsein, nachdem die Kleidung nicht mehr so gut passte wie vorher. Überall spannte es – zwar nicht sichtlich, aber ich spürte dieses unangenehme Gefühl der eng

anliegenden Textilien. Kein Wunder, denn die Waage zeigte gut acht Kilogramm zusätzlich an. Stopp! So konnte es nicht weitergehen, sagte ich zu mir. Deshalb schmiedete ich einen knallharten Abnehmplan. Eine ausgewogene Kombination aus Sport, Ernährung und viel Disziplin. Gerade der Verzicht auf Süßigkeiten und Softdrinks fiel mir die erste Zeit schwer. Doch ich blieb standhaft und verzichtete überwiegend auf raffinierten Zucker in aller Art. Dafür gab es mehr Gemüse, Salat und literweise heißes Ingwerwasser. Nach drei Wochen hatte sich mein Körper an die neuen Lebensgewohnheiten angepasst und die ersten Kilos purzelten. Natürlich spielten die regelmäßigen Laufeinheiten eine große Rolle, denn nur mit reduzierter Kalorienzufuhr und höherem Energieverbrauch konnte ich an mein Ziel kommen. Ergänzend fing ich mit den verschiedensten Gymnastikübungen an, um den Körper weiter zu fordern und zu definieren. Ich fühlte mich durch die purzelnden Kilos immer besser und der Sport war ein super Ausgleich zur Arbeit. Zudem das perfekte Mittel zum Stressabbau. Die Waage zeigte inzwischen 10 Kilogramm weniger an. Ich war stolz auf das Erreichte. Trotzdem passte irgendetwas nicht. Eine innere, unerklärliche Unruhe erfüllte mich. So musste ich während der Arbeitszeit immer wieder kleinere Pausen einlegen, um den Kopf freizubekommen. Ich lief in dieser Zeit durch die Nürnberger Altstadt, am Ufer der Pegnitz entlang oder an der Wöhrder Wiese umher. Dabei sah ich erstaunlich viele neue Details in meiner Umgebung in Form von steinernen Skulpturen an Hausfassaden, mystisch gewachsene Astgabeln an Bäumen oder geheimnisvolle Wolkenzeichnungen am Himmel. Meine optische Wahrnehmungsfähigkeit war sehr ausgeprägt. Dazu kamen plötzliche Gefühls- und Stimmungsschwankungen. Das konnte ich nicht von mir! Eine wahre Achterbahnfahrt. Nicht selten lief mir in normalen

Situationen die eine oder andere Träne die Wange herunter. Das passierte völlig grundlos und ohne Auslöser! Was war bloß los mit mir? Habe ich es vielleicht mit meinem Diätplan übertrieben? Die passende Antwort fehlte mir.

Auch wenn scheinbar alles passt, ist es wichtig, auf jedes noch so kleine Signal des Körpers zu achten, wie aufkommende Schmerzen, Unruhe, Gefühls- oder Stimmungsschwankungen usw. Die Veränderungen nahm ich sehr wohl wahr, doch einordnen konnte ich es nicht. Mir fehlte hierzu das Bewusstsein.

Daher frage ich dich: Nimmst du dir Zeit für deine Befindlichkeiten und gehst in dich? Sei achtsam und aktiviere deine Selbstwahrnehmung! Nimm dir regelmäßig Zeit und spüre in dich hinein. Egal ob du einen Spaziergang machst, in Ruhe meditierst oder dich vor dem Schlafengehen fragst, ob alles okay ist. Das kostet nicht viel Zeit, ist einfach und kann dir einen echten Mehrwert geben. Und wenn du möchtest: Führe ein Achtsamkeitstagebuch! Wertvolle Tipps hierzu findest du auf www.werteanlage.delachtsamkeit.

