

** Warum sich meine Kopfschmerzen in Indien so sehr verstärkten **

Diese Text beschreiben, wie sich während meiner Indienreise mein Unterbewusstsein langsam öffnete und schließlich schlagartig all meine restlichen unterdrückten Gefühle freigab, wodurch sich meine Kopfschmerzen extrem verschlimmerten und ich möglicherweise an den Rand eine Psychose getrieben wurde:

Von Anfang an hatte ich die Indienreise auch in Hinblick auf Heilungsmöglichkeiten geplant hatte und so begann ich nach einem Besuch bei einem Freund, der schon seit Jahren in Indien lebte, einen sogenannten Vipassana-Meditationskurs. Der Gründer der 7 indischen Vipassana-Klöster hatte mit dieser Meditationsmethode seine schlimme Migräne geheilt, die ihn zuvor Jahrzehnte lang plagte. Möglicherweise würde mir diese Methode auch helfen, dachte ich. Aber wieder wurde ich enttäuscht. Nach 8 Tagen Intensivmeditation, teilweise bis zu 10 Stunden täglich, hatte sich nicht das geringste an meinen Symptomen verändert.

Zufällig hatte ich kurz vor Reisebeginn von einer indischen Heilmethode namens "Ayurveda" gehört, mir noch in Deutschland die Adresse einer Klinik in der Nähe von Bombay besorgt und gleich nach meiner Ankunft in Indien einen Behandlungsplatz reservieren lassen. Zu dieser Klinik brach ich nun auf. Bei meiner Ankunft entpuppte sie sich als sehr schön angelegtes Kloster mit angeschlossener Klinik. Dort verbrachte ich mit 80 anderen Patienten, teilweise Inder, teilweise Europäer, 5 ruhige Wochen mit Meditation, gemeinsamen Unternehmungen und sehr wohltuenden ayurvedischen Behandlungen. Hier verbesserten sich meine Symptome zum ersten Mal ein wenig. Insbesondere während der stillen Meditation schienen sich ab und zu einige Verspannungen aufzulösen, weswegen diese Meditationsform später meine große Heilungshoffnung wurde.

Nach diesen 5 Wochen fühlte mich etwas besser, muss im nachhinein aber sagen, dass ich mir die Stärke und die Belastung durch meine Symptome nicht wirklich eingestehen konnte. Eigentlich hätte ich schon zu dieser Zeit im Kloster bleiben oder zurück nach Deutschland reisen sollen. Da ich aber trotz meines schlechten gesundheitlichen Zustands unbedingt noch mehr von Indien sehen wollte, bot sich eine Reise in das nicht weit entfernte Poona an. Dort, so hatte ich erfahren, wurden im Kloster des ehemaligen Bhagwan (heute Osho), viele alternative Therapien angeboten. So konnte ich meine Suche nach Heilung fortsetzen und gleichzeitig meinen Drang zu reisen stillen. Ungefähr 5 Wochen verbrachte ich in Poona und probierte verschiedene Heilmethoden aus, meist körperorientierte Verfahren, wie Cranio-Sakral-Massage, Energie-Balancing und andere. Leider half keine wirklich¹; allerdings waren die Therapien sehr tief greifend, denn ich hatte einige starke emotionale Erlebnisse.

Inzwischen wurde ich immer erschöpfter und eines meiner Symptome, das Gefühl, dass ständig ganz leicht an allen Nerven meines Körpers gerieben wird, verstärkte sich ganz langsam immer mehr, was mich sehr belastete. Ab und zu bekam ich zu den Kopf-

¹ was nicht an diesen hervorragenden Methoden, sondern an der Stärke meiner Symptome lag

schmerzen ganz seltsame Verspannungsgefühle seitlich der Nase, unterhalb der Augen. Ein Vorbote der kommenden Ereignisse, durch die sich meine Symptome extrem verschlimmern sollten.

Nach den fünf Wochen Poona war mir klar, dass ich sicher nicht weiter umherreisen konnte. Ich musste mir eingestehe, dass ich mich überschätzt hatte und die ganze Reise eigentlich nicht hätte antreten sollen. Allein das Leben in einer indischen Stadt war mir zu viel, obwohl ich nichts zu tun hatte, außer ab und zu Essen zu gehen. Aber schon das war mit all meinen Symptomen zu anstrengend. Ich wusste nun wirklich nicht mehr ein und aus und war nervlich vollkommen am Ende. So beschloss ich die restliche Zeit in dem schon besuchten ayurvedische Kloster zu verbringen, denn nur dort hatte ich etwas Linderung meiner Symptome erfahren.

Obwohl die Anreise nur eine Stunde dauerte, war ich bei meiner Ankunft vollkommen erschöpft. Als ich in den Spiegel blickte, wurde mir Angst und Bange. Meine Augen hatte einen wirklich ungesunden, fast schon irren Blick. Einige Wochen später sagte mir eine Freundin, die mich schon von meinem letzten Aufenthalt kannte, dass sie bei meiner Ankunft wirklich Angst um mich gehabt hätte, so seltsam hätte ich gewirkt. Auch ein anderer Freund meinte, ich hätte manchmal einen "irren" Blick. Allerdings wurde mir auch durch diese Hinweise nicht klar, dass ich durch die andauernde Belastung mich mehr und mehr in eine gefährliche Situation brachte.

Knapp 4 Monate lebte ich als Patient im Kloster, bekam viele Massagen und wohltuende ayurvedische Anwendungen, half ab und zu im Garten, war sehr viel unter Menschen und meditierte regelmäßig.

Während den Meditationen lösten sich täglich winzige Verspannungen in meiner Schulter- und Kopfmuskulatur. Die Fortschritte, die ich dadurch machte, waren nicht überwältigend, aber ich sah keine andere Möglichkeit voran zu kommen und stellte mich darauf ein, auch in Deutschland für ein oder zwei Jahre weiter in diesem ruhigen Stil zu leben und zu meditieren. Ich hoffte, so könnten sich meine Kopfschmerzen ganz langsam auflösen und deshalb wurde die Meditation praktisch zu meinem letzten Strohalm. Würde mir dieser Strohalm genommen, so wäre ich der Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung preisgegeben. Dessen war ich mir nicht bewusst, sonst hätte ich das kommende Geschehen vielleicht verhindern können. Denn was ich nicht bemerkte, besser gesagt einfach ignorierte, war die ständige Verschlechterung meines psychischen Zustandes.

Tagtäglich versank ich mehr und mehr in Gedankenkreisläufen über verschiedene Verletzungen aus meiner Vergangenheit, die mich auch schon vor meiner Indienreise monatelang gequält hatten. Ohne dass es mir klar war, öffnete sich durch die viele Meditation ganz langsam mein Unterbewusstsein und machte sich bereit eine gigantische Menge an unterdrückte Gefühlen freizugeben:

Drei Wochen vor meiner Rückreise nach Deutschland hatte ich einen Konflikt mit einer anderen Person im Kloster, der mich sehr belastete. An dem Tag, als sich der Konflikt zugespitzt hatte, saß ich gerade in der Meditationshalle, als die besagte Person eintrat. Schlagartig war ich total verspannt und konnte nicht mehr meditieren. Ich verließ die Halle und draussen wurde mir klar, dass bei jeder Meditation nur die Befürchtung, diese Person könnte eintreten, die Meditation unmöglich machen würde. Ich geriet in leichte Panik, denn mit aller meiner Hoffnung hatte ich mich an die Meditation als Weg zur Heilung geklammert. Der ganze Klostersaufenthalt wäre von nun an umsonst gewesen.

Leider konnte ich den Konflikt auch nicht lösen und stand deshalb noch mehr unter Spannung, mit der Aussicht, dies würde bis zum Ende meines Aufenthaltes so bleiben. Bis zum Schlafen gehen steigerte sich die innere Unruhe zu einem regelrechten hellen Singen in meinem Kopf. Gerade als ich kurz davor war, einzuschlafen, stieß ich plötzlich einen starken inneren Schrei nach Hilfe aus. Dabei sah ich mich als 15-jährigen Jungen in meinem Jugendzimmer auf dem Bett liegen, als mich plötzlich ein unglaublicher "mentaler Sturm" aus dem imaginären Bett riss und davon fegte.

Als ich am nächsten Morgen aufwachte, war ich entsetzt. Meine Kopfschmerzen hatten sich geradezu dramatisch verstärkt. 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 Spannungsbändern umschlungen und ich hatte mehrere unglaublich starke Druckpunkte neben den Nasenflügeln, an der Gaumenoberseite im Mund und an der Nasenwurzel.

