

Antje Thiers & Ute Brink

# **PROJEKT TERRA 2**

**Botschaften aus dem Licht vom Sirius  
Eine Bewusstseinsschule der neuen Zeit**

**Band 1**

**Die 7 Schlüssel zum erwachten Bewusstsein**

Copyright: © 2021 Antje Grit Thiers & Ute Brink

Coverbild: FullRix (shutterstock.com)

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Germany

978-3-347-43374-8 (Paperback)

978-3-347-43375-5 (Hardcover)

978-3-347-43376-2 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, 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.

*Nehmt eure Bestimmung an und erwartet das Beste,  
denn das Beste kommt erst noch. Ihr seid nicht allein!*

In Liebe  
für meine Eltern, Harald, Victoria und Marc.

## Über das Buch

Die Hauptbotschaft von Band 1 der Reihe *Projekt Terra 2* ist: ***Ihr seid nicht allein!***

Das sirianische Forschungsteam, bestehend aus Lazarus und fünf weiteren Wesen, wird euch mithilfe der vorliegenden sieben Schlüssel durch einen Bewusstseinsprozess führen, der euch Schritt für Schritt ins erwachte Bewusstsein und damit eure Bestimmung führt, sodass ihr mehr ins Hier und Jetzt erwacht und euer Bewusstsein so weit ausdehnen könnt, dass ihr als erwachte schöpferische Wesen über diesen Planeten wandeln und euer Leben aktiv gestalten könnt. Aktiv zu gestalten schließt mit ein, dass ihr jede menschliche Erfahrung macht, jedoch aus der Perspektive eines vollkommen erwachten Bewusstseins. Ihr nutzt euer volles spirituelles Potenzial, ihr erlangt Selbstermächtigung und seid souverän.

Die Inhalte dieses Buches, einschließlich der Fragen, wurden medial empfangen, Wiederholungen sind gewollt und dienen dem einzigen Zweck, euch einmal mehr daran zu erinnern, wer ihr wirklich seid und wozu ihr fähig seid. Es ist insbesondere die Energie zwischen den Zeilen, die euch berühren wird.

Lazarus & Team über das Buch:

*Dieses Buch wurde mit Lichtenergie geschrieben. Es stammt aus dem ewigen Licht und ist für das ewige Licht in euch. Möge euer Licht um die ganze Welt gehen und unser Universum erhellen.*

***Das Beste kommt erst noch!***

## Über die Autorin

Antje Grit Thiers, Jahrgang 1971 (Handelsfachwirtin, Heilpraktikerin für Psychotherapie), wuchs in Leipzig auf. Sie ist seit ihrer Kindheit mit ihren sensitiven Fähigkeiten vertraut und liebt es, von ihrem wissensdurstigen Forschergeist angetrieben, das Universum in all seinen Facetten zu durchdringen.

Als selbständige Stylistin, Coach, Trainerin und Therapeutin arbeitete sie über zweieinhalb Jahrzehnte lang erfolgreich für nationale und internationale Unternehmen, Konzerne und Banken.

Sie liebt es, Möglichkeiten und Grenzen vollkommen auszuloten und macht dabei scheinbar Unmögliches wahr. – Für sie bedeutet es, dass Schicksal änderbar ist. Ihr Motto war und ist dabei stets: *Immer einmal schöner aufstehen!*

Eine Tumorerkrankung veränderte ihr Leben radikal und transformierte ihr ganzes bisheriges Dasein. Sie bezeichnet in diesem Zusammenhang ihre Operation als ihren ganz persönlichen einschneidenden *Wake-Up-Call*, denn eines ist sicher: Ohne diese Erfahrung wären weder die Zusammenarbeit mit Lazarus und dem sirianischen Forschungsteam noch das Projekt *Terra 2* entstanden.

Seit 2019 arbeitet sie intensiv mit Lazarus, seinem sirianischen Forschungsteam sowie ihrer Freundin Ute zusammen. Sie ist allen Beteiligten zutiefst dankbar für diese wundervolle und erfüllende Aufgabe, Freundschaft und Zusammenarbeit.

## Über die Co Autorin

Ute Brink, Jahrgang 1958 (Diplom Verwaltungswirtin), wuchs am schönen Niederrhein auf. Nach ihrem Abitur studierte sie an der Fachhochschule des Bundes in Köln und Dieburg. Sie arbeitete bis zu ihrer Pensionierung bei einer Bundesbehörde. Die Liebe verschlug sie 1981 nach Berlin und hält bis zum heutigen Tag.

