



Sie versuchte den Diabetes Typ 1 zu bekämpfen und hat damit etwas viel Wertvolleres gefunden: sich selber.

# «Nach drei Tagen sterben habe ich mich gefunden»

Von Tamara Schöpfer

Doris Nachtigal hat lange an die Heilung von Diabetes Typ 1 geglaubt. Auf dem Weg zu ihrer persönlichen Genesung kam sie dem Tod nahe. Dem Leben aber ein Stück näher.

**Wülflingen** Sie strahlt. Vor Freude, Gesundheit und sie strahlt vor Lebenslust. Bis sie 28 Jahre alt war, gab es für Doris Nachtigal nur eines: Arbeiten. Dann die Diagnose: Diabetes Typ 1. «Akzeptiert habe ich den Befund nicht. Man muss das heilen können, dachte ich», sagt Nachtigal heute. In dieser Überzeugung hat sie alles ausprobiert, um sich von der «Last Diabetes» zu befreien: «Hätte mir jemand gesagt, ich müsse nackt auf einem Bein durch Winterthur rennen, ich hätte es gemacht, um gesund zu werden.» Nach der Probe verschiedenster Mittel, Pflüchen und alternativen Therapien, Besuchen bei Heilern, Seminaren und Kursen gestand sich Nachtigal ein, dass sie sich nicht von ihrer Krankheit befreien kann und dies auch nicht muss. «Ich will nicht sagen, dass alles schlecht war, was ich ausprobiert habe. Im Gegenteil. Es gab einiges, das mir weitergeholfen hat. Regelmässiges Meditieren zum Beispiel. Oder die Umstellung der Ernährung und die Fähigkeit, Menschen zu vergeben.» Durch diese Erlebnisse veränderte sich Nachtigal. Wurde weicher, kam näher zu sich selber. Trotzdem führten sie nicht

zum gewünschten Ergebnis. Sie brach ihre alternativen Therapien und diversen Versuche ab.

## Drei Tage lang sterben

Ein Wendepunkt im Leben Nachtigals: «Ich beschloss zu sterben.» Sie bereitete ihren Tod vor. Nicht im Sinne von Selbstmord. «Ich wollte nicht mehr positiv denken, nicht mehr meditieren. Ich liess es einfach. Akzeptierte es.» Dazu bereitete sie eine Zeremonie vor, die ihr früheres Ich umbringen wird. Auf einem Schaffell, umrandet mit Kerzen, legte sich Nachtigal auf den Boden. Drei Tage badete sie im Selbstmitleid. Hörte auf zu kämpfen. Dann,

## «Ich beschloss zu sterben. Nicht im Sinne von Selbstmord. Ich ermordete meine Suche nach Heilung.»

die Kerzen waren längst niedergebrannt, kam sie zu sich. Setzte sich auf und sah in sich. «Ich erkannte mein neues Inneres. Erkannte, dass ich nur gegen mich selber gekämpft hatte. Jede Art von Konflikt war von mir abgefallen.» In diesem Moment wurde ihr eines klar: «Ich habe Heilung gesucht und mich selber gefunden.» Sie schaffte es, ihren einstigen Fluch, den Diabetes, zu einem Segen für sich und andere zu machen. Sie fand heraus, was sie gerne macht, sie ging nicht mehr arbeiten, um zu arbeiten, sondern weil sie liebt, was sie macht und sich

damit ausdrücken konnte. Das Verhältnis zu ihrer Familie und ihrem Umfeld änderte sich. «Ich fühle mich jetzt auch schöner, jünger und gesünder», lacht Nachtigal, «die jahrelange Suche und der dreitägige Tod haben mich zu mir geführt.» Heute spricht sie von einem Segen und meint damit den Diabetes.

## Das Positive im eigenen Schicksal

Aus ihrer Entwicklung heraus begann Nachtigal mit Coachings, Verhaltens- und Motivationstrainings und hält Seminare zum Thema Diabetes. «Die wichtigste Frage dabei ist immer jene nach dem Positiven. An jeder Situation gibt es etwas Gutes, man muss es nur erkennen wollen. Stelle ich diese Frage, folgen immer Antworten, die mir Gänsehaut machen.» Ihre ganz persönliche Geschichte verarbeitete Nachtigal in einem Buch. Ein Buch ohne Tabus. Sie thematisiert darin Bereiche, die sonst nicht öffentlich besprochen werden. «Ich schreibe über den Alkoholkonsum mit Diabetes, Sex, den Tod, das Spritzen.» Fragt man sie heute, wie es ihr mit ihrer Krankheit geht, antwortet Nachtigal: «Wer sagt, dass ich krank bin? Und wer sagt, was gesund ist? Jeder Mensch hat Makel. Der Diabetes gehört zu mir und ich habe ihn als Teil von meiner Persönlichkeit akzeptiert.» Infos zu ihrer Geschichte, ihren Coachings und den Vorträgen unter: [www.nachtigal.ch](http://www.nachtigal.ch). Das Buch wird voraussichtlich in drei bis sechs Monaten erscheinen.

## Die Zeit der «Hopfenop»

Wenn Mädels in en Dirndl auf den Tisch und fesche Buben verlieren, ja dann ist Zeit. Auch in Winter man dieser Tradition jährigen Feierei la antwortlichen ab in die Reithalle Wi schöne Tradition, beim Einen oder A Vollkornsprudel zu München, der Okto Hauptstadt, wird d seit ein paar Tagen dürfen keine Rucks mitgebracht werde aber scheint alles v sein. Zum Glück, n lässt man sich auch schen Landeshaupt von den dunklen V vergangenen Mona schüchtern. Hört n der Feierwütigen, s gerade darum noch wohl auch um dies Flecken zu entflie berfeste in Deutsch auch in unserer Re der Freude, Orte, a sich gehen lassen k

## Das Wetter wird l

**conCordia**  
GUT & GERN  
Saisonale, internationale  
mit ayurvedischem  
[www.con-cordia.ch](http://www.con-cordia.ch)

### Vorhersage

Das schöne Altweib merwetter geht am in die Verlängerung. Fü Wetter am Wochenende es noch einige Fragezei Wahrscheinlich werde Wolken mehr und vor am Sonntag fällt auch Regen. Abkühlung.

### Blowetter

Im Laufe des Woche werden Beschwerden w ruhe oder Nervosität e mehr, insbesondere bei mässiger Wetterfühlig Leistungsvermögen lät Trend nach unten erken

### Bauernregel

Um Michaelis (29.9.) in d gedeiht die beste Winters

### Sonne: Auf- und Unterg

 7:23 Uhr 19:  
 Neumond: 01.10  
 6:36 Uhr 19: