

Rosina Breitenbach

Phoenix...

Will endlich aus der Asche

Wichtig, bitte vorher lesen!!!

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden.

Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten ist für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Den Arztbesuch kann dieses Buch auf keinen Fall ersetzen.

Bei ernsthaften Erkrankungen oder Beschwerden konsultieren Sie bitte immer Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Herausgeber: Wittgenstein Verlag ®
Fürstliche Sayn – Wittgenstein'sche
Treuhand – Vermögensverwaltung GmbH
www.wittgenstein-verlag.de

Autor: Rosina Breitenbach

©Alle Rechte, auch die Autorenrechte, vorbehalten.
Copyright für Text und Fotos by Wittgenstein Verlag
Bildnachweise:

©Shutterstock.com: Käfer Nr. 528 258 91 und Feder Nr. 366 336 716

©Rosina Breitenbach: Kinderbild, Pflastersteinbild

Covergestaltung: Gideon Rothaupt

Lektoren: Andrea Wagner und Gideon Rothaupt

Printed in Germany
1. Auflage 2016

ISBN 978-3-944354-37-8

Preis: 14,80 €

Inhaltsverzeichnis

<i>Einleitung</i>	8
<i>Danksagung</i>	10
<i>Widmung</i>	12
<i>Über mich und meinen Schicksalsweg</i>	13
<i>Kindergeschichten</i>	19
<i>Meine Jugendzeit</i>	37
<i>Meine Ehe und die ersten Pflastersteine</i>	40
<i>Liebe, Zärtlichkeit und Sex</i>	66
<i>Fast ein halbes Leben</i>	72
<i>Wie mein Leben langsam zur Qual wurde</i>	96
<i>Die sogenannte Astronauten-Nahrung</i>	111
<i>Halbgötter in Weiß und ihre Pillen</i>	114
<i>Mein Sitzpersonal</i>	128
<i>Für Luise</i>	131
<i>Für Heidi</i>	133
<i>Für Edeltrütchen</i>	134
<i>Zahnarzt – Hausarzt – Heilpraktiker und Susi</i>	135

<i>Hoffnung, Verzweiflung und Aufgeben</i>	144
<i>Warum</i>	147
<i>Der liebe Gott und Ich</i>	151
<i>Wehtun und Seelenschmerzen</i>	154
<i>Späte Erkenntnisse</i>	158
<i>Der brutale Umzug</i>	162
<i>Materielle Verluste</i>	168
<i>Meine Arbeitswelt und ihre Tücken</i>	176
<i>Musik... mein Leben</i>	197
<i>Der richtige Mensch</i>	205
<i>Her... mit dem neuen Leben</i>	207
<i>Meine Wünsche</i>	209
<i>Die Männer und der Wahnsinn</i>	214
<i>Die Liebe die vom Himmel kam</i>	216
<i>Der schwarze Turmalin-Heilstein</i>	224
<i>Schmetterlinge</i>	229
<i>Zum Andenken an meine Sternenkinder</i>	231
<i>Gonga, meine Ur- Großmutter</i>	238

<i>Mama und der langsame Abschied.....</i>	246
<i>Mein Vater, der Super-Papa.....</i>	262
<i>Mein Sohn, das unbekannte Wesen.....</i>	279
<i>Meine Schwester</i>	292
<i>Meine Schwiegerfamilien und Ich</i>	300
<i>Zum Andenken an den Ex-Schwager</i>	310
<i>Mein Weg zur Heilung.....</i>	312
<i>Ein steiniger Weg geht zu Ende</i>	319
<i>Info - Seite</i>	320

Einleitung

Warum ich dieses Buch geschrieben habe?

Ich habe die Hoffnung, damit Leid und Wehtun zu lindern und auch damit zu zeigen, dass man immer kämpfen muss. Egal wie schwer es ist, es gibt meist immer einen Ausweg.

Ich möchte unbedingt weitergeben, dass man sich von den Menschen die man liebt, nicht auch noch fertig machen lassen muss, wie es mir ergangen ist.

Ich ging immer mit einem „weichen Herzen“ und einem sehr großen Gerechtigkeitssinn durchs Leben, was mir mehr genommen als gegeben hat – denn ich habe mir aus Liebe zu viel gefallen lassen.

