

Sonja Sannert

Stress- und Mentalcoach, Heilpraktikerin,
Chief-Trainerin Official EFT



Mit 14 plagten mich Ängste und Panikattacken. Später kamen unerklärliche körperliche Schmerzen hinzu. Ich dachte, eine mysteriöse unentdeckte Erkrankung zu haben, fürchtete, bald im Rollstuhl zu sitzen. Ein Arzt diagnostizierte „psychosomatisch“, und so begann ich eine Gesprächstherapie. Dadurch verstand ich zwar, woher meine Gefühle kamen, aber das half mir nicht. Schmerzen und belastende Gefühle waren nach wie vor da.

Aus Verzweiflung erwuchs die Frage „Wie verarbeitet man belastende Erinnerungen wirklich?“ Ich begann nach Methoden zu suchen, die nicht über den Verstand, sondern mit dem ganzen Körper arbeiten, damit Heilung stattfinden kann. So entdeckte ich EFT.

Die Methode überzeugte mich so sehr, dass ich mich ausbilden ließ, um anderen Menschen damit zu helfen.

Seit 2007 arbeite ich als Stress- und Mentalcoach in eigener Praxis, gebe Workshops und Ausbildungen. Seit 2018 bin ich Ausbilderin in der Akademie von Robert Rother (German Director of Official EFT). Ich begleite Menschen dabei, ihre Vergangenheit zu verarbeiten und in ihre volle Kraft und Mitte zu kommen.

© 2021 Sonja Sannert

Umschlaggestaltung, Layout, Illustrationen: Steffi Schael
Fotos: Daria Shevtsova (pexels.com), Sophia Sannert

ISBN Softcover: 978-3-347-46807-8

ISBN E-Book: 978-3-347-46826-9

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:
tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Freiheit und Frieden
können nicht im Außen gefunden werden.
Beides beginnt in uns.

DISCLAIMER: Die Anwendung von *Emotional Freedom Techniques* (EFT) nach Gary Craig ersetzt keine notwendigen medizinischen, psychiatrischen oder klinisch-psychologischen Therapien. Ich kann keine Verantwortung für Folgen übernehmen, die nicht in meinem Handlungsspielraum liegen. Du bist selbst verantwortlich für dein persönliches Wohlergehen. Die Umsetzung der Ideen und Ratschläge in diesem Buch geschieht auf eigene Verantwortung. Eine Haftung für Vermögens- oder Personenschäden wird grundsätzlich ausgeschlossen. Mit dem Lesen dieses Buches erklärst du dich mit dieser Regelung einverstanden und verzichtest auf jegliche Ansprüche gegenüber mir, der Autorin.

Bitte ändere unter keinen Umständen eine verordnete Medikation o.ä., ohne dies mit deiner Behandlerin oder deinem Behandler abgesprochen zu haben, selbst wenn du dich so gut fühlst, dass du glaubst, du bräuchtest die Medikamente nicht mehr.

Diese Anleitung ist keine Darstellung aller Möglichkeiten und Techniken von EFT. Ich bin ausgebildet nach dem höchsten Standard des „Official EFT“. Trotzdem stellt die Art, wie ich EFT auffasse und weitergebe, nicht zwangsläufig auch Gary Craigs Auffassung dar.

Ich, Sonja Sannert, gebe diese Methode nach bestem Wissen und Gewissen weiter.