Schmerz des Alltags

Es war Sonntag, der 13. Dezember 2015. Mit jedem Tag kam Weihnachten in großen Schritten näher. Die Augen meiner Söhne leuchteten voller Vorfreude im Kerzenschein der Adventskerzen. Besinnlich saß die Familie um den Adventskranz, genoss die wohlige Wärme des Schwedenofens und lauschte der weihnachtlichen Musik aus der Stereoanlage. Alle waren glücklich, zufrieden und vor allem gesund.

Mir ging es auch gut. Ich konnte nicht klagen. Ganz im Gegenteil! Körperlich veränderte ich mich in letzter Zeit ordentlich. Neben den positiven Effekten des Gewichtsverlusts und dem besseren Körpergefühl spürte ich allerdings auch einen Hauch von Muskelkater in den Beinen, links am Gesäß, der linken Schulter und in den beiden Oberarmen. Nichts Ungewöhnliches, wenn man von heute auf morgen die sportlichen Aktivitäten erhöht. Dachte ich!

Meine Trainingseinheiten absolvierte ich weiterhin unbekümmert. Jedoch verschlimmerten sich die scheinbaren Muskelverspannungen weiter. Um diesen Zustand rasch zum Positiven zu verändern, nahm ich nun jeden Tag Calcium- und Magnesiumtabletten ein. Leider ohne gewünschten Erfolg und so kamen zu den anfänglichen Verspannungen leichte Schmerzen hinzu. Ich stellte zunächst mein

Training ein, um dem Körper die nötige Zeit zur Regeneration zu geben. Damit hatte ich leider auch keinen Erfolg und nahm nun zusätzlich Schmerzmittel ein. Wieder erfolglos. Die Spirale drehte sich unterdessen weiter. Die Schmerzen wurden von Tag zu Tag stärker. Ich steigerte daraufhin eigenverantwortlich die Medikamentendosis und war jetzt eng befreundet mit den unterschiedlichsten Schmerzmitteln in Tabletten- und Tropfenform. Gut, dass es diese Arzneimittel gibt und ich einen Vorrat hatte! Einen Arzt brauchte ich wegen dieser Lappalie nicht aufsuchen. Zumindest kam mir das nicht in den Sinn.

Die Zeit verging weiterhin schnell und schon war der letzte Arbeitstag vor Weihnachten gekommen. Ich überreichte meinen Arbeitskollegen freudig das Gebastelte. Sie waren begeistert von den Schneemännern – die Bemühungen hatten sich gelohnt! Ich freute mich sehr darüber, doch wegen der Schmerzen konnte ich das nicht so zum Ausdruck bringen.

Der Heilige Abend – geprägt von der kirchlichen Predigt, dem leckeren Essen, den leuchtenden Kinderaugen und vielen Geschenken unter dem Weihnachtsbaum. Aber stopp! Da war ja noch etwas. Meine anhaltenden und stetig steigenden Schmerzen. Ich kam mir schon richtig blöd vor. Nur wegen den vielleicht übertriebenen sportlichen Aktivitäten ging es mir schlecht. Zumindest gab es für mich keinen anderen Grund.

Die Schmerzen nahmen mittlerweile überhand und waren auch nicht mehr wirklich durch die Tabletten und Tropfen zu bewältigen. Ich versuchte, das Ganze zu überspielen, jedoch merkte man mir meine nicht so ausgeprägte Fröhlichkeit an – um es einmal vorsichtig zu formulieren. Langsam überlegte ich, vielleicht doch einen Arzt aufzusuchen. Wegen der Feiertage war das aber ein eher unmögliches

Unterfangen. Somit blieb mir nur noch die bewusste Überdosierung der Schmerzmittel übrig. Was mich zusätzlich beunruhigte, war ein leichtes, einsetzendes Schwächegefühl in der linken Hand. Was passiert mit mir und meinem Körper?