**„Ich bin sehr stolz auf mein Herz,
denn es wurde
verletzt bis in seine tiefste Stelle
und
trotzdem schlägt es immer noch,
es kann immer noch viel Liebe geben und
auch wieder entgegen nehmen.“**

*Der Lebensweg entspricht absolut der Wahrheit,
Namen und Orte sind frei erfunden...*

*Sollte sich in diesem Buch jemand wieder erkennen und auf den
„Schlips“ getreten fühlen
– einfach das Ding ausziehen und wegwerfen...
So habe ich es auch gemacht,
als dieser „JEMAND“ mich getreten und erniedrigt hatte.*

*Wenn Sie Fehler in meinem Buch finden sollten –
dürfen Sie diese gerne behalten.*

Ich wünsche den Lesern viel Freude mit meinem Buch!

Ihre
Rosina Breitenbach



Danksagung

DANKE

an all die Menschen, die mir in meinen
schwersten Zeiten von Herzen beigestanden haben.
Da es nicht viele waren, werden sie sich in diesem Buch
wiederfinden...

DANKE

an die, die mich immer geliebt haben und immer
noch lieben, so wie ich war und immer noch bin...

DANKE

auch an die, welche mich belogen und betrogen haben,
mein Herz und meine Seele bis ins Tiefste verletzt haben,
meine Liebe zu ihnen mit Füßen traten und mir in Wut und
Hass mitten in mein Gesicht schlugen, mich wie
den letzten Dreck behandelten und
mich damit in eine sehr tiefe Verzweiflung getrieben
haben, mir mein Leben zerstört haben und
ich jetzt die Kraft fand, dieses Buch zu schreiben,
um endlich meine Seele zu befreien...

DANKE

an meine lieben Eltern und meinen Sohn...
Es war nicht immer leicht mit mir und
ist es bis heute nicht.
Ich konnte Euch leider viel zu wenig zurückgeben.
Es tut mir sehr leid, dass ihr, liebe Mama und lieber Papa,
die kleinen Schritte in mein NEUES LEBEN
nicht mehr sehen und miterleben könnt.

DANKE

an meine vielen Schutzengel, die immer sehr
viel Arbeit mit mir hatten und immer noch haben...

Ein ganz besonderes

DANKE

*geht an den lieben Gott,
der mir doch noch die Kraft gab, dieses Buch
zu schreiben, wie es wohl meine Bestimmung war...*



Wie mein Leben langsam zur Qual wurde...oder wer hat das getan?



Ich war gerade mal neunzehn Jahre alt und wir waren alle am Mittagstisch meiner Eltern versammelt, als es an der Haustür klingelte. Ich war diejenige, die sich bereit erklärte, die Haustüre zu öffnen, um zu sehen wer geklingelt hatte. Vor der Tür stand eine alte Zigeunerin und wollte Teppiche und gehäkelte Deckchen verkaufen. Die Bezeichnung Zigeuner darf man heutzutage für das fahrende Volk nicht mehr benutzen, aber damals war dies gebräuchlich. Ich sagte sofort, dass wir nichts bräuchten und kaufen würden. Unablässig redete sie auf mich ein und ich wurde langsam unfreundlich zu ihr, weil sie sehr aufdringlich und nervend ihren Kram loswerden wollte. Ich fauchte sie irgendwann an, dass sie verschwinden solle. Voller Häme und Boshaftigkeit zeigte sie plötzlich mit ihrem kleinen knöchernen Finger auf mich und sagte: „Du wirst einmal sehr krank werden!“ Ich lachte sie nur aus und scheuchte sie weg.

