

Genesungsgeschichten

Bisher gibt es zwei Geschichten von Menschen, die mit Hilfe des Gupta-Programms von Fibromyalgie, CFS und/oder MCS gesund geworden sind und die bereit waren, ihre Geschichte zur Verfügung zu stellen.

Weitere Geschichten sind in Vorbereitung ... Wenn Sie ebenfalls eine Geschichte beisteuern möchten, bitte zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen.

1. **Die Geschichte von E.K. lesen Sie bitte gleich hier im Anschluss.**
2. **Die Geschichte von Ursula lesen Sie bitte ab Seite 5.**

Geschichte von E.K.: „Ashok Gupta sei Dank - mit dem Gupta Programm besiegt auch Du CFS!“

Krankheitsverlauf

Meine Krankheitsgeschichte begann 2004, bis zu diesem Zeitpunkt war ich immer vollkommen fit und gesund. Damals war ich 23 Jahre alt und studierte Ägyptische Archäologie in London. Als mein Master-Studiengang abgeschlossen war, suchte ich mir Arbeit. Die Zeit der Arbeitssuche war eine stressige Zeit, die ich mit freiwilliger Arbeit und Gelegenheitsjobs zu überbrücken versuchte. Was mich mindestens genauso belastete war, dass meine Mutter zu diesem Zeitpunkt fast an einer Blutvergiftung starb und mein damaliger Freund depressiv war, da er schon über Jahre hinweg keine Arbeit finden konnte. Mein Zimmer in London war stark von Schimmel befallen und mein Vermieter tat nicht wirklich etwas dagegen. Wie sich in späteren Bluttests zeigen sollte, war ich damals außerdem stark PCB (Polychlorierte Biphenyle) ausgesetzt. Das Pfeiffersche Drüsenfieber (EBV Epstein Barr Virus) gab mir dann den Rest. Ich hatte Fieber und unterschiedlichste Schmerzen (Drüschmerzen, Kopfschmerzen), ich litt unter einer starken körperlichen Erschöpfung/Müdigkeit sowie Übelkeit und nichts davon wurde wirklich besser. Die Ärzte in London waren ratlos und gaben mir auf Verdacht Medikamente gegen Krankheiten, die ich gar nicht hatte. Mehrere Antibiotika später ging es mir noch wesentlich schlechter und ich wusste immer noch nicht, was mir fehlte!

Erst ein Jahr später bekam ich die Diagnose „CFS in Folge des EBV“ mit den Worten: „Da kann man aber nichts machen“, ich solle einfach zu Hause bleiben, wenn ich mich nicht gut fühle. „In jungen Jahren kann man doch nicht einfach für den Rest seines Lebens zu Hause

bleiben“, dachte ich mir! Ich wollte einfach nicht aufgeben und ich konnte nicht verstehen, warum es gegen diese Krankheit nichts geben sollte, was hilft!

Ich musste wieder zu meinen Eltern ziehen, da ich aufgrund meiner körperlichen Erschöpfung nicht in der Lage war zu kochen oder einkaufen zu gehen. Meine Eltern lebten damals in Belgien, wo die Ärzte auch nicht viel kompetenter waren. Ich hatte starke Kreislaufbeschwerden und wurde oft ohnmächtig.

2006 zogen wir zurück nach Deutschland. Wieder besuchte ich viele Ärzte und Spezialisten sowie Heilpraktiker, aber keine der Behandlungen half mir wirklich. Ende des Jahres gab es dann erstmals einen Durchbruch, als mir eine Heilpraktikerin (leider verstarb diese ein paar Jahre später) eine EBV Nosode (Homöopathie) spritzte und ich eine Eigenblutbehandlung mit Ozon erhielt. Dadurch ging es mir viel besser und die EBV Schübe, die ich jahrelang hatte, nahmen ein Ende. Anfang 2007 ging ich schließlich sofort wieder arbeiten, was aber zu früh war und mich wieder in einen schlimmen „CFS Crash“ zurückwarf.

