

## 29 Geschenke



Cami Walker

# **29 Geschenke**

Wie ein Monat des Gebens das Leben heilen kann

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Jochen Lehner

INTEGRAL

Die amerikanische Ausgabe erschien 2009  
unter dem Titel »29 Gifts«  
im Verlag Da Capo Press,  
a Member of the Perseus Books Group, New York, USA.



**Mix**  
Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-001940  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *EOS*  
liefert Salzer, St. Pölten.

Integral Verlag  
Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-9220-9

Erste Auflage 2010  
Copyright © 2009 by Brightside Communications, Inc.  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2010 by Integral Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Einbandgestaltung: Guter Punkt, München,  
unter Verwendung von Motiven von Shutterstock  
Gesetzt aus der Carniola von Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

*Dieses Buch widme ich meinen Eltern Carol und Larry Walker,  
von denen ich lernte, wie die eigenen Probleme am besten  
dadurch zu lösen sind, dass man anderen hilft.*

*Und meinem Mann, Mark Atherlay,  
der auf diesem ganzen Weg meine Hand gehalten hat.*

*Ihr alle seid Geschenke.*



# Inhalt

Vorgeschichte: Eine verzweifelte Krankheit braucht verzweifelte Mittel	9
--	---

## I

### Die Geschenke

1. Geschenk – Der Anruf	34
2. Geschenk – Breakdance-Honorar	41
3. Geschenk – Tanz, einmal anders	48
4. Geschenk – Mitgefühl und Kuchen	54
5. Geschenk – Gemeinsam schenken	61
6. Geschenk – Ein simples Mantra	72
7. Geschenk – Kleingeld	81
8. Geschenk – Die Kleider vom Leibe	87
9. Geschenk – Danke, Mama, danke	102
10. Geschenk – Glänzende Ideen	111
11. Geschenk – Bekräftigung mit Blumen	117
12. Geschenk – Geburtstagsgedicht	129
13. Geschenk – Parkgroschen	138
14. Geschenk – Küchendienst	142
15. Geschenk – Es geht auch ohne	149
16. Geschenk – Liebesbrief	154
17. Geschenk – Hundert Dollar, die ich gern behalten würde	159
18. Geschenk – Ein Geschenk für Oma	162
19. Geschenk – Schritte feiern	167
20. Geschenk – Eine halbe Stunde extra	171
21. Geschenk – Streicheleinheiten	177
22. Geschenk – Drei Dollarscheine	182

23. Geschenk – Meine Schneckenschale	186
24. Geschenk – Dank pflanzen	191
25. Geschenk – Männerfilm	194
26. Geschenk – Muscheln am Strand	197
27. Geschenk – Britannia-Blues	200
28. Geschenk – Eine kleine Schenktour	206
29. Geschenk – Das Wandern	211
Nachwort	218

## II

### **Geschichten aus der 29-Geschenke-Community**

Kuchenglasur – <i>Rudy Simone</i>	224
Unverdient – <i>Mary Woods</i>	227
Lesen erlaubt – <i>Steve Gentile</i>	230
Muttermilch – <i>Erin Monahan</i>	233
Ein neues Rezept zum Warmhalten – <i>Jennifer Meriposa Fuller</i>	237
Lieber zwei Finger als einer – <i>Corinne Phipps</i>	239
Der Kuschelbär – <i>Colleen Mavourneen Friday</i>	241
Äpfel! – <i>Whitney Ferrall</i>	244
Etwas von mir – <i>Daryn Kagan</i>	249

## III

### **Anhang**

Ein Brief von Mbali Creazzo	256
Wenn Sie sich der Bewegung »29 Geschenke« anschließen möchten	265
Dank	266
Mbali über sich selbst	268

## Vorgeschichte

### *Eine verzweifelte Krankheit braucht verzweifelte Mittel*

Es ist vier Uhr früh, und ich liege hellwach da, wieder einmal. Ich habe seit über zweieinhalb Tagen nicht mehr geschlafen. Bilder von mir selbst als Krüppel, nicht mehr in der Lage, Arme oder Beine zu bewegen, blinken wie Notausgangszeichen vor dem inneren Auge. Die nicht anzuhaltende Gedankenmühle dreht sich in immer den gleichen sattsam bekannten Kreisen, und die münden schließlich wieder in eine ausgewachsene Panikattacke. Also noch einmal, weil's so schön war:

