

## Erfahrungsbericht

---

### „... das Glücksgefühl in mir, dieser Jubel, ganz Mensch zu sein, trotz meiner Schmerzen, trotz meiner Parkinsonerkrankung ...“

Ich hätte es in der ersten Woche meines Aufenthaltes nicht für möglich gehalten, dass ich tatsächlich so etwas wie Sehnsucht verspüre, wenn ich an die Wollmarshöhe zurückdenke.

Aber ein Gefühl, das noch stärker in mir ist, ist die Dankbarkeit, Dankbarkeit, dass ich in der Zeit bei Ihnen wieder einmal ganz Mensch sein durfte. Hier ein Rückblick mit der Bitte, ihn auch ab Herrn Mehl weiterzureichen. In anderen Worten, für diesen Brief entbinde ich Sie von Ihrer Schweigepflicht:

#### ERFAHRUNGSBERICHT

Die erste Woche fühlte ich mich noch völlig ausgebrannt und entwurzelt. In der 2. Woche war ich langsam angekommen und dann ging alles Schlag auf Schlag. Ich bekam einen Stundenplan vorgelegt, der alle meine Wünsche berücksichtigte und mich die ganze Woche auf Trab hielt. Ich wurde medikamentös neu eingestellt, hatte mehrmals in der Woche ein ausgezeichnetes verhaltenstherapeutisches Gespräch bei einem Neuropsychologen und begriff endlich, wie sehr ich meinen Körper und sein natürliches Bedürfnis, sich zu bewegen, zu laufen und zu tanzen vernachlässigt hatte. Die Klinik bot mir ein fast unfassbar reichhaltiges Programm an, neue Wege auszuprobieren, um dahinter zu kommen, was tut mir gut, was brauche ich und was ist falsch gelaufen, bzw., was habe ich vernachlässigt in der letzten Zeit. Besonders hilfreich waren für mich solche Angebote, bei denen ich eine Erweiterung meiner – meist körperlichen – Grenzen erfahren durfte.

So richtig begriff ich das am Ende der 2. Woche beim Zen-Bogenschießen. Eigentlich wollte ich nur wissen, ob ich überhaupt noch die Kraft hatte, die Sehne so anzuspannen, dass der Pfeil mir nicht gleich vor die Füße fiel. Es war ein unbeschreibliches Gefühl, als ich erleben durfte, dass bereits die ersten drei Pfeile die Zielscheibe erreichten und – tatsächlich – stecken blieben. Was spielte es da für eine Rolle, dass mir mein linkes Bein mir von dem langen Stehen während des Vorbereitungsrituals scheußlich wehtat, das würde morgen früh wieder vorbei sein. Entscheidend war diese Lebendigkeit, die ich erleben durfte, diese Erfahrung, ich lebe ja noch, ich kann ja viel mehr als ich gedacht hatte.

Von dem Augenblick an, hörte ich auf unter meinen Schmerzen zu leiden und ständig auf sie Rücksicht zu nehmen. Als ich außerdem begriff, dass jeder Bewegungsreiz Impulse für mein Gehirn beinhaltet, neue Zellen zu bilden, war kein Halten mehr. Ich begann mit Nordic - Walking – Stöcken zu laufen und war selber erstaunt welche Leistungskapazitäten ich in mir hatte.

