

SWR2 Leben

**Ausgebremst und neu gestartet – Strategien einer Long-Covid
Betroffenen**

Von Elmar Krämer

Sendung vom: Montag, 02. Mai 2022, 15:05 Uhr

Redaktion: Fabian Elsässer

Regie: Elmar Krämer

Produktion: SWR 2022

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

AUSGEBREMST UND NEU GESTARTET – STRATEGIEN EINER LONG-COVID BETROFFENEN

Atmo Flugzeug Karabinerklappern: „Berg heil! Berg heil. Guck! Was guck?“

Autor:

Tilo ist jedes Mal begeistert , wenn er von einem Gipfel in der sächsischen Schweiz ins Tal guckt:

Take Tilo Gipfel: *Man hat ringsum einen gigantischen Blick...*“

Autor:

Spätsommer 2017. Ich sitze mit Mira und Thilo auf dem Honigstein, einem Klettergipfel in Rathen in der sächsischen Schweiz, rund 30 km von Dresden entfernt, wo die Beiden leben.

Seit wir uns kennen sind wir immer wieder gemeinsam Klettern und wandern gegangen. Die Natur, die Ruhe, die Bewegung am Fels – jedes Mal ist es eine Auszeit vom Stress des Alltags. Doch für die beiden ist es noch mehr. Tilo ist ehrenamtlich bei der Bergrettung, Mira ist Ergotherapeutin und zusammen gehen sie immer wieder auch mit Patientinnen und Patienten einer Rehaklinik klettern – auch ein gemeinsames Projekt. Mira klettert, seit sie Tilo kennt, der macht das schon seit über 40 Jahren mit ungebrochener Leidenschaft für den Sport und die Landschaft:

Take Tilo Gipfel: *„Also man hat ringsum so einen schönen freien Blick, viele schöne Kletterfelsen, die stolz in die Höhe ragen und das im tiefgrünen Wald, man kann es nicht beschreiben, man muss es einfach erleben, der Wind pfeift ein bisschen um die Nase, es ist eine Ruhe hier oben, einfach schön.“*

Autor:

Jede freie Minute haben die beiden bisher im Wald und in den Bergen verbracht. Im Urlaub geht es im selbstausgebauten Wohnmobil (die Entwürfe dafür hat Mira gemacht) zum Klettern und Wandern. Beim Blick ins Fotoalbum werden Erinnerungen wach:

Take Mira und Tilo: „Eigernordwand – gigantisch! Wo ich doch zu dir gesagt: Merkst du auch die dünne Luft. Ja, genau – da hab ich echt gemerkt, die Luft ist dünn, hätte ich nicht gedacht, da hab ich doch ganzschön gejaipst.“

Autor:

Unzählige Fotoalben stehen bei Ihnen im Regal – darin: Fotos von ihrer Hochzeitswanderung quer durch Tirol, einer Alpenüberquerung auf dem E5, einem Europäischen Fernwanderweg, außerdem Fotos von den Beiden im Sonnenuntergang auf einem Klettergipfel mit Blick ins Tal, oder hängend an beeindruckenden Felswänden. Das alles war vor Corona.

Musik düster als Bett oder Trenner...

Take Mira Steigung-2: „Es fühlt sich so an, dass ich mich schon anstrengen muss, diese leichte Steigung hier zu gehen. Ich merke, dass ich schon außer Puste komme.“

Autor:

Dresden, November 2021. Wir machen einen kleinen Spaziergang in der Nähe ihrer Wohnung.

Take: „Gehe mal bitte nicht so schnell.. so schnell geht leider nicht mehr – also im Moment nicht, irgendwann hoffe ich, geht es mal wieder so schnell, aber im Moment ist es eher ein Schlenderschritt, den ich mir angewöhnt habe, ganz im Gegensatz zu früher. Da wusste ich gar nicht, was Schlendern wäre, aber jetzt ist es normal.“

Autor:

Mira ist seit zehn Monaten krankgeschrieben. Ein Jahr zuvor hatte sie sich bei der Arbeit in einer Rehaklinik mit Sars-Cov2 infiziert.

