



Brunhild Hofmann

Stark oder schwach?

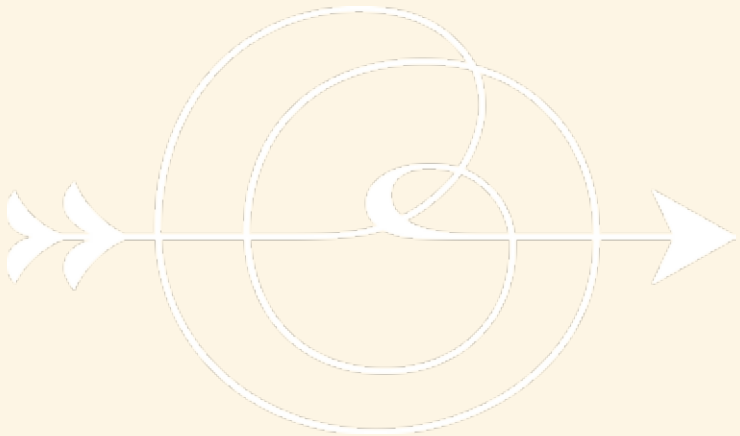
KOHA KOMPAKT

S. Schwarz

Brunhild Hofmann

Stark oder schwach?

Selbst-Muskeltests als
Entscheidungshilfe in allen Lebenslagen



Inhalt

Vorwort	8
Tagebuch-Auszug	10
Der Selbst-Muskeltest	24
Bewusste und unterbewusste Wahrnehmung	24
Mut haben	25
Was geschieht beim Muskeltest?	26
Entscheidungen vollkommen bewusst treffen	29
Vorgehen beim Selbst-Muskeltest	32
Die Formulierung der zu testenden Aussage	32
Die Blickrichtung der Augen	34
Die Aussage laut aussprechen	36
Die Eichung	37
Elf Möglichkeiten, sich selbst zu testen	41
Ein gestreckter Arm drückt den anderen nach unten	42
Das angewinkelte Bein anheben und mit der Hand nach unten drücken	44
Zwei Ringe	45
Ring und Finger	46
Das »O«	47
Den Zeigefinger hinunterdrücken	48
Die Hand auflegen und einen abgespreizten Finger drücken	49
Den Ring öffnen	50
Schnalzen	51
Daumen und Zeigefinger kreiseln	52
Körperpendel	53

Übungen	54
Überblick: Selbst-Muskeltest – Schritt für Schritt	54
Tipps	56
Umgang mit Fremdenergie	59
Unser höchstes und bestes Interesse	61
Anwendungen im Alltag	63
Der eigenen Wahrnehmung vertrauen –	
Neurologische Grundlagen	66
Synapsen, Botenstoffe und Nervenzell-Netzwerke	66
Unser inneres Körperbild	68
»Use it or lose it«	70
Üben von Körperwahrnehmung	71
Selbstgefühl und Selbstvertrauen	74
Stress auflösen – leichtgängig	81
Wien-Schwechat, Gate 33–35	81
Stress auflösen	84
Linke und rechte Gehirnhälfte	87
Überkreuzbewegungen	90
Überblick: Was tun bei Stress?	91
Anwendungen im Alltag	93
Wie Stress unserer Entwicklung dient –	
wenn wir ihn bewältigen	97
Kontrollierbarer Stress	98
Unkontrollierbarer Stress	102
Eine Empfehlung	104
Literatur	106

»Ach dass wir doch
dem reinen stillen Wink
des Herzens nachzugehen
so sehr verlernen!





Ganz leise spricht ein Gott

in unsrer Brust,

ganz leise,

ganz vernehmlich,

zeigt uns an,

was zu ergreifen ist

und was zu fliehn.«

Aus »Torquato Tasso«,

Schauspiel von

Johann Wolfgang von Goethe



Vorwort



»Ab dem Alter von 25 Jahren geht es bergab« – so hieß es, als ich vor Jahren Sport studierte. Natürlich war das vor allem auf die körperlichen Fähigkeiten bezogen, aber eine leise Furcht schlich sich ein, dass damit auch unsere geistigen Kapazitäten gemeint sein könnten.

