

# Reset – alles auf Anfang

eine persönliche Potenzialentfaltungsgeschichte  
by Antje Menzel

## Vorwort

Eines vornweg, ich teile diese Geschichte nur aus einem einzigen Grund mit Ihnen, weil ich Ihnen Mut machen will.

Warum? Wir alle durchleben zuweilen schwere und aussichtslose Zeiten, in denen uns das Schicksal gnadenlos herausfordert.

Mir persönlich haben solche Geschichten stets Mut gemacht, niemals, ich betone niemals, aufzugeben. Gerade wenn man bereits am Boden liegt und nicht mehr kann und will.

## Mein Rückenmarkstumor und das Wörtchen "wenn"

Wenn man den Tumor bereits 2014 diagnostiziert hätte...

Wie ist es so schön im Leben, 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.

Im Nachhinein betrachtet, hatte ich bereits im Frühsommer 2014 die ersten Symptome. 2015 folgten unglaubliche Koliken, wo man keine nennenswerte Ursache fand. Danach folgte Stück für Stück der körperliche Verfall. 2017 im September konnte ich bereits weder rennen noch lange laufen noch einen Seminartag in meinen geliebten High Heels überleben.

Das fatale an dieser Situation war, dass sich keiner der Ärzte erklären konnte, was die Ursache war. Es folgten unzählige Untersuchungen bei unzähligen Ärzten. Glauben Sie mir, ich probierte in dieser Zeit jeden, wirklich jeden möglichen und auch verrückten Therapieansatz aus.

Es gibt keine Zufälle, deshalb begegnete ich am 30.6.2018 einer Frau im Rollstuhl, die mir an diesem Tag nicht mehr aus dem Sinn mit folgenden Gedanken ging: „Wenn ich auch bald im Rollstuhl sitze?“ Zu dieser Zeit konnte ich fast meinen gesamten Unterkörper nicht mehr ansteuern.

Der Rückenmarkstumor wurde am 2.7.2018, einen Tag vor meinem Geburtstag entdeckt.

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

## Mein 2. Geburtstag Forest Gump

11.7.2018 - Was sagte die Oberärztin, nach einer Stunde Aufklärungsgespräch mit mir und meiner bescheidenen Nachfrage, ob ich eine andere Chance als die Operation hätte, so schön: „Frau Menzel, die Operation birgt das Risiko zu sterben oder querschnittsgelähmt zu sein in sich, doch ohne diese Operation werden Sie in kürzester Zeit querschnittsgelähmt sein und das als schwerer Fall.“ (Was bedeutet, gewindelt zu werden!) Und weiter: “Sie können froh sein, dass Sie bisher keine Rückenmarkskrise hatten und Sie überhaupt noch laufen können! Diese Operation ist Ihre einzige Chance.“

Als Nachsatz: „In früheren Zeiten hätte man solche Menschen wie Sie aussortiert.“  
Ich muss dazu sagen, ich war zu dieser Zeit bereits auf Grund meiner Symptome Notfallpatientin. Eine Rückenmarkskrise hätte zu jeder Zeit eintreten können. Ohne, dass ich es wusste, war ich bereits seit mehreren Monaten in diesem Zustand.

Am 12.7.2018 (mein 2. Geburtstag) wurde ich operiert. Diese Operation änderte alles – restlos alles in meinem Leben! Für mich fing mein neues Leben an.

### **Also alles auf Anfang.**

Stellen Sie sich vor, die Autobahn wird auf Grund einer Baustelle gesperrt und Sie müssen 4 Jahre eine Umleitung fahren. Sie stehen sehr oft im Stau, weil es nur eine Fahrspur gibt. Dann werden die Bauarbeiten beendet und die Baustelle aufgelöst. Jetzt dürfen Sie sich erst einmal wieder daran gewöhnen, die Autobahn zu nutzen. So können Sie sich meine Rückkehr ins Leben vorstellen. So war meine Nervenautobahn 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. Zu Anfang hatte ich noch mehr Symptome.

### **Doch ich hatte ein Ziel.**

1. Wieder gehen, stehen, sitzen zu können und damit wieder arbeiten zu können.
2. Wieder laufen, rennen, springen zu können.
3. Meine High-Heels wieder tragen zu können.