Sonja Sannert

Du bist freier als du denkst

Emotional Freedom Techniques
in Selbsthilfe und Therapie

Inhaltsverzeichnis

Herzlich Willkommen!	9
Vorwort von Robert Rother	12
Vorwort von Liilia Link	15
 1. TEIL – GEMEINSAMES AUFWÄRMEN	
Initialzündungen – „Sowas kommt von sowas“	19
 2. TEIL – DIE TECHNIK, DIE GAR NICHT SO TECHNISCH IST	
„Try it on everything“	29
Vom Hin- und Wegfühlen	33
Gefühle = Energie in Bewegung	37
<i>Emotional Freedom Techniques</i> – Deine ersten Schritte	41
Wie wirkt EFT?	57
Den Faden zurückverfolgen – Wir kommen zu den Wurzeln	61
Vorbei ist vorbei! Oder ...?	69
Der „Persönliche Friedensprozess“ – Wir schließen Frieden mit der Vergangenheit	73
Die Anatomie eines Problems – oder: Was hat Selbstwert mit Tischbeinen zu tun?	79
Hilf dir auf die Sprünge – mit guten Fragen!	85
 3. TEIL – FEINSCHLIFF	
Botschaften deines Körpers	103
Negative Sprache und positives Denken	111
Akzeptanz ist der Schlüssel	115
Maßgeschneidert oder „von der Stange“ - vorgefertigte Klopfskripte	121
Stille Örtchen und heimliches Klopfen	127
Komischer Tag?	135
Mit Kindern klopfen	139
Bühne frei für gepflegtes Jammern	145
Wut – sorry, nicht erwünscht!	151
Den Griff der Angst lösen – schrittweises Vorgehen	157
Vergebung	165
EFT in Trauerprozessen	173

Affirmationen und rosa Spitzendeckchen	175
Was denken die anderen wohl? – Ich will doch nur gefallen!	183
Trigger oder „die wandelnde Jukebox“	191
Der Leiermann, der Leiermann – negative Glaubenssätze	197
Dunkle Engel und hartnäckige Gewohnheiten	203
Hätte, hätte, Fahrradkette	207
Heile dein Herz, denn Beziehung beginnt bei dir	211
Klare Kommunikation	217
„Nein“ ist ein vollständiger Satz	223
Dein Platz in der Familie und deine Vorfahren	229
Schreckliche Erinnerungen, Traumata und die Notbremse	237
Das abgekapselte Trauma	241
Komfortzone – warum wir manchmal festhalten	245
Verwirkliche deine Träume und Ziele	249
Trau dich, (wieder) zu strahlen!	259
Sag „Ja“ zur Fülle	263

4. TEIL – SEELENNÄHRUNG

Was brauchst du?	273
Darf's auch etwas weniger sein?	279
Waffenstillstand	283
Grundlos glücklich	289
Dankbarkeit für jedes Böhnchen	293
Meditation und zur Ruhe kommen	297
Tanze! Singe!	303
Die Magie in Wort und Atem	307
Auf dem Weg sein	311
Perspektivwechsel und positiv denken	315
 Dein Wochenplan	 321
Jedes Ende ist ein Anfang	322
Dankeschön	324

Herzlich willkommen!

Komm herein in diesen besonderen Raum. Es ist dein Raum. Aber da du dieses Buch in den Händen hältst, bin auch ich darin präsent und es ist mir eine Ehre und Freude! So oft wurde mir gesagt, ich solle doch ein Buch über *Emotional Freedom Techniques* (Übersetzung: Techniken zur Emotionalen Befreiung) schreiben. Einer der größten, liebevollen Schubser kam von einigen Frauen aus meiner Facebook-Gruppe. Ich dachte: „Aber es gibt doch schon soooo viele Bücher darüber ... und wie soll das überhaupt funktionieren? Kann ich das?“ In dem Moment, in dem ich meine Zweifel darüber äußerte, bekam ich prompt Rückenwind und stärkende Worte von allen Seiten. Es tat gut zu merken, dass so viele Menschen an mich glaubten, irgendwie mehr als ich selbst. Na gut, ...anscheinend ein Bereich, in dem ich noch weiterwachsen darf – zunächst zusammen mit „meinen Frauen“ aus der Gruppe und jetzt auch mit dir.

