

Angst, komm lass
uns Springen!

Mut ist unser
Fallschirm

Angst, komm lass
uns springen!
Mut ist unser
Fallschirm

Jeanette Morawiec

Impressum

Copyright: Jeanette Morawiec

Jahr: 2025

ISBN: 9789403796925

Verlagsportal: bookmundo
Gedruckt in Deutschland

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verfassers unzulässig

Einleitung

Wann wird Angst zum Thema? Doch immer dann, wenn es so weit eskaliert ist, dass der Alltag gefährdet ist, stimmt's?

Oder hast du dir Gedanken gemacht ob es sinnvoll ist deine Angst vor Spinnen oder anderen Krabbeltieren anzugehen? Doch erst wenn Spinnen überall sind und du dem nicht mehr ausweichen kannst, oder?

Solange wir den Situationen die uns Angst machen aus dem Weg gehen können, müssen wir uns dem nicht stellen. Dass die Grundeinstellung die viele – mich eingeschlossen – haben.

Dabei ist Angst ein Lebensbegleiter. Wir alle haben vor irgendwas Angst – bewusst oder unbewusst und wir setzen uns nicht damit auseinander.

Ich finde es toll, dass immer mehr Menschen über das Thema sprechen, doch der Zusammenhang ist auch hier wieder Alarmstufe rot: Panikattacken.

Erst bei Panikattacken beginnen wir uns Hilfe zu holen, weil der Zustand unerträglich ist.

Dabei gibt es eine niedrigere Stufe der Angst die sich zeigt. Nämlich wenn wir Angst davor haben unseren Partner zu verlieren, wenn die Eltern ein Alter erreicht haben indem wir merken Sie sind nicht mehr ganz so fit und es geht bergab mit ihnen, oder wenn wir unseren Alltag nicht mehr meistern können und Existenzängste uns plagen.

Doch darüber wird erst nachgedacht und gehandelt,
wenn es das Leben stark beeinträchtigt.

Ich würde sagen wir fangen doch besser weiter unten
an um der Angst die aufgesetzte Angst zu nehmen,
oder?

Die Heldenreise nach der ich nicht gefragt hatte

Meine schwere OP lag zwar bereits 2 Jahre hinter mir, dennoch war ich mir noch immer nicht sicher ob ich es schaffe so ganz alleine, ohne Hilfe, nur ich, der Rucksack und mein Reiseplan.

Ich hatte direkt nach der OP nach einem Therapieplatz gesucht und zum Glück den richtigen gefunden. Es hat mich allerdings fast zwei Jahre Zeit gekostet, bis ich mein Leben wieder leben konnte und wieder Freude an allem hatte.

Die Woche vor dem Abflug hatte ich ständig Ängste „Was, wenn ich mich verlaufe?“, „Was, wenn mein Spanisch nicht ausreicht?“, „Was, wenn keiner Englisch versteht?“, „Was, wenn ich aufgeben und früher zurückkomme?“.

So viele verrückte Gedanken die mich irre gemacht und meinen Schlaf geraubt haben.

Dann ist die Betreuung für meinen Hund abgesprungen und ich stand 1 Woche vor Abflug da und fragte mich „Ist das ein Zeichen alles abzusagen?“.

Aber mein innerer Antrieb – mochte er noch so klein gewesen sein zu dem Zeitpunkt – machte einen Höllenlärm und brüllte mich aus dem tiefsten Keller in mir an „Du wolltest diese Reise, du hast so lange darauf gewartet und jetzt willst du aufgeben? Bist du völlig irre? Das ist deine Chance für Wachstum, jetzt

wirf es nicht hin, sondern zieh es durch! Das war der Ruf zum Abenteuer.

Diese Stimmen kennen wir doch alle, oder? Erinnert an das Spiel mit Engel rechte Schulter, Teufel linke Schulter die in den Ring steigen und der Kampf beginnt. Die eine Seite argumentiert mit Ja, die andere mit Nein und entscheiden sollst natürlich du selbst.

Hätte ich mich damals von meiner Angst leiten lassen, dann hätte ich das größte Abenteuer meines Lebens verpasst und hätte niemals die Erfahrungen gemacht die für mich wichtig waren um weiterzukommen.

Als kurzer Exkurs: ich hatte Morbus Crohn und das seit kleinem Kind an. Ich sollte immer brav Medikamente nehmen, stelle mich dagegen quer und brach die Therapie auch ab als Teenager. Ich war von Anfang an überzeugt das es Blödsinn ist und ich nicht ernsthaft krank bin – auch wenn die Ärzte eine andere Überzeugung hatten als ich. Und das dachte ich schon als kleines Mädchen von 10 Jahren, nur war ich mir dessen nicht bewusst.

Kurzum hatte ich nach 10 Jahren auf der Suche nach meinem Weg der Heilung den Punkt erreicht, an dem ich dachte das wars jetzt. Ernsthaft ich wollte mich erhängen in meiner Wohnung damals, weil ich trotz aller Maßnahmen mit Medikamenten, Krankenhausaufenthalten und OP über ein halbes

Jahr hinweg keine Besserung gesehen oder gespürt habe. Ich hatte einen lebenden Schmerzkörper und wo meine Seele in der Zeit war, weiß ich nicht mehr. Ich fühlte mich innerlich und äußerlich tot. Wie hätte es auch anders sein sollen? Die Ärzte sahen mich an und meinten ich sei längst austherapiert und wir haben alles versucht. Ich wurde von einem zum nächsten geschoben, weil keiner mir helfen konnte und keiner den Arsch in der Hose hatte es ehrlich anzusprechen!

