

## Wie sich meine Symptome entwickelten

Schon als Jugendlicher litt ich an Depressionen, die sich allerdings nicht direkt, sondern indirekt durch starke Konzentrationsschwierigkeiten, Leistungsunwille und -unfähigkeit, bleierne Müdigkeit am Morgen und schleichende Vereinsamung sowie zunehmende Gefühlskälte zeigten.

Während meiner Bundeswehrzeit und der ersten Studienjahre entwickelte sich langsam aber sicher ein ständiges Druckgefühl in meinem Kopf. Es muss ungefähr im Sommer 1986 gewesen sein, als sich dieser Druck über Monate hinweg langsam zu Kopfschmerzen entwickelte. Die Kopfschmerzen hielten meist Tage oder Wochen an, wurden ab und zu wieder besser, kamen dann wieder, um schließlich Anfang der neunziger Jahre zu Dauerkopfschmerzen zu werden.

Mit der Zeit bildeten sich zu den Kopfschmerzen noch ständige Brust- und Bauchschmerzen, so dass ich schließlich zum Arzt ging und mich gründlich untersuchen ließ. Nachdem keine körperlichen Ursachen meiner Beschwerden gefunden wurden und auch autogenes Training sowie ein Jahr Gesprächspsychotherapie nicht die geringste Verbesserung zeigte, begann ich fatalerweise die Schmerzen zu ignorieren.

Es vergingen Jahre mit ständigen Schmerzen, die ich durch immer mehr Ablenkung zu verdrängen suchte. Im März 1996 wurden die Schmerzen dann so unerträglich, dass ich einen Nervenzusammenbruch bekam und krankgeschrieben wurde.

Die folgenden Monate versuchte ich mit verschiedenen Therapien die quälenden Schmerzen irgendwie zum verschwinden zu bringen. Eine längere Gesprächstherapie mit Hypnose, verschiedene Versuche mit körperorientierter Psychotherapie, ein längerer Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik - alles blieb ohne Erfolg.

Einer der Psychologen in der psychosomatischen Klinik meinte, dass mir eine Reise eventuell helfen könnte. Dies nahm ich als Anlass, den lange schon gehegten Traum einer längeren Indienreise nach zu verwirklichen. Ende 1996 kündigte ich meinem Arbeitgeber und flog nach Dheli. Leider stellte sich schon während des Fluges und insbesondere bei Versuchen durch das Land zu reisen heraus, dass meine Symptome viel zu schlimm waren. Ich musste mir eingestehen, dass ich die Reise niemals hätte antreten sollen und beschloss an einem Ort zu bleiben.

So verbrachte sechs ruhige Monate zum Großteil in einer ayurvedischen Klinik, meditierte, war viel in Gesellschaft und ernährte mich gut. Mein Zustand verbesserte sich leicht, doch am Ende meiner Reise verschimmerten sich die Symptome nach einem zwischenmenschlichen Konflikt durch einen schwer zu beschreibenden inneren "psychischen Sturm" geradezu dramatisch. Vor diesem Ereignis hatte ich einen gleichmäßig starken, haubenartigen Druck im ganzen Kopf, der sich im Nacken und in der Stirn zu starken Schmerzen konzentrierte. Nun war mein ganzer Kopf von Verspannungsbändern umschlungen und ich hatte mehrere unglaublich starke Druckpunkte neben den Nasen-

flügeln, an der Gaumenoberseite im Mund und an der Nasenwurzel. Dort waren bestimmte Muskelbänder unter enormer Verspannungsenergie, so dass sie sich wie kurz vor dem Zerreißen anfühlten. Auf den Augenbrauen lastete ein furchtbarer Druck; ich war fassungslos und konnte einfach nicht verstehen, dass sich Muskeln so extrem verspannen konnten. Zusätzlich hatte ich permanent Angst, verrückt zu werden, denn ich fühlte mich innerlich auf extreme Art wie gespalten.

Nur mit Mühe und viel Beruhigungsmitteln gelang mir die Rückreise nach Deutschland. Dort angekommen fuhr ich noch einige Monate mit der Suche nach Heilungsmöglichkeiten in der freien Therapieszene fort, allerdings ohne Erfolg zu haben. Weder Cranio-Sakral-Therapie, noch Polarity-Therapie, an die ich eine Zeit lang große Hoffnung knüpfte, brachten Erleichterung. Doch dann kam die Wende: Im Oktober 1997 erlebte ich etwas, das sich als Schlüssel zur meiner Heilung erweisen sollte.

Mehr dazu im Heilungsbericht ...

Copyright © 2003 Rüdiger.

Dieses Werk kann durch jedermann gemäß den Bestimmungen der Lizenz für die freie Nutzung unveränderter Inhalte genutzt werden. Die Lizenzbedingungen können unter

<http://www.uvm.nrw.de/opencontent>

abgerufen werden.

Für den englischsprachigen Raum gilt die „creative commons Attribution-NoDerivs license“ siehe hier:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nd/1.0>

Übersetzung gestattet.