

# CHRONISCHES ERSCHÖPFUNGS SYNDROM

HEILUNG IST EINE OPTION!



GWENDOLIN ALINA REINICKE



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

*Gwendolin Alina Reinicke*

---

# **Chronisches Erschöpfungssyndrom**

Heilung ist eine Option!



[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2020 Gwendolin Reinicke

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-10609-3

Hardcover: 978-3-347-10610-9

e-Book: 978-3-347-10611-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# *INHALTSSVERZEICHNIS*

---

Vorwort

CFS ist real und nicht im Kopf

Persönliches

Daten und Fakten zu CFS

Hinweise für Betroffene

Forschung & Wissenschaft

Berichte

Mein CFS-Verlauf

Mein YouTube-Kanal

Wie äußert sich CFS?

Gedanken zum Thema Empfindungen

Behandlungsmethoden

Umgang mit CFS

Was passiert bei CFS im Körper?

Lightning Process

Gesundheit beginnt im Kopf

CFS in der Gesellschaft

Mein Leben nach CFS

Schlusswort

Anhang

Literaturverzeichnis

Medizinischer Haftungsausschluss

# Urheberrecht

## *ABBILDUNGSVERZEICHNIS*

---

Abbildung 1 - Chronische Erschöpfung

Abbildung 2 - Oxidativer Stress

Abbildung 3 - Fragmentiertes Mitochondrium

Abbildung 4 - Push and crash cycle

Abbildung 5 - Baseline und Fortschritt

Abbildung 6 - Pacing

Abbildung 7 - Atlaswirbel

Abbildung 8 - Ultra Rest Woman

Abbildung 9 - Erinnerung für rote Tage

Abbildung 10 - Fight Flight Freeze

Abbildung 11 - Neuroplastizität

Abbildung 12 - Wie Andere einen sehen

Abbildung 13 - Yoga-Positionen

Abbildung 14 - Freiheit

## VORWORT

---

Hallo meine Lieben, ich bin begeistert, dass ihr mein Buch in der Hand haltet. Egal ob ihr selbst von ME/CFS betroffen seid, es wart, ob ihr Angehörige seid, oder ob euch das Thema einfach so interessiert: Ich hoffe, mein Buch bietet euch den Mehrwert, den ich mir wünsche weitergeben zu können. Ich möchte Aufklärung betreiben, Verständnis schaffen und die Message verbreiten, dass man nicht sein Leben lang mit CFS leben muss. Aber bevor es losgeht, möchte ich zunächst ein paar Dinge klarstellen.

Erstens: Ich habe dieses Buch selbst verlegt. Mein Manuskript wurde von wenigen Augen nach Fehlern durchforstet und ich bin viel zu ungeduldig um es akribisch zu perfektionieren. Das Buch muss jetzt raus. Verzeiht also bitte den einen oder anderen Fehler im Text ;)

Zweitens: Ich schreibe in diesem Buch von meiner Erfahrung mit CFS. Das heißt, dass es sich hier hauptsächlich um ein Buch mit meinem CFS-Krankheitsbild und nicht um eine wissenschaftliche Expertise handelt.

Drittens: Das Krankheitsbild kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein und von meinem abweichen. Deshalb macht euch als Betroffene nichts draus, wenn ihr euch in meinem Buch nicht zu 100% wiederfindet.

Viertens, und das ist mir besonders wichtig, erzähle ich das, was mir in den letzten Jahren zum Thema ME/CFS über den Weg gelaufen ist. Ich kann nicht gewährleisten, dass ich die Komplexität von CFS vollständig erfasst habe. Ich habe zu vielen Themen hier und da etwas aufgeschnappt – durch Bücher, Reportagen, Artikel, Videos etc. – und werde mir Mühe geben, das Thema so gut wie möglich zu beleuchten. Der Stand der Forschung und Wissenschaft kann sich zum Zeitpunkt der Veröffentlichung des Buches bereits geändert haben. Sollte ich also irgendwelche Aspekte ausgelassen haben, dann lediglich aus Unwissenheit.

