



tredition®

www.tredition.de

Tim Beck

Und Dein Körper
weiß es doch besser



www.tredition.de

© 2021 Tim Beck

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-33409-0

Hardcover: 978-3-347-33410-6

e-Book: 978-3-347-33411-3

Coverillustrationen: Daniel Stieglitz

E-Mail: timbeck@freenet.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Alle Namen wurden zum Schutz der betroffenen Personen verändert.
Dieses Tagebuch beruht auf wahren Begebenheiten.

Zunächst war dieses Buch lediglich für mich persönlich gedacht, um mich auf meinem Weg zur Genesung zu unterstützen.

Da jedes einzelne Kapitel in dem Moment geschrieben wurde, als ich es erlebt und gefühlt habe, flossen natürlich auch die entsprechenden Emotionen mit hinein.

Für Sie, als Leser, kann dadurch das eine oder andere Mal der Eindruck entstehen, dass der „rote Faden“ durchaus manchmal etwas ungeordnet dieses Buch durchzieht. Dies beschreibt allerdings recht realistisch, wie ich persönlich diese Zeit erlebt habe. Daher bitte ich Sie, mir auch den einen oder anderen sprunghaften Übergang zu verzeihen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Inhaltsverzeichnis

Einführung	15
19.05.2019 Wer ich war...	16
20.05.2019 Ein ganz normaler Tag	25
30.05.2019 Feiertag	28
22.06.2019 Firmung	36
23.06.2019 Ein Tag später	39
07.07.2019 Einsichten und Aussichten	41
14.07.2019. Und wieder mal Ohnmacht	50
Geburtstag	53
26.07.2019 Auszug meiner Tochter	59
29.07.2019 Die erste Stunde...	62
01.08.2019. Es ist schon August	65
Rückblick 16.07.2019 Cheyenne	67

05.08.2019 Es ist schön, Zeit für sich zu haben	69
09.08.2019 Mein zweiter Termin bei Frau R.	71
13.08.2019 Wiedersehen	73
16.08.2018. Jetzt geht's um die Hormone	76
20.08.2019 Termin, der keiner ist	78
21.08.2019 Was zum Teufel ist DHEA??	80
23.08.2019. Sylt, oder unser nördlichster Ibiza Urlaub	83
03.09.2019 Wo stehe ich?	85
09.09.2019. Wieder eine Einsicht	87
13.09.2019. Lachen gibt's, das gibt's nicht	89
14.09.2019 Die Feder	91
20.09.2019 Neue Einsichten Teil 2	95
30.09.2019 Update zum Geierhals	98
04.10.2019 Irgendwie ein langer und seltsamer Tag	100
07.10.2019 Rückblick nach 3 Monaten	104

10.10.2019. Man glaubt es zu wissen, und doch weiß man nichts....	108
13.10.2019 Mal wieder ein Rückschritt (habe gerade gelernt, dass heute Vollmond ist)	111
14.10.2019 Einen Tag vor dem D- Day	114
16.10.2019 Der Tag der Erleichterung	117
18.10.2019 Vakuum	119
19.10.2019 Sellerie, das erste Resümee	122
23.10.2019 Es sind fünf Monate....	125
25.10.2019 Wenn das Ego erwacht	129
28.10.2019 Von einer Frau überholt, und doch entspannt....	133
29.10.2019 Spannung	136
02.11.2019 Ganz allein	138
06.11.2019 Glaubenssätze	140
08.11.2019. Wo stehe ich?	144

12.11.2019 Störfelddiagnostik	147
16.11.2019 Angst	150
21.11.2019 Amalgam adieu	153
25.11.2019 Wie geht es wohl weiter?	156
26.11.2019 Blutendes Herz	159
29.11.2019 Nicht mehr dieses Jahr....	162
04.12.2019 Wo das Herz dran hängt...	166
07.12.2019 Ich hol mir einen Nikolaus	170
12.12.2019 Noch 12 Tage bis Weihnachten	172
15.12.2019 Reflektieren	175
21.12.2019 Wintersonnenwende	179
24.12.2019 7 Monate und ein Tag	183
26.12.2019 Ein Symptümchen zur Bescherung und eine richtige Überraschung	187
31.12.2019 Und wieder ist ein Jahr vorbei...	191