Sie bezeichnet sich gerne als ganz normalen Menschen. In ihrem Leben hat sie unzählige sehr intensive Erfahrungen gemacht. Sie kann zu recht behaupten, dass das Leben ihr mehrmals eine zweite Chance geschenkt hat.

Sie stellt für ihr Leben gerne Fragen, doch eine Frage interessierte sie dabei immer am allermeisten: Warum es ihr genauso passiert, wie es passiert. Auf der Suche nach Antworten traf sie 2017 *zufällig* auf die Autorin und daraus entwickelte sich eine wunderbare und bereichernde Freundschaft. Sie ahnte von Anfang an, dass ihre Begegnung nicht einfach nur ein Zufall war, doch sie hätte nie, nie, nie gedacht, dass sie durch, mit und wegen ihrer vielen Fragen zu einem Teil eines solch wundervollen Projektes werden könnte und schon gar nicht hätte sie mit solchen Antworten gerechnet!

Sie ist allen Beteiligten dankbar, dass sie Teil des Teams ist!

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>13</b>
Wie alles begann .....	13
Mehr Schein als Sein.....	14
Raus aus der Matrix .....	14
Reset – Krankheit als letzte Chance zum Erwachen .....	15
Mein Rückenmarkstumor und das Wörtchen <i>Wenn</i> .....	16
Mein zweiter Geburtstag .....	17
Alles auf Anfang .....	18
Die Intuition führt – Von Glück und Schicksal.....	19
Geschenke & wertvolle Erfahrungen .....	21
Das Ende meiner Beziehung .....	23
Das Ende – die Wahrheit kommt immer ans Licht .....	25
Schicksalhafte Begegnungen – Synchronizitäten und Zeichen, die man einfach nicht übersehen kann .....	26
Erfolg ist nur im Team machbar .....	27
Danksagung von Lazarus und Team an Ute .....	28
Mein Mann und Seelenzwilling – Die Verbindung von Liebe und Mission.....	28
Resümee.....	30
 <b>Einleitung</b> .....	 <b>32</b>
Aller Anfang ist schwer, Medium wider Willen .....	32
Meine zweite Chance .....	33
Erste Begegnung mit Lazarus und seinem Forschungsteam – Fragen über Fragen .....	34
Frage: Warum soll gerade jetzt ein Buch mit euren Botschaften erscheinen? .....	35
Frage: Wer seid ihr? Gibt es neben Lazarus noch weitere Mitwirkende? Könnt ihr euch vorstellen? .....	36
Frage: Könnt ihr mir mitteilen, woher ihr kommt? .....	37
Frage: Was ist die Hauptbotschaft dieses Buches? .....	38
Frage: Wen soll dieses Buch erreichen? .....	41
Zusammenfassung .....	42

<b>1. Schlüssel – Akzeptanz eurer Inkarnationswahl, Forschungsauftrag und Bestimmung.....</b>	<b>43</b>
Sinn der menschlichen Inkarnation / Euer Inkarnationswille.....	43
Eure Forschungsaufgabe/Bestimmung .....	45
Die Potenzialgleichung – die 2 Seiten eurer Forschungsaufgabe.....	46
Der Minuspol eurer Potenzialgleichung.....	50
Bewusstsein hilft.....	51
Macht euch euer fehlendes Element bewusst .....	52
Der Pluspol eurer Potenzialgleichung .....	52
Hört auf, im Außen zu suchen .....	53
Der erste Schlüssel liegt im Finden eures Sinns und der Akzeptanz des Plus- und Minuspols eures Lebens .....	55
Der erste Schlüssel heißt: Sinn und Akzeptanz der Bedingungen eurer Inkarnation .....	56
Frage: Wie kann ich unterscheiden, welche Bedingungen mir zum Wohle sind und welche ich ändern sollte? .....	57
Frage: Könnt ihr uns konkrete Übungen empfehlen? .....	59
Übung 1 – Akzeptanzübung.....	60
Übung 2 – Forschungsaufgabe/Bestimmung.....	61
Frage: Wozu gibt es die Notwendigkeit einer Forschungsaufgabe und was ist der tiefere Sinn dahinter?.....	63
Frage: Woran erkennt man unmissverständlich, dass man seiner Bestimmung folgt oder seinen Forschungsauftrag bewältigt? .....	65
Euer Forschungsauftrag ist allumfassend .....	68
Frage: Warum suchen so viele Menschen ihre Lebensaufgabe und finden sie dennoch nicht? .....	68
Warum wir <i>Akzeptanz</i> als ersten Schlüssel gewählt haben.....	71