Mit meinem heutigen Wissen und den vielen Erfahrungen, würde ich sie nicht mehr auslachen. Ich würde sie eher hereinbitten, um sie über mich auszufragen, um zu erfahren was sie sieht und

spürt. Es war auch kein Zufall, dass ausgerechnet ich an die Haustüre ging, irgendein Drang veranlasste mich dazu, dass ich die Türe öffnen wollte. Das ist meines Erachtens alles Bestimmung, denn es gibt keine Zufälle im Leben. Wäre ich nicht so jung und naiv gewesen, hätte ich mich wohl anders verhalten, denn es war üblich sich nicht auf Bettler und Hausierer einzulassen. Wäre ich dieser Frau damals anders gegenübergetreten, wäre mein Leben vielleicht anders verlaufen. Sie hat mir bestimmt nichts Böses an den Leib wünschen wollen, war wohl eher verzweifelt und enttäuscht, dass sie ihren Kram nicht loswurde und zudem schroff von mir verjagt wurde. Diesen Menschen sagt man ja nach, übersinnliche Fähigkeiten zu besitzen, jemanden verfluchen und hellsehen zu können. Jahre später erfuhr ich, dass bei den Zigeunern ein ausgesprochener Fluch später doppelt so heftig wieder auf sie zurückkommt. Sie hatte wohl nur aufgrund ihrer Begabung in mir das gesehen, was mir in nicht all zu langer Zeit widerfahren würde. Als es mir nach dem ersten Körperzusammenbruch so schlecht ging und ich ständig über meinen Zustand grübelte, fiel mir die Alte von damals wieder ein. Was sie mir an der Haustür meiner Eltern prophezeit hatte, ist leider genau so geschehen.

Das erste Mal, als ich dieses seltsame und schreckliche Gefühl in mir spürte war, als sich mein Lebensgefährte Uwe ein neues Auto kaufen wollte und wir es nach Büroschluss zusammen abholen wollten. Schon etwa zwei Stunden vorher hatte ich ein eigenartiges Gefühl in der Magengegend und ständig quälte mich der Gedanke, dass ich das nicht schaffen würde. Ich war mit der Situation vollkommen überfordert. Ein Schwächegefühl in der Bauchgegend zwang mich zu wirren Gedanken, die mir bis dato fremd waren und ich konnte sie einfach nicht loswerden. Da ich in meinem Leben immer zu funktionieren hatte, vor

allem wenn andere Menschen meine Hilfe brauchten, gab es für mich nie ein NEIN.

An dem besagten Tag rang ich mich dann doch durch, mit Uwe das neue Auto zu holen. Auf dem Hinweg fuhren wir zusammen auf die Autobahn, als die sich im abendlichen Berufsverkehr immer mehr verdichtete und die großen LKWs das Tempo vorgeben, wurde mir immer elender zumute. Wir hatten etwa 150 km vor uns und ich rutschte unruhig auf meinem Sitz hin und her, denn dieses Gefühl in mir wurde nicht besser. Ich suchte nach allen möglichen Gründen und redete mir ein, dass ich wohl zu wenig gegessen oder getrunken hatte. Nach fast zwei Stunden Fahrt kamen wir endlich am Ziel an und der Kauf war schnell erledigt. Wir besprachen den gemeinsamen Heimweg, falls wir uns verlieren würden. Uwe meinte, dass ich wohl mit dem neuen Auto fahren sollte, weil es Nackenstützen und Sicherheitsgurte hatte. Was das andere Auto nicht hatte und in dem ich auch immer Angst hatte, denn beide Autos waren Oldtimer. Mit feuchten Händen und meinem grausamen Gefühl ging es zurück auf die Autobahn. Noch nie hatte ich so einen großen Widerwillen, auf der Autobahn zu fahren. Diese vielen Autos, vorne, hinten, rechts und links. Ich zitterte innerlich wie Laub im Wind. Meine Augen standen nicht mehr still, flackerten hin und her, meine Blicke wurden immer nervöser. Ich wurde immer unsicherer und von einem nie zuvor erlebten Gefühl übermannt, denn ich spürte die nackte Angst in mir.

Durch meine Unsicherheit versteckte ich mich ständig auf der rechten Spur zwischen den LKWs und fuhr sehr langsam. Uwe kam ein paar Mal von links an mich herangefahren und wedelte mit den Armen, um mir damit anzudeuten, dass ich doch schneller fahren sollte.