Fünftens: Auch wenn es sich an der einen oder anderen Stelle so anhören mag, spreche ich hier weder als Ärztin noch als Psychologin. Das bin ich schließlich nicht. Ich möchte euch mit meinem Buch die Angst nehmen, für immer krank zu bleiben, und ich will einen guten Überblick über die Materie verschaffen. Und ich bin davon überzeugt, dass mein angereichertes Wissen und meine Erfahrung mit CFS für diese Mission ausreichen.

Sechstens: Ich habe mich bewusst für eine größere Schrift und einen großen Zeilenabstand entschieden. Ich fand es mit CFS immer sehr anstrengend mich zu konzentrieren und möchte deshalb meinen Lesern das Leseerlebnis so leicht wie möglich machen.

Siebtens: Das Buch richtet sich nicht an eine konkrete Personengruppe. Ich habe es also nicht ausschließlich für CFSler geschrieben, sondern auch für deren Angehörige wie Freunde und Familie. Außerdem dürfen auch gerne Ärzte davon lesen, wie es ist CFS zu machen und dass man sich aus der Situation auch wieder befreien kann. Natürlich sind sonst auch gerne alle anderen Interessenten herzlich eingeladen mein Buch zu lesen!

Achtens: In meinem Buch befinden sich unter anderem auch autobiographische Anteile. Der Grund dafür: für mich kam CFS nicht aus dem nichts. Ich bin der Meinung dass mein CFS nur das i-Tüpfelchen war und dass sowohl die Ereignisse meines Lebens, als auch meine Erziehung, meine Geschwisterposition, mein Charakter und andere Faktoren ein Zusammenspiel und eine gute Voraussetzung für das war was mir passiert ist. Natürlich seid ihr dennoch dazu eingeladen diesen Teil des Buches zu überspringen ;)

Neuntens: Nun zu meinem Titel „Chronisches Erschöpfungssyndrom - Heilung ist eine Option“.

Ursprünglich wollte ich mein Buch mit der Frage „Wer bin ich, wenn ich niemand bin?“ titulieren. Grund dafür ist, dass ich mich in den vergangenen fünf Jahren total unsichtbar und isoliert gefühlt habe und immer wieder kurz davor stand, mein Leben aufzugeben. Die allergrößte Herausforderung, die ich in all den Jahren empfunden habe, war es, herauszufinden, wer ich bin, wenn ich nichts mehr – und zwar wirklich gar nichts mehr – leisten kann und wenn ich nicht mehr zur Gesellschaft dazugehöre. „Was bin ich dann noch wert?“ und „Wer bin ich im Kern?“ Ich könnte diese Fragen vermutlich mit ein paar Sätzen oder aber auch in mehreren Büchern beantworten. Der Titel ist also ein wenig schwammig und spiegelt den Inhalt nicht vollends wider. Deshalb habe ich mich dann doch für einen Titel entschieden, der ganz klar zum Ausdruck bringen soll, worum es geht, nämlich um die Option, trotz ME/CFS wieder gesund zu werden.

Zehntens: Ihr werdet außerdem bemerken, dass das Buch nicht zusammenhängend und nicht nur von der emotionalen Seite geschrieben ist. Denn ich wollte nicht, dass das Buch ausschließlich von der doch sehr dunklen Seite der Krankheit handelt. Darum beinhaltet es neben den autobiografischen Anteilen und den grandiosen Erfolgen nach Beendigung meiner „CFS-Karriere“ auch wissenschaftliche Aspekte und, um die Sache noch etwas aufzulockern, ein paar Seiten, auf denen nur ein Zitat oder eine kleine Geschichte in Rosa geschrieben stehen. Diese Seiten sind als kleine Energiespritzen gedacht. Das Rosa ist eine Wohlfühlfarbe von

mir, deshalb habe ich sie in meinem Buch mit untergebracht. Ich hoffe, die Seiten muntern euch ein bisschen auf.