<b>2. Schlüssel – Hingabe und Vertrauen.....</b>	<b>79</b>
Einschwingen auf eine höhere Frequenz.....	79
Erste Visualisierungsübung.....	80
Punkt des Erwachens .....	81
Die drei Übergangsphasen zum erwachten Bewusstsein.....	83
Hingabe und Vertrauen .....	86
Einschwingen auf die neue Frequenz.....	91
Frage: Könnt ihr uns eine spezielle Übung zum Thema Vertrauen empfehlen? .....	95
Frage: Wie verhält es sich mit dem von euch beschriebenen Sog genau? Werde ich nur einmal oder ständig aufs Neue in diesen Sog hineingezogen, um Dinge zu verstehen und auf der anderen Seite komplett zu sein? .....	97
Wenn euer Verstand zweifelt .....	99
 <b>3. Schlüssel – Liebe.....</b>	 <b>102</b>
Übung Herzatmung .....	109
Frage: Wenn mein Herz durch eine Art Mauer blockiert ist, wie kann ich meine Herzmauer sprengen? .....	111
Frage: Kann ich auch alte Erlebnisse oder Menschen auch rückwirkend durch mein Herz als Katalysator durchatmen? .....	113
Frage: Gibt es aus eurer Sicht spezielle Atemtechniken für das Herz?.....	114
Frage: Was ist, wenn ich während der Herzatmung nichts fühle? Ist es ein Zeichen dafür, dass ich meine Gefühle abgestellt habe? .....	116
 <b>4. Schlüssel – Prüfung.....</b>	 <b>119</b>
Der lange Weg zur Prüfung .....	120
Der richtige Zeitpunkt der Prüfung.....	124
Frage: Was ist mit der Prüfung genau gemeint?	

Reicht schon die Bereitschaft, den Sprung zu wagen, diese drei Schlüssel zu erarbeiten, um zur Prüfung gerufen zu werden? .....	126
Frage: Wenn ich zur Prüfung gerufen werde und ich mache den Sprung, bin ich in meiner Realität weg, aber das bin ich gar nicht. Wo sind denn dann die anderen? Leben wir dann in einer irdischen Welt, nur auf verschiedenen Ebenen? Oder sterben die anderen? Oder sterbe ich? .....	131
Frage: Gibt es ein Zeitfenster, in dem die Prüfung ansteht? .....	134
Zusammenfassung.....	136

## **5. Schlüssel – Geburtsprozess..... 138**

Die Zeitqualität – Das aktuelle Szenario zweier Zeitlinien .....	138
Frage: Wenn ich bereits Mitten im Geburtsprozess stecke und mich kurz vor der Prüfung befinde, wie kann ich euch um Hilfe bitten? .....	144
Frage: Könnt ihr uns darüber hinaus noch etwas zur Zeitqualität sagen? .....	146
Unterstützung eures geistigen Teams.....	148
Fokus, Fokus, Fokus .....	150
Frage: Habe ich noch genug Zeit, ein Energiewirbel zu werden? .....	152
Frage: Gibt es noch einen ganz praktischen Tipp, wie wir möglichst gut durch diesen Geburtsprozess kommen? Akzeptanz: Akzeptieren, dass ihr bereits erwacht seid. ....	154

## **6. Schlüssel – Zugang zur göttlichen Dimension ..... 157**

Frage: Wie kann ich mein Herz für diesen Prozess öffnen und das notwendige Vertrauen gewinnen, bei all diesen momentanen Widrigkeiten? .....	160
Der Ausweg aus dem Labyrinth / der Matrix .....	162