Dort waren bestimmte Muskelbänder unter enormer Verspannung, 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. Viel schlimmer aber war die psychische Veränderung. Ich hatte das Gefühl innerlich in zwei Teile gespalten zu sein. Einem Teil ging es auf eine ungesunde Art und Weise extrem gut und lief sozusagen auf Hochtouren, während es einem anderen Teil von mir unglaublich schlecht ging. Bis jetzt hatte ich mich trotz aller Symptome psychisch gesund gefühlt. Nun befürchtete ich wirklich langsam verrückt zu werden.

In den nächsten Tagen bekam ich immer wieder Weinkrämpfe, so schlimm war die Belastung. Außerdem war ich psychisch höchst empfindlich geworden. Sobald ich etwas tat, was nicht hundertprozentig mit meinen Gefühlen in Einklang war, zum Beispiel eine Verabredung, obwohl ich keine Lust dazu hatte, bekam ich beängstigende Panikattacken und musste alles verabredete rückgängig machen.

Durch die enorme Belastung hatte sich auch mein Zeitgefühl verändert. Die Zeit kroch zäh wie Honig dahin. Jeder Tag war für mich nun so lang wie eine Woche. Allein schon die Zeit zwischen Aufstehen und Frühstück erschien mir wie eine kleine Ewigkeit. Um die

Symptome auszuhalten musste ich mir den ganzen Tag über alle paar Sekunden bis zum Einschlafen die positive Bestätigung "du schaffst das, du kommst da durch" aufsagen. Mein Tagesablauf musste ich so planen, dass ich immer eine Beschäftigung hatte. Allerdings durfte diese Beschäftigung wirklich nur ganz leicht sein, denn ich hatte nicht einmal mehr genug Kraft um zum Beispiel eine halbe Stunde Rosenblätter für das im Kloster hergestellte Rosenöl zu sortieren.

Einmal wollte ich in die nächste Stadt fahren, musste mich aber nach einem Kilometer ganz langsam zurück fahren lassen, da sich meine Schmerzen durch das Rütteln auf der holprigen Straße so verschlimmerten, dass mir speiübel wurde. Wie sollte ich überhaupt die Heimreise antreten können, begann ich mich zu fragen.

In dieser Situation stand ich möglicherweise direkt am Rande eines Abgrundes und der nächste Schritt hätte in etwas münden können, was über einen Nervenzusammenbruch hinaus gegangen wäre.

Aber ich hatte einen Schutzengel. Er kam in der Gestalt einer Amerikanerin im Kloster an. Sie hatte gerade eine Ausbildung zur Polarity-Therapeutin abgeschlossen und war zum ersten mal in ihrem Leben auf Reisen. Ihre Unsicherheit war deutlich zu spüren und da im Kloster zu dieser Zeit nur noch wenige westliche Patienten waren, sprachen wir oft miteinander. Es stellte sich heraus, dass sie Probleme mit einigen sehr rigoros und regeltreu nach Erleuchtung suchenden deutschen Klosterfrauen hatte. So verletzt war sie, dass sie sogar weinen musste.

Plötzlich musste ich aus dem selben Grund auch weinen, denn in den letzten Monaten hatte ich ab und zu dieselben Probleme gehabt. Außerdem hatte ich durch meine Situation sowieso Grund genug zu weinen. Durch die gemeinsamen Probleme fasste ich sehr schnell tiefes Vertrauen zu ihr und erzählte ihr von meiner Situation, worauf hin sie mir eine Polarity-Therapiesitzung anbot. Am nächsten Tag trafen wir uns. Ich legte mich auf mein Bett und sie legte mir zur Einstimmung kurz die Hände auf die Brust. Danach berührte sie leicht meinen linken Rippenbogen und sofort begann ich intensiv zu weinen.