Nun sitze ich hier, immer noch überrascht von mir selbst. Ich liebe diese Momente, in denen ich feststelle, dass ich noch mehr Facetten in mir habe, als ich bis vor ein paar Sekunden noch angenommen habe. Vielleicht kennst du auch diese Situationen, in denen es „Yes!“ oder „Huch!“ in dir macht, weil sich etwas ganz Neues und noch Ungewohntes in dir zeigt. An dem Punkt bin ich gerade und ich gebe zu: Ich bin trotz wackeliger Beine sehr glücklich darüber!

Eines vorweg: Ich liebe Humor. Ich weiß, wie heilsam Humor sein kann, wenn er an richtiger Stelle platziert ist. Kommt er jedoch zu früh, fühlt er sich respektlos an und kann verletzen. Ich möchte, dass du weißt: Ich würde nie absichtlich etwas Respektloses zu dir sagen. Wenn es doch passiert, ist es ein Versehen.

Ich bin sehr empathisch. Früher war diese Empathie gepaart mit einer Empfindlichkeit, die dazu geführt hat, dass ich schnell verletzt war und oft Mühe hatte, die Tränen zurückzuhalten. Ich habe mich gefragt, woher andere Menschen ihr dickes Fell haben. Mittlerweile bin ich so viel stabiler und dabei trotzdem weiterhin feinfühlig geblieben. Diese Stabilität kann jeder Mensch entwickeln. Sie hängt zu einem großen Teil davon ab, wie aufgeräumt wir mit vergangenen Themen sind. Sind vergangene Themen nicht aufgeräumt, ploppen sie dauernd wieder hoch, wenn wir etwas erleben, was sie triggert. Nehmen wir einmal an, du hättest erlebt, dass deine beste Freundin in der 3. Klasse zu dir gesagt hat: „Ich mag Andrea

viel lieber als dich!“ Womms! und Autsch! Das tut weh! Die wenigsten Leute sagen darauf: „Ist nicht schlimm, dass sie mich nicht so mag ...“ Nein! In den allermeisten Fällen tut das so doll weh, dass wir gar nicht wissen, wohin mit uns. Wir stecken den Schmerz deshalb in eine innere Kiste und halten sie fest zu. Zuhalten klappt auch meistens. Fast immer. Nur nicht in Situationen, in denen es annähernd in die Richtung „nicht liebenswert“, „Verlassen werden“ geht. Dann nämlich können wir die Kiste nicht mehr zuhalten und der alte Kram von „Andrea ist viel toller“ fliegt uns um die Ohren. Der alte Schmerz wird hoch gewühlt, obwohl die gegenwärtige Situation vielleicht nur die Absage einer Freundin ist: „Sorry, ich komme heute Abend doch nicht vorbei. Ich bin einfach total erledigt.“ Da kann sich die Freundin jetzt den Mund fusselig reden, dass sie wirklich einfach nur erschöpft ist. Sie wird es sehr schwer haben, gegen unsere inneren Zweifel anzukommen. In uns nagt es: „Sie mag mich nicht wirklich; sie wird mich im Stich lassen.“

Und was passiert dann? Aufgrund der Vorerfahrung benehmen wir uns komisch, sind kompliziert, vielleicht sogar schnippisch ... und was passiert dann? Die Freundin hat vielleicht wirklich irgendwann die Nase voll – und damit hätten wir in einer selbsterfüllenden Prophezeiung die Bestätigung unserer Überzeugung, dass wir nicht liebenswert sind und am Ende doch wieder sitzen gelassen werden. Die Freundin hat unsere Überzeugung, wir seien nicht liebenswert, nicht heilen können. Das kann tatsächlich auch niemand „da draußen“ (und ist auch nicht die Aufgabe unserer Freundinnen und Freunde). Aber du selbst kannst dafür sorgen, dass es heilt. Wie das geht, zeige ich dir.