Wieder verging viel Zeit, bis ich Ende 2008 endlich auf Dr. M. stieß. Er wurde mir damals über ein CFS Forum empfohlen.

<http://cfs-treffpunkt.de/>

Dr. M. stellte fest, dass ich einen ausgeprägten Vitamin D Mangel hatte sowie erhebliche Nahrungsmittelunverträglichkeiten (ermittelt über den IGG Test – vor allem Gluten, Kasein und Ei). Des Weiteren fehlte es mir an Selen und Coenzym Q10. Es wurde auch eine leichte Schilddrüsenunterfunktion diagnostiziert, die medikamentös behandelt wurde. Durch die Einnahme von Ribose sowie durch Osteopathie und Akupunktur und in Zusammenhang mit einer Ernährungsumstellung (Vermeidung von Milchprodukten, Gluten und Ei) fing es an mir wieder ein Stück besser zu gehen. Endlich hörten die ständigen Verdauungsbeschwerden auf, und die Muskelschmerzen und mein Kopfweg besserten sich! Ich bekam des Weiteren Vitamin C-Infusionen, Vitamin B12 und B6-Spritzen aufgrund meiner hohen inflammatorischen Werte. Es wurde festgestellt, dass ich auch Schimmelpilze im Darm hatte und mir wurden hochwertige Probiotika sowie Colon Guard verschrieben, da auch meine Darmflora gelitten hatte.

Während meiner Krankheitszeit habe ich viele Therapien ausprobiert, die mir nicht geholfen und in manchen Fällen sogar noch mehr Symptome eingebracht haben. Ich rate davon ab, Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel auf „gut Glück“ zu schlucken. Das hat mir nie geholfen! Des Weiteren probierte ich folgendes aus: Homöopathie, Kinesiologie, Bachblüten, Schüsslersalze, Schlafmittel, Schmerzmittel, Schröpfen, komische Diäten, Craniosacraltherapie, TCM Tees und Spritzen zur Stärkung des Immunsystems, welche alle nur Nebenwirkungen auslösten, durch die es mir nur noch schlechter ging. Außerdem kann ich von Darmsanierungen abraten, die Mittel von niedriger Qualität und Allergene beinhalten. Das Programm von Amanda James „CFS/ME Energy Upgrade – Body Balance Life Plan“ hat mir ebenso wenig geholfen. Dies sind natürlich nur meine eigenen Erfahrungen, bei anderen CFS-Betroffenen kann das auch anders verlaufen.

Genesungsweg

Irgendwann bekam ich eine weitere Empfehlung über einen CFS Onlinekontakt: Das Gupta-Programm!

<http://www.guptaprogramme.com/neu-jetzt-auch-mit-deutscher-ubersetzung/>

Ich meldete mich für die Gratisvideos an und wusste sofort, dass Ashok Gupta mit seiner Theorie Recht hatte. Kurze Zeit später bestellte ich mir das Programm und setzte alle Strategien, die er vorschlägt, in die Tat um. Ich fing an, mit der Gupta Methode zu arbeiten und ich war begeistert! Sofort war ich weniger müde und hatte mehr Energie! Es war, als ob sich ein jahrelanger Schleier von mir hebt und ich die Welt wieder „richtig“ sehen konnte wie sie wirklich war! Durch das tägliche Meditieren wurde ich immer ruhiger und ich konnte mit der Krankheit besser umgehen, was mir im Alltag sehr half. Ich bin bis heute ein großer Fan des Gupta-Programms und kann es nur allen CFSlern wärmstens empfehlen! Man muss seine Amygdala (das Angst- und Furchtzentrum in unserem Gehirn) wieder neu programmieren, um CFS wirklich zu besiegen!

Dank Ashok Gupta und Dr. M. wusste ich endlich, was mir hilft! Die jahrelange Verzweiflung hatte endlich ein Ende und ich wurde mir immer mehr bewusst, was in meinem Körper vor sich ging. Die Jahre davor stand ich diesbezüglich nur vor einem Rätsel und die Ärzte waren genauso ratlos wie ich.

