

UEBERREUTER

THOMAS HARTL

Geheilt vom Schmerz



Erfolgsgeschichten
chronisch Kranker

Thomas Hartl

Geheilt vom Schmerz

Erfolgsgeschichten
chronisch Kranker

LEBERREUTER

Hinweis

Dieses Buch zeigt individuelle Wege von Menschen auf, die ihre Schmerzen nicht als gegeben hingenommen haben, sondern um ihre Gesundheit auf ihre ganz spezielle Weise gekämpft haben. Die enthaltenen Informationen wurden vom Autor sorgfältig recherchiert und entstammen persönlichen Kontakten mit (geheilten) Schmerzpatienten. Auch wurde Einsicht in vorgelegte medizinische Unterlagen genommen. Zudem wurden Gespräche mit vielen involvierten Ärzten, Therapeuten und Alternativheilern geführt. Trotz sorgfältiger Bearbeitung erfolgen sämtliche Angaben in diesem Buch ohne Gewähr. Eine Haftung des Autors und des Verlages aus dem Inhalt dieses Werkes ist ausgeschlossen.

Die im Buch angeführten Fallgeschichten sollen dem Leser vor Augen führen, wie einzelne Menschen angesichts ihrer Schmerzen gehandelt haben. Eine fachkundige medizinische Beratung und Behandlung ist bei Krankheitsverdacht unbedingt notwendig. Für eine korrekte Untersuchung und Diagnose ist es unerlässlich, einen Arzt aufzusuchen.

Für Renate, Nico und Lukas

Inhalt

Persönliches Vorwort

Einleitung

WEGE DER SCHMERZHEILUNG – SO HABEN WIR ES GESCHAFFT!

Viele Puzzlesteine zum Lebensglück

Schmerzlos nach der ersten Spritze

Zeit für Wärme und mich

Steh auf und geh!

Ein Warnsignal für den Fahrdienstleiter

Wenn Wirbel warnen

Glaube und heilsame Lebensentscheidungen

Halbgott in Weiß

Minikamera mit Durchblick

Sportarzt mit glücklicher Partnerwahl

Am Kreuz-Weg

Eines Tages wird der Schmerz ganz einfach wegbleiben

Umgang mit Schmerzen

Wegen Fußschmerzen in die Psychiatrie

Geknickt wie ein Strohalm

Um Hilfe bitten

Hören, was der Körper sagt

Sanitäter in der Not

Schmerzen ohne Namen

Ein ganz normaler Unfall

Da kann man nicht viel machen

Ein Indianer kennt keinen Schmerz

Ich will selbst etwas tun

NEUESTE ERKENNTNISSE DER EXPERTEN

Zähne zusammenbeißen ist der falsche Weg

Schmerzen überschreiben

Schmerzen wegdenken

Chronischer Schmerz ist interdisziplinäre Herausforderung

Betroffene formieren sich: Selbsthilfegruppen

SCHLUSSFOLGERUNGEN

PERSÖNLICHES NACHWORT

Kontakte und Adressen

Literaturhinweise

Danksagung

Persönliches Vorwort

Au! Da sitze ich nun und muss, nein, ich darf ein Buch schreiben. Es ist das Buch, das zu lesen ich mich schon lange gesehnt habe. Ein Buch, das zeigt, wie man Schmerzen besiegt. Soeben hat mich mein Lektor vom Verlag Ueberreuter gefragt, ob ich mir denn vorstellen könnte, ein Buch über Menschen zu schreiben, die ihre Schmerzen besiegt haben, und ob ich die Methoden dazu vorstellen könnte. Im ersten Reflex habe ich sofort gesagt: »Klar, das kann ich und das möchte ich auch.« Nach dem Gespräch bekam ich aber Zweifel: Ich bin 42 Jahre alt, sehe noch halbwegs taufersch aus, fühle mich aber zu diesem Zeitpunkt doppelt so alt, wie ich bin. Mein Leben, sitzend vor dem Computer, hat mich an den Rand des körperlichen Ruins gebracht. Sämtlichen Muskeln vom Nacken bis zur Lende könnte ich die Hand schütteln, so gut kenne ich sie und vor allem die Schmerzen, die sie mir bereiten. Jeden dritten Tag im Durchschnitt klemmt sich ein Nerv in der Halswirbelsäule ein und der wöchentliche Besuch bei meiner Physiotherapeutin ist oft der einzige Lichtblick in meinem Leben. Sie bekommt das wieder hin, ich weiß es, sie bekommt es seit vier Jahren wieder hin. Und ich weiß auch, dass ich sie in wenigen Tagen wieder sehnsüchtig herbeiwünsche, weil ich sie zum Überleben brauche.