*Ich werde im Rollstuhl enden. Ich werde nie wieder normal gehen können. Ich werde nie wieder die Chance haben, meinen Lebensunterhalt selbst zu verdienen. Ich werde nie wieder schreiben können. Meine Freunde und meine Familie werden mich abschreiben. Mein Mann wird es irgendwann satt haben, mich versorgen zu müssen, er wird mich verlassen, ich werde in einem Pflegeheim eingesperrt sein, noch bevor ich 40 bin, und da wird man mich Tag für Tag einfach vor mich hindämmern lassen, bis ich endlich, noch keine 45, an schwärenden Druckstellen sterbe.*

*Ich werde nie Mutter sein können.*

*Weshalb muss ich den Fluch dieser grauenhaften Krankheit tragen? Warum sind die Ärzte nicht in der Lage, Multiple Sklerose zu heilen oder mir wenigstens Mittel zu geben, die lindern können? Was für ein elendes Leben. Mein Leben ist vorbei.*

*Am liebsten wäre ich tot.*

Ich gebe mir Mühe, still zu liegen. Ich möchte Mark nicht wecken, der erschöpft neben mir schläft und laut schnarcht. *Nicht zu fassen, wie dieser blöde Typ schlafen kann, während ich, keine Armlänge entfernt, dem Nervenzusammenbruch entgegen sehe.*

Ich wimmere leise, und Tränen laufen mir übers Gesicht. Mein Atem geht ruckartig und wird immer schneller. Mark wird etwas unruhig in seinem Schlaf, aber er wacht nicht auf.

Wie zu Kinderzeiten spürt meine Mutter, was mit mir ist, und kommt ins Zimmer, sobald sie die ersten Anzeichen meines verzweifelten Ringens hört. Sie ist nebenan im Gästezimmer untergebracht und hat bestimmt die ganze Zeit wach gelegen und sich um mich gesorgt. Sie wohnt für einige Zeit bei uns, um Mark zu entlasten, der nach Monaten dieses alle Tage gleichen Dramas völlig ausgelaugt ist.

Die Schlafzimmertür geht einen Spalt auf, und ich höre ihre besorgte Stimme. »Liebling, ist alles in Ordnung? Versuch Mark nicht zu wecken. Endlich schläft er mal richtig. Er ist ja so müde.«

»Nein«, erwidere ich mit gedämpftem Schluckauf, »gar nicht in Ordnung.« Die Worte kommen als ein Krächzen, fast froschartig. Mir ist, als würde ein Elefant auf mir sitzen. Es ist fast unmöglich zu sprechen, aber ich presse quietschend heraus: »Ich hab Angst.«

Meine Mutter kommt herein, kniet sich neben mich und nimmt meine Hand. »Natürlich hast du Angst, Süße. Aber es wird schon wieder, wirst sehen.« Sie knipst meine Nachttischlampe an.

»Gar nichts wird wieder!«, fahre ich auf. Die bitteren Worte machen zumindest, dass der Elefant sich von seinem Ruheplatz erhebt. Mark fährt ebenfalls auf und dreht sich um. Mein Atem wird immer konvulsivischer, während sich mir die

Klagen entringen: »Gar nichts ist in Ordnung! Nichts wird je wieder gut!«

*Wieso begreifen sie nicht?*

Marks Arm legt sich von hinten um mich.

»Lass es los, Liebes«, flüstert er mir ins Ohr. »Du lässt dich wieder so reinziehen. Atme tief durch und versuch, ruhiger zu werden.«

Er muss so überfordert und entsetzt sein wie ich, aber seine Stimme wird kaum jemals laut.

Gut zwei Jahre ist es her, dass wir uns an einem herrlichen Strand in Mexiko das Eheversprechen gegeben haben. Das Foto steht neben der Lampe an meinem Bett. Wir halten einander an den Händen, und Rosenblütenblätter rieseln auf uns herab, so stehen wir da. Es sieht aus wie vor einer Kulisse, aber der tiefblaue Himmel und das türkisgrüne Wasser hinter uns sind echt. Beim Blick aufs Meer, als wir uns das Jawort gaben und einander in kranken und gesunden Tagen beizustehen gelobten, dachten wir, von jetzt an würde nur noch strahlend klarer Himmel vor uns liegen.

Niemand hätte gedacht, dass das Leben kaum einen Monat später das Kapitel Krankheit aufschlagen würde. Bei der Heimkehr von unserer Hochzeitsreise geriet meine Gesundheit ins Trudeln, und unsere Welt wurde grau und stürmisch. Einmal beim Aufwachen am Morgen fühlten sich meine Hände lahm an, sie kribbelten und taten weh. Ein paar Tage später konnte ich plötzlich auf dem rechten Auge nicht mehr sehen. Ich wurde schnellstens einem Spezialistenteam vorgeführt, und eine Woche später stand die Diagnose fest: Multiple Sklerose.

