

## **MULTIPLE SKLEROSE eine Heilungsgeschichte**

oder: Krank werden, um gesund zu sein

von Gerda Irene Asbach

Es geschah in einer Zeit, in der ich gerade als Ergebnis einer mehrjährigen Therapie meinem Leben eine neue Richtung gegeben hatte und mit viel Hoffnung und Zuversicht in die Zukunft schaute. Im Dezember 1990 hatte ich 47-jährig das Abitur am Abendgymnasium bestanden, im Mai 1991 nebenberuflich eine 4-jährige Ausbildung als Gestalttherapeutin begonnen, im Mai 1992 war ich zur Reiki-Meisterin eingeweiht worden. Für den Bau eines Seminarzentrums auf Lesbos waren zusammen mit meiner Freundin und einem deutschen Ehepaar erste Schritte eingeleitet. Glücklicherweise und dankbar war ich für den Segen, der sich über meinem Leben ausbreitete.

### **Die gute Basis kommt ins Wanken für neues Wachsen**

Weil für das geplante Seminarzentrum einige Verwaltungsdinge zu erledigen waren, reisten wir im Juli 1992 nach Lesbos und schlossen einen Urlaub auf der Insel an. Beim Sonnenbaden am Strand „aus heiterem Himmel“ sah ich wie in einem Film ein sehr traumatisches Ereignis, das ich als Vierzehnjährige erlebt hatte und das in einer bis dahin nicht zugänglichen Datei gespeichert war. „Das will ich jetzt nicht haben, ich mache Ferien“, entschied ich mich. Einige Tage später zeigten sich heftige Symptome. Ich sah die Welt doppelt und doppelbödig, rechtes und linkes Auge zeigten mir unterschiedliche Ebenen an, das linke Auge konnte nicht mehr ins Licht sehen. Ein in Griechenland aufgesuchter Augenarzt riet mir, sofort zu Hause zum Neurologen zu gehen, und zu meiner Begleiterin sagte er: „Sie müssen jetzt sehr lieb zu ihr sein“.

Aufgrund der nach meiner Rückkehr in Deutschland durchgeführten ersten neurologischen Untersuchungen und dem Ergebnis der Kernspintomografie wurde ich für 4 Wochen in die neurologische Abteilung eines Krankenhauses

eingewiesen, wo alle denkbaren Tests durchgeführt wurden. Wenn ich nach dem Ergebnis fragte, kamen Ausreden oder Schweigen.

Zu den genannten Symptomen traten in der Krankenhauszeit noch ein Ödem am Herzen, ein Ödem am linken Auge und eine Pankreatitis auf. Wunderbarerweise startete mein Körper ein Selbstheilungsprogramm. Beispielsweise schmeckte mir nur noch eiweißfreie Nahrung, vornehmlich Frischkost. Alkohol und Kaffee mochte ich nicht mehr. (Viel später erhielt ich eine entsprechende Ernährungsempfehlung). Das Ödem am linken Auge löste sich auf, bevor es mit einem Laser entfernt werden konnte.

Zu dieser Zeit war ich nicht in der Lage, mich selbst zu versorgen. Ein weiterer 6-wöchiger Krankenhausaufenthalt in einer anthroposophischen Klinik schloss sich an. Nach dem Krankenhausaufenthalt konnte ich meine Wohnung im dritten Stock nicht verlassen, weil mir die Treppe zu anstrengend war. Wenn ich einen Menschen umarmte, sanken mir die Beine weg, überhaupt konnte ich mich nicht da aufhalten, wo mehrere Menschen waren. Mein Energiesystem schien förmlich in sich zusammengebrochen zu sein.

Ein zum Jahreswechsel auf Lesbos geplantes Seminar wollte ich absagen. Meine Kollegin bat mich, mitzukommen, und wider ärztlichen Rat trat ich die Reise an. Am Ankunftstag badete ich in der radonhaltigen heißen Quelle in Molivos /Eftalou..... und konnte am gesamten Kursprogramm inklusive den bis zu 3-stündigen Wanderungen teilnehmen.