Ich verwende in meinem Buch übrigens keine Höflichkeitsform. Nicht aus Respektlosigkeit, sondern schlicht und ergreifend, weil das meine Art ist, Nähe herzustellen. Manchmal spreche ich euch Leser in der Mehrzahl an und manchmal wechsle ich zum „Du“. Das mache ich vor allem dann, wenn es mal konkreter wird und manchmal einfach deshalb, weil es meine Intuition mir sagt.

Des Weiteren, ganz wichtig, damit ihr nicht vor dem Buch sitzt und denkt, „Ist das ein Druckfehler oder kann sie kein vernünftiges Deutsch?“, möchte ich euch erklären, dass ich mich aus einem ganz besonderen Grund einer ganz speziellen Sprache bediene. Zum Beispiel sage ich oft anstatt „Ich habe eine Erkrankung“: „Ich **mache eine Erkrankung**“. Statt „Ich bin traurig“: „Ich **mache Traurigkeit**“. Statt „Ich habe dieses oder jenes Symptom“: „Ich **mache eine Empfindung**“ und am allerwichtigsten, damit es nicht zu Verwirrung kommt, werde ich anstatt ME/CFS meist den Begriff CFS bzw. CFS-ler verwenden. Aber bitte, liebe MEler, fühlt euch nicht offendet, ihr seid inkludiert, genauso wie alle anderen Menschen, die sich zugehörig fühlen oder die etwas Neues kennenlernen oder die ihr Leben verändern wollen ;) Und ich werde mich hüten, die Worte „Betroffener“ oder „Kranker“ oder „Krankheit“ zu oft zu verwenden. Warum ich das so mache? Später mehr dazu, aber für jetzt so viel: Gesundheit beginnt

im Kopf und mit der Sprache. Ich bin vor ein paar Monaten auf die für mich lebensverändernde Methode namens „Lightning Process“ gestoßen. Großer Bestandteil dessen war es zu verstehen, dass ich aktiv etwas für meine Gesundheit tun kann. Raus aus der Opferrolle, rein in die Selbstverantwortung. Und das begann nun mal mit dem Antrainieren der aktiven Sprache. Aber dazu wie gesagt später mehr. Nun wünsche ich gutes Lesen und viele hilfreiche Eindrücke. =)

**„CFSler sind vorübergehende Fledermäuse. Sie schlafen unheimlich viel und sind oftmals wach, wenn es dunkel wird. Nur leider können sie nicht fliegen. Doch ich empfehle kein Red Bull.“**

## *CFS IST REAL UND NICHT IM KOPF*

---

(Bemerkung: Bitte lest das Vorwort! Es ist wichtig und es ist Teil des Buches!)

Da es leider viel zu viele Menschen da draußen gibt, die CFS nicht oder falsch verstehen, möchte ich hier ganz am Anfang erst mal eine Lanze für alle CFSler brechen. Wundert euch bitte nicht, wenn sich diese Klarstellung im Laufe des Buches wiederholt. Sie ist mir einfach verdammt wichtig! Stress, in jeglicher Form kann CFS zwar verschlechtern, ist aber meist nicht die Ursache dafür. Alles, was das zentrale Nervensystem stimuliert und was dem Körper Energie zieht, kann den Erschöpfungszustand verschlimmern. Natürlich gehört da auch mentaler Stress dazu, aber der gehört eben auch **nur dazu**, genauso wie das Zuführen von Koffein oder Schlafentzug. Und ja, ich werde ziemlich eklig, wenn mir irgendein Halbwissender versucht weiszumachen, dass CFS eine psychische Erkrankung ist. Das ist sie nämlich nicht!