Visulisierungsübung Energiefluss / Einschwingen auf eine höhere Frequenz / Verbindung mit eurer höchstmöglichen Dimension, eurem höheren Selbst .....	169
Frage: Uns wird hier auf Erden vermittelt, so eine Anbindung ginge eigentlich nur, wenn die Zirbeldrüse gereinigt ist, wenn das dritte Auge wirklich geöffnet ist, wenn das Herz offen ist. Stimmt das? Oder mache ich einfach das, was ihr gerade gesagt hat? .....	171
Frage: Wie können wir auf diese neuen Energien wechseln, die auf uns zukommen? .....	173
Frage: Gibt es noch einen abschließenden Hinweis oder Tipp von euch? .....	176

## **7. Schlüssel – Das göttliche Ordnungsprinzip..... 178**

Das Inkarnationsspiel .....	179
Frage: Könntet ihr den 7. Schlüssel genauer definieren? .....	181
Unsere zusammenfassende Botschaft – Das Ziel.....	185
Frage: Ich habe ein großes Problem mit dem Erwachen. Jeder möchte doch erwachen. Doch wenn die Bestimmung das Erwachen ist, dann brauche ich eigentlich nichts tun? .....	185
Ein letztes Wort zum Schluss.....	188

## **Ausblick – Aufbruch ins erwachte Bewusstsein ..... 189**

Dem Chaos entgegen – Frieden wirklich fühlen! .....	190
Geburtsprozess .....	192
Frage: In welchem Zeitfenster findet dieses kollektive Erwachen statt? Könnt ihr das eingrenzen? ...	195
Haltet durch.....	197
Frage: Erscheint das Buch noch rechtzeitig? Wie können wir sicherstellen, dass noch weniger menschliche Wesen diese Angst spüren müssen? .....	199

<b>Übungsteil – Zusammenfassung.....</b>	<b>201</b>
1. Eure Forschungsaufgabe .....	201
Potenzialgleichung .....	203
2. Akzeptanzübung bei unerwünschten Schöpfungen beziehungsweise Erfahrungen.....	204
3. Übung Herzatmung:.....	205
4. Visulisierungsübung Energiefluss/Einschwingen auf eine höhere Frequenz / Verbindung mit eurer höchstmöglichen Dimension, eurem höheren Selbst .....	205
5. Unterstützung der geistigen Welt.....	207
<b>Kontakt .....</b>	<b>208</b>

# Vorwort

## Wie alles begann

1971 erblickte ich an einem der heißesten Tage des Jahres, während einer Havarie im Kreißsaal, das Licht der Welt. Die Ärzte hatten sich im Geburtstermin verrechnet. – Sie wussten ihn schlicht und ergreifend nicht. Es war eine unruhige Geburt mit einem langsamen Beginn und einem schnellen und unerwarteten Ende, wie mir meine Mutter mitteilte. Mein ungeborener Zwilling hatte sich längst entschieden, wieder nach Hause zu gehen. Schon immer war es bei mir anders als bei anderen und man durfte mit dem Unerwarteten rechnen. *Mit dir wird es nie langweilig* ist ein viel zitierter Ausspruch meiner Mitmenschen.

Heute sehe ich das als Vorteil. Meine Mutter fragte mich immer und immer wieder: »Von welchem Planeten haben sie dich denn hier abgesetzt?« Und irgendwie hatte sie recht; meine wahre Heimat fühlte ich eher außerhalb dieser Erde.

So war ich ein unruhiger Forschergeist auf diesem Planeten, der lange gebraucht hat, um hier überhaupt anzukommen. Ich liebe es, Fragen zu stellen und diese Welt vollkommen zu durchdringen. Schon als Kind hatte ich oft das Gefühl, dass ich die einzige meiner Art sei und nicht von diesem Planeten stamme. Bereits sehr früh hatte ich viele außergewöhnliche Erfahrungen bis hin zu energetischen Phänomenen gemacht.

Man kann es *hochsensible Persönlichkeit* nennen oder dass ich einfach ausgeprägte sensitive Gaben habe, mit denen ich nicht nur Energien fühlen, sondern die Zukunft mit all ihren Möglichkeiten sehen kann. Ich lese im energetischen Feld, wie andere in Büchern. So habe ich nicht nur die damalige Grenzöffnung vorausgesehen,

sondern unter anderem auch die *Apple Watch*. – Wir vom Sirius können das alle, sofern wir uns erinnern.