Der Schmerz und die Vermeidung desselben rauben mir seit Jahren einen großen Teil meiner Lebensfreude. *Jetzt lach doch mal!*, höre ich oft. Ja, wie denn? In diesem Zustand also habe ich wieder die Aufgabe, ein Buch zu schreiben. Jeder, der so etwas schon einmal gemacht hat, weiß, was das heißt: Stunden um Stunden, Tage um Tage vor dem Computer zu sitzen, starr, unbewegt, vor sich hin rostend. Doch mein Lektor hat schon recht: Das letzte Buch, »Geheilt! Wie Menschen den Krebs besiegten«, ist ein großer Erfolg und wir Autoren konnten vielen der Tausenden Lesern hilfreich mit den positiven Geschichten geheilte Menschen zur Seite

stehen. Aber: Ist einer wie ich, der selbst schmerzgeplagt durchs Leben geht, befugt und geeignet, ein Buch über Schmerzheilung zu schreiben?

»Doch, ja, genau so einer, der den Schmerz nur zu gut kennt, sollte so etwas machen«, sagen mir die, denen ich diese Frage stelle. Seit den Recherchen zu diesem Buch weiß ich zwar, dass es viele Menschen gibt, die noch viel intensivere Schmerzen empfinden als ich, und dass Schmerz sehr individuell ist, aber dennoch glaube ich zu wissen, wovon ich hier berichten werde. Und mit jedem Gespräch mit Geheilten, Fachleuten und Noch-nicht-Geheilten lerne ich dazu.

Ich begeben mich also auf die Suche nach Menschen, die dies geschafft haben. Die ihre Schmerzen losgeworden sind oder sich zumindest auf dem Weg dorthin befinden. Und ich möchte Ihnen, der Leserin, dem Leser, diese individuellen Rezepte präsentieren (und vielleicht auch mein Rezept, falls ich es schaffe, bis zur Fertigstellung dieses Buches meine Schmerzen zu überwinden; im Nachwort werde ich davon berichten). Auf dass auch Sie es schaffen, sich von dieser Last zu befreien!

Einleitung

*»Kommt dir ein Schmerz, so halte still und frage,
was er von dir will«
Emanuel von Geibel*

Im Mittelpunkt steht der Mensch. In diesem Buch erzählen Menschen, die schwere Schmerzen hatten, wie es ihnen ergangen ist, was sie durchlitten haben, was sie alles unternommen haben, damit es ihnen wieder besser ging. Sie erzählen, was hilfreich war und was nicht. Sie erzählen, wie ihre Schmerzen entstanden sind und wie sie diese wieder abschütteln konnten.

Rücken als Schmerzträger Nummer eins

Rückenschmerz ist die Volkskrankheit Nummer eins. Es ist die häufigste Schmerzform. Drei Viertel aller Menschen werden in ihrem Leben zumindest einmal damit konfrontiert. Viele Millionen sind betroffen. Es sind so viele und meist sind sie doch so allein mit ihren Schmerzen. Diesen Menschen ist dieses Buch gewidmet. Die hier vorgestellten Geschichten von Betroffenen mögen helfen, Mut geben und auch ein wenig trösten. Schmerzen im Rückenbereich stehen also im Mittelpunkt dieses Buches. Die Geschichten schildern Probleme mit der Wirbelsäule, mit Bandscheiben, Muskeln, Gelenken, Schmerzen, die in den Kopf ausstrahlen bis hin zu Fibromyalgie und Morbus Bechterew. Gezeigt werden Menschen und deren Heilungswege. Menschen mit akuten Schmerzen, aber auch – und dies ist der Schwerpunkt – mit chronischen Schmerzen.

Rückenschmerzen sind keine Krankheit, sondern ein Symptom. Sie sind Ausdruck eines gestörten Zusammenspiels von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken, Wirbeln und Bandscheiben. Die Beschwerden können

körperlich oder seelisch bedingt sein. Häufig lassen sich auch keinerlei Ursachen feststellen.

In diesem Buch können Sie kluge und vor allem praxisbezogene Beiträge von Experten zum Thema *Schmerzen heilen* lesen. Der Schwerpunkt liegt jedoch auf den Geschichten von Menschen, die ihre Schmerzen – teils nach langem Leiden – wieder losgeworden sind. Es werden Beispiele und Wege gezeigt, welche zum Erfolg geführt haben. Beispiele, die zeigen, wie es klappen *kann*. Das heißt aber nicht, dass genau diese Wege auch für andere Betroffene erfolgreich sein *müssen*. Denn Schmerzen sind wie Menschen, sie sind individuell und sehr verschieden. Das Leben ist weder schwarz noch weiß, es ist so bunt und vielfältig wie die Natur eben ist. Die angeführten Geschichten zeigen, wie es manche geschafft haben, sie zeigen aber auch, dass nicht alles möglich ist. Zumindest nicht jedem und zu jeder Zeit.

Einige der Geschichten zeigen auch, dass manche der Schmerzgeplagten vieles unternommen haben und in ihrem Versuch, die Schmerzen zu überwinden, trotzdem gescheitert sind. Manche Geschichten verdeutlichen, dass der Weg zur Schmerzüberwindung sehr lang sein kann, dass aber immer Hoffnung und meist auch die Möglichkeit besteht, die Schmerzen trotz allem zu überwinden oder zumindest besser mit ihnen zu leben. Vielleicht finden auch diejenigen, die schon vieles erfolglos versucht haben, neue Anregungen auf ihrem Weg zur Heilung oder Linderung ihrer Schmerzen.

Heilung ohne Wunderpräparate

Schmerzen heilen in sieben Minuten. DAS Wundermittel gegen Ihre Schmerzen. So bekommen Sie garantiert ihre Schmerzen weg ... All diese Versprechungen werden in diesem Buch *nicht* gemacht. Solche Aussagen sind mit Vorsicht zu genießen. Wer Ihnen verspricht, Ihre schon lange

andauernden Schmerzen garantiert und binnen kurzer Zeit zu beseitigen, dem ist mit Skepsis zu begegnen. Natürlich kann es sein, dass ein *akuter*, ein einmaliger Schmerz, sofort verschwindet, wenn man die Ursache erkennt und behebt. Denn akute Schmerzen sind oft leicht zu behandeln und aufzulösen. Darum raten Fachleute stets, bei Schmerzen *sofort* zum (kompetenten) Arzt zu gehen und nicht Wochen und Monate oder gar Jahre zuzuwarten. Denn wer zu lange zuwartet, riskiert, dass seine Schmerzen chronisch, also dauerhaft werden. Wenn das passiert ist, dann sind die Schmerzen immer da, unabhängig von einer Ursache. Ja selbst, wenn die Ursache behoben werden konnte, geistern die Schmerzen immer noch durch Gehirn und Körper. Wer also schon jahrelang Schmerzen erleidet, der sollte nicht erwarten, durch ein »Wunderpräparat« auf Anhieb wieder schmerzfrei zu werden. ABER, und das ist die gute Nachricht: Den meisten Schmerzpatienten kann geholfen werden. Vielleicht ist nicht immer völlige Schmerzfreiheit zu erreichen, und man sollte diese auch nicht unbedingt anstreben, denn dieses Ziel setzt einen unter Druck und wirkt damit kontraproduktiv. Doch eine Schmerzlinderung ist in den meisten Fällen möglich. Oft ist sogar eine erhebliche Besserung realistisch und durchaus mit dem Ergebnis zu rechnen, dass man wieder eine gute Lebensqualität erreichen kann. Auch das völlige Verschwinden der Qualen ist möglich, doch sollte das nicht vorrangiges Ziel sein. Denn erreicht man es nicht, fühlt man sich schnell als »schlechter Patient«, ist frustriert, gestresst, verspannt sich und der Schmerzkreislauf nimmt wieder Schwung auf.

