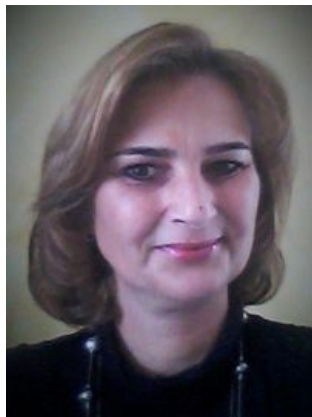


Verrückt? Na und! Leben mit Morbus Crohn

Sabine Schaub erkrankte an Morbus Crohn und hat seitdem einen wahren Behandlungsmarathon hinter sich. Sie lies sich jedoch nicht unterkriegen und veröffentlichte ihre Erfahrungen in ihrem Buch "Als mich das Glück fand". Seitdem schreibt sie regelmäßig (u.a. für Impulsdialog) Gedichte und Prosatexte, um anderen Betroffenen Mut zu machen.



Donnerstag, 20. Juni 2013

Heute sehe ich so klar, wie nie zuvor in meinem Leben, ich weiß ganz genau, wie ich mich fühle und was ich will. Ich bin mir meiner gewahr.

Ich kann genau beschreiben, was die letzten Tage los war und wie ich fühle. Eben habe ich auf der Couch gelegen und spürte wieder, wie so oft in den letzten Tagen, diese "Blase aus Plastik" um mich herum. Ich fühlte mich wie in einer Fruchtblase. Absolut sicher in mir selbst. Und ich merkte, wie mein Körper innerhalb weniger Sekunden total entspannte und alles los ließ. Das ist so unglaublich und phänomenal für mich.

Ständig habe ich diese Glückshormone in mir, als ob ich unter Drogen stehe. Ich fühle MICH und ich fühle, dass ich LEBE, es ist so unglaublich schön und mein Herz hüpfert vor Freude! Ich liebe die Extreme in mir, weil ich weiß, dass ein Mensch nur so intensiv empfinden kann, wenn er die Extreme in sich hat....

die ich doch so gar nicht an mir mochte. Aber jetzt liebe ich sie. Und während ich das schreibe, tobt draußen ein Gewitter, das Wetter ist gerade extrem schön. Und schon wieder ist dieses Herzrasen in mir. Schon wieder diese Glückshormone!

Mein unendlich starker Wille hat mich gerettet. Meine Mutter hat immer gesagt, ich wolle immer mit dem Kopf durch die Wand und das habe ich genutzt, obwohl ich jetzt glaube, dass ich mir auch ein bisschen damit im Wege stand. Weil es dadurch sehr anstrengend für mich war. Aber egal, es hat geklappt. Ich kenne meine Stärken und meine Schwächen und ich liebe sie. Ich weiß genau, was mir Spaß macht und ich weiß genau, was ich alles noch machen will in meinem Leben. Ich habe Ziele und Wünsche und ich werde sie erreichen und mir meine Träume erfüllen! Nur mit dem Rauchen bin ich mir nicht so sicher.....aber vielleicht etwas weniger rauchen, wenn ich jetzt ruhiger werde... mal sehen. :-)

Außerdem habe ich Sinnesorgane, mit ihnen kann ich meinen Mitmenschen hilfreiche Informationen geben, weil ich zuhöre und verstehe was sie brauchen. Ich sehe dann die Freude in den Augen der Menschen und es gibt mir ein unbeschreibliches Gefühl. Ich habe das letzte Jahr mit vielen Menschen meine Zeit verbracht, die mir helfen konnten weil ich die Hilfe annahm. Sie gaben mir mein Leben zurück, bevor ich ihnen überhaupt irgendetwas geben konnte, weil ich mir selbst nichts geben konnte. Diese Menschen gaben mir es einfach so, weil es ihnen auch gut tat zu helfen. Sie waren nicht im Mangel. Ich habe verstanden! Diesen Menschen bin ich unendlich dankbar!