Ich verstand, was es mit dem Push-Crash-Zyklus auf sich hat („Push“: sobald man sich nach einer schlechteren Phase ausgeruht hat und sich wieder etwas besser fühlt, macht man sofort wieder mehr/zu viel, was wiederum einen CFS „Crash“ zur Folge hat) und so fing ich an, meine Kräfte richtig einzuteilen (Pacing zu betreiben), so wie es Gupta vorschlägt. Dies half mir auch sehr. Nach und nach bekam ich immer mehr Kraft. Jahrelang hatte ich kaum das Haus verlassen können, da ich viel zu schwach und müde war - endlich konnte ich wieder ins Kino gehen! Ein Jahr später machte ich einen Yogakurs, ich konnte immer weiter spazieren gehen, und ich begann sogar mit dem Trimm-Dich-Rad zu fahren. Auch wenn es anfangs etwas Probleme und kleinere Rückschläge gab, ging es stetig bergauf und ich konnte wieder mehr am normalen Leben teilnehmen. Ich fing an, neue Freunde zu finden und sogar auf Rockkonzerte zu gehen! Das war natürlich toll, da ich das sehr vermisst hatte, in der Zeit, in der ich kaum laufen konnte. Ich war begeistert!

Mittlerweile habe ich mich vom chronischen Erschöpfungssyndrom erholt, und ich möchte allen CFSlern Hoffnung zusprechen, dass es wirklich Behandlungen gibt, die bei CFS helfen. Gebt die Hoffnung nie auf, irgendwann findet man etwas, das hilft, und gelangt wieder zu besserer Gesundheit!

Tipps für Betroffene

Gute Erfolge hatte ich auch mit den „Brain Wave“ CDs von Immrama.

<http://www.immramainstitute.com/>

Endlich musste ich nicht mehr die ganze Zeit alleine zu Hause verbringen! Ich konnte das Haus mehr verlassen und fand neue Freunde. Es war, als ob ich aus dem Gefängnis entlassen worden wäre. ☺

In den Jahren, in denen ich nur zu Hause sein konnte, habe ich versucht mich von den Symptomen abzulenken (so gut das eben möglich war!). Ich fand es immer sehr wichtig, seinen Geist irgendwie zu beschäftigen und sich für etwas zu interessieren, das einem Spaß bereitet (z.B. Hörbücher hören oder Kreuzworträtsel machen). Eine sehr nette Idee finde ich auch, sich eine „Smile File“ anzulegen. Darin sammelt man alles, was einen aufheitert und was einen inspiriert und neue Hoffnung schöpfen lässt (z.B. auch Sprüche, die man im Internet gelesen hat wie „I do my best and leave the rest.“ oder „In der Ruhe liegt die Kraft!“). In schweren Zeiten kann man sich sein „Smile File“ anschauen und es geht einem dadurch besser! Mir halfen auch die Bücher von Eckhart Tolle („Jetzt: die Kraft der Gegenwart“) und von Wayne Dyer (v.a. „Der wunde Punkt“) sehr.

Ich empfehle auch, lustige DVDs zu Hause haben (gerade auch, wenn einem manchmal nicht zum Lachen zumute ist). Lachen zu können ist sehr wichtig und auch gesund! Ich empfand es außerdem immer hilfreich, Genesungsgeschichten anderer CFSler oder generell von anderen Leuten zu lesen, die durch schwere Zeiten im Leben gingen und es aber geschafft haben, diese zu überwinden! Unbedingt sollte man sich auch mit positiven Leuten umgeben, z.B. sich positiv gestimmte CFSler suchen, mit denen man sich austauschen und sich gegenseitig unterstützen kann und nicht solchen, die einen noch mehr herunterziehen.

Alles Gute für Deine Genesung – auch Du kannst es schaffen! ☺

2. Die Geschichte von Ursula:

Von Fibromyalgie und CFS gesund zu werden hat mein Leben grundlegend zum Besseren verändert

Vorgeschichte

Ich bin Ursula, Jahrgang 1955. Nach dem Abitur studierte ich Physik, und meine erste Arbeitsstelle war im Labor eines Forschungsinstituts.