Schmerzen betreffen den Menschen als Ganzes

Es gibt viele Bücher über Schmerzen, und ein jedes stellt eine bestimmte Methode vor, wie man diese loswerden kann. Bücher über Wirbelsäulentraining, Pilates, Cranio Sacrale usw. stellen jeweils *eine* Möglichkeit zur Rückenstärkung bzw. Behandlung von Problemen vor. Auch gibt es viele Ratgeber von Ärzten und Therapeuten, die jeweils ihre

eigene Methode anpreisen. Und natürlich gibt es auch Bücher, die das Thema Schmerzen von der psychischen und manchmal auch von der seelischen Seite her betrachten. Dieses Buch ist der Versuch, sämtliche Sichtweisen einfließen zu lassen. Keine Einengung auf eine bestimmte Methode, sondern die Darstellung des breiten Spektrums, mit dem Menschen ihre Schmerzen in den Griff bekommen können. Diese Überwindung der eingeschränkten Sicht auf den Menschen mitsamt seinen Schmerzen wird zeigen, dass zur Schmerzbeseitigung oft mehr als eine einzige Behandlungsmethode nötig ist. Eine einzige Methode greift in vielen Fällen zu kurz, um eine dauerhafte Behebung der Schmerzen und deren Ursachen zu gewährleisten.

Und da chronischer Schmerz in vielen Fällen ein Problem ist, das den Menschen in seiner Ganzheit betrifft, sind jene praktischen Ärzte, die sich als reine Schulmediziner verstehen, oft überfordert. Der Arzt ist mit dem Körper des Menschen vertraut, aber weniger mit der komplexen Materie namens Schmerz. Schmerzmittel können eine erste Schmerzphase erträglicher gestalten, sollten aber niemals die einzige Maßnahme bleiben. Wenn man nicht die Ursache sucht und behandelt, werden die Schmerzen wahrscheinlich wieder kommen.

Manchen Schmerzpatienten kann mit einer rein körperlichen Behandlung geholfen werden. Wer sich bei einer ungeschickten Bewegung wehtut, dem kann der Physiotherapeut oder der Orthopäde akut helfen, und die Sache ist erledigt. Manchmal wird auch eine Operation nötig sein. Bei Menschen mit länger andauernden Schmerzen ist die Sache meist nicht so einfach. Oft spielen mehrere verschiedenartige Ursachen eine Rolle. Ursachen, die auf verschiedenen Ebenen liegen. Und das sei vorweggenommen: Die Ursachen von Schmerzen sind nun einmal auf unterschiedlichen Ebenen angesiedelt: Im Körper, in der Psyche, in der Seele. Bei chronischen Schmerzpatienten spielen neben körperlichen Gebrechen oft (nicht immer!) auch psychische, seelische und soziale Faktoren eine Rolle. Weil die Ursachen der Schmerzen oft mannigfaltig

sind, besteht auch die Lösung oft in einem Bündel aus Maßnahmen. Es gilt zu erkennen, in welcher Ebene bzw. in welchen Ebenen die konkreten Probleme liegen. Wie einige der Geschichten im Buch zeigen, lassen sich Probleme auf diesen verschiedenen Ebenen auch lösen.

Mit dieser ganzheitlichen Sicht auf den Menschen und seine Schmerzen beschäftigt sich dieses Buch. Es zeigt Beispiele von allen diesen Ebenen: Operationen, Physiotherapie und vieles mehr auf der körperlichen Seite; erkennen der eigenen Probleme, arbeiten am Umgang mit den Schmerzen auf der psychischen Ebene; und Glaube und Fragen zum Sinn des Lebens als seelische Komponente.

Schmerzen als Chance zur Veränderung

Krankheit und Schmerzen sind oft ein Hinweis darauf, dass etwas falsch läuft im Leben. Bei chronischen Schmerzen reicht es daher meist nicht, nur Medikamente zu nehmen. Wir müssen unser gesamtes Handeln, Denken und Fühlen überprüfen und gegebenenfalls ändern. Dauerhafte Schmerzen sind Aufforderung zum Handeln, zur Veränderung, zur Übernahme von Verantwortung für uns selbst. Chronische Schmerzen führen uns unweigerlich in eine Krise. Bloß Medikamente einzunehmen und eine Opferrolle einzunehmen, hilft uns aus dieser Krise nicht heraus. Der Weg heraus führt über eine Veränderung unserer Lebensumstände und unserer Denkweise. Es bleibt uns nicht erspart, uns über das *Warum* unserer Schmerzen Gedanken zu machen.