Wie wundervoll sind die Forschungsergebnisse der letzten Jahre! Wissenschaftlich ist bestätigt, dass wir bis ins hohe Alter lernfähig sind. Studien bezeugen die enorme »Plastizität« – also »Formbarkeit« – unseres Gehirns.

Einige agile Menschen beginnen mit 90 Jahren, eine neue Sprache zu lernen, und haben Spaß daran. Selbst im hohen Alter kann man durch Training auch seine körperliche Leistungsfähigkeit verbessern.

Und es gibt Bereiche, die wir völlig neu für uns entdecken können, etwa die Entwicklung einer immer feineren Selbstwahrnehmung. Unser Gehirn enthält einen Bereich, durch den wir unseren Körper, z.B. unsere Organe, wahrnehmen können. Wie wir durch unsere fünf Sinne unsere äußere Umwelt aufnehmen, so können wir hier Zugang zu unserer inneren Welt erlangen. Körperreaktionen werden hier nicht nur wahrgenommen, sondern auch bewertet (siehe »Unser inneres Körperbild« im Kapitel »Der eigenen Wahrnehmung vertrauen«, S. 68 ff.). Bewussten Zugang zu diesem Bereich zu erlangen ist eine lohnenswerte Aufgabe. Der Selbst-Muskeltest unterstützt uns dabei.

Möge dieses Buch unser Vertrauen stärken, dass wir in jedem Alter Neues dazulernen können.

Tagebuch-Auszug

👁️ 29. Dezember 2011

Morgen fahren wir zum Skilaufen. Ich freue mich schon seit Wochen darauf. In den Alpen liegen mehr als zwei Meter Schnee, und herrliche Wintertage stehen uns bevor.

In der Pause zwischen Weihnachten und Neujahr schaffte ich es, einen Termin bei meiner Gynäkologin zu ergattern. Es ist eine Routine-Vorsorgeuntersuchung. Ich weiß gar nicht, wann ich das letzte Mal bei ihr war.

Ich freue mich, meine Frauenärztin zu sehen. Sie hat mich sehr kompetent bei der Geburt meiner jüngsten Tochter begleitet. Vor der Schwangerschaft war ein Myom in meiner Gebärmutter diagnostiziert worden. Verschiedene Frauenärzte meinten, aufgrund seiner Lage würde ich nicht mehr schwanger werden; kein Ei könnte sich in meiner Gebärmutter einnisten. Daraufhin verhütete ich nicht mehr – und war ein halbes Jahr später schwanger! Welch ein Glück ... Und das Myom spielte während der Schwangerschaft keine Rolle. Sie beginnt mit dem Ultraschall. Das Myom in der Gebärmutter ist jetzt ganz klein. Plötzlich sagt sie: »Was ist denn das?« Ich sehe einen schwarzen Fleck auf dem Bildschirm.

»Das ist mehr als eine Zyste!«

Ich nehme die Panik in ihrer Stimme wahr. Sie versucht, ruhig zu bleiben, aber ich spüre, wie sich ihre Aufregung auf mich überträgt. Sie misst den schwarzen Fleck aus: »Sieben mal acht Zentimeter.«

Ich frage: »Was bedeutet das?«

»Das kann ich nicht sagen. Sie müssen sofort ins Krankenhaus. Das Ding muss raus!«

Ich denke: »Jetzt ganz ruhig bleiben«, und sage: »Ich will morgen in den Skiurlaub fahren.«

Sie schaut mich an. »Das geht auf keinen Fall. Ich empfehle Ihnen, sich jetzt sofort beim Chefarzt der Frauenklinik einen Termin geben zu lassen.«

Ich sage erst mal gar nichts. Sie macht weitere Messungen. Dann hake ich nach: »Sie sind gerade sehr erschrocken, nicht wahr?«

Sie nickt.