Psychische Empfindungen sind sekundäre, eher tertiäre Folgen von CFS. Dass sich Körper und Psyche nicht trennen lassen, steht für mich zu 100% fest, aber ich diskutiere an dieser Stelle nicht über die Sache mit der Henne und dem Ei. Ein CFSler und ein depressiver Mensch unterscheiden sich

nämlich grundlegend in dem, was sie können, und dem, was sie wollen. Ein depressiver Mensch ist körperlich theoretisch in der Lage, aktiv zu sein, ihm fehlt aber der Antrieb auf der psychischen Ebene. Bei einem CFSler ist das genau andersherum. Ein CFSler will unbedingt aktiv sein, er will sich bewegen, er will „ganz normal“ sein, aber der Körper lässt ihn einfach nicht. Dass sich daraufhin eventuell Frustration einstellt, ist hoffentlich verständlich. CFS und Depressionen unterscheiden sich also gewaltig in ihrem Ursprung und sind daher als völlig verschiedene Krankheitsbilder zu sehen!

### **An alle Beteiligten:**

**CFS und all die mitschwingenden Empfindungen denkt man sich nicht einfach so aus. CFSler sind keine Hypochonder und keine psychisch Kranken. Der physische Zustand ist echt und ernst zu nehmen. CFS ist eine traumatische Erfahrung und das Schlimmste und Schwierigste, was ich in meinem gesamten bisherigen Leben durchgemacht habe. Das Beste, was ihr für einen Betroffenen tun könnt, ist es, ihm a) Glauben zu schenken und ihn b) auf seinem Weg zur Genesung im Rahmen eurer Möglichkeiten zu unterstützen. Egal ob das emotionale oder körperliche Unterstützung ist oder das Abnehmen von Pflichten. Alles davon hilft!**