Erste Vorboten von Krankheit, die ich nun im Nachhinein besser deuten kann, waren:

1. Schon in jungen Jahren benötigte ich deutlich mehr Schlaf als meine Freunde, um mich ausgeschlafen zu fühlen.
2. Nach einer ersten Blasenentzündung, die ich mir durch Unterkühlung im Schwimmbad zuzog, blieb ich in diesem Bereich empfindlich. Ich entwickelte eine sogenannte Reizblase. Ich machte die Erfahrung, dass es gegen dieses schmerzhaftes Leiden offenbar kein wirkliches Heilmittel gab.
3. Seit dem Einstieg ins Berufsleben erlebte ich immer wieder, dass es nach einem überstandenen Infekt noch wochenlang dauerte, bis ich mich wirklich wieder gesund fühlte. Ich sprach verschiedene Ärzte darauf an, was das zu bedeuten habe, bekam aber nie eine erhellende Antwort.

Irgendwann wurde ich Mutter eines Sohnes und bald darauf alleinerziehende Mutter. Es war eine sehr anstrengende Zeit. Erst später fand ich einen Partner und heiratete.

Wie es zur Erkrankung kam

Im Sommer 2003 wagte ich im Alter von 48 Jahren einen größeren Sprung in meinem Leben: Mit Ehemann und Sohn siedelte ich nach Malta über, um dort eine Arbeit anzutreten, die mein Traumjob hätte werden sollen.

Doch einen Familien-Umzug über 2000 km durchführen, die andere Kultur, endlose Schikanen der Zollbehörden in einem Land, das nur wenige Monate später der EU beitreten sollte - all das kostete unvorhergesehen viel Kraft.

Nach der Ankunft fühlte ich deutlich, dass ich mindestens erst einmal drei Wochen Erholung gebraucht hätte, bevor ich die neue Stelle hätte antreten wollen. Aber der Kalender stand auf Vorlesungsbeginn, also kam es nicht in Frage, um Urlaub zu bitten. Ich stellte mich also meinen Verpflichtungen, tat, was ich konnte.

Zusammenbruch & Ausbruch der Krankheit

Nur einen Monat später bekam ich eines Abends wie aus heiterem Himmel heftige Blasenschmerzen. Ich musste mir einen Arzt suchen, wurde mit Antibiotika behandelt, aber nach der Antibiose fühlte

ich mich keineswegs gesund, sondern weiterhin hundeelend. Da ich einzige Lehrkraft meines Fachs auf der Insel war, hatte ich Hemmungen, mich für längere Zeit krank zu melden und schleppte mich bald wieder zur Arbeit. Meine Müdigkeit und die Schmerzen im ganzen Körper nahmen ständig zu. Drei Monate später brach ich dann völlig zusammen. Vier Wochen lang lag ich nur im Bett und wurde von meiner Familie versorgt, habe selbst kaum Erinnerungen an diese Zeit. Dann fing ich an nachzudenken, wie ich aus diesem Loch wieder herauskommen könnte. Und tatsächlich: Durch eine langsame Steigerung meiner körperlichen Aktivität (Spazieren, Radfahren, Wandern) habe ich meinen Zustand über mehrere Monate ein Stück weit bessern können, sodass ich schließlich, immer noch erschöpft und unter Schmerzen, mit halber Arbeitszeit ans Institut zurückkehren konnte.

Erfahrungen mit Ärzten & erste Diagnose

Kein Arzt konnte mir sagen, was wirklich mit mir los war. Mein Zustand fühlte sich an wie eine Vergiftung. Manchmal mutmaßten mein Mann und ich eine unbekannte, böse Krankheit im Anfangsstadium: Ich hatte ständig Muskelschmerzen am ganzen Körper, ich litt unter Schwindelgefühlen und grauenhaft schlaflosen Nächten, alles Symptome, die nach jeder Anstrengung nachhaltig schlimmer wurden. Ein ganzes Jahr verging auf diese Art, bis mein Arbeitgeber erneut nachhakte und auf eine weitere fachärztliche Stellungnahme drängte.