04.01.2020 Ein neues Jahrzehnt hat begonnen, Happy New Year!!!	194
06.01.2020 Drei Schritte vor, zwei zurück.... oder was ist hier los?	196
11.01.2020 Ich hab's geschafft....	199
14.01.2020 Geht es wieder los?	204
17.01.2020 Noch 14 Tage....	207
23.01.2020 Acht Monate	210
26.01.2020 Der Countdown läuft	213
28.01.2020 Uuups, it did it again....	216
01.02.2020 Quod erat demonstrandum (Lat. Was zu beweisen wäre...)	220
03.02.2020 It's D-Day	223
06.02.2020 Der erste Turn ist vorbei....	226
09.02.2020 Wieder allein....	229
13.02.2020 Fahrerflucht und Evakuierung	231

19.02.2020 BEM, da war doch was?	233
22.02.2020 Der 13. Tag	235
24.02.2020 Ich lerne nicht aus...	237
27.02.2020 Wo stehe ich?	240
02.03.2020 Der nächste Schritt....	243
04.03.2020 Krise	245
08.03.2020 Und wieder mal, das erste Mal...	247
12.03.2020 Verrückte Zeiten	250
15.03.2020 Und wieder einen Schritt weiter...	252
19.03.2020 Shitstorm	254
21.03.2020 Adrenalinsucht	258
24.03.2020 Noch ein Tag....	260
27.03.2020 Geschafft...	262
03.04.2020 Und die Welt steht still....	265
10.04.2020 Die Welt in Hypnose	268

13.04.2020 Wiederauferstehung	272
18.04.2020 Es bleibt seltsam	274
21.04.2020 Bin wach geworden...	277
24.04.2020 Weltretter	280
27.04.2020 Demo	283
03.05.2020 Der Mai ist gekommen...	285
12.05.2020 Zum ersten Mal im Leben...	287
23.05.2020 Vor einem Jahr...	290
28.05.2020 Überschrittene Grenzen....	293
04.06.2020 Jetzt ist schon Juni....	296
12.06.2020 Teile und herrsche....	299
20.06.2020 Mit Dir kann man es anscheinend machen....	302
25.06.2020 Wann wacht die Welt endlich auf...?	305
05.07.2020 Tag der Unabhängigkeit	310

09.07.2020 Alle Tassen stehen noch im Schrank, fragt sich bloß, in welchem?	313
26.07.2020 Ein halbes Jahrhundert	315
Nachwort	319

Einführung

Es ist heute der 07.Juli 2019, ziemlich genau 2 Wochen vor meinem 49. Geburtstag. Heute ist der Tag, an dem ich mich entschieden habe, dieses Buch zu schreiben. Warum? Tja, so sicher bin ich mir dabei jetzt auch noch nicht so ganz, aber was soll's. Die Idee kam mir heute Morgen, nachdem ich etwas bibbernd im Auto saß und feststellte, dass die Klimaanlage mit 17,5 Grad Celsius heute, nachdem ich bei 16,5 Grad und strömendem Regen ca. 40 Minuten schwimmen war, doch ziemlich kalt an meinen noch feuchten nackten Füßen hochkroch. Ich entschied mich, sie wärmer zu drehen, 18,5 Grad schienen mir ok. Jetzt noch kurz frische Erdbeeren holen, sowie ein frisches Brötchen zum Frühstück, und dann wartete schon meine warme...vielleicht auch mal wieder heiße Dusche auf mich. Nach dem leckeren Frühstück, dem Wegräumen des Selbigen, sowie einigen unwichtigen Tagesarbeiten, landete ich schließlich im Garten in der Hängematte, die sich glücklicherweise bereits vom Regen erholt hatte. Ich döste vor mich hin, hörte mir den einen oder anderen Kurzvortrag auf Youtube und eine wirklich gut gemachte Meditation zum Thema „Treffs und entlasse deinen inneren Perfektionisten“ von Robert Betz an, und landete nun schließlich hier auf dem Sofa, im Schneidersitz, mit einem kleinen weißen Kissen und meinem IPad Mini darauf, auf meinem Schoß. Soviel zum aktuellen Moment.