Multiple Sklerose, kurz MS, ist eine chronische und progrediente, das heißt unaufhaltsam fortschreitende Erkrankung

des Zentralnervensystems, also des Gehirns, der Sehnerven und des Rückenmarks. Es handelt sich um eine sogenannte Autoimmunerkrankung, und das bedeutet, dass das Immunsystem des Körpers gesunde Zellen attackiert. Bei der MS richtet sich der Angriff gegen die Myelinscheiden, die die Nerven als eine fettartige Schutzschicht umgeben. Man kann sich das als eine Art Isolation denken, unter der die Nerven ungestört ihre Impulse senden können. Unter den Angriffen des körpereigenen Abwehrsystems jedoch werden die Myelinscheiden löchrig. Ich stelle mir Fraßstellen in meinen Nervenüberzügen vor, an denen die Nerven buchstäblich blank liegen, so dass es zu einem Durcheinander von Entladungen und Impulsen kommt. Bei verschiedenen MS-Kranken können die Erscheinungen ganz unterschiedlich sein und unterschiedliche Behinderungsgrade bedingen, je nachdem, welche Nerven befallen sind. Eine Aussicht auf Heilung besteht nicht. Die Medizin bietet den Patienten lindernde Medikamente, Rehabilitation und Anleitung zum bestmöglichen Umgang mit der Krankheit. Derzeit ist eine mögliche Stammzellenbehandlung in der Erprobung, und natürlich findet mancherlei Forschung statt, aber einstweilen bleibt MS eine Krankheit, für die es nur ein Management, aber keine Kur gibt.

Eines der Primärsymptome, direkt mit den Schäden an Myelinscheiden und Nerven zusammenhängend, ist Müdigkeit. Sie tritt bei etwa achtzig Prozent der Betroffenen auf. Diese Müdigkeit kann einem zu Hause und bei der Arbeit arg zu schaffen machen und ist bei manchen MS-Kranken, die sonst kaum Einschränkungen unterworfen sind, das Hauptsymptom.

Weitere Primärsymptome sind Taubheitsgefühle, Bewegungseinschränkungen, Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen, Blasen- und Darmbeschwerden, Einschränkungen

gen der Sehfähigkeit, Schwindel unterschiedlichen Grades, sexuelle Störungen, Schmerzen, Denkstörungen, Depression, Muskelspasmen, Muskelzittern, Sprachstörungen wie Nuscheln und Wortfindungsschwierigkeiten, Schluckbeschwerden, Kopfschmerzen, Hörverlust, epilepsieartige Anfälle sowie Atembeschwerden. Bei dieser Liste wird einem angst und bange, aber die Mischung ist bei jedem eine andere.

Daneben gibt es noch sekundäre Symptome, also Folgerscheinungen dieser Primärsymptome. Wenn beispielsweise die Blasenfunktion beeinträchtigt ist, kann es sein, dass man unter häufigen Harnwegsinfektionen leidet. Und wer in seiner Gehfähigkeit oder überhaupt in der Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist, muss mit Verlust des Muskeltonus, mit Muskelschwäche und mit Rückgang der Knochendichte und einem erhöhten Bruchrisiko rechnen.

Auf so etwas waren weder Mark noch ich eingestellt. Wir fühlen uns um das geplante gemeinsame Leben betrogen – das Haus, das wir kaufen, und die Kinder, die wir haben wollten. Das sind jetzt völlig abwegige Träume geworden. Es bleibt nichts weiter, als uns aneinanderfestzuhalten und zu hoffen, dass wir heil – und zusammen – hier wieder herauskommen.

Mama zieht die Nachttischschublade auf und wirft einen Blick auf die stattliche Sammlung von Flaschen mit verschreibungspflichtigen Medikamenten. Erst gestern hat sie sich die Mühe gemacht, alle Deckel mit Aufklebern zu kennzeichnen – blaues Klebeband, das sie in ihrer säuberlichen Kindergärtnerinnenhandschrift rot beschriftet hat. So sieht man gleich von oben, was was ist, und muss nicht das ganze Tablett herausheben, um die Etiketten zu studieren.

Mama greift nach der auf dem Nachttisch liegenden Einnahmetabelle, die sie zusammen mit Mark vor zwei Tagen ange-

legt hat, um besser verfolgen zu können, welche Medikamente ich wann genommen habe.