Auf Rat meiner Chefin suchte ich einen für seine diagnostischen Fähigkeiten bekannten Allgemeinmediziner auf. Dieser konnte mir jedoch auch nicht sagen, woran ich litt, und wollte mir für alle Fälle ein Antidepressivum verschreiben. Ich sprang ihm fast an die Kehle - ich war mir so sicher, dass Depression nicht mein Problem war. Ich war weiterhin begeistert von Malta und von meiner beruflichen Aufgabe. Allein mein Körper schien mir vor lauter Erschöpfung und Gliederschmerzen die Tätigkeit nicht erlauben zu wollen...

Mein Protest sollte sich gewissermaßen auszahlen. Der Arzt überdachte die Sache nochmal und empfahl mich dann weiter an einen Rheumatologen. Nach einer Reihe von Laboruntersuchungen stellte mir dieser schließlich die Diagnose „Fibromyalgie“. Er erklärte mir, was man darunter zu verstehen habe, und dass man zwar Symptome lindern, aber nicht wirklich ursächlich etwas dagegen machen könne.

Da war einerseits Erleichterung. Die Krankheit hatte nun einen Namen, und ich konnte beruhigt sein, dass es nichts noch Schlimmeres war. Andererseits bedeutete es, mich darauf einzustellen, nun lebenslanglich chronisch krank zu sein. Die angebotenen Schmerzmittel (Typ Ibuprofen) habe ich probiert, aber bald wieder abgesetzt, da sie meine Schmerzen kaum besserten. Antidepressiva lehnte ich weiterhin ab, weil ich mir sehr sicher war, ganz bestimmt nicht an einer Depression zu leiden.

Leidenszeit

Die nächsten drei Jahre schleppte ich mich ohne wesentliche ärztliche Begleitung irgendwie durch, denn Ärzte konnten mir ja offenbar nicht helfen. Da die Familiensituation es nahelegte, stand ich weiterhin an dem Institut meinen Posten, in Teilzeit, lieferte aber sicher kaum den Job ab, den ich gerne hätte machen wollen.

Bei einem Erholungsabstecher aufs nahegelegene Sizilien stieß ich in einer Buchhandlung auf Werke des indischen Gurus Osho, der mir bis dahin noch gar nichts sagte. Sein Buch „The Inner Journey“ trug in der italienischen Version den Titel „Ricominciare da se“, zu Deutsch: „Bei sich selbst wieder

anfangen“. Das Motto sprach mich an: Wenn Ärzte mir schon nicht helfen konnten, was konnte es da Besseres geben, als bei mir selbst wieder anzufangen? Durch dieses Buch kam ich zum ersten Mal in Kontakt mit Meditation, die ich ausprobierte und tatsächlich erlebte, dass meine Schmerzen zumindest etwas nachließen! Ich las das Buch mehrere Male, und es half mir dabei, etwas mehr Kontrolle über meine Situation zu gewinnen, so dass es besser gelang, trotz Schmerzen und Krankheit über Jahre in Malta meinen Job durchzustehen.

Doch weiterhin ließ ich alle Kraft, die ich hatte, am Arbeitsplatz. Ein Privatleben gab es so gut wie nicht – mein Mann und Sohn hatten ihr jeweiliges Bündel entsprechend zu tragen. An den Abenden und Wochenenden lag ich apathisch darnieder und an Ausgehen und Spaß haben war nicht zu denken. Wenn ich mich dennoch mal mit Freunden traf oder ausging, dann ging es mir danach eine Weile lang noch elender.