19.05.2019 Wer ich war...

Hätte mich jemand heute gefragt, wer ich denn sei, und was ich so erlebt hätte, hätte ich vermutlich folgendes erzählt. Ich bin fast 49 Jahre alt, und aktuell als Schichtleiter in der Einsatzzentrale eines global agierenden Konzerns angestellt. Geboren als Sohn zweier liebevoller Eltern, mit einem 7 Jahre jüngeren Bruder, der einer ähnlichen Tätigkeit bei einem großen Chemieunternehmen nachgeht. Nach erfolgreichem, wenn auch nicht zu erfolgreichem Abitur an einem namhaften Gymnasium, folgte die Wehrpflicht bei der Marine. Meine Jugend verbrachte ich vorwiegend bei so ziemlich jeder möglichen Sportart. Ich war beim Fußball sogar einige Monate in der Landesauswahl als Torwart aufgestellt, habe dann aber aus allen möglichen, persönlichen und schulischen, Gründen, die wilden Hoffnungen meines Trainers zunichte gemacht. Mein eigentlicher Traumberuf war Pilot, doch dazu später mehr. Mein Vater arbeitete als Produktmanager, während meine Mutter seit der Geburt meines kleineren Bruders zu Hause war, und christlich katholisch liebevoll für unser aller Wohl sorgte.

Mein Traumberuf Pilot platzte allerdings ziemlich schnell und unspektakulär. Ich war leider ohne jegliche Vorbereitung nach Hamburg zum Auswahlverfahren gereist, komplett davon überzeugt, dort jeden Test mit links zu bestehen, wo doch bisher auch alles irgendwie einfach geklappt hatte. Nachdem „allgemeine Flugzeugkunde und Kopfrechnen“ unter den erforderlichen Prozenten lagen, war der Traum erst einmal ausgeträumt.

Tja, was macht man nun, nachdem der Traumjob geplatzt war und es eigentlich keinen Plan B für mich gab? Na, Studieren... was sonst... nur was?

Hier, und daran kann ich mich gut erinnern, kam mein Vater auf den Plan. Er, der wirkliche Held meiner Jugend, sportlich, sympathisch, humorvoll und auch erfolgreich, und alles aus eigener Kraft erreicht, kannte die richtigen Leute zur richtigen Zeit. Prompt hatten wir einen Termin,

bei einer Unternehmensberatung mit einem Headhunter. Der Bekannte meines Vaters erörterte mir, bzw. uns, nun den idealen Werdegang für mich. Dieser sah folgendermaßen aus: Kaufmännische Ausbildung bei Procter & Gamble, danach Studium der Betriebswissenschaften, danach ein Jahr nach England oder in die USA... und schon würde mir die Geschäftswelt zu Füßen liegen.

Nun, was soll ich sagen, ich hasste es, Krawatten und Anzüge zu tragen, fand edle Schuhe eigentlich immer nur unbequem, und hielt mich von „Schnöseln“ auch am liebsten fern. Ich hatte von Wirtschaft so gut wie keine Ahnung, Geld, von dem ich auch nicht wirklich viel hatte, war zum Ausgeben da, ...

Aber, da die das ja wissen müssten, übersprang ich die Ausbildung und wurde gleich Student ... BWL sollte es sein. Und weil man dabei nichts verdient, suchte ich mir einen Job bei DHL, damals noch ein reines Kurierdienstunternehmen. Hier sortierte, scannte und schleppete ich Pakete, morgens von 04:30 Uhr bis 07:30 Uhr, was ein pünktliches und ausgeruhtes Studieren schon das ein oder andere Mal erschwerte, zumal meist alle Plätze im Hörsaal weg waren.

Nun träumte ich mehr von einem Stipendium für Meeresbiologie in Kalifornien. San Diego fand ich toll, hatte ich es doch nach dem Abitur kennen und lieben gelernt. Surfen, Beachvolleyball, Partys und tolle Mädchen am Strand, nur von Meeresbiologie hatte ich keine Ahnung. Na gut, beim Abi war Biologie eines meiner Leistungsfächer gewesen, neben Sport und Englisch, eben prädestiniert, um mal ein „Großer“ in der Wirtschaft zu werden....

Während der Oberstufe am Gymnasium kam der zweite Schicksalsschlag in meinem wirklich leichten und unbeschwerlichen Leben. Der erste war der für mich plötzliche Tod meiner über alles geliebten Oma auf Sylt gewesen. Hier hatte ich unglaublich viel Zeit verbracht. Sylt war mein zweites Zuhause, und sie war eine Super- Omi wie aus dem Bilderbuch. Silberne Locken, immer ein liebes und freundliches Lächeln auf dem Gesicht, sie kannte alles und jeden im Ort. Sie vermietete und betreute Zimmer und Ferienwohnungen, war Organistin in der evangelischen Kirche und trank jeden Morgen einen Klaren mit dem Postboten. Dazu bestimmt später mehr.