Und natürlich gibt es nicht nur EINE Sache in dieser Kiste – es sei denn, du wurdest vor fünf Minuten direkt von der Venus hierher gebeamt. Wir alle erleben Dinge, die uns Kerben und Risse verpassen. Positives Denken, positive Affirmationen und Harmonie – dagegen habe ich nichts einzuwenden, aber wir werden uns in diesem Buch mehr den Dingen widmen, die wir in unserer Kiste gebunkert haben, und lernen, wie wir diese Kiste endlich leerer machen. Denn erstens kostet es wahnsinnig viel Kraft, diese Kiste zuzuhalten (meistens merken wir nicht bewusst, wie anstrengend das ist), und zweitens befinden sich in dieser Kiste – Trommelwirbel – SCHÄTZE! Ja, du liest richtig! Wenn die unschönen Dinge in der Kiste heilen, passiert eine magische Wandlung damit und eine Stärke kann daraus erwachsen, die dir niemand mehr nehmen kann.

Wenn du gerade an einem Punkt bist, an dem du merkst, dass du vor lauter Verbogensein, Kränkungen, Nichtgesehenwerden ... gar nicht mehr fühlen kannst, wer DU wirklich bist..., glaube mir: Es geht vielen Menschen ganz genauso. Und viele Menschen reden sich dabei krampfhaft ein, glücklich zu sein, obwohl sie im Inneren leer, gestresst, verwirrt und verzweifelt sind. Du bist mit all deinen belastenden Gefühlen nicht allein. Nicht allein zu sein, ist vielleicht schon tröstlich, aber lass uns nicht im Geteiltes-Leid-ist-halbes-Leid stecken bleiben. Ich möchte mit dir LOSGEHEN! Ich möchte dir helfen, dich an den Menschen zu erinnern, der du in deinem Kern bist, und dir einen Weg zeigen, wie du dich durch all die

Schichten wieder freilegst, dir den Staub aus der Kleidung klopfst und dann losgehst und nicht mehr den ausgelatschten Spuren folgst, die andere vielleicht für dich vorgesehen haben. Ich gebe dir keine Anleitung, wie du ein glückliches Leben lebst, sondern Anleitung, zu dir zu kommen und selbst herauszufinden, was für dich richtig ist, denn du hast dein eigenes Navigationssystem: deine Gefühle, dein Herz, deinen Verstand, deinen Bauch, deine Intuition.

Du hast alles in dir.

Ich gebe dir in diesem Buch auch kein Pflaster im Vorbeigehen, denn es geht hier um Veränderung von der Wurzel her. Das braucht vielleicht ein Weilchen, aber Schritt für Schritt in deinem Tempo wirst du schon bald merken, wie dein Leben intensiver, aufregender und freudvoller wird. Und es werden dir immer öfter Menschen begegnen, die sich auch nicht damit begnügen, ihre Lebenszeit nur abzusitzen und herumzukriegen – Menschen, die wirklich LEBEN wollen, und denen ein „geht schon“ nicht reicht ...

Es darf leicht sein! Du darfst glücklich sein!

Natürlich haben auch andere Menschen etwas davon, wenn du innerlich aufgeräumt, klar und wirklich du selbst bist. Wenn du Kinder hast, ist es so wertvoll, wenn sie erleben, wie du dafür sorgst, dass es dir gut geht. Du bist ihr Vorbild!

Aber – wie geht nun dieses Aufräumen, Transformieren, Freiwerden? Das möchte ich dir nun Schritt für Schritt zeigen. *Emotional Freedom Techniques* kann helfen, Vergangenes loszulassen, um das Einzige, was du hast, voll zu leben: Die GEGENWART! Jeder Stein, den du weniger im Rucksack trägst, verschafft dir mehr Leichtigkeit und Kraft, die Dinge zu tun, die dir Freude machen.

Mit *Emotional Freedom Techniques* kannst du deine Vergangenheit zwar nicht verändern, aber du kannst verändern, was sie mit dir macht.

Du kannst deine Gefühle bezüglich der Zukunft verändern.

Und du kannst deine Gefühle bezüglich des Jetzt verändern.

Ich wünsche dir viel FREUDE, LICHT und tiefe ERKENNTNISSE auf deinem Weg!