Arbeitslosigkeit und Bekanntschaft mit den Begriffen CFS und ME

Nach vier Jahren wurden unsere Arbeitsverträge auf Malta nicht mehr verlängert. Es war bitter, denn ich liebte meine Tätigkeit, doch ich erblickte auch eine Chance für mich. Mich endlich einmal wirklich richtig ausruhen können - vielleicht würde es dann ja doch noch besser werden!?

Über die Titelstory einer britischen Frauenzeitschrift zum Thema „Why are we so tired?“ stieß ich erstmals auf die Krankheitsbezeichnungen ME und CFS.

Erst jetzt fing ich damit an, im Internet zu recherchieren, wofür ich zuvor weder den Kopf frei noch die Zeit und Energie gehabt hatte. Aus Online-Patientenberichten schloss ich, dass mein Zustand offenbar ebenso gut CFS/ME heißen konnte wie Fibromyalgie. Im Grunde machte es wenig Unterschied: Schmerzen, Müdigkeit/Erschöpfung, Schlafstörungen hier wie dort, beidemale „keine Therapie bekannt“. Ich las nun auch von den entmutigenden, da bisher doch ziemlich fruchtlosen biomedizinischen Forschungen auf dem Gebiet von ME/CFS.

Was ich alles ausprobierte

Auf Empfehlung einer Bekannten versuchte ich es im zweiten Krankheitsjahr drei Monate lang mit klassischer Homöopathie - ohne irgendeinen Effekt.

Ein Berufener im Internet riet zu vollwertiger Ernährung. Mir leuchtete ein, dass ohne eine vollwertige Ernährung Gesundheit nicht möglich ist und stellte für alle Fälle meine Ernährung - die sicher nie sehr schlecht gewesen war - noch weiter um. Ich achtete ab sofort auf eine kohlenhydratarme und vitaminreiche (viel Obst und Gemüse) Kost. Die Umstellung hatte keine direkten Auswirkungen auf meinen Zustand. Mir ging es dadurch nicht besser, aber ich hielt es dennoch für einen richtigen Schritt.

Dann fand ich durch Selbstbeobachtung heraus, dass ich eine Chemikalien-Überempfindlichkeit oder Pseudoallergie hatte. Ich reagierte sensibel auf Sulfite in Wein und auf andere Konservierungsstoffe in Lebensmitteln. Sie lösten Herzrasen aus und verschärften meine Schlafprobleme. Nun, diese Dinge konnte man meiden...

Eine Leidensgenossin im Internet empfahl mir die Anti-NOO_x-Nahrungsergänzungsmittel nach Dr. Pall, die ich umgehend bestellte und eine Zeitlang einnahm. Dadurch besserte sich der Zustand meines Zahnfleisches, was ein sehr erfreulicher Effekt war. Auf mein eigentliches Leiden, die Schmerzen im Körper und die Erschöpfung, nahmen die Präparate jedoch keinen Einfluss.

Nachdem ich fünf Monate zuhause ein vollkommen ruhiges und entspanntes Leben geführt hatte, machten sich allmählich Beunruhigung und tiefe Enttäuschung in mir breit. Ich schlief jetzt wieder etwas besser, aber die übrigen Symptome änderten sich nicht. Die Schmerzen im ganzen Körper wurden nicht weniger. Ich fühlte mich einer letzten Hoffnung beraubt.

„Verdachtsdiagnose“ CFS

Was konnte ich denn bloß noch tun? Ich unternahm einen neuen Anlauf in Richtung Medizin. Ich las im Internet über Prof. M. in Brüssel und überlegte eine Zeitlang, ob ich ihn aufsuchen sollte.

Ich reiste dann zu Prof. G. nach Köln, den man als Fachmann u.a. für CFS in Deutschland empfahl. Er regte an, dass zunächst eine reguläre CFS-Ausschlussdiagnostik durchgeführt werden solle. Der ganze Prozess endete mit einer „Verdachtsdiagnose CFS“, ausgesprochen von einem HNO-Arzt, der von meiner Krankenversicherung als CFS-Spezialist in meiner Region benannt worden war. Eine „echte“ Diagnose wollte er nicht stellen, und Vorschläge für eine Therapie hatte er auch nicht auf Lager.

