

Andrea Schneider

# Eigentlich kerngesund

Mit Hindernissen mutig leben

**SCM Hänsler**

# Inhalt

Vorwort .....	11
Mit Krankheit leben .....	13
»Wie geht es dir?«	
Leichte Frage, schwere Antwort .....	13
»Gesundheit!«	
Vom vollständigen Wohlergehen .....	17
»Ich muss Ihnen leider sagen...«	
Vom Schock der Diagnose .....	24
»Wir machen das Beste draus!«	
Gemeinsam tragen und ertragen .....	28
»Gut, dass es dich gibt!«	
Mein Rollstuhl und ich .....	33
»Wenn einer eine Reise tut...«	
Mit Rollstuhl und Flugzeug auf Tour .....	39
»Guten Morgen, liebe Sorgen!«	
Von Chronos und Kairos .....	47
»Zu Risiken und Nebenwirkungen...«	
Von Angst und Vertrauen .....	52
»Geschenk des Himmels!«	
Ein Wort zum Sonntag .....	59
»Starke Worte: Gottes Liebe trägt!«	
Mit Rollstuhl im Fernsehstudio .....	64
»Urteil: »Lebenslänglich!«	
Von dunklen Tagen und unruhigen Nächten ..	69

Im Kern gesund werden .....	75
»Nur nicht darüber »weg-tapfern!«	
Krank und kerngesund sein .....	75
»Fenster zum Leben!«	
Begegnungen auf großer Bühne .....	81
»Das Leben ist nicht fair!«	
Die schwierige Warum-Frage .....	89
»Seidenfaden, halte durch!«	
Gedichte schreiben und stark werden .....	93
»Arsch hoch und auf die Füße!«	
Aufstehen und gesund werden .....	96
»Bist du krank?«	
Vom mutigen Leben im Schatten .....	100
»Die beste Krankheit taugt nix!«	
Humor als Medizin gegen Bitterkeit .....	106
»Lass sie!«	
Vom Mut zur Gelassenheit .....	113
»Jeder sucht dich!«	
Von Zuwendung und Abgrenzung .....	120
Lebenslust entdecken .....	125
»Ich lasse mich nicht unterkriegen!«	
Wachsen im Sturm .....	125
»Weißt du noch?«	
Vom Vergessen und Erinnern .....	132
»Wo ein Wille ist, ist ein Weg!«	
Inklusion und das Loch im Dach .....	136

»Dein Herz bei deinem Schatz!« Eine Predigt in Leichter Sprache .....	146
»Der Mond ist aufgegangen« Von tröstlicher Geborgenheit .....	154
»Was willst du, das ich für dich tue?« Vom Blindsein und neu Sehen .....	163
»Im Angesicht meiner Feinde...« Die Macht der Krankheit .....	172
»Und er wird abwischen alle Tränen!« Der weite Horizont .....	182
Quellennachweis .....	185

## Vorwort

Wie steigert man eigentlich das Adjektiv *gesund*? Klar: gesund, gesünder, am gesündesten.

Oder auch so: gesund, gesünder, kerngesund? Das klingt interessant – aber was bedeutet dann *kerngesund*? Zum Beispiel: Knackig-kräftig. Strotzend-stark. Superschön. Fulminant-fit...

Oder kann *kerngesund* auch noch eine andere Bedeutung haben: Innerlich, im Personkern heil und gesund? Zum Beispiel: Trotz Behinderung fit. In Krankheit stark. Trotz Schwäche fröhlich. Mit Handicap beweglich. Trotz Verletzung schön. Bei Hindernissen mutig. Sozusagen: *eigentlich kerngesund*...

Seit 2002 lebe ich mit der Diagnose »Multiple Sklerose«, d. h. mit einer Erkrankung des zentralen Nervensystems, die unheilbar ist, unberechenbar und fortschreitend. Und mit den Jahren haben sich bei mir deutliche Gehschwierigkeiten eingeschlichen. Ich bin – amtlich bestätigt – »behindert«.

Ja, ich lebe mit Hindernissen. Manchmal gelassen, manchmal genervt, aber auch zuversichtlich. Und wenn mich jemand fragt, antworte ich gern: »Es geht mir gut, ich kann nur leider schlecht laufen ...«

Ich finde es spannend, darüber nachzudenken: Wie ist das mit Krankheit und Gesundheit? Ist man krank, wenn der Körper nur eingeschränkt funktioniert? Ist man gesund, wenn man keine Krankheitsdi-

agnose hat? Was macht das Leben lebenswert, wenn die sprichwörtliche »Hauptsache gesund!« fehlt? Wie kann man *eigentlich kerngesund* werden oder andere dabei begleiten? Wo brauchen wir hier – persönlich und gesellschaftlich – eine Horizonterweiterung? Dazu will dieses Buch locken – mal heiter, mal ernst.

Die kurzen Geschichten schildern, wie es ist, mit Krankheit oder Behinderung zu leben – selbst betroffen oder bei andern miterlebt. Sie erzählen von Menschen, die krank sind – und doch *eigentlich kerngesund*. Sie fragen danach, was trägt – wenn der Boden unter den Füßen wegbricht. Und sie erzählen aus der Bibel – starke Worte, die zum Vertrauen einladen.