Der zweite Schicksalsschlag traf mich so was von unvorbereitet und wirklich heftig, dass ich heute nicht einmal mehr weiß, wann genau es war. Die erste wirklich große Liebe meines Lebens rief mich an, um mir nach knapp 3 Jahren mitzuteilen, dass sie mich verlassen würde. Sie hatte auf einer Party einen 1,90 Meter großen türkischen Boxer kennengelernt, mit dem Sie nun zusammen sein wollte. Ich hatte ihn vorher mal gesehen, er hatte mir erzählt, dass er scharf auf sie sei. Ich hatte mir nicht wirklich etwas dabei gedacht, sah daher auch keinen Sinn darin, mich mit ihm anzulegen. Wer sich in Boxerkreisen auskennt, könnte sich eine ziemliche Ähnlichkeit zu Marko Huck vorstellen.

Nun ja, und so kam es, dass wir, nachdem wir noch eine letzte wirklich wunderschöne Nacht miteinander verbrachten, von nun an getrennte Wege gingen. Sie, scheinbar glücklich, ich zu Tode getrübt. Was macht man nun in so einer Zeit? Ich ging zur Marine, 12 Monate weit weg, auf einem Schiff, und nur von Männern umgeben. Ich war froh und dankbar als diese Zeit vorbei war, wirklich wohl habe ich mich dort nie gefühlt. Ich kam zwar mit jedem zurecht und erledigte alles Nötige, aber die Zeit ging vorbei, und Liebeskummer hatte ich noch immer. Und so kam dann eine Zeit, die im Nachhinein leicht selbstzerstörerisch war. Ich machte Sport wie ein Irrer, sprang vom 10 Meter Turm, fuhr Auto und Fahrrad wie ein Henker, und natürlich „musste“ ich mit American Football beginnen. Mein bester Freund nahm mich mit, und es gefiel mir, weil es so schön knallte. Leider knallte es im ersten Spiel für die neue Mannschaft gleich so heftig, dass ich nach einem heftigen Tackling so verletzt vom Feld hinkte, dass an Weiterspielen nicht zu denken war. Der Trainer meinte, ich solle mich kurz ausruhen und mich nicht so anstellen. Ich aber war der Meinung, dass der Besuch eines Krankenhauses besser für mich geeignet sei. Tja, es war dummerweise ein Wochenende und der diensthabende Arzt, der sich als Gynäkologe nicht wirklich mit Knochen und Bändern auskannte, verordnete mir einen gefühlten 20 kg schweren Gips und schickte mich nach Hause. Wiedermal die Verbindungen meines Vaters brachten schließlich Gewissheit. Der zufällig bei uns vorbeischauende Freund meines Vaters, ein Chirurg, verordnete mir eine Punktions- und einige Tage später eine Knie -Voll- OP mit künstlichem Kreuzband. Das Innenband, Meniskus und Knorpel waren ebenfalls zerstört, an Sport oder Sonstiges war erst einmal nicht mehr zu denken. Ich solle froh sein, wenn ich danach wieder richtig laufen könnte, hieß es. Nach