Das Guptaprogramm tritt auf den Plan

Während ich noch in Sachen CFS-Diagnose unterwegs war, entdeckte ich auf der US-amerikanischen Patientenseite ‚pro-health‘ eine kleine Anzeige, die offerierte „Freedom from CFS“. War es nicht genau das, was ich suchte?!

Ich folgte dem Link zu www.guptaprogramme.com und war sofort positiv angetan. Meine vorangegangene Erfahrung mit dem Buch von Osho und dem Meditieren milderte für mich jedes eventuelle Befremden, das durch den indischen und spirituellen Touch des Guptaprogramms ansonsten aufkommen mag.

Nach wenigen Tagen des Prüfens bestellte ich mir das Programm.

Der Genesungsprozess

Im Januar 2008, etwa vier Jahre nach meinem völligen Zusammenbruch, begann ich mit dem Amygdala Retraining (Amygdala Retraining = unser Angst- und Furchtzentrum im Gehirn „umprogrammieren“ oder „umtrainieren“).

Durch die zuvor eingetretene Arbeitslosigkeit war ich in der günstigen Situation, mich voll und ganz auf das Genesungsprogramm einlassen zu können und ihm meine ungeteilte Kraft und Aufmerksamkeit zu widmen.

Der Anfang war wundersam: Nach jeder einzelnen DVD-Sitzung fühlte ich mich ein klein wenig besser. Der Heilungsprozess hat für mich dann während der nächsten sechs Monate ziemlich genau so funktioniert, wie es auf Guptas Website in Aussicht gestellt wurde. Nach drei Monaten fühlte ich mich etwa zu 80% besser, nach 6 Monaten waren die Symptome bis auf gelegentliche kleine Reste verschwunden. Die Chemikalien-Sensibilität ist dabei ebenfalls sang- und klanglos mit verschwunden: Ich konnte nun wieder ein Gläschen Wein trinken, ohne davon Herzrasen zu bekommen.

Den Kontakt mit Prof. G. und all den anderen Ärzten habe ich nicht mehr weiter verfolgt und sie schließlich nur noch von meiner Genesung in Kenntnis gesetzt.

Mein Fazit

Mein größter Triumph war, dass sich die ärztliche Prognose „mit der Krankheit leben zu müssen, voraussichtlich lebenslänglich krank zu sein“ als unzutreffend herausstellte! Mein sehnlicher Wunsch - er schien so lange unerreichbar! - nämlich morgens mit einem normalen, gesunden Körpergefühl statt einem bleiernen Gefühl von Krankheit in allen Gliedern aufzuwachen, ist dank Ashok Gupta's Anleitung und meiner erfolgreichen Umsetzung Wirklichkeit geworden! Für diese Anleitung kann ich ihm nicht genug danken!!!

Für mich stellt Ashoks Amygdala-Hypothese einen Durchbruch im Verständnis von ME/CFS dar. Ob CFS, ME oder Fibromyalgie, das macht aus meiner Sicht wenig Unterschied. Ich sehe Gupta's Entdeckung als einen Durchbruch auch in Bezug auf die Überwindung anderer stressbedingter Krankheiten und Probleme, wie z.B. MCS, mit denen sich heutzutage immer mehr Menschen herumschlagen.

Rückkehr ins Berufsleben und weitere Erfahrungen

Als ich schließlich soweit war, wieder ins Berufsleben einzusteigen, verspürte ich gewisse innere Hemmungen und erlebte auch eine ganz leichte Verschlechterung meines Zustands. Ich begriff, dass meine Amygdala als Angstzentrum auf die Vorstellungen von Anforderungen einer Berufstätigkeit noch immer sensibel reagierte, ja mich von einer erneuten Berufstätigkeit abhalten wollte. In Zeiten beruflicher Überforderung war die Traumatisierung meiner Amygdala schließlich entstanden.

