

Was mir geholfen hat...

„Es geht mir mit jedem Tag und in jeder Hinsicht immer und besser.“ Emile Coue, 1885

Jetzt bin ich 72 Jahre alt und seit etwa 3 Jahren weiß ich um die Weisheit, die in diesem Satz von Coue steckt. Vorausgegangen waren über 20 Jahre mit zum Teil tiefer Verzweiflung und den wahnsinnigen Schmerzen, die dieses Krankheitsbild der Interstitiellen Cystitis mit sich bringt.

Auch ich war tapfer, wie so viele, habe gesagt „es geht mir nicht so gut“ und hätte lieber geschrien. Viele Nächte verbrachte ich in der Badewanne, weil mir die am besten half, besser als Opiate.

Wie auch bei anderen, an diesem Symptom Erkrankten, war der Beginn schleichend, verbunden mit einer langen Ärztwanderung. Am Beginn stand vermutlich die missglückte Geburt meines nun 28 jährigen Sohnes. Ich war eine „späte Mutter“, die mit 43 Jahren ihre erste Schwangerschaft erlebte, die aber dennoch wundervoll war. Dann wurden in der 34. Schwangerschaftswoche Hämorrhoiden chirurgisch entfernt. Ein Kunstfehler, wie ich heute weiß. In derselben Nacht kam es zu einem vorzeitigen Blasensprung. Das Kind war noch nicht auf die Geburt eingestellt – nach 20 Stunden Qual mit höllischen Schmerzen vom Dammschnitt, der ohne Betäubung erfolgt war(!), kam es zum Kaiserschnitt, und das nach zwei Periduralanästhesien, die nicht saßen und einer Vollnarkose obendrauf. Ich war gebrochen, alle Ausscheidungen liefen nicht mehr, auch nicht der Mutterfluss, das Stillen etc., Mutter und Kind waren angeschlagen.

Seither hatte ich Darmprobleme, später kamen jahrelange Migräne und ein chronisches Müdigkeitssyndrom hinzu. Es wurde auch an Fibromyalgie und Chronisches Müdigkeitssyndrom gedacht, hoher Blutdruck mit Herzmuskelverdickung. Den Rest gaben mir dann wiederholte Antibiotikagaben nach rezidivierenden Blasenentzündungen.

Eine Gynäkologin vermutete kürzlich, dass eine Radiumeinlage nach einer Krebsoperation, bei der vor etwa 10 Jahren meine Gebärmutter und Eierstöcke entfernt wurden, durchaus auch als Auslöser der IC in Frage kommen könnte.

Ich arbeite als Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche in eigener Praxis. Wir hatten ein Haus gekauft und renoviert und ohne meinen, mich in jeder Hinsicht unterstützenden Mann, hätte ich sicherlich diese Zeit nicht durchgestanden. Zum Glück war unser Sohn ein Prachtkind und pflegeleicht.

Vor etwa 9 Jahren begann ich mit Jin Shin Jyutsu, ähnlich dem „Japanischen Heilströmen“ und homöopathischer Behandlung. Davor hatte ich schon Hilfe durch Mikrobiologie. Ein mit uns zusammen arbeitender Physiotherapeut behandelte mich dazu nach TCM. Alles passte sehr gut zusammen, wie ich später weiter unten ausführen werde.

Dennoch war ich vor 4 Jahren so fertig, dass ich einen häftigen Kassensitz verkaufte. Auch eine neuerliche eigene Psychoanalyse begann ich in dieser Zeit. Alles zusammen bewirkte, dass ich mehr und mehr wieder Boden unter die Füße bekam. Nie hätte ich gedacht, dass es mir wieder so gut gehen könnte, dass ich so aktiv wieder am Leben teilhaben und in letzter Zeit sogar wieder Lust auf Reisen bekommen würde.

Kürzlich fand ich in dem Buch von Tim Parks ein mir sehr einleuchtendes Erklärungsmodell. Er war selber an diesen Phänomenen erkrankt und berichtet sehr anschaulich und mutig über seine Heilung mit Hilfe indischer Meditation. Da begegnen sich nun 3 Welten – Indien, Japan und auch China mit der Theorie, dass ein Stau in den Energiebahnen sich gerne im kleinen Becken äußert, beim Mann mit Prostatabeschwerden, bei der Frau in der Blase/Gebärmutter oder im Interstitium.

Tim Parks hatte beobachtet, ebenso wie meine Therapeutinnen, dass dieses Krankheitsbild häufig Menschen betrifft, die eher intellektuell veranlagt sind, alles kognitiv regeln und begreifen wollen und zu wenig mit sich selber und besonders nicht mit ihrem eigenen Körper in Kontakt sind.