Take Mira berappeln: „Ich war dann zwei Wochen zuhause, so richtig krank, mit dauernd wechselnden Erkältungssymptomen und danach irgendwie immer weiter schlapp. Ich habe zweimal versucht, die Arbeit wieder aufzunehmen, einmal nach sechs Wochen und dann auch noch mal nach elf Wochen. Das ging aber beides mal schief, wegen der immer wieder auftretenden plötzlichen Erschöpfung. Und ich habe

es einfach nicht geschafft und brauchte danach jeweils zwei, drei Wochen, um mich halbwegs wieder zu berappeln.“

Autor:

Bis zu ihrer Krankheit kannte ich Mira nur als energiegeladene Frau, die immer Ideen hatte, was man noch alles machen könnte – jetzt ist das anders.

Erschöpfungszustände und Kraftlosigkeit prägen ihr Leben. Sie hat noch 30% ihrer ursprünglichen Leistungsfähigkeit, so schätzt sie. Das hat notgedrungen Entschleunigung zur Folge.

Take Mira: *„Oh, ja und das ist ein ganz, ganz schwieriger Prozess. Wenn man normal gewöhnt ist aktiv zu sein und zugegebener Maßen immer ein bisschen zu fix unterwegs zu sein, dann ist das jetzt das genaue Gegenteil.“*

Autor:

Das sog. „Pacing“, was einen bewussten Umgang mit den eigenen Ressourcen sowohl in körperlicher-, als auch in geistiger- und auch seelischer Hinsicht beschreibt, ist mittlerweile prägend für ihr Leben.

Take Mira Audiotagebuch 30%: *„Bei uns in der Wohnung kleben so auf Augenhöhe an mehreren Stellen kleine gelbe Zettel, da steht drauf 30 Prozent und ein Smiley ist drunter. Das kommt aus dem Gupta-Programm und das soll mich daran erinnern, dass ich alles, was ich tue, versuche, 30 Prozent langsamer zu machen. Das gehört zum Pacing damit man sich einfach besser auf das vorhandene Energielevel einstellt und sich die Kräfte besser einteilen kann.“*

Autor:

Als Ergotherapeutin und Qi-Gong Lehrerin hat Mira gelernt, auf den Körper zu hören und auch Patient*innen beigebracht, wie wichtig das ist.

Take (auf Spaziergang...): „Jetzt ist es eher nicht so ein freudiges, mit dem Körper in Kontakt sein, sondern eher so ein hineinhorchen: Na, hoffentlich ist es nicht wieder zu viel, was ich jetzt gerade mache und tue. Zwischenfrage: Wann merkst du denn dann, dass es zu viel? Das ist das Schwierige an der ganzen Sache. Häufig merkt man es erst einen Tag später und das ist auch so dieser schwierige Lernprozess. Häufig fühle ich mich früh gut, und dann mache ich los. Und dann war es gleich wieder zu viel. Das heißt dann, wenn ich es einen Tag übertrieben habe, dass ich dann am nächsten Tag platt bin und fast gar nichts geht. Und im schlimmsten Fall, wie es mir voriges Jahr zu Ostern gegangen ist. Da hatte ich mal richtig Lust, hier hinten rauszugehen, bis zur Euschützer Mühle - das ist so eine Dreiviertelstunde hin und eine Dreiviertelstunde zurück - da hatte ich wirklich Lust zu. War auch schön und danach ging drei Tage nichts, und das hat mich richtig geschockt.“

Autor:

Ihr Leben dreht sich nun in erster Linie darum, den Alltag zu bewältigen. Zu verstehen, was da mit ihr geschieht und sich auch immer wieder vor Augen zu führen, dass momentan nichts mehr so ist wie früher. Das ist nicht nur für sie, sondern natürlich auch für ihr Umfeld und ihren Mann Tilo eine neue Situation.

Take Mira Audiotagebuch: „Ich habe ja auch das große Glück, dass ich mich noch selbst versorgen kann, im Sinne von mir selbst was zu essen machen, duschen Haare waschen, und so weiter. Schwerer Betroffene sind ja für so etwas auf den Pflegedienst angewiesen oder auf ihre Angehörigen. Damit umzugehen, stelle ich mir noch viel belastender und schwieriger vor. Dabei belastet mich schon sehr, dass der Tilo viel mehr im Haushalt machen muss und das zusätzlich zum Ehrenamt bei der Bergwacht und zur Hilfe für seine pflegebedürftige Mutter. Ja, aber ich bin ihm da so dankbar für alles und vor allem auch dafür, dass er mir immer wieder Mut macht.“

Sprecher mit Musikbett: Auf den ersten Blick sieht man ME/CFS Patient*innen die Krankheit nicht an und Standard-Untersuchungsmethoden, die sie nachweisen könnten, gibt es noch nicht.