Am 30. Dezember 2015 war es dann so weit – es ging nicht mehr. Trotz Überdosierung der Schmerzmittel verstärkten sich die Dauerschmerzen. Sie begleiteten mich Tag und Nacht. Ich war den Tränen nahe und verzweifelt. Nur Selbstmitleid half auch nichts und daher suchte ich im Laufe des Arbeitstages den ärztlichen Bereitschaftsdienst auf. Um eines vorneweg zu sagen: Es gibt keinen schlechteren Zeitpunkt, als zwischen den Feiertagen krank zu werden und einen Arzt aufzusuchen!

Das Wartezimmer der Praxis war brechend voll. An der Tür hing ein Hinweiszettel, dass es zu längeren Wartezeiten kommen würde. Das verwunderte mich nicht. Ich setzte mich auf einen der letzten freien Stühle und wartete. Der Wartebereich füllte sich angesichts der bevorstehenden Feiertage schnell und selbst am Gang verschärfte sich die Sitzplatzsituation. Unzählige Menschen sah ich an diesem Tag kommen und wieder gehen. Ich wartete und wartete und wartete. Nach geschlagenen drei Stunden Wartezeit wurde ich endlich aufgerufen. Dem behandelnden Arzt erzählte ich von meinen nicht mehr auszuhaltenden Schmerzen und dem leichten, unerklärlichen Kraftverlust in der linken Hand. Er schien ratlos. Nach dem objektiven Ausschluss eines Schlaganfalls und einem fragenden Schulterzucken gab er mir den Rat, die Dosierung der Schmerzmittel noch weiter zu erhöhen. Oder ich sollte – wenn es gar nicht mehr anders ging – die Notaufnahme eines Krankenhauses aufsuchen. Herzlichen Dank! Für diese unbefriedigende Auskunft opferte ich sinnlos ganze drei Stunden meiner Lebenszeit. Verärgert

verließ ich die Praxis und ging wieder in die Arbeit.

Die bevorstehende Silvesterfeier wollte ich mir dennoch nicht vermiesen lassen. Ich befolgte den ärztlichen Rat und kombinierte abwechselnd die einzelnen Schmerzpräparate oberhalb der Regeldosierung. Den Schmerz konnte ich damit etwas eindämmen, die leichte Schwäche in der linken Hand blieb bestehen. Abends feierte ich zusammen mit meiner Frau und mit einem engen Freund bei leckerem Essen hinein in ein neues und hoffentlich besseres Jahr 2016!

Dauerhafte Schmerzen oder Ausfallerscheinungen sind ernst zu nehmende Warnsignale, die nie ignoriert werden dürfen. Der Besuch eines Arztes zum Ausschluss einer Erkrankung ist dann ratsam.

Hand aufs Herz: Wie hättest du nach den obigen Schilderungen gehandelt?

(Un)Happy New Year

Es war kurz nach 23:00 Uhr und wir hatten uns entschieden, auf dem Marktplatz in das neue Jahr hineinzufeiern. Die Stimmung dort war ausgelassen. Aus der Ferne hörten wir die dumpfen Böllerschläge und sahen das Leuchtfeuer der Raketen in allen Farben. Dann war es endlich so weit: Fünf, vier, drei, zwei, eins – 2016! Die Sektkorken knallten um uns herum und auch wir stießen auf das neue Jahr an. Es folgte am Himmel der Höhepunkt der pyrotechnischen Kunst.

Alles hätte so schön sein können, doch meine Schmerzen hielten sich zum Jahresbeginn auf einem hohen Level. Vor dem Schlafengehen nahm ich erneut Schmerzmittel. Die reguläre Dosis hatte ich bereits deutlich überschritten. Die Nacht war trotzdem sehr kurz. Der Schmerz hatte mich fest im Griff. Ich wusste nicht mehr, wie ich mich hinlegen sollte, und so wälzte ich mich von der einen Seite auf die andere. Am nächsten Morgen wachte ich wie gerädert auf. Ich musste vor lauter Müdigkeit doch kurz eingeschlafen sein.

Zusammen mit meiner Ehefrau und meinem Freund ließen wir den Tag beim Neujahrsfrühstück gut angehen mit frischen Brötchen, Marmelade, Wurst und Käse – garniert mit Dauerschmerzen. Anschließend machte ich mich im Bad fertig und dann geschah es, das Unglaubliche, am 1. Januar 2016: Nach dem Haareföhnen

konnte ich das Stromkabel nicht, wie sonst, um die Föhnhalterung wickeln. Die linke Hand, die den Föhn hielt, kippte ganz langsam weg. Ich konnte es gar nicht glauben und versuchte es erneut. Wieder klappte die Hand weg. Der körperliche Dauerschmerz und die einsetzende Kraftlosigkeit setzten mir erheblich zu. Ich sank heulend zu Boden. Ich konnte nicht mehr! Es war zu viel für mich!

Etliche Minuten später fing ich mich wieder und mir wurde jetzt klar, dass es ohne ärztliche Hilfe nicht mehr ging. Nach kurzer Abstimmung mit meiner Frau entschied ich mich, mit dem abstrusen Krankheitsbild die Notaufnahme des Krankenhauses aufzusuchen. Ich rechnete jedoch nicht mit einer stationären Aufnahme. Eine Stunde später fuhr mich mein Freund dankenswerterweise nach Nürnberg und direkt vor die Eingangstür der Klinik. Da waren wir nun: das Trio Infernale! Mein Arm, der Schmerz und ich.

Hereinspaziert und herzlich willkommen in der Notaufnahme, die feiertagsbedingt aus allen Nähten platzte. Gesundes neues Jahr! Es war exakt 14:00 Uhr und so wartete ich nach kurzer Anmeldung geduldig. Hauptsache, es wird mir geholfen.

Im Warteraum ist mir dann eine für mich besondere Szene im Kopf hängengeblieben. Kurz nachdem ich Platz genommen hatte, kam ein Vater mit seinem kleinen Kind, ungefähr 5 Jahre alt, in die Notaufnahme. Der Vater wirkte sehr gefasst, sein Sohn auch, wobei der Kleine eher leicht geschockt aussah. Sein Handgelenk war um den Daumen herum mit einem notdürftigen Mullbindenverband versehen. Der weiße Verband verfärbte sich jedoch an einer Stelle dunkelrot und es war zu erahnen, wie es dem Kind ging. Der Junge saß die ganze Zeit still auf dem Schoß des Vaters und starrte ins Nichts. Obwohl ich selbst mit heftigen Schmerzen zu kämpfen hatte und eher mit mir beschäftigt war, tat mir der Kleine aufrichtig leid.

Ich hoffte, dass er gleich untersucht werden würde und dass es ihm schnell besser ging. Ich saß da und mich überkam ein spontanes Gebet: „Herr, bitte lass den kleinen Jungen schnell wieder gesund werden. Ich übernehme auch gerne sein Leid. Amen!“ Eine folgeschwere Bitte, wie sich noch herausstellen sollte.

Nach einer schier unendlich langen Zeit hörte ich endlich meinen Namen über den Gang hallen – „Herr Wiermann?“ Jetzt wird mir geholfen, da war ich mir sicher! Es folgte zuerst ein Arztgespräch, in dem ich die unerklärliche Symptomatik schilderte, von meinen Schmerzen und dem schleichenden Kraftverlust in der linken Hand. Anschließend wurde Blutdruck gemessen. 170 zu 130 – ein absonderlich schlechter Wert, wohl ein Produkt aus Angst vor der Situation, den Ärzten, Ungewissheit und den Dauerschmerzen. Danach folgte eine Schädel-CT-Aufnahme, die keine Auffälligkeiten zeigte. Zumindest konnte die Diagnose Schlaganfall ausgeschlossen werden. Danach wurde mir eine Unmenge an Blut abgenommen. Dazwischen endloses Warten! Der Arzt erklärte mir dann im Anschluss, dass man leider immer noch nicht sagen könnte, woher meine Symptome herrühren. Als Nächstes sollte eine Lumbalpunktion erfolgen. Ich hatte Respekt vor dieser Untersuchung, allerdings hatte ich schmerztechnisch einen Punkt erreicht, an dem ich zu allem bereit war, Hauptsache, mir wäre damit geholfen. Bei der Untersuchung wird zuerst die Einstichstelle am Rücken lokal betäubt und anschließend mit einer langen Nadel zwischen die Wirbelkörper gestochen, um dann Nervenwasser zu entnehmen. Neben einem leichten Schmerz empfand ich ein unangenehm drückendes Gefühl auf der Blase. Die erste Punktion entpuppte sich leider als Fehlversuch. Die Probe war mit Blut verunreinigt und dadurch unbrauchbar. Na toll, dachte ich, und erinnerte mich sofort an den

