

Daniela J. Kunz

KLICK

SICHTWEISE BEI RHEUMA ÄNDERN,
LEBENSQUALITÄT ZURÜCKGEWINNEN

Finde deinen Weg zu eigenverantwortlichem Umgang mit Rheuma und deiner persönlichen Bewältigungsstrategie.

LESEPROBE

1. Auflage 2021
© 2021 kivani. Verlag und Medien

Satz, Layout, Illustration und Cover:
kivani. Verlag und Medien

Druck, Bindung und Verarbeitung:
WIRmachenDRUCK GmbH, 71522 Backnang, DE

Printed in Germany
ISBN: 978-3-00-068715-0

www.kivani.de

FÜR DICH.
FÜR UNS.

INHALT

Prolog 1

Vom Frieden schließen 8

WISSEN IST MACHT 17

...IN DER THEORIE 19

Autoimmunbedingte Erkrankungen 22

Verschleißbedingte rheumatische Erkrankungen 24

Stoffwechselstörungen 24

Rheumatische Erkrankungen der Weichteile 26

Chronische Knochenerkrankungen 26

...UND IN DER PRAXIS 28

Das Schmerztagebuch 28

Der Arzttermin 29

KENNE DICH SELBST 34

...im Außen 36

...im Innen 52

EINFLUSS NEHMEN 76

...VON AUSSEN 78

Ernährung 80

Weizen 87

Zucker 96

Fette 108

Tierische Produkte 121

Alkohol 129

Oxidativer Stress 131

Darmflora 137

Nährstoffbedarf 140

Fasten 144

BEWEGUNG 148

Dehnen, dehnen, dehnen 150

Yoga 156

Schwungstab 164

...VON INNEN 170

MINDSET 172

Kontrolle und Infrastruktur	177
Verantwortung	180
Arbeite mit deinem Mindset	181

RESILIENZ 184

Positive Emotionen	185
Optimismus	188
Hoffnung	190
Selbstwirksamkeit	191
Widerstandsfähigkeit	193

ACHTSAMKEIT 197

Routinen etablieren	203
Aufmerksamkeit schulen	205
Zeit investieren	207

...UND IM NOTFALL 212

Reaktion	213
Aktion	214

DEIN WEG 220

Vom Konzept...	222
...zur Umsetzung	231

ANHANG 234

I WISSEN IST MACHT 236

II KENNE DICH SELBST 245

III ERNÄHRUNG 248

Vitamine	249
Mineralstoffe	261
Sekundäre Pflanzenstoffe	273

IV Lebensmittelliste 283

Entzündungshemmende Lebensmittel	284
Arachidonsäuregehalt in Lebensmitteln	288
Schubauslösende Lebensmittel	290
Potenzielle Wirkung sekundärer Pflanzenstoffe	291

V MITTEL UND WEGE 293

Hilfsmittel 294

Arbeitsmittel 294

Heilmittel 295

Zuzahlung 295

Funktionstraining 295

Alltagshelfer 296

Rehabilitation 298

Schwerbehinderung 298

Erwerbsminderung 299

Pflegegrad 300

VI FÜR DEINE RECHERCHE 302

VII MEINE QUELLEN 304

DISCLAIMER

Rein vorsorglich wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die Benutzung dieses Buches sowie die Umsetzung darin enthaltener Informationen und Vorschläge auf eigenes Risiko erfolgen. Auch wenn das Werk mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und Inhalte recherchiert wurden, können weder der Verlag noch die Autorin für Aktualität, Richtigkeit oder Vollständigkeit haftbar gemacht werden. Gleiches gilt für eventuelle Druckfehler. Das bedeutet, dass weder der Verlag noch die Autorin juristische Verantwortung (oder Haftung in irgendeiner Form für Personen-, Sach- oder Personenschäden) für fehlerhafte Angaben und gegebenenfalls daraus resultierende Folgen oder nachteilige Auswirkungen übernehmen, die in direktem oder indirektem Zusammenhang mit den vermittelten Inhalten dieses Buches stehen. Für die Inhalte von Internetseiten, auf die in diesem Buch verwiesen wird, sind ausschließlich die jeweiligen Betreiber verantwortlich.



PROLOG

Mit Anfang 20 konnte ich eines Morgens einfach nicht mehr aufstehen. Meine Gelenke waren wie versteift, meine Hände angeschwollen und jede Berührung war mehr als schmerzhaft. Am Abend vorher war davon noch nichts zu sehen gewesen. Auch in meiner Familie hatte niemand etwas mit Rheuma am Hut. Als die Diagnose endlich feststand, war sie aber letztendlich kein Schock für mich. Ehrlich gesagt war ich einfach nur froh darüber, überhaupt eine Antwort zu bekommen. Zwei Ärzte (auf deren Termine ich jeweils fast 9 Monate warten musste) hatten mich bereits mit Schulterzucken und teilnahmslosem Blick einfach wieder nach Hause geschickt. Unter anderem, weil mein Blut keine Rheumafaktoren aufwies. „Ach – Sie sind noch so jung!“ Ja, das war ich. Und umso schlimmer empfand ich den Umstand, dass meine Schmerzen nicht ernst genommen wurden. Ich erfuhr, dass es auch so etwas wie „seronegative Polyarthritis“ gibt. Also eine rheumatische Erkrankung, die man nicht im Blut nachweisen kann. Aber selbst eine Ausschlussdiagnose erschien mir besser, als keine Diagnose. Ab jetzt würde alles besser. Davon war ich überzeugt!

Mein Einstiegsmedikament war MTX. Und ich habe es so gehasst! Ich

fragte den Arzt, ob es keine Alternative gäbe. Er verneinte. Das Ganze hatte so etwas von einer Friss-oder-Stirb-Manier (auch wenn die Formulierung an dieser Stelle gegebenenfalls etwas ungünstig gewählt ist...). Rückblickend muss ich sagen, dass man mich einfach nicht abgeholt, mir meine Angst nicht genommen und mich eigentlich... ja, doch: Allein gelassen hat. Ich war verunsichert – sollte ich mir wirklich ein Medikament spritzen, dessen Wirkstoffe auch in der Krebstherapie Einsatz finden? Sollte ich wirklich all die Nebenwirkungen in Kauf nehmen? Die Auswirkungen auf eine womögliche Schwangerschaft in der Zukunft akzeptieren? Aber der „Gott in Weiß“ hatte gesprochen und ich war müde. Ich hatte keine Lust mehr, von einer Warteschleife in die nächste zu rutschen, monatelang auf einen Termin zu warten – um dann in zwei Minuten abgefrühstückt zu werden. Ich wollte handeln. Und ich wollte, dass es mir besser geht. Eigentlich war ich an einem Punkt, an dem mir egal war, was ich tun muss. Hauptsache ich konnte etwas tun. Also stimmte ich der MTX Therapie zu.

Die Spritzen an sich vertrug ich relativ gut. Ich spritzte mich ein Mal in der Woche kurz vor dem Schlafen gehen. So – das hatte ich gelesen – verschläft man quasi die Nebenwirkungen. Ich hatte allerdings meine Psyche unterschätzt. So sehr ich auch darauf gewartet hatte, endlich etwas gegen diese schlimmen Schmerzen unternehmen zu können, so sehr fühlte sich der Weg, den man mir zeigte, falsch an. Ich konnte mich nicht auf das Medikament einlassen und alles in mir sträubte sich gegen dieses (in meinen Augen) „gelbe Giff“.

Bereits nach ein paar Wochen entwickelte ich eine tiefe Abneigung gegen den gelben Farbton der Spritzenflüssigkeit. Ich kann gar nicht beschreiben, wie es sich anfühlt, wenn sich durch den bloßen Anblick einer Farbe der Magen umdreht. Ganz ehrlich – das ist schon ein wenig beängstigend! Durch diese grundlegende Aversion gab ich dem Medikament keine Chance. Ich lehnte eine weitere Behandlung mit MTX ab. Und weil es mir unangenehm war, das zuzugeben, setzte ich die Medikation auf eigene Faust und ohne weitere Rücksprache ab. Nicht der cleverste Schachzug – aber ich vertraute meinem Arzt nicht genug, um meine Situation anzusprechen. Es war mir auch irgendwie peinlich. Und unangenehm.

Und ich wollte mich keinen Diskussionen aussetzen. Weder mit einem Arzt, noch der Familie. Also behielt ich mein Vorgehen für mich.

Meine Schmerzen wurden in der Folge immer schlimmer. An manchen Tagen konnte ich mich kaum noch bewegen. Also pumpete ich mich mit Schmerzmitteln voll. Zwei Ibus mit Kaffee und Cortison waren mein Frühstück. Spätestens am Mittag gab es die zweite Ladung Ibuprofen, wollte ich abends ausgehen, ging das niemals ohne eine dritte. Meine Hände verformten sich. Meine Ellenbogen versteiften nach und nach. An manchen Tagen konnte ich fast nicht stehen – geschweige denn gehen – weil die Entzündungen und Schwellungen in Knien und Fußgelenken so massiv waren, dass jede Belastung (und Entlastung) wahnsinnig schmerzte.

Kurz gesagt: Ich ließ mich so richtig hängen. Nicht nach außen – da war ich immer die Starke, die ihr Rheuma stoisch erträgt und weglächelt. Trotzdem immer weiter macht. Aber eigentlich hatte ich mich der Situation ergeben. Ein für mich vollkommen untypisches Verhalten: Ich suhlte mich innerlich in Selbstmitleid. Redete mir ein, dass mir nichts anderes übrig bliebe, als die Schmerzen zu akzeptieren. Ich beschrift den Weg des geringsten Widerstands und fühlte mich eigentlich ganz wohl dabei. Weil ich mir einredete, dass ich ja eh nichts ändern könnte. Dabei wusste ich sehr wohl, dass von Nichts nun mal auch Nichts kommt. Nichts kommen kann.