Autor:

Viele Patientinnen und Patienten berichten, dass Ärzte die Symptome nicht ernst nehmen, Depressionen bescheinigen und Antidepressiva verschreiben wollen. Das hat auch Mira erlebt:

Take Mira: „Wo ich gesagt habe: Nee, ich bin nicht depressiv. Ich will, der Antrieb ist schon da, aber die Kraft fehlt einfach. Die ist nicht da.“

Autor:

Rund 250.000 Menschen in Deutschland waren bisher nachweislich von ME/CFS betroffen. Durch Corona sind nach Schätzungen aus der Wissenschaft schon ca. 100.000 dazugekommen, doch vielen Ärzten fehlt noch das Wissen, um die Krankheit zu diagnostizieren.

Take Mira berappeln: „Und dann habe ich angefangen zu recherchieren, Long Covid hatte ja damals schon einen Namen, und allmählich begriff ich, dass es auch auf ein chronisches Fatigue-Syndrom zusteuern könnte.“

Sprecher mit Musikbett: Die Myalgische Enzephalomyelitis/ das chronische Fatigue-Syndrom ist eine schwere neuroimmunologische Erkrankung. Einer Studie der Aalborg Universität in Kopenhagen aus dem Jahr 2015 zu Folge, sei die Lebensqualität von ME/CFS-Erkrankten niedriger als die von Betroffenen anderer neurologischer Autoimmunerkrankungen wie beispielsweise der Multiplen Sklerose.

Autor:

Schätzungen gehen davon aus, dass 17- weit über 20 Millionen Menschen weltweit von ME/CFS betroffen sind. Zum Vergleich: Bei Multipler Sklerose sind weltweit ca. 2,5 Millionen Menschen.

Atmo Charité: „Also hier geht's los hier ist der Teil des Fatigue-Zentrums, in dem wir unsere Patienten sehen...“ Blende

Autor:

Berlin, Charité, Institut für medizinische Immunologie. Hier forscht Prof. Carmen Scheibenbogen mit ihrem Team. Die Leiterin der Immundefekt-Ambulanz gilt international als eine der führenden Expertinnen, wenn es um Myalgische Enzephalomyelitis/ das Chronische Fatigue-Syndrom geht. Die Krankheit, die bereits seit 1969 von der Weltgesundheitsorganisation WHO als neurologische Erkrankung klassifiziert ist, ist immer noch ungenügend erforscht. Erst durch die große Zahl der in Folge einer Corona-Infektion neu Erkrankten rückt sie ins öffentliche Bewusstsein.

Take Scheibenbogen Depri: *„Wenn wir mal zurückschauen in den 90er-Jahren, gab es ja auch schon eine ganze Reihe von Ärzten und Wissenschaftlern, die sich mit ME/CFS beschäftigt haben. Und dann ist die Erforschung der Erkrankung weitgehend stagniert. Das war eigentlich weltweit so, beziehungsweise man hat gerade in England auch eine Reihe von Studien gemacht, bei denen man untersucht hat, inwieweit ME/CFS eine psychosomatische Erkrankung ist und dass man ME/CFS auch so behandelt, also mit Verhaltenstherapie mit körperlicher Aktivität. Und dann gab es eine ganze Reihe von Studien, die auch beschrieben haben, dass das bei ME/CFS hilft. Und dann wurde es quasi in diese psychosomatische Ecke gestellt und einen Haken hinter gemacht und wenn man sich jetzt heute diese Studien genauer anschaut, dann sind damals viele Patienten behandelt worden, die gar nicht ME/CFS haben. Also diese Einschlusskriterien waren sehr weit und die englischen Leitlinien, die sogenannten NICE Leitlinien. Die sagen heute auch ganz klar, dass man diese Studien aufgrund der methodischen Mängel nicht mehr berücksichtigen sollte.“*

Autor:

Dennoch, die Langzeitfolgen, der nicht mehr haltbaren Studien, die ME/CFS als psychosomatisch abtaten, haben noch heute ihre Auswirkungen auf das globale Gesundheitssystem und nicht zuletzt für die Betroffenen.

