

# Namaste - Das Licht in mir, grüßt das Licht in Dir

Vor 5 Jahren hatte ich mitten in Berlin einen schweren Verkehrsunfall. Ich war nicht ganz unschuldig, aber hatte auch nicht Schuld. Erinnern kann ich mich auf jeden Fall an nichts mehr, denn an der Unfallstelle lief mir schon das Blut aus dem Ohr, ich fiel ins Koma und die Polizei rechnete damit, dass ich den Unfall nicht überleben werde. Schädelhirntrauma Grad 3 mit Subarachnoidalblutung.

## Doch es kam anders.



Nach einer Gehirnoperation und ein wenig Sauerstoff ging es mir so gut, dass man mich bereits nach 2 Wochen in eine Frühreha in Kladow am Wannsee verlegte. Ich erinnere mich noch an den Zustand, den man im Sanskrit „Sat Chit Ananda“ nennt. Zu Deutsch: „Sein, Wissen, Glückseligkeit“. Meine linke Gehirnhälfte war ausgeschaltet und die rechte lieferte mir den Himmel auf Erden...

Schnell fasste ich den Entschluss wieder da anzufangen, wo ich aufgehört hatte und das war Meditation. Bei Yoga Vidya hatte ich mich auf ein Sanskrit Mantra einweihen lassen und dieses fiel mir nach meinem Unfall wieder ein. So konnte ich mich trotz Katheter und meiner Unfähigkeit zu gehen wegen der Lähmungserscheinungen, immerhin im Bett in den Schneidersitz setzen und auf mein persönliches Mantra 20 Minuten täglich meditieren. Es tat soo gut. Wenn ich meditierte, spürte ich keinen Schmerz. Alles war göttlich.

Mit der Zeit bekam ich ein besseres Körpergefühl und ich ließ mir meine Yoga-Matte kommen. Jeden Tag war ein bisschen mehr drin. Es war aufregend und spannend. Ich staunte über meine Defizite, empfand sie aber nicht als störend, sondern viel eher als eine Herausforderung und ich genoss die Aufmerksamkeit der verschiedenen TherapeutInnen und PsychologInnen. Alle fanden meine Genesungsschritte außergewöhnlich. Dazu kam das Glück, das eine Mutter aus dem Kinderladen, in dem ich bis dato als Erzieherin gearbeitet hatte, sich als Ärztin berufen fühlte, mir Reiki im Krankenhaus zu geben. Welch Gnade! Sie kam täglich den weiten Weg und es sollte sich lohnen. Fünf Monate später konnte ich wieder anfangen, in meinem alten Kinderladen nach dem Hamburger Modell zu arbeiten. Leider setzte dann mein Gleichgewichtssinn aus und ich musste wieder ins Krankenhaus um mit Kortison behandelt zu werden. Danach wurde ich mit

der Erwerbsminderungsrente bedacht und somit praktisch aus dem beruflichen Verkehr gezogen. Auch wurde mir meine Arbeitsstelle endgültig gekündigt, weil sie nicht mehr daran glaubten, dass ich nach diesem Chaos jemals wieder kommen würde.

### **Dann folgte eine sehr harte Zeit.**



Zuerst wurde mir meine Handtasche in Kreuzberg gestohlen und dann mein VW Camping-Bus, den ich 12 Jahre besaß. Es sollte allerdings erst der Anfang sein... Als nächstes verlor ich meine Wohnung in der ich seit 19 Jahren wohnte. Meine Rechtsanwältin, die ich vom Mieterschutzbund hatte, übersah eine Frist. Ich fand schließlich eine Wohnung, die das Doppelte kostete, aber immerhin so liegt, dass mein Kind (das ich alleine erziehe) mit dem Fahrrad in die Schule fahren kann.

Bei der Behinderten-Fahrschule ließ ich mir nach einigen Fahrstunden bescheinigen, dass ich wieder Auto fahren kann und ein paar Wochen später fuhr mir einer ins Auto hinten rein. Er hatte nicht damit gerechnet, dass ich für einen Radfahrer bremste. Ich war eine Woche krank mit Kopf- und Nackenschmerzen, sowie sonstigen traumatischen Folgeerscheinungen.

Natürlich fragte ich mich, was ich aus dieser Gesamtsituation lernen soll. Anstatt in die „Opferrolle“ zu verfallen, sah ich mein Lernziel im „Loslassen“.

Und tatsächlich, es hat sich irgendwie alles zum Guten entwickelt. Ich beendete meine 2 jährige Hatha Yoga-Lehrer Ausbildung nach Swami Sivananda und machte den Meister in Reiki nach Mikao Usui.

### **5 Jahre später**

Nach 5 Jahren habe ich mich auf Menschen mit erworbenen Hirnschäden spezialisiert Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, das Selbstvertrauen wiederaufgebaut und somit eine Grundlage geschaffen, um sich im Alltag wieder besser zurecht zu finden. Yoga wirkt auf Körper, Geist und Seele!

Aber auch Rückengeschädigte oder Schwangere werden von mir fachfrauisch beraten, in Yoga unterrichtet oder mit Reiki (universelle Lebensenergie) verwöhnt. Ich hatte nämlich auch schon einen Bandscheibenvorfall (Massenprolaps) und habe mein Kind danach trotzdem (dank Yoga während der Schwangerschaft) im Stehen gebärt.

Wenn ich Sie mit meiner Lebensgeschichte ansprechen und ihr Interesse wecken konnte, sind Sie herzlich eingeladen mit mir einen Termin zu vereinbaren.

Vielleicht haben Sie Interesse, mit mir Gedanken auszutauschen.

(siehe [www.shv-forum-gehirn.de](http://www.shv-forum-gehirn.de) <Selbsthilfegruppen (SHG) < Bundesweite Ansprechpartner)

Vielen Dank und Namaste,

*Ihre*

*Daniela von Langen*

*Email: danyberlin@yahoo.com*

*April 2016*