Sturz ins Absurde

Erfahrungen eines vom Schlag Getroffenen (Von Hans-Georg Wiedemann)

Der Schlag

Am Mittwoch, den 4. Januar 2006, abends um 19.30 Uhr in der Evangelischen Beratungsstelle Düsseldorf, kurz vor Beginn der Selbsthilfegruppe „Trennung/Abschied/Neues Leben“ (auch „Trauergruppe“ genannt), die ich leitete, traf mich der Schlag.

Wenn ich früher von Schlaganfällen gehört hatte, die Menschen erlitten hatten, stellte ich mir darunter immer etwas Sensationelles vor: etwa Zusammenbruch und Bewusstlosigkeit. Aber ich habe den Schlag als etwas ganz Unauffälliges erfahren. Ich wollte in der Beratungsstelle meinen Mantel aufhängen, der heruntergefallen war und brachte es nicht zustande. Ich hatte keine Schmerzen, es war mir nicht schwarz vor Augen, nichts Sensationelles. Ich dachte an nichts Schlimmes, mir war der Vorgang nur etwas peinlich. Ich glaube, ich lachte verlegen. Was war mit mir los? Zwei Kollegen, die dabeistanden, bemerkten wohl, dass ich etwas schwankte. Ich sollte mich in ein Zimmer legen, in dem ein Sofa stand. Aber das wollte ich nicht. Ich war allerdings etwas müde. Schließlich überredeten sie mich, in die nahe gelegene Notfallambulanz zu gehen. Sie begleiteten mich dorthin. Wir trafen auf eine Ärztin, die einige oberflächliche neurologische Untersuchungen machte. Es ergab sich nichts Auffälliges. Ich sagte nur, dass ich sehr müde sei, und die Ärztin empfahl, nach Hause zu gehen und mich gründlich auszuschlafen. Zu Hause angekommen sah mich meine Frau Hildegard und sagte: „Du hattest einen Schlaganfall, dein linker Mundwinkel hängt herunter“.

Die Kollegin, die mich nach Hause begleitet hatte – Krankenhauseelsorgerin –, und meine Frau fuhren mit mir in die Schlaganfallambulanz der Uni-Klinik Düsseldorf, unserem Haus gegenüber. Nun ging es Schlag auf Schlag. Ich kam in die Röhre (Kernspintomographie), ein Arzt rief laut: „Halsschlagader vollständig zu!“, ein anderer sagte: „Wir müssen Sie operieren“. Ich fragte: „Was wollen Sie operieren?“

„Wir müssen Ihre Halsschlagader frei machen“. Ich war perplex und fragte nur: „Haben Sie diese Operation schon einmal gemacht?“ Antwort: „Das ist unsere Standardoperation.“ Und so nahm das Ganze am nächsten Morgen schon seinen Lauf, und ich wachte als Invalide wieder auf. Ich befand mich auf der

Wachstation. Ich habe die erste Nacht in Erinnerung als eine Art Vorhölle: gezwungen, wie ein Zinnsoldat auf dem Rücken zu liegen, wo ich nie auf dem Rücken liegend schlafte. Ständige Kommandos: „Nicht drehen, Herr Wiedemann, nicht drehen!“, „Er hat sich schon wieder alles herausgerissen!“ Alle 20 Minuten zerreißt mir ein Druckmesser fast den Arm. Ich verliere fast ganz das Gefühl für morgens und abends.....

Der halbierte Mann

Dass mich der Schlag in der Mitte im Längsschnitt geteilt hatte, bemerkte ich allerdings erst am folgenden Tag nach der Operation meiner Halsschlagader (Carotis Interna): meine linke Körperhälfte war gelähmt (Hemiparese) – linker Arm und linkes Bein waren mir fremd geworden. Ich sah sie noch, fühlte sie aber nicht mehr (Verlust der Tiefensensibilität). In den ersten Tagen auf der Intensivstation fragte ich deshalb das Personal, warum ich mit diesem fremden Mann zusammen das Bett teilen müsse ...

In der nächsten Zeit wurden mir meist zwei „Tröstungen“ zuteil. „Es hätte schlimmer

kommen können, Sie haben noch Glück gehabt“ war die eine. Die andere: „Sehen Sie sich die anderen hier an, wie schlecht es denen geht.“ Gut, weil ich Rechtshänder bin, konnte ich sofort wieder schreiben und auch sprechen, weil der Schlaganfall nicht das Sprachzentrum getroffen hatte. Aber es bleibt soviel, wovon ich als „Halbierter“ Abschied nehmen muss: vor allem von meinem geliebten Klavier, das zu mir als „ganzem Mann“ gehörte, auch vom Schwimmen und vom Autofahren....

Was mache ich nun mit dem „Rest“? Ich denke, ich muss vor allem lernen, mich eben nicht als Rest, als halbiert zu sehen und zu bedauern! Von den Therapeuten bekam ich zu hören: Du bist mehr als dein linker Fuß, mehr als dein linker Arm, mehr als deine linke Hand. Das habe ich auch mir selber immer wieder zu sagen versucht und tue es bis heute. Aber auch immer wieder bricht diese Absicht in sich zusammen. Wenn ich ein Hemd anziehen muss, wenn ich Strümpfe und Schuhe anziehen muss, dann erfahre ich immer sehr praktisch, dass ich eben nicht mehr „vollständig“ bin. Aber was heißt „vollständig sein“? Ein Klinikseelsorger wollte mich mit dem Hinweis aufrichten, dass niemand vollständig sei und dass wir wie alles Leben Fragmente sind und bleiben. Das war mir zu abstrakt und auch zu „theologisch“. Da sage ich dann lieber zu meiner linken Hälfte: „Du arme Hälfte von mir, du leidest bei jedem Schritt, den ich tue, und bei jedem Hosenwechsel leidest du auch. Und trotzdem gehörst du zu mir. Lass uns beide, rechte und linke Hälfte, gemeinsam auf dem Weg bleiben; gemeinsam traurig sein, gemeinsam über das Verlorene klagen, gemeinsam auch wütend sein und vielleicht auch ein wenig neidisch auf die anderen äußerlich „Vollständigen“, die mit beiden Armen Kisten schleppen und Koffer tragen, aber auch ihre Enkelkinder hochheben und sie mit beiden Händen streicheln können.“

Wie kann es weitergehen? Immer wieder berichten mir Leute von anderen, die auch einen Schlaganfall hatten und mit viel Übung und Mühe verlorene Körperfunktionen zurückgewonnen haben. Gibt mir das Hoffnung? Ein Neurologe, den ich nach meinen Aussichten fragte, sagte: „Was im Kopf kaputt ist, bleibt kaputt.“ Er wollte damit sagen: „Blicken Sie weniger auf das, was Sie einmal waren, freuen Sie sich aber über alles, was Sie durch Übungen wiedergewinnen können“. Das ist meine tägliche kleine Hoffnung, wenn ich mit dem Stachelball meine linke Hand massiere und mit dem Sisalhandschuh den linken Arm traktiere.

Eins habe ich inzwischen zurückgewonnen: Ich kann wieder laufen. Ich habe eine Karriere hinter mir vom Rollstuhl über den Rollator bis hin zum Stock. diese neugewonnene Mobilität genieße ich und wage mich sogar in den städtischen Straßenverkehr. Dabei gibt es viele Entdeckungen zu machen, die mir als noch nicht Behindertem nicht aufgefallen waren. So vieles in der Stadt ist nur gedacht für die „Vollständigen“, während wir „Halbierten“ uns allein zurechtfinden müssen. Auch das ist eine Aufgabe.

Zu mir selber sage ich: „Sie wird dir nur gelingen, wenn du deine linke Hälfte nicht abschreibst und beide Hälften deines Körpers miteinander in einem guten Gespräch bleiben.“ Das wird auch erschwert durch den sog. Neglect.

Der seltsame Neglect

Ich verstand zuerst nicht, warum ich mit Rollstuhl und Rollator so oft an den linken Türrahmen stieß, obwohl die Türen alle ganz breit waren. Noch heute geht es mir so, dass ich mir immer wieder meinen linken Arm an Möbeln und Eingängen stoße. Schuld daran sei, so wurde mir gesagt, der sog. Neglect, der zur Folge hat, dass ich auf der linken, beschädigten Seite wohl alles sehen kann, aber nicht wahrnehme, sondern gleichsam negiere, so als wäre es nicht da. Diese seltsame Wahrnehmungsstörung war auch der

Grund, so erfuhr ich später, dass ich am Anfang kaum lesen konnte, weil ich die Zeilen einer Buchseite durcheinander brachte oder sie erst von der Mitte ab zum rechten Rand hin las. Das machte mir große Angst – auch als ich anfang, dieses Tagebuch zu schreiben, bemerkten ich und andere, dass ich auf der linken Seite einen übergroßen Rand ließ oder erst von der Mitte an nach rechts schrieb. Dieser Neglect ist etwas Unheimliches: Du siehst etwas, aber du nimmst es nicht in dein Gedächtnis auf, das dir auf Grund der gespeicherten Erfahrungen sagen müsste: Hier ist auf der linken Seite die Türöffnung begrenzt, hier steht auf der linken Seite ein Möbelstück, da musst du drum herum gehen ... Ich habe mit Hilfe von Computer - "Spielen" den Neglect zu bekämpfen versucht. Aber er ist noch immer nicht ganz verschwunden. Es ist leicht vorstellbar, dass diese Ausfallerscheinungen im Straßenverkehr tödlich sein können: Du siehst einen Baum, aber du hast vergessen, dass du nicht durch ihn hindurch fahren kannst.

Unwürdig

Die Situation als Pflegebedürftiger ist weitgehend unwürdig, vor allem was die sog. Sauberkeitspflege angeht. Wenn du „musst“, hast du ein schlechtes Gewissen zu klingeln, weil du Anderen Arbeit machst, keine schöne Arbeit. Manchmal kommst du nicht schnell genug auf den Toilettenstuhl: „Herr W., Sie haben auf den Boden gepinkelt!“, „Herr W., das Bett ist nass, wir geben Ihnen jetzt eine Unterlage.“ Du kannst dir den Hintern nach dem Stuhlgang nicht selber abwischen, da kommt eine pflegende Hand von hinten mit einem feuchten Einmal-Lappen, und du schämst dich.

