

Mein essentieller Tremor: nach jahrelangem, innerem Erdbeben habe ich nun endlich wieder festen Boden unter den Füßen



Mein Name ist Christine, ich bin 54 Jahre alt und bin Sportlehrerin.

Mein Leben wurde seit meiner Kindheit voll von traurigen und einschneidenden Ereignissen geprägt. Seit je her habe ich eine beschützende Umgebung vermisst, in der ich Unterstützung, Sicherheit und Liebe erfahren konnte. Im Laufe der Jahre haben sich in meinem Umfeld immer wieder für mich traumatische Erlebnisse ereignet, durch die die problematische Thematik meiner Vorgeschichte erneut in Erinnerung gerufen wurde.

Mit zirka 40 Jahren sind nach schmerzhaftem und andauerndem emotionalem Stress starke Schmerzen im Rücken- und Nackenbereich aufgetreten. Es fühlte sich an, als ob mein ganzes psychisches Unwohlsein aus meinem Körper heraus wollte. Ich schaffte es aber nicht, es ausbrechen zu lassen. Der Schmerz wurde allmählich immer unerträglicher und mir war zumute, als wäre mein ganzer Oberkörper in einem Schraubstock blockiert. Die damalige Diagnose war Fibromyalgie.

Meine Konflikte fanden weiterhin keinen Ausweg und ich fühlte mich immer hilfloser und gefangener. Um meinen emotionalen und körperlichen Schmerz zu betäuben, stürzte ich mich immer mehr in meine Arbeit, ohne Verschnaufpausen

und Urlaube. Damals konnte ich den Zusammenhang zwischen dem, was in meinem Umfeld geschah und dem, was sich in meinem Körper tat, noch nicht erkennen. Dann waren eines Tages die Schmerzen in meinem Oberkörper plötzlich verschwunden, aber an ihre Stelle trat eine unkontrollierbare Bewegung meines Kopfes ein. Nach gründlichen Untersuchungen wurde dieses Zittern als essentieller Tremor diagnostiziert, eine motorische Störung unbekannter Ursache. Es gab keine medizinische Erklärung für dieses Symptom. Die einzigen Anhaltspunkte waren eine familiäre Veranlagung und meine Angstzustände, die immer stärker wurden. Auf einmal wurde mir klar, dass meine Alltagsbelastungen zu hoch waren und dass diese dauerhafte Überforderung das schwächste Glied der Kette meines gesundheitlichen Zustands gebrochen hatte.

Die Ärzte haben mir nur Antidepressiva, Neuroleptika, Antiepileptika und sogar Medikamente für die Parkinson-Krankheit vorgeschlagen. Es war eine schreckliche Zeit. Mir fehlte Unterstützung und in meiner näheren Umgebung war alles dermaßen durcheinander, dass ich keine Möglichkeit fand, mich gelassen mit meiner Krankheit auseinanderzusetzen. Ich hatte schreckliche Angst meine Unabhängigkeit zu verlieren und fühlte mich hilflos und allein. Alles überforderte mich so sehr, dass ich am Ende einen Nervenzusammenbruch hatte. Ich war psycho-physisch erschöpft, litt unter chronischer Müdigkeit und isolierte mich von der Umwelt auf Grund meiner sichtbaren Behinderung und Niedergeschlagenheit. Ich war von morgens bis abends durch dieses innere Erdbeben erschüttert, das allmählich auch zu authentischen Panikattacken und Verlassenheitsängsten führte. Es war mir fürchterlich peinlich, mich in dieser Verfassung auf der Arbeit zu präsentieren und ich setzte alles daran, meine Symptome zu verbergen. Die Verleugnung meines Zustandes saß so tief, dass mein Nervensystem in jeglicher Art und Weise versuchte, das Zittern zu kontrollieren. Mein Kopf drehte sich immer mehr zu einer Seite, während Brust, Becken und Beine sich in die andere Richtung bewegten. Meine ganze zentrale Achse war verdreht und eingeschraubt. Meine Muskeln im Nacken- und Schulterbereich waren permanent aktiv, um diese unendlichen Mikrokrämpfe auf die bestmögliche Art und Weise zu kontrollieren. Nach und nach verspannte sich mein Oberkörper immer mehr und meine Bewegungen wurden immer steifer. Meine Körperhaltung drückte zunehmend meine innere, emotionale Erschöpfung und Depression aus. Ich hatte die Stabilität meiner inneren Mitte verloren; Brustkorb und Schultern fielen zusammen und ich fühlte mich schlaff wie ein Kartoffelsack.

In diesem Zustand kam ich zu meiner ersten Rolfing-Sitzung. Gleich am Anfang machte mich meine Therapeutin darauf aufmerksam, dass meine äußeren Muskeln ständig aktiv waren, um die fehlende innere Unterstützung zu kompensieren. Ich

würde versuchen, mich mit den Schultern aufrecht zu halten, weil ich keinen Boden mehr unter den Füßen verspürte.

Nach und nach erlernte ich meinen Körper wieder wahrzunehmen und neues Vertrauen in ihn zu entwickeln. Ich spürte, wie meine Füße wieder vom Boden unterstützt wurden, meine Knie von den Schienbeinen und Füßen getragen wurden und mein Becken konnte durch die Oberschenkel auf den Knien ruhen. Sobald ich dieses tiefe Körpergefühl von innerem Halt wiedergewonnen hatte, konnte sich auch mein Zwerchfell endlich entspannen und meine Atmung vertiefte und verlangsamte sich. Es war sehr befreiend. Nach einer Weile hatte ich das Gefühl, dass meine Schultern, mein Nacken und Kopf wieder ihre Stützpunkte gefunden hatten. Endlich konnte ich loslassen und neue Kraft in meinem Inneren schöpfen, sodass in mir ein bisher unbekanntes Empfinden von Stabilität, Orientierung und Stärke zum Vorschein kam.

Am Ende der 10 Sitzungen riet meine Therapeutin mir, mein wiedergewonnenes Wohlbefinden durch funktionelle aktive Körperarbeit aufrechtzuhalten und die Harmonie meiner Bewegungen zu fördern. Daraufhin habe ich mit Gyrotonic angefangen. Die sanften, tanzartigen, energetischen Bewegungen haben sich sehr positiv auf meine Koordination und Stärke ausgewirkt, was auch einen tiefgehenden Einfluss auf meinen Gemütszustand hat. Manchmal komme ich müde zu der Unterrichtsstunde, gehe aber immer neu belebt und voller Begeisterung nach Hause. Die koordinierten Bewegungen haben eine sehr ausgleichende Wirkung auf meinen Tremor und verstärken mein Gefühl von Sicherheit, Enthusiasmus und Vertrauen in das Leben.

Meine Therapeutin spornt mich dazu an, mein Leben in vielerlei Hinsicht aktiv in die Hand zu nehmen. Seit einiger Zeit mache ich außer der Körperarbeit auch noch eine psycho-physiologische Therapie, durch die ich meine Traumata verarbeite und die Begebenheiten meines Werdegangs verstehen lerne. Jeden Tag widme ich mindestens eine halbe Stunde der Meditation, versuche mehr Pausen einzulegen und mehr Dinge zu tun, die mir Freude bereiten. Dank meiner Entschlossenheit und Ausdauer habe ich heute mein Wohlbefinden, meine Ruhe, Stabilität und Harmonie wiedergefunden und sehe im Leben wieder einen Sinn.