»Ativan hast du das letzte Mal vor acht Stunden genommen«, sagt sie. Ativan ist gegen ängstliche Unruhe. »Möchtest du jetzt eine?«

»Ja«, schniefe ich. »Kann ich auch eine Ambien haben?« Dieses Schlafmittel habe ich erst vor zwei Stunden genommen, aber es wirkt nicht.

»Hast du noch keine genommen?«

»Nein«, lüge ich. Wenn ich die doppelte Dosis nehme, denke ich, vielleicht haut es mich dann wenigstens für ein paar Stunden um. Mein Körper schreit förmlich nach Schlaf, drei schlaflose Tage sind es jetzt bald.

Mama reicht mir die beiden kleinen weißen Pillen. Ich lege sie unter die Zunge, damit sie sich dort auflösen und der Stoff schneller ins Blut kommt. Diesen Trick habe ich vor Jahren in einer Phase bedenklicher Medikamentenabhängigkeit gelernt. Die Tabletten lassen eine bittere kreidige Paste in meinem Mund und ein absteigendes Brennen im Bauch entstehen. Mit all den Medikamenten, die ich jetzt nehmen muss, lebt die Sucht nach fünf abstinenten Jahren wieder auf. Ich trinke einen Schluck Wasser aus einer kleinen grünen Plastik-tasse, die immer neben mir steht. Sie muss mindestens zwanzigmal am Tag gefüllt werden, aber meine Hände und Arme können keine größeren Trinkgefäße halten, ohne etwas zu verschütten. Sollte sich mein Zustand verschlimmern, werde ich wohl zur Schnabeltassentrinkerin degradiert werden.

Meine Mutter flüstert zwanzig Minuten lang mit mir, um mich von meiner Panik abzulenken. Sie erzählt irgendetwas von der Küchenanrichte, die ich schon als ganz kleines Kind erklommen haben muss. Einmal habe sie mich sogar auf dem Kühlschrank sitzend vorgefunden. Ich versuche ihr zu folgen,

habe jedoch Schwierigkeiten, die Worte aufzunehmen. Mark hält mich, bis der hysterische Anfall nachlässt. Als Mama sieht, wie ich mich allmählich entspanne, steht sie auf und sagt, sie werde versuchen, noch eine Mütze Schlaf zu nehmen.

»Ich muss aufs Klo«, sage ich und merke zugleich, wie die Medikamente zu wirken beginnen.

Mark hilft mir aus dem Bett und fasst mich von hinten um die Taille, um mich auf dem Weg über den Flur bis zum Bad zu halten. Jeder Schritt beginnt unsicher und zögernd, bis wieder eine gewisse Regelmäßigkeit in meinen schwer schlurfenden Gang kommt.

Nachher hilft Mark mir aufzustehen und führt mich zum Bett zurück, wo das Wunder geschieht. Ich schlafe ein. Es folgen unglaubliche sieben Stunden traumlosen Medikamentenschlafs, bis ich in Schmerzen und Ängsten weinend aufwache und das Ganze von vorn beginnt.

Dieser Ablauf, mit leichten Abwandlungen, beschreibt seit vier Monaten unser Leben. Ich habe innerhalb von drei Monaten, seit unserem Umzug von San Francisco nach Los Angeles im Dezember, vier Aufnahmen in die Notfallstation beziehungsweise Einweisungen ins Krankenhaus erlebt. Und jedes Mal gehe ich mit der aufnehmenden Krankenschwester die gleiche Litanei von Fragen durch.

»Was führt Sie in die Notaufnahme?«

»Ein MS-Schub«, erwidere ich geschäftsmäßig.

»Was für Symptome haben Sie?«, fragt die Schwester dann immer, und wieder einmal gehe ich die Liste durch.

»Entsetzliche Schmerzen im Nacken, im oberen und mittleren Rücken. Arme und Beine sind schwach und taub und kribbeln. Keinerlei Gefühl im Bauch ... als ob die Organe alle tot wären. In der Körpermitte könnten Sie mich durchspießen, ich

glaube nicht, dass ich etwas spüren würde – außer an der Haut, die überempfindlich auf die kleinste Berührung ist. Ich habe Gleichgewichtsstörungen und kann nicht richtig gehen. Mein Kurzzeitgedächtnis funktioniert nicht, und ich kann mich ganz schlecht konzentrieren. Ich bin so schwach und müde, dass ich an den meisten Tagen nicht einmal aufstehen kann. Ich muss mindestens zweimal die Stunde Wasser lassen und kann manchmal den Darm nur schwer kontrollieren. Ich sehe verschwommen, und mir ist schwindlig.«

»Ist das für Sie der normale Ablauf bei einem MS-Schub, oder sind auch neue Symptome dabei?«, fragt die Schwester dann mit bedauerndem Blick.