Ich habe mich am Mittwoch neu geboren. Übrigens habe ich an diesem Tag vor genau 12 Jahren meine Tochter geboren. Seitdem fühle ich mich absolut sicher. Naja, ehrlich, ich fühlte noch eine geringfügige Angst in mir und zwar wegen des Gesprächs mit meinem Therapeuten aus der Psychosomatik. Aber nur so kam ich zu diesen Worten, die ich gerade schreibe, weil die Angst mein Antrieb war. Ich habe meine ganze Energie in diese Richtung gelenkt. Diese Seifenblase erkenne ich jetzt als Fruchtblase. Ich fühle mich wie ein Baby im Mutterleib. Hier auf dieser so wunderschönen Erde, mit so wirklich tollen Menschen, die mir so viel geben, wenn ich aufmerksam bin und höre und sehe, was sie brauchen. Ich brauche nur sie und mich beobachten! Wenn ich Ruhe brauche, dann sagt mein Körper es mir, ich sage es den Menschen, sie verstehen mich und dann gehe ich ganz einfach in diese Blase.

Es ist ganz leicht, ich habe ja einen Körper, der mir zeigt, was ich wann brauche. So mache ich das dann mit allen Sachen, die mein Körper braucht. Ganz einfach!

Ich habe mein Lachen wieder und es kommt aus meinem Herzen. Außerdem habe ich Geduld mit mir und mit meinen Mitmenschen. Wenn ich keinen Termin habe, vergesse ich die Zeit. Wenn es Abends dunkel wird, merke ich, dass es Abend ist. Ich kann Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. Das hilft mir, wenn ich Entscheidungen treffe. Ich entscheide mich bewusst dafür, wenn Ärger in mir aufkommt, mich nicht zu ärgern, weil ich weiß, dass es mir nicht gut tut. Ich bin verdammt stolz auf mich!

ENDE! Nein, nicht ENDE, jetzt lass ich's krachen!

Mein Therapeut sagte kaum etwas dazu. Vielleicht ahnte er zu dieser Zeit schon, was mit mir los war. Ich hatte keine Ahnung. Ich fühlte mich einfach nur gut. Ich verabschiedete mich von ihm und von der Klinik. Ich hatte ein gutes Gefühl in mir. Ich spürte den Weg unter meinen Füßen. Den Freitagnachmittag verbrachte ich mal entspannt, mal lernend aber die Gedanken kamen immer noch. So Abschlussgedanken halt. Meine Muskelverspannungen am Kopf waren sehr stark und ich verspürte keinen Hunger, also aß ich auch nichts! Der Körper hatte anscheinend heute etwas anderes mit mir vor...so vermutete ich es.

„Verrückt? Na und!“

**Der Wahn zieht in seinen Bann,
nicht auf der Erde bleiben kann.
Gefangen in meiner eigenen Welt,
mach das Leben wie´s mir gefällt.**

**Realität geht verloren,
berauschende Glücksgefühle werden geboren.
Sie in mir wüten und beben,
wie zuvor durfte nie erleben.**

**Unendliche Freiheit gefällt mir sehr,
Grenzen und Tabus gibt´s nicht mehr.
Sorgen und Nöte einfach versteckt,
meine Probleme plötzlich weg.**

**Mitmenschen um mich herum,
bleiben erschreckend stumm.
Stimmen im Kopf zeigen mir den Weg,
wenn ich mich mal nicht beweg.**

**Auch die Zeit geht verloren,
ein Gefühl wie neu geboren.
Alle die Regeln ich verletz,
bin nicht mehr im hier und jetzt!**

**Fühlt sich alles richtig an,
positive Gefühle ziehen in ihren Bann.
Spüre diese große Macht,
Halluzinationen sie mir gebracht.**

**Dinge überhaupt nicht mehr wichtig,
Oh, wie bin ich übermütig und glücklich...!
Für alles bereit,
denk ich bin geheilt.**

**Das schöne an dem Wahnsinn ist,
Merkst nicht, wie verrückt du bist.
Bist dann wieder fast gesund,
Denkst dann nur „Verrückt? Na und!“**

Sabine Schaub