

Es spielte sich ca. 1996 ab. Ich konnte kaum laufen wegen starker Schmerzen in **beiden Knien**, musste mich sogar ab und zu hinsetzen, wenn die Schmerzen zu stark wurden. Und das mit damals 26 Jahren. Ich hatte in der Zeit vorher 6 Tage die Woche **Sport** getrieben, Tennis und Aerobic.

Ich bin Rechtshänder was hier aber egal ist, weil es ja beide Seiten betraf also sowohl die Mutter Kind wie die Partnerseite.

Ich ging also zum ersten Arzt und der fand auch gleich eine Diagnose, der **Knorpel war stark "abgenutzt"** und gab mir erstmal Schmerzmittel es wurde aber nicht besser. Dann gab es ja noch Knorpelmasse, die man spritzen konnte und auch Knorpelaufbaupräparate zum Schlucken, aber alles half nichts. Auch zahlreiche andere Ärzte konnten nicht helfen.

Ohne ärztliches Zutun gingen dann die Schmerzen in dem darauf folgenden Jahr ganz zurück.

Jetzt lernte ich vor ca. 3 Jahren die **GNM** kennen und weil es ja am Einfachsten ist, wenn man seine eigenen Krankheiten mal anhand der Tabelle überprüft, fing ich also auch damit in diesem Fall an.

Ich bin auch schnell auf den Konflikt gekommen. Wie ich schon geschrieben habe, spielte ich viel Tennis auch Mannschaft und dort Medenspiele also gegen andere Vereine.

Der Knackpunkt war, ich kam mit meiner heutigen Frau im Jahr 1995 zusammen und Tennis interessierte mich dann nicht mehr wirklich. Ich habe dadurch alle Spiele verloren, die ich nur verlieren konnte. Egal ob Einzel oder Doppel. Es war mir natürlich äußerst unangenehm, aber ich hatte wirklich kein Interesse mehr am Tennis, die Mannschaft wollte mich aber trotzdem noch in dieser Saison spielen lassen. Also verlor ich weiter alle Spiele bis ich dann zum Glück einen Schlussstrich zog und den Tennisschläger an den Nagel hing.

Was aber auch unangenehm war, dass jetzt in der Rangliste bevor ich aufhörte, die ganzen jungen Nachwuchsspieler kamen und mit mir Ranglistenspiele wollten.

Vorher hätte sich niemand von ihnen an mich heran getraut. Wenn ich darüber nachdenke, das war eigentlich das Schmerzlichste an der ganzen Sache, die jungen Spieler die ich vorher noch "zum Frühstück verputzt" hätte. Meine Frau und meine Eltern waren meistens bei den Spielen mit dabei. **Deshalb auch die Mutter und Partnerseite betroffen**, wobei bei der Partnerseite natürlich auch die Mannschaftskollegen dazuzählten. Denn sie hatten schließlich hohe Erwartungen in mich gesetzt.

Als ich dann nichts mehr mit Tennis zu tun hatte und ein paar Monate vergangen waren, fing es an mit den Schmerzen. Damals hab ich mich gewundert, **kein Sport mehr und jetzt kommen die Schmerzen**. Heute weiß ich das bei Knochen, Knorpel also bei den Selbstwerteinbrüchen die Heilungsphase die schmerzhafteste Zeit ist.