Wie einige Geschichten in diesem Buch zeigen werden, gehen Menschen, die ihre persönliche Krise als Chance sehen und sie als solche nutzen, aus diesem Prozess oftmals sogar gestärkt hervor. Die geschilderten Geschichten sollen Mut machen, sich auf diesen Weg zu wagen und Anregungen zur Selbsthilfe geben. Nicht alles wird natürlich genau für Sie und Ihre Schmerzen passend sein. Wenn Sie beim Lesen auf Tipps stoßen,

die Sie und Ihre Probleme ansprechen, dann greifen Sie diese Anregungen doch einfach auf, vielleicht ist es ja genau *die* Methode, die Ihnen helfen wird.

Wege der Schmerzheilung – So haben wir es geschafft!

Im folgenden Hauptteil des Buches können Sie Porträts von Menschen lesen, die uns zeigen, wie sie mit ihren Schmerzen umgegangen sind, und die uns verraten, wie sie ihre Schmerzen wieder losgeworden sind. Um nicht den Eindruck zu vermitteln, dass es jedem gegönnt ist, seinen Weg aus den Schmerzen zu finden oder schon gefunden zu haben, kommen auch Personen zu Wort, die nach wie vor auf der Suche nach Heilung ihrer Beschwerden sind.

Weiters werden erfolgreiche Methoden der Schmerzbehandlung vorgestellt und Experten geben ihr Wissen in Form von Interviews oder kurzen Beiträgen an uns weiter.

Viele Puzzlesteine zum Lebensglück



Christel Kammerer

Gesünder und vitaler kann man sich eine 71-Jährige nicht vorstellen. Ein fröhlicher Typ, geerdet und doch aufgeschlossen für Neues. So präsentiert sich Christel Kammerer im Gespräch. Die Geschichte, die die Dame zu erzählen hat, passt dem ersten Anschein nach so überhaupt nicht zu ihrem positiven Wesen. Grund genug, um gebeugt (im wahrsten Sinne des Wortes) durchs Leben zu gehen, hätte sie. Dass einen das Leben aber nicht unterkriegen muss, selbst wenn die Lebensumstände lange Zeit widrig sind, das zeigt diese Geschichte.

»Mit 24 Jahren begann die Misere«, erinnert sich die Pensionistin. Frisch verheiratet, stellte sich heraus, dass ihr Mann an gesundheitlichen Problemen litt, die das Zusammenleben in der Familie zu einer großen

Belastung machten. Auch der jüngste Sohn wurde krank und Frau Kammerer war allein auf sich gestellt. »So eine Situation über Jahre zu bewältigen ist sehr anstrengend. So viele Jahre zwei Kranke und ich in der Mitte. Oft dachte ich, dass ich nur die Wahl habe, dabei zugrunde zu gehen oder die Familie verlassen zu müssen.« Nach zehn Jahren schließlich manifestierte sich dieser Zustand körperlich. Mit 34 Jahren kamen die Schmerzen im Rücken. Zuerst leicht, dann stark, bald heftig, dann wieder waren sie verschwunden. Zu dieser Zeit war sie auch psychisch bereits schwer angeschlagen: »Ich hatte das Gefühl, ich habe drei Söhne und nicht zwei und einen Mann.«

Der Gang zum Arzt war unvermeidlich, denn die Schmerzen wurden zum ständigen Begleiter. Die Diagnose: *Rückenschmerzen*. Die Abhilfe: Schmerztabletten. Und so lebte sie weiter in ihrer schwierigen Situation, zusätzlich geplagt von Schmerzschüben, für die niemand eine Erklärung hatte. Zu einem Spezialisten ging sie nicht, der Rücken wurde also nie wirklich untersucht. »Kreuzschmerzen haben ja so viele. Warum sollte es bei mir etwas Besonderes sein?«, erklärt sie ihre damalige Haltung.

