

FUCK THE FALTEN

SABINE FUCHS
ULI HEPPEL



WILD BLEIBEN
STATT ALT WERDEN



SCANN MICH
MIT DER APP!



Allein in der Wildnis

ALLES MIESE ZUM MUTTERTAG

Als ich jung war, war ich immer ganz groß darin, für andere in Krisenzeiten Lebenshilferezepte zu entwickeln. Denn irgendwie habe ich immer gedacht, wenn man nur strukturiert genug vorgeht, lässt sich jede Katastrophe, Krise oder Krankheit managen. Ich war ja so erfolgreich im Katastrophenmanagement ...

Und dann, zapp und ohne Vorwarnung, war sie da: meine eigene Krise. Von Struktur nicht die Spur. Dafür spielten meine Gefühle verrückt: Kein Himmel mehr über mir und auch das Unten fühlte sich nicht mehr wie der Boden an, auf dem ich stehen konnte. Der war einfach weggezogen.

2017, am Abend vor dem Muttertag, 23 Uhr: Ich sitze in der Notaufnahme einer Münchner Augenklinik. Auf dem linken Auge sehe ich nur noch die Hälfte, die andere ist - schwarz. Wie eine Bildstörung am Computer.

Beunruhigt bin ich nicht, denn ich habe seit Tagen eine Bindehautentzündung und denke, mein Auge ist gestresst. Mitternacht, Muttertag Eve: Eine sehr junge Ärztin ruft mich ins Behandlungszimmer und stellt ihre Diagnose: »Sie haben entweder ein raumforderndes Ereignis im Kopf oder Sie hatten einen Schlaganfall ...«

Von einer Sekunde auf die andere befand ich mich auf einer Extrem-Achterbahn mit 18 Loopings. Bitte einsteigen!

Auf meine Frage, ob es nicht doch noch etwas anderes sein könne, meint sie: »Ja, eine Sehnerventzündung - aber die geht dann oft auf beide Augen.« Meine Nachfrage, ob sich so ein Sehnerv erholen könne, beantwortet sie mit einem knappen, sehr bestimmten: »Nein.« (Vielleicht hatte sie in ihren Vorlesungen nicht aufgepasst. Aber was diese Ärztin auf jeden Fall mit Sicherheit NICHT wusste, war, wie man mit einem frisch halb erblindeten Menschen richtig umgeht.)

Bäääääähmmmm.

So lande ich mitten in der Nacht in der Universitätsklinik. Wow, so schnell kann es also gehen. Schluss mit lustig. Immerhin war ich am selben Tag noch in Leipzig, bis vor zwei Stunden auf einem Brian-Ferry-Konzert und danach wollte ich auf einem 50. Geburtstag feiern.

Die Ärzteodyssee, die auf diese Nacht folgte, erspare ich uns. Nur so viel: Eine klare Diagnose für das Geschehen damals gibt es bis heute nicht. Die Achterbahnfahrt, die ich ab jetzt unfreiwillig unternahm, hatte es auf jeden Fall in sich.

Bis dato hatte ich immer Vollgas gegeben, ohne Rücksicht auf mich und meinen Körper.

Trotzdem bin ich dem tiefen Tal der Tränen, in dem ich irgendwann gelandet bin, wieder entkommen. Wie? Das weiß ich im Nachhinein sehr genau.

Meine Liebe zu diesem tollen Leben war das, was mir damals am meisten geholfen hat.

Phase 1:

Ich wollte, dass alles so weitergeht wie bisher, mir nicht eingestehen, dass ich krank war. Also gleich am nächsten Wochenende wieder zum Bergsteigen gegangen. Beim Runtergehen festgestellt, dass einäugig das räumliche Sehen doch ein völlig anderes ist. Also wie eine alte Oma den Berg runter. Wo mir doch immer das Tempo sooooo wichtig war. Egal ob beim Bergaufradeln oder Bergabwandern, beim Skifahren, Aufräumen, Arbeiten: Alles musste superschnell gehen, sonst habe ich mich nicht gut gefühlt. Also bin ich auch weiter ins Büro, obwohl ich dort am Monitor manchmal kaum den Mauszeiger gefunden habe. Hauptsache, alles so wie immer.

Phase 2:

Manisches Gegoogel, denn es konnte einfach nicht sein, dass mich so ein Schlag einfach aus dem Nichts getroffen hat. Ausgerechnet mich, wo ich doch immer so gesund gelebt habe, gelaufen bin (sogar Marathon), Spitzenblutwerte hatte und darauf auch mächtig stolz war. Kein Übergewicht und, zumindest meistens, ganz ordentlich ernährt. (Okay, bis auf meinen übermäßigen Zuckerkonsum.) Ich konnte es einfach nicht fassen, fühlte mich vom Leben waaaahnsinnig ungerecht behandelt und suchte im Netz nach Antworten - natürlich vergeblich.

Aber für das Leben, so weiß ich heute, findet man Antworten manchmal gar nicht, oder wenn doch, dann bestimmt nur bei sich selbst und nicht im weiten, weiten Netz.

Phase 3:

Die Alternativmedizin soll helfen. Ich mache eine Ayurvedakur in den Tiroler Bergen. Meine Herzensheimat.

Und ich begriff auf einmal, dass ich zeit meines Lebens über meine Grenzen gegangen bin, und das nur, um anderen zu gefallen. Ohne Rücksicht auf mich, ohne Rücksicht auf meinen Körper.