Entmündigung durch Pflege

Heute morgen, ich war noch nicht richtig wach, flötete eine süße weibliche Stimme an meinem Bett und fragte mich: „Soll ich Sie schon mal von vorne fertig machen“? Gemeint war das Waschen. „Das Hintere kann ja später der Pfleger machen.“ Ich hätte es mir eher umgekehrt gewünscht. Du bist solchen Fragen und Aktionen hilflos ausgeliefert. Es ist im Grunde nicht vorgesehen, dass du solche Fragen überhaupt beantwortest oder gar widersprichst, das Programm muss laufen, d.h. die morgendliche Waschzeremonie auf der Station, Zimmer 1 bis 10. Du willst den Betrieb ja auch nicht aufhalten, die Routine nicht stören, zumal du weißt, dass alles ins Protokoll kommt und bei der Übergabe der nächsten Schicht erwähnt wird: „Also auf Zimmer 3, der Wiedemann hatte einen Sonderwunsch, mit ihm müsst ihr etwas vorsichtiger umgehen

Der tägliche Kampf mit der Kleidung

Jeden Morgen ein zweifelnder Blick auf Hemd oder T-Shirt. Wo ist das Loch für Kopf und Hals? Wo sind die Ärmel? Du musst dir alles so zurechtlegen, dass du schnell in die richtigen Löcher kommst: zuerst linker Ärmel mit dem sog. betroffenen Arm, mit der gesunden rechten Hand den Ärmel über die kranke Hand ziehen, an der Schulter hochziehen bis zum Hals, dann den Kopf durch das Hauptloch, dann den rechten Arm: geschafft! Aber am Hemd sind Knöpfe, eine Aufgabe für die rechte Hand allein.

Ich sehe, ein Knopf ist schon abgerissen.

Manchmal habe ich den Eindruck, dass Hemd und Hose sich absichtlich wehren, angezogen zu werden, mit beiden Beinen in einem Hosenbein, man kommt nicht voran. Ich werde wütend und schreie „Scheißel!“. In der Hose knackt es, gleich reißt der Stoff. Also wieder raus mit den Beinen. Nun aber ist alles von rechts auf links gezogen, beide Hosenbeine haben sich verknäuelte, unentwirrbar. Also alles noch einmal von vorn begin-

nen. Schließlich ist die Hose oben. Aber sie rutscht. Ich erhebe mich aus dem Rollstuhl und halte mich am Waschbecken fest. Kommando: Hose über die Hüften ziehen! Nun sind die Beine zu lang. Ich stehe mit den Hacken darauf, Hochziehen hilft nicht, und es knackt schon wieder in den Nähten. Also wieder hinsetzen und dabei darauf achten, dass die Bremse am Rollstuhl hinter dir angezogen ist. Das Ganze noch einmal: am Becken festhalten und aufrichten, darauf achten, dass keines der beiden Hosenbeine unter einem Hacken ist, nun wieder hochziehen, langsam, langsam, nicht mit einem Ruck. Endlich hast du das Gefühl, dass die Hose sitzt. Nun musst du erst einmal verschnaufen. Dabei fällt dein Blick auf die Schuhe: dein linkes Fußgelenk ist wackelig. Du weißt, dass du mit diesem Fuß nur schwer in die Schuhe kommst. Also mit der rechten Hand den Schuh über den linken Fuß ziehen, schwierig, denn du trittst immer wieder die Kante herunter, und aus dem Schuh wird allmählich ein Pantoffel. Schließlich hilft ein Schuhanzieher mit der rechten Hand in den linken Schuh gesteckt. Aber er muss aus Eisen sein, dieser hier ist aus Plastik und wird sofort krummgetreten. Du schmeißt den Schuh in die Ecke: dann bleibe ich eben auf Socken.

Vor dem Zubettgehen beginnt der Kampf mit dem Schlafanzug. Sie fragen hier nach einem Schlafanzug. Eines Morgens, als ich nur die Unterhose an habe, überrascht mich der Vorwurf: „Aber Sie sind ja ganz nackt. Sie werden sich noch eine Erkältung holen. Und das können wir hier auf der Station nicht gebrauchen“. Ich entschuldige mich damit: „Der Schlafanzug hat sich beim Ausziehen zu einem unentwirrbaren Knäuel entwickelt.“ „Da hätten Sie doch klingeln können.“ Aber ich will nicht so oft klingeln. Auch ein ganz versteckter Verdruss ist noch spürbar

Gefühle an der Grenze

In dieser Zeit, schon im Einzelzimmer, aber noch überwacht von den Geräten habe ich deutlich gespürt, dass ich mich an der Grenze befand, an der Grenze zur „anderen Wirklichkeit“ oder doch nicht weit davon entfernt. Mein Gefühl der Grenze wurde durch den Leiter der Schlaganfallstation bestätigt, der, wie er mir später sagte, eine Woche lang sehr besorgt um mich war. Der Oberarzt der Abteilung drückte sich etwas deftiger aus: „Herr W., Sie sind dem Tod noch mal von der Schippe gesprungen.“ Es war ein merkwürdiges Gefühl, das ich kaum beschreiben kann. Ich möchte es fast als ein „Wohlgefühl“ bezeichnen. Es war seltsamerweise nicht mit Angst verbunden. Eine Frage ging mir immer wieder durch den Kopf: „Hast du „gut“ gelebt? Hast du genug gelebt?“ Das bezog sich nicht auf die Zahl der gelebten Jahre, sondern auf ihren Inhalt. „Kannst du abgeben? Kannst du loslassen? Hast du so gelebt, dass du jetzt gehen kannst?“ Hier fiel mir vor allem mein Beruf als Pfarrer ein, mein Traumberuf vom Mai 1973 bis zum Juli 2001, also bis zur unvermeidlichen Pensionierung, mit der ich sehr haderte. Diese fast 30 Jahre empfand ich im Rückblick als erfüllte Zeit, als unglaublich lebendige Zeit! Da schwang auch das Gefühl mit, seine Arbeit gut getan zu haben, – auch erfolgreich gewesen zu sein, auch für einige andere Menschen wichtig gewesen zu sein... War das vermessen? Nein, ich denke nicht! Es stärkte in mir das Gefühl, nicht umsonst gelebt zu haben. Ich weiß, dass kein Leben umsonst ist. Ich weiß auch und hab es oft gepredigt, dass Leben nicht an Erfolg und Leistung gemessen werden kann und darf. Als ethische Grundmaxime muss das unbedingt aufrecht erhalten bleiben, sonst geraten wir als Einzelwesen oder auch als Staat und Gesellschaft auf die schiefe Ebene in die Kliniken und Lager des Todes, in denen das „unwerte“ Leben vernichtet

werden muss. Trotz allem: In den Tagen und Wochen, in denen ich mich dem Tod so nahe fühlte, kam mir auch immer wieder das Gleichnis Jesu von den vergrabenen Talenten in den Sinn: Die zwei Knechte oder Söhne, die mit ihren Gaben gewuchert haben, werden gelobt. Der Dritte aber, der aus Angst sein Talent vergraben hatte, wird verurteilt. Ich hatte keine Lebensangst und habe versucht, aus meinem Leben etwas „zu machen“, meine Fähigkeiten nicht brach liegen zu lassen. Ob ich danach auch einmal gefragt werde? In dieser Zeit und der anschließenden Reha erhielt ich eine Fülle von Briefen, die jetzt einen großen Karton füllen. Diese Briefe erschienen mir bald wie positive Nachrufe. Aber sie haben mir doch auch geholfen, das Gefühl erfüllter Zeit zu stärken, so dass ich ganz tief in meinem Inneren sagen konnte: „Du kannst gehen. Du kommst „dort“ mit nicht ganz leeren Händen an, du hast gelebt!“ Obwohl es ziemlich lächerlich ist, rechnete ich zu meinen „Erfolgen“ auch unsere Söhne, vor allem, weil sie einfach „klasse“ Menschen sind.

Depression

„Geh aus mein Herz“ – Sehnsucht und Depression

Der Winter war lang und wollte nicht weichen. Aber mit dem Mai kam der Sommer, und heute ist ganz herrliches Wetter. Ich sitze auf dem Balkon, umgeben von frisch begrünten Bäumen und von duftenden Fliederbüschen in weiß, rot und blau. Außerdem duften die Stiefmütterchen, die aus den Kästen gucken - eigentlich ein Tag für das Lied von Paul Gerhard „Geh aus mein Herz und suche Freud“. Aber mir ist nicht nur fröhlich zumute. Vielmehr denke ich voller Sehnsucht daran, wie schön es jetzt wäre, unbekümmert auszuschreiten, mit langen Schritten und ohne Angst vor dem Stolpern. Ja, ich, der ich überhaupt kein depressiver Typ bin und eher unbekümmert gelebt habe, sitze jetzt im Keller meines Gemütes, wo es ziemlich dunkel ist und grau in grau.

Schöne Augenblicke, wie der 6. Mai auf dem Balkon sind leider selten. Man hat mir „Remergil“ verordnet, ein „Aufhellungsmittel“, sprich „Antidepressivum“. Es soll erst nach 14 Tagen oder länger wirken. Werde ich dann die Wirkung merken und plötzlich alles leicht nehmen? Das kann ich mir kaum vorstellen. Es ist eben immer noch so, dass ich mit Trauer an Situationen und Erlebnisse denke, in denen ich total unbehindert war, und es ergreift dann eine ganz hilflose, Sehnsucht von mir Besitz:

Ich sehe mich die Schlucht im Tal der Einsiedler im Libanon hinaufklettern – Ich sehe mich auf den nächtlichen Moseberg im Sinai steigen, vorbei an schnaufenden Kamelen – Ich sehe mich auf dem Berg Nebo stehen und zum Toten Meer hinunterblicken – Ich sehe mich auf dem Deck eines der großen Hotelschiffe des Nil hin und her gehen und zu den langsam vorbeiziehenden Ufern hinüberblicken – wie schön war das alles! Hätte mich nicht der Schlag getroffen, könnte ich das alles noch einmal genießen. Es ist wirklich schwer, sich mit den Konjunktiven abzufinden. Es wäre besser und auch gesünder, könntest du zu dir sagen: Das hast du alles erlebt. Es hat dich reicher gemacht. Es gehört nun zum Schatz deiner Erinnerungen, die dir keiner wegnehmen kann. Warum bist du nicht zufrieden damit? Warum bist du so unersättlich, nicht satt zu kriegen? Warum geht es mir noch lange nicht so wie den biblischen Vätern und Müttern, die alt und lebenssatt gut sterben und also loslassen konnten? Ob sich das bei mir noch einstellt mit steigendem Lebensalter? Ich bin gespannt.

Zurück zur **Sehnsucht** :

Sie ist für mich der Ausgangsort meines Denkens und Glaubens und Hoffens.

Ein Gedicht von Nelly Sachs hat den Titel: „Alles beginnt mit der Sehnsucht“. Dieses Gedicht geht mir immer wieder nach.