Es ist nur so: Eine rheumatische Erkrankung kostet so unglaublich viel Kraft! Dinge, die dir immer leicht gefallen sind, erscheinen plötzlich unmöglich! Sei es, den verdammten Deckel der Tupper®-Dose aus der hintersten Ecke im unteren Küchenschrank zu kramen oder Geldstücke aufzuheben, die aus dem Geldbeutel gefallen sind. Eine Flasche Wasser wird aufgrund fehlender Griffkraft zum unüberwindbaren Hindernis und eine Dose Ravioli mit Dosenöffnergriff bleibt für alle Zeiten ungeöffnet. All diese kleinen Dinge sind Energiefresser und du befindest dich, ohne dass du es kommen siehst, in einer Spirale, die sich immer schneller dreht. Allerdings nicht zu deinem Vergnügen. Und (Achtung Spoiler) auch nicht unbedingt aufwärts.

Es scheint mir rückblickend wie der erste, verzweifelte Versuch, der Krankheit die Macht über mich zu nehmen. Ich dachte, wenn ich dem Schmerz einfach keine Beachtung schenke, ihn ausblende, dann kann ich weiter

machen wie bisher. Ich wollte nicht akzeptieren, dass mich äußere Einflüsse einschränken oder mir von ihnen vordiktieren lassen, wie ich mein Leben zu leben habe. Was ich kann – oder was eben nicht.

Der Grundgedanke ist richtig – nur die Ausführung war falsch: Ignoranz ist nicht lösungsorientiert. Im Gegenteil! Ignoranz wird schon im Duden als tadelnswerte Unwissenheit oder Kenntnislosigkeit in Bezug auf etwas definiert. Man kann Ignoranz also mit Ahnungslosigkeit und Unkenntnis gleichsetzen... Und das ist nun mal nicht unbedingt das beste Rüstzeug, wenn du mich fragst. Im Gegenteil. Diese Erkenntnis traf mich. Hart und vor allem schmerzhaft:

Du erinnerst dich, dass ich mich noch immer im Stadium der Verleugnung befand. In diesem realitätsfernen Zustand des Nichtwissens und Nichtwahrhabenwollens, in dem ich naturgemäß meine Grenzen körperlicher Belastung regelmäßig übertrat und mich dann wunderte, dass es mir immer schlechter ging. Ich redete mir ein, keine Kraft zu haben, um mich ehrlich und aufrichtig meiner Situation zu stellen und ignorierte (mal wieder dieses tolle Wort) sehr gekonnt die Tatsache, dass eben dieses Augenverschließen mindestens genauso viel Kraft kostet. Kurz gesagt: Die Folgen dieses – und ich muss es tatsächlich so sagen – dummen Verhaltens waren nicht abzuwenden...

An einem dieser Tage, an dem ich schon 120% meiner Energie verpulvert hatte, kam ich auf die grandiose Idee, noch ein großes, schwedisches Möbelhaus zu besuchen. Als ich nach Hause kam, regnete es und ich wollte meine neu erworbenen Schätze nicht auf den nassen Asphalt stellen. Also balancierte ich die viel zu schweren Teile auf meinem linken Unterarm, während ich mich nach oben streckte, um mit der anderen Hand den Kofferraumdeckel zu schließen. Lass dir gesagt sein: Keine gute Idee. Bei dieser Aktion klemmte ich mir den Nerv am Rippenbogen ein. Wenn du nicht weißt, wie sich das anfühlt: Schrecklich! Jeder Atemzug sticht, man wird kurzatmig und kann sich kaum bewegen, weil jede Anstrengung (und sei sie nur intramuskulär) richtig, richtig weh tut. Man verfällt automatisch in eine Art Schonhaltung und versucht, sich möglichst ruhig zu verhalten. Ich hatte mir diesen Nerv nicht zum ersten Mal eingeklemmt und dachte, Herr der

Lage zu sein. Ich verbrachte die Nacht relativ wach und relativ unbequem und versuchte, mich am nächsten Morgen mit Hilfe einer Schmerztablette in die Gänge zu bekommen. Ich kam in die Gänge – allerdings in Richtung Badezimmer, weil mir die Tablette auf den nüchternen Magen schlug. Beim Übergeben verkrampfte ich Dank des nach wie vor eingeklemmten Nervs komplett und renkte mir den einen oder anderen Brustwirbel aus. Das Ergebnis: Ich war komplett bewegungsunfähig.

Diese eine unbedachte Handlung, dieser Moment, in dem ich entschied, nicht zwei Mal zu gehen, sondern alles auf einmal tragen zu wollen, löste einen regelrechten Rattenschwanz aus und führte zu verklebten Faszien, verzogenen Rippen, einem Lungenvolumen von unter 40%, einer Zwerchfellzerrung, versteifter Nackenmuskulatur und und und... Im Ergebnis konnte ich fast zwei Jahre (!) nicht mehr liegen und verbrachte meine Nächte sitzend im Bett oder auf der Couch. Alternativ auch auf allen vieren, den Kopf auf einem Sessel abgelegt oder stehend unter fast kochend heißem Wasser in der Dusche. Ich residierte Stunden bei Lungenfachärzten, Kardiologen, Physiotherapeuten und zahlte Unsummen für osteopathische Behandlungen, Akupunktur, das Taping von Rücken und Nacken. Nichts half. Mein gesamter Bewegungsapparat war lahmgelegt. Die rheumatische Erkrankung hatte ihre Chance ergriffen und offiziell das Ruder übernommen. Die Entzündungen fanden im empfindlichen Gewebe rund um meine Wirbelgelenke einen reichhaltigen Nährboden, während die resultierende Fehlhaltung und Fehlathmung ihr übriges taten.

An diesem Punkt musste ich mir eingestehen, dass ich Hilfe brauchte. Dass ich aus dieser Nummer offensichtlich nicht allein herauskam und dass ich, je mehr ich strampelte und je mehr ich versuchte, mich zu befreien, nur noch tiefer rutschte. Es fühlte sich an wie Treibsand. Also beugte ich mich dem gutgemeinten Druck meiner Familie und dem Rat meiner Ärzte und beantragte eine Reha. Diese wurde sofort bewilligt und bereits ein paar Wochen später saß ich im Zug zur „Anstalt“.

Ich muss zugeben, dass diese vier Wochen der Rehabilitation einen Wendepunkt für mich darstellen. Zum ersten Mal seit... ich wollte jetzt fast sagen „seit Menschengedenken“ aber das ist vielleicht etwas hoch

gegriffen. Sagen wir also einfach: Zum ersten Mal (!) war ich gezwungen, mich nur auf mich selbst zu konzentrieren. Keine Nebenkriegsschauplätze. Keine Freunde, die mir ihr Leid klagten und deren Last ich nur allzu gerne mittrug, um darunter meine eigene zu verbergen. Keine 60 Stunden Woche im Geschäft, bei der ich bis zum späten Abend Energie, Zeit und Herzblut investierte – ohne jemals die Achtung entgegengebracht zu bekommen, die ich eigentlich verdiente. Zumindest nicht von den Menschen, deren Meinung im Geschäftsumfeld etwas zählt. Kein Grund, meine Gefühlswelt zu verbergen, um für Mann und Familie keine Last zu sein. Plötzlich gab es da nur noch mich.

Mit einem Schlag wurde mir bewusst, wie symbolhaft dieser schicksalhafte Einkauf vor zwei Jahren gewesen war. Nicht nur bei Einkäufen hatte ich den Anspruch, alles tragen zu müssen. Ich war so darauf versteift gewesen, die Kontrolle zu bewahren, Stärke auszustrahlen, alles zu geben, dass ich die Kontrolle über meinen Körper vollkommen verloren hatte.

„Plötzlich gab es da nur mich“. Ganz ehrlich? Ich bin kein *nur*! Es dauerte tatsächlich ein paar Tage, bis ich den Fehler in der Formulierung bemerkte: Plötzlich gab es da mich! Unter all der Last, die ich mir selbst auferlegt hatte, um mich mit anderer Leute Problemen zu beschäftigen (was nebenbei bemerkt immer so viel leichter ist, als vor der eigenen Haustüre zu kehren), tauchte auf einmal ein kleines Stück Daniela auf. Plötzlich konnte ich mich sehen. Und ich war schockiert! Wirklich. Ich kann es nicht anders formulieren. Ich erkannte mich selbst kaum! Ich hatte jahrelang einfach nicht mehr hingesehen, nicht mehr hingehört. Ich wusste eigentlich gar nicht, wie schlecht es mir geht. Und die Erkenntnis traf mich vollkommen unvorbereitet.

Zwei Tage. Zwei Tage verkroch ich mich heulend auf meinem Zimmer und wusste gar nicht, wie mir geschah. Mit unaufhaltsamer Wucht kamen all der Frust, all die Wut und all der Schmerz über die bodenlose Ungerechtigkeit, die mir mit dieser unheilbaren Krankheit widerfahren war, an die Oberfläche. Und ich ließ es geschehen. Zum ersten Mal gestand ich mir zu, schwach sein zu dürfen. Wütend zu sein. Ich gab mich meinen Tränen hin – und nach 48 Stunden schief ich zum ersten Mal seit zwei Jahren im Liegen. Flach. Auf dem Rücken. Acht Stunden am Stück.