Irgendwann fuhr ich auf den erst besten Parkplatz und wollte nur noch aus dem Auto raus, ich hatte vor dieser Angst kapitu-

liert. Uwe verstand die Welt nicht mehr und fragte mich, was plötzlich mit mir los wäre. Er meinte, dass er mich so gar nicht kennen würde, denn er liebte an mir, dass man mit mir alles machen konnte, was die meisten Frauen nicht konnten. Ich liebte große Fahrzeuge und habe gerne seinen Campingbus samt Anhänger oder seinen großen Geländewagen gefahren. Doch diese Stärke war gerade in diesem Moment verschwunden. Dennoch brachte er mich mit seiner drolligen Art zum Lachen, als er mich fragte: „Bist du etwa schwanger?“ Ich verneinte, was ihn aber nicht beruhigte. Er schlug vor, dass wir vorsichtig bis zur nächsten Autobahnraststätte fahren würden und ich dort eine heiße Suppe zur Stärkung zu mir nehmen sollte. Ich war einverstanden und wir machten uns auf den Weg. Leider war ich wieder in der Hölle zurück und mir wurde erst einmal bewusst, wie lange ein paar Kilometer sein können. Endlich kam die heißersehnte Raststätte und ich schaffte es gerade so, das Auto zu parken. Meine Beine zitterten, mir war schwindelig und es fühlte sich an, als ob ich auf Eiern laufen würde. Die heiße Suppe tat gut und ich redete mir ein, dass sie geholfen hatte. Es ging wieder weiter.

Nach wenigen Kilometern winkte ich ihm schon wieder zu, dass ich beim nächsten Parkplatz raus möchte. Wir fuhren raus und Uwe sah mich ganz komisch an. Er kannte mich so gar nicht. Die starke Frau, die immer ihr Leben gemeistert hatte, zeigte plötzlich Schwäche und war hilflos wie ein kleines Mädchen. Uwe schlug dann vor, dass wir vielleicht die Autos tauschen sollten und ich mit dem alten Auto vielleicht sicherer unterwegs bin und keine Angst mehr haben würde. In meiner Verzweiflung stimmte ich zu und wir fuhren wieder auf die Autobahn zurück. Der abendliche Verkehr hatte zwar etwas nachgelassen, aber es ging gleich wieder los. Ich konnte mir selbst nicht erklären, was mein Körper mit mir machte und ich suchte nach Gründen oder nach einer Lösung. Ich wollte nur noch aus dieser Situation raus

und vor allem dieses Auto loswerden und nach Hause. Diese Macht- und Kraftlosigkeit war für mich in diesen Augenblicken das Allerschlimmste, so kannte ich mich und meinen Körper nicht, denn ich und er funktionierten bis dahin immer.

Beim nächsten Rausfahren wurde Uwe langsam sauer und ungeduldig. Ich schlug vor, eines der Autos dort stehen zu lassen, um es am nächsten Tag mit einem Freund zu holen. Er verneinte entschieden und erwiderte: „Nein, wir ziehen das jetzt durch, egal wie lange es dauert. Du schaffst das!“ Ich mobilisierte alle meine Kräfte und ich weiß nicht mehr, wie lange das noch ging, aber als die rettende Ausfahrt nahte, entspannte sich alles sofort in mir. Diese Krämpfe und die Starrheit in meinem Körper ließen nach und ich fühlte mich fast wie neu geboren. Ich gab richtig Gas und wollte nur noch heim. Als ich zuhause ausgestiegen war, kam Uwe ganz erleichtert zu mir, nahm mich in seine Arme, drückte mich wie immer. Endlich, ich war geborgen und daheim. Er verlor kein böses Wort darüber, er war in diesen Dingen immer ein Herzensmensch gewesen und das liebte ich so sehr an ihm. Meine Beine zitterten bestimmt noch eine Stunde lang. Ich sagte keinem etwas von diesem Vorfall und meinen Zuständen und ich war glücklich, wieder einmal super funktioniert zu haben. Ich glaubte fest daran, dass dies nur ein einmaliger Vorfall gewesen wäre, aber das war leider ein Trugschluss. Es hielt nur so lange, bis ich wieder etwas tun musste, was außerhalb meines Lebensrhythmus war und ich und meine innere Kraft bis zum Äußersten gefordert wurde. Nach ein paar Wochen und Monaten hatten sich diese Angstgefühle und Zustände endgültig in mir manifestiert und mich für eine lange Zeit nicht mehr verlassen. Von da an bestimmten sie mein Leben und das meiner kleinen Familie. Tag und Nacht waren sie damit beschäftigt, mein ICH zu zerstören.