»Das ist der normale Ablauf«, sage ich. So verdammt normal, und das schon so lange.

Die Behandlungsroutine bleibt auch immer gleich. Sie hängen mich an den Tropf, fordern Magnetresonanztomografien (MRT) an und spritzen mir Dilaudid (eine Art pharmazeutisches Heroin), um die Schmerzen wenigstens einmal zu unterbrechen. Allerdings reagiere ich überempfindlich auf die meisten Narkotika, weshalb sie dann auch noch Benadryl spritzen müssen, damit ich mir nicht die Haut abkratze. Gegen die Angstattacke bekomme ich eine Ativan-Injektion. Bei einem dieser Klinikaufenthalte habe ich fünf Tage in Folge 1000 Milligramm Solu-Medrol, eine hochpotente Mischung von Steroiden, intravenös bekommen. Vier Tage lang brachte das eine gewisse Besserung, und ich begann schon Hoffnung zu schöpfen, doch dann kam der große Crash. Die Steroide halfen nicht mehr und zeigten quälende Nebenwirkungen. Ich geriet in einen Zustand, in dem ich zwischen schwerer Depression mit Selbstmordneigung und manischen Zuständen hin und her pendelte.

Und jedes Mal verlasse ich das Krankenhaus mit ein, zwei

neuen Rezepten, die der ohnehin schon langen Liste täglich einzunehmender Medikamente hinzuzufügen sind – das können schon mal fünfzehn bis zwanzig Pillen und Tabletten in vierundzwanzig Stunden sein, je nach Schweregrad der Schmerzen und Anzahl der Panikattacken. Ich würde sie ja alle gern nehmen, wenn sie doch nur helfen würden, aber die Symptome bleiben bestehen, und nach jedem weiteren Schub bin ich noch verzweifelter.

Eben jetzt sind Mama und Mark vor allem wegen meiner Gemütsverfassung besorgt. Ich bin nicht nur depressiv, sondern habe offenbar auch schon psychotische Phasen, in denen mir der Realitätsbezug fehlt. Ich rede dann wie ein Buch, aber lauter Unsinn, den ich ständig wiederhole. Mark ruft den Neurologen an, der mich während meines letzten Krankenhausaufenthalts behandelt hat, und wird an einen Neurologen verwiesen, bei dem wir noch nicht waren, einem Spezialisten für Schmerzmanagement, Sucht und MS, wie es heißt. Es ist der vierte Neurologe, den wir seit dem Umzug nach Los Angeles vor vier Monaten aufsuchen werden.

Am nächsten Tag finden sich Mama, Mark und ich in der Praxis von Dr. N.S ein, melden uns an und nehmen auf stahlblauen Polsterstühlen im Wartezimmer Platz. Überraschenderweise dauert es gerade einmal fünf Minuten, bis wir aufgerufen werden.

Dr. N. sitzt hinter seinem Schreibtisch und empfängt uns mit einem freundlichen Lächeln. Ein Rest von feinem weißem Haar ist säuberlich über den Kopf gekämmt, und die Zweistärkenbrille vergrößert seine glänzenden blauen Augen um das Dreifache. Er zeigt einen leichten Bauchansatz und geht sicher schon auf die achtzig zu. Er hat überhaupt nichts Eiliges, und seine gelassene Ruhe geht sofort auf mich über. Er beugt sich

vor und stellt mir Fragen: Wo genau spüre ich den Schmerz? Von welcher Qualität ist er – brennend, stechend, wund? Wo würde ich meinen derzeitigen Schmerz auf einer Skala von eins bis zehn einordnen, wenn zehn der schlimmste Schmerz ist, den ich je erlebt habe? So folgt Frage auf Frage, immer weiter. Es ist die mit Abstand ausführlichste Fallaufnahme, die ich je erlebt habe, und alles wird erfasst, von den Kinderkrankheiten bis zu Einzelheiten meiner psychiatrischen Geschichte.