Aus der Reha zurück hörte ich einige Male, ich hätte mich verändert. Aber eigentlich stimmte das nicht. Im Gegenteil: Ich war wieder ich. Und ich war bereit, mir meine Lebensqualität zurück zu erobern. Es hatte **KLICK** gemacht...

VOM FRIEDEN SCHLIESSEN

WIE EIN WEISER CHINESE MIR KLAR MACHTE, DASS MAN DAS ERGEBNIS NICHT ZU FÜRCHTEN
BRAUCHT, WENN MAN ZWEI DINGE KENNT: SICH SELBST UND DEN GEGNER

In den ersten Wochen zu Hause achtete ich sehr darauf, wie es mir ging. Was mir gut tat, was nicht und wie mein Körper reagierte. Ich bemerkte zum Beispiel, dass emotionaler Stress bei mir fast postwendend zu einer Verschlechterung meiner Krankheitsaktivität führte. Meine Gelenke waren so etwas wie ein Spiegelbild meiner Seele – um es mal pathetisch auszudrücken.

Insbesondere die anhaltend unbefriedigende, ach was sage ich... die demütigende und ungerechte Behandlung an meinem Arbeitsplatz machte mir zu schaffen. Kaum wieder zurück, überschlugen sich die Ereignisse im Büro und ich erkannte, dass ich in dieser Firma keine Zukunft hatte. Nicht, dass man mir hätte kündigen wollen. Aber ich sah für mich plötzlich keine Perspektive mehr. Und auch wenn es sich ein wenig wie aufgeben anfühlte, wusste ich, dass ich Veränderung wagen musste. Ich hatte lange genug darauf vertraut, dass sich Rahmenbedingungen oder die Ansichten der Verantwortlichen ändern. Aber dieser Fall würde nicht eintreten. Es konnte sich

nur etwas ändern, wenn ich selbst dafür sorgte. Davon war ich überzeugt. Also trennte ich mich (mit einigen im Guten, mit anderen nicht unbedingt im Guten, dafür umso lieber) von meinen Kollegen und meinem alten Arbeitgeber. Es fühlte sich so befreiend an! Endlich aus dieser Stagnation auszubrechen. Eine Entscheidung zu treffen. Das Leben selbst in die Hand zu nehmen. Natürlich wusste ich nicht, ob der Entschluss zu einem Wechsel richtig oder falsch war. Aber ich bin grundsätzlich davon überzeugt, dass es keine (wohlüberlegten) richtigen oder falschen Entscheidungen gibt. Man weiß nie, wie die Dinge sich entwickelt hätten, hätte man sich anders entschieden. Meine Mama würde jetzt sagen „Hätte, hätte, Fahrradkette.“, was nichts anderes bedeutet, als dass diese ganze Was-wäre-wenn-Diskussion absolut und grundlegend sinnlos und spekulativ ist. Ich weiß nicht, wie mein Leben mit einem anderen Weg verlaufen wäre. Niemand weiß das. Ich persönlich nehme allerdings an, dass meine ganz eigene Entwicklung niemals diesen Fahrtwind hätte aufnehmen können. Ich würde heute definitiv nicht hier sitzen und voller Inbrunst diese Zeilen der Überzeugung niedertippen – vollkommen schmerzfrei. Das zeigt mir, dass die Entscheidung für mich die Richtige war.

Fast zeitgleich mit dem Entschluss, den Job zu wechseln und etwas Neues zu beginnen, normalisierte sich mein Lungenvolumen wie von Zauberhand. Ich konnte es nicht fassen. Jahrelang hatte ich all die Menschen belächelt, die mir erzählen wollten, psychischer Druck würde sich seinen Weg suchen. Schmerz den seinen immer finden, wenn man ihn nicht zulässt. Auch wenn ich es schon früher hätte erkennen müssen – diesmal war es nicht von der Hand weisen: Mit der Trennung von meinem Arbeitgeber und dem Verschwinden des damit verbundenen emotionalen und physischen Stresses, nahm ich mir selbst buchstäblich die Last von den Schultern. Meine Verspannungen lösten sich. Plötzlich machte ich in der Physiotherapie merklige Fortschritte und auch die Rheuma-Schübe ließen immer weiter nach. Wurden seltener.

WIE MAN AUS DER GESCHICHTE LERNEN KANN

Das brachte mich zum Nachdenken. Als das Rheuma ausbrach hatte

ich eine sehr schwere Zeit hinter mir. Mit Anfang 20 brachte ich nach einer komplizierten Schwangerschaft viel zu früh eine kleine Tochter zur Welt, die nach wenigen Tagen verstarb. Mit meinem Mädchen starb ein Teil von mir. Vor allem der Teil, der in der Lage war, noch irgendetwas zu fühlen. Meine Beziehung ging daran zugrunde. Ich wollte einfach nur ausbrechen, weglaufen, raus aus der Enge und Nähe, die mir eigentlich Schutz und Halt sein sollte. Ich gab alles auf, verlor einen wirklichen tollen Mann, Freunde, ein Haus, meinen Job und zog in eine Ein-Zimmer-Wohnung im Souterrain eines Mehrfamilienhauses mit sehr dubiosen Gestalten. An manchen Tagen verlangte es mir alles ab, überhaupt aufzustehen. Vielleicht kennst du dieses Gefühl der Fassungslosigkeit, dass sich die Erde scheinbar weiterdreht, obwohl deine eigene kleine Welt gerade zusammenbricht. Auch wenn mir nicht zum ersten Mal der Boden unter den Füßen weggezogen wurde – diesmal war es anders.

Rückblickend frage ich mich, wie ich es geschafft habe, „einfach“ weiter zu machen. Ich suchte mir einen neuen Job, versuchte, ein geregelteres Leben zu führen und die vorgespülte Normalität Realität werden zu lassen. Ich hatte das unfassbare Glück, in dieser Zeit mit meiner Mama und einer Handvoll echter Freunde gesegnet zu sein. Menschen, denen ich wichtig war und denen ich zeigen wollte, dass ich das schaffe. Dass ich mich nicht kleinkriegen lasse, nicht untergehe. Ich zog mit einer Freundin zusammen (Danke für diese fantastischen 7 Jahre, Foxy!) und verliebte mich in meinen heutigen Mann, der mir in all der Zeit mehr Stütze war, als ihm jemals bewusst sein wird.

An dem Tag, an dem ich mir gefühlt das erste Mal den Luxus gönnte, loszulassen und unbeschwert, regelrecht glücklich zu sein, brach das Rheuma aus. Es war, als ob mein Körper in dem Moment, als sich die Anspannung löste, komplett kollabierte. Als ob meine Trauer und mein Schmerz mich zusammengehalten hätten und, so absurd es sich auch anhören mag, mein Körper erst jetzt realisierte, wie kaputt ich eigentlich war. Den Zusammenhang erkannte ich (noch) nicht. Vollkommen überfordert von meinen ersten Rheumaschüben und geblendet von den verzweifeltten Versuchen, einfach weiter zu machen wie bisher, verbrachte ich Jahre mit der quälenden

Frage nach dem Warum.

WARUM ICH?

Lass mich vorgreifen: Die Frage nach dem „warum“ wird dir niemand beantworten können. Du wirst auf Hypothesen stoßen. Vermutungen, die statt einer Antwort immer weitere Fragen aufwerfen. Hypothesen schaffen Raum für Spekulationen und führen dazu, dass du dich immer weiter verstrickst. Du beschäftigst dich auf dekonstruktivste Art und Weise mit Vergangenenem, mit Gewesenem, auf das du keinen Einfluss mehr nehmen kannst. Du kannst die Vergangenheit nicht ändern. Du kannst nicht ungeschehen machen, dass du Rheuma hast – selbst, wenn du wüsstest, was dazu geführt hat. Vielleicht wärst du schlauer, aber was würde dir das bringen?

„Warum ich?“. Ich konnte einfach nicht begreifen, warum auf meinem Weg immer neue Steine lagen. Hatte ich nicht schon genug hinter mir? War es nicht irgendwann einfach mal gut? Ich war wütend. Und mit der Zeit wurde ich immer frustrierter. Statt Antworten keimten in mir immer mehr Fragen auf: Aus „Warum ich“ wurden „Warum Rheuma? Warum jetzt? Warum habe ich es immer so schwer? Warum wird es immer schlimmer statt besser? Warum bin ich so hilflos? Warum, warum, warum...“.

Es spricht ja grundsätzlich nichts dagegen, auf der Suche nach dem Warum über die existenziellen Dinge zu grübeln. Auf Spurensuche zu gehen, um vielleicht neue Wege aufzutun. Aber die Fokussierung darauf blendet dich. Hält dich davon ab, weiterzugehen. Es ist, als ob du stillstehst und zurückblickst, anstatt nach vorne zu schauen und die Sache anzugehen. Um sie zu verändern.

Die Formulierung meiner Fragen war letztendlich der Schlüssel zu einem Perspektivwechsel. Und damit zu echten Lösungen. Die Erkenntnis, dass ich nicht fragen sollte „Warum ich?“ sondern „Was kann ich tun?“, veränderte meine Sichtweise. Plötzlich war mir klar, dass ich einen anderen Weg einschlagen musste – und wunderte mich zeitgleich, wie ich das jahrelang hatte übersehen können. Immerhin lagen zwischen Ausbruch der Krankheit und diesem Klick-Moment in der Reha über zehn Jahre. Mehr als 3.500 Tage, die meine physische und psychische Belastbarkeit in einem schleichenden

Prozess ans Limit getrieben und mich in eine Art Schockstarre versetzt hatten. Natürlich hatte ich auch schon das Ein oder Andere über den Umgang mit Rheuma gelesen (insbesondere, weil es in Zeiten mobiler Datenübertragung alle möglichen Menschen in deinem Umfeld gut mit dir meinen und dir Fotos von Rheuma-Tipps schicken, die sie beim Durchblättern von Magazinen entdecken. Übrigens meist, während sie selbst im Wartezimmer sitzen und auf einen Arzttermin warten). Eigentlich wusste ich schon lange, dass mein Denken und vor allem die sinnlose Suche nach der Antwort auf meine Warum-Fragen so nichts bringen – aber ich hatte es bisher nicht ändern können! Es ist ein bisschen so, wie wenn du einem Raucher sagst, dass ihm jede Zigarette gesundheitlichen Schaden zufügt. Eigentlich weiß er das! Er hört dich! Aber es kommt nicht an! Er sagt immer wieder „Ja, ich weiß – ich müsste unbedingt aufhören...“, aber er tut es nicht. Jetzt sagst du vielleicht, das Beispiel würde hinken, weil Rauchen schließlich eine Sucht ist. Aber denk mal einen Schritt weiter: Wie schwört ein Raucher dem Glimmstängel ab? Durch puren Willen. Es ist keine Zauberkraft. Keine Pille. Kein Medikament oder Wunder. Und ganz gewiss ist es nicht leicht. Es ist der Wille in seiner reinsten Form mit einem höchst individuellen Auslöser: Viele Frauen hören auf zu rauchen, sobald sie erfahren, dass sie ein Kind erwarten. Ich kenne einige Männer, die nach einer Krebsdiagnose oder einem Herzinfarkt nie wieder zur Kippe gegriffen haben. Ich selbst habe aufgehört, weil ich auf einer Hochzeit mit 80 Gästen als Fotografin die einzige Raucherin war und mich damit richtig, richtig schlecht gefühlt habe. Mein Mann, weil es nach 20 Jahren einfach der richtige Zeitpunkt für ihn war. Raucher bleiben wir beide. Ich müsste lügen, würde ich behaupten, dass ich nicht immer gerne geraucht hätte und mir insbesondere bei einem guten Glas Wein oder nach einem guten Essen zum starken Espresso die Zigarette nicht fehlen würde. Aber ich entscheide mich jedes Mal bewusst dagegen und im Laufe der Zeit wird es tatsächlich leichter.

Auch die Frage nach dem Warum lässt sich nicht abschalten, nur weil dir jemand (in diesem Falle ich) sagt, dass du damit aufhören sollst. Es muss aus dir selbst kommen. Welcher Impuls den Stein dafür bei dir ins Rollen bringt, kann ich nicht sagen. Im Idealfall ist es dieses Buch. Ich wünsche es dir von

Herzen. Vielleicht brauchst du aber auch noch ein bisschen Zeit. Du kannst ein echtes *Klick* nicht künstlich herbeiführen oder erzwingen („*Das Rauchen aufhören ist leicht... ich habe das schon zigmal geschafft.*“ – Es bringt nichts, wenn du es nicht wirklich im tiefsten Inneren spürst und die Veränderung aus dir selbst heraus willst.). Aber ich verspreche dir, dass auch dein Moment kommt. Du musst nur bereit dafür sein – und plötzlich, vielleicht von einem auf den anderen Moment, ist er da. Und verändert alles.

DER GRUND IST AKZEPTANZ

Solange du Rheuma nicht als Teil von dir akzeptierst, verschwendest du deine Energie. Und deine Zeit. Kraft, die du eigentlich dringend bräuchtest. Allerdings zielgerichtet und an anderer Stelle. Rheuma zu akzeptieren, bedeutet, die Verzweiflung und Hilflosigkeit loszulassen. Angst, Wut und all die übermächtigen negativen Gefühle hindern dich daran, echte Lösungen zu finden. Zumindest solange du ihnen die Führung überlässt. Akzeptanz gab mir die Möglichkeit, frei und offen nach vorne zu sehen. Oder eigentlich nicht nur nach vorne – sondern auch nach rechts und links, oben und unten. Ich erkannte, dass es Dinge gibt, die ich einfach nicht (mehr) ändern kann. Konnte aber gleichzeitig auf einmal auch sehen, wie viel Einfluss ich an anderer Stelle nehmen kann. Es war, als ob ich den Autopiloten ausgeschaltet und wieder selbst das Lenken übernommen hätte.

Erst wenn du deine Situation akzeptierst, wie sie ist, kannst du das Beste aus ihr machen. Das gilt im Übrigen nicht nur in Bezug auf eine rheumatische oder generell chronische Erkrankung! Es ist nun einmal Fakt, dass die Welt nicht gerecht ist. Wir leben in der Realität und nicht in einem dieser wunderbaren Kitschromane, bei denen sich am Ende immer alles zum Guten wendet (Ich frage mich dabei dann übrigens immer, wie glücklich dieses „Sie lebten glücklich bis an ihr Lebensende“ aussieht, sobald der Alltag und die ersten Probleme an die Tür klopfen.). Das Wunderbare an dieser Erkenntnis ist aber im Umkehrschluss, dass gewisse Dinge damit nicht in unserer Macht liegen. Egal wie sehr du dich anstrengst. Egal was du auch versuchst: Manchmal ist es wie es ist. Früher warst du gesund. Heute hast du Rheuma. Komm damit klar! So hart es sich anhören mag. Aber akzeptiere

die Krankheit und investiere deine freiwerdende Energie. Verwende sie nicht auf das Rheuma, sondern auf dich und dafür, Lebensqualität zurück zu gewinnen.

Ich sage nicht, dass das leicht ist. Etwas zu akzeptieren, zu erkennen, dass man die grundlegende Situation nicht ändern kann (egal wie ungerecht sie auch erscheinen mag), ist wirklich schwer und funktioniert nicht mit einem Fingerschnipp. Du musst diese Akzeptanz wollen und darauf hinarbeiten. Ich habe lange geglaubt, etwas zu akzeptieren, würde bedeuten, man gibt auf. Dabei ist genau das Gegenteil der Fall: Du klopfst dir den erstarrten Staub von den Schultern und machst dich auf zu neuen Ufern, auf neuen Wegen – um Verantwortung für dein Leben zu übernehmen. Du kannst vielleicht nichts daran ändern, wie es ist, aber verhindern, dass es so bleibt!

Während ich daran arbeitete, mein Denkmuster zu durchbrechen, stieß ich auf ein Zitat von Sunzi, einem chinesischen Philosophen und Strategen, der vor über 2500 Jahren eine der bedeutendsten Schriften über die Kriegskunst verfasst hatte. Sinngemäß sprach er davon, dass man das Ergebnis von 100 Schlachten nicht zu fürchten brauche, wenn man sich selbst und seinen Feind kenne. Ich weiß noch genau, wie meine Gedanken sich auf einmal überschlugen und ich das Gefühl hatte, mir würden buchstäblich die Schuppen von den Augen fallen. Ich war mir sicher, dass dieser alte Chinese mir einen Weg aufzeigte. Ich wusste viel zu wenig über Rheuma! Im Allgemeinen und in Bezug auf meine individuelle Erkrankung. Die Zeit in der Reha hatte mir gezeigt, dass ich mich selbst ziemlich lange ausgeblendet hatte. Und jetzt las ich dieses Zitat und erkannte einen Kontext für mich: Was genau machte die Krankheit eigentlich aus? Und was machte sie mit mir? Hatte ich ihr wirklich nichts entgegenzusetzen? Ich wusste es nicht und war wachgerüttelt. Bereit, meine Reise anzutreten.

Heute habe ich mit meiner rheumatoiden Arthritis, meiner Kollagenose, meiner Polyarthritits oder welche Diagnose auch immer stimmen mag, Frieden geschlossen. Ich habe die Rahmenbedingungen neu gesetzt und akzeptiere, dass das Rheuma ein Teil von mir ist, ohne mich darüber zu definieren. Ich habe gelernt, welche Umstände es ausbrechen lassen – und was ich tun muss, um das Rheuma wieder zu beruhigen. Ich akzeptiere, dass

schlechte Tage dazugehören. Ich sehe die Krankheit nicht mehr als Feind. Ich will nicht für den Rest meines Lebens Schlachten austragen, im permanenten Kampf stehen. Das kostet Kraft, die ich anderweitig so viel besser einsetzen kann. Es gibt uns nur noch im Doppelpack, ob es mir gefällt oder nicht. Also habe ich gelernt, damit umzugehen und verzichte auf heroische Kriegsmetaphern. Ich sehe ein Leben mit Rheuma als Herausforderung und meistere es mal mehr und mal weniger gut. Und das ist absolut okay so. Der Weg zu diesem Punkt war allerdings ein weiter. Und um vorweg zu greifen; auch ein steiniger und manchmal sehr schmerzhafter.