Es folgte: der seelische Zusammenbruch. Auf einem Berggipfel heulte ich Rotz und Wasser und mir wurde klar, dass ich etwas ändern musste. Dass ich so nicht mehr weitermachen konnte. Dass ich, wenn ich weiterleben wollte, viel mehr auf mich hören muss. Auf meine innere Stimme, auf meinen Bauch. Dass ich eben nicht alles kontrollieren kann, sondern mich auch einmal dem Fluss des Lebens hingeben muss. Und Vertrauen haben muss, dass das, was passiert ist, mir vielleicht auch den Weg zu etwas Neuem weist.

Mein Herz - es zu öffnen, dabei halfen ein indischer Arzt und eine junge Heilpraktikerin: mein Herz zu mir selbst.

Allein der Beginn der Kur war in vielerlei Hinsicht vielversprechend. Zwei Freundinnen kündigten ihre Besuche an und waren fassungslos darüber, dass ich diese ablehnte. Dass ich einfach mal drei Wochen für mich brauchte. NEIN... ein Fremdwort bislang für mich.

Phase 4:

Ich stieg aus meinem Job aus. Nahm mir vor, nicht mehr um Gefallen zu buhlen, was für eine Grafikerin leider Daily Business ist. Ich entschied, dass ich, sollte ich wieder arbeiten, dies nur noch für Menschen und in Projekten tun würde, die mir guttäten. Und bei Auftragsanfragen, die mir ein ungutes Gefühl gäben, sofort Nein zu sagen.

Phase 5:

Als ich wieder zu Hause war, verfiel ich in eine tiefe Traurigkeit. Wusste nicht mehr, wohin ich gehörte. Alles, was mir wichtig war, meine Familie, mein Job, mein Sport, es fühlte sich nicht mehr so an wie vorher. Und dann zog gerade jetzt auch noch meine ältere Tochter aus. Ich fühlte mich wahnsinnig deplatziert auf dieser Welt.

Der Psychologe sagt dazu: Anpassungsstörung.

Trotzdem versuchte ich mich nach oben zu ziehen. Denn mein Kopf sagte mir: Du musst da raus. Aber jedes Mal, wenn ich einen Schritt nach oben versuchte, rutschte ich ab und fiel noch tiefer. Wie in einer Spirale, immer weiter nach unten.

Diese Traurigkeit - man stelle sie sich vor wie ein verdammt großes, schwarzes Schlammloch.

Phase 6:

Der Anruf einer lieben Freundin riss mich aus meiner Lethargie. Sie empfahl mir, es mit Achtsamkeitstraining zu versuchen. Ich lernte also mich in einem Kurs zu entspannen und nahm staunend wahr, wie mein Körper dabei nach und nach gesundete.

Denn zusätzlich zur Sehstörung hatte mein Körper inzwischen noch Sensibilitätsstörungen entwickelt - abwechselnd ein Taubheitsgefühl und ein Kribbeln in Fingerspitzen, Fußspitzen und an der Nase. Ich lernte, dass das menschliche Gehirn so funktioniert, dass es sich auf Störungen im Körper fokussiert und versucht, diese zu beheben. Und das Scheitern an der Aufgabe machte das Ganze immer schlimmer: Spirale nach unten... Schlammloch.

Ich verstand, dass ich mein Gehirn umprogrammieren und anfangen musste, die Störungen als Teil meines Selbst zu akzeptieren. Mich nicht mehr dagegen zu wehren. Gaaanz langsam fühlte ich mich wieder besser, wollte nicht mehr nur die Decke über den Kopf ziehen.

Phase 7:

Eine Grippe knockte mich noch einmal aus. RÜCKSCHRITT. Und ich fühlte mich wieder so richtig mies. Am allerschlimmsten Tag jedoch hatte ich eine Idee. Ich rief meinen Friseur an: »Ich brauch einen Schnitt!«

- CUT! -

Verrückt, aber umgehend ging es mir besser. Klingt klischeehaft, aber genau so war es. An diesem Tag beschloss ich, vor dem Spiegel bei meinem Friseur: Ich lasse mich nicht mehr unterkriegen, von nichts. Denn schließlich habe ich nur dieses eine Leben... Und entweder bemitleide ich mich für die restliche Zeit oder ich fange an, mich mit der Situation in meinem Körper anzufreunden, und lebe weiter.

Der Psychologe sagt dazu: Akzeptanz.

Wenn ich eines daraus gelernt habe: Für Krisen oder auch Krankheiten, die man selbst managen muss, braucht es Geduld und die Fähigkeit, sich auf Änderungen einzulassen. Sich nicht gegen das Leben zu wehren, sondern sich wie ein Treibholz einfach auf den Wellen treiben zu lassen. Und wenn das Holz dann wieder an das Ufer gespült wird, kann es sich ja auch einfach aufheben lassen. Irgendjemand kommt schon vorbei, der es mitnimmt.

Ich weiß, dass ich niemandem mehr etwas beweisen muss, sondern kann mich einfach dem Leben hingeben. Ein wunderbares Gefühl.

Übrigens, Bergsteigen geht inzwischen wieder - auch im alten Tempo - ist eben alles eine Frage der Übung, oder?

(Sabine)

Wir alle haben zwei Leben. Das zweite beginnt, wenn uns klar wird, dass wir nur ein Leben haben.