All das einem Unbeteiligten zu beschreiben, ist nahezu unmöglich, wenn er es nicht selbst schon einmal erlebt hat. Binnen Sekunden überfällt dich ein bleischweres Gefühl in der Magen-gegend, egal wo man ist und was man gerade tut oder nicht tut. Man ist dem völlig hilflos ausgeliefert, man zittert, man schwitzt, das Herz rast wie verrückt, die Augen stehen nicht still und flackern hin und her, man bekommt schweißnasse Hände, dir wird speiübel und der ganze Bauch zieht sich zusammen. Kontrollverlust, Machtlosigkeit, man atmet schneller und schneller und glaubt, dass man gleich umfällt und tot ist. Es gibt Menschen, die damit besser umgehen können und jahrelang damit leben, aber ein anderer zerbricht daran und gibt sich auf, kann alles nicht mehr ertragen und macht seinem Leben ein Ende. Ich habe in all den Jahren oft an Selbstmord gedacht, aber ich konnte es nicht. Irgendwie war ich wohl zu schwach dazu oder einfach noch zu stark, um schon aufzugeben.

Mein Leben wurde immer eingeschränkter und armseliger. Wenn ich einmal in einer bestimmten Situation oder an einem bestimmten Ort einen Anfall hatte, wollte ich nie wieder dahin zurück. Der Gedanke daran und genau zu wissen, was dort vorgefallen war, macht dich rasend vor Angst und arbeitet so lange in dir, bis der Anfall wirklich kommt - und er ist dann noch heftiger, als der Erste zuvor. Je mehr man bestimmte Orte und Situationen meidet, um so mehr geht von der persönlichen Freiheit verloren. Deine Welt wird immer kleiner. Weil man auch keine Kontrolle darüber hat und diese Ängste dich fast wahnsinnig werden lassen, bleibt man lieber zu Hause, denn da ist etwas mehr an Sicherheit gegeben. Das vegetative Nervensystem kann man selbst nicht steuern und beeinflussen. Schießt es einmal nach oben und läuft Amok in dir, musst du alles was es dabei auslöst ertragen. Keiner kann dir helfen und mit jeder Attacke

wird es schlimmer für dich und die Orte oder Situationen häufen sich, wo du ohne Grund von ihnen überfallen wirst. Wenn man doch nicht kneifen kann und raus in die Welt muss, hat man schon Tage vorher Ängste davor. Man kann nichts mehr essen, man kann kaum schlafen und es quält einem nur dieser eine Gedanke: Die Angst kommt wieder in deinen Körper zurück und macht dich nieder.

Das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen fallen ins bodenlose und man kommt sich nutzlos und unbrauchbar vor, einhergehend mit einem Schamgefühl und dem Wissen, das keine Heilung in Sicht ist. Wenn man dann noch wie ich, daheim nicht mehr alleine sein konnte, ist es eigentlich unbeschreiblich für einen Menschen, dieses Leben aufrecht zu erhalten. Bei mir ging das so lange, bis ich für viele Jahre nicht mehr vor die Haustüre konnte. Ich schaffte es oft nicht einmal, die Post aus dem Briefkasten zu holen. Jemand der all das nie erfahren hat, kann nicht nachvollziehen, was in einem vorgeht, wie man leidet und wie schlimm das Ganze ist. Ein kleines Beispiel: Uwe, mein langjähriger Lebensgefährte wollte sich im oberen Stock duschen, aber ich hatte unten alleine so schlimme Angstzustände, dass ich hinter her schlich und mich auf die erste Treppenstufe vor dem Badezimmer kauerte, nur um nicht alleine zu sein. In diesen solchen Situationen vermied ich immer, dass jemand bemerkte, wie dreckig es mir in Wirklichkeit doch ging. Meine Befindlichkeiten verstand sowieso keiner und ich war es auch mit den Jahren leid, mich und meinen Zustand zu erklären. Es hatte ja kaum mehr etwas genützt, denn helfen konnte mir keiner. Die Angst vor der Angst siegte immer und dabei konnte ich nicht mehr alleine sein.