kleinen Jungen in der Notaufnahme – hier sollte ich also büßen.

Die zweite Nadel lag besser und so konnte eine saubere Abnahme des Nervenwassers erfolgen. Und wieder wartete ich auf das Ergebnis. Nach einer gefühlten Ewigkeit verkündete mir der Arzt endlich das Resultat: Es war alles in Ordnung, das hieß, auch Borreliose konnte ausgeschlossen werden! Aufgrund des unklaren Krankheitsbildes, der weiter andauernden Schmerzen und der vorhandenen Kraftlosigkeit sollte ich für zusätzliche Untersuchungen ein paar Tage stationär aufgenommen werden. Es sollte mein erster Krankenhausaufenthalt nach meiner Geburt werden! Ich war schwer begeistert!

Das war für mich kein leichter Weg! Die Erkenntnis zum Handeln ist bei mir nicht sofort da gewesen, sondern es war ein längerer Prozess. Erst durch die heftigen Erfahrungen und durch meine Einsicht konnte ich sie gewinnen. Im Nachhinein betrachtet, hatte ich zum richtigen Zeitpunkt die für mich richtige Entscheidung getroffen. Erst jetzt war das scheinbare Ausmaß meiner Erkrankung für mich fühlbar. Doch nur durch die Akzeptanz der Gegebenheiten konnte ich einen Schritt weitergehen und die Notaufnahme aufsuchen. Trotz der Schmerzen hat mich das reichlich Überwindung gekostet.

Krankenhausaufenthalt

Nach einer Weile wurde ich in der Notaufnahme abgeholt und auf die zuständige Krankenstation gebracht – die Neurologie. Verstanden hatte ich das noch immer nicht ganz.

Als ich auf der Station ankam, hatte ich eine Begegnung der dritten Art. Die Krankenschwester begrüßte mich freudestrahlend und mit offenen, ausgebreiteten Armen: „Ach da ist ja der Herr Wiermann! Herzlich willkommen auf unserer Station! Wir haben das Zimmer schon für sie vorbereitet.“ Die „Erscheinung“ war engelsgleich! Es war für mich einfach eine surreale Situation. Geschockt von der schier endlosen Warterei in der Notaufnahme und den dominanten Schmerzen hatte ich solch einen herzlichen Empfang nicht erwartet.

Im Zimmer angekommen, war ich froh, dass ich für den Notfall doch Wechselkleidung und Kosmetikartikel mitgenommen hatte. Mein Zimmernachbar schlief bereits. Kein Wunder, denn es war 22:00 Uhr. Die Nacht schlug ich mir wie gewohnt um die Ohren, da die Schmerzen und obendrein das ohrenbetäubende Schnarchen des Nachbars mir den Schlaf raubten.

An den nächsten beiden Tagen fanden keine Untersuchungen statt. Klar, es war Wochenende. Dafür kam ich in den Genuss eines

Venenkatheters, über den ich entsprechende Medikation zur Bekämpfung der Schmerzen bekam. Leider nur mit mäßigem Erfolg. Die Zeit verging durch meinen Zimmerleidensgenossen relativ schnell, denn wir hatten viele gemeinsame Themen gefunden und unterhielten uns prächtig.