Alles beginnt mit der Sehnsucht

*Der blaue Himmel,
das endlose Band einer Straße –
der Mensch sieht ein Sinnbild des Lebens darin.
Immer ist im Herzen Raum
für mehr, für Schöneres und Größeres.
Immerfort sich hinstrecken
Auf ein Kommendes –
. Das ist des Menschen Größe und Not.
Sehnsucht nach Verstehen,
nach Freundschaft, nach Liebe
Und wo Sehnsucht sich erfüllt,
dort bricht sie noch stärker auf:
dass es so bleibe,
dass es nicht vorübergehe.*

*Fing nicht auch deine Menschwerdung, GOTT,
mit dieser Sehnsucht nach dem Menschen an?
So lass nun unsere Sehnsucht damit anfangen,
dich zu suchen,
und lass sie damit enden,
dich gefunden zu haben.*

-Nelly Sachs-

Das Phänomen Sehnsucht ist jedem Menschen bekannt: „A jeder Mensch hat halt 'ne Sehnsucht“ heißt es in Gerhard Hauptmanns Drama „Die Weber“. Und der französische Philosoph Gabriel Marcel definiert geradezu den Menschen als Sehnsucht: „Er ist zuerst und vor allem Sehnsucht“. Mit dem Nachdenken über unsere Sehnsucht beginnt das religiöse Fragen und Staunen, und ich nenne es „religiös“, weil es uns notwendigerweise über uns selbst hinausführt.

Ich bedenke meinen eigenen Erfahrungen mit der Sehnsucht: Lange hatte ich mich auf ein Ereignis gefreut und sehnlichst darauf gewartet. Und dann tritt es ein. Natürlich freue ich mich, aber seltsamerweise schwingt oft eine verhaltene Enttäuschung mit, ich hatte es noch schöner erwartet, noch erfüllender. Die Sehnsucht sagt, was uns fehlt. Und es fehlt immer etwas. Die „tiefbewegte Brust“ (Goethe) ist niemals ganz zu befriedigen. Aber so sind wir, niemals ganz fertig, niemals ganz zufrieden, niemals ohne Wenn und Aber, nie ohne Fragen, immer unruhig, denn immer steht noch etwas aus. Nie sind wir irgendwo ganz angekommen und niemals so ganz geborgen. Dieses Gefühl der Nicht-Beheimatung, das jeder Mensch kennt und das Paulus sogar im Seufzen aller Kreatur wieder findet, ist der Ausgangspunkt für mein Fragen: Was bedeutet diese Unruhe des Herzens? Welches „Etwas“ treibt uns immer wieder über uns hinaus? Warum können wir uns nicht abfinden mit dem Gegebenen? nie wirklich zur Ruhe kommen? Was verbirgt sich hinter unserer Sehnsucht? Die Erinnerung an eine Heimat, in der wir einmal waren und aus der wir vertrieben oder freigelassen wurden? Und wie sollen wir mit der

Unstillbarkeit unserer Sehnsucht umgehen?

Wenn wir anfangen, darüber nachzudenken, müssen wir eines Tages zu der Erkenntnis kommen, dass unsere Sehnsucht letztlich Gottessehnsucht ist, ein Verlangen, das alle uns möglichen Befriedigungen, alle Orte, Situationen und Beziehungen unseres Lebens hinter sich lässt. Unsere Sehnsucht hält nach einer „Gegend“ Ausschau, die in dieser Welt nicht zu finden ist. Von dieser Erkenntnis, die oft erst durch viele Enttäuschungen hindurch zu gewinnen ist, behaupte ich, dass es sich hier um eine grundlegende religiöse Erfahrung handelt, deren wir durch Nachdenken, also durch unsere Vernunft ansichtig werden können.

Gemeindejubiläum ohne mich

In der Markuskirche laufen die Vorbereitungen zum 50jährigen Jubiläum auf Hochtouren, wie mir in Briefen auf die Godeshöhe mitgeteilt wird. In diesen Briefen steht zwar immer, dass man mich vermissen würde. Ja, es sind unter den 50 Jahren fast immerhin 30 Jahre meiner Lebenszeit, einer wirklich erfüllten Zeit mit vielen Vorhaben, mit vielen Menschen, mit vielen Begegnungen, mit vielen Entscheidungen, auch mit einigen Erfolgen, wenn ich an das Thema „Homosexuelle Liebe, Segnung und Partnerschaft denke..... Gerne hätte ich diese Jahre, meine Jahre, mit anderen zusammen gefeiert. So sitze ich hier nun doch alleine mit meinen traurigen Gedanken. Ich kann meine Trauer mit Hildegard teilen, aber so mache ich ihr das Herz nur noch schwerer..... Am Ende muss ich das mit mir alleine „besprechen“, vor allem mit dem, der mich auf meinen Weg gebracht hat. Dieser Weg bleibt ja *mein* Weg, aber es ist furchtbar schwer anzunehmen, dass dieser Weg nun zu Ende ist, bevor es mit meinem Leben zu Ende gegangen ist. Wenn sie mir alle so freundliche und herzliche Briefe schreiben, so empfinde ich das zum Teil als Nachrufe zu Lebzeiten.

Eindrücke aus der Reha auf der Godeshöhe in Bad Godesberg

Kleine Hierarchien – Vom Rollstuhl zum Rollator, vom Rollator zum Stock

„Ach, Sie können schon mit dem Rollator gehen, ich sitze leider immer noch im Rollstuhl.“ „Ach, Sie können den Rollstuhl schon mit Ihren Füßen bewegen. Toll, wie schnell das bei Ihnen geht! Mich muss man leider noch schieben“..... Kleine Stufen auf der Leiter zum aufrechten Gang, insgeheim beneidet: Warum dauert es bei mir nur so lange, werde ich überhaupt mal wieder stehen können geschweige denn gehen können? Bange Fragen. Und einer, nachdem er die fürchterliche GBS überwunden hatte, konnte schon wieder gehen. Heute ging er nach Hause. Und ich muss mit meinem Schlaganfall zurückbleiben. Es heißt hier, dass die jeweiligen Fortschritte bis zur Gesundung höchst individuell verschieden seien. Also kann generell überhaupt nichts gesagt werden. Aber das macht mir auch Angst. Denn was heißt „individuell“? Wie viel hängt dabei von mir ab? Und muss ich es mir dann auch als Schuld anrechnen, wenn es bei mir nicht so schnell geht oder vielleicht überhaupt nicht?

Altweiber am 23.2.06

An manche Türen der Station B3 hat man bunte Girlanden befestigt, an den Wänden des Ganges Clownsfiguren. Grotesk, hinter den Türen wenig Hoffnung, aber viel Verzweiflung. In einem Zimmer mit bunten Bändern an der Tür weint eine Frau den ganzen Tag lang laut. Donnerstagsmorgen, eine „stabile“ und sehr nette Schwester steht an meinem Bett, ausgeprägter Busen, darüber in entsprechender Erhebung ein Text auf ihrem

T-Shirt: Ich bin keine Frau für nur eine Nacht. Sie sagt, sie trüge es nur einmal im Jahr an diesem Tag.

Fasching mit Röcheln

Vor ein paar Tagen hat man unseren Gang geschmückt: bunte Girlanden aus Papierbändern mit Hansaplast festgeklebt, an den kahlen Wänden bunte Tücher mit kleinen blinkenden Lämpchen, daneben ein großes Clownsgesicht aus Plastik – wenigstens keine Karnevalsschlager im Hintergrund. Ich gehe den Gang entlang, hinter einer Tür Absauggeräusche – es ist der nette Iraner aus Teheran, Hamdi. Er hat einen Autounfall kaum überlebt, fast alle Knochen gebrochen, Hirnverletzungen, sehr reduziert, schwer zu verstehen, trotzdem sehr liebenswürdig, vielleicht weil er so freundlich ist. Nein, Karneval, das kann auch pervers sein.

Wir hier drinnen, die da draußen

Ich bin jetzt schon acht Wochen in der Klinik und wünsche mir wirklich den Tag herbei, an dem ich wieder nach Hause kann. „Nach Hause“ – unglaublich, dass ich mich gestern zu einem anderen Patienten sagen hörte: „Ich muss das Buch erst herunterholen. Es liegt oben bei mir zu Hause“. Erschrocken brach ich ab. Er schien es gar nicht zu bemerken. Vielleicht wäre es ihm gar nicht verwunderlich erschienen, denn es ist nicht zu leugnen, dass ich nach längerer Zeit des Hierseins mit dem täglich gleichen Tagesablauf, mit den immer gleichen Patienten und Therapeuten, denen man in den verschiedenen Abteilungen der Klinik immer wieder begegnet, - mit den Geschichten, die man von diesem und jenem schon gehört hat, dass sich nach alledem so etwas wie ein Drinnen-Gefühl einstellt. Es ist ein gefährliches Gefühl, man könnte auch sagen, es ist der Anfang eines Hospitalismus. Tatsächlich beobachte ich auch bei mir ein nachlassendes Interesse an den politischen Dingen draußen im Lande, etwa an den gerade stattfindenden Landtagswahlen, aus denen natürlich alle Parteien wieder als Sieger hervorgehen. Ach nein, sie reißen uns hier drinnen nicht vom Stuhl, diese Herren und Damen aus der Politik. Und sie machen uns auch nicht gerade neugierig auf das Draußen – im Gegenteil. Allenfalls die Gesundheitsreform klopft ein wenig ans Tor, aber entlockt uns auch nur ein müdes Lächeln.

Die Geschichten der anderen

Sie gehen mir ziemlich nahe. Die Geschichte von Herrn B., die Geschichte von Herrn S., die Geschichte von Hamid, die Geschichte des engagierten Lehrers. Er hatte eine Walldorf-Schule gegründet. Der Anfang war vielversprechend, und nun hatte die MS in ihrer aggressivsten Form alles beendet. Man hat ihm gesagt, dass er nicht mehr arbeiten kann und berentet wird. Er ist erst Anfang vierzig. Zuhause hat er Frau und zwei kleine Kinder, eine Tochter ist behindert. Zukunft? Er sagt: „Ich habe keine. Meine Krankheit wird fortschreiten. Es kann sein, dass ich die nächsten zwei Jahre nicht überlebe und schließlich erstickte.“ Er spricht darüber mit resignativer Freundlichkeit. Ich weiß nicht, was ich sagen soll. Gibt es hier Trost? Sein Leben ist dann ein Fragment geblieben. Natürlich ist jedes Leben Fragment. Aber es ist doch ein Unterschied, ob ich sagen kann: Ja. Das habe ich erreicht, das war ein Erfolg!