## **Mehr Schein als Sein**

Lange Zeit führte ich nach Außen ein *normales* Leben, ein Scheinleben, das seinen Preis hatte, wie sich später herausstellen sollte. Ich arbeitete zunächst als selbstständige Farb-, Stil- und Imageberaterin und später als Potenzialcoach. Das Besondere und Einzigartige am Menschen (innen wie außen) zog mich zeitlebens an. Seit ich denken kann, kann ich das Potenzial eines Menschen in seinen absoluten Möglichkeiten *lesen*. Dies führte mich in große Firmen und zu deren Mitarbeiter/innen. Knapp 20.000 Menschen beriet, coachte und trainierte ich.

Mein Ziel war es, mich stets zu übertreffen und die Beste zu sein. Ich war so sehr bemüht zu gefallen, dazuzugehören, dass ich mich tief im Inneren im wahrsten Sinne des Wortes zu Tode langweilte. Dabei habe ich wahrlich viele außergewöhnliche Situationen in meinem Leben erlebt und einige Wake-Up-Calls überlebt.

## **Raus aus der Matrix**

Das Schicksalsjahr 2014: Ich hatte zu diesem Zeitpunkt bereits eine erfolgreiche Karriere hinter mir, unzählige Aus- und Weiterbildungen und Erfolgsseminare absolviert. Ich hatte zwei bezaubernde Kinder, die ich trotz körperlicher Hindernisse auf normalem Weg bekam, und lebte gemeinsam mit dem Vater der Kinder

nahe Berlin. Der 4. Juli 2014 änderte dann alles in meinem Leben: Ich flog hochkant aus einer großen Bank raus, da ich mich verbal bezüglich der Kleidung einer Mitarbeiterin zu weit aus dem Fenster gelehnt hatte. Obwohl ich dies im Nachhinein klärte, war es doch unentschuldig, gesagt ist nun mal gesagt. An dieser Stelle kann ich nur sagen: *Karma is a Bitch!* Dies setzte bei mir eine Lawine des Abschwungs in Gang, die ihresgleichen suchte. Ein Rückschlag nach dem anderen gaben sich fortan die Hand und das auf ganzer Linie. Was war nur aus der erfolgreichen Karrierefrau geworden?

An den Erfolg, den ich seit Beginn meiner Selbstständigkeit 1993 erfuhr und dann nochmals bis 2014, konnte ich nicht mehr anschließen. Zu tief saß das Trauma des *Fehlers* in mir und egal, was ich tat, um mich dieses Traumas zu entledigen: Es funktionierte für mich nicht. Ich hatte Angst, Fehler zu machen, und dies führte mich natürlich erst recht von Fehler zu Fehler. In den Jahren 2014–2017 begrub ich restlos alles, was ich mir beruflich aufgebaut hatte.

Doch ich gab nicht auf und besuchte weltweit zahlreiche Selbstoptimierungsseminare. Ich wollte unbedingt zurück zu meinem Erfolg und den vermeintlichen Makel des Misserfolgs loswerden.

## **Reset – Krankheit als letzte Chance zum Erwachen**

Der permanente Druck nagte zusehends auch an meinem Körper und es setzte ein unglaublicher Verfall ein. Von Oktober 2017 bis Oktober 2018 fand ich mich in einer Situation wieder, die ich niemals für möglich gehalten hätte: Ich war gezeichnet von meinen Schmerzen und erfuhr Stück für Stück das Versagen meiner unteren Extremitäten. Die Ärzte und ich waren auf der Suche nach der

Ursache. Manchmal schien es so hoffnungslos für mich, dass ich keinerlei Lust mehr hatte zu leben. Ich kann die Hoffnungslosigkeit von Menschen mit permanenten Schmerzen sehr gut verstehen.

## **Mein Rückenmarkstumor und das Wörtchen *Wenn***

Wenn man den Tumor bereits 2014 diagnostiziert hätte... aber es gibt Dinge, die kann man sich scheinbar nicht ersparen, denn sie machen zutiefst Sinn, jedoch erst im Nachhinein betrachtet. Fest steht: Der Tumor hat mein Leben komplett verändert und das im Positiven.

Rückwirkend wurde klar, dass ich bereits im Frühsommer 2014 die ersten Symptome hatte. 2015 folgten heftige Koliken, für die man damals keine plausible Ursache fand. Danach folgte Stück für Stück der körperliche Verfall. Im September 2017 konnte ich weder springen, längere Strecken laufen, geschweige denn einen Seminartag in meinen geliebten High Heels überstehen.