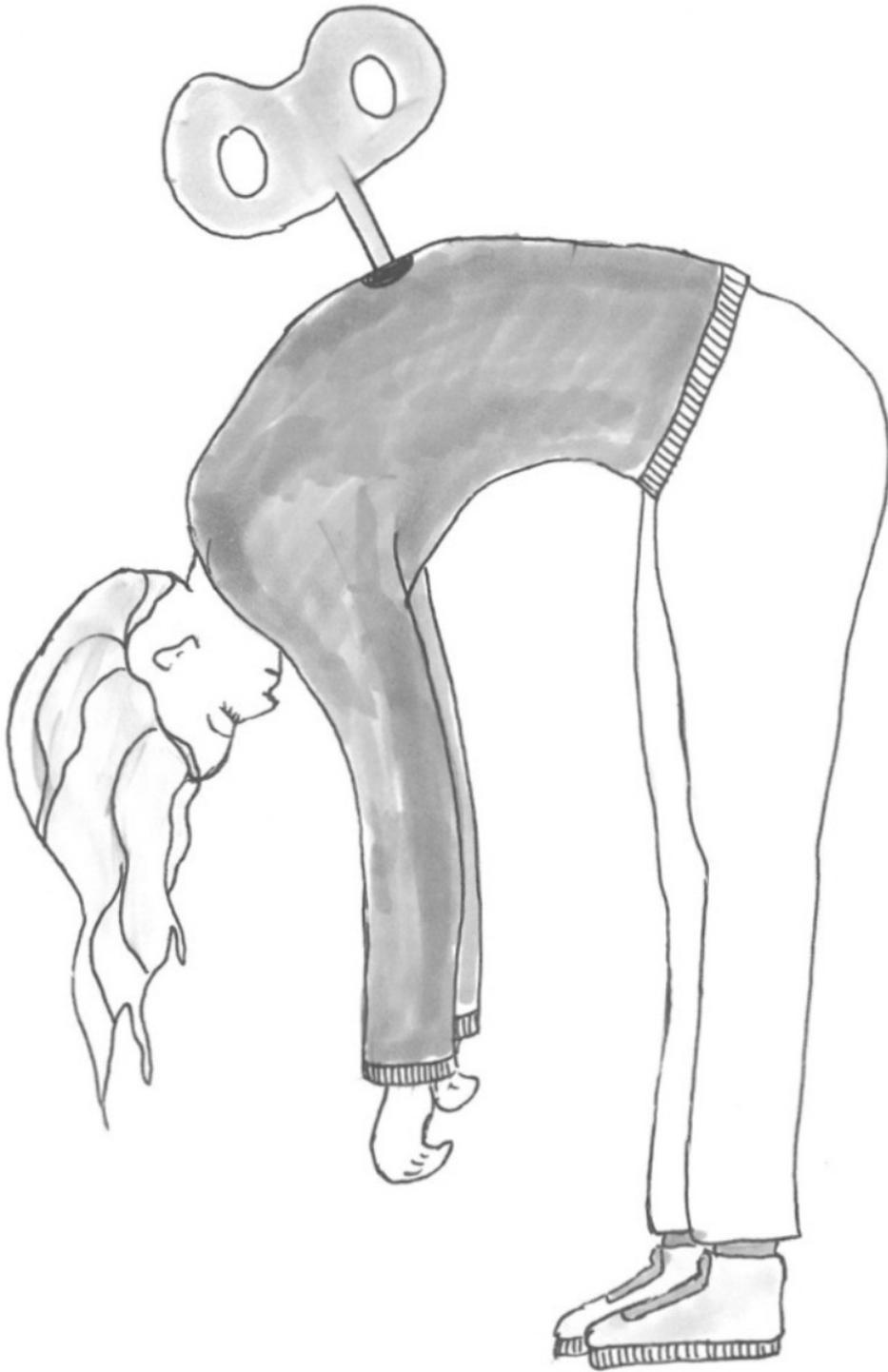


Abbildung 1 - Chronische Erschöpfung (Quelle: Charlotte Runk)

## **Ich und meine Familie**

Bevor ich in die Materie einsteige, möchte ich euch ein bisschen was von mir erzählen. Mein Name ist Gwendolin Alina Reinicke, ich wurde 1994 als zweites von später 5 Kindern und als erste Tochter der Familie Reinicke in Dresden geboren. Bei der Namensgebung ließen sich meine Eltern immer reichlich Zeit, weil sie sich erst das Baby ansahen und dann entschieden, welcher Name zum Kind passte. Meine jüngste Schwester zum Beispiel wurde am letztmöglichen Tag benannt. Ich finde es toll, dass meine Eltern das so gemacht haben, denn sie haben wunderschöne Namen für uns ausgesucht. Ich liebe meinen Namen sehr, er kommt aus dem Keltischen und bedeutet so viel wie schöne Blume oder weiße Blume. Bis zum Alter von 16 dachte ich, er bedeutet „Die Weise“, weil meine Eltern das immer so sagten, und dann war ich zutiefst enttäuscht, als es doch nur etwas mit einer Farbe zu tun hatte. Gwendolin die Weiße, hm toll. Inzwischen bin ich der Meinung, Gwendolin passt super zu mir. Der Name ist weich, aber nicht unkompliziert. Kompliziert ist er allein wegen der zwei aufeinanderfolgenden Konsonanten am Namensanfang. Oft werde ich Quendolin oder Kventolin geschrieben und mit Wendelin oder sogar mit Herr Reinicke angesprochen. Finde ich irgendwie lustig. Ich habe den Eindruck, dass mein Name meinem Charakter absolut gerecht wird. Ich bin weich und schwungvoll, aber

eben auch nicht ganz unkompliziert. Wer mich kennt, der weiß, wovon ich spreche.

Neben meinem 2 Jahre älteren Bruder, den es ja schon gab, bekam ich noch 3 Schwestern. Das passte mir ehrlich gesagt überhaupt nicht in den Kram. Der Frauenanteil und das damit einhergehende Zickenpotential wurden mir ziemlich schnell zu hoch. Außerdem ging mir das Aufpassen auf jüngere Geschwister ziemlich gegen den Strich. Als es für mich zum dritten Mal hieß, große Schwester zu werden, wurde ich sogar verdammt sauer auf meine Eltern. Noch so ein Quängelchen, für das ich ein Verantwortungsgefühl haben würde und um das ich mich folglich auch kümmern würde. Ich liebe ja alle meine Geschwister, aber ach was waren das für entspannte Zeiten, als mein Bruder und ich unseren Eltern zusammen alleine auf die Nerven gingen. 2 Jahre nach mir erblickte meine kleine, inzwischen viel größere Schwester (ich messe wenig mehr als 1,60 m und ausnahmslos alle Familienmitglieder sind größer als ich) das Licht der Welt. Es gibt Fotos aus dieser Zeit, auf denen ich ganz offensichtlich gar nicht glücklich aussehe.