Am Ende der dritten Woche entdeckte ich in meinem Stundenplan das Wort Expositionstraining im Hochseilgarten. Der therapeutische Auftrag lautete: Grenzen beachten, aber auch neue Möglichkeiten zu entdecken. Als ich in die mittlere Ebene hochkletterte, hatte ich keine Ahnung, wie ich meinen durch die Parkinsonsche Krankheit beeinträchtigten Körper einschätzen sollte. War ich immer noch so schwindelfrei wie als Kind? Wie würden sich meine Gangunsicherheiten auswirken, wenn ich in 5 m Höhe über den Balken oder auf einem Seil balanciere? Kurz und gut ich war existentiell verunsichert, als ich zu der 1. Plattform hochgeklettert war und es ernst wurde, d. h. ich mich an das 1. Führungsseil mit den beiden Karabinerhaken eingehakt hatte. Natürlich gab es ein Team von 3 Hochseilexperten, die bereit waren, uns zu unterstützen. Dankbar und ziemlich verkrampft ergriff ich die helfenden Hände, die sich mir entgegenstreckten. Mein Verstand war mir am Anfang wenig hilfreich. Die Vorstellung, dass ich ja gar nicht fallen konnte, weil ich am Führungsseil gesichert war, konnte mich nicht beruhigen, da die Sicherungsseile ziemlich locker waren und mir nicht das Gefühle vermittelten, einen festen Halt zu haben. Aber die Hände, die sich mir boten, das war etwas Solides, etwas, worauf ich mich verlassen konnte. Und so trippelte ich ängstlich und vorsichtig Auge in Auge mit meiner Begleiterin über den Doppelbalken und vermied es tunlichst nach unten zu gucken. Auf dem nächsten Plateau standen zwei höhenängstliche Mitpatienten. Während der eine, T., noch einmal über die Balken zurückging und die andere, A., mit einer Panikattacke kämpfte, entschloss ich mich, keine große Pause einzulegen, sondern weiter über schwankende Brettchen zum nächsten Plateau zu gehen. Wieder ergriff ich dankbar die helfenden Hände, und immer noch wagte ich es nicht, nach unten zu sehen. Neidvoll sah ich auf den Rest unserer Truppe, die überhaupt keine Probleme hatten sondern spielerisch leicht alle Wege ausprobierten, als seien sie ½ m über dem Erdboden gespannt.

Die nächsten beiden Wege musste ich allein gehen, aber allmählich gewöhnte ich mich daran. Als ich einmal, fast aus Versehen, nach unten sah, stellte ich ganz erstaunt fest, dass ich ja gar nicht schwindelig war und dass ich mich durch meine Krankheit eigentlich gar nicht behindert fühlte. wieder zurück auf der Ausgangsplattform, fand ich, dass ich mein Ziel eigentlich erreicht hatte. Mehr musste ich mir eigentlich nicht antun. Ich wollte mich schon mit A. abseilen lassen, da sah ich T., wie er allein über einen Balken ging und ganz offensichtlich Kurs auf den Absprungbalken nahm. Plötzlich verspürte ich in mir eine brennende Sehnsucht danach, alle helfenden Hände loszulassen und meine eigenen Wege zu gehen. Und siehe da, es ging. Oh, wie habe ich diese Freiheit genossen! Wie Tarzan schwang ich mich über den letzten Abgrund, der mich noch von meinem Ziel trennte und erreichte fast gleichzeitig mit T. die letzte Plattform, von der man auf den Absprungbalken gelangte. T. sprang vor mir. Dann kam ich an die Reihe, noch ein kurzes Zögern, dann hakte ich mich ab, stand frei da oben und sprang. Ein Schrei löste sich, als ich in der 1. Sekunde ungebremst nach unten fiel. Dann aber breitete ich meine Arme aus, schwebte selig lächelnd nach unten und landete sanft auf einer grünen Wiese.

Noch heute beim Schreiben, 3 Wochen später, spüre ich dieses Glücksgefühl in mir, diesen Jubel, ganz Mensch, zu sein, trotz meiner Schmerzen, trotz meiner Krankheit. Das war ein heilender Impuls, wie ich ihn mir immer gewünscht habe. Ein Impuls, der mich entkonditionierte und mich für einen Augenblick an die Quelle der Heilung versetzte, an der alles neu geboren wird, auch mein Bewusstsein über meine Krankheit und mein Leben.

**Wir bedanken uns herzlich bei Frau Bärbel D., die uns diesen Bericht zur Verfügung gestellt hat.**

**Klinik Wollmarshöhe**

Fachkrankenhaus für  
psychosomatische Medizin  
Internistische Medizin  
Neuropsychologie/Neurologie  
Psychiatrie  
Wollmarshofen 14  
88285 Bodnegg

**Sekretariat und Verwaltung  
der Wollmarshöhe:**

Ansprechpartnerin: Christa Drews, Alexandra Lacerti  
Tel.: 0049 (0)7520 927-0  
Fax: 0049 (0)7520 2875  
Bürozeiten: 8.00 – 17.00 Uhr  
[www.klinik-wollmarshoehe.de](http://www.klinik-wollmarshoehe.de)  
[info@klinik-wollmarshoehe.de](mailto:info@klinik-wollmarshoehe.de)