Sonne im Herzen,



Ahrensburg, August 2020

Vorwort von Robert Rother

Als ich vor etwa 20 Jahren gemeinsam mit einer kleinen engagierten Gruppe Gleichgesinnter begann, *Emotional Freedom Techniques* (EFT) im deutschsprachigen Raum zu verbreiten, gab es als einzige Quelle ein dünnes Manual von Gary Craig, das mehr schlecht als recht auf Deutsch übersetzt worden war. Es folgten sehr schnell kleine Ratgeber von begeisterten Kursteilnehmern, die zwar selbst noch nicht viel Erfahrung hatten, aber trotzdem glaubten, zu diesem Thema etwas publizieren zu müssen.

Ausschnitte daraus erschienen dann in einschlägigen Frauenzeitschriften und so nahm diese „Stille Post“ der Verbreitung zum Teil absurde Ausmaße an. Die Klopfpunkte wurden mehr oder weniger willkürlich dargestellt und die Lerninhalte waren zum Teil das Papier nicht wert, auf dem sie gedruckt wurden. So nahm das Schicksal dieser Ratgeber-Ausgaben bis in die heutige Zeit seinen Lauf: Es wurde abgeschrieben, kopiert und kommentiert, was das Zeug hielt, denn viele dieser Autoren hielten sich für bemüht, sich zu profilieren und das „EFT-Rad“ neu zu erfinden.

Dies gilt für die gesamte EFT-Weltgemeinde, ist also kein regionales Problem. Es ist der Hauptgrund dafür, dass Gary Craig, der Entwickler dieser Technik, es nicht mehr tolerieren wollte, dass EFT unkontrolliert „zerfleddert“ wurde und dadurch die Kraft einbüßte, die es bei korrekter Anwendung so wirksam macht. Darum schuf er sein Official EFT in einem neuen, geschützten Rahmen.

Ich lernte Sonja Sannert vor etwa drei Jahren kennen. Eine bessere Kollegin hätte ich nach dem Tode meiner Frau wohl nicht bekommen können. Die Leichtigkeit, mit der sie sich engagiert und selbst ernste und schwierige Themen auf ein erträgliches Maß moduliert, begeistern mich immer wieder. Ihre „Fan-Gemeinde“ wuchs rasch und die Menschen, die sie begleitet, fühlen sich verstanden und angenommen.

In diesem EFT-Buch begleitet Sonja Sannert den Leser auf einem Pfad zur inneren Klarheit und einem heilsamen, ehrlichen Umgang mit den eigenen Gefühlen. Wer sich auf ihre Begleitung einlässt, sei es im Buch, in ihren Seminaren oder Einzelcoachings, erlangt eine nachhaltige, tiefe Veränderung. Jeden Schritt führt sie mit wohlwollender, natürlicher Authentizität und mit einer Portion Herzlichkeit und Humor.

Platte Affirmationen sind für sie kein Werkzeug zur Persönlichkeitsentwicklung, sondern die „Rosa Soße“ des heutigen oberflächlichen „Positiven Denkens“. Mit ihrer Begleitung gelingt es dem Leser schnell, diese Fallen zu erkennen und zu umschiffen.

Ich bin dankbar, eine Kollegin an meiner Seite zu haben, die als Trainerin Official EFT verstanden hat, es hervorragend umsetzt und ihr Wissen und Können im vorliegenden Buch vermittelt! Ich wünsche ihr von ganzem Herzen Erfolg!

Robert Rother

German Director Official EFT

Vorwort von Liilia Link

„Als ich angefangen habe, mit EFT an mir zu arbeiten, hatte ich nur wenige Erwartungen ... Ich hatte nur so ganz kleine Wünsche: Ich wollte mit den Kindern ins Kino. Ich habe nicht geglaubt, dass ich irgendwann mit Leichtigkeit und ohne Angst am Leben teilnehmen kann. Ich hatte es eigentlich abgehakt, weil ich das ja schon jahrelang versucht hatte ... ohne Erfolg. Mein Leben fühlte sich sinnlos an.