Warum? Ich erinnere mich ziemlich gut daran, dass mich das Gefühl der Eifersucht, des Fehl-am-Platz-Seins und des Ringens um den Platz im familiären Nest schon sehr früh begleitete.

Bis zu einem gewissen Punkt ist das sicher normal. Doch ich denke schon, dass ich dem eher sensibleren Teil der Menschheit angehöre, der sich schnell zurückgewiesen fühlt. Im Übrigen glaube ich auch, dass sensible Menschen anfälliger für CFS sind. Aber dazu später noch ein Absatz. Dass quasi im 3-Jahres-Takt nochmal 2 Schwestern hinterherkamen, ging mir so gewaltig auf die Eierstöcke, dass ich bei meiner kleinsten Schwester die Schwesternschaft kündigte. So ungefähr habe ich das meinen Eltern auch vermittelt. Dieses Rückzugsbedürfnis habe ich sicherlich zum Großteil mit auf die Welt gebracht, aber die Tatsache, dass ich es immer als sehr anstrengend empfand, auf meine jüngeren Geschwister und manchmal sogar auf meinen großen Bruder aufzupassen (der als Kind sagen wir mal sozial besonders war, sodass ich immer den Eindruck hatte, ihn vor den Verbalattacken Gleichaltriger beschützen zu müssen), hat dieses Bedürfnis auf jeden Fall verstärkt.

Unsere Eltern waren immer beide berufstätig und die Tatsache, dass unsere Mutter ihre psychologische Praxis im Haus hatte, führte dazu, dass sie auch zwischendrin und hier und da mal im Büro verschwand. Natürlich hatte die Arbeitssituation meiner Mutter auch Vorteile. Zum Beispiel gab es im Notfall immer einen Ansprechpartner und mittags wurden wir regelmäßig mit warmem Essen versorgt. Allerdings hatte ich immer stark den Eindruck, dass die Grenze zwischen Privat- und Berufsleben meiner Mutter, sowohl räumlich als auch geistig gesehen, so verschwommen war, dass sie nach der Arbeit nicht so richtig im

Familienleben ankam. Meine jüngere Schwester und ich hatten durch die gegebene Situation oft das Gefühl, für vieles verantwortlich zu sein und unsere Eltern entlasten müssen. Diese Verantwortung, die uns zwar nicht aufgetragen wurde, die wir aber instinktiv übernahmen, hat sich bei mir dann irgendwann in vielerlei Hinsicht, unter anderem eben im Verweigern meiner Schwesternschaft, geäußert. (An dieser Stelle muss ich voll über mich lachen, weil ich gerade super negativ von meiner Kindheit berichte. Aber sie hat sich nun mal oft nicht schön oder leicht angefühlt. Außerdem will ich mir in diesem Buch die Seele vom Leib schreiben, also bitte weiterlesen ;))

Mein Vater war, wie ich finde, ein klassischer Papa. Morgens aus dem Haus, 12-14 Stunden Arbeit und abends wieder zu Hause. Wir Kinder freuten uns einen Ast, wenn Papa wieder da war. Gemein für Mama, die immer irgendwie verfügbar war und diese Freude von mir so nur beim Abholen im Kindergarten absahnte. An meinem Kindergarten gab es nichts auszusetzen, auch nicht an den Erziehern, aber es hat mir trotzdem nicht gut gefallen. Das soziale Gefüge war einfach ungünstig. Das schon oben beschriebene Gefühl, nicht gemocht zu werden und nicht zur Gruppe dazuzugehören, zog sich weiter durch meine komplette Kindergarten- und Schulzeit. Ich hatte durchaus Freunde, mit denen ich jeweils einzeln gut klarkam. Doch sobald eine Gruppensituation entstand und irgendjemand meinte, „jemand will nicht, dass du mitspielst“, dann war ich zutiefst geknickt, habe mich minderwertig gefühlt. Ich konnte es