Die neue Woche begann mit einer großen Visite und einem darauf folgenden Untersuchungsmarathon. Zuerst wurden die Nerven mittels EMG überprüft. Bei dieser Methodik werden mit feinen Nadeln ausgewählte Nervenpunkte angestochen und die Nervenleitgeschwindigkeit gemessen. Das machte keinen Spaß, denn es war unangenehm und schmerzhaft! Die Messungen zeigten bereits erste neurologische Schädigungen.

Wirklich kein Spaß war die danach anstehende Leitungsblockdiagnostik. Das war für mich der blanke Horror und ich durfte in Ansätzen erfahren, wie sich wohl ein Todeskandidat auf dem elektrischen Stuhl fühlen musste – zumindest in Auszügen. Mein Kopf wurde mehrfach verkabelt und durch gezielte Stromstöße an verschiedenen Körperpositionen wurde die Fließgeschwindigkeit gemessen, um das Vorliegen eines Leitungsblocks auszuschließen. Mein ganzer Körper zuckte bei der jeweiligen Stromgabe! Ich war heilfroh, nachdem diese Untersuchung beendet wurde. Der spätere Nervenultraschall war dagegen deutlich angenehmer. Beide Messungen zeigten die neurologischen Schädigungen und eine Entzündung des Radialisnervs. Die Ursache war aber immer noch nicht bekannt. Also ab ins MRT!

Etwas mulmig war mir wegen der bevorstehenden Enge des Untersuchungsgerätes. Bei der Magnetresonanztomografie wird der menschliche Körper in eine Röhre geschoben und dabei werden Schichtaufnahmen gemacht. Nachdem die Ärzte einen

Bandscheibenvorfall ausschließen wollten, sollte die Region der Halswirbelsäule genauer betrachtet werden. Kurze Kontrastmitteldosis, Fixierung des Kopfes, Kopfhörer auf und hinein in die enge Röhre. Aus den Lautsprechern spielte dezente Musik – ich wusste auch schnell warum! Nachdem der Scanvorgang anging, war ohrenbetäubender Lärm zu hören. Ich hatte einmal gelesen, dass man sich vorstellen sollte, dass man auf einem Techno-Konzert ist. Bum! Bum! Bum! Nach ungefähr einer Stunde hatte sich die Baseline des MRTs in meinen Kopf gehämmert. Ich war froh, dass ich diesen Ort der Enge verlassen konnte. Das Untersuchungsergebnis sollte ich am nächsten Tag erhalten. Den restlichen Tag verbrachte ich bei guten Gesprächen mit meinem Mitleidensgenossen im Zimmer bei stetiger Schmerztropfengabe über die Infusionsnadel und weiter andauernden Schmerzen.

Am nächsten Tag wurde mir bei der Visite mitgeteilt, dass auch die HWS-Bildaufnahmen keine neuen Anhaltspunkte lieferten. Es wurde aber ein Knoten an der Schilddrüse entdeckt, welcher mir allerdings seit 2003 bekannt war und in den vergangenen Jahren regelmäßig untersucht wurde. Für mich und die Ärzte somit kein Grund zur Beunruhigung.

Die Bilder im Nervenultraschall hatten jedoch gezeigt, dass die Schmerzen aus einer Nervenentzündung insbesondere im linken Oberarm resultierten. Es sollte ein weiteres MRT durchgeführt werden – diesmal vom besagten linken Oberarm. Nach knapp einer Stunde Techno-Musik im MRT ging es gleich zur nächsten Untersuchung: zur Sonografie der Schilddrüse. Nicht wirklich überraschend wurde hier der Knoten bestätigt und zur Abklärung eine Szintigrafie der Schilddrüse empfohlen. Gut, denn das wollte ich im Rahmen meines normalen Kontrollturnus sowieso durchführen lassen.