

Denkt daran, in die Sterne zu sehen und nicht auf eure FüÙe. So schwer das Leben manchmal auch erscheinen mag, es gibt immer etwas zu tun und gut darin zu sein. Es ist wichtig, dass ihr einfach nie aufgibt.

STEPHEN HAWKING

Prolog

Unter keinen Umständen hätte ich mir je vorstellen können, ein Buch zu schreiben. Schon gar keines, das irgendjemanden interessieren könnte. Mitunter aber ändert sich ein Leben radikal. So war es bei mir. Heute bin ich überzeugt, eine Aufgabe auf dieser Welt zu haben – vielleicht die, dieses Buch zu schreiben. Ein Buch, das andere Menschen berühren und zu Veränderungen in ihrem Leben inspirieren kann.

Mein eigenes Leben wurde vor einigen Jahren gründlich umgekrempelt. Ich wurde 2017 mit einer schwerwiegenden Diagnose konfrontiert: Amyotrophe Lateralsklerose, eine schwere Erkrankung des motorischen Nervensystems, besser bekannt als ALS. Die Ärzte gaben mir nur noch wenige Jahre.

Das ist fast fünf Jahre her, und um es vorwegzusagen: Es waren nicht die schlechtesten meines Lebens. Mit der Diagnose begann ein ganz neuer Lebensabschnitt. Sehr viel änderte sich. Ich hörte auf zu arbeiten. Ich nutzte die neu gewonnene, geschenkte Zeit intensiv. Ich las viel. Ich setzte mich mit lebensphilosophischen, naturwissenschaftlichen und medizinischen

Themen auseinander. Ich machte unvergessliche und einige der erstaunlichsten Erfahrungen meines Lebens, kam zu Einsichten und Blickwinkeln, die mir vorher völlig fernegelegen hatten. Ich erlebte Dinge, die sonst nie passiert wären. Dafür bin ich dankbar.

Die Schulmedizin kennt im Grunde keine Behandlungsmöglichkeiten für ALS. Das einzige zugelassene Medikament ist bereits lange auf dem Markt und erhöht die Lebenserwartung statistisch gesehen um lediglich zweieinhalb Monate. Was bleibt, sind symptombezogene Therapien, ohne die Ursachen der Krankheit bekämpfen zu können. Alles in allem keine ermutigende Aussicht.

Ich bin Zahnarzt von Beruf, also selbst Schulmediziner. Als solcher ist mir durchaus bewusst, dass es eine Welt jenseits der Schulmedizin gibt. Eher zufällig begann ich, in sie einzutauchen, nach Alternativen zu suchen, der diagnostizierten Krankheit zu begegnen. Dabei erlebte ich Unglaubliches. Ich ging an meine körperlichen Grenzen, kam mit Geistheilern, Schamanen und Transformationstherapeuten in Kontakt. Ich begann einerseits, schulmedizinische Dogmen zu hinterfragen, und entdeckte andererseits aufschlussreiche Überschneidungen von Alternativmedizin und Naturwissenschaft. Ganz unterschiedliche therapeutische Ansätze halfen mir, bewusst eine neue Einstellung zum Leben zu entwickeln. Anstatt in ein Loch zu stürzen, schwang ich mich zu unbekanntem Höhen auf.

Innerhalb kurzer Zeit machte ich viele neue Erfahrungen, und ich entwickelte mehr und mehr das Bedürfnis, all meine Erlebnisse und Gedanken festzuhalten. Zunächst und in erster Linie für mich selbst. Zunehmend aber erwog ich, andere

daran teilhaben zu lassen. Mich motiviert die Überzeugung, Menschen durch mein Buch Anstöße zu geben, ihr Leben zum Positiven zu verändern.

Ich weiß, das ist ein ambitioniertes Ziel. Es zu erreichen, würde mich freuen, es zu verfehlen, wäre aber auch kein Drama. Tatsächlich stelle ich mir immer wieder die Frage, ob ich überhaupt etwas zu sagen habe oder mich nur unverhältnismäßig aufblase. Ist es vielleicht doch versteckte Eitelkeit, die mich antreibt? Will ich beweisen, was ich kann, während viele sagen mögen, den kannst du abhaken, der hat seine beste Zeit hinter sich?

Vielleicht ist es von allem ein bisschen. Das eine muss das andere gar nicht ausschließen. Wer freut sich nicht über positive Resonanz, über Bestätigung? Dazu darf man ruhig stehen, ohne dass die Qualität eines Gedankens dadurch geschmälert würde.

Das erste Mal äußerten die Ärzte ihren Verdacht auf ALS im Februar 2017, im April bekam ich eine Bestätigung der Diagnose. Ich wollte sie nicht verheimlichen, sondern kommunizierte das Ergebnis sowohl in meinem privaten als auch in meinem beruflichen Umfeld, und hörte umgehend auf zu arbeiten. Unerwarteterweise begann mein Leben unmittelbar darauf, höchst interessant zu werden.