Als ich anmerke, dass ich so ausgiebige ärztliche Beschäftigung mit meiner Person nicht gewohnt bin, sagt er: »Ich praktiziere jetzt seit fünfzig Jahren und möchte einfach keiner von denen werden, die ihren Patienten aus Zeitmangel nicht mehr zuhören.« Geduldig hört er sich meine ausführlichen Antworten an, fragt mitunter bei Mama oder Mark nach, und kritzelt dabei ununterbrochen seine Notizen. Eine Stunde dauert die Besprechung, dann legt er den Stift weg und schüttelt die Hand aus.

»Gibt es noch etwas, das Sie von sich aus gern ergänzen würden?«

»Ich wüsste nicht, was«, gebe ich verdattert zurück. *Der ist aus einer völlig anderen Zeit. Solche Ärzte bringen sie heute nicht mehr zustande.* Bisher kannte ich es nur so, dass man nach einer Viertelstunde durch ist mit mir und mich mit einer weiteren Verschreibung nach Hause schickt.

Dr. N. bittet mich, nach nebenan ins Untersuchungszimmer zu gehen und meine Kleidung gegen einen Patientenkittel auszutauschen, damit er sich ein genaues Bild machen kann. Es folgt die gründlichste neurologische Untersuchung, die ich je erlebt habe. Sehr bedächtig nimmt Dr. N. zunächst die neurologischen Standardtests vor. Dann kommt etwas aus der »alten Schule«, wie er sagt, der »Tupf-und-Pieks-Test«. Er berührt praktisch jeden Quadratzentimeter meiner Kör-

peroberfläche mit einem Wattetupfer und einer stumpfen Sicherheitsnadel und fragt immer wieder: »Spitz oder weich? Spitz oder weich?« Auf diese Weise stellt er fest, in welchem Bereich meiner Wirbelsäule der Schaden liegen könnte. Mir scheint, es ist unter Neurologen nicht gerade üblich, so gewissenhaft zu forschen.

Schließlich sagt er, ich könne mich wieder umziehen, dann würden wir im Sprechzimmer zusammen mit Mama und Mark alles Notwendige erörtern. Ich bin jetzt schon andert-halb Stunden bei ihm und kann es kaum fassen, dass er mir *noch* mehr Zeit widmen möchte.

Im Sprechzimmer gibt uns Dr. N. seine Sicht der Dinge. Zu mir sagt er: »Mir ist überhaupt nicht wohl bei dem Medikamentencocktail, den Sie täglich nehmen, vor allem unter dem Gesichtspunkt Ihrer früheren Sucht.«

Auf der Plus-Seite, fährt er fort, ist es trotz meiner langen Liste von Beschwerden so, dass die meisten Nerven offenbar noch intakt sind. Außerdem habe er den Eindruck, dass mein Nervenkostüm einiges aushält und eine gute Regenerationsfähigkeit besitzt. *Endlich mal eine gute Nachricht!* Schließlich merkt er noch an, MS-Kranke würden sonst nicht über derart starke Schmerzen berichten, wie sie bei mir offenbar der Fall seien. Es sei sogar so, dass Schmerz bis vor einigen Jahren nicht zu den typischen Symptomen der Multiplen Sklerose gezählt worden sei. Dr. N. fragt mich, ob je irgendein Arzt angemerkt habe, dass meine Schmerzen untypisch seien. Nein, niemand, sage ich. Aber mir kommt der Verdacht, dass mir von meinen früheren Ärzten so manches nicht mitgeteilt worden ist.

Wieder überkommt mich das Selbstmitleid. Nicht genug damit, dass ich diese unaufhaltsame degenerative Krankheit habe, die mich blind und gelähmt oder eben tot hinterlassen wird oder bestenfalls bedeutet, dass ich mich immer

wieder mit unvorhersehbaren Schüben herumschlagen muss – muss es denn wirklich sein, dass ich auch noch unerträgliche Schmerzen leide? Meine Güte!

Dr. N. möchte zusätzlich einen Psychiater einschalten und ruft auch gleich an, um bei Dr. S. einen Termin für mich auszumachen. Danach schlägt er Änderungen im Einnahmeplan für meine Medikamente vor und sagt, er werde mich nach der Konsultation des Psychiaters anrufen, damit wir die nächsten Schritte besprechen können.

Als ich schließlich hinter Mama her das Sprechzimmer verlasse, schaut sich Dr. N. an, wie ich mühsam gehe und mich an der Wand abstütze, und sagt, ein Krückstock wäre sicherlich eine gute Investition. »Sie haben eindeutig Gleichgewichtsstörungen. Sie wollen doch nicht hinfallen, oder? Mit einer Krücke fühlen Sie sich viel sicherer.«

Mark und ich zanken auf der Heimfahrt wegen der Krücke, Mama sitzt hinten und sagt nichts.