Das Fatale an dieser Situation war, dass sich keiner der Ärzte erklären konnte, was die Ursache war. Es gab unzählige Untersuchungen bei ebensovielen Ärzten. Ich probierte in dieser Zeit jeden, wirklich jeden möglichen und zum Teil auch verrückten Therapieansatz aus.

Es gibt keine Zufälle. So begegnete ich am 30.06.2018 einer Frau im Rollstuhl, die mir an diesem Tag nicht mehr aus dem Sinn ging: *Was, wenn ich auch bald im Rollstuhl sitze?* Zu dieser Zeit konnte ich fast meinen gesamten Unterkörper nicht mehr spüren.

Gott sei Dank habe ich Kinder! Meine Kinder waren die Einzigen, die mir in dieser Zeit Kraft gaben. Egal welche Fehler ich in meinem Leben auch gemacht hatte, mit meinen Kindern hatte ich alles



richtig gemacht. Wenn ich in ihre Augen blickte, wusste ich, ich musste es einfach schaffen, wieder gesund zu werden. Für sie!

Mich begleiteten liebe Freunde wie Ute, Malte, Ingo, Henry sowie mein Heiler Stefanos. Wir nutzen zahlreiche alternative Heilmethoden, die modernsten Techniken der Quantenphysik und ich optimierte meine Ernährung. Doch ohne die Ursache zu kennen, konnten wir nichts bewirken.

Im April 2018 wusste ich, dass bis zum Ende des Sommers etwas passieren musste – und es passierte etwas.

Am 02. Juli 2018 wurde ein eichelgroßer Rückenmarkstumor in Höhe meiner Brustwirbelsäule entdeckt – genau einen Tag vor meinem Geburtstag.

Ein Geburtstagsgeschenk? – Ja! Obwohl die Operation sehr risikoreich war, war sie doch meine einzige Chance, einer Querschnittslähmung zu entkommen!

## **Mein zweiter Geburtstag**

12. Juli 2018: Die Oberärztin sagte während des einstündigen Aufklärungsgesprächs auf meine bescheidene Nachfrage, ob ich eine andere Chance als die Operation hätte: »Die Operation birgt das Risiko in sich zu sterben oder querschnittsgelähmt zu sein, doch ohne diese Operation werden Sie in kürzester Zeit querschnittsgelähmt sein und das als schwerer Fall. (Was bedeutet, gewandelt werden zu müssen!) Sie können froh sein, dass Sie bisher keine Rückenmarkskrise hatten und Sie überhaupt noch laufen können. Diese Operation ist Ihre einzige Chance!« Als Nachsatz folgte noch: »In früheren Zeiten hätte man Menschen wie Sie aussortiert.«

Ich war zu dieser Zeit aufgrund meiner Symptome bereits Notfallpatientin. Eine Rückenmarkskrise hätte zu jeder Zeit eintreten können. Ohne dass ich es wusste, war ich bereits seit mehreren Monaten in diesem Zustand.

Am 12. Juli 2018 wurde ich also operiert. Diese Operation änderte alles, restlos alles in meinem Leben! Für mich fing mein neues Leben an, darum nennen ich diesen Tag meinen *zweiten Geburtstag*.

## **Alles auf Anfang**

Man stelle sich vor, die Autobahn wird aufgrund einer Baustelle gesperrt und man muss vier Jahre eine Umleitung fahren. Man steht sehr oft im Stau, weil es nur eine Fahrspur gibt. Dann werden die Bauarbeiten beendet und die Baustelle aufgelöst. Jetzt muss man sich erst einmal wieder daran gewöhnen, die Autobahn zu nutzen. – So kann man sich meine Rückkehr ins Leben vorstellen. Meine Nervenautobahn war fast vollständig gesperrt und durch die erfolgreiche Operation wieder frei. Meine Nerven mussten erst Stück für Stück wieder lernen, die Information bis in die Füße weiterzuleiten.

Nach der Operation verschlimmerten sich meine Schmerzen nochmals. Doch ich hatte ein Ziel:

- scheinbar normale Dinge wie gerade gehen, längere Zeit stehen sowie ohne Schmerzen sitzen zu können,
- wieder Sport zu treiben, schnell laufen und springen zu können,
- meine geliebten High Heels wieder tragen zu können
- und vor allem *meine Bestimmung zu erfüllen*.