Herr S. war lange Zeit im Koma, aufgrund von GBS. Schwere Schäden sind zurückgeblieben, beide Hände gelähmt, im Rollstuhl. Man hatte ihm die Augen zugenäht, weil er sie nicht mehr schließen konnte, damit sie nicht austrocknen. Sie sind immer noch angegriffen. Er ist Junggeselle und geht von der Klinik aus ins Altenheim, mit 63 Jahren.

Auf ihn wartet niemand. Warum, frage ich mich, warum ist er so optimistisch, wie ich ihn jeden Morgen beim Frühstück erlebe? Er klagt nicht, er jammert nicht, er sagt: Es ist, wie es ist. Ich staune.

Und schließlich Hamid, der Perser. Er floh aus Teheran vor den Mullahs, hat in Bonn zwei Teppichgeschäfte, morgens begrüßt er mich auf dem Gang vor meinem Zimmer mit dem Satz „Guten Morgen, mein Schatz“ oder „mein guter Freund“. Er ist auch im Rollstuhl, ein schöner Mann und wunderbar emotional. Eines Morgens sagte er zu mir: „Ich bin unendlich traurig, weil ich merke, dass ich nichts mehr behalten kann und alles sofort wieder vergesse.“ Er ist Ende dreißig, hatte bisher zwei Frauen und fünf Kinder zwischen dreizehn und einem Jahr. Was soll mit ihm werden? Er wird seine Geschäfte nicht weiterführen können. Immerhin, er bekommt viel Besuch auch von Landsleuten und Freunden. Ich hörte, wie einer zu ihm sagte, als er weinte: „Wir lassen dich nicht fallen“.

Die Geschichte des Herrn M.: Ende sechzig, fest im Rollstuhl, leidet an einer unheilbaren Myopathie. Er sagt: „Mit mir ist nichts mehr los, und helfen kann mir auch niemand mehr.“ Er ist sehr still, spricht mit niemandem ein Wort. Mir erzählt er, dass er Atomphysiker war und Referatsleiter im Umweltministerium. Er kommt mir sehr einsam vor, hat kaum Besuch. Wohl ist da noch eine Ehefrau. Aber, so sagt er, ich bin nur noch eine Last für sie. Das erinnert mich an den ganz jungen Herrn S., auch MS, dessen Frau sich von ihm getrennt hatte, weil sie nicht mit einem Krüppel leben wolle. Ach Gott, welch ein Glück habe ich mit Hildegard!

Rollenwechsel

Seitdem ich wieder in unserer Wohnung bin und seit meiner offiziellen Einstufung in Pflegestufe 1 und zusätzlich, seitdem ich den Schwerbehindertenausweis (50 %) habe, hat schleichend ein Rollenwechsel stattgefunden, - jedenfalls eine große Veränderung: früher fühlte ich mich als völlig autonomes Subjekt, mehr und mehr werde ich jetzt zum liebend umsorgten Objekt meiner Frau. Das fängt bei der Kleidung an, die mich manchmal zu Wutschreien provoziert. Und natürlich hilft Hildegard dann bei Hose oder Strümpfen. Das betrifft auch die kleinen Schreie aus dem Bad und der Dusche, wo ich versuche, mich allmählich selbst zu versorgen, von ihr mit Sorge begleitet

Ich bin zum „Angewiesenen“ und „Umsorgten“ geworden: Nein! Es ist nicht so, dass ich das genieße, aber ich sehe noch nicht, wie ich ohne diese Hilfe auskommen soll. Ich versuche es ihr leichter zu machen, - u.a. auch dadurch, dass ich nicht so viel klage, aber das gelingt mir nicht immer....Ich glaube, dass es wichtig ist, mir immer wieder bewusst zu machen, in welcher inneren Spannung sich Hildegard ständig befindet, vor allem dann, wenn ich etwas ohne ihr Beisein unternehme: Wird er beim Besteigen der Straßenbahn hinfallen? oder beim Überqueren der Straße ? Entsprechend sind die Ratschläge, die ich jedes Mal mit auf den Weg bekomme. Natürlich höre ich das nicht immer gern, aber es hat eben mit dieser Sorge zu tun, die die pflegende Person nie so ganz loslässt Ich kann mir vorstellen, dass diese ständige innere Anspannung auf Dauer zermürend ist und auch aggressiv macht. Das habe ich auch schon bei meiner sanften Hildegard gespürt. Es ist darum für alle pflegenden Personen wichtig, dass sie sich auch Zeit für sich selber nehmen und dass wir Pflegebedürftigen, ihnen diese Zeit auch lassen und sie dazu ermutigen Ich habe deutlich gemerkt, dass Hildegard zufriedener war, wenn sie sich auch Zeit nahm für ihre eigenen Interessen. für Freunde und Freundinnen. Schließlich kam das dann auch mir wieder zugute. Der Rollenwechsel ist auch darum

ein Problem, weil er eine Partnerschaft in eine Schieflage bringt, Ehefrauen „entdecken“ ihre mütterlichen Empfindungen und pflegebedürftige Ehemänner lassen sich verwöhnen, werden so leicht zu Kindern.

Freunde

Ich habe das Glück, Freunde zu haben, Männer und Frauen, Einzelne und Paare. Betroffenen machte mich die Klage eines noch jüngeren Mannes in der Reha, der traurig sagte: „Wenn ich in meine Wohnung komme, wartet dort niemand auf mich. Und die Glotze ist kein Ersatz für einen Menschen.“ Es haben sich unglaublich viele nahe und ferne Freunde um mich gekümmert, als sie von meinem Schlag hörten. Sie waren aufgeregt, sie sagten und schrieben wunderbare Sachen. Das hat mir alles sehr geholfen und mich auch etwas stolz gemacht. Nun bin ich schon so lange krank und behindert, so dass ich fürchte, dass vielen Freunden auch die Luft ausgeht und die Geduld abhanden kommt. Was soll man *noch* sagen, könnten sie denken. Es ist ja doch immer dasselbe und es ändert sich nichts. Also melden sie sich seltener oder bleiben in immer größer werdenden Abständen weg. Manchmal fürchte ich, dass sie denken könnten: „Schade, aber man kann wohl nicht mehr mit ihm rechnen.“ Und tatsächlich kann ich ja auf viele Ankündigungen, Aktionen und Vorhaben nicht mehr reagieren. Und die Folge davon ist, allmählich vergessen zu werden, bei Einladungen nicht mehr berücksichtigt zu werden. „Leider kannst Du ja nicht mehr kommen“, schreiben sie, und ich bin nicht sicher, dass sie das nur bedauern.

Üben, üben, üben

Auf die Frage, ob sich im linken Arm und in der linken Hand das Gefühl wieder einstellen könne, bekomme ich von den Neurologen nur die Antwort: „Üben, üben, üben!“ Also sitze ich heute auf unserem Balkon am Tisch; auf dem Tisch ein grüner Stachelball, ein größerer roter und ein ganz kleiner weicher von der Barmer Ersatzkasse. Nach diesen Bällen greife ich mit der linken Hand, immer begleitet vom inneren Kommando: „Hand öffnen! Finger strecken! Zugreifen! Ablegen! Hand wieder öffnen! Und loslassen!“ Das alles wird wiederholt und wiederholt. Ich komme mir so albern vor und blicke mich verstoßen um, ob mich von den anderen Balkonen jemand beobachten kann. Zwischendurch fällt mir immer wieder einer der Bälle aus der linken Hand. Ich könnte schreien vor Wut! Ich muss lernen, alles, was ich tue, auch unter dem Gesichtspunkt des Übens zu tun, etwa beim Laufen: inneres Kommando: „Achte auf deinen linken gefühlsgestörten Fuß, setze ihn richtig auf, rolle ihn richtig ab und achte auch auf die Beschaffenheit des Straßenbelages vor deinen Füßen.“ Das alles bedeutet, dass bei den Tätigkeiten der linken Hand wie des linken Fußes mein Wachbewusstsein immer eingeschaltet bleiben muss. Denn was einmal ohne Nachdenken und Beobachten ging, geht so nicht mehr. Nichts geht mehr automatisch, nichts ist mehr selbstverständlich, wenn die Tiefensensibilität verloren gegangen ist. Der Alltag hat etwas Absurdes bekommen. Das ständige Aufmerksamsein, das ständige Beobachten und Bedenken ist enorm anstrengend und macht müde. Zugleich darf es mich aber auch nicht so in Anspruch nehmen, dass ich wie blind herumgehe. Die geheime Hoffnung aber bei allem ist, dass eines Tages manches auch wieder automatisch geht, ohne Kontrolle und geistige Vorbereitung. Ach, wäre das schön: es klingelt an der Tür und ich laufe freudig die Treppe hinunter und schließe den Ankommenden ohne Nachdenken und ohne Schmerzen in beide Arme.

Das Äußere

Seit meinem Schlaganfall achte ich stärker auf die Menschen, die mir auf der Straße

begegnen. Ich achte auf ihr Äußeres. Ist ihr rechter oder linker Arm auch so komisch verdreht und hängt schlaff am Körper herab? Ich selber muss immer wieder darauf achten, dass meine linke Hand nicht vor meiner Brust in dieser schrecklichen Pfötchenstellung baumelt, wie ich es bei anderen gelegentlich beobachte. Ich versuche, meine linke Hand in die Hosen- oder Jackentasche zu stecken, auch wenn ihr das überhaupt nicht gefällt. Aber man wird erfinderisch im Verstecken seiner Behinderung. Worauf ich auch mehr als früher achte, das ist meine Kleidung. Hängt das Hemd rechts oder links aus der Hose? Wirkt das ganze Oberteil schief und verschoben? Ich möchte nicht das Bild eines alten Mannes abgeben, der nachlässig gekleidet und vielleicht auch noch vorne bekleckert ist oder ohne Knopf an wichtiger Stelle. Schrecklich! Auch aus diesem Grund bin ich sehr dankbar dafür, dass jemand bei mir ist, der mit darauf achten hilft.

Die Hose

Sie ist zu einem besonderen Problem geworden, weil meine Figur sich verändert hat: Hüften und Gesäß sind dünner geworden, sodass keine Hose mehr ganz sicher hält. Es ist vorgekommen, dass mitten unter den Leuten an der Straßenbahnhaltestelle die Hose herab fiel. Blitzschnell konnte ich sie noch hochziehen, aber es war schrecklich peinlich. Mit einer Hand die Hose haltend – natürlich mit der rechten – hinkte ich nach Hause und bekam dort einen Wutanfall. Die Hosen bleiben ein Problem, da ich sie ja bei jedem Toilettengang ganz herunterziehen muss. Und mit der linken Hand bekomme ich keinen Knopf zu. Am besten wäre ein Overall. Gibt es da auch etwas Schickes? Jetzt bin ich zu einem Maßschneider gegangen und erhoffe von ihm eine Rettung vor allem durch anzuknüpfende Hosenträger wie sie noch mein Großvater hatte...