Unbewusst hatte ich nur auf diesen Augenblick gewartet. Mir war klar, dass ich mich endlich bei einem Menschen befand, der meine Verzweiflung verstand und so heulte ich all diese Verzweiflung 20 Minuten lang intensivst aus mir heraus. Als meine Weinen langsam abklang, sah ich, wie mein Schutzengel auf den Balkon ging und hinter die Tür trat, so dass mein Blick auf sie versperrt war. Allerdings bemerkte sie nicht den kleinen Spiegel, der außen hing, über den ich sie sehen konnte. Ihre Augen waren weit aufgerissen und mit einer Hand hielt sie sich den offenen Mund bedeckt. Anscheinend war sie etwas entsetzt. Später sagte sie mir, dass sie so etwas noch nicht erlebt hätte. All meine Energie befände sich in meinem Kopf, dort hätte sie gar nicht gewagt mich zu berühren. Deswegen hatte sie eine andere Stelle ausgewählt und niemals vermutet, dass ich so stark reagieren

würde. Offensichtlich hatte ich ihr etwas Angst gemacht, denn sie ging auf Abstand zu mir und verließ einige Tage später das Kloster.

Nach dieser Sitzung war ich erst einmal vollkommen erschöpft und hatte ganz schlimme Kopfschmerzen. Erst als ich am nächsten Morgen aufwachte, bemerkte ich die positive Wirkung der Sitzung. An meinen Kopfschmerzen hatte sich prinzipiell nichts geändert, die Verschlimmerung bestand immer noch. Aber die psychische Zweiteilung war vollkommen verschwunden. Ich rotierte nicht mehr innerlich und musste auch nicht mehr den ganzen Tag die positive Bestätigung vor mich her murmeln. Auch mein Zeitgefühl hatte sich wieder normalisiert und war wieder so wie vor der Verschlimmerung meiner Kopfschmerzen. Panikattacken traten auch nicht mehr auf. So konnte ich eine Woche später meine Heimreise antreten, zwar mit Hilfe von starken Beruhigungsmitteln, aber wenigstens ging es.

Wie sehr mich dieses therapeutische Erlebnis entlastete, kann ich nicht mit Worten ausdrücken. Doch die zwei Wochen, in denen ich die psychische Teilung mit ihrer enormen Belastung verspürte, war die schlimmste Zeit meines Lebens.

Zurück in Deutschland, beschloss ich aufgrund meiner Verzweiflung das nachzuholen, was mir eine Ärztin schon vor einem Jahr geraten hatte: eine Behandlung in einer Schmerzambulanz. Nach einigen Untersuchungen wurde mir dort das Medikament Saroten verschrieben. Es ist eigentlich ein Antidepressivum, dass aber häufig in der Schmerztherapie verwendet wird. In meinem Fall sollte es die Schmerzen lindern und gleichzeitig die Depression behandeln, die hinter meinen Symptomen vermutet wurde. Ab Anfang Juni 1997 nahm ich davon 75 mg täglich ein.

Ich hatte schon immer auf verschiedenste Medikamente und Stoffe wie z.B. Alkohol sehr sensibel reagiert und so trat die volle Wirkung von Saroten auch nicht nach den bei Antidepressiva üblichen 4-5 Wochen ein, sondern schon nach ca. 14 Tagen. Davor ging es mir zunächst 7 Tage extrem schlecht, es quälten mich eine noch stärkere innere Unruhe und meine Stimmung wurde ebenfalls schlechter. Nach diesen 7 Tagen ging es mir jedoch täglich etwas besser und nach 14 Tagen stabilisierte sich mein Zustand, so dass ich schließlich eine deutlich Linderung meiner Beschwerden verspürte. Einmal stach mich in dieser Zeit eine Wespe ins Bein, der Schmerz war zwar deutlich zu spüren, berührte mich aber nicht sehr.

Insgesamt wurde mein Bewusstsein durch das Saroten freier, auch meine Gefühle waren mir durch die gedämpften Schmerzen deutlich bewusster. Allerdings waren die Symptome trotzdem noch so stark, dass an Arbeiten überhaupt nicht zu denken war. Auch verbesserte sich meine Konzentrationsfähigkeit kaum. Ich konnte immer noch weder Lesen noch Fernsehen.

Parallel zu dieser Behandlung fuhr ich noch zwei Monate mit der Suche nach Heilungsmöglichkeiten fort, allerdings ohne Erfolg zu haben. Weder Cranio-Sakral-Therapie, noch einige weitere Stunden Polarity-Therapie, an die ich eine Zeit lang große Hoffnung knüpfte, brachten Erleichterung. Doch dann kam die Wende: Anfang Oktober 1997 erlebte ich etwas, das sich als Schlüssel zur meiner Heilung erweisen sollte ... Fortsetzung steht 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.