Ich erhielt viele freundliche, liebevolle, gut gemeinte Briefe, Anrufe und Gesprächsangebote aus meinem persönlichen Umfeld. Eines Tages kam eine Bäuerin aus unserer Gegend auf mich zu, die meine Geschichte berührt hatte. Das Anliegen war ihr peinlich, denn sie war sich nicht sicher, ob ich sie nicht auslachen würde. Sie hatte gehadert, einem Schulmediziner wie

mir etwas zu unterbreiten, das ich in ihren Augen allzu leicht als Nonsens abtun könnte. Schließlich jedoch gab sie ihrem Bedürfnis nach, mir etwas über sogenannte Geistheilung nach Horst Krohne zu erzählen. Sie praktiziere diese seit Längerem selbst und vielleicht, so meinte sie, wäre das ja etwas, was ich auch einmal probieren wollte.

Von jeher war ich ziemlich offen, wenn es darum ging, sich unvoreingenommen und vorbehaltlos auf Neues einzulassen. Obendrein war ich nun jemand, dem die Schulmedizin eine unheilbare Krankheit diagnostiziert hatte. Besonders schwer fiel es mir daher nicht, Alternativen zumindest in Erwägung zu ziehen und auszuprobieren.

Bis dahin hatte ich mich ausgesprochen wenig mit Dingen wie Geistheilung beschäftigt. Der Tipp der älteren Dame aber brachte mich zum Nachforschen, und wenig später flog ich zu einem Heilerkongress nach der Horst-Krohne-Schule. Ich ahnte nicht ansatzweise, was mich erwartete. Es wurden drei beeindruckende Tage.

Der Heilerkongress war mein erster Ausflug in eine andere Welt. In eine Welt, in der man an Themen wie Krankheit, Diagnose und Heilung vollkommen anders herangeht. In der man nicht nur organische Veränderungen beobachtet und mit Tabletten oder invasiven Maßnahmen behandelt, sondern der Ansicht ist, dass jede Erkrankung eine Ursache auf ganz anderer Ebene hat. Man mag von Geist, Seele, dem Inneren oder dem Unterbewusstsein sprechen. Dort sind es jedenfalls Erfahrungen, die dazu führen, dass ein Körper bestimmte Veränderungen oder Defizite – wenn man sie denn so nennen möchte – offenbart. Ein körperlicher Schmerz, eine Krankheit

hat danach irgendwo eine Ursache im Geistigen, im Inneren, im Erlebten, im Vergangenen.

Je weiter man diesen Ansatz verfolgt, desto vielschichtiger wird das Terrain. Nach meiner Diagnose begann ich, es zu erkunden, begann, eine komplexe Welt alternativer Herangehensweisen und Heilmethoden kennenzulernen.

Zweifelsohne war meine Diagnose letztlich der Auslöser dafür, dieses Buch zu schreiben. Doch sie ist nicht dessen dramatischer Mittelpunkt. Hier stehen eher außergewöhnliche Erfahrungen, die ich ausgehend von ihr habe machen dürfen, ermutigende Erkenntnisse, die ich gewonnen, spannende Menschen, die ich getroffen habe, nicht zuletzt die Gedanken, die ich mir im Zuge all dessen gemacht habe. Herausgekommen ist kein trübsinniges Buch, sondern eines voller Freude, Leichtigkeit und Dankbarkeit. Es soll Mut machen in Lebenskrisen, welcher Art sie auch sein mögen. Es ist kein Buch der Trauer, kein Abschiedsbuch, selbst wenn ich sterben sollte. Ich schildere keinen Leidensweg, sondern einen inneren Aufbruch.

Dieser Aufbruch fiel mir nicht durchweg leicht. Ich bin kein Superman, dem alles mühelos von der Hand geht, der immer alles positiv sieht. Ich kenne die Momente der Verzweiflung und hadere immer wieder mit meiner Situation. Doch es gab und gibt sehr viele sehr schöne Momente, die ich nicht durchlebt hätte, wenn alles anders gekommen wäre. Mitunter denke ich tatsächlich, dass die letzten fünf Jahre die glücklichste Zeit meines Lebens waren.

Für Außenstehende mag das schwer verständlich sein, vielleicht sogar hochtrabend klingen. Es grenzt selbst für mich an

ein Wunder, dass ich mich bei solchen Sätzen nicht verstellen, mich nicht anstrengen muss. Ich empfinde tatsächlich so und bin froh darüber. Ich halte mich nicht für außergewöhnlich, nicht für jemanden, der ganz besonders zuversichtlich und reflektiert eine schwierige Situation bewältigt. Es ist schlicht und einfach meine Art, damit umzugehen. Zwingend allerdings war sie nicht, sondern das Ergebnis eines Prozesses, über den ich in diesem Buch Auskunft gebe.