Erinnerungen

In einem Roman von Jean Paul ist zu lesen über die Erinnerung, dass sie das Paradies sei, aus dem uns niemand vertreiben könne. Natürlich gibt es auch viele Erinnerungen, die nichts Paradiesisches an sich haben. Aber auch die Paradiesischen bringen die Gefahr mit sich, dass wir uns darin bergen und verbergen wollen und dass sie uns festhalten und wir am Ende nicht mehr zurückkehren wollen in unsere nüchterne Gegenwart, die uns im Gegensatz zum Paradies der Erinnerungen grau erscheint. Das macht uns aber ungerecht gegenüber allem, was uns im Heute begegnet – auch gegenüber den Menschen, die heute mit uns zu tun haben wollen. Zu lernen wäre also, die schönen Erinnerungen als Bereicherung unseres bisherigen Lebens zu sehen und zu erfahren und sie von der Sehnsucht zu trennen, dieses Schöne noch einmal erleben zu wollen. (Ob wir es dann aber wieder als so schön erleben würden? Wie dem auch sei und trotz aller klugen Gedanken über das Wesen der Erinnerung und des Sicherinnerns: die schönen Erinnerungen an die Julimonate in Griechenland setzen mir in diesem Juli hier ziemlich zu. Ich kann sie nicht so ganz trennen von der Tatsache der Unwiederholbarkeit des damals Erlebten, also des endgültig Vergangenen.

Träume

Heute Nacht hatte in einen wunderbaren Traum. Ich bin noch ganz erfüllt von den schönen Gefühlen, die ich im Traum hatte. Es war so, dass ich mit der Musikerin der Universität eine größere Festveranstaltung musikalisch vorbereitete. Es gab ein Kammerorchester und ich sollte in einem Konzert einen kleinen Klavierpart übernehmen. Erstaunlicherweise wurde mir das zugetraut und ich war mächtig stolz. Diese Musikerin war eine sehr schöne Frau und wir kamen in ein schwärmerisches Gespräch über

Musik, während ich am Klavier saß und kleine Stücke von Schumann und Schubert spielte, - mit *beiden* Händen. Ich sehe die Noten noch vor mir. Und tief in mir höre ich noch diese herrlichen Melodien..

Aber nun bin ich wieder in der sog. Realität mit meiner traurigen linken Hand. die kaum noch eine Klaviertaste anschlagen, geschweige denn eine Melodie spielen kann. – Wer bin ich? Bin ich nur dieser Eingeschränkte und Behinderte? Bin ich nicht auch jener Vollständige und Glückliche im Traum Ach könnte ich doch in diesem Traum bleiben!

Kampf gegen den inneren Schweinehund

Mit dem „inneren Schweinehund“ meine ich die Lethargie, die mir seit dem Schlaganfall zu schaffen macht. Nicht zu leugnen ist: Ich brauche mehr Schlaf als früher. Ich bin schneller und häufiger müde. Beim Mittagessen denke ich schon an den Mittagsschlaf, und manchmal denke ich schon am frühen Nachmittag an mein Bett und freue mich auf das Einschlafen. Und ich schlafe gut und lange, oft zu lange!

Ich könnte natürlich zu mir sagen: Was regst du dich auf? Willst du immer noch auf etwas aus sein? Willst du dich immer noch öffentlich darstellen? Willst du immer noch etwas leisten? Kannst du nicht beruhigt auf das zurückblicken, was du schon alles getan hast, und das ist ja nicht so wenig! Ist es dir nicht genug? Du bist immer noch nicht im Ruhestand angekommen, obwohl du schon vier Jahre offiziell darin bist. Andererseits, wenn der „Schweinehund“ mich besiegt, was habe ich dann noch vom Leben, dann spielt sich mein Leben im Bett ab. Ich kannte eine Frau, die darin leben musste, weil sie völlig gelähmt war. Wenn man sie besuchte. Spürte man, dass in ihr eine Welt war ... Nein, ich brauche noch die Außenwelt. Der Schweinehund soll mich nicht daran hindern!

Die aufgezwungene Langsamkeit

Beweglichkeit, Raschheit, Schnelligkeit – das waren vor dem Schlag Worte, die für mein Leben typisch waren. Dazu kam noch die Ungeduld. Andere müssen mich auch so gesehen haben. Denn wie ist es zu erklären, dass über mich gesagt wurde: „Ein Schlaganfall passt nicht zu ihm“. Nun ist aber die Schnelligkeit mein Feind geworden. Sie kann mich unter Umständen das Leben kosten. Das heißt allerdings noch nicht, dass ich nun die Langsamkeit liebe. Im Gegenteil: Zu ihr muss ich mich immer zwingen. Manchmal hilft mir das positive Bild eines alten (weisen) Mannes, der bedächtig am Stock geht und überhaupt Bedächtigkeit ausstrahlt. Bedächtig leben und nachdenklich, das könnte die neue Devise statt der Langsamkeit sein.

Therapien und Therapeuten/innen

Im Grunde habe ich es schon früh geahnt, aber natürlich nicht wahrhaben wollen, dass es keine Therapie gibt, die die gestörte Tiefensensibilität in meine linke Körperhälfte zurückbringt. Zwar wurde von den Therapeuten immer wieder behauptet, dass nicht betroffene Teile des Gehirns die Aufgaben der abgestorbenen Region übernehmen könnten, aber zu beweisen war das nicht, es blieben Vermutungen und Hoffnungen. Es gibt keine Bilder des Gehirns von einem Vorher und Nachher. Im Grunde bleibt unser Gehirn ein dunkles unbegreifliches Etwas... Was kann ich also tun? Ich kann mich nur einlassen auf Körpertherapien dieser oder jener Methode, auf diese oder jene Personen zurückgehend. Am bekanntesten ist hier immer noch das Ehepaar Bobath. Im Angebot der verschiedenen Übungen befindet sich auch die Eistherapie, die in den gefühlsgestörten Körperpartien ein heftiges Missempfinden hervorruft, einen sog. „hellen Schmerz“. Gemeinsam mit meiner Physiotherapeutin hoffe ich, dass dieser Schmerz eine Region meines

Gehirns daran erinnert dass es noch diese verlorenen Körperteile gibt. Übrigens ist für mich auch wichtig, dass ich zu dem Therapeuten, zu der Therapeutin eine verständnisvolle freundliche Beziehung aufbauen kann.

Unerträglich fand ich die Verhältnisse in einem sog. Gesundheitszentrum, in dem die behandelnden Personen (meist Praktikanten) ständig wechselten. Langes Strampeln auf einem Standfahrrad nannte sich Eigentherapie. Dabei brauchte man überhaupt keine Leute, die man bezahlen musste. In den Gruppen dieses Zentrums entstand eine Art von Wettkampf, der von den Leitern noch gefördert wurde durch Bemerkungen wie diese: „Sehen Sie, wie gut der Herr neben Ihnen das schon kann?“ Nein, das war nichts für mich. Jetzt bin ich in einer Privatpraxis bei einer Physiotherapeutin, die nicht nur sehr kompetent ist, sondern auch persönlich daran interessiert zu sein scheint, dass es mir besser geht.

Solches Engagement brauche ich, selbst wenn wir irgendwann gemeinsam feststellen müssen, dass mehr aus meinem verstörten Körper nicht heraus zu holen ist.

Die ganz kleinen Fortschritte erkennen

Heute hat mir diese Therapeutin eine Standpauke gehalten. Es ging um das Thema: Bemerke ich überhaupt gewisse Erfolge und Besserungen oder übersehe ich sie, weil ich alles nur daran messe, was ich früher einmal konnte? Sie hat natürlich Recht, wenn sie sagt, dass meine Fixierung auf mein früheres Bild mich immer wieder in die Traurigkeit zurückwirft und alles negiert, was doch an kleinen Fortschritten zu erfahren wäre, über die ich mich freuen könnte, wenn ich es zulassen würde.

Immerhin gibt es doch eine Zunahme meiner Selbständigkeit: Heute, am Montag den 25. September habe eine Lesung in Heppenheim gehalten. Ich bin allein mit der Bahn dorthin gefahren. Das hätte ich vor Wochen noch nicht gewagt. Bei der Lesung merkte ich allerdings, dass ich nicht mehr die alte flüssige Sprache habe und dass ich schnell heiser werde. Das hat natürlich mit der Parese auch meiner Gesichtsmuskeln zu tun. Ich kann nur hoffen, dass hier die Logotherapie noch etwas ausrichten kann.

Und ein weiterer kleiner Erfolg: Ich war nach vielen Monaten wieder in der Sauna, - mit meinem Freund Christoph. Ich bin ihm dankbar, dass er mitgegangen ist, denn die Rutschfahrt war immens. Aber ich habe es geschafft.

Genossen habe ich auch die Fürsorge von zwei Männern einschließlich Christoph, die mir beim Anziehen halfen. Ich merke, dass ich meinen eigenen Anteil wieder kleinreden will. Aber, es war ein Erfolg, ein kleines Stückchen Rückweg zur Normalität

Wut

Dass mir durch den Schlag das eigene Musizieren geraubt wurde, - sowohl das Singen im Chor (ich kann keinen Ton mehr halten), als auch das Klavierspielen, erfüllt mich oft mit einer riesigen Wut! Das Problem ist, dass ich nicht weiß, wohin ich diese Wut schicken soll. Zu mir selbst, weil ich zu viel geraucht habe? Aber wie erwiesen ist hier die Ursächlichkeit? Oder soll ich die Wut zu meinem Vater schicken, der mir die Arteriosklerose vererbt hat? Nein beide sind untaugliche Adressen. Dann vielleicht Gott oder das Schicksal, was das auch immer ist? Es gibt keinen sinnvollen Adressaten für meine Wut, einen, den ich nach dem Warum fragen, einen, mit dem ich mich auseinandersetzen könnte, einen, den ich beschimpfen könnte, den ich anklagen und beleidigen könnte, den ich hassen könnte...