Take Scheibenbogen Depri2: *„Das heißt, wir haben quasi einen Umweg gemacht über 20-30 Jahre, die wir verloren haben in der Erforschung von ME/CFS. Wir haben in dieser Zeit auch keine klinischen Studien gemacht. Und deswegen stehen wir*

heute vor dem großen Problem, dass wir diese häufige, schwere Erkrankung haben und wir sie bislang nicht gezielt behandeln können.“

Autor:

Miras Leben hat sich seit der Erkrankung um 180° gedreht, dennoch ist der Verlauf bei ihr ein eher leichter – es gibt etliche Fälle von Menschen, die nicht mehr eigenständig leben können und auf permanente Hilfe angewiesen sind. Außerdem gibt es viele Menschen, die an den wiederkehrenden und auch wechselnden Symptomen verzweifeln.

Sprecher mit Musikbett: Kopf- Glieder und Muskelschmerzen, Schlafstörungen, Kurzatmigkeit, Licht- Geruchs- und Lärmempfindlichkeit, sog Brain-Fog, „Gehirn-Nebel“ der sich in Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen zeigt und vor allem in ungewöhnlich starken und langanhaltenden Erschöpfungszuständen und Kraftlosigkeit nach körperlichen- oder auch mentalen Belastungen.

Autor:

Die Immundefekt-Ambulanz der Berliner Charité ist derart überlaufen, dass sich nur noch Betroffene aus der Region auf die Warteliste setzen lassen können – und das ist nicht das einzige Problem:

Take Scheibenbogen Patientenengagement: *„Wir haben das große Problem, dass wir hier bislang nur Symptome behandeln können. Und deswegen spielt natürlich das eigene Engagement der Patienten eine ganz wichtige Rolle.“*

Atmo Schritt Atmen Tür auf....

Autor:

Zurück in Dresden in der Wohnung von Mira und Tilo.

Take Mira Ordner: *„Das ist mein Ordner, indem ich alles gesammelt habe zum Selbsthilfeprogramm. Alles, was grün ist, ist wirklich das Selbsthilfeprogramm auf dem grünen Papier und dann gibt es hier so ein Stress-Zeichentest oder so eine*

Tagesliste, die man sich führen kann, wo man praktisch genau erfasst, zu welchem Zeitpunkt man sich wie fühlt, wie das Energielevel ist und sodass man mit der Zeit gut lernt, abzustimmen, welche Aktivitäten man am Tag dann macht, wenn's vom Energielevel und von der Verfassung her möglich ist und passt.“

Autor:

Miras hat die Symptome, von denen ME/CFS Betroffene berichten. Bei ihren Recherchen stößt sie auch auf diverse Blogs von Betroffenen und auf unterschiedliche Selbsthilfeangebote, u.A. das sog. Gupta-Programm des indischstämmigen Engländers Ashok Gupta. Mit einer Kombination aus traditionellem indisches Heilwissen, Erkenntnissen der Hirnforschung und Übungen des Neurolinguistischen Programmierens hat dieser nach eigenen Angaben seine ME/CFS Erkrankung überwunden. Mira nutzt einige Techniken dieses Programms z.B. NLP, Atemübungen und Meditationen regelmäßig, ebenso wie Elemente eines Programms von Prof. Michael Stark. Er ist Psychologe und Facharzt für Psychiatrie und arbeitet schon lange mit ME/CFS Patientinnen und Patienten in seinem Zentrum zur Behandlung von Stress und Erschöpfung in Hamburg.

Atmo Auto

Autor:

Dezember 2021, kurz vor Weihnachten. Mira und Tilo sind auf dem Weg nach Hamburg.

Atmo Auto ranfahren: „Bringst du mir einen Kaffee mit?“

Autor:

Mira hat zwar keinen Zweifel an Ihrer Diagnose, dennoch möchte sie Gewissheit und den Beleg dafür, dass das was ihr Leben so gravierend verändert ME/CFS ist.

Atmo Auto: „ Wir sind im Auto auf dem Weg nach Hamburg. In Hamburg steht morgen ein langer Termin bei Prof. Stark in seinem Institut an und die Hoffnung, die

ich reinsetze in den morgigen Tag ist, dass ich durch die Diagnostik und Beratung Empfehlungen und Impulse bekomme auf meinem Weg raus aus der Fatigue.“

Autor:

Mira ist mittlerweile derart eingearbeitet in die Thematik, dass sie Ärzten auf Augenhöhe begegnen und Fachfragen stellen kann. Aus den Selbsthilfeprogrammen hat sie sich eine individuelle Mischung zusammengestellt – dabei hat sie auch ihr Wissen aus der Ergotherapie und dem Qi-Gong einfließen lassen.