Ich wünsche Lust zum Lesen. Und Mut zum Leben – auch mit Hindernissen.

Andrea Schneider

Oldenburg, im Frühjahr 2013

# Mit Krankheit leben

**»Wie geht es dir?«**

**Leichte Frage, schwere Antwort**

Sie klingt ganz einfach. Und ist eine der am häufigsten gestellten Alltagsfragen: »Wie geht es dir?«

Der Deutschen liebste Antwort auf diese Frage soll sein: »Ich kann nicht klagen!«

Das kann unbefangen-fröhlich klingen, aber oft auch merkwürdig unentschieden-unfroh: »Ich kann nicht klagen.«

Soll heißen: Vielleicht könnte ich schon irgendwie klagen. Würde es vielleicht sogar ganz gern. Tu's aber nicht. Trau mich vielleicht auch nicht. Anderen geht's ja vermutlich schlechter. Aber so richtig gut geht's mir auch nicht...

Und dann ist das kurze Gespräch auch schon wieder vorbei.

Von uns Nordlichtern haben Außenstehende manchmal den Eindruck, wir würden unsere Wörter genau abzählen. Jedenfalls ist hier der Begrüßungsschnack oft noch knapper. Frage: »Wie geht's?« Antwort: »Muss ja.«

Oder so: »Wie geht's?« – »Geht was! Und selbst?« – »Geht schon!«

Oder wenn der oder die Antwortende noch unter 30 ist: »Wie geht's?« – »Läuft.« Drei-Wort-Kommunikation.

Bei Älteren gibt's als Antwort auf die Frage »Wie geht es dir?« vielleicht ein paar mehr Wörter, möglicherweise ein paar Sätze über das Leben mit den üblichen kleinen Zipperlein, und das kurze Gespräch endet oft mit: »Hauptsache gesund!« Man klopfte sich vielleicht noch schnell auf die Schulter, zwinkert sich zu und trennt sich wieder. Etwas Neues, tiefer Gehendes hat man nicht erfahren. Wollte man vermutlich auch gar nicht. Nur dieses schnelle Einverständnis, dass Gesundheit und Fitness wichtig sind: »Hauptsache gesund!«

»How are you?« Auf Englisch bzw. in amerikanischem Umfeld ist diese Frage zumeist schon gar keine mehr. Sondern nur noch eine Begrüßungsfloskel ohne die Erwartung einer Antwort.

»Wie geht es dir?«

Eine Antwort auf diese einfache Frage ist manchmal gar nicht so einfach. Was will ich erzählen? Will ich überhaupt etwas davon sagen, wie es mir wirklich geht – körperlich, seelisch? Passt das in die Situation? Wie tief will ich einsteigen? Hört der Mensch mir gegenüber überhaupt zu – oder schaut er nicht schon wieder in die andere Richtung, innerlich schon weit weg von mir und seiner Frage und äußerlich auf dem Sprung?



Und dann gibt es Leute, die diese Frage so stellen: »Wie geht es dir?« Sie berühren dabei den Arm des oder der zu Befragenden. Die Stimme ist verhalten, fast brüchig. Der Ton überaus mitfühlend. Er legt nahe, dass es dem Gegenüber doch bestimmt ganz schlecht gehen muss und man jetzt vertraulich etwas Dramatisches, Bedrohliches erfahren wird, das man dann aber doch bei nächster Gelegenheit schnell – wiederum natürlich »vertraulich« – weitergeben kann ...

So kann diese kleine Alltagsfrage manchmal richtig »klebrig« und irgendwie unangenehm werden. Und ich vermute, dass jemand, der so fragt, häufig am liebsten von sich selbst erzählen würde, jedenfalls nicht wirklich Interesse hat am Gegenüber. Und ich fühle mich dann gedrungen, erst mal den oder die andere zu beruhigen, zu trösten, aber auch abzuschütteln nach dem Motto: »Entschuldigung, so schlecht geht es mir gar nicht ...« Ich traue mich nicht, fröhlich zu sagen: »Es geht mir gut, ich kann nur leider schlecht laufen.«

»Wie geht es dir?« – Ja, in der Tat: leichte Frage, schwere Antwort...

Vielleicht sollten wir sie ab und zu etwas bewusster und offener stellen – wenn wir sie denn stellen – und damit rechnen, dass wir überrascht werden. Dass der Mensch uns gegenüber wirklich etwas erzählen will. Dann kann diese Frage ein Einstiegstor sein in ein echtes Gespräch. Dann braucht sie Zeit. Sie braucht

den Blickkontakt. Und oft gar keine schnelle Antwort. Aber das Gefühl: Hier hat jemand echtes Interesse an mir.

Übrigens: In vielen Selbsthilfegruppen ist diese Frage der Beginn von intensiven Gesprächsrunden über schwierige Lebensthemen. Einer erzählt, wie's ihm gerade geht, die anderen hören zu. Am Ende sagen alle gemeinsam: »Danke!« Und dann kann's auch so sein: leichte Frage, hilfreiche Antwort...