Am Anfang dieses Prozesses stand die vermeintlich vernichtende Diagnose.

Oder begann alles doch weit früher?

Niemand weiß, was er kann, bevor er es versucht.

PUBLILIUS SYRUS

Der Schamane

Die Begegnung mit diesem ecuadorianischen Schamanen hatte ich im Sommer 2017. Mitten in der deutschen Provinz wurde daraus eine Grenzerfahrung, die mir eindrücklich vor Augen führte, was ein Körper zu leisten imstande ist, wenn der Geist ihn nicht ausbremst.

Der Vorschlag kam von meinem Kollegen Jens, mit dem ich Kongresse und Tagungen besucht und mich angefreundet hatte. Ich hatte ihn von meiner ALS-Diagnose in Kenntnis gesetzt, daraufhin meldete er sich bei mir. Sein Sohn studierte Psychologie, hatte sich im Zuge von Aufenthalten in Südamerika intensiv mit Schamanismus beschäftigt und fand das Thema offensichtlich spannend. »Pass auf, Philipp«, sagte Jens zu mir, »ich habe gehört, der Schamane Bola ist in zwei Wochen wieder in Deutschland. Du könntest dich vielleicht für seine Session anmelden.« Darunter konnte ich mir nichts vorstellen. »Lass dich überraschen«, erwiderte er, »du musst nur einen Schlafsack mitbringen.« Was auch immer da stattfinden sollte, es würde zwei Nächte dauern und war nur eine Autostunde von zu Hause entfernt. Ich sagte kurzerhand zu.

Weil solche Seminare oder Sitzungen in einer rechtlichen Grauzone stattfinden, ist alles meist etwas nebulös organisiert,

vieles funktioniert über Mund-zu-Mund-Propaganda. Ort des Geschehens war ein abgelegenes Häuschen am Waldrand. Es gehörte einem Allgemeinmediziner, der schamanistischen Ritualen gegenüber aufgeschlossen war und es für Events dieser Art zur Verfügung stellte – aus medizinischer Überzeugung übrigens, was mir ein bisschen Sicherheit einflößte. Er zog dort sogar Kakteen im Gewächshaus, aus denen sich einer der angewandten Wirkstoffe extrahieren ließ.

Ich klingelte an der Tür des Häuschens. Als mir geöffnet wurde, war mir sofort klar, dass ich mich weit weg von meinem gewohnten Umfeld befand. Überall roch es nach Kräutern. »Komm rein und leg dich irgendwo hin«, wurde ich begrüßt. »Wir schlafen alle hier in diesem Raum.« Ich fand eine sehr gemischte Gruppe vor, ein bisschen wie in einer Hippiekommune. Von Linksradikalen, die ständig Autos anzündeten und ihre Aggression in den Griff bekommen wollten, bis hin zu einem langhaarigen Riesen aus Holland, der das Gefühl hatte, keine Bindungen eingehen zu können, und deshalb regelmäßig in den Wald floh und dort lebte. Dazwischen normalere Leute wie ich. Insgesamt gab es sieben Teilnehmer, vier weitere Personen, die zum Organisationsteam gehörten und so etwas offenbar regelmäßig machten, und Bola, der irgendwo saß und trommelte.

Jeder von uns sollte erst einmal zur Ruhe kommen. Ich unterhielt mich mit den anderen darüber, was für Erwartungen wir hegten und wieso wir hier waren. Nach kurzer Zeit stellte sich zwischen uns wildfremden Leuten eine sehr vertraute Atmosphäre ein.

In keiner Weise ahnte ich, was mich erwartete, aber ich ließ mich darauf ein. Zum Glück ging ich ohne Vorbehalte an die

Sache heran und ließ die Dinge auf mich wirken. Hätte ich gewusst, was für heftige Erlebnisse mir bevorstanden, wäre ich wahrscheinlich nie in die Hütte gefahren. Es ging darum, aus der eigenen Komfortzone herauszukommen und Grenzbereiche auszuloten. Es gibt die These, dass das richtige Leben erst beginnt, wenn man die eigene Komfortzone verlässt. Es steckt viel Wahrheit in diesem Satz, finde ich. Ihn in die Tat umzusetzen, ist jedoch unbequem und erfordert Mut. Deshalb tun es viele Menschen nicht. Wer es doch wagt, ist oft begeistert von dem Ergebnis. Weil man dann das Leben spürt.