»Ich will diese blöde Krücke nicht«, fauche ich Mark an. »Ich bin 35! Ich will doch nicht wie meine eigene Oma aussehen.«

Mark biegt einfach auf den Parkplatz einer Apotheke ein und verschwindet im Laden. Als er wieder einsteigt, überreicht er mir eine Krücke mit schauerhaftem Marmordekor in braun, schwarz und gold. »Die benutzt du von jetzt an, und damit basta. Ich will nicht, dass du dich verletzt, nur weil du dich nicht schön genug findest.«

»Ich finde auch, Cami«, sagt Mama leise. »Es steht nichts dafür, einen Sturz zu riskieren. Benutz das Ding doch einfach.«

»Wenn du wenigstens eine einfache Schwarze genommen hättest«, nörgle ich. »Die hier ist doch potthässlich.« Ich schiebe die Krücke beiseite und verschränke schmollend die Arme.

»Sie hatten nur diese. Ist doch egal, wie sie aussieht, solange sie nur ihren Zweck tut.«

»Mir nicht egal«, begehre ich auf, und wieder rollen die Tränen. »Mir ist es wichtig, wie sie aussieht.« Und dann weine ich den ganzen restlichen Heimweg.

Gleich am nächsten Tag (und nicht ohne die scheußliche Krücke) spreche ich bei Dr. S. vor, und wie sich zeigt, arbeitet er genauso sorgfältig wie Dr. N. Mama und ich sitzen bei ihm auf einer schwarzen Ledercouch und hören zu, während er uns in seiner wohlerwogenen, gemessenen Art darstellt, wie er die Sache sieht. Er findet, ich solle noch einmal ins Krankenhaus gehen, diesmal jedoch für eine medizinische Entgiftungsbehandlung über acht Tage, nach der die meisten Medikamente abgesetzt sein werden und wir ganz neu anfangen können. Auf diese Art, sagt er, werde sich etwas ganz Entscheidendes feststellen lassen, nämlich ob meine Schmerzen tatsächlich auf eine Schädigung des Nervensystems zurückzuführen sind oder einfach Nebenwirkungen meines derzeitigen Medikamentencocktails sind. Der Schmerzzustand nach der Entgiftung wird uns Aufschluss geben.

Tatsächlich weiß ich längst nicht mehr so recht, wie ich mich überhaupt fühle, so sehr bin ich die meiste Zeit mit Medikamenten zugehöhnt. Aber mein Eindruck ist doch, dass ich diesen beiden Ärzten vertrauen kann, und so stimme ich der neuerlichen Einweisung zu. Gleich am nächsten Tag soll ich in die Psychiatrie im Medical Center der University of California in Los Angeles kommen. Dr. S. und Dr. N. klären mich darüber auf, dass es wahrscheinlich erst einmal schlimmer wird, bevor es mir besser geht – die Entgiftung wird heftig und unangenehm verlaufen. Ich bin nicht gerade froh über diese Eröffnung, aber ich weiß, dass es der richtige Schritt ist. Immer wieder stelle ich mir vor, wie schön es sein wird, all diese Arzneiflaschen nicht mehr zu brauchen.

An diesem Abend rufe ich meine Freundin und spirituelle

Ratgeberin Mbali Creazzo an. Mbali bezeichnet sich als Medizinfrau. Sie ist Südafrikanerin, aber ihre Familie zog, als sie drei Jahre alt war, wegen der Apartheid nach England. Und sie hat auch wirklich etwas von einer Weisen, sie besitzt Stille, Frieden und Tiefe. Sie wählt ihre Worte sorgsam. Sie fällt einem nicht unbedingt auf, wenn man ihr begegnet, aber etwas geht auf einen über von ihr. Ich verdanke ihr mein Leben, so fühlt es sich für mich an.

Mark und ich lernten Mbali 2005 kennen, und da war sie einfach Toni, unsere Nachbarin. Wir hatten uns am Lake Merritt in Oakland eingenistet, um einmal von dem wahnsinnigen Gewimmel in San Francisco wegzukommen. Mehrmals die Woche fuhren Toni und ich mit dem Wagen zusammen zur Arbeit. Ich hatte einen stressigen Job bei einer Werbeagentur, und sie arbeitete am Institute for Health and Healing des California Pacific Hospital. Dort gibt es Programme, die eine Verknüpfung der westlichen Medizin mit verschiedenen Formen der alternativen Heilkunst zum Ziel haben, und Toni gehört zu den Heilkundigen, die bei der Gestaltung dieser Programme mitgewirkt haben. Unser Umgang war freundschaftlich, aber wir waren nicht direkt Freundinnen. Etwa ein halbes Jahr nach unserer ersten Begegnung wollte sie für ein paar Wochen nach Südafrika, um Verwandte zu besuchen. Sie klopfte bei uns und fragte vorsichtig an, ob wir ihre Katzen in dieser Zeit versorgen würden, was wir mit Vergnügen zusagten.