Dabei ist erstaunlich, wie oft ich zu hören bekam (oder teilweise auch noch bekomme) „Ja dir fällt das ja leicht!“ oder „Du bist ja auch so stark!“. Als ob ich irgendwelche Superkräfte hätte, von denen ich nichts weiß und die es mir möglich gemacht hätten, mit einem locker flockigen Hüpfen dahin zu kommen, wo ich heute stehe. Was (hoffentlich) als Kompliment gemeint ist, hat mich schon oft vor den Kopf gestoßen. Vor jedem Erfolg steht eine Menge Arbeit. Schweiß, Tränen, Wut und Rückschläge. Und ich finde es fast schon vermessen, die Stärke, die ich vielleicht heute ausstrahle, als gottgegeben anzunehmen. Ich habe wirklich hart darauf hingearbeitet, heute das Leben führen zu können, das ich führe. Ja, mit der Zeit wird es leichter. Aber das hat etwas mit dem Trainingseffekt zu tun. Sollte ich morgen einen Marathon laufen, könnte ich das auch nicht und bräuchte nach 100 Metern ein Sauerstoffzelt. Deswegen schmälere ich aber doch nicht den Erfolg derer, die seit Monaten auf diesen Lauf hintrainieren, sich Blasen gelaufen und schmerzhaften Muskelkater in Kauf genommen haben. Vermutlich haben sie irgendwann einfach angefangen zu trainieren – das Ziel, den Marathon, immer vor Augen.

Leider kann ich dir keinen allgemeingültigen Trainingsplan an die Hand geben, der sicherstellt, dass du möglichst viel Lebensqualität trotz (bzw. mit) Rheuma in kürzester Zeit zurückgewinnst. Es gibt kein „Schmerzfrei in 4 Wochen“-Programm. Du alleine musst herausfinden, wie das Rheuma tickt. Musst verstehen lernen, was dir gut tut und was nicht. Musst lernen, wieder hinzuhören. Du musst dir Wissen aneignen, Entscheidungen treffen, Verantwortung übernehmen. Wobei – vielleicht verwende ich hier das falsche

Modalverb: Du *musst* gar nichts! Aber du *kannst* etwas tun! Sinngemäß ist es genauso wie Meister Sun gesagt hat: „Wenn du das Rheuma und dich selbst kennst, brauchst du das Leben nicht zu fürchten“.

Wie aber lernt man eine Krankheit kennen? Und wie sich selbst?

WISSEN IST MACHT
ODER BESTeht MACHT AUS WISSEN?

Ich rede hier immer von Rheuma. Aber was genau ist Rheuma eigentlich? Zusammengefasst handelt es sich dabei um einen Sammelbegriff für hunderte verschiedenste Erkrankungen, die allesamt scheiße sind. Punkt. Rheumatische Erkrankungen greifen deine Gelenke an. Dein Gewebe und deine Muskulatur. Deine Organe oder Sehnen. Dein Immunsystem richtet sich quasi gegen deine eigenen Körperzellen, fährt die ganz großen Geschütze auf und raubt dir massiv Lebensqualität. Aber Rheuma verursacht nicht einfach nur Schmerzen. Es begünstigt auch Folge- oder Begleiterkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Osteoporose. Menschen mit rheumatoider Arthritis (RA) haben so das doppelt so hohe Risiko eine Herzinsuffizienz zu entwickeln wie gesunde Menschen. Noch dazu mit einer besonders hohen Sterblichkeitsrate. Genauso vielfältig wie die Ausprägungen der unterschiedlichen Rheumaarten sind auch die Symptome – und damit die Diagnosen. Meine Rheumafaktoren zum Beispiel waren noch nie auffällig. Allerdings ist mein ANA-Titer (sowas wie die Anzahl der Antikörper im Blut) jenseits von Gut und Böse und auch meine CRP- (also Entzündungs-) Werte waren immer viel zu hoch. Daher kommt die Vermutung, dass es sich um eine chronisch entzündliche, seronegative Polyarthrits handelt. Seronegativ, weil nicht im Blut nachweisbar. Es fielen bei den verschiedenen Ärzten, die mir helfen sollten, aber auch die Begriffe „undifferenzierte Kollagenose“, „Fibromyalgie“ und „rheumatoide Arthritis“. Ihres Zeichens allesamt Überbleibsel unzähliger Untersuchungen, Blut- und Urintests. Quasi die letzte Bastion der Möglichkeiten, wenn alles andere ausgeschlossen werden konnte. Lange Zeit empfand ich das als sehr unbefriedigend. Ich war nicht in der Lage, den letzten Rest der Zweifel abzuschütteln und dachte jahrelang, dass ich ja vielleicht doch kein „echtes“ Rheuma habe. Dass vielleicht irgendetwas ganz anderes mit mir nicht stimmt. Heute habe ich erkannt, dass eine undifferenzierte Diagnose bedeutet, dass ich hunderte von Krankheiten *nicht* habe. Und da kann ich mich doch eigentlich recht glücklich schätzen, oder nicht? Es ist also irgendwie auch eine Sache des Standpunkts. Naja – und der medizinischen Fakten.

...IN DER THEORIE

WARUM MAY MÜLLER ES AUF DEN PUNKT BRINGT, WENN ER SAGT, DASS ALLES PRAKTISCHE AUF THEORIE ODER GLAUBE BEGRÜNDET SEIN MUSS

Die „Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ klassifiziert mehrere hundert (!) verschiedene rheumatische Erkrankungen, deren Symptome sich teilweise überlappen und die eine Diagnose sowie eine entsprechende Therapie so unfassbar schwierig machen.

Jede Rheuma-Form bringt ihre eigenen Symptome, Beeinträchtigungen und Folgeerscheinungen mit sich. Während die immunbedingten Formen sich gegen körpereigene Strukturen, wie zum Beispiel die Gelenkinnenhaut oder als Kollagenose gegen die Organe richten, zählt Gicht zu den Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden. Die Fibromyalgie wird als Weichteilrheuma bezeichnet und ist am schwersten zu diagnostizieren.

Viele der rheumatischen Erkrankungen haben jedoch gemein, dass sie mit einer chronischen Entzündung einhergehen, die in ihrer Folge Gelenke deformiert. Durch die chronischen Entzündungen in meinen Händen beispielsweise verformten sich meine Finger. Ich habe, rechts mehr wie links, eine ausgeprägte Schwanenhalsdeformität (sogenannte Schnappfinger)

an Ring- und Mittelfinger. Meine Handgelenke sind in ihrer Bewegung eingeschränkt und nicht komplett belastbar. Das heißt, ich kann mich nicht mit vollem Gewicht abstützen oder auffangen, sollte ich mal stolpern und hinfallen. Allerdings ist dieser Umstand auch eine akzeptable Begründung, warum ich (leider, leider...) nicht jeden Morgen 50 Liegestütze machen kann (*zwinker).

Ich weiß, wie beängstigend es sein kann, sich mit den potenziellen Folgen einer rheumatischen Erkrankung auseinander zu setzen. Ich selbst habe lange Zeit großzügig überhört, was mein Körper alles durchmacht und was passieren kann, wenn ich nicht gut auf ihn Acht gebe. Das Ignorieren von Rheuma ist aber nicht erfolgversprechend! Du vergeudest nur wertvolle Zeit, in der du lernen kannst, die Signale deines Körpers zu verstehen. Dabei ist die Informationsbeschaffung wirklich mühsam. Und deprimierend. Ich will dir da gar nichts vormachen. Ich hatte oft den Drang, einfach nicht weiterzulesen, weil ich mich selbst schon verkrüppelt in der Ecke sitzen oder (in besonders dramatischen Phasen der Selbstkasteiung) mit Organversagen dahinsiechen sah. Wenn du aber mitentscheiden willst, wenn du Einfluss nehmen und dich nicht fremdbestimmt fernsteuern lassen möchtest, dann kommst du nicht umhin, dir ein wenig Wissen anzueignen.

Ein Grundstock an Wissen ist elementar, um dem Rheuma die Stirn zu bieten. Damit du also mit etwas Basiswissen ausgestattet bist, möchte ich dir jetzt einen kleinen Überblick über die verschiedenen Rheuma-Arten an die Hand geben. Im Anhang findest du weiterführende Quellen für deine Recherche. Es ist dir überlassen wie tief du in das Thema einsteigst, um dir Fachwissen anzulesen. Aber: Dem eigenverantwortlichen Handeln geht nun mal die Notwendigkeit von Wissen voraus.

Wissen ist Macht. Macht entsteht aus Wissen.

Daran gibt es nichts zu rütteln!

DIE MEDIZIN UNTERSCHIEDET RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN WIE FOLGT:

1. Autoimmunbedingte, entzündlich-rheumatische Erkrankungen

- » Rheumatoide Arthritis
(chronische Polyarthritis)
- » Spondylitis ankylosans
(Morbus Bechterew)
- » Psoriasis-Arthritis
- » Juvenile idiopathische Arthritis
- » Kollagenosen und Vaskulitiden
(Bindegewebserkrankungen und entzündliche
Gefäßerkrankungen)
 - o Lupus erythematodes
 - o Sklerodermie
 - o Sjögren-Syndrom
 - o Polymyositis und Dermatomyositis
 - o Mischkollagenose

2. Verschleißbedingte rheumatische Erkrankungen

- » Arthrosen

3. Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden

- » Gicht und andere Kristallablagerungskrankheiten
(metabolische Gelenkerkrankungen)
- » hormonelle, endokrine Gelenkerkrankungen
(wie bei Überfunktion der Nebenschilddrüsen, der Schilddrüse, bei
Diabetes mellitus etc.)
- » Hämochromatose (Eisenstoffwechselstörung)

4. Rheumatische Erkrankungen der Weichteile

- » Fibromyalgie
(chronische Schmerzerkrankung des Gelenk- und Bewegungs-
apparates)
- » Sehnenansatzreizungen
(wie z.B. beim Tennisellbogen)
- » Karpaltunnelsyndrom
- » Schleimbeutelentzündungen

5. Chronische Knochenerkrankungen

- » Osteoporose
- » Osteomalazie

AUTOIMMUNBEDINGTE, ENTZÜNDLICH RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Die **rheumatoide Arthritis (RA)** ist die häufigste entzündlich-rheumatische Erkrankung und trifft Frauen häufiger als Männer. Bei RA spielt das Immunsystem eine große Rolle - und verrückt. Es erkennt körpereigene Strukturen nicht mehr als solche und greift sie an. Dabei haben es ihr insbesondere die Gelenke angetan: Die Gelenkinnenhaut wird attackiert und schwillt an. Es kommt zu Ergüssen und Entzündungen. In der Folge werden Knorpel, ggf. Knochen, Schleimbeutel, Sehnen und Co. geschädigt und verlieren ihre Funktion ganz oder teilweise. Die entzündeten Gelenke sind oft heiß und geschwollen. Insbesondere die „Morgensteifigkeit“ in den Händen ist ein Indiz für das Vorliegen von rheumatoider Arthritis. „Morgensteifigkeit“ beschreibt den Umstand, dass vor allem deine Fingergelenke am Morgen, kurz nach dem Aufwachen, steif sind und sich die Beweglichkeit erst nach einer gewissen Zeit wieder einstellt. Die rheumatoide Arthritis ist aber ein Nimmersatt. Sie begnügt sich nicht mit deinen Gelenken, sondern kann auch auf Muskeln, Gefäße und Organe übergehen.