So eine letzte Hoffnung hatte ich vielleicht noch ... Ich träumte davon, ohne Angst und ohne Selbstzweifel mein Leben zu gestalten. Ich träumte davon, dass auch ich ganz ohne Angst, egal wohin, verreisen könnte. Einfach so ... Ich träumte davon, dass auch ich so ganz unbeschwert in der Bahn sitzen könnte. Ich habe die Menschen bewundert, die das alles können ... "Wie geht das? Warum kann ich das nicht?" Das habe ich mich sehr oft gefragt. Beim Lesen dieses Buches musste ich immer wieder daran denken, wie es bei mir war. Es war so berührend, gleichzeitig zu lesen und aus eigener Erfahrung zu wissen, dass so viel geht, wenn man sich auf den Weg macht.

Als ich mit EFT angefangen habe, sagte Sonja zu mir, dass ich die richtigen Schritte schon machen würde, wenn die Zeit da sei. Ich habe damals nur gedacht: „Welche Schritte meint sie? Wie geht das?“

Und dann musste ich noch daran denken, was in meinem Leben in den letzten Jahren so passiert ist ... dass ich immer freier geworden bin ... dass ich meinen Weg gefunden habe, dass ich Schritt für Schritt meinem Ziel, selbst therapeutisch tätig zu werden, jeden Tag näher komme ...

Ich musste auch noch daran denken, wie es denn jetzt wäre, wenn ich nicht so mutig gewesen wäre und ich Sonja damals nicht geschrieben hätte ... oder aufgegeben hätte, weil mir zwischendurch, als es schwierig wurde, doch sehr danach war.

Sehr wahrscheinlich würde ich ohne EFT immer noch träumen.

Das Leben kann sich unglaublich zum Positiven verändern. EFT kann der Anfang für etwas Wunderbares sein.“

Liilia Link

Lehrerin, Künstlerin, angehende Kunsttherapeutin

1. TEIL

Gemeinsames Aufwärmen



Initialzündungen – „Sowas kommt von sowas“

Warum werden manche Menschen alt und haben das ganze Gesicht voller Lachfalten und andere schauen ganz griesgrämig und verbittert in die Welt? Ist es nur die Tatsache, dass die einen ein leichtes Leben hatten und die anderen ein schweres? Ich habe sehr viele Menschen kennengelernt, die schlimmste Schicksalsschläge ertragen mussten und glücklich und zufrieden sind und umgekehrt. Die Vermutung liegt nahe, dass Glück und Zufriedenheit entscheidend mit etwas zu tun haben, was IN uns liegt. Aber was genau ist es, was wir da in uns tragen?

Es hat vor allem ganz persönliche Gründe, warum ich angefangen habe, mich damit zu beschäftigen, was Menschen davon abhält, glücklich und frei zu sein: Meine Eltern sind beide für sich genommen tolle Menschen. Aber miteinander..., das ging nicht gut.

Ich bin Einzelkind. Zu Hause gab es oft Spannungen und Streit und auch körperliche Gewalt war keine Ausnahme. Mir wurde nie ein Haar gekrümmt. Aber die Angst, Hilflosigkeit und Trauer, die ich als Kind und Jugendliche angesichts der schlimmen Szenen, die sich vor meinen Augen abspielten, fühlte, war grenzenlos. Ich fand für mich heraus, dass ich die belastenden Gefühle weniger spürte, wenn ich meinen Körper wie ein Brett anspannte und möglichst wenig atmete. Ich lernte, meine Gefühle nicht zu fühlen.

Meine Eltern trennten sich, als ich 13 Jahre alt war. Eigentlich hätte mein Leben von da an ruhiger werden können. Aber es war, als hätte mein Körper die jahrelange Angst gespeichert.