Als ich zum ersten Mal in ihre Wohnung ging, wäre ich beinahe über einen großen Altar am Boden neben der Eingangstür gestolpert. Neben einer Vase mit Blumen stand eine angebrochene Flasche Wodka, was mich wunderte, weil ich wusste, dass sie nicht trank. Außerdem gab es eine Schale mit

Asche, kleine Häufchen Steine und Muscheln und einige finstern und bedrohlich blickende afrikanische Statuen.

Ich hatte mich im Laufe der Jahre mit verschiedenen Formen der Spiritualität beschäftigt, und manche meiner Freunde hatten zu Hause Altäre, aber da sah man allenfalls ein paar schöne Kristalle oder vielleicht eine Engelkarte oder ein Kreuz. Bei diesem Altar hier wurde mir ein wenig mulmig, auch wenn ich wusste, dass hier nichts zu befürchten war. Ich kannte Toni als einen mitfühlenden, liebevollen und immer hilfsbereiten Menschen. Trotzdem, in dieser Zeit, in der ich die Katzen versorgte, machte ich immer einen möglichst großen Bogen um den Altar. Ich nahm mir vor, sie nach ihrer Rückkehr über diesen Altar zu befragen, überlegte es mir dann jedoch anders. Wenn sie mir etwas über ihre spirituelle Praxis erzählen wollte, würde sie es von sich aus tun.

Als sie zurückkam, gab sie gleich bekannt, sie werde sich von jetzt an Mbali nennen. Es hatte unter meinen Freunden immer schon einige gegeben, die bei Gurus in Indien gewesen waren und dann mit neuen Namen zurückkehrten. Eine war dabei, die ihren Namen einfach deshalb änderte, weil sie den von ihren Eltern gewählten nicht mochte. Also nannte ich Toni jetzt Mbali und dachte mir nicht viel dabei. Sie sah aus wie immer, und doch musste diese Reise sie irgendwie verändert haben. Wie sehr, das fand ich erst später heraus.

Ein paar Monate später übernahm Mbali für uns den Katzenjob, als Mark und ich zu unserer Hochzeit und für die Flitterwochen nach Mexiko flogen. Ich hatte wie eine Berserkerin gearbeitet. In diesem Stressjob als Leiterin der Kreativabteilung hatte ich sehr gut verdient, aber ich hatte immer unter Druck zu arbeiten, und eine Sechzigstundenwoche war für mich eine kurze Woche. In den Monaten vor der Hochzeit – es war die Abschlussphase der Entwicklung einer gro-



Cami Walker

### **29 Geschenke**

Wie ein Monat des Gebens das Leben heilen kann

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-7787-9220-9

Integral

Erscheinungstermin: November 2010

Geben heißt: sich selbst ein neues Leben schenken

Cami Walker ist am Ende. Sie leidet unter Multipler Sklerose, Depressionen und Medikamentenabhängigkeit. Da erhält sie den außergewöhnlichen Ratschlag einer afrikanischen Heilerin: »Beschenke einen Monat lang, jeden einzelnen Tag, einen Menschen – ganz bewusst. Dein Leben wird sich nachhaltig wandeln!«. Die Geschenke müssen nicht groß sein. Ein Telefonanruf, bei jemandem, der ebenfalls in Not ist. Für einen Freund kochen oder eine kleine Aufmerksamkeit für einen wildfremden Menschen.

Zunächst ist Cami skeptisch, doch schon nach wenigen Tagen des Gebens stellt sich die verblüffende Wirkung ein: Die Krankheit tritt in den Hintergrund, ihr körperlicher und seelischer Zustand bessert sich dramatisch. Depressionen weichen neuer Lebensfreude, Ich-Bezogenheit dem Verbundensein mit anderen Menschen.

Cami Walkers ergreifendes Beispiel zeigt: Anderen mit Achtsamkeit und Liebe zu begegnen, bereichert auch den Gebenden. Ein einfacher und wirkungsvoller Weg, der neue Lebenshorizonte eröffnet – nicht nur für Menschen, die unter Krankheiten leiden.