### **Diagnose MS**

Ich hielt mich für geheilt und begann im Januar 1993 wieder mit meiner Tätigkeit als Verwaltungsangestellte. Schon nach wenigen Tagen traten die Krankheitssymptome wieder auf. Deshalb ging ich zum Facharzt für Neurologie.

„Daß Sie MS haben, wissen Sie ja, aber Sie müssen nicht gleich Rollstuhl denken“ war die lapidare Aussage des Arztes. „Ich schreibe Ihnen ein Gutachten, dann werden Sie berentet und können tun, was Ihnen Spaß macht“, fuhr er fort.

Ich wußte es nicht! Nicht entfernt hatte ich daran gedacht. Wie vom Donner gerührt saß ich da. Widerstand, Rebellion, Wut, eine Welle von Emotionen überrollte mich.

Die Diagnose war ein Schock für mich und löste einen Schub aus. Das Krankheitsbild zeigte sich jetzt sehr deutlich: Partielle Lähmung des linken Armes und des linken Beines, starke Schmerzen im Rücken, Schwindel, Koordinations- und Konzentrationsstörungen, Sprachstörungen, Geh- und Sehbehinderung. Es war mir nicht mehr möglich, zu lesen, weil mein linkes Auge sich langsamer bewegte als das rechte und zudem die Pupille starr geöffnet war und sich bei Lichteinfall nicht verkleinern konnte. Deswegen mußte ich aus einer gerade begonnenen Heilpraktiker-Ausbildung aussteigen. Auch körperlich waren mir starke Grenzen gesetzt. Ich ermüdete schnell, mußte viel liegen und hatte ein großes Schlafbedürfnis. Meine damalige Arbeit als Verwaltungsangestellte konnte ich nicht leisten. Obwohl ich die Diagnose weiterhin ablehnte, lief das Gutachterverfahren über die Kasse an.

### **„Wo Gefahr ist, da wächst das Rettende auch“** (Hölderlin)

Im Mai desselben Jahres spielte mir der Zufall das Buch „Krankheit als Sprache der Seele“ von Rüdiger Dahlke in die Hände. In dem von ihm beschriebenen Krankheitsbild der Multiplen Sklerose sah ich mich mit erschreckender Deutlichkeit gespiegelt. Ich weinte bitterlich, konnte nicht mehr umhin, die Diagnose anzuerkennen. Das war der erste Schritt auf dem Weg zur Heilung, auch wenn ich die Krankheit damals noch als erbitterten Feind betrachtete. Ich weinte viel, zunächst alleine, später auch bei Freundinnen, und mit jedem Weinen löste ich mich aus Verspannungen.

Rückblickend empfinde ich tiefe Dankbarkeit für den sich anschließenden Prozeß.

Die Krankheit wurde meine strenge und liebevolle Lehrerin. Sie lehrte mich, meine Grenzen zu erkennen und zu achten. Sie lehrte mich, um Hilfe zu bitten und mit dem Herzen zu denken. Sie lehrte mich Demut, und das Vertrauen in den göttlichen Plan. Viele irdische und himmlische Begleiterinnen und Helferinnen haben mich dabei unterstützt.

In der therapeutischen Ausbildungsgruppe konnte ich im Spiegel der Gruppe die Verhaltensweisen erkennen, mit denen ich mich selbst matt setzte, und in der Körperarbeit die traumatischen Erlebnisse aus dem Körper lösen.

Manchmal wurde hinter der Trauer die Wut sichtbar, manchmal war es umgekehrt. Ich lernte meine Gefühle und Wünsche kennen und wagte es, sie auszusprechen. Auch in therapeutischen Einzelsitzungen holte ich mir Unterstützung.

Immer, wenn ich hinter das schon Gelernte zurückfallen wollte, traten die Symptome wieder auf. Mein Körper bzw. das sich darin zeigende göttliche Prinzip hatte die Regie übernommen. Alle meine eigenen Versuche, zu dieser Zeit „Kontrolle“ über meine Körperfunktionen auszuüben und mich weiter zu überfordern, scheiterten. Ich wütete gegen das Schicksal, gegen Gott, gegen die himmlischen Geister. Im Wald, wo ich mich mit ihnen allein wähnte schrie ich sie an: „Was wollt Ihr noch von mir? Waren meine Kindheit, mein Leben nicht schon hart genug?“

Auch hier kamen nach der Wut die Tränen und das Einwilligen „Dein Wille geschehe“. In diesem schmerzhaften Prozeß über Rebellion hin zu Trauer und schließlich Annahme lösten sich die Symptome auf, eines nach dem anderen.