Dafür gibt es Dutzende einfache Beispiele. Bungeejumping oder Fallschirmspringen sind solche Extremerfahrungen, die sich fernab der Komfortzone abspielen. Einen Fallschirmsprung probierte ich vor Kurzem aus, einen Tandemsprung. Das war außergewöhnlich: In viereinhalbtausend Metern Höhe aus einem Flugzeug zu springen, die Wolken weit unter mir, wie ein Vogel durch die Lüfte zu fliegen, ist ein unbeschreibliches Gefühl. Auch meine Frau Kerstin und ich hatten bisher in einigen abenteuerlichen Urlauben unsere Komfortzone verlassen, als wir uns auf außergewöhnliche Kulturen und befremdliche Situationen einließen. In Bereiche wie Schamanismus und rituellen Drogengebrauch war ich bis dato allerdings noch nicht vorgestoßen. Meine gesamte Drogenerfahrung beschränkte sich auf Alkohol und sechs, sieben Joints.

Nun aber, im Wald, konsumierte ich ganz anderes. Was wir Drogen nennen würden, ist für die Schamanen Naturmedizin. Auch hier ist wieder alles eine Frage der Perspektive. Es stimmt ja: Selbst Aspirin wurde ursprünglich aus irgendeiner Baumrinde gewonnen, so wie viele andere Medikamente ihren

Ursprung in der Natur haben. Während ich an der Pfeife zog, merkte ich, dass einige der Teilnehmer anscheinend schon mehrfach Seminare mitgemacht und mir damit einiges voraus hatten. Bola bietet Seminare in Ecuador an, Grenzerfahrungen, während der man mehrere Tage und Nächte ohne Nahrung im Dschungel schläft und sich mehr oder weniger vom Regen ernährt, der unablässig fällt. Vor gefährlichen Spinnen und Schlangen schützt ein spiritueller Schutzwall, ansonsten kämpft man dort im Dschungel weit außerhalb der eigenen Komfortzone im Dunkeln gegen seine Ängste.

Starke Vorerfahrungen, die ich nicht hatte. Für mich war alles Neuland. Begleitet von Gesängen, gab es verschiedene Rituale, die sich in ihrer Intensität steigerten. Wie in einem evangelischen Gottesdienst war viel von Dankbarkeit die Rede. So dankten wir der Mutter und dem Vater, die sich liebevoll um uns gekümmert hatten. Wir dankten der Mutter Erde, dass sie uns zu essen gab, wir keinen Hunger leiden mussten und dass sie uns dieses wunderbare Leben ermöglichte. Diese Andacht hätte ebenso sonntags in der Kirche stattfinden können, kam in diesem Fall aber aus dem Mund eines Schamanen aus Ecuador. Ich sah wahrlich viele Parallelen zu den Gottesdiensten meiner Kindheit, wenn es um Vergebung, Vertrauen, Dankbarkeit oder Demut ging. Dinge, die jedem helfen. Erfährt man sie intensiv am eigenen Leib, verankert sich das Bewusstsein dafür nur noch tiefer. Tiefer, als wenn man nur theoretisch darüber spricht.

Wir konsumierten psychoaktive Substanzen, zum Beispiel flüssigen Tabak, den Bola zuvor in einer aufwendigen spirituellen Zeremonie in Ecuador hergestellt hatte. Den schnupf-

ten wir in die Nase. Die Flüssigkeit brannte buchstäblich im Gehirn und sollte den Kopf frei machen, alles durchpusten. Später nahmen wir Ayahuasca, ein psychedelisch wirkendes Pflanzegebräu, das im Schamanismus einen hohen Stellenwert hat. Die Naturverbundenheit ist immens, und das Getränk wurde unter vielen Dankesbezeugungen dargereicht. Wir tranken Ayahuasca, um uns zu reinigen. Es löste einen starken Brechreiz aus und wirbelte innerlich alles durcheinander. Ich merkte schnell, dass diese Effekte erwünscht waren. Die Leute fingen an, zu rülpsen, zu furzen und sich zu übergeben. Dabei lagen wir in einem Halbkreis im »Wohnzimmer«. Die Situation war befremdlich für mich. Je lauter jemand schrie, desto mehr wurde er angefeuert, alles rauszulassen. Es ging darum, Schamgrenzen und Glaubenssätze zu überwinden.

Mir fiel das nicht leicht. Vielleicht hatten wir früher nackt im elterlichen Swimmingpool gebadet oder waren unbedarft in die Sauna gegangen. So etwas wie meinen Stuhlgang oder meine Intimsphäre wollte ich allerdings nie mit anderen teilen. Das Klo in der Waldhütte hatte jedoch keine Tür, ebenso wenig wie die Dusche. Das forderte mir große Überwindung ab. Und es führte zu sehr speziellen Situationen wie der, dass ich gerade duschte, als sich einen halben Meter entfernt ein Mädels auf Klo setzte und ihr großes Geschäft erledigte. So etwas hatte ich noch nicht erlebt. Mantramäßig sagte ich mir immer wieder: Scheißegal, das lässt du jetzt laufen, schließlich geht jeder irgendwann aufs Klo, na klar, stinkt es ein bisschen, wie bei dir selbst halt auch.