Morbus Bechterew ist eine weitere Form von entzündlichem Rheuma. Sie fokussiert sich auf Schädel, Wirbelsäule und Brustkorb. Tritt insbesondere in dem Bereich der Wirbelsäule auf, der ins Becken übergeht. In der Folge können die entstehenden Entzündungen das Knochengewebe zerstören und es kommt zu Verknöcherungen. Morbus Bechterew tritt in Schüben auf, die die Schmerzen wie in Wellen aufflammen und abflachen lassen. Im Langzeittrend schreitet die Krankheit aber immer weiter voran, sodass sich die Wirbelsäule verformt und immer steifer wird. Daraufhin verändert sich deine Körperhaltung und damit deine Bewegungen. Die Entzündungen können auch auf andere Gelenke und Organe übergehen.

Auch die **Kollagenosen** werden von Störungen deines Immunsystems ausgelöst. Allerdings haben sich diese auf Bindegewebe, Blutgefäße und innere Organe spezialisiert. Insbesondere Nieren, Augen, Herz, Lunge, Verdauungs- und Nervensystem sowie die Haut sind beliebt beim vollkommen außer Kontrolle geratenen Immunsystem. Man unterscheidet die Kollagenosen wie folgt:

LUPUS ERYTHEMATODES

Gelenke (vor allem in Fingern, Händen und Knien) schmerzen und sind geschwollen, heiß und steif. Gegebenenfalls sind auch Muskeln und Sehnen betroffen. Vor allem im Gesicht (Wangen und Nasenrücken) treten starke Rötungen auf. Dazu kommen gegebenenfalls schuppige Hautausschläge am Körper. Du bist müde und abgeschlagen und fühlst dich krank. Außerdem gehören Haarausfall, Sonnenempfindlichkeit und Lymphknotenschwellungen zu den häufigsten Symptomen. Im Verlauf kann unbehandelter und aktiver Lupus Entzündungen an deinen Organen mit ziemlich weitreichenden Folgen hervorrufen.

SKLERODERMIE

Die systemische Sklerose verursacht eine Verhärtung der Haut. Insbesondere das Gesicht wirkt wie eine Maske. Mimik und Sprechen werden stark beeinträchtigt. Auch bei Sklerodermie sind Gelenkschmerzen und Entzündungen dein Begleiter. Zusätzlich kann es zur Beteiligung von Organen oder Veränderungen am Verdauungsapparat kommen.

SJÖGREN SYNDROM

Neben den bei Rheuma allgegenwärtigen Gelenkschmerzen und Schwellungen betrifft das Sjögren-Syndrom insbesondere Speichel- und Tränendrüsen. Durch eine chronische Entzündung werden weniger Speichel- und Tränenflüssigkeit produziert, was zu Augentrockenheit, vermehrten Bindehautentzündungen, Mundtrockenheit und Schluckstörungen führt.

POLYMYOSITIS UND DERMATOMYOSITIS

Bei der Polymyositis ist die Skelettmuskulatur entzündet, bei der Dermatomyositis zusätzlich die Haut. Deine Muskeln in Beinen und Armen werden immer schwächer und du hast oft so etwas wie einen leichten Muskelkater, während unser aller Freund, der Gelenkschmerz, insbesondere in den Fingern auftritt. Manchmal sind aber auch einzelne Organe beteiligt.

MISCHKOLLAGENOSE

In seltenen Fällen überlappen sich die Symptome von Kollagenosen und werden dann als Mischkollagenose diagnostiziert.

Bei der **juvenilen idiopathischen Arthritis (JIA)** oder **juvenilen chronischen Arthritis (JCA)** handelt es sich um eine eigenständige Bezeichnung für rheumatische Erkrankungen, die vor dem 16. Lebensjahr entstehen.

VERSCHLEISSBEDINGTE RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN

Je älter wir werden, umso mehr nutzen sich unsere Gelenke ab. Wenn es zu Schäden der Knorpel kommt, spricht man von **Arthrosen**. In der Folge verursacht der Verschleiß Schmerzen bei Bewegung und Belastung. Am häufigsten sind Knie, Schulter, Sprunggelenke, Finger- und Zehengelenke betroffen. Du bist in deiner Beweglichkeit durch Schwellungen und Dauerschmerz stark eingeschränkt. Dabei ist Bewegung sehr wichtig: Durch ausreichende Bewegung kannst du nämlich selbst Einfluss auf die Krankheitsaktivität nehmen. Bei anhaltender Schonhaltung können sich die Gelenke dauerhaft verändern, was dazu führt, dass die Schmerzen im Krankheitsverlauf auch im Ruhezustand auftreten. Zusätzlich kann sich der Belastungsschmerz auch auf Sehnen ausbreiten. Durch Veränderungen der Gelenkstruktur können Gelenke instabil werden, Gelenkergüsse auslösen und die Gelenkhaut reizen – was wiederum zu Entzündungen führen kann.

STOFFWECHSELSTÖRUNGEN MIT RHEUMATISCHEN BESCHWERDEN

Gicht zählt zu den metabolischen Gelenkerkrankungen. Dabei lagern sich Kristalle aus der Harnsäure im Gelenk ab, führen dort zu Entzündungen, Schwellungen und eingeschränkter Beweglichkeit. In der Folge kann es zu Verformungen und Gelenkschäden kommen. Die Kristalle aus einem erhöhten Harnsäurespiegel können sich aber auch in Gewebe und inneren Organen ablagern, im Verlauf so zum Beispiel zu Knötchen unter der Haut oder zu Nierenschäden führen. Die Symptome von Gicht treten zu Beginn der Erkrankung schub- oder anfallsartig auf und verschlimmern sich erst ohne Behandlung von erhöhtem Harnsäurespiegel über wiederkehrende

Gichtanfälle bis hin zu einer chronischen Erkrankung. Wird die Gicht chronisch, treten die Symptome auch zwischen den Schüben auf.

Bei den **hormonellen, endokrinen Gelenkerkrankungen** ist der Stoffwechsel von hormonbildenden Organen gestört. Die Drüsen arbeiten auf Hochtouren und es kommt zu einer Überfunktion. In deren Folge werden Hormone im Körper abgelagert, da es schlicht keine Verwendung für sie gibt. Das führt zu unterschiedlichsten Folgeerkrankungen, wie zum Beispiel zu verminderter Knochendichte, Knochenschwund und Nierensteinen (Überfunktion der Nebenschilddrüsen). Die Ablagerung der zu viel produzierten Stoffe kann zu Schmerzen und Entzündungen führen, die rheumaähnliche Beschwerden, insbesondere in betroffenen Gelenken, hervorrufen können.

Auch die **Hämochromatose**, eine seltene Störung im Eisenstoffwechsel, kann zu rheumatischen Beschwerden führen. Dein Körper ist bei der Hämochromatose ziemlich scharf auf Eisen und lagert es wie verrückt überall da ab, wo er Platz findet: Leber, Herz oder Gelenke sind beliebte Lagerflächen. Durch die Einlagerung kann es bei den betroffenen Organen zu massiven Schädigungen kommen, während die Gelenke mit entzündlichen Schwellungen und Schmerzen sowie in der Folge mit eingeschränkter Beweglichkeit reagieren.

RHEUMATISCHE ERKRANKUNGEN DER WEICHTEILE

Bei **Fibromyalgie** leidest du in erster Linie an Muskel- und Faserschmerzen und Missempfindungen. Gleichzeitig können bei diesem Schmerzsyndrom auch Erschöpfung und Schlaf- oder Magen-Darm-Probleme auftreten. Teilweise sind Gelenke oder Muskeln geschwollen. Während sich die Schmerzintensität im Tagesverlauf ändern kann und sich vor allem von Patient zu Patient sehr unterscheidet, sind sogenannte Tender-Points ein typisches Bild bei Fibromyalgie. Bei Tender-Points handelt es sich um 18 Druckpunkte, auf die du bei diesem Schmerzsyndrom besonders empfindlich reagierst und die dabei unterstützen, Fibromyalgie als solche zu diagnostizieren. Begleitet wird diese Erkrankung aus dem rheumatischen Formenkreis darüber hinaus oft vom sogenannten Restless-Leg-Syndrom oder einer

Reizüberempfindlichkeit, beispielsweise gegenüber Gerüchen.