einfach nicht verstehen, dass mich jemand nicht mögen könnte. Ich hatte dem anderen ja nichts getan. Offensichtlich habe ich dieses Thema zu Hause auch nicht wirklich kommuniziert. Bestimmt, weil es mir peinlich war, dass ich diese „Probleme“ überhaupt hatte. Ich wollte ja so gerne alles richtig machen und vor allem wollte ich gemocht werden. Ich dachte immer, dass ich in solchen Situation gefangen bin und daran nichts ändern kann, und wenn mich jemand nicht mochte, dann musste ja irgendetwas falsch oder blöd an mir sein.

Ich weiß nicht, ob es vielen anderen auch so ging oder vielleicht sogar noch immer so geht wie mir damals, aber eins habe ich inzwischen verstanden: Diese Denkmuster, die ich schon so früh entwickelt hatte, sind großartige Blockierer und alles andere als gesund. Aber woher soll man das denn wissen, geschweige denn im jungen Alter verändern?! Als Kind ist das, was ist, die Realität, die ganze Wahrheit. Tja und für mich war klar, dass wenn ich nicht mitspielen durfte, irgendetwas mit mir nicht stimmen konnte und ich offensichtlich nicht gemocht wurde und wenn ich nicht gemocht wurde, dann ging meine Welt unter. Mittlerweile ist das zum Glück anders. Ich bin wesentlich entspannter geworden und „muss“ mich auch nicht mit jedem gut verstehen. Mein Harmoniebedürfnis ist allerdings nach wie vor sehr hoch.

**Jetzt aber mal etwas Lustiges für zwischendurch: Meine Familie ist super eklig, bei uns gibt es sogar eine „Ekelhaftsskala“. Dabei dreht es sich um schlechte Tischmanieren, ums Furzen und Rülpsen, um das Offenlassen der Klotür beim Kacken und andere Schweinereien. Momentan spiele ich im guten Mittelfeld. Aber die Rangliste changiert auch ab und zu mal. Ich glaube, der Unauffälligste in meiner Familie ist mein Vater. Immer gesittet am Tisch, er macht brav die Klotür zu und pupsen oder rülpsen tut er auch nur ganz selten. Meine Mutter hingegen ist wahrscheinlich die ungeschlagene Nummer eins. Sie kann rülpsen wie eine große Sau. Vielleicht ist es aber auch mein großer Bruder, der uns, als wir noch klein waren, mit Vorliebe absichtlich ins Gesicht gepupst hat.**

## **Schule**

Im Alter von 2 Jahren ging ich bereits in den Kindergarten. Fand ich doof. Wurde mit 6 eingeschult, fand ich erst gut und später dann auch doof. In der 3. Klasse wurde ich auf dem Heimweg durch meine eigene Unachtsamkeit von einem Motorrad angefahren. Mein Schulranzen hat mich glücklicherweise gut abgefangen, sodass mir nichts passierte, aber ich entwickelte daraufhin eine Stresstörung, die sich im Fachjargon Trichotillomanie nennt: das Ausreißen von Körperhaaren. Vielleicht sogar eine Art selbstverletzendes Verhalten. Bei mir beschränkte es sich auf die Wimpern und Augenbrauen. Das Ganze passierte kurz vor den Sommerferien und als ich nach den Ferien wieder zurück in die Schule kam, sah ich aus wie ein gerupftes Hühnchen. Es war mir alles so unfassbar peinlich (dass ich so unachtsam über die Straße gerannt war und dass ich mir meine Wimpern zerstörte). Diese Stressreaktion hat sich leider ziemlich schnell zu einer Angewohnheit entwickelt. Es wurde irgendwann zu einer Art Beruhigung. Nach so vielen Jahren arbeite ich immer noch daran, mir das Ausreißen abzugewöhnen, und immer noch übe ich stark an meiner Selbstakzeptanz diesem Verhalten gegenüber. Ich möchte das Kapitel Unfall, Haare ausreißen und die unendliche Scham am liebsten ad hoc hinter mir lassen. Wie Scheiße, die man jeden Tag hinter sich lässt. So will ich es loslassen. Wie der Scheißhaufen, zu dem man sich noch mal umdreht und denkt „baa, nee das brauche ich nicht mehr“ und dann spült

man ihn runter und sieht ihn nie wieder und man vermisst ihn auch nicht. So sollte das sein.

