

*„Ein Wunder, dass Sie noch laufen können“*

# Schlachtfeld im Kopf und wie der Sieg gelang



*Claudia Göttling war 33, als sie die Diagnose Multiple Sklerose bekam. Mit Zuversicht, Akzeptanz und Yogatherapie führt sie heute wieder ein ganz normales Leben. Ihre Yogatherapeutin Claudia Scheidegger berichtet.*

„Es ist ein Wunder, dass Sie noch laufen können“, der Arzt stutzt: „In Ihrem Hirn sieht es aus wie auf einem Schlachtfeld.“ Die Diagnose nach der zweiten Untersuchung ist vernichtend. Kein Zweifel, es handelt sich eindeutig um Multiple Sklerose (MS) mit weißen Flecken im Rückenmark und schwarzen im Hirn. Unheilbar

krank, Rollstuhl, Pflegefall – das schoss Claudia Göttling, damals 33 Jahre alt, durch den Kopf. Als Notfall musste sie gleich nach der niederschmetternden Nachricht im Krankenhaus bleiben, wurde mit Cortison vollgepumpt und mit unheilswangeren Informationen der Ärzte. Basistherapie: wöchentlich oder täglich spritzen um das Immunsystem runterzufahren – sonst würde bald der nächste Schub drohen, der noch mehr in ihrem zentralen Nervensystem zerstören würde. MS, eine Autoimmunkrankheit lässt das Immunsystem den eigenen Körper angreifen, genauer, die Hüllschicht der Nerven. Niemand weiß bislang genau, warum es das tut. Bei Göttling hatte das Taubheitsgefühle in Händen und Füßen zur Folge.

### „So lange ich atmen kann ...“

Weil sie nachts im Krankenhaus nicht schlafen konnte, schlich sie sich an einen ruhigen Ort und zwang ihren vom Cortison aufgedunsenen Körper in den Schneidersitz und meditierte. Zuversicht machte sich breit – und blieb, bis heute. Göttling: „Beim Meditieren ist mir klargeworden, dass, solange ich still sitzen und atmen kann, ich auch die Kontrolle über mein Leben habe.“ In ihr festigte sich der Entschluss, dass sie entgegen des Anratens der Ärzte keine konventionelle Therapie machen würde. Und sie akzeptierte ihre Krankheit. „Ich begann, mich mit der neuen Situation anzufreunden.“ Das war 2011.



## Kein weiterer Schub

Jetzt – fünf Jahre später – ist Göttlings behandelnde Neurologin Sabine Velthaus bei den vierteljährigen Kontrollterminen regelmäßig begeistert. Ihr Gleichgewichtssinn sei besser als bei manchen gesunden Menschen. Die Krankheit sei „eingefroren“ – heißt, es kam kein entzündlicher Schub mehr hinterher. Die Neurologin ist sich sicher, dass die guten Testergebnisse an Göttlings guter mentaler Verfassung, der positiven Grundhaltung zu ihrer Krankheit und gegenüber dem Leben liegen.

„Anscheinend ist Yoga die Basis Ihrer Kraft, die Sie körperlich, geistig und seelisch gesund hält“, sagt Velthaus.

## Ständig schlapp und müde

2010 hatte alles angefangen. Die Ärzte vermuten aber, dass die Krankheit schon ein paar Jahre im Körper von Claudia Göttling schlummerte. Oft fühlte sie sich schlapp und müde, mit Schwindel und Kopfschmerzen. Manchmal so stark, dass sie nicht zur Arbeit gehen konnte. 13 Jahre arbeitete sie bei einem Automobilkonzern, zuletzt in leitender Position. Neun hektische Stunden im Großraumbüro, kaum Zeit zum Mittagessen – am Wochenende oft Tagungen oder Reisen. Irgendwann begann sie, sich für Yoga zu interessieren und 2010 – ein Jahr vor der Diagnose – begann sie eine zweijährige Ausbildung zur Yogalehrerin. 2012 folgte dann der Lehrgang zur Yoga-therapeutin. Die verheerende Diagnose war auch ein Neubeginn. „Mir war klar, wenn ich gesund werden will, muss ich meinen Job an den Nagel hängen.“ Natürlich waren da Zweifel – immerhin, sie hatte eine sichere Stellung und identifizierte sich mit ihrer Arbeit. Es machte ihr Spaß. Sie kannte es nicht anders. Heute weiß sie, dass diese Veränderung in ihrem Leben die Hauptursache dafür war, dass die MS zum Erliegen kam. „Wettbewerbsgedanken und die Identifikation mit dem, was man leistet und tut, habe ich abgelegt – das ist nicht das, was mich als Menschen ausmacht.“ Es ginge eben nicht nur darum, gut zu sein und seine Leistung abzuliefern. Was Göttling in ihrem Alltag vor allem gefehlt hatte, war der Ausgleich. Eine Waage im Gleichgewicht. Erst als die alten Muster abgelegt waren, der innere