Ich hatte keine Kraft mehr, wo ich sonst so optimistisch war über Jahre hinweg und alles probiert habe: von Ernährung umstellen, Sport, Therapie, etc. und trotzdem lag ich auf dem Boden meiner Wohnung und wollte nicht mehr leben. Klar gab es Tiefen: jeder Schub brachte einen gewaltigen Einschnitt in mein Leben mit sich. Jedes Mal war ich über Wochen mehr im Bett als unterwegs, konnte nicht zur Arbeit, schottete mich komplett von der Außenwelt ab, weil Schmerz und Kraftmangel meinen Alltag bestimmten. Und dennoch schaffte ich es nach jedem Krankenhausaufenthalt wieder auf die Beine. Ich erreichte den Punkt ab dem ich wieder hoch kam doch dieses Mal war es ein Fass ohne Boden und wusste nicht mehr weiter.

Es war eine einzige Sache die mich damals wieder auf Kurs brachte: mein Hund. Es war dieser typische Film der vor einem abläuft, wenn er zwischen Leben und

Tod pendelt. Und ich hatte all die schönen Momente mit meinem Hund gesehen und wusste ich konnte ihn nicht zurücklassen. Ich wusste er würde einen neuen Besitzer nicht akzeptieren und eingehen. Also ließ ich von der Idee ab mein Leben zu beenden und ging ins Krankenhaus, in der Hoffnung ich würde endlich meinen Weg ins gesunde Leben zurückfinden.

Zu dem Zeitpunkt war ich bereits operiert, hatte jedoch über Monate hinweg Opiode bekommen und das in einer maximalen Dosis und kaum was gegessen. Ich war inzwischen stark abgemagert und jeder Schritt war ein Kraftakt. Also ging ich ins Krankenhaus zurück und redete mit den Ärzten. Ich erzählte Ihnen, dass ich immer noch Schmerzen spüre die nicht auszuhalten sind, obwohl ich operiert bin.

Sie nahmen mich nicht ernst und verabreichten mir eine normale Infusion und verkauften diese als Schmerzmittel. Sie dachten das es mir helfen würde. An dem Punkt muss eins klar gesagt werden: so gut manche Ärzte auch sein mögen in dem was Sie tun, an Menschlichkeit fehlt es Ihnen und über den Tellerrand hinaus zu blicken dazu. Der Arzt hätte selbst merken müssen das es Phantomschmerzen waren und hier ein langsamer Schmerzmittelentzug mit anderen Methoden gemeinsam der Weg gewesen wären um mir wieder auf die Beine zu helfen. Stattdessen wurde ich als psychisch gestört

abgestempelt und einfach so entlassen. Schließlich war ich operiert und wieder gesund aus Ihrem Blickwinkel. Also wozu sich länger damit befassen? Zu Hause angekommen ging es mir weiter schlechter und so bin ich in ein anderes Krankenhaus gefahren. Ich habe mich später damit befasst und bin darauf gekommen, dass ich einen kalten Schmerzmittelentzug gemacht hatte. Das hatten die Ärzte überhaupt nicht im Blick gehabt das mein Körper so abhängig davon war, dass er ohne die Mittel stärker reagierte um mehr zu bekommen. Nach vier Tagen war es dann endlich vorbei und mir ging es wieder gut! Ich konnte das Krankenhaus nach fünf Tagen verlassen und war auf dem Weg der Besserung.

Danach habe ich angefangen Stück für Stück an mir zu arbeiten und mich von innen heraus aufgebaut: ich habe wieder mit Sport weitergemacht, weil das immer ein sicherer Hafen für mich war. In jeder Phase meines Lebens hat Sport mich immer begleitet, weil es mich nie enttäuscht hat. Es hat mich aufgebaut, mir geholfen meine negativen Gefühle zu verarbeiten und mir Selbstvertrauen gegeben.

Ich hatte zu der Zeit einen Freund der mir mal von seinem Sport erzählte. Ich war so neugierig, sah mir über YouTube Videos an und stolperte über die Info das es hierzu eine Doku gab. Ich suchte über Netflix

nach der Dokumentation und fand Sie: Fittest on Earth.

Es veränderte mein Leben grundlegend. Ich war so begeistert von der Sportart, dass ich danach suchte in meiner Umgebung. Und ich fand ein Studio das Crossfit praktizierte.

Ich lernte so viele neue Bewegungen und Übungen und kam immer und immer wieder an meine eigenen körperlichen als auch mentalen Grenzen heran und darüber hinaus.

Ohne den Sport hätte ich nicht die mentale Stabilität aufgebaut die ich für meine Genesung gebraucht hatte. Das war der letzte Schlüssel für meine Heilung gewesen: der mentale Aspekt.

„Es liegt so viel an unseren Denkweisen,
den Glaubenssätzen und unseren
Emotionen. Das zu verändern braucht
eine Idee und den Willen es anders
haben zu wollen. Doch dahin zu
gelangen braucht Mut und
Überwindung.“