Auf unseren vielen Reisen war es immer ein heikles Thema für mich gewesen, wenn es keine normalen Sanitäreinrichtungen gab.

Das war mir unangenehm. Auf besonders intensive Weise wurde es nun plötzlich normal. Wir Teilnehmer hockten so dicht aufeinander, dass man jedes Geräusch hörte, egal, ob jemand würgte, furzte, kotzte oder kackte. Diese innerliche Reinigung hatte nicht zuletzt symbolischen Charakter. Man übergab sich nicht nur physisch, sondern sollte bestimmte Themen, Ängste oder Aggressionen loswerden. Vielleicht weil ich im Vergleich zu den anderen zurückhaltender mit dem Konsum des Ayahuasca war, musste ich mich nicht übergeben, wenngleich ich den Brechreiz spürte. Möglicherweise hielt mich eine unbewusste innere Disziplin davon ab, ich fühlte eine körperliche Blockade.

Wir absolvierten verschiedene Übungen mit Bola, bei denen wir erneut Schamgrenzen überschritten. Bei einer ging es um Berührungen. Abwechselnd sollten wir uns hinlegen, und die anderen Teilnehmer berührten einen dann irgendwo. Zunächst kommt es dir komisch vor, wenn dich wildfremde Leute anfassen. Manche trauten sich mehr, andere weniger. Theoretisch aber gab es keine Tabus. Jeder fasst sich ständig selbst an, auch an Brust oder Genitalien. Aber was macht es mit einem, wenn andere das tun? Ohne erotische Absichten oder Fantasien? Es war äußerst befremdlich für mich, aber was sollte letztlich schlimm daran sein? Es war wieder etwas, das ich vorher einfach noch nicht erlebt hatte.

Bola war eine faszinierende Person, ein kleines dünnes Männchen mit einer ungemein beruhigenden Stimme. Er hatte eine besondere Aura. Meist sprach er Englisch, konnte aber auch ein bisschen Deutsch. Wenn es komplex wurde, redete er auf Spanisch, und jemand übersetzte. Wieder erinnerten mich

viele seiner Passagen an Predigten in der Kirche, seine Ausführungen hätte man ohne Weiteres in jeden Gottesdienst einbauen können.

Nachdem wieder gesungen worden war, bemerkte ich gegen Mitternacht, dass draußen etwas vorbereitet wurde. Ich fühlte mich nicht so, als hätte ich bewusstseinsverändernde Drogen zu mir genommen und wäre besonders high, ich hatte eher das Gefühl, voll bei Sinnen zu sein. Andere fantasierten offensichtlich herum oder schrien vor sich hin.

Plötzlich hieß es, wir würden jetzt in die Schwitzhütte gehen. Für mich völlig überraschend, sollte das der Höhepunkt sein, alles andere war lediglich Vorgeplänkel gewesen. Naiv hatte ich angenommen, wir würden am Ende des Tages ins Bett gehen. Aber nein, es ging in die Schwitzhütte. Die war draußen im Garten schon aufgestellt: Es handelte sich mehr oder weniger um eine mit Decken abgehangene geschützte Höhle. In der Mitte war eine Feuerstelle, drum herum sollten wir auf der Erde sitzen. Leicht bekleidet, am besten nur mit einem Tuch, begaben wir uns dort hinein. Bola wies jedem einen Platz zu, ebenso wie weitere Substanzen oder Pilze, die je nach Erfahrungsgrad verteilt wurden. Ich bekam Don Pedro, ein psychoaktives Kaktusextrakt in Pulverform. Gering dosiert, weil ich Anfänger war, vielleicht auch wegen der ALS-Diagnose.

In dieser Natursauna saßen wir zu sechst. Einer Teilnehmerin, der es nicht so gut ging, hatte Bola die Zeremonie unter sagt. Jeder hatte genug Platz. Wieder wurde gesungen. Auf rituelle Weise wurde in etlichen Durchgängen den Elementen Dankbarkeit bezeugt. Einer aus dem Helferteam fungierte als Feuermeister und erhitzte draußen die von Bola eigens mitge-

brachten Steine im offenen Feuer. Für jeden Durchgang wurden die Steine ausgetauscht, immer eine bestimmte Anzahl in einem festen Ritual.

Ich bekam nicht alles genau mit, weil ich stark mit mir beschäftigt war. Beim ersten Durchgang war ich angetan von der Situation. An sich ging ich gerne in die Sauna. Danach ins Bett, dachte ich, und alles wäre schön. Eigentlich verlässt man eine Sauna ja, sobald man genug geschwitzt hat. Normalerweise. So normal allerdings lief es in dieser Schwitzhütte nicht ab. Ich musste wesentlich länger ausharren.