18 Monaten und zwei weiteren OPs konnte ich wieder laufen und sogar Sport ging einigermaßen.

Ach ja, bei diesem Chirurgen arbeitete sie, meine zukünftige Frau. Und wie sie selber immer sagte, weil ich im Krankenhaus nicht weglaufen konnte, verliebten wir uns, die zweite Liebe war da. Sie half mir wieder auf die Beine, wir zogen zusammen und machten uns auf, eine Familie zu gründen. In der Zwischenzeit hatte ich neben meinem Studium begonnen, bei meinem jetzigen Arbeitgeber zu arbeiten, und dass, man höre und staune ohne Ausbildung oder abgeschlossenes Studium. Kurze Zeit später wechselte ich zu einer damaligen Tochtergesellschaft. Meine zukünftige Chefin vermisste zwar, wie Sie wahrscheinlich auch, den roten Faden in meinem Leben, war aber so von mir begeistert, dass ich nicht nur den Job bekam, sondern auch in kürzester Zeit aufstieg, und schließlich zum Schichtleiter in der Personaldisposition befördert wurde. Sie war eine tolle Chefin und es war eine tolle Zeit. In der Zwischenzeit hatten wir geheiratet und bekamen 2001 und 2003 unsere wunderbaren Töchter. Wir kauften und bezogen ein Reihenhaus und alles drehte sich um Kinder, Haus und Job. Ein Jahr später bekam ich zum Jahresende eine betriebsbedingte Kündigung wegen der schlechten wirtschaftlichen Situation der Firma. Das Kämpfen begann. Meine Anwältin klagte gegen die Firma, die Kündigungsschutzklage hatte schließlich Erfolg, ich bekam den gleichen Job bei der Konzernmutter. Nach nur 3 Monaten sollte ich ein Team übernehmen, der Kampf ging weiter. Ich war nun nicht nur der Jüngste, sondern auch der Einzige, der jemals einfach so „von außen“ Schichtleiter wurde, und hatte nicht nur die Alten in der Abteilung, sondern auch die, die eigentlich glaubten dran gewesen zu sein, und das waren einige, gegen mich. Dazu glaubte man, ich hätte mich ja schließlich eingeklagt, dabei wusste ich nicht einmal, dass diese Stelle zu besetzen war. Nach einigen Monaten hatte ich mich glücklicherweise etabliert, und das Team funktionierte super. In diesem Team war auch Christina, und fasziniert war ich sofort von ihr. Da sie aber anderweitig liiert war, dauerte es einige Jahre, bis wir uns schließlich 2008 ineinander verliebten, und für mich war nach einer tollen, wenn auch sexlosen Nacht klar, dass es für mich keinen Weg mehr zurück in meine Ehe gab. Im Nachhinein wurde mir klar, dass wir uns auseinandergelebt hatten, es war nur noch um die Kids und den Alltag gegangen.

Es folgte die Trennung, offen und ehrlich, was aber leider nicht verhindern konnte, dass es zum Anwaltsshowdown kam, und für mich in einem Schuldenchaos endete. Ein Jahr später entschied sich meine Exfrau, mit den Kindern zurück in ihre Heimat zu ziehen, es waren ja nur läppische 300 Km bis dahin. Schließlich hatte ich zwar das Haus, allerdings gehörte es eher zu mehr als 110 % der Bank. Nicht, dass ich es unbedingt haben wollte. Es war kein vernünftiger Verkauf zustande gekommen, und so verschuldete ich mich weiter und übernahm es, um sie auszuzahlen. Die Scheidung hat mich ein Vermögen gekostet, und somit war nicht nur das Haus, sondern auch ich überschuldet. Da ich meine Kinder, die wirklich gelitten haben, wenn wir auch versucht hatten, sie aus dem ganzen Schmutzkram herauszuhalten, von Herzen liebte, und alles tat, um sie nicht zu verlieren, plante ich Wochenenden, Urlaub und einzelne Tage ein, um sie abzuholen oder auch nur zu besuchen. So kam es, dass ich 7 Tage Schicht arbeitete, mit Nachdienst versteht sich, am einzigen freien Wochenende im Monat am Freitag 600 km im Auto saß um sie zu holen, und am Sonntag wieder 600 km unterwegs war, um sie zurück zu bringen. Die Zeit mit ihnen war mir wichtig und heilig. Dazwischen war Programm geplant, von Schwimmen über Klettern, von Kanufahren bis zum Treffen mit meiner restlichen Familie. Ich verpasste keinen Geburtstag, überlebte Schneechaostage auf der Autobahn und doch, war es natürlich nie genug.

Natürlich belastete das alles auch die Beziehung zu Christina, doch unsere Liebe stand das alles durch.

Was noch zu erwähnen wäre für später, mit der Unterstützung meiner Exfrau begann ich noch bevor unsere Kinder da waren, meinen Traum wieder aufzunehmen. Neben meinem Beruf absolvierte ich an einer privaten Flugschule meine private und auch die kommerzielle Pilotenlizenz. Ich hatte schließlich alles, um einen Job in einem Cockpit zu übernehmen, und ich glaube auch, dass ich ziemlich gut war. Doch der Job kam leider nie. Die Begründungen bzw. Absagen waren entweder seltsam und nicht nachvollziehbar, oder ich hatte beim Kopfrechnen einen Typen mit Hustenanfall vor mir, und fiel durch. So blieb ich am Boden, aber meine Lizenz hielt ich immer valide, was meinen Schulden auch nicht wirklich guttat.