Eine Kollegin, die mit Schmerzpatienten arbeitet, berichtete, dass ihr aufgefallen sei, dass alle Fibromyalgiepatienten, mit denen sie bisher gearbeitet hatte, unter einer frühen Bindungsstörung gelitten hätten. Das bedeutet, sie wurden in ihrer Kindheit „nicht gesehen“ (oder zu viel). Immer aber

bestand kein sicherer, verlässlicher Platz für sie im Leben, was zu einer Starre des Stresshormons Cortisol geführt habe, was zugleich ein Diagnosemerkmal dieser Erkrankung sei. Auf mich bezogen trifft das sicherlich zu mit dem Jahrgang 1941, Flucht etc. Auch der Zusammenhang mit der Erfahrung von sexuellen Übergriffen in der frühen Kindheit wird heute diskutiert.

Was mir geholfen hat.

Nach Weihnachten war es jetzt wieder soweit – alles war gut gelaufen, ich kam zur Ruhe und das ist wohl ein Zeitpunkt wie bei der berühmten Wochenendmigräne. Nach der Anspannung zu plötzlichem Innehalten? Ruhe für sich selber haben? Dabei waren es ausgesprochen schöne, friedliche und ruhige Tage gewesen. Aber als Hausfrau hat man doch immer so seine (meist unnötigen) Bedenken und auch Anspannungen. Erste Anzeichen sind bei mir immer mit Schläppigkeit und Müdigkeit, evtl. auch Schlafstörungen verbunden. Dann starkes Brennen bei tröpfelndem Wasserlassen verbunden oft mit einem Schmerz, der sich bis in die Fingerspitzen hineinzieht sowie Stuhlbeschwerden. Starker Harn- und Stuhldrang, aber weder After noch Harnröhre gehorchen meinen Wünschen, alles ist verkrampft. Dann Afterjucken und Schmierschiss, alles Hinweise auf bakterielle Beteiligung, so deute ich es wenigstens. Dennoch „schieße“ ich nicht mehr mit scharfen Mitteln, das habe ich früher getan, habe damals reichlich Antibiotika bei diversen Blasenentzündungen auf ärztliche Empfehlungen hin eingenommen und es wurde immer schlimmer.

Da ich ohnehin vorhatte diesen Aufsatz zu schreiben, nahm ich diesen Einbruch zum Anlass, besonders achtsam mit mir zu sein und Notizen zu machen. Die gute Botschaft vorweg, nach ca. 2-3 Wochen war alles wieder im Lot. Beneidenswert, werden viele Betroffene sagen und darum teile ich hier mit, worauf ich diesen Erfolg zurückführe.

1. Und das ist das Wichtigste: Keine Panik, keine Angst: „Nun geht das schon wieder los!“ Angst ist immer ein schlechter Ratgeber, aber unser Körper ist nicht unser Feind!! Zunehmend glaube ich, dass jede Erkrankung ein Selbstheilungsversuch des Körpers ist. Wenn er ausscheiden will, was auch immer, wird er sein Gründe dafür haben. Wenn er, wie z.B. bei der IC, es nicht kann, müssen wir ihn, wenn möglich sanft dabei unterstützen und achtungsvoll begleiten. Ihm/mir gut zureden: „Es wird schon wieder werden, es wird schon gehen“.

2. Was habe ich aber konkret gemacht? Natürlich zuerst in die Wanne (mit Basenpulver als Entsäuerungsbad) und dann mit der Wärmflasche auf dem Bauch und warmen Socken ins Bett und niemand durfte mich stören und tat es auch nicht. Dann nahm ich 2 Kapseln Cystinol akut (Bärentraubenblätter) und 3 Tabletten Schüssler2 – Salze Nr. 4 (Kalium chloratum D 6), das entzündungshemmend wirkt. Alle 5 Min. weiterhin eine Tablette von Letzterem lutschen. Bei Afterjucken hilft mir sofort und harmlos Sanuvis D2 (Milchsäure) und Aloe vera concentrate. Davor aber hatte ich einen Einlauf rectal gemacht mit warmem Wasser. Alleine habe ich auch gestöhnt und gejammert, was richtig gut tut, später mir ein schönes Buch geholt, in das ich einsteigen konnte (von Weihnachten lag ja genug Auswahl bereit). Nebenher Jin-Shin-Jyutsu, der Blasen- und Nierenstrom tut mir gut. Neuerdings verzichte ich auf das Glas Wein zum Essen wegen vermuteter Histaminintoleranz.

3. In meiner Verzweiflung habe ich zu Beginn der Erkrankung früher auch durchaus Hilfe von Heilerinnen angenommen und auch hier gute Erfahrungen machen können. Entscheidend ist immer der aufrechte Wunsch nach Heilung – gar nicht so selbstverständlich, wie es oft angenommen wird, denn es gibt durchaus auch einen Krankheitsgewinn, allem Schmerz zum Trotz. Und es ist ganz schwer sich das selber einzugestehen. Es ist halt (noch) eine chronische Erkrankung und ich habe es als hilfreich empfunden, einzuwilligen statt zu kämpfen, sich aber adäquat zu verhalten.