Nach all den vielen Jahren des Leidens wurden die Helfer in meiner Not immer weniger und das Verständnis meiner Mitmenschen und Familie verschwand im Nichts. Die Helfer sind gekommen und gegangen, waren gut oder schlecht zu mir. Meine Erkenntnis: Nur Krebs muss noch schlimmer sein, aber daran gehst du irgendwann zugrunde und dein Leiden hat ein Ende. Aber diese Krankheit lässt dich nicht sterben, außer du machst deinem Leben selbst ein Ende. Hätte mir jemand ganz am Anfang der Krankheit gesagt, dass ich so viele Jahre darunter leiden würde, wäre ich bestimmt nicht mehr unter den Lebenden. Die erste behandelnde Ärztin sagte, in einem halben Jahr ist das Geschichte und ich würde wieder gesund werden. Sie ist heute fast hundert Jahre alt und hatte – dem Himmel sei Dank – nicht lange das Vergnügen gehabt mich zu behandeln.

Es mag vielleicht etwas vermessen klingen, aber wenn jeder Mensch einmal nur etwa sechs Wochen unter dieser Krankheit gelitten hätte, würde es keine Kriege mehr geben, die Menschen demütiger und nachsichtiger, die Familien würden besser zusammen halten und die Welt wäre eine andere, nämlich eine bessere. Den vielen Ärzten, die an mir rumprobiert und gefuscht hatten, wünsche ich diese Krankheit nur einmal ein paar Wochen, damit sie sich danach mehr Mühe geben, ihrem Schwur zu heilen und zu helfen nachkommen und nicht nur Schubladen aufziehen und den Rezeptblock zücken. Nicht einmal ansatzweise sind sie sich im Klaren, dass sie keine Ahnung haben und wissen was sie überhaupt mit ihrem Unwissen den Patienten antun. Es gibt auch sehr viele Bücherschreiberlinge, die diese sogenannte „Modekrankheit“ ausnützen und ein Buch schreiben und absolut keine Ahnung davon haben, was das für eine schreckliche Krankheit ist und was für ein elendes Dasein es ist, jede Sekunde deines Lebens – bei Tag und bei Nacht - diese

Angstqualen aushalten zu müssen. Hilfesuchend schleppte ich mich von Tür zu Tür und suchte nach Heilung, aber keiner der Halbgötter in Weiß konnte mir das bieten.

Eigentlich hatte ich direkt nach meiner Trennung von Thomas keine Probleme und es ging mir gut, denn ich war einfach nur noch glücklich. Zusammen mit Daniel richtete ich unsere gemütliche Wohnung ein und hatte wieder Freude am Leben. Ich wollte mit meinem Sohn Daniel unser neues Leben in vollen Zügen genießen und all den Ballast aus der gescheiterten Ehe über Bord werfen. Der neue Job, den ich recht schnell nach der Trennung gefunden hatte, fühlte sich auch anfangs richtig gut an. Die Arbeitsatmosphäre, die tollen Kollegen, das interessante Aufgabengebiet – alles schien perfekt zu passen. Dennoch zogen die ersten dunklen Gewitterwolken in meinem Leben wieder auf. Um nicht zu versagen und in meinem neuen Job immer richtig zu funktionieren, arbeitete ich wie besessen, auch an Wochenenden, wenn es sein musste. Es gab für mich kein NEIN und warum auch? Ich war alleine und mein Sohn war bei meinen Eltern immer gut aufgehoben. Nach ein paar Monaten, merkte ich, wenn ich unter großer Anspannung war und schnell arbeiten musste, dass sich ein seltsames Gefühl in der Magengegend verbreitete. Es fühlte sich irgendwie wie eine heftige Übelkeit an und es kam und ging mit dem Stress. Später kamen auch noch nasse Hände und andere seltsame Empfindungen dazu. Ich machte mir anfangs nichts daraus und arbeitete weiter wie gewohnt, schließlich war ich noch jung und belastbar. Dazu kam aber auch viel Anerkennung und Lob, da ich meine Aufgaben schnell und gut erledigte. Ich bekam eine Gehaltserhöhung nach der anderen und ein Aufgabengebiet nach dem anderen - das bestätigte mich und verhalf mir zu mehr Selbstwert. Grund dafür war wohl, dass mein geschiedener Mann Thomas mich immer