Nach der 4. Klasse kam ich aufs Gymnasium. Ich besuchte das Evangelische Kreuzgymnasium in Dresden. Fand ich ebenfalls erst gut und dann auch wieder doof. In der 10. Klasse verschlechterte sich mein Gesundheitszustand schlagartig. Ich vermutete dahinter lange Zeit eine ziemlich blöde Mischung aus emotionalem Stress und einer Rückenproblematik. Doch neulich kam ich durch die "Kuby Methode" auf einen ganz anderen Ansatz. Ich möchte sie euch an dieser Stelle vorstellen, weil ich sie sehr spannend finde.

Clemens Kuby, ein Deutscher Filmemacher, Author und Coach fiel im erwachsenem Alter vom Dach. Seine Diagnose: Querschnittslähmung. Die Worte sämtlicher Ärzte, Rollstuhl. Lebenslänglich. Clemens Kuby schaffte es aus eigener Schöpfer-und Imaginationskraft gesund zu werden. Clemens Kuby war querschnittsgelähmt und kann wieder laufen und da sagt mir noch einer CFS kann man nicht heilen. Inzwischen hat Clemens Kuby, ich nenne ihn jetzt immer den „Meister der Heilung“, eine Methode entwickelt mit welcher man quasi jede Krankheit heilen kann. Die Kuby Methode. Kuby sagt, dass eine Krankheit nichts anderes ist als ein Manifestiertes seelisches/geistiges Problem. Ich habe mir im Laufe der letzten 10 Jahre immer wieder Gedanken über den Ursprung meiner Rücken-/ Bauchproblematik und nachdem die Schulmedizin mir all die Jahre nicht helfen konnte,

manifestierte sich der Gedanke dass es sich hierbei um ein Thema handelt, welches sich rein eben doch nicht allein durch die physische Ebene lösen lässt. Ich wollte die Kuby Methode also nicht unversucht lassen. Die Methode beginnt damit, dass man die Ursache für ein Problem (Kuby nennt es Projekt) sucht. Dabei geht es um ein Ereignis im Leben, was dieses Projekt ausgelöst haben soll. Es kann auch sein, dass es mehrere Ereignisse waren, in diesem Fall entscheidet man sich für das erste Erlebnis seines Lebens. Dann versetzt man sich in dieses Ereignis zurück. Man schaut ganz genau hin was passiert ist, bis ins Detail. Wenn man das geschafft hat, dann schreibt man die Situation in der man sich befand in Dialogform in das Erlebnis um dass man gebraucht hätte um daraus kein Projekt zu entwickeln.

Vor wenigen Tagen lies ich mich auf diese Methode ein. ich erzählte meiner Coaches (von Kuby ausgebildet) um welches Projekt es sich bei mir handelt. Meine Coaches fragte mich, was mir denn das Rückgrat gebrochen hätte (warum ich diese Rückenbeschwerden machte, natürlich hatte ich mir das Rückgrat nicht wirklich gebrochen). Mir kam ganz instinktiv ein Erlebnis aus der Kindheit, in der ich Krach mit meinem Vater bekam und vor lauter Wut die Wohnungstür hinter mir zuschmiss. Ich war damals vielleicht 6 Jahre. Mein Vater rannte hinter mir her packte mich und versohlte mir den Hintern und meinte, „Ich habe euch schon tausend mal gesagt, dass bei uns keine Türen geschmissen werden!“. Für mich war das nicht nur ein körperliches Trauma sondern definitiv auch ein seelisches. Mein Vertrauen zu meinem