Was soll ich sagen, ich war unaufhaltsam. Bereits am ersten Tag wollte (und durfte nicht) ich wieder aufstehen. Im Anschluss an meinen Krankenhausaufenthalt absolvierte ich eine 4-wöchige Reha und konnte danach schon wieder mehrere Kilometer laufen. Ich nutzte diese Zeit und trainierte so oft ich konnte und durfte. „Frau Menzel, überfordern Sie sich nicht!“ Doch ich war wie bereits geschrieben, unaufhaltsam.

Nur wer so etwas selbst erlebt hat kann sich vorstellen, was es für ein unglaubliches Glücksgefühl auslöst, wieder laufen zu können. Wieder rennen und springen zu können. Ende August trug ich wieder High Heels. Anfang Oktober konnte ich wieder 100 m sprinten.

## Vom Glück und Schicksal

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

1. Ich habe keine Schmerzunterdrückenden Medikamente genommen. Somit hat mich das Brennen in meinen 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 hätte mit Sicherheit im Rollstuhl gesessen.

2. Ich habe spezielle Nahrungsergänzungsmittel wie B Vitamine etc. zu mir genommen und habe gefühlt alles ausprobiert. Ich habe weiter, soweit es meine Tagesform zuließ, Yoga gemacht. Das war auch der Grund, dass mein Körper überhaupt noch mitspielte und auch in den letzten 3 Monaten (trotz Nofallsymptomen) keine Rückenmarkskrise einsetzte.

3. Ich habe mir neben all den Ärzten jedwede alternative Hilfe gesucht. Von Heilern, meiner Osteopatin und anderen Physiotherapeuten habe ich mich begleiten lassen. Ich vergesse hierbei nicht, wie meine Osteopatin im Mai zu mir sagte: „Antje, bei diesen Symptomen musst Du schnell handeln!“ Ich sehe noch ihren Blick. Dann wusste ich endgültig, es war höchste Zeit. Ihr eindringlicher Blick war es, der mich nochmals in mehr als intensiver Form suchen ließ.

4. Der richtige Zeitpunkt und der richtigen Person. Ich wusste eines, im Sommer musste eine Lösung her. Mein eigenes Gefühl war, ich hatte nicht mehr viel Zeit. Mein Neurologe ordnete im April nochmals ein Ganzkörper MRT an. Wir arbeiteten uns bis dato im Ausschluss verfahren vor. Professor ... ist ein begnadeter mit einem unglaublichen Sarkasmus ausgestatteter Arzt.

Mein Hausarzt begleitete mich in all der Zeit unermüdlich und ordnete alle möglichen Untersuchungen an.

Ich vergesse hierbei nicht, wie meine Osteopatin im Mai 2018 zu mir sagte: „Antje, bei diesen Symptomen musst Du schnell handeln!“ Ich sehe noch ihren besorgten Blick bei dem Nachsatz: „Ich kann viel tun, doch hier kann ich Dir nicht mehr helfen.“

So begab ich mich in die Notaufnahme des städtischen Krankenhauses. Der zuständige Chirurg hatte die glorreiche Idee, mich zu verschrauben und damit das Brennen und weitere Symptome zu beseitigen. Die Operation sollte zeitnahe Anfang Juli stattfinden. Aber ich wollte noch das Ergebnis des MRT abwarten.

Eine meiner im Nachgang 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).

Diese Ärztin untersuchte mich wesentlich genauer und riet mir auf Grund meiner Symptome eindringlich, beim Chefarzt der Neurochirurgie im Ernst von Bergmann vorzusprechen, um meinen Fall prüfen zu lassen.

Gleichzeitig verschrieb sie mir Rehabilitationssport – Yoga bei der Frau des Chefarztes. So rief ich sie am gleichen Tag an und schilderte meine Symptome und bekam am nächsten Tag bei ihrem Mann einen Termin.

Nach gründlicher Untersuchung teilte er mir mit, dass er noch mein MRT abwarten wolle, dass ich 2 Tage später, am 29.6.2018 machen ließ.



Am 2.7.2018 diagnostizierte er den Tumor und am 12.7.2018 operierte er mich mit seinem Kollegen erfolgreich.

Meine 2 Helden, denen ich unglaublich dankbar bin.

Hätte ich mich verschrauben lassen, dann säße ich auch im Rollstuhl – doch das Leben hatte etwas anderes für mich vorgesehen.

Im Nachgang weiß ich zu schätzen, wie viel Glück ich hatte, wie viele Umstände zusammenkamen, dass ich vom Rollstuhl verschont blieb. Im Übrigen war immer meine größte Angst im Rollstuhl zu sitzen.