Unglaubliche 23 Jahre lebte Frau Kammerer mit ihren nicht-diagnostizierten Schmerzen. Eine Zeit, in der sie sich aber nicht aufgab. Sie blieb gesellschaftlich aktiv, wirkte in den örtlichen Brauchtumsgruppen mit und versuchte sich abzulenken. »Ich konnte doch nicht dauernd an meine Schmerzen denken«, sagt sie. Auch von einem aus der Mundhöhle herausoperierten Eiterherd und einem Lungeninfarkt erzählt sie ohne jedes Selbstmitleid. »Ich war trotz allem ein fröhlicher Mensch. Und habe mich engagiert. So krank habe ich mich trotz allem nicht gefühlt.«

»Dann kam das große Schicksalsglück«, sagt sie und strahlt. Ihr Hausarzt war abwesend und so besuchte sie wegen heftiger Kopfschmerzen dessen Vertretung, den »Ayurveda-Arzt« Dr. Wolfgang Schachinger. »Er gab mir eine Spritze an einen bestimmten Punkt im Fuß und die Schmerzen waren

weg. Vorher dachte ich, es zerreißt mir den Kopf. Ich wäre fast wahnsinnig geworden.« Durch diesen Zufallsbesuch fasste sie Vertrauen zu dem Arzt. Einige Zeit danach lud er sie zu einem Vortrag über Transzendente Meditation ein. Sie ging hin und fand sich wieder in einem Kreis von sieben Leuten, die allesamt sehr skeptisch waren, was da auf sie zukommen würde. »Nach dem Einfhrungsabend waren wir alle sieben so mutig und besuchten den zweiten Teil des Vortrags. Zum Glück war auch meine Freundin mit dabei. Mit ihr konnte ich mich austauschen und wir stützten uns gegenseitig.« So lernten sie in den folgenden Wochen zu meditieren. Frau Kammerer war immer noch vorsichtig und bat ihren Mann, sie doch zu beobachten, ob sie sich durch die Meditation vielleicht verändern würde. Er bestätigte das. Sie sei ruhiger und ausgeglichener, sie möge bitte weitermachen.

Das regelmäßige Meditieren betrachtet Frau Kammerer als die entscheidende Stufe zum Erfolg im Umgang mit ihren Schmerzen. »Ohne die Meditation hätte ich die Schübe nicht verkraftet.« Sie lebte also weiter mit ihrem Leiden, das sich mithilfe der Meditation aber lindern ließ. »Während der Meditation gerieten die Schmerzen in den Hintergrund.«

Die Ursache ihrer Schmerzen blieb freilich nach wie vor im Dunkeln, wieder vergingen Jahre. Dann kam der Zeitpunkt, als ihr im Ausland lebender Bruder zu Besuch kam und sagte: »Um Gottes Willen, bist du buckelig!« Nach 23 Jahren der Schmerzen kam also einer daher, dem das auffiel. *Jetzt muss etwas geschehen*, dachte sie sich und ließ sich auf Anraten ihres Arztes sofort in ein Krankenhaus überweisen. Erstmals wurde eine Computertomografie gemacht. Jetzt, im Alter von 57, bekam ihr Leiden einen Namen: Morbus Bechterew. »Eigentlich hätte es mich nicht wundern dürfen, denn ich bin in den Jahren rapide kleiner geworden. Um acht Zentimeter! Ich schneiderte selbst und merkte ja, dass mir die Kleidung von früher nicht mehr passte. Beim Zuschneiden dachte ich manchmal, hoppala, da stimmt was nicht.«

Mit der Diagnose in der Tasche wurde Frau Kammerer noch aktiver und nahm ihr gesundheitliches Heft vermehrt selbst in die Hand. Sie ging zum ersten Mal auf Kur und begann dort zu »turnen«. »Die Therapeuten schlugen die Hände über dem Kopf zusammen wegen meines schlechten Zustands. Im Schulterbereich hatte ich starke Verhärtungen, die einen Teil meiner Schmerzen ausmachten. Die Therapeuten gaben sich große Mühe, mir Erleichterung zu verschaffen. Sie versprachen mir, wenn ich jeden Tag meine Übungen mache, wird es besser.« Und seitdem ist sie eine eifrige »Turnerin« und macht täglich ihre halbe Stunde Wirbelsäulengymnastik. Nach drei Monaten wurden die Schmerzen weniger und der Gang elastischer.