In dieser Zeit, wie auch schon von Anbeginn der Erkrankung an, erfuhr ich Hilfe in meinen nächtlichen Träumen. Ich wurde im voraus informiert über den nächsten Schritt im Krankheitsverlauf. Immer wieder sagten mir die gesichtslosen Helfer, ich solle keine Angst haben, es sei zu meinem Besten. Später in der Heilungsphase wurde ich in den Träumen belehrt darüber, was ich als nächstes lernen solle oder was ich brauche.

Das waren zum Teil sehr praktische Dinge, wie einmal, als eine alte Kräuterfrau mir sagte, welche Medizin ich jetzt brauche. Meine Heilpraktikerin war verblüfft und sagte: „Ja, das stimmt, warum bin ich nicht selbst darauf gekommen?“ Manchmal waren die Traumbotschaften Bilder, meistens aber einfache klare Lehrsätze, die ich mitunter erst sehr viel später verstehen konnte.

In der ersten akuten Krankheitsphase wurde mir gezeigt, daß es jetzt nicht gut sei, mir Reiki zu geben. Das war besonders schwer für mich. Später, als die ersten Heilungsschritte eingeleitet waren, wurde Reiki meine beste und wichtigste Medizin, auch die einzige. Täglich dreimal wendete ich die Symbole und Mantras des zweiten Reiki-Grades am Kopf an mit dem Zusatz:

**„Ich vertraue“.** Reiki hat mich in dem Prozeß des Loslassens und Annehmens sehr unterstützt.

Meine Angst wandelte sich in ein freudiges Hinwenden zum Leben, mein Opferdasein dahingehend, dass ich Verantwortung übernahm für alles was mir begegnete.

Mein Widerstand gegen ein erfülltes, reiches Leben schmolz immer mehr dahin.

### **Danke dass es Reiki gibt**

Aufmerksam begleitet und liebevoll unterstützt haben mich in der Zeit des Gesundens meine Freundin und meine beiden Töchter. Ich gab meine Stadtwohnung auf und wohnte für ein paar Jahre auf einem Aussiedlerhof am Waldrand, mitten im Grünen, wo die Stille nur durch Vogelgezwitscher und Pferdehufe unterbrochen wurde. Heilend waren für mich auch die vielen Aufenthalte auf der Insel Lesbos, wo das Licht so rein und klar ist und die heißen Quellen Gesundung bringen. Das Seminarzentrum Milelja-Inselgaraten ist seit fünf Jahren fertiggestellt und zieht als Kraft- und Heilungsort viele Menschen an.

Sieben Jahre sind seit dem Beginn der Heilung vergangen. Ich mußte krank werden, um gesund zu sein. Nach medizinischen Kriterien bin ich chronisch krank. Meine Befunde haben sich seit 1993 nicht verschlechtert. Das ist unter medizinischen Gesichtspunkten das beste erreichbare Ergebnis. Zu keiner Zeit meiner Erkrankung habe ich entzündungshemmende oder symptomunterdrückende Medikamente genommen. Weitere Schübe hatte ich nicht.

Alle körperlichen Behinderungen haben sich aufgelöst. Nur eine leichte Lichtempfindlichkeit am linken Auge ist zurückgeblieben. Sie unterstützt meine Aufmerksamkeit für den inneren Raum. Ich fühle mich voller Energie und Tatkraft, wie nie zuvor in meinem Leben. An einen Rollstuhl denke ich nicht mehr, und sollte ich ihn doch einmal brauchen, so werde ich auch damit einverstanden sein.

Ich bin glücklich, und ich danke dem Leben für die Möglichkeiten des Wachsens und Werdens. Danke allen himmlischen und irdischen Helfern. Danke, daß es Reiki gibt.

### **ICH VERTRAUE**