Heute habe ich zwar noch Symptome, doch mein Tumor ist bis jetzt nicht wieder nachgewachsen. Er hatte die Größe einer Eichel und Eicheln begleiten meinen Weg seit dieser Zeit!  
Als Erinnerung an diese Gnade, die mir wiederfuhr.

## Geschenke & wertvolle Erfahrungen

Ich bin heutzutage unendlich dankbar, voller Mitgefühl und demütig.

Ich habe die Macht von Schicksal noch einmal vollkommen neu erfahren und vor allem eines, Schicksal ist veränderbar. So durfte ich einmal mehr am eigenen Leib erfahren, was es wirklich bedeutet geführt und beschützt zu sein.

Vielleicht auch aus dem Grund, weil ich ein Mensch bin, der gerne alles überprüft, um zu glauben. Ich kannte ich zwar Menschen, die unter Schmerzen litten, doch konnte ich nicht im Entferntesten nachvollziehen, was Dauerschmerzen und ein einhergehender körperlicher Verfall wirklich bedeuten.

Was es bedeutet, einen völligen Kontrollverlust über den eigenen Körper sowie das eigene Leben zu erleben. Was es bedeutet immer und immer wieder alles Mögliche auszuprobieren. Zu glauben, hoffen, das genau die Therapie oder das Mittel hilft und miterleben darf, dass es wieder nicht hilft.

Ich durfte die Frustration und Ausweglosigkeit und zum Teil auch Hoffnungslosigkeit erfahren, die genau diese Erfahrung mit sich bringt. Wenn nichts aber auch gar nichts hilft und alle um einen herum verzweifelt sind.

Es gibt etwas, das einen Menschen in solchen ausweglosen Situationen antreibt und nicht aufgeben lässt.

Was es bedeutet, sich genau dann hinzugeben und zu vertrauen, wenn alles verloren scheint. Sich neu zu erfinden, wenn alles dunkel ist. Und dass dann, wenn man scheinbar kapituliert hat und einen letzten Versuch unternimmt, die Lösung genau in dem Moment kommt, wenn man sie am wenigsten erwartet.

Ich durfte erfahren, dass es Menschen gibt, die mit Menschen, die leiden nichts anfangen können.

Wie nervig es ist, wenn Menschen in solchen Situationen ihre wohlgemeinten klug... Ratschläge verteilen, wie „Das wird schon...oder wenn du schaffst das schon...!“ bei denen es einen so übel wird, dass man sich am liebsten übergeben würde.

Ich durfte auch unendlich viel Mitgefühl, Nächstenliebe, tiefe Freundschaft erleben. Ich habe Hilfe von Menschen erfahren, von denen ich es niemals erwartet hätte.

Und ich hatte während meiner Reha die Zeit und Gelegenheit dazu, vielen Menschen genau zuzuhören, die Ähnliches durchlebt haben. Manche waren auch vom Schicksal gesegnet, andere wiederum hatten weniger Glück.

Gesundheit ist und bleibt ein Geschenk, dass wir meist erst schätzen lernen, wenn wir die Abwesenheit von Gesundheit erleben.

Es ist nicht selbstverständlich laufen zu können! Überhaupt gar nichts ist selbstverständlich!

Mein Leben hat sich seitdem radikal positiv verändert. Ich bin wesentlich gelassener geworden. Ich blicke anders auf das Leben. Ich liebe mein Leben und genieße einmal mehr jeden Tag.

Seit dieser Zeit praktiziere ich täglich Selbstliebe und Vergebung. Ich habe die Macht von Vergebung und Selbstliebe erfahren und bin einfach ein besserer Mensch geworden.



## Mein Resümee ist

Egal was passiert, oder gerade weil es passiert, kommt unsere ureigene Essenz einmal mehr zum Vorschein.

Wir alle entwickeln und auf unsere ureigene Weise. Wir brauchen gar nicht nachzuhelfen und zu pushen.

Es gibt den einen richtigen Zeitpunkt, an dem wir reif sind für unseren persönlichen Quantensprung. An dem wir wirklich bereit sind zu springen, ohne Netz und doppelten Boden.

Mögen Sie diese Erfahrungen erhellen und Ihnen Mut machen niemals aufzugeben!

In Liebe Ihre

*Antje Menzel*