Die Zeltplane wurde nur kurz zur Seite geschoben, um neue Steine hereinzubringen. Das gab Zeit, ein-, zweimal zu atmen, dann war es wieder dunkel. Es wurde immer heißer. Neben mir saß der riesige Holländer und hatte wohl stärkere Drogen genommen als ich. Er schrie und wedelte wild mit seinen Haaren herum, machte furchtbare Geräusche und übergab sich. Erkennen konnte ich in der Dunkelheit fast nichts. Nur ansatzweise sah ich, dass ihn irgendetwas quälte. Das tat mir leid. Noch mehr aber ängstigte mich die Vorstellung, er könnte seine Haare in Brand setzen, ohne Herr seiner Sinne zu sein. Andere Teilnehmer waren ganz ruhig. Mitunter fing jemand an zu wimmern oder zu schreien. Wer was machte, konnte ich in der Dunkelheit nicht ausmachen. Ich weiß nur, dass Bola, der Schamane, absolut gelassen dasaß und offensichtlich alles unter Kontrolle hatte.

Ich selbst rang nach Atem. Es wurde unerträglich heiß. »I think I can't stand any longer, I have to go out«, wandte ich mich an Bola. »No, Philipp, you don't have to go out«, war die Antwort. »You have to trust yourself. Believe in your power.«

Gut, dachte ich, vielleicht kann ich noch ein bisschen aushalten. Bola merkte, dass ich mich schwertat. Mit seiner ruhigen Stimme gab er mir Kraft. Das waren besondere Momente. Wie aus dem Off hörte ich ihn sagen: »Philipp, just take one breath after another. You are much stronger than you think. Your body won't die and if you die, don't care. But you won't.« Ich musste Vertrauen haben und alles einfach laufen lassen.

Immer wieder dieser Satz: »Your body is much stronger than you think.«

Ich fühlte mich sterbenselend, und Bola sagte nur: »If you think you will die, you won't.« Das hieß, selbst der Gedanke, dass ich sterben könnte, wäre nicht das Ende. In meiner besonderen Lage mit von der ALS-Diagnose ausgelösten Ängsten und Bildern im Kopf war das bewegend. Ohne diese Diagnose im Hintergrund hätte ich die Schwitzhütte verlassen. Es wurde heißer und heißer. Als ich meinen Puls bei hundertsechzig fühlte, überlegte ich, dass ein Kreislauf so etwas nicht über längere Zeit aushalten kann. Wer so überhitzt ist, kollabiert irgendwann und ist tot – solche Gedanken machte ich mir in meinen schulmedizinischen Gehirnwinkeln, während Bolas ruhige Stimme aus dem Hintergrund weiter auf mich einredete.

Es war ein Kampf, anders kann ich es nicht ausdrücken. Mit dem Gesicht direkt auf dem Erdboden versuchte ich, ein bisschen kühlere Luft zu ergattern. Immer wieder wollte ich abbrechen: »Bola, I can't stand that any longer, I will collapse, I have to go out.« »You don't have to go out«, war die bekannte Antwort. »If you run away now, you will run away your whole life. Just believe in you.« Lauf nicht weg vor einem Problem. Vertraue dir selbst.

In dieser Hütte machte ich verschiedene Phasen durch. Streckenweise glaubte ich wirklich, mein letztes Stündlein hätte geschlagen, irgendwann schafft es mein Körper einfach nicht mehr. Dann kamen Momente, in denen es mir gelang, immer nur an den nächsten Atemzug zu denken, an einen nach dem anderen, an nichts anderes. Das konnte ein paar Minuten gut gehen. Irgendwann fand ich eine Position, in der es ein bisschen erträglicher wurde.

Bola saß die ganze Zeit mit uns in der Hütte. Er machte ständig Aufgüsse und schmiss irgendwelche Kräuter ins Feuer, was uns zusätzlich benebelte. So sehr benebelt, wie ich hätte sein wollen, war ich aber nicht. Ich hatte das Gefühl, dass die anderen vieles gar nicht mitbekamen. Ich dagegen fühlte mich sehr präsent. Wie lange die Prozedur noch dauern würde, wusste ich trotzdem nicht. Irgendwann fügte ich mich in mein Schicksal. Wenn ich hier sterben sollte, dachte ich, dann soll es so sein. Es gibt Schlimmeres. Ich wurde ruhiger. Einfach atmen, sagte ich mir, es gibt Dinge, die man nicht ändern kann. Mein Leben war schön.