Was soll ich sagen, ich war unaufhaltsam. Bereits am ersten Tag wollte ich wieder aufstehen, musste mich jedoch noch etwas gedul-

den. Im Anschluss an meinen Krankenhausaufenthalt absolvierte ich eine vierwöchige Rehabilitationsmaßnahme und konnte während dieser schon wieder mehrere Kilometer laufen. Ich nutzte die Zeit intensiv und trainierte, trainierte, trainierte.

Wie oft hörte ich zu dieser Zeit: *Frau Menzel, überfordern Sie sich nicht!* Doch ich war unaufhaltsam.

Nur wer so etwas selbst erlebt hat, kann sich vorstellen, was es für ein unglaubliches Glücksgefühl auslöst, wieder laufen, rennen und springen zu können.

Am 30. August 2018 trug ich das erste Mal wieder High Heels. Anfang Oktober konnte ich wieder über 100 Meter sprinten.

## **Die Intuition führt – Von Glück und Schicksal**

Ich hatte in mehrfacher Hinsicht Glück – oder war es mir bestimmt? Ich bin mir auch bewusst, es hätte anders ausgehen können.

Was war mein eigener Beitrag zu diesem positiven Endergebnis? Nun, ich habe keine Schmerz unterdrückenden Medikamente genommen. Somit hat mich das Brennen in Beinen und Hüfte zwar mehr als einmal in die Verzweiflung getrieben, doch es war mein Motor, der mich unaufhörlich antrieb, eine Lösung zu finden. Hätte ich das Brennen unterdrücken lassen, wäre der Tumor munter weitergewachsen und ich wäre mit Sicherheit im Rollstuhl gelandet.

Ich habe spezielle Nahrungsergänzungsmittel wie B-Vitamine etc. zu mir genommen und habe fast alles ausprobiert. Ich habe, soweit es meine Tagesform zuließ, weiter Yoga gemacht. Das war auch der Grund, warum mein Körper überhaupt noch mitspielte und auch in

den letzten drei Monaten (trotz Notfallsymptomen) keine Rückenmarkskrise einsetzte.

Ich habe mir neben all den Ärzten jedwede alternative Hilfe gesucht, mich von alternativen Heilern, meiner Osteopathin und anderen Physiotherapeuten begleiten lassen. Ich vergesse nicht, wie meine Osteopathin im Mai zu mir sagte: »Antje, bei diesen Symptomen musst du schnell handeln! Ich kann viel tun, doch hier kann ich dir nicht mehr helfen.« Ich sehe noch ihren besorgten Blick. Da wusste ich endgültig, dass es höchste Zeit war.

Mein Neurologe ordnete im April nochmals ein Ganzkörper-MRT an. Wir arbeiteten uns weiter im Ausschlussverfahren vor. Er ist ein begnadeter, mit einem unglaublichen Sarkasmus ausgestatteter Arzt. So hatten wir beide, trotz dieser Umstände, unseren Spaß. Auch mein Hausarzt unterstützte mich in all der Zeit unermüdlich. Ich wusste, dass im Sommer 2018 eine Lösung hermusste. Mein Gefühl sagte mir, dass ich nicht mehr viel Zeit hatte. So begab ich mich in die Notaufnahme des städtischen Krankenhauses. Der zuständige Chefarzt für Chirurgie hatte die glorreiche Idee, mich im Lendenwirbelbereich zu verschrauben und damit das Brennen und weitere Symptome zu beseitigen. Die Operation sollte Anfang Juli stattfinden, aber ich wollte noch das Ergebnis des MRT abwarten.

Es gibt keine Zufälle. Eine meiner rückblickend betrachtet genialsten Eingebungen war, einen Termin mit einer Schmerzärztin in Potsdam zu vereinbaren. Ich bekam unerwartet am gleichen Tag einen Termin (eine andere Patientin fiel aus und machte für mich Platz). Die Ärztin untersuchte mich sehr gründlich. Sie riet mir aufgrund meiner neurologischen Symptome dringend zu einer Zweitmeinung. Gleichzeitig verschrieb sie mir als Rehabilitationssport Yoga bei der Frau des Chefarztes für Neurochirurgie beim städtischen Krankenhaus. So rief ich diese am gleichen Tag an, schilderte meine Symptome und bekam daraufhin am nächsten