Liebe Leser,

Sicherlich denken jetzt einige betroffene Mitmenschen, dass mir wohl eine der vielen Narkosen meiner Stein-OP‘s nicht richtig bekommen ist.

Das kann ich nicht seriös beurteilen, aber die Menschen, die mich kennen, meinen, dass ich noch ganz okay bin.

Mir geht es hier auch nicht darum, dass ich Schmerzen besonders toll finde oder dass ich einen Fetisch zu meinen Nierensteinen entwickelt hätte. Nein. Mir ist aber an diesem Wochenende, aus heiterem Himmel, klar geworden, dass die Nierensteine eigentlich nicht meine Feinde sind, sondern Freunde.
Echte gute Freunde sagen einem unverblümt, direkt und manchmal auch auf schmerzhafte Weise die Wahrheit, wenn ich etwas falsch mache. Und eigentlich ist es genau so auch bei Nierensteinen.

Durch ihre bloße Existenz zeigen sie mir, dass etwas in meinem Körper nicht stimmt. Und die Koliken sind der schmerzhafte Tritt in den Hintern, endlich aktiv zu werden.

Nierensteine fallen nicht, wie Meteoriten einfach vom Himmel, sondern sind das Ergebnis eines unkorrekten biochemischen Prozesses im Körper.

Die ganze Zeit habe ich mich darüber geärgert, dass ich Nierensteine mit all ihren schmerzhaften Begleiterscheinungen habe. Das Ergebnis war, dass ich mich selbst immer schlechter gefühlt habe, wegen der scheinbaren Ausweglosigkeit. Dieses negative Denken hat mich blockiert.

Seit ich meinen Blickwinkel geändert habe und die Steinchen als Hinweisgeber und Mahner in meinem Interesse verstehe, sieht die Welt für mich deutlich angenehmer aus.

Die logische Schlussfolgerung aus dieser neuen, positiven Sichtweise ist für mich, dass die Tatsache, dass Nierensteine ein biochemisches Abfallprodukt sind, auch eine Änderung der Biochemie in meinem Körper zulassen. Das ist wie bei einem Kochrezept. Ändere ich die Zusammensetzung, bekomme ich ein anderes Ergebnis.

Klingt jetzt für euch vielleicht banal. Aber für mich ist diese Erkenntnis bahnbrechend. Ich bin nicht hilflos ! Raus aus der Passivität !

Jeder steht vor der Wahl, wie man mit einem Problem umgeht.
Entweder gebe ich mich dem Problem hin und denke die ganze Zeit darüber nach, dass ich ein Problem habe. Oder ich nehme das Problem als Basis um über Lösungsansätze nachzudenken.

Bei Ersterem werde ich mich nicht wirklich weiter entwickeln, sondern immer depressiver. Bei Letzerem halte ich mich nicht bei dem Problem auf, sondern analysiere es. Wie ein kleines Kind, das zum ersten Mal einen Bauklotz bekommt. Es dreht und wendet ihn, betrachtet ihn von allen Seiten. Ertastet ihn und „begreift“ ihn dadurch. So entdeckt jedes Baby seine Welt und wächst daran.

Ich möchte euch alle ermutigen, die ihr mit Nierensteinen und ihren Auswirkungen zu tun habt:
Hört auf, die Last der Steine auf euren Schultern zu tragen. Wozu soll das auch führen? Versucht zu verstehen, was die Steine euch sagen wollen. Was läuft in eurem Körper falsch?
Mein erster wesentlicher Schritt, der euch auch helfen kann, ist in meinem Blog-Beitrag „Wer bist denn Du?“ beschrieben. Begleitet mich weiter auf meiner „steinigen“ Reise zurück zu mehr Lebensqualität.

Herzlichst
Euer Lothar

Bildquelle: (c)YAY Images