Wenn ich mich recht erinnere, fingen meine ersten Symptome an, als ich 14 war. Ich entwickelte verschiedene Ängste, und schaffte es deswegen oft nicht, in die Schule zu gehen. Die Ängste überkamen mich plötzlich, ganz ohne ersichtlichen Grund. Ich versuchte so zu tun, als sei alles in Ordnung. Damals hätte ich nicht gedacht, dass es außer mir Menschen gibt, die Ähnliches erleben und ich habe auch nicht gewusst, dass es eine Bezeichnung für meine Symptome gibt.

Niemand sprach damals von posttraumatischen Belastungen, was bedeutet, dass der eigentliche Stress vorbei ist und der Mensch trotzdem nicht zur Ruhe kommt. Insgesamt fühlte ich mich sonderbar und nicht dazugehörig, aber vielleicht lag das auch einfach an



der Pubertät, die ja bei vielen Menschen eine ruckelige Zeit ist.

Mit 16 ging ich für ein Jahr in die USA. Dort lebte ich in einer Familie, die eine Tochter in meinem Alter hatte: Sonya. Wir waren sofort ein Herz und eine Seele. ENDLICH war ich nicht mehr allein! ENDLICH hatte ich eine Schwester!

Die Zeit in den USA war für mich wie ein ausgedehnter Kur-Urlaub. Ich hatte alle Schauplätze und Menschen, die mich an irgendetwas erinnern konnten, hinter mir gelassen. Ich blühte auf und lebte ein ziemlich normales Teenager-Leben.

Zurück in Deutschland nahm ich aber leider den alten Faden wieder auf. Oft fühlte ich mich innerlich leblos und taub. Da mein Traumberuf Maskenbildnerin war, beschloss ich, nicht weiter zur Schule und stattdessen in eine Friseurausbildung zu gehen (das war die Voraussetzung für die Maskenbildnerie). Ich war 18 und ich vermute, mein Chef war der einzige Erwachsene, der es als Vorteil ansah, dass ich meine Haarfarbe fast wöchentlich änderte und mit meinen Piercings, unübersehbar wie ein bunter Hund, Werbung für seinen Laden lief. Ich fand mich nie hübsch – aber so war ich wenigstens interessant!

In dieser Zeit begannen die ersten körperlichen Symptome. Zunächst waren es Schmerzen im Rücken und in den Schultern. Nach und nach schmerzten immer mehr Gelenke. Ich wurde auf alle möglichen Erkrankungen hin untersucht. Niemand fand etwas wirklich Einleuchtendes. Meine Hüftgelenke sollten operiert werden, man verschrieb mir „Tavor“, Reizstrom, Massagen, Krankengymnastik. Ich sollte mich schonen. „Kein Sport“, hieß es.

Ich war eine sehr ängstliche junge Frau, auch zu ängstlich, um die verschriebenen Medikamente zu nehmen oder mir die Hüften operieren zu lassen. Im Nachhinein bin ich meiner Angst sehr dankbar, denn ich bin überzeugt, dass sie mich zu jener Zeit vor noch Schlimmerem bewahrt hat.

Mein Zustand verschlechterte sich. Ich begann irgendwann zu befürchten, dass es eine mysteriöse Krankheit ist, die vielleicht noch nicht entdeckt worden war.

Am Ende meiner dreijährigen Ausbildung konnte ich an vielen Tagen nur noch kleine Schritte gehen und meine Arme kaum heben. Mein ganzer Körper war ein Bündel aus wandernden Schmerzen. Ich ging davon aus, mit spätestens 30 Jahren an einen Rollstuhl gefesselt zu sein und mein größter Wunsch war, EINE Nacht gut zu schlafen und am nächsten Morgen ohne diese zermürenden Schmerzen mit meinem Partner frühstücken zu können.

„Ich weiß nicht, wie ich durchhalten kann.

In mir ist so viel Leere.“

Mein Tagebucheintrag, 12. März 1990

Endlich meinte ein Arzt zu wissen, was mit mir los war; es hieß: Psychosomatisch. „Aha“, dachte ich damals, „ich habe also einen an der Waffel!“ Ich muss vielleicht dazu sagen,