»Was wird bei dieser Operation passieren und wie lange werde ich im Krankenhaus bleiben müssen?«

»Das weiß ich nicht, das kann erst der Chirurg während der Operation entscheiden. Kann sein, dass nur der Eierstock betroffen ist; kann sein, dass auch die Gebärmutter und die Lymphknoten entfernt werden müssen. Es darf auf jeden Fall keine Flüssigkeit in den Bauchraum gelangen! Von der Art der Operation hängt auch ab, wie lange Sie im Krankenhaus bleiben müssen.«

Ich lasse das erst mal wirken. Dann merke ich: Ich will jetzt alleine und unter diesem Druck nichts entscheiden. Und ich will in den Skiurlaub fahren. Ich traue mich zu fragen: »Meinen Sie wirklich, es ist absolut notwendig, dass ich morgen, am 30. Dezember, ins Krankenhaus gehe? Und dass dann etwas passieren wird?«

Sie ist still, dann antwortet sie: »Stimmt, der Chefarzt ist bis zum 3. Januar in Urlaub. Aber gehen Sie in sein Sekretariat

und machen Sie sofort einen Termin für den Tag aus, an dem Sie wieder zurück sind.« Zögernd stimmt sie mir zu, dass der »Tumor« nicht in einer Woche gewachsen ist. Sie informiert mich auch darüber, dass »Tumor« nur »Geschwür« bedeutet und nicht unbedingt »bösartig« heißt.

Sie bietet mir an, sofort Blut abzunehmen, um die Tumormarker zu bestimmen. Ich könne dann in drei Tagen bei ihr anrufen.

Ich lehne das ab und merke, dass ich nur noch weg will. Ich bin völlig durcheinander. Mittlerweile kostet es mich Kraft, Haltung zu bewahren.

Ich steige auf mein Fahrrad und überquere die Straße. Ich schaue weder rechts noch links. Ein Auto hupt. Ich stehe vor einer Stoßstange und kann mich gerade noch halten. Ich denke: »Es kann noch schneller gehen ...« Und: »Wie lange habe ich noch zu leben?«

Ich fahre an der Klinik vorbei und verabrede den Termin bei dem mir empfohlenen Chirurgen.

Zum Glück ist momentan niemand zu Hause. Ich muss mich sammeln und frage mich, wie ich den Rest des Tages bewältigen soll. In drei Stunden werde ich meinen Sohn verabschieden, der für fünf Monate nach Island geht. »Werde ich ihn noch einmal gesund sehen?«, denke ich. Dann treffe ich meinen 84-jährigen Vater. Ihn will ich auch nicht mit Ungewissheit und Angst belasten.

Also spiele ich an diesem Tag die unbeschwerte Frau in der Begegnung mit meinen Lieben. Es fällt mir schwer. Erst abends erzähle ich meinem Partner, was ich an diesem Tag erlebt habe. Ich fange an zu weinen.

Später ruft mich eine vertraute Freundin an. Sie ist der zweite Mensch, dem ich alles erzähle. Sie hört sich das Ganze ruhig an und sagt am Schluss: »Also weißt du, ich mache mir gar keine Sorgen um dich. Ich habe ein gutes Gefühl.«
Das stärkt mich. Ich kann schlafen.

☞ 30. Dezember 2011

Wir fahren früh los. Wie in Trance habe ich gestern die Koffer gepackt, das Essen eingekauft. Ich bin froh, endlich im Auto zu sitzen und nichts tun zu müssen. Alles strengt mich an. Meine Tochter und ihre Freundin plappern voller Vorfreude. Es fällt nicht auf, dass ich still bin.

