

# Nummer 18

## Gehirnpfade



Ich dachte wirklich, ich kenne mich mittlerweile. Nach 50 Jahren intensiven Zusammenlebens mit mir selber und dem Bestehen einer Vielzahl von Großereignissen. Doch dann kam es anders. Wie bei einem Puzzle stand ich plötzlich vor einem großen Haufen Teile und erst nach und nach lies sich alles zusammen bauen und ergab Sinn. Mal wieder fehlte die Anleitung... doch von Anfang an:

## In eigener Sache: Schlaf

Mitte Januar muss es gewesen sein. Ich schreckte aus dem Tiefschlaf hoch und fand mich erst ein Stockwerk tiefer wieder, äußerst beunruhigt. Etwas trinken, aufs Klo gehen und wieder ins Bett, das klappte am Anfang noch. Doch dann nicht mehr: wann immer die Tiefschlafphase begann, schreckte ich hoch. Irgendwann schlief ich fast gar nicht mehr und tauchte erst gar nicht mehr in die Tiefschlafphase ab sondern grübelte. Was war die Ursache für das Hochschrecken: Erkältung, Luftnot, Apnoe, 50ter Geburtstag, Alpträume, Milchprodukte, Bewegungsmenge, Fernsehen, Alkohol, psychische Ursachen, anderes? Ich war ratlos und litt. Als es nicht besser werden wollte, ging ich zur Hausärztin. Sie prüfte und meinte, körperlich sei es unauffällig, wie es mir denn beruflich und privat ginge zur Zeit, ob ich Sorgen hätte oder andere Baustellen. Ich verneinte. Aber mir war die Zukunft abhanden gekommen, also das Planen und sich freuen auf etwas war weg. Es gab innerlich kein Morgen mehr. Die Nächte waren fürchterlich, da ich irgendwann nicht mehr flach liegen konnte und im Sitzen döste und herum rannte oder Kühlschränke putzte, morgens um 3 Uhr. Die Tage retteten mich, da ich "normal" meinen Tätigkeiten nachgehen konnte. Sie sortierten mich und machten mich wieder zum Menschen, allerdings völlig übermüdet. Mein Leben war nicht mehr okay,

### Nächster Newsletter: Zauberei im Alltag

Termine:

29.-31.08.14: Hypnose für NLP'ler,  
83098 Brannenburg  
für Kurzentzuschlossene: sofort  
anmelden :)

Infos: [www.persoenlichkeit-entscheidet.de](http://www.persoenlichkeit-entscheidet.de)

### Hey

Da der Newsletter doch lang geworden ist, folgt hier ein kurzer Buchtip und mehr nicht: "Hypnose für Aufgeweckte"; Hypnotherapie bei Schlafstörungen von Heinz-Wilhelm Gößling. Topaktuell, praktisch und gut lesbar war das Buch mir sehr hilfreich und gute Ergänzung zur Fortbildung.

nur konnte ich es nicht erklären, die passenden Worte, die Weitsicht, das alles war abwesend, als ich selber mitten drinnen steckte.

Ich fing eine umfangreiche persönliche Fahndung an und holte mir Unterstützung. Zuerst kamen die psychischen Faktoren dran, dann die körperlichen. Die Fahndung führte zu Gesprächen mit meinen Eltern, zu einem hervorragendes Hypnoseseminar zum Thema Schlafstörungen, zu meiner Hausärztin in Wort und Tat samt Akupunktur und Essensideen zum Ausprobieren, zum Homöopathen, zur Feldenkraislehrerin und zur Frauenärztin. Bis dahin waren es unterstützende aber keinesfalls lösende Ergebnisse. Dann kamen Puzzelstücke der "Fahndung am Rande des Gebietes", die überraschenderweise zur Lösung führten: der Osteopath konnte mein Hochschrecken manuel auslösen und die HNO-Ärztin schlug vor, die Nase wegen zu großer Enge zu operieren. Eine der Engstellen drückte im Hals auf einen neuralgischen Punkt, den manche Menschen haben. Dieser reguliert das Vegetativum, unter andern mit Hochschrecken und Aufregung. Da hatte ich endlich die Erklärung.

Jetzt ist die Nase operiert, die Heilung nimmt sich ihre Zeit. Äußerlich ist nichts zu sehen. Aber - oh Wunder - seit einer Woche schlafe ich wieder länger als zwei Stunden am Stück. Die Erinnerung an das Hochschrecken geht gerade in den Hintergrund. Zwar ist die Erfahrung noch sehr frisch und leicht auszulösen durch "falsche "Gedanken, doch es normalisiert sich. Nun fühle ich mich merkwürdig, weil ich mich so normal fühle :)

## Was mir wichtig ist, weiter zu geben:

Egal wie gut Ärzte und Therapeuten sind - und meine Ärzte empfand ich als richtig gut und sich kümmernd - egal wie gut andere Menschen mit ihren Erfahrungen und Ideen sind es bleibt bei Dir und mir, es am eigenen Körper zu prüfen. An diesem Punkt lässt sich die Verantwortung nicht abgeben. Da hilft dann doch nur, sich selber zu trauen und auch den Signalen die vom eigenen Körper kommen. Und wenn diese Signale eine andere Sprache sprechen, dann ist das die eigene Wahrheit und nicht das, was vom Kopf logisch klingt und passen würde. Es braucht die Bereitschaft, auszuprobieren. Und

diese Bereitschaft braucht es in Maßen. Nicht alles und jedes ist geeignet zum Test. Manches testet man und verwirft es ein Glück wieder. Alkohol hilft mir z.B. nicht bei Schlafstörungen, egal in welcher Dosierung. Schlaftabletten helfen nicht bei mir gegen Hochschrecken. Nasenspray vertrage ich nur begrenzt, auch wenn es scheinbar erstmal hilft.....

Es braucht Geduld bis sich Wirkung zeigt, Geduld mit den Mitmenschen und Ärzten, die in einer anderen Welt sind, Geduld mit sich, bis man Worte hat, jede Menge Geduld.

Es braucht die Fähigkeit, den Ärzten Fragen zu stellen. Sie kommen nicht von alleine darauf, einem das zu sagen, was dann wirklich wichtig ist. Mein Puzzlestück "neuralgischer Punkt" ist das Ergebnis einer Frage, die ich schon so oft gestellt hatte, so dass ich sie fast nicht mehr stellen wollte.

Und was ich noch gelernt habe: ich weiß sehr viel mehr über Schlaf als zu Beginn des Jahres. Ich kenne mich mit der Anatomie der Nase gerade bestens aus. Ich habe Erfahrung mit Drogen gemacht, also mit den Medikamenten und ihren erstaunlichen Wirkungen und Nebenwirkungen. Ich habe mein gesamtes Repertoire der Selbsthypnose aufgefrischt und es war unterstützend, wenn auch nicht lösend. Ich habe wieder gemerkt, wie leicht sich der normale Alltagsmensch auflösen kann. Ich bin wesentlich präsenter in der Gegenwart. Ich kenne die Nachtaktivitäten meines Viertels und weiß, wer um welche Uhrzeit was macht. Meine Familie ist zutiefst hilfreich.

Ich genieße gerade sehr viel Leben.

Viel Vergnügen! Selber Genießen macht glücklich

Heide Janowitz  
Gehirnnutzerin

---

[Newsletter weiterleiten](#)  
[Aboeinstellungen ändern](#)  
[Abmelden](#)

Copyright © 2014 All rights reserved.

MailChimp