Medikamente nimmt sie schon lange nicht mehr. Seit sie die Meditation für sich entdeckt hat, beherrscht sie den Schmerz. »Ich brauche schon lange keine Tabletten mehr. Für gar nichts. Das erstaunt die Leute immer wieder. In meinem Alter schlucken so viele ein kleines Arsenal Tabletten gegen alles Mögliche, ich brauche null Tabletten für irgendwas«, erzählt sie stolz. Ebenso erheitert es sie, wenn sie bei Untersuchungen gebeten wird, ihr Gebiss herauszunehmen. »Geht nicht«, sagt sie dann immer und lacht. Ihre eigenen Zähne lassen sich nicht herausnehmen. Ereilt sie doch einmal ein Virus, dann nimmt sie ein ayurvedisches Präparat. Statt auf Medikamente schwört sie auf andere Dinge, an die sie sich eisern hält. Etwa ans Wassertrinken. Drei bis vier Liter täglich, abgekocht und gefiltert. Das muss so sein. Genauso wie ihre zwei Stunden Auszeit jeden Morgen. Zeit nur für sich. Zwei Stunden bestehend aus Selbstmassage von Kopf und Gesicht, Gymnastik, Tanzen und Meditation.

Frau Kammerers Elixier zum Wohlbefinden besteht demnach aus vielen Faktoren: Ihrem Ayurveda-Arzt, der sie zur Meditation brachte und dem sie vertraut, Freude am Tanz und an gesellschaftlichem Engagement, täglicher Pflege ihres Körpers und ihrer Seele. Vor allem der Meditation verdankt sie viel. »Ohne sie wäre mein Leben anders verlaufen, hätte ich

das alles nicht verkraftet. Beim Meditieren bekomme ich die Ruhe und die Energie, die man braucht, um zu bestehen.«

Ihre Heiterkeit kann auch der Umstand nicht trüben, dass ihre Krankheit trotz allem nicht völlig zum Stillstand gekommen ist. Jedes Jahr wird sie eine Spur kleiner, weil die Bandscheibenpuffer schrumpfen. Sie möchte die Krankheit so lange wie möglich hinauszögern. »Es geht mir gut. Weil meine innere Einstellung stimmt.« Und die ist beneidenswert. »Ich kann nur auf die positive Seite fallen«, sagt sie. Diese Erkenntnis hatte sie, als ihr vor zwei Monaten eine lebensbedrohliche Zyste von 20 Zentimetern Durchmesser entfernt werden sollte. Die Ärzte sprachen von einem hohen Sterberisiko. »Die Zyste hatte sich jahrelang an der Leber genährt und wurde so groß, dass sie keinen Platz mehr fand. Der Körper hat geschrien. Mit großen Schmerzen wurde ich ins Krankenhaus gebracht. Dort war dann die Operation. Die Zyste musste als Ganzes raus und durfte dabei nicht platzen, sonst wäre ich tot.« Frau Kammerer lebt und an die große Wunde erinnern nur mehr die Schnitte am Leib. Und die Erkenntnis? »Ich konnte bei der Operation nur auf die positive Seite fallen, weil, entweder ich überlebte und würde wieder gesund oder ich würde in Gottes Hände fallen.« Diese Erkenntnis half ihr in den schweren Stunden enorm. »Ich war damals so gelassen«, sagt sie und scheint selbst etwas erstaunt darüber, wie ruhig sie geblieben war, und ergänzt: »Ich hätte loslassen können ohne eine Träne.«

Der Glaube also als Trost und Hoffnung. Sie selbst bezeichnet sich als gläubig und sie ist auch in der Kirche aktiv. »Der Glaube hilft mir sehr. Ich habe heute überhaupt keine Angst mehr vor dem Sterben.« Angst vor einer möglichen Lähmung freilich hat sie schon noch. »Aber warum sollte ich mich verrückt machen?« Und wenn sie doch einmal einen Durchhänger hat, dann richtet sie ihr kirchlicher Beichtvater auf. Eine weitere Stütze im Leben.

Frau Kammerer hatte einiges mitzumachen im Leben, und sie hatte den Mut, Hilfe zu suchen, und das Glück, diese Hilfe auch zu finden. Ein Glück, das sie auch nötig hatte, »denn wenn man in Not ist, dann braucht man jemanden. Alleine schafft man das kaum«, formuliert sie es gekonnt.