Auch **Schleimbeutelentzündungen**, **Sehnenscheidenentzündungen** **Sehnenansatzreizungen** und das **Karpaltunnelsyndrom** zählen zu den Erkrankungen mit rheumatischen Beschwerden.

CHRONISCHE KNOCHENERKRANKUNGEN

Bei **Osteoporose** verringert sich die Knochenmasse. Darum wird sie oft auch als Knochenschwund bezeichnet. Durch die veränderte Gewebstruktur verliert das Skelett an Substanz, Stabilität und Elastizität. Das bedeutet, die Knochen brechen leichter. Auch die Wirbel werden instabiler und können sich verändern, was ggf. zu starken Einschränkungen bei der Beweglichkeit führen kann. Da auch der Auf- und Abbau der Knochen, wie alle Stoffwechselfvorgänge in deinem Körper, ein hochkomplexer Prozess ist, kann eine kleine Hormonstörung bereits große Auswirkungen auf die Knochendichte haben. Daher sind in erster Linie Frauen nach der Menopause stark von Osteoporose betroffen. Allerdings können neben verschiedenen hormonellen Störungen auch die Einnahme von Medikamenten, Erkrankungen im Magen-Darm-Trakt oder ein schlechter Lebenswandel Ursache oder Antrieb der Krankheit sein. Insbesondere Rheumapatienten haben ein erhöhtes Risiko, zusätzlich an Knochenschwund zu erkranken. Studien legen nahe, dass der Grund dabei unter anderem an sogenannten CCP-Antikörpern liegt, die die Bildung von knochenfressenden Zellen anregen und so den Knochen noch stärker schädigen.

...UND IN DER PRAXIS

WISSEN ALLEIN REICHT NICHT. UND WOLLEN AUCH NICHT.
ANWENDEN UND TUN SIND DIE GAME CHANGER

Wenn nun also schon dem geschulten Mediziner eine differenzierte Diagnose schwerfällt, obwohl er sich seit Jahren oder Jahrzehnten mit dem rheumatischen Formenkreis beschäftigt, wie sollst nun also du die Krankheit kennen lernen? Oder vielleicht auch: Warum? Nun, nicht nur eine rheumatische Erkrankung ist einzigartig. Auch du bist es. In Kombination ergeben sich unzählige Varianten, Modifikationen und Variablen hinsichtlich der richtigen Therapie oder dem Krankheitsverlauf. Dein Arzt kann zwar im Idealfall die Krankheit beim Namen nennen – damit aber eigentlich nur eine Aussage über die Charakteristik treffen. **Rheuma ist eine Wundertüte! So richtig weiß niemand, was du bekommst.** Der Krankheitsverlauf ist von Patient zu Patient unterschiedlich und wird von unzähligen Faktoren beeinflusst. Wenn du deinem Arzt also helfen und die Krankheit verstehen lernen willst, musst du deinen Körper kennen lernen und genau zuhören.

DAS SCHMERZTAGEBUCH

Ich empfehle dir im ersten Schritt, ein Schmerztagebuch zu führen. Wie der Name vermuten lässt, kannst du darin jeden Tag notieren, wie stark deine Schmerzen sind und auch, wo du Schmerzen hast. Sind mehrere Gelenke betroffen oder nur vereinzelte? Waren die Schmerzen im Tagesverlauf gleichbleibend oder haben sie sich verändert? Wie hast du dich allgemein gefühlt? Ich empfehle dir darüber hinaus, noch weitere Informationen aufzuschreiben: Welche Medikamente hast du genommen? Wie war deine Stimmung? Hattest du Stress? Hast du viel geschlafen? Hast du dich viel bewegt? Ist etwas Besonderes passiert? Was hast du gegessen? Und hast du ausreichend getrunken? Vielleicht erscheint dir das jetzt noch sehr zusammenhanglos – aber vielleicht kannst du für dich ein Muster erkennen. Einen Trend. Vielleicht gibt es Zusammenhänge, die sich erst zeigen, wenn du nach ein paar Wochen noch einmal nachliest. Deinem Arzt wird deine persönliche Analyse in jedem Fall helfen, sich einen besseren Überblick über

deinen Krankheitsverlauf zu verschaffen.

DER ARZTERMIN

Die klassische Behandlung von Rheuma umfasst in erster Linie eine Medikation mit Cortison, Antirheumatika, Analgetika und Basismedikamenten wie Immunsuppressiva oder Biologicals. Die medikamentöse Therapie gilt bei Rheuma eigentlich als die einzige, wirklich wirksame Therapie und eine Basismedikation als unumgänglich. Das möchte ich an dieser Stelle auch so stehen lassen und gar nicht untergraben. Ich muss allerdings sagen, dass sich der Weg mit NSAR, Kortikoiden, MTX, Sulfasalazin, DMARD, TNF-alpha-Blockern und Co. *für mich* nicht richtig anfühlte (zumal meine Entzündungen, Schwellungen und Schmerzen trotz Medikation nicht zurückgingen und die Gelenkerstörung immer weiter fortschritt). Ich möchte dir aber ganz klar zu verstehen geben, dass mein Weg ohne Basismedikation nicht der Richtige für jeden ist! Ich habe das unsagbare Glück, durch meine Ernährung, mein Mindset und eine achtsame Lebensweise derart positiven Einfluss auf meine Erkrankung nehmen zu können, dass ich vorerst auf Medikamente verzichte. Das heißt aber nicht, dass ich nicht regelmäßig bei meiner Rheumatologin sitze, meine Blutwerte kontrolliere und insbesondere meinen Entzündungswert sehr genau beobachte! Ich bin sehr konsequent. Ich habe erkannt, was mir guttut und weiche davon nicht ab, solange ich dafür im Umkehrschluss keine Tabletten nehmen muss. Ich hoffe, dass dieser Zustand sehr lange anhält – auch wenn es dafür keine Garantie gibt. Rheuma ist und bleibt nun mal unheilbar... Ich habe diese Entscheidung *für mich* getroffen und bin mir durchaus bewusst, welche vermeintlichen Risiken der vorsätzliche Verzicht auf medikamentöse Behandlung mit sich bringt. Mir ist klar, dass ich vielleicht irgendwann nicht mehr umhinkomme. Ich nehme dieses Risiko aber bewusst in Kauf und glaube fest daran, dass jeder Tag, jeder Monat und jedes Jahr ohne Chemie meinem Körper guttut – so lange das Rheuma nicht aktiv ist und sich ruhig verhält.

Bitte verstehe mein Vorgehen nicht als Aufforderung, deine

Medikation abzusetzen! Es soll in diesem Buch nicht darum gehen, die Pharmaindustrie schlecht zu reden oder die Wirksamkeit einer medikamentösen Therapie in Frage zu stellen. Ich möchte dir einfach zeigen, welche Macht deine Lebensweise hat und welchen Einfluss du nehmen kannst. Egal, ob du Medikamente nimmst – oder nicht.

Grundsätzlich finde ich aber, dass man ruhig kritisch hinterfragen darf – oder vielleicht sogar sollte. Gerade dann, wenn es um die medikamentöse Behandlung einer Krankheit wie Rheuma geht. Es geht um *deinen* Körper. Um *deine* Gesundheit. Und auch um *deine* Nebenwirkungen. Du selbst musst eventuelle Langzeitschäden einer Medikation mit potenziellen Langzeitschäden einer unbehandelten rheumatischen Erkrankung abwägen. Du darfst verunsichert sein. Und ein wenig Angst ist auch normal. Nicht nur vor der Zukunft mit Rheuma, sondern auch vor eventuellen Folgen der Behandlung. Für deinen Arzt bist du, so traurig es ist, oft einer von vielen. Während die Diagnose Rheuma für dich ein einschneidendes Erlebnis darstellt und unendlich viele Fragen und Unsicherheiten aufwirft, ist es für deinen Arzt Tagesgeschäft. Man bekommt oft das Gefühl vermittelt, eine Nummer und kein Mensch zu sein. Und so selbstsicher ich vielleicht auch wirke, im Behandlungsraum wurde ich oft ganz kleinlaut. Heute habe ich das Glück, eine tolle Ärztin gefunden zu haben, die sich wirklich Mühe und mir damit das Gefühl gibt, mich und meine Ängste ernst zu nehmen. Vor allem nimmt sie sich Zeit. Als Kassenpatient bei Spezialisten keine alltägliche Behandlung.

Das war aber nicht immer so. Mir hat es daher immer geholfen, gut vorbereitet zu Arztterminen zu gehen. Damit meine ich ein paar kleine Kniffe, mit denen du die kurze Zeit, die dein Arzt für dich da sein kann, optimal nutzt:

WER SCHREIBT DER BLEIBT!

Ein ziemlich ausgelutschtes Sprichwort, ich weiß. Aber es steckt so viel Wahrheit darin! Wie oft habe ich vor meinem Arzt gesessen, freundlich gelächelt und nur die Hälfte von dem verstanden, was mir gerade erklärt

wurde. Angefangen bei Fachbegriffen bis hin zu beiläufig erwähnten Informationen oder Empfehlungen. Wie oft konnte ich zu Hause nur die Hälfte von dem wiedergeben, was bei dem Arzttermin besprochen wurde. Weil ich zu aufgeregt war. Und zu ängstlich, um nachzuhaken, wenn ich etwas nicht verstand.