Es wäre gesünder, wenn ich die Wut von mir wegschicken könnte, damit sie mich nicht erwürgt. Also ist es aus diesem Grund vielleicht doch besser, ich nehme Gott als Adressaten. Ihn kann ich wie die Beter der Psalmen beschimpfen, - ihn kann ich anklagen wie Hiob, ihm kann ich diesen ganzen Mist vorwerfen und sagen, dass ich ihn in keiner Weise verdient habe und das alles als äußerst ungerecht, ja als sadistisch empfinde. Das Schwierige daran ist, dass ich ein solches Gottesbild nicht habe, - das Bild von einem Gott, der mir ganz persönlich den Hirninfarkt geschickt hat, um mich zu bestrafen oder zu prüfen wie im Fall Abraham oder Hiob...dann bleibt aber nur Gott als anonym Allverursacher, der aber immerhin auch für das Negative verantwortlich ist. Er kann mir wenigstens als Blitzableiter dienen...

Nach vielem Hin und Her will ich mich nun doch von allen starken Gottesbildern verabschieden und zu einem schwachen Gott bekennen, der in keinem Regiment sitzt, - der auch nicht versteht, warum etwas kommt, wie es kommt, und warum es ist, wie es ist, und der keine Macht hat, die Dinge so oder so zu wenden zum Glück für die einen, zum Pech für die anderen... Das wäre dann ein Gott, der ebenso an der Unbegreiflichkeit und an der Ungerechtigkeit leidet wie ich. Ein solcher Gott würde mich wenigstens verstehen, würde auch meine Wut verstehen, er würde sie mit mir teilen, und er wüsste auch nicht, auf wen er sie richten sollte, er würde sie aushalten müssen wie ich, ohne Antwort auf das Warum. Einem Gott, der an meiner Seite mit mir in der Tiefe sitzt, - nicht als Herr, - nicht als Besserwisser, diesem Gott gegenüber muss ich mich damit abfinden, dass er keine Macht hat, die Dinge, die uns beiden zu schaffen machen, einfach zu ändern. Es hat also keinen Sinn, ihn darum zu bitten, die Lähmung rückgängig und mich wieder gesund zu machen. Was kann mir ein solcher Brudergott bedeuten? Nur das, dass er vielleicht der Einzige ist, der meine Traurigkeit, meine Hoffnungslosigkeit und meine Sehnsucht versteht, weil er sie selber erfährt, - ihm muss ich nichts erklären, er weiß.

So bin ich doch auch in der Tiefe nicht allein. Wer mich so versteht wie dieser Brudergott bei mir und in mir, den kann ich fragen, wie er mit der Hoffnungslosigkeit umgeht, - warum er sich dennoch nicht aufgibt, ob ihn ein letztes Vertrauen trägt und woher er es nimmt.

Wenn Jesus sein Gebet in der Nacht von Gethsemane mit den Worten schließt „Nicht wie ich will, sondern wie du willst“, so ist in der tiefsten Dunkelheit noch ein Vertrauen spürbar oder eine Hoffnung, dass hinter allem Leid, auch hinter aller Unbegreiflichkeit doch ein Sinn stehen könnte, der sich eines Tages entbergen wird. Wir sehen davon noch nichts, aber vielleicht sollten wir einfach drauflos leben, als ob es diesen uns noch verborgenen Sinn gäbe.

Neid

Zwei Schwestern, - eine von beiden sogar älter als ich, schreiben fröhliche Karten von einer Fahrradtour durch die Poebene, ich lese die Karten nicht gern und nur flüchtig. Warum tue ich das? Weil sie mich ärgern. Und warum? Weil ich neidisch bin. Sie können noch etwas, was ich nicht mehr kann... Auch die schönen bunten Urlaubskarten von anderen Reisenden betrachte ich mit gemischten Gefühlen. Ob sie sie aus Bosheit schicken, oder aus Schadenfreude? Sicherlich nicht, aber manchmal empfinde ich es so, - sie könnten es ja auch sein lassen. Aber bei mir lösen die fröhlichen Urlaubsgrüße ganz andere Gefühle aus, - eben Neidgefühle und so böse Fragen wie „Warum ich und die nicht?“.

Was machen diese Gefühle mit mir?

Sie bewirken vor allem, dass ich nicht bei mir bleibe, sondern mich bei den Beneideten aufhalte, also übersehe ich völlig, was ich doch selber noch kann oder auch wieder kann, das schätze ich gering ein, der Neid raubt mir jede positive Selbsteinschätzung. Und natürlich verführt mich der Neid auch zu einer Fehleinschätzung der von mir beneideten Menschen, -weiß ich denn wie es ihnen wirklich geht? Es ist trotzdem schwer sich von diesem Gefühl zu befreien, denn im Grunde bin ich der Meinung, dass es uns allen gleich gehen sollte, im Glück wie im Unglück, ich weiß: eine Illusion

Lebensplanung, Lebensziele

Ein Schlaganfall ist in der Regel ein tiefer Eingriff in die Lebensplanung und Zukunftsgestaltung eines Menschen und das um so mehr, je jünger der vom Schlag Getroffene ist. Ich lernte in einer der Reha – Einrichtungen einen erst 17 Jahre alten jungen Mann kennen. Er war aufgrund eines Aneurysmas im Kopf operiert worden und kam schwer geschädigt aus der Narkose zurück. Er sprach mit Niemandem ein Wort. Eines Tages saßen wir beim Essen zusammen. Er fragte mich nach meinem Beruf, - vielleicht machte ihm das (also dass ich Pfarrer war) Mut, etwas von sich zu erzählen. Es war ein sehr trauriges Gespräch: er sagte, er sei ein begeisterter Sportler und Sport wäre auch für seine Lebensplanung und seine Lebensziele wichtig. (gewesen) Als er mich fragte, was nun aus ihm werden sollte blieb ich stumm. Was konnte ich, ein Mann fast am Ende seiner Lebensjahre zu ihm sagen? Man hatte ihm gesagt, er müsse sich nun auf ein ganz anderes Leben einstellen, - wie macht man das, ein ganz anderes Lebensziel finden, wenn man erst 17 ist, - und wenn man überhaupt noch nichts ausprobiert hat? Ich war kein überzeugender Gesprächspartner oder gar Ratgeber für diesen Jungen. Das wurde mir bewusst, als er zu mir sagte: „Sie haben Ihre Lebensziele erreicht. Darüber brauchen Sie sich keine Gedanken mehr zu machen“. Natürlich hatte er Recht, - dennoch war da auch ein kleiner Protest in mir. War ich denn schon ganz am Ende? Da war doch noch ein bisschen Lebenszeit über die 70 hinaus, mit der ich noch etwas anfangen konnte, die ich noch sinnvoll füllen konnte, aber den Jungen konnte ich auch verstehen, seine Verbitterung darüber, dass ihm schon zu Beginn seines erwachsenen Lebens genommen wurde, wozu ich 70 Jahre lang Zeit hatte: einem Leben (meinem Leben) eine Gestalt zu geben. Im Grunde kann man doch nur schreien über diese Ungerechtigkeit.

Vorbilder ?

Immer wieder erzählen mir Leute von anderen Leuten. Die sie angeblich kennen, die sich nach einem Schlaganfall in kurzer Zeit wieder völlig erholt hätten. Ich staune immer wieder über die große Zahl der Getroffenen, die ich selber kannte, bevor ich den Opfern dieser Krankheit in den entsprechenden Einrichtungen begegnete. Solche Geschichten von anderen sollen Trost oder auch Vorbild sein. Wenn ich allerdings Näheres wissen wollte, stellten sich diese „Erfolgsgeschichten“ oft nicht mehr so rosig dar. Und, was vor allem auffiel, sie waren ganz verschieden voneinander, so dass ich von meiner eigenen Geschichte kaum auf sie schließen konnte. Diese Geschichten taugten also kaum als Vorbilder, mich störte auch, dass in ihnen die geheime Forderung enthalten war, es jenen Erfolgreichen doch bitte gleich zu tun und sich etwas mehr anzustrengen. Hier war dann schon der Keim gelegt für den späteren Vorwurf, nicht genug für die eigene Wiederherstellung getan zu haben. Damit hatte dann das Opfer den schwarzen Peter. Ich kenne das von unserer Freundin Inge. Sie hatte während ihres Krebsleidens viel gelesen zum Thema „selbstheilende Kräfte“ und mehrere Bücher über seelische Verursachung von Krebs. Sie entnahm daraus die Hoffnung und Mahnung, ihre

selbstheilenden inneren Kräfte zu mobilisieren, um den Krebs überwinden zu können. Aber als die Krankheit sich verschlimmerte und am Ende zum Tod führte, plagte sie sich zusätzlich mit dem Schuldgefühl, nicht genug getan zu haben, um gesund zu werden.

Angst

Als ich einer guten Bekannten am Telefon mitteilte, dass ich einen Schlaganfall erlitten hätte, war ihre erste Reaktion: „Mein Gott, ich bin ja so alt wie du.“ Der Schlaganfall macht Angst, kein Wunder bei 240.000 Neuerkrankungen im Jahr in Deutschland. Fast jeder zweite Todesfall ist ein Schlaganfall, und das höhere Alter ist eine (nicht veränderbare) Hauptursache. Diese Freundin konnte ich nur damit ein wenig beruhigen, dass ich auf die Tatsache hinwies, dass weit mehr Männer als Frauen vom Schlag getroffen werden. Warum, weiß ich nicht: höherer Stress der Männer, die andere Lebensweise z.B. Rauchen oder Gene und Hormone? Oder auch die stärkere Missachtung ihres Körpers durch die Männer?

Das Rauchen

Ich war ein starker Raucher, ein Sucht-Raucher, mindestens 30 bis 40 Zigaretten am Tag. Natürlich weiß ich um die Gefahren, sie stehen ja auf jeder Packung. Ich konnte es trotzdem nicht lassen. Jetzt versuche ich es, aber es ist verdammt schwer. Ich weiß nicht, was das ist in mir, das gegen alle Vernunft und alle Warnungen immer wieder nach dem Zug aus einer Zigarette verlangt. Genauer, dem Inhalieren von Zigarettenrauch. Auch wenn es mir an vielen Tagen gelingt, nicht (heimlich) zu rauchen, so ist die Zigarette doch ein fester Bestandteil meiner täglichen Fantasie. Dass es Leute gibt, die von sich behaupten, sie hätten von einem auf den anderen Tag mit dem Rauchen aufgehört, kann ich nur bestaunen. Sie haben anscheinend sehr viel mehr Willenskraft als ich! Aber dann denke ich wieder: wenn es dem großen Sigmund Freud nicht gelang, seine Nikotinsucht zu bekämpfen und er trotz seines Mundkrebses weiter rauchte und jeden Arzt ablehnte, der ihm das Rauchen verbieten wollte: wie soll ich es dann schaffen?