Atmo Begrüßung Institut... *„Das ist er doch, ja, das ist er – guten Morgen!“*

Autor:

In Hamburg trifft sie nun Prof. Michael Stark. Als Psychologe und Facharzt für Psychiatrie hat er sich in seiner Praxis in Hamburg auf Fatigue-Betroffene spezialisiert.

Take Stark Leistungsbezogen: *„Das Einzige, was alle eint, ist, dass das Personen sind, die extremen leistungsbezogen sind, eine hohe Leistungserwartung an sich selber haben, leistungsbereit sind. Und deshalb kränkt die das so ungemein, dass sie dann noch als depressiv und eigentlich keine Lust am Arbeiten abgestempelt werden. Das ist also eine weitere – ich sage immer die sekundäre Traumatisierung durch das medizinische System.“*

Autor:

Stark sieht eine Ursache für die extreme Kraftlosigkeit und Schwäche der ME/CFS Betroffenen darin, dass bei ihnen die Homöostase also, das innere Gleichgewicht des Körpers gestört ist. Dazu gehört auch eine Deregulation im autonomen Nervensystem.

Sprecher mit Musikbett: Bei körperlichem- oder geistigem Stress setzt normaler Weise der Sympathikus den Körper in Alarmbereitschaft, Puls und Blutdruck werden erhöht. Die Muskulatur z.B. wird so schnell mit mehr Sauerstoff versorgt, um den

Körper leistungsfähig zu machen. Ist der Stress vorüber, sorgt der Parasympathikus für eine Beruhigung und Normalisierung des Körperzustands.

Autor

Dieses System ist bei den Betroffenen gestört, so dass ihr Körper nicht mehr in den Ruhemodus fahren kann.

Musikbett weg

Take Stark Hypothese: „Meine Hypothese ist dass, wenn wir es schaffen, den Menschen wieder zurückzuführen in eine gute Regulation des autonomen Nervensystems, dem Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, dann helfen wir schon wieder, eine Tür zur Selbstheilung aufzumachen, unabhängig davon, was die anderen Baustellen angeht, die auch behandelt werden müssen. Ich sage nicht, dass das ein Allheilmittel ist, aber es ist eines der Dinge, die Menschen selber machen können.“

Atmo: *Sie sind so weit? Auf die Plätze fertig los ... drei zwei eins*

Autor:

Miras Untersuchungen werden mit vielen Pausen rund fünf Stunden dauern, und sollen belegen, dass ihr Zustand körperlich nachweisbare Ursachen hat. Stark arbeitet dabei mit dem Sportwissenschaftler Dr. Christof Ziaja zusammen. Nach einer ausführlichen Anamnese durch Prof. Stark führt dieser Hirnstrommessungen, Herzratenvariabilitätuntersuchungen, Blut- Urin- und Speicheltests sowie verschiedene Belastungstests durch: Statische Halteübungen von jeweils 10 Sekunden, Stehen auf einer Vibrationsplatte

Atmo: *... drei zwei eins ...*

Autor:

Schon ein einfacher Test der Handkraft zeigt einen deutlichen Unterschied zu einem vergleichbaren gesunden Menschen. Der Test wird nach gut einer Stunde noch einmal wiederholt und dokumentiert eine langanhaltende Erschöpfung.

Take Stark Muskel: „Also normale Personen, die werden sogar stärker, wenn sie die Muskeln bewegen und anspannen. Bei den Wiederholungsübungen kommen die Muskeln so richtig in Wallung. Bei ihnen fällt das ab. Das sieht man, aber Myokine der bewegten Muskeln melden zurück in das Regulationssystem: Alles ist gut, ich bewege mich, und das beruhigt den Sympathikus. Und das sehen wir dann auch.“

Autor:

Zwar kann einerseits leichte Bewegung zur Beruhigung des Systems beitragen, andererseits können Überlastungen zu sog. „Crashes“ führen. Es ist ein Dilemma und eine der großen Herausforderungen im Umgang mit ME/CFS, die eigenen Grenzen zu finden. Mira kennt das – übernimmt sie sich, ist sie oft tagelang völlig ausgeschaltet.