Ich verstand, dass ich diese inneren Widerstände als Hinweise auf unbewusste Ängste auffassen konnte und dass ich die Amygdala Retraining Techniken auch auf diese Ängste anwenden konnte. Alle Schwierigkeiten, die mir begegneten, konnte ich auf diese Weise Schritt für Schritt mit dem Guptaprogramm lösen und in den Griff bekommen. Und so halte ich es in herausfordernden Situationen auch heute noch.

Die Bekanntschaft mit spirituellen Prinzipien, die integraler Bestandteil des Genesungsprogramms sind, hat mich für mein Leben insgesamt enorm weitergebracht. Als protestantisch erzogene Physikerin hatte ich mir um Spiritualität nie groß Gedanken gemacht ... nun aber fand ich positive Antworten auf Fragen des Lebens, von denen ich mir nie erträumt hatte, dass solche Antworten überhaupt existierten!

Mein Leben heute

Die Erfahrung von vier Jahren „unheilbarer“ Krankheit und die anschließende Genesung davon haben mich tief beeindruckt und den Wunsch entstehen lassen, einen Beitrag zu leisten, damit immer mehr Betroffene den gleichen Weg beschreiten und auch gesund werden können. Schließlich hatte ich irgendwann mitbekommen, dass ich nicht der vermutete Einzel- oder Sonderfall war, sondern dass es Hunderttausende, wenn nicht gar einige Millionen in Deutschland gibt, denen es Tag für Tag genau so elend - oder noch viel schlimmer - ergeht.

In Absprache mit Ashok Gupta habe ich das Programm ins Deutsche übersetzt und wurde dadurch zur ersten Person, die auf Deutsch Fragen zur Umsetzung beantwortete. Ich begann, Menschen zu beraten und erlernte nach und nach in Kursen und Seminaren das 1 x 1 des Coaching.

Ich wünsche mir, in den kommenden Jahren dazu beitragen zu können, bestehende Vorbehalte gegen ein wissenschaftlich fundiertes, aber immer noch unkonventionelles Konzept abzubauen, bei Erkrankten ebenso wie bei Vertretern der Gesundheitsberufe, so dass immer mehr Betroffene ebenfalls ihren Weg zur Genesung finden und annehmen können.

Für mich privat bedeutet die Genesung von Fibromyalgie und CFS eine vollständige Wende in meinem Leben, hin zum Positiven.

Ich kann wieder all das tun, was ich möchte - in Grenzen, versteht sich, wie auch jeder andere Gesunde seine Grenzen hat. Doch damit nicht genug.

Eine wirkliche Weiterentwicklung begann und setzt sich noch heute fort. Ich begriff immer mehr, wie sehr die genesungsfördernden Prinzipien, die ich kennengelernt hatte, eine allgemein gültige Bedeutung haben, und wie lohnend es ganz generell ist,

- die Zweifel hinter sich zu lassen und das Vertrauen ins Leben zu stärken
- sich seiner Gefühle und Empfindungen bewusst zu sein, sie zuzulassen, zu akzeptieren und willkommen zu heißen, um sich von diesem Punkt aus nach Lösungen umzuschauen.
- sich all den Fragen bewusst zu stellen, die wir meistens verdrängen, weil wir glauben, dass es darauf sowieso keine Antworten gäbe. Es gibt sie, die Antworten und Lösungen.

Wenn man diesen Weg konsequent weitergeht, kommt man dahin, das lange verdrängte individuelle Elend, von dem jeder von uns sein kleineres oder größeres Päckchen seit seiner Jugend mit sich herumträgt (und das uns im Innern und unbewusst permanent unter Stress hält und dadurch krankheitsanfällig macht) wirklich auflösen und loslassen zu können. Ich kann heute aus eigener Erfahrung bestätigen: Ein leichteres Leben mit viel mehr Freude winkt als Lohn für solche Bemühung.

Im Endeffekt hat die Genesung von CFS durch das Gupta-Programm aus mir einen um Vieles glücklicheren Menschen gemacht, als ich es vor der Erkrankung je gewesen bin.