Trotz aller Probleme in ihrem Leben blickt sie zufrieden auf die bisherigen Jahre. »Es ist gut, dass ich auf der Welt bin. Und wenn es aus ist, dann komme ich oben nicht mit leeren Händen an, denn ich habe mich bemüht.«

Kommentar Dr. Wolfgang Schachinger

Frau Kammerer wird seit Beginn meiner ärztlichen Tätigkeit von mir medizinisch betreut. Für mich ist sie ein lebendiges Beispiel der in der modernen Medizin völlig unbekannt und vernachlässigten Tatsache, dass Bewusstsein und innere Intelligenz primär sind, der Körper sekundär. Was heißt das? Nichts anderes als dass unser Körper ein Instrument unseres Geistes ist. Was Frau Kammerer macht, um gesund zu bleiben, ist die hohe Schule der Psychohygiene: Sie übt zweimal täglich 20 Minuten Transzendente Meditation, eine einfache, natürliche Methode der Entspannung und Entfaltung der inneren Fähigkeiten; sie betet, hat also ein spirituelles Ziel; und sie lässt Probleme nicht anstehen: Wann immer in ihrer Familie oder in ihrem Umfeld etwas auftaucht, was sie belastet, setzt sie sich sofort so lange damit auseinander, bis sie mit der Situation unbelastet umgehen kann, also das Problem verdaut und verarbeitet hat.

Sie hat zwar eine Diagnose, die niederschmetternd ist, aber sie orientiert sich in ihrem Leben nicht an den Problemen, sondern an der einen Lösung, die es für alle Probleme gibt: die Erfahrung der Stille. Aus Sicht des Maharishi Ayurveda und der klassischen Texte der Ayurveda-Medizin beseitigt sie mit ihrer Haltung und ihren Übungen die Ursache aller Krankheit, den »Denkfehler« oder Pragma Aparadha. Sie löst sich aus der Zwickmühle der Dualität, die dem Leid Tür und Tor öffnet, indem sie der alles verbindenden Stille ihre Aufmerksamkeit schenkt. Dadurch löst sie eine Flut von heilenden Energien, von Glückshormonen und Immunstoffen im Körper aus, die stärker sind als ihre hoffnungslos klingende Diagnose. Durch die auf diese Weise mobilisierten Selbstheilungskräfte kann der Körper die Schmerzen und die destruktiven Prozesse der chronischen Krankheit überwinden und der Krankheit widerstehen.

Ein Sonderfall? Einmalig? Unnachahmlich?

Meiner Meinung nach ist das die Medizin der Zukunft. Nicht die Einbeziehung immer noch aufwendigerer und zum Teil unmenschlicherer Technologien wird

unser Gesundheitssystem in den nächsten Jahrzehnten revolutionieren, sondern die Wiederentdeckung der höchsten Selbstheilungskräfte in der Stille, also (transzendente) Meditation als Medizin!

Ayurveda – Die Methode

Dr. Wolfgang Schachinger über Schmerzen, deren Ursachen und Lösungsmöglichkeiten mittels Ayurveda:

Schmerzen – das sind die Alarmglocken unseres Körpers. Eine Überbelastung, Druck, Verletzung, falsche Haltung, Kälte oder andere Umgebungsreize, Umwelteinflüsse, Stress, emotionale Belastungen und vieles mehr können Auslöser von Schmerzen sein. Unser Körper will uns zeigen, dass ihm etwas nicht passt, er rebelliert und schmerzt. Wenn wir darauf reagieren, die Belastung reduzieren, können Schmerzen von selber wieder abklingen – dank körpereigener Regenerations- und Selbstheilungskräfte.

Sehr häufig reagieren wir nicht, wollen oder können die Fehlbelastung nicht reduzieren, und dann werden Schmerzen chronisch, das heißt, sie sind dauernd da, unabhängig von ihrer Ursache, oder kommen zu einem Zeitpunkt wieder, an dem wir sie nicht erwarten und vor allem auch nicht brauchen können. Die Schmerzen stören beim Schlaf, bei der Arbeit, bei allem, was wir tun. Kraft und Konzentrationsfähigkeit lassen nach. Der Körper hat nun nicht mehr die Kraft und Regenerationsfähigkeit, die Schmerzen von sich aus zu beseitigen. Die Schmerzen bekommen eine Eigendynamik und treten dann nicht mehr im Zusammenhang mit der Fehlbelastung auf – eine chronische Krankheit ist entstanden.

Schmerzen können viele Ursachen haben, eine Auswirkung haben sie immer: Sie rauben uns Ruhe und Gelassenheit, sie stacheln uns auf. Ihre Alarmwirkung, für die sie die Natur ursprünglich geschaffen hat, setzt