Laufen-Rennen-Sehen-Essen-Verstehen-Lesen-Reden-Lachen-Weinen

Laufen war das erste, das ich bald wieder konnte. Anfangs mit Stock, heute ohne. Trotz allem ist mein Gang noch unsicher, und ich denke, das sieht man auch. Darum habe ich die Sorge, die Passanten auf der Straße und die Leute in der Straßenbahn könnten mich für betrunken halten. Vor allem deswegen nehme ich den Stock mit, damit sie sehen, dass ich behindert, aber nicht besoffen bin.

Rennen, das geht natürlich überhaupt nicht. Ich beneide die Menschen auf der Straße, die einem Bus oder einer Straßenbahn hinterherlaufen. Das konnte ich früher auch.

Sehen: Das ist sehr eingeschränkt. Bei grauem Wetter sehe ich alles wie durch einen Schleier. Ich muss beim Gehen also höllisch aufpassen. Neulich bin ich mit der Stirn gegen ein Baustellenbrett gelaufen, eine ziemliche Brüsche war die Folge. Ich sagte mir: Du musst wenigstens 10 m vorausgucken. Aber ich muss zugleich auch aufs Straßenpflaster achten, um nicht zu stolpern. Das wiederum führt zu einer gebückten Haltung, die mich geradezu greisenhaft erscheinen lässt. Ich hoffe, dass meine schwachen Augen besser werden, wenn der Graue Star operiert ist. Ob sich diese Hoffnung erfüllen wird? Am 9. Dezember ist die OP im Martinuskrankenhaus. Viele sagen mir, das sei bloß ein „Klacks“. Ob es bei mir auch so sein wird?

Lesen. Aufgrund des Grauen Stars bin ich ganz kurzsichtig geworden, und das Lesen ist

sehr anstrengend. Nach kurzer Zeit bin ich müde. Und ich war ein Lesemensch! Ob ich wieder dahin komme?

Verstehen: Ich denke, dass ich das meiste von dem, was ich lesen kann, auch verstehe. Aber manchmal muss ich in einem Buch zurückblättern und die Seiten noch einmal lesen. Das beunruhigt mich! Ist auch mein Verstehen langsamer geworden? Oder übersehe ich wegen des Neclectes noch immer einige Zeilen? Was mich auch beunruhigt, ist die Tatsache, dass ich des Öfteren fragen muss, was für einen Wochentag wir haben. Ich gebe mir jetzt besondere Mühe, mir den heutigen Tag mit seinen Terminen zu merken und dazu den morgigen mit seinen Terminen. Mehrmals am Tag kontrolliere ich aber auch den Kalender (der immer noch die Größe von früher hat, als ich noch viele Termine hatte). Im Gespräch mit anderen bemerke ich keine Einschränkung meines Verstehens. Ich bemerke aber gelegentlich, dass mein jeweiliges Gegenüber der Ansicht zu sein scheint, ich hätte hier ein Problem, und sich daher bemüht, möglichst langsam und besonders deutlich zu sprechen. Das kränkt mich, aber amüsiert mich auch. Die meisten Menschen sind doch durchaus hilfsbereit.

Reden: Es ist ein „Glück im Unglück“ dass ich sprechen kann – ein Wort-Mensch wie ich. Trotzdem, es ist nicht mehr ganz so wie früher: meine Stimme rutscht relativ schnell nach hinten in den Rachen, wird undeutlich und heiser. Ich muss mich darum bemühen, „nach vorne“ zu sprechen und die Worte klar zu artikulieren, was nach meinem Gefühl oft etwas künstlich klingt. Was mich aufregt, wenn in einem Gespräch zu oft „Wie bitte?“ gefragt wird und ich das eben Gesagte wiederholen muss. Schuld daran sind auch meine Wangenmuskeln, die ich noch nicht richtig beherrschen kann.

Das macht sich auch beim **Essen** bemerkbar. Seit einiger Zeit esse ich vor allem Suppen, vor allem im Lokal. Denn Fleisch, besonders Rindfleisch, bewege ich im Mund hin und her, und es dauert lange, bis es den Abgang findet. Auch neigt mein Kauwerkzeug dazu, Reste des Essens in der linken Wangentasche zu sammeln, wo ich es dann wieder herauspülen muss. Das alles macht es nicht leichter, in der Öffentlichkeit zu essen oder mit anderen essen zu gehen – ein weiterer Grund, auf Öffentlichkeit mehr und mehr zu verzichten. Das Essen ist natürlich auch dadurch sehr erschwert, dass ich mit der linken Hand bis heute kein Essbesteck halten kann. Alle Übungen hatten bisher keinen Erfolg. Also schneide ich alles klein mit dem Messer in der rechten Hand, und das fällt auch nicht weiter auf. Freunde aber dürfen mir helfen, das Fleisch zu schneiden. Mit Neid sehe ich, wie schön die anderen mit Messer und Gabel essen.

Schreiben: Ich bin Rechtshänder und kann darum auch schreiben – wieder ein „Glück im Unglück“. Aber zum Schreiben braucht man auch die linke Hand, die z.B. die Schreibunterlage festhalten muss. Bei mir rutscht immer alles weg, und der Stift rutscht über die ganze Seite ins Leere. Das hat mich Anfangs wahnsinnig gemacht. Würde ich keinen Brief mehr schreiben können und keine persönlichen Aufzeichnungen? Und würde ich das Geschriebene später wieder lesen können? Und nun höre ich oft die Bemerkung: Es gibt doch heute Computer! Ja, ich habe auch einen, der mir am Ende meiner Dienstzeit mehr oder minder aufgedrängt wurde. Ich habe ihn bis zu meinem Schlaganfall als wunderbar fortgeschrittene Schreibmaschine benutzt. Aber jetzt bin ich einhändig. Und darum bin ich geradezu glücklich, eine gute Freundin gefunden zu haben, der ich meine Gedanken diktieren kann. Sie geht perfekt mit diesem Apparat um.

Lachen und Weinen: Ich habe früher gerne und viel gelacht und war sogar „berühmt“ dafür. Heute zerbricht mein gelegentliches Lachen manchmal an dem plötzlichen Gedanken „Du hast ja keinen Grund zum Lachen“. **Weinen:** das tue ich selten sichtbar.

Aber mir ist oft danach zumute, z.B. jeden Morgen, wenn ich beim Aufstehen bemerke, dass entgegen meinen nächtlichen Träumen, in denen ich „intakt“ agiere, doch alles beim Alten geblieben ist, vielleicht wieder ein Tag mit diesem gelähmten Arm, den ich immer noch nicht „lieben“ kann, wie die Therapeutin es empfiehlt. So weine ich besser im Stillen, natürlich auch aus Selbstmitleid.

Selbstbewusstsein und Stolz

Ich kann nicht leugnen, dass mein Selbstbewusstsein, oder besser Selbstwertgefühl, durch den „Schlag“ ebenfalls angeschlagen ist. Woraus nährt sich unser Selbstwertgefühl? Auch aus unserer äußeren Erscheinung, unserem aufrechten Gang, auch aus unserer Selbstpräsentation, im Reden und im Sprechen Gegenwärtig. Ist das aber eingeschränkt, dann kommen die Gedanken und Befürchtungen: „Was denken die anderen jetzt über dich? Ist es vor allem Mitleid Oder denken sie auch: So sehr viel ist ja nicht mehr mit ihm los; wir müssen Rücksicht auf ihn nehmen; das können wir ihm nicht zumuten; wir dürfen ihn nicht überfordern.“ Wenn also die Selbstpräsentation nicht mehr uneingeschränkt möglich ist, woraus kann sich dann das Selbstwertgefühl nähren? Da sagen „Gutmeinende“: Du bleibst doch innerlich der, der du warst; du bist doch derselbe geblieben. Da denke ich: Nein, das bin ich nicht. Ich bin nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich ein anderer. Der Schlag hat mich auch innerlich getroffen und verändert: Ich bin nicht mehr so mutig, nicht mehr so unbekümmert, nicht mehr so extrovertiert, nicht mehr so optimistisch, nicht mehr so sicher im Vertrauen, dass es Sinn hat, zu leben, nicht mehr so naiv, anzunehmen, dass Gott nur lauter Güte ist und dass Gott es nur gut mit mir meint.

Ich war bei meinem angeschlagenen Selbstwertgefühl und der Frage, woraus es sich noch nähren kann. Es hat sich in der Vergangenheit vor allem aus Leistungen genährt, meinen Vorträgen, Seminaren, Büchern... Ich glaube, dass es mir gut tut, mit einem gewissen Stolz darauf zurück zu blicken, es damit aber auch gut sein zu lassen. Alles das, was da war, war auch immer mit Selbstdarstellungswünschen oder –Bedürfnissen verbunden. Es wäre schön und schon ein Stück Genesung, wenn ich sagen könnte. Das brauchst du nicht mehr! Ach, wenn ich dort doch schon wäre!

Die Sinnfrage

Ich habe diese leidige Frage bis heute meist so beantwortet, dass ich gesagt habe: Der Sinn des Lebens ist eben das Leben. Das aber setzt Lebenslust voraus. Und mit meinem konkreten Leben war ich meist einverstanden. Jetzt aber empfinde ich meine Situation nicht als unbedingt lebenswert. Ich empfinde den Schlaganfall auch als Verneinung von Sinn!

Es scheint so, dass Sinnerfahrung auch wieder mit Aktivität zu tun hat. So erfuhr ich Sinn, als ich meine Enkelin Salome taufte. Das war ein sinnvolles Tun. Ich erfahre auch Sinn, wenn ich das Seminar über Verschweigen der Geschichte für die Mahn- und Gedenkstätte vorbereite. In beiden Tätigkeiten ist auch ein Stück „Tun für andere“ enthalten und darin wiederum ein Gefühl von Gebrauchtwerten. Es scheint also, dass Sinn vor allem dann erfahren wird, wenn ich davon überzeugt sein kann, dass das, was ich tue, auch für andere hilfreich oder nützlich ist. Für andere existieren, bedeutet dann sinnvoll existieren, aber nur für mich allein existieren, wäre dann sinnlos; und ich kann in meiner Lage nicht mehr sehr viel für andere tun. Ich mache also in eigener Sache den Sinn des Lebens vom Gefühl oder auch der Tatsache von Nützlichkeit oder Brauchbarkeit abhängig. Das widerspricht allerdings meiner generellen Auffassung, dass der Sinn

eines Menschenlebens nicht von seiner Nützlichkeit für andere oder für die Gemeinschaft abhängig gemacht werden darf; denn sonst sind wir, ehe wir uns versehen, bald wieder bei der verhängnisvollen Formel vom "lebensunwerten Leben". Aber für mich selbst darf ich es so empfinden. Deute ich solche Gefühle anderen gegenüber an, ernte ich nicht nur Proteste, sondern auch wieder Hinweise auf Tätigkeiten und Leistungen, die für andere Menschen hilfreich gewesen seien. Also auch sie begründen Sinn mit nützlichem Tun, wenn auch in der Vergangenheit. Sie meinen, davon sollte ich zehren. Und damit bin ich dann doch wieder in der Verbindung von Sinn und Nutzen. Wie kann ich zur Sinnerfahrung ohne diese Abhängigkeit kommen angesichts meines jetzigen, so ganz auf mich selbst bezogenen Existierens?..