Nicht alle blieben durchgängig in der Schwitzhütte, manch einer ging zwischendurch hinaus. Mir aber redete Bola das vehement aus, er spürte wohl, wer es schaffen konnte und wer nicht, bei wem es wichtig war, zu bleiben, und bei wem nicht. Auf wundersame Weise hielt ich tatsächlich durch. Es kam das Ende der Sitzung, die Schwitzhütte wurde gelüftet, und ich kroch aus dem Zelt, aus unserem Erdloch heraus. Ich fühlte mich wie der wüst-schrullige Kauz Catweazle aus einer Kinderfernsehserie der Siebzigerjahre, den ein Unglück aus dem Mittelalter in die Gegenwart katapultiert hatte.

Es folgten einige der schönsten Momente meines Lebens: Das erste Mal wieder richtig kalte Luft atmen, die ersten Schlucke Wasser trinken. Ich empfand eine unheimliche Wertschätzung für das Leben, einfach fürs Dasein. Was für ein Geschenk waren plötzlich die normalsten Dinge! Dass ich atmen konnte, dass ich trinken konnte. Dass ich noch lebte.

Mein Zeitgefühl war mir komplett abhandengekommen. Ich glaube, wir haben rund drei Stunden in der Hütte gegessen. Es war ein echter Grenzgang für mich gewesen. Nun konnten wir uns ein bisschen frischmachen. Gegen fünf Uhr morgens lag jeder in seinem Schlafsack, dicht an dicht in dem einen Zimmer der Waldhütte. Ich war stolz und glücklich, dass ich geschafft hatte, was hinter mir lag. Ich hatte gespürt, wie stark mein Körper ist. Als ich glaubte, die Grenze meines Leistungsvermögens erreicht zu haben, nicht mehr weiterzukönnen, hatte es noch so viel mehr Potenzial gegeben. Viel mehr, als ich mir zugetraut hätte.

Am nächsten Tag saßen wir gemütlich zusammen und frühstückten. Vegan natürlich. Wir machten erneut verschiedene Übungen, Rollenspiele, mit denen man seine Geburt nachspielt und ähnliches, Übungen, die mir noch unbekannt waren. Trotzdem war die Atmosphäre weit vertrauter, die Verbundenheit mit den anderen wuchs, die mir in ihrer Lebensweise vorher so fremd vorgekommen waren. Die Schwitzhütte hatte uns zusammengeschweißt. Wir unterhielten uns vollkommen offen, und gerade unsere Unterschiede machten diese Unterhaltungen besonders.

Ich liebe es, Menschen in ihrem Facettenreichtum wahrzunehmen und kennenzulernen. Egal, ob es sich um einen

intellektuellen Professor oder einen linksradikalen Aktivisten handelt – für mich sind sie gleichwertige Menschen. Leider hat man selten Gelegenheit, seinen Horizont über das gewohnte Umfeld hinaus zu erweitern. Da es sich aber nun hier draußen im Wald ergab, fand ich es sehr anregend. Unterschiede zwischen den einzelnen Teilnehmern kamen kaum zum Tragen. Wir waren uns sehr nah, lagen gemeinsam rülpsend auf unseren Bettenlagern und redeten. Da war es total nebensächlich, welchen Status jeder draußen in der normalen Welt hatte.

Der Tag verging auf angenehme Weise. Es dämmerte, als jemand sagte: »Heute Abend wieder Schwitzhütte!« Alles, nur das nicht, dachte ich. Ich war so stolz auf mich, das alles überstanden zu haben. Und jetzt noch mal? Ich überlegte ernsthaft, ob ich mitmachen oder lieber abbrechen sollte. Bis hierhin und nicht weiter, ging es mir durch den Kopf.

Vielleicht lag es an dem Fluch, mich auf alles einlassen zu wollen, dass ich nicht abfuhr. Das schaffst du schon, sagte ich mir, und kroch nachts erneut in die dunkle, verräucherte, enge Hütte. Wieder Ayahuasca, wieder irgendwelche Substanzen. Es waren diesmal sogar noch mehr Kräuter im Spiel, und ich hatte das Gefühl, dass es noch länger ging und noch heißer wurde als in der Nacht zuvor. Bola machte stetig Aufgüsse, und ich war halb im Delirium, bekam aber trotzdem alles mit. Noch einmal kam der Punkt, an dem ich bereit war, zu sterben. Es war mir egal. Sollte ich doch sterben, jetzt, hier. Ich hatte keine Lust, erneut zu kämpfen.