Je weiter wir uns von zu Hause entfernen, desto ruhiger werde ich innerlich. Es ist richtig, dass ich heute in den Skiurlaub fahre. Bei der Abfahrt habe ich noch gedacht: »Oder soll ich jetzt doch lieber ins Krankenhaus?« Ich habe beschlossen, nur mit meinem Partner über die Diagnose »Eierstocktumor« zu reden und sie weder den Kindern noch den Freunden, mit denen wir uns die Hütte teilen, preiszugeben.

Mein Partner legt mir während der Fahrt die Hand auf den Oberschenkel: »Du bist gesund.« Er lächelt.

»Danke!« Ich entspanne mich.

Während der Fahrt sinniere ich über meine Frauenärztin. Ich beginne, ihre Aussagen von meinem Gefühl zu trennen. Langsam schleicht sich der Gedanke ein, dass sie nicht nur aus ärztlicher Professionalität gehandelt hat, sondern in irgendei-

ner Weise persönlich betroffen ist. »Ob sie selbst einen bösartigen Eierstocktumor hatte – oder eine andere Patientin? Und dadurch ist sie befangen?«

Als wir die deutsch-schweizerische Grenze überqueren, fühle ich mich leichter. Ich lade meine Familie zu Kaffee und Birchermüsli ein. In zwei Stunden kommen wir an der Seilbahn an. Vorher fahren wir noch ungefähr 15 Minuten in einem Zug durch den Tunnel. Dort ist es stockdunkel. Und plötzlich habe ich die Idee: Ich kann mich ja mal selbst testen. Schauen, was mein Unterbewusstsein, meine Körperweisheit zu alledem meint. Traue ich mich?

Ja, ich traue mich.

Ich denke: »Ich habe Krebs.« Es folgt eine schwache Muskelreaktion, das bedeutet: Nein.

»Ich habe eine Zyste.« Das Ergebnis ist eine starke Reaktion, das heißt: Ja.

»Ich habe eine große Zyste am rechten Eierstock.« – Ja.

»Mein linker Eierstock ist gesund.« – Ja.

»Meine Gebärmutter ist gesund.« – Ja.

»Meine Lymphknoten sind gesund.« – Ja.

Fünfzehn Minuten im Dunkeln, die mir pure Erleichterung bringen. Als wir ins helle Licht tauchen, kann ich heute zum ersten Mal lächeln.

Wir treffen die Freunde an der Gondel, ich freue mich. Wir fahren auf den Berg, kämpfen uns durch viel Schnee zur Hütte und machen Feuer. Ich glaube, alles wird gut.



☞ 31. Dezember 2011

Heute ist Silvester. In den letzten Tagen hat es so viel geschneit, dass ich fürchte, das Dach kann die Schneelast nicht tragen. Auf manchen Dächern um uns herum schippen Menschen Schnee. Wir schippen auch. Es macht Spaß. Ich fühle mich zwar schlapp und ausgelaugt von der inneren Anspannung der letzten Tage, aber ich genieße es, im Schnee auf dem Dach zu sein. Durch die Bewegung spüre ich meinen Körper; er fühlt sich gut und kräftig an.

Kurz vor Mitternacht beschließen wir, das neue Jahr auf dem Dach zu begrüßen. Wir müssen nur einen Schritt machen, um von der Schneemauer, die das Haus umgibt, aufs Dach zu steigen. Wir tragen Sekt, Gläser und Wunderkerzen hoch. Um Punkt 24 Uhr stoßen wir an und wünschen uns ein gutes neues Jahr. Ich denke: »Wie wird es wohl für mich werden? Was wird in vier Wochen sein?« Leicht und unbefangen fühlt sich anders an.

Um uns explodieren die Lichter grell gegen den weißen Berg. Auch brennende Kerzen steigen auf. Ich habe einen sprühenden, die Farben wechselnden Vulkan mitgebracht, noch gekauft, bevor ich den Arzttermin hatte. Er steht auf dem Dachfirst und wir hören »Plopp, plopp, plopp«, wenn eine Salve von Funken sprüht. Die Mädels lachen.