**Claudia Göttling beginnt ihren Tag mit Meditation und Atemübungen**

Zwang, die Anspannung, immer gut sein zu müssen, konnte Heilung überhaupt erst stattfinden.

### Es muss sich die Waage halten

Um das Gleichgewicht geht es auch im Yoga. Anspannung und Entspannung müssen sich die Waage halten. Da Entspannung in unserer modernen Welt allenthalben zu kurz kommt, lautet das Mittel der Wahl deshalb: Entspannung. Nur, wenn der Körper entspannt ist – sich das zentrale Nervensystem also im Modus des Parasympathikus befindet – widmet sich der Körper der Selbstheilung. Im Stressmodus (Sympathikus) hat er dafür keine Kapazitäten frei – das System ist auf Flucht oder Kampf programmiert und Reparaturmechanismen werden unterdrückt. Dauerhaft hat das verheerende Auswirkungen.

### Ein neues Leben

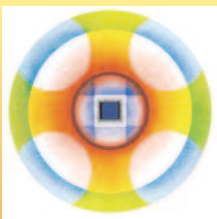
Früher begann Claudia Göttlings Tag mit einem hastigen Kaffee und einem flotten Sprint ins Büro. Zahllose Termine füllten ihren Terminkalender. Ihr Tag war eine Hetze, von morgens 6 Uhr bis abends um 18 Uhr. Heute beginnen ihre Tage ruhig: mit Meditation und Atemübungen. „Jetzt mache ich das, was auch meinem Wesen entspricht.“ Göttling unterrichtet Yoga und wendet in ihren Klassen Übungen aus der Yogatherapie an. Zudem arbeitet sie mit MS-Patienten. Dabei achtet sie sehr darauf, sich nicht wieder zu überfordern. Denn auch mit

Yoga-Unterricht könnte sie ganz schnell wieder in den Leistungsmodus zurückrutschen. Hier muss sie sehr bewusst und behutsam mit sich umgehen. Daran erinnert sie ein für Außenstehende kaum merkliches Hinken beim Gehen, das ihr von dem letzten schweren Schub zurückgeblieben ist – das einzige äußerliche Anzeichen ihres Schlachtfelds im Kopf.



Claudia Scheiderer ist ausgebildete Journalistin und praktiziert seit vielen Jahren Yoga. Sie hat zwei Yogalehrer-Ausbildungen absolviert – eine privat in München, die andere in einem Ashram in Indien

– sowie eine Yogatherapie-Ausbildung bei Harilal Karanath. Die Yogalehrerin und -therapeutin lebt in München und ist Autorin des Buches „Yoga. Wirkung, Wahrheit, Weisheit“.



## Neumühle – Europäisches Zentrum für Meditation und Begegnung Wege des Heilens

Finde dich in der Kraft der Stille und der Schönheit dieses Ortes

Die Neumühle ist eine Stätte der Begegnung verschiedener Religionen und Kulturen. Das Seminarprogramm reicht von Kontemplation/Herzensgebet bis zu Vipassana/Zen, sowie ein großes Angebot an körperorientierten Methoden wie Yoga, Eutonnie, Feldenkrais, Qigong, Bogenschießen, Atem- und Stimmarbeit,

sakrale Tänze und Gesang. Darüber hinaus bieten wir verschiedene Ausbildungen an. Wir bieten Urlaubsangebote für Singles und Familien mit Kindern an. Wir bieten eine vegetarische Bio-Küche und backen selbst unser Brot. Jeder ist herzlich willkommen, der auf der Suche nach Orientierung, Besinnung und alternativer Heilung ist.



[www.meditation-saar.de](http://www.meditation-saar.de)  
Tel.: 06868-91030