Take Prof Stark: „Unterm Strich zeigen die Ergebnisse, dass ihre Erschöpfungsgefühle keine Einbildung sind, sondern dass sie sich nachvollziehen lassen durch harte Daten – das ist das zusammengefasst.“

Autor:

Am nächsten Tag geht es wieder nach Hause:

Atmo Auto: „Mira: Mein Resümee war gestern am Abend eine kleine Enttäuschung, weil ich die Hoffnung doch hatte, dass ich den einen oder anderen Supertipp kriege, was ich jetzt weiter oder noch zusätzlich anders tun kann um aus der Nummer rauszukommen Und heute? Mira: Ja, die Messungen haben ja auch gezeigt, dass meine Ganzen Übungen doch schon was gebracht haben und das ein sehr guter Ansatz ist, da auch weiterzumachen...“

Autor:

Mira hat es schriftlich: Sie hat keine Depression, keinen Burnout, sondern ME/CFS. Arbeitsfähig ist sie nicht. Der Umgang mit den Symptomen und der „neue“ Alltag nehmen viel Zeit in Anspruch und nicht nur das:

Take Mira Bürokratie: „Im Mai läuft ja nach eineinhalb Jahren mein Krankengeld aus, und deshalb habe ich jetzt gerade fast drei Wochen Antragsmarathon hinter mir. Ich muss nun erst mal eine Erwerbsminderungsrente beantragen. Das hat echt viel Kraft gekostet, obwohl ich es mir eingeteilt habe, also täglich max. 1,5 Stunden auch mit Pausen. Wie machen das Betroffene, die nur liegen können? Ich habe keine Ahnung.“

Autor:

Durch die Pandemie ist auch ME/CFS ins Licht der Öffentlichkeit gerückt. Forscherinnen wie Prof. Carmen Scheibenbogen von der Berliner Charité sind aufgrund dessen und einiger vielversprechender Ansätze zuversichtlich, dass es bald Medikamente gegen die Krankheit geben könnte - dennoch müssen Patientinnen wie Mira selber aktiv bleiben.

Take Mira: „Ich will da ja wirklich wieder raus. Ich will ja wieder machen können, was ich gerne mache – klettern und all diese Dinge.“

Autor:

Die Meditationen, die Atemübungen, die Pausen und das Pacing die seit der Erkrankung integrative Bestandteile ihres Lebens sind schaffen zwar derzeit keine Heilung aber immerhin Linderung:

Mira Schluss 2: „Zum Beispiel sind die Herzrasenphasen schon seltener geworden. Und nach zu lange versuchter Konzentration sind die Kopfschmerzen nicht mehr ganz so stark. Aber an der Müdigkeit, Erschöpfung, nach jeglicher Belastung und der Muskelschwäche und so weiter hat sich bisher kaum etwas geändert.“

Autor:

Für mich ist es bewundernswert, wie Mira und auch Tilo mit der Situation umgehen und auch wenn es immer wieder desillusionierende Moment gibt, nicht aufgeben.

Atmo Schritte durch den Wald

Take Tilo Affensteine: „EK: Wo stehen wir denn jetzt hier? Wir stehen unterhalb der Affensteine, kurz vor dem Bloßstock, kurz vor dem Einstieg zur Hänschelstiege. EK: Früher hast du ja sowas alles mit Mira machen können. Tilo: Ja, ist richtig. EK: Und jetzt? Tilo: Das geht momentan alles nicht – also sie ist überhaupt nicht belastbar, also die Hänschelstiege würde sie jetzt gar nicht schaffen, schon der Anstieg bis hierher wäre für die Mira wahrscheinlich... weiß ich jetzt ob sie das schaffen würde.“

Atmo Schritte/ Cut

Take Mira: „3. April 2022 Sonntagnachmittag ich sitze auf der Couch und denke so vor mich hin. Es ist jetzt fast ein Jahr her, dass ich mit dem Gupta Programm angefangen habe und damals nach der Entdeckung dieser Möglichkeit war ich, nahezu euphorisch und dachte in einem halben Jahr bin ich dadurch, und alles wird gut. Ja. Und jetzt, ein Jahr später, weiß ich, dass da nichts planbar ist. Das es zwar schon in einem ständigen auf und ab, vorangeht aber so eben in mini, mini Schrittschritten. Und das ist irgendwie sehr ernüchternd. Da bleibt vorerst nur, mir immer wieder die drei großen „G“ von Professor Stark ins Gedächtnis zu rufen. Geduld, Gelassenheit. Und wenn es mal wieder nicht geklappt hat mit dem Pacing: Galgenhumor.“