Ich bin sicher kein Vorbild, viel zu wenig diszipliniert, habe aber einen Weg gefunden, wie ich gut leben kann, trotz und alledem. Oft singe ich ein selbstgemachtes Liedchen vor mich hin, das geht besonders gut beim Rad fahren: „Ich bin heil und ganz und mir geht's gut“, das passt zu dem wunderbaren Satz des Apothekers Coue', dem Vater der Autosuggestion: „Es geht mir mit jedem Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser“ und das 20x täglich, ruhig leiern wie ein Mantra, ohne Anstrengung. Man braucht nicht mal daran zu glauben, es einfach ausprobieren, egal mit welchem Symptom. Und das Klopfen (3) des EFT4, das ich beruflich in meiner Praxis oft sehr erfolgreich anwende, hilft auch mir selber. Wenn ich im Frühjahr oder Herbst eine Fastenkur mache, blühe ich zur Hochform auf, strotze vor Aktivität, aber wer schafft schon die Sonnenkost? Übrigens, ich bin regelrecht sonnenhungrig und liebe es, mit meinem Mann lange und stramme Spaziergänge zu

machen. Von Zeit zu Zeit auch eine Sanum-Kur (5) oder nehme „Golden Yacca“ Egym oder „Aloe vera“ kurmäßig im Wechsel.

Zu großem Dank verpflichtet bin ich meiner Freundin Eika Bindgen, für ihr Jin-Shin-Juitso⁶, meiner Ärztin, Frau Dr. Gudrun Hasler⁷, Frau Dr. Ingetraut Michael⁸ und besonders meinem Mann, der mir immer den Rücken warm gehalten hat. Und noch zuletzt mein Wahlspruch:

„Alles worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, wird gedüngt – positiv wie negativ.“

Conclusio: Immer weniger glaube ich, dass es sich bei diesem Krankheitsbild um eine seltene Erkrankung handelt. Fast jeder, mit dem ich darüber spreche, kennt jemanden mit denselben oder ähnlichen Symptomen. Die Ignoranz vieler Ärzte diesem Krankheitsbild gegenüber kann ich mir nur dadurch erklären, dass Psyche und Soma immer noch getrennt wahrgenommen werden. Wenn Patienten immer wieder gesagt wird, es handele sich „nur“ um eine Psychoangelegenheit, klingt das wie eine Ohrfeige. Stimmt aber bedingt eben doch in dem Sinne, dass hier vermutlich eine frühkindliche Bindungsstörung oder Traumata vorliegen können, wie aus dem Diagnoseschlüssel Cortisolstarre (s.o.) und den Triggerpunkten zu ersehen ist, die auch eine Rolle beim Jin Shin Jyutsu spielen. Nach meiner Erfahrung kann außerdem eine gute, flankierend durchgeführte tiefenpsychologisch oder analytisch orientierte Psychotherapie sich als durchaus hilfreich erweisen.

Buchempfehlungen:

- (1) Tim Parks: Die Kunst Stillzusitzen, Goldmann TB, München 2012*
- (2) Margit Müller-Frahling: Schüssler-Salze für Körper, Geist und Seele, Lingen 2012*
- (3) Rudolf A. Kaufmann: Ängste, Phobien und andere unnötige Lasten, Kröningen 2002*
- (4) Dr.M.Bohne: Bitte klopfen, Karl Auer Verlag, Heidelberg 2011*
- (5) Fa. Sanum-Kehlbek: Gesundheit und Gesundung, eine Frage des richtigen Informiertseins, www.sanum.com*
- (6) Waltraud Riegger-Krause: Jin-Shin-Jyutso-Die Kunst der Selbstheilung durch 2011*
- (7) Dr.med.Gudrun Hasler: Praxisbuch Miasmatische Homöopathie nach Gienow, 2014*
- Dr.med. Jürgen Frh.v.Rosen: Und die Naturheilkunde hat doch recht. Parzeller, 2006*
- Dr. med. Ingetraut Michael: Selbstbehandlung mit Naturheilmitteln, Sommer, 1969*
- Auflegen der Hände, Irisiana und Südwest Verlag*

Bitte nicht vergessen – der ICA finanziert diesen Service durch Spenden:

ICA Deutschland e.V. **Spendenkonto** bei der Volksbank Euskirchen

IBAN: DE63 3826 0082 0104 3040 10

BIC : GENODED1EVB

Kontonummer: 0104 304 010 BLZ: 382 600 82