Dass sich das Erlebnis der vorangegangenen Nacht noch steigern ließe, wäre mir nie in den Sinn gekommen. Anzu-

nehmen, ich sei bereits am Endpunkt angekommen, war ein fataler Irrtum. Noch intensiver war es diesmal in der Hütte, jedes Schlückchen Wasser, das verteilt wurde, kam einer Offenbarung gleich. So gern hätte ich eine ganze Flasche hinuntergestürzt, doch wir wurden auf die Probe gestellt, an uns zu halten, und durften nur einen Schluck nehmen. Das hatte mit den schamanistischen Regeln zu tun. Ich quälte mich, sah mein Ende nahen. Was ich fühlte, war heftig. Ich stieß zu meinem ureigensten Grund vor. Welche Offenbarung, als ich wieder ins Freie kam! Diese ersten Atemzüge – einfach unglaublich. Ich habe kaum jemals etwas Beeindruckenderes erlebt. Wer derlei Grenzerfahrungen und lebenswichtige Erkenntnisse im schamanistischen Kontext nachempfinden möchte, dem empfehle ich, den Roman »Schattenfänger« von Hernán Huarache Mamani zu lesen.

Am Mittag des dritten Tages musste ich zurück nach Hause. Völlig gerädert machte ich mich auf den Heimweg. Ich sah fertig aus, weder geduscht noch gewaschen, dreckig, aber voller Eindrücke. Skurrilerweise grenzte das Waldhäuschen direkt an den Parkplatz eines Golfplatzes, wo ich nun unvermittelt lauter sauber gekleideten, versnobten Golfern gegenüberstand. Die dachten wahrscheinlich, ich sei ein verwirrter Waldschrat, aber mein Erscheinungsbild war mir gerade völlig egal. Genaugenommen hätte ich selbst einer dieser Golfschnösel sein können, denn ich spiele regelmäßig Golf und laufe in ebensolchen Klamotten herum. Wäre ich anstatt zum Rendezvous mit einem Schamanen zum Golfen gegangen und hätte mich in diesem Moment auf dem Parkplatz gesehen, wäre ich wahrscheinlich ziemlich entsetzt gewesen. Dass dieser schmutzige Mensch

gerade eine der beeindruckendsten Erfahrungen seines Lebens gemacht hat, übervoll an Emotionen, hätte ich sicherlich nicht vermutet. Wie so oft, kommt es auf den Blickwinkel an. Ich liebe es, beide Extreme bedienen zu können, Waldschrat und Golfsnob. Zwischen den parkenden Luxusklassewagen fühlte ich den Kontrast überdeutlich. Aber weder das eine noch das andere ist per se gut oder schlecht.

Ich stieg in meinen dicken Audi A8 und fuhr zurück nach Hankensbüttel. Es war Sonntagnachmittag und Muttertag. Kerstin hatte meine Eltern zu Kaffee und Kuchen eingeladen. Keiner wusste, wo ich in den letzten Tagen gewesen war. Ich rollte in die Einfahrt. Mein momentanes Erscheinungsbild passte so gar nicht zu meinem glänzenden Audi. Ich stieg aus und setzte mich quasi direkt zu meiner adrett angezogenen Familie an den Tisch, auf dem Kaffee und Erdbeerkuchen standen. Der Kontrast zu den vergangenen zwei Tagen hätte größer nicht sein können. Meinen Eltern konnte ich gar nicht erzählen, was ich gemacht hatte. Sie nickten nur. Wieder mal was Verrücktes, dachten sie wahrscheinlich, aber es scheint ihm gut getan zu haben. Ich war völlig euphorisch und teilte meine Begeisterung allen Anwesenden offen mit, wenn auch unter vielen Auslassungen.

Kurze Zeit später rief mich mein Kollege Jens an, dem ich meinen Schamanentrip zu verdanken hatte. Ich erzählte ihm, wie intensiv mein Wochenende gewesen war. »Bist du etwa dringeblichen?«, fragte er. »Ich bin nach einer Viertelstunde rausgegangen, das hält doch kein Mensch aus!« Gut, dass ich das nicht vorher gewusst habe, dachte ich, sonst hätte ich wahrscheinlich das Gleiche getan. Stattdessen hatte ich mich der Aufgabe gestellt. Die Herausforderung, die ich dabei meisterte,



Was Überwindung kostet, kann sich doppelt und dreifach auszahlen – eine Erfahrung, die ich nicht nur mit Bola machte, sondern auch, als ich einen Fallschirmsprung wagte.

war, mir selbst zu zeigen, wie stark ich sein kann. Dass ich vieles überleben kann, was erst noch kommen wird.

Womöglich wird es Momente in der Zukunft geben, in denen ich das Ende kommen sehe, in denen ich denken werde, alles sei aussichtslos. Vielleicht werde ich mich in diesen Momenten daran erinnern, wie ich über mich hinauswuchs, wie schnell sich vermeintlich unüberwindliche Grenzen auflösen können.

Nicht nur der Geist vollbringt mitunter Unglaubliches. Auch unser Körper ist widerstandsfähiger und stärker, als wir glauben. Das ist die wichtige Lehre, die mir Bola, der Schamane, erteilt hat.