Mir hat es sehr geholfen, ein kleines Notizheft und einen Stift mitzunehmen. Darin habe ich einfach mitgeschrieben, was der Arzt erzählte. Wie sich nachher herausstellte, oft in Lautschrift, die so überhaupt nichts mit der tatsächlichen Schreibweise zu tun hatte. Aber ich konnte Begriffe wie „Fosfolitsyndrom“ (=Anti-Phospholid-Syndrom) oder „Nicht-Stereo-folistika“ (=Nicht-steroidale Antiphlogistika) zu Hause in aller Ruhe recherchieren – und verstehen. Selbst bei meiner aktuellen Ärztin habe ich mein Büchlein immer dabei. Für den Fall der Fälle.

FRAGEN KOSTET NICHTS!

Das gleiche Büchlein kommt auch bei der Vorbereitung auf meinen Termin zum Einsatz. Warum? Hier ein kleines, alltägliches Beispiel:

	Mann: „Denk daran, die Ärztin nach xy zu fragen!“
	Ich: „ Ja klar – weiß ich doch!“
	ARZTTERMIN
	Mann: „Und, was hat die Ärztin zu xy gesagt?“
	Ich: „Verdammt – hab ich vergessen zu fragen!“

Ein halbes Jahr später, beim nächsten Termin, hat dann aller Wahrscheinlichkeit nach jeder von uns beiden die Frage komplett vergessen...

Das Aufschreiben von Fragen für das Arztgespräch hat gleich mehrere Vorteile. Für mich am wichtigsten ist die Sicherheit. Die Sicherheit, keine Fragen zu vergessen. Die Sicherheit, mich an etwas festhalten zu können. Und die Sicherheit, dass ich mir auch die Antworten gleich aufschreiben kann, ohne Angst haben zu müssen, in der Aufregung etwas zu vergessen. Außerdem sammelst du alle Informationen aus

den Arztterminen an einer Stelle. Ich weiß ja nicht, wie es dir geht – aber lose Blattsammlungen sind mein Untergang. Niemals, und damit meine ich wirklich *niemals*, würde ich vom Arzttermin nach Hause kommen und ein Blatt mit den Fragen und Antworten fein säuberlich in einen eigens dafür vorgesehenen Ordner abheften. Vermutlich würde das Blatt in meiner viel zu großen Handtasche vor sich hinvegetieren, bis es bis zur Unkenntlichkeit zerknittert als verblichenes Knäuel im Papiermüll landet. Ein kleines Büchlein hat den Vorteil, dass es auch harte Zeiten in der Handtasche ohne größere Verluste übersteht und obendrein zu Hause sehr viel schneller wieder auffindbar ist (sollte man sich nicht mehr unbedingt so ganz genau erinnern, wo man es das letzte Mal gesehen hat. Ich habe gehört, es soll ja Menschen geben, die permanent auf der Suche nach ihren Brillen, Schlüsseln und Dokumenten sind...*hüstel).

EHRlich WÄHRT AM LÄNGSTEN!

Sprich bei deinem Arzt alles an. Sei offen und verschweige nichts. Mach nicht den gleichen Fehler wie ich und setze heimlich deine Medikamente ab, weil du Angst vor der Reaktion hast. Jetzt mal ehrlich: Was soll denn passieren?

Das Verhältnis zwischen dir und deinem Arzt sollte von Vertrauen geprägt sein. Das bedeutet nicht nur, dass du deinem Arzt vertrauen musst, dass er die bestmögliche Therapie für dich findet, sondern dass dein Arzt auch dir vertrauen muss. Darauf, dass du ihm alle Informationen gibst, die er braucht, um eben diese Therapie zu finden. Wenn du zum Beispiel jeden Tag 5 mg Cortison nehmen sollst, deine Dosis aber eigenständig auf 10 mg erhöhst, weil du es sonst nicht aushältst, deinem Arzt aber nichts davon erzählst – wem bringt das was? Dein Arzt geht davon aus, dass die von ihm verordnete Therapie anschlägt und wird den gleichen Stiefel weiter fahren. Dir geht es aber eigentlich gar nicht besser – im Gegenteil!

Dein Arzt ist auf die Informationen angewiesen, die du ihm gibst. Wenn er dich fragt, wie stark deine Schmerzen auf einer Skala von 1-10 sind und sie liegen gefühlt bei 11 – dann sag das auch genauso! Scham oder... nennen wir es falsche Bescheidenheit sind hier vollkommen fehl am Platz! Sei

realistisch, untertreibe aber übertreibe nicht. Füge nichts hinzu – aber lasse auch nichts weg.

Teile deinem Arzt deine Sorgen mit. Nimm ihn mit ins Boot und sieh ihn als Partner, als Weggefährten oder Wegbereiter. Nimm seine Hilfe an – aber behalte deine eigene Meinung, deinen eigenen Standpunkt und diskutiere eventuell auch unterschiedliche Ansichten aus. Ein guter Arzt wird dich niemals zu etwas zwingen, sondern dich mit seiner Erfahrung überzeugen. Und wenn er deine Zweifel nicht ausräumen kann, findet ihr gemeinsam bestimmt einen anderen Ansatz.

KENNE DICH SELBST

SEI CLEVER: BENUTZE DEINEN SCHARFSINN NICHT NUR, UM AUSSERE UMGABE ZU VERSTEHEN. SCHAU AUCH AUF DICH

Dem Thema Rheuma kann man sich also ziemlich klassisch nähern. Es gibt zahllose Quellen, die dich mit Informationen füttern. Das Internet lädt zum Recherchieren ein, dein Arzt steht Rede und Antwort. Du kannst deine Krankheitsaktivität beobachten, notieren und auswerten und so nach und nach immer mehr über die Krankheit erfahren.

Wie aber lernt man sich selbst kennen? Es gibt keinen Wikipedia-Eintrag über meine Gefühlswelt. Keine wissenschaftliche Veröffentlichung zu meinem Charakter, meinem Lebensweg und meiner Fähigkeit, mit Krisenzeiten und Konfliktsituationen umzugehen. Ich kann in keiner Datenbank der Welt nachlesen, wie hoch mein Resilienz-Score ist, ob meine innere Haltung eine ideale Bewältigungsstrategie gewährleistet oder wie ich mit Stress umgehe.

Der einfachste Weg ist, Fragen, die man eigentlich anderen stellen würde, selbst zu beantworten. Eine Art Small Talk mit dem eigenen Ich zu beginnen. So hat es zumindest mir geholfen, überhaupt mal in mich hineinzuhorchen und mich mit mir selbst auseinanderzusetzen. Ich schrieb mir Fragen zu meinem Innersten auf und beantwortete sie mir selbst. Das klingt seltsam, aber lass dir gesagt sein, dass sich die meisten Menschen wirklich schwer damit tun, die richtigen Antworten zu finden. Wobei – die *richtigen* Antworten gibt es bei dieser Sache ja nicht. Sagen wir lieber, ehrliche Antworten zu finden. Ich habe nämlich erkannt, dass sich kaum jemand wirklich die Zeit nimmt, sich selbst wahrzunehmen. Umso schwerer fallen dann offene, vielleicht auch kritische, aber dafür offenbarende Antworten auf Fragen nach dem eigenen Ich. Dem Inneren. Nach dem, was dich eigentlich ausmacht. Genau hinzusehen kann unbequem sein. Aber auch positiv und überraschend.

Und warum ist das so wichtig? Lass es mich so ausdrücken: Genauso wie jeder von uns verschiedene Talente hat, hat auch jeder von uns andere Stärken und Schwächen. Was bringen dir aber deine Fähigkeiten, dein Können und dein Wille, wenn du dein Potenzial nicht anwenden kannst?

Eigentlich möchte ich sogar noch ein Stück weiter gehen und sagen, dass es fast schon etwas mit der eigenen Wertschätzung zu tun hat. Selbstwahrnehmung und Selbsterkenntnis sind in meinen Augen das Fundament für einen respektvollen Umgang mit sich selbst.

Glaube mir: Gerade in Bezug auf eine chronische Erkrankung, die mit Schmerzen und Sorgen einhergeht, ist es umso wichtiger, die eigene Mitte zu finden. Bei sich zu sein. Und vor allem: Wieder in die eigene Mitte zurück zu finden, wenn es dich aus der Bahn wirft. Ohne den Blick auf dich, ohne zu wissen, wer du bist und was dir guttut, kannst du nur nach dem Gießkannenprinzip arbeiten. Das heißt, du verpulverst mehr oder weniger ergebnislos Energie und Zeit, da du eigentlich überhaupt nicht weißt, ob dein Verhalten, dein Vorhaben oder deine Reaktion irgendetwas bringen. Du lässt dich als einer von vielen berieseln, machst das, was alle tun, ohne zu wissen, ob nicht etwas ganz anderes für dich der individuell bessere Weg wäre. Ob nicht eher eine gezielte Handlung hier oder eine bewusste Veränderung dort den eigentlichen Mehrwert für dich bringen würden. Daraus resultiert irgendwann eine regelrechte Resignation und dieses „Ach – das bringt ja eh alles nichts“ – Denken. Natürlich bringt es nichts! Weil du mit ein paar Glückstreffern aus willkürlichem Verhalten heraus auch niemals echte Fortschritte machen kannst. Und eigentlich noch viel schwerwiegender: Du lernst auch nicht dazu. Kannst deine Erfahrungen nicht in künftigen Situationen anwenden, weil du den Zusammenhang nicht erkennst. Weil du dich selbst nicht kennst.

Ich lade dich also ein, dir Zeit zu nehmen und die folgenden Fragen für dich zu beantworten. Sei ehrlich und aufrichtig zu dir selbst und höre genau in dich hinein. Schreib deine Antworten ruhig auf. Ich finde, dadurch fühlt es irgendwie echter an. Realer.

Ich kenne dich nicht – aber kennst du dich?