Weihnachten 2006

Das war nun mein erstes Weihnachtsfest nach dem Schlaganfall. Und es ging nicht ab ohne Erinnerung an Weihnachten 2005, also nicht ganz ohne Trauer, obwohl eine Freundin dazu riet, sich weniger zu erinnern als augenblicklich zu leben und nach vorne zu blicken. Aber wie macht man das gerade mit Weihnachten? Dann hätte ich es ja am besten ausfallen lassen, aber das ging natürlich nicht, weil ich ja nicht alleine lebe. In dem Fall hätte ich es wohl getan. Also bin ich doch an Heiligabend um 18 Uhr in die Christvesper gegangen und konnte die Erinnerung daran eben nicht loswerden, dass ich in meiner alten Markuskirche noch vor einem Jahr den Nachtgottesdienst gehalten hatte. Mein rechtes Auge weinte einige Tränen. Die neben mir sitzenden Söhne (Andreas und Karsten) haben es hoffentlich nicht bemerkt. Nach dem Ende beim Hinausgehen haben mich natürlich viele erkannt, begrüßt und auch umarmt und gedrückt - das tat gut. Ich denke, alle wussten auch, was mit mir geschehen war, man merkte es an der Hilflosigkeit oder Verlegenheit, mit der sie die Wünsche für ein "frohes Fest" aussprachen. Ja, frohes Fest War also alles nur traurig an diesem Weihnachten 2006? Nein: schön war, dass zwei Söhne am 24.12. bei uns waren, schön war, dass wir die neue Enkelin Salome zu Gesicht bekamen, schön war aber vor allem das große Treffen anlässlich der Promotion von Felix in Berlin, schön war es, Felix so erlöst und glücklich zu sehen, schön war, dass uns sein Professor (Wippermann) zu unserem Sohn gratulierte, schön war das große Essen mit 9 Personen beim Italiener, schön war es, dass wir die Partnerin von Andi, Zusanna, kennen lernten und einen guten Eindruck von ihr hatten. Sie wird ja im Juni 2007 vermutlich unser viertes Enkelkind zur Welt bringen. Zusanna strahlt Wärme und Emotionalität aus, das gefällt mir besonders.

Es kommt also viel Schönes an diesem Weihnachtsfest zusammen. Kann ich es nicht sehen? Kann ich es nicht genießen? Warum macht es mich nicht so froh, wie ich es gerne hätte. Und wie es doch angebracht wäre? Ich hadere also immer noch mit meinem Schicksal - doch was ist Schicksal? Das mir Geschickte? Das mir Zugefallene? Ist Schicksal dasselbe wie Zufall? Eigenartig ist, dass wir das Wort "Schicksal" eigentlich nur mit negativen, unser Leben einschränkenden Erlebnissen verbinden. Wir sagen Schicksalsschläge, und indem wir vor den Schlag das Wort Schicksal stellen, bringen wir die Blindheit dieses Ereignisses zum Ausdruck, seine Unheimlichkeit, seine Unerklärbarkeit, seine Unvorgreiflichkeit. Das aber, so scheint mir, gilt für unser ganzes Leben. Es wurzelt in letzter Unbegreiflichkeit und Unerkennbarkeit in einem grenzenlos Unbekannten. Das also ist unser aller Schicksal, dass wir nichts erkennen, nichts festmachen, nichts verstehen können und dass alles Bemühen nichts ist als ein "Haschen nach Wind", wie der Prediger Salomo zu Recht festgestellt hat. Was bleibt uns dann? Was bleibt mir dann? Ich denke, - und wieder taucht dieses Wort in mir auf - ich denke,

es bleibt die Sehnsucht und ein gewisser Widerstand in mir, gegen die mich und uns alle umgebende absolute Dunkelheit und Blindheit.

1. Januar 2007

Der gestrige letzte Tag des Jahres 2006 verlief ganz ruhig, ganz bescheiden und auch etwas verhalten. Hildegard und ich waren bei Hannelore R. und Ute M., dazu noch Hannelore M., die in diesem Jahr 80 wird. Wir waren also alle schon "in den Jahren". Mir ging natürlich im Kopf herum, dass sich in wenigen Tagen der Schlagafall jährt und sich die schlimmste Einschränkung (Lähmung meines linken Arms) nur wenig verbessert hat. Also rückt die Erkenntnis näher, dass ich damit leben muss, mich abfinden muss trotz der weitergehenden Physiotherapie und aller anderen Übungen. Ob das nun allerdings sehr motiviert? Vielleicht kann es auch nur darum gehen, dass sich der Zustand nicht noch verschlechtert. Ein bescheidenes Ziel!

4. Januar 2007

Heute ist genau ein Jahr vergangen, seit sich mein Leben mit einem Schlag änderte. Wie war dieses Jahr? Zumeist war es mühselig, d.h. mühselig war der tägliche Umgang mit der Behinderung, das tägliche Spüren der Einschränkungen, der täglich erfahrene Widerspruch zwischen dem, was ich wollte und dem, was ich konnte. Und dazu auch der tägliche Kampf gegen zu große Müdigkeit, gegen Unlust und Lethargie. In diese Mühseligkeiten hinein höre ich dann immer wieder die Ansicht, ich müsse doch froh sein, überlebt zu haben. Warum froh, frage ich mich. Kann man denn sagen, dass es mir schlechter ginge, wenn ich nicht überlebt hätte? Auch ist doch immerhin zu fragen, ob das Leben als bloßes Existieren, als bloßes Überleben für sich schon einen absoluten Wert hat. Sicher, wir kennen nur dieses Leben. Und natürlich hatte das vergangene Jahr auch sehr schöne Erlebnisse und Höhepunkte: unsere Reise nach Budapest, mein 70. Geburtstag im Juli, Max und Salome, diese wunderschönen Enkelkinder, das Promotionsfest für Felix und die stille und permanente Fürsorge, die mich von Hildegard umgibt - all das war wunderbar und ich weiß, dass es nicht selbstverständlich ist. Ich würde es ja nicht erleben, wenn ich nicht mehr in diesem Leben wäre. Vielleicht wäre ich "dort" von einer noch größeren Liebe umgeben? Nein, nicht von einer größeren, von einer anderen. Aber ob sie mich mehr erfüllen wird als die irdische Liebe, wie ich sie hier erfahre, nein, das glaube ich eigentlich nicht. Vielmehr denke ich, dass die Zuneigung, die ich hier spüre, schon ein Vorschein der Zuneigung ist, die mich einmal ganz und gar umhüllen wird. Und darum muss ich aller Mühseligkeit zum Trotz eigentlich sagen, dass ich ein glücklicher Mensch bin. Ich empfinde die Wärme, die mir entgegengebracht wird, nicht als etwas, das ich verdient hätte. Wodurch eigentlich? Sie scheint mir damit zu tun zu haben, dass ich ich bin. Und auch das ist ein Vorschein dessen, was einmal sein wird. Ich darf auch "dort" ich sein, ohne Bedingungen und Voraussetzungen, Verbiegungen und Anpassungen - einfach nur ich.

Katarakt senilis

Es nennt sich auch "grauer Star" und es hieß, der sei nur eine Kleinigkeit, vergleichbar dem Blindarm, so war es aber dann doch nicht. Wegen des Schlaganfalls wurde es für besser erachtet, ins Krankenhaus zu gehen. Es war dann doch eine richtige OP mit Hin-fahrt im Bett und dem berühmten Krankenhaushemd - hinten offen. Als ich aus der Narkose erwachte, war ich einäugig, - zusammen mit vielen anderen Einäugigen, die in langen Reihen auf dem Gang saßen und "getropft" wurden. Im Zimmer neben mir lag ein

"grüner Star", der war wohl etwas problematischer; aber der Graue reichte mir, und das Tropfen nahm kein Ende... Erst jetzt nach Wochen habe ich eine neue Brille und kann tatsächlich besser sehen, heller und schärfer - ein kleiner Lichtblick in der ganzen Misere.

Senilis...

Gestern in der Gruppe HuK (Homosexuelle und Kirche) ging es um das Alter, das gefühlte und das reale Alter. Es wurde gesagt, dass diese beiden Alter besonders in der schwulen Subkultur oft weit voneinander abweichen, da in der Szene ein enormer Jugendkult herrsche. Darum bemühen sich hier viele Männer um ein jüngeres Aussehen, - so gut sie das können, denn, so hieß es, ab 30 bist du out. Dieses ungeschriebene Gesetz führt dazu, dass sich manche vom realen Alter her noch relativ junge Männer älter fühlen als sie sind. Ich hörte von einem Mann, der sich mit Ende 20 das Leben nahm aus Angst vor dem Altwerden ..

Wie ist das bei mir?

Ich fühle mich nicht als 70jähriger - und das trotz meiner Einschränkungen.

Wie kommt es zu dieser Differenz zwischen realem und gefühltem Alter? Ich vermute, dass ein bestimmtes Altersbild in unserem Kopf daran Schuld ist. Wir assoziieren immer noch Altsein mit Starrsein und Hinfälligsein. Tatsächlich ist das aber bei vielen jenseits der 60 und auch der 70 keineswegs der Fall. Da ist ein Bild in unserem Kopf geblieben, das heute nicht mehr der Wirklichkeit entspricht. Ich fühle mich also trotz meiner 70 noch nicht hinfällig und erstarrt, und also unbrauchbar für die Gegenwart, obwohl es da auch eine Grenze gibt: Ich möchte mit meinem gefühlten Alter nicht so weit von meinem realen Alter abweichen, dass ich vor mir selbst und anderen zu einer lächerlichen Figur werde; ich möchte also rechtzeitig erkennen und hoffe, dass jemand Vertrautes mir das auch sagt, wenn ich die mir gesetzten Grenzen meines realen Alltags überschreite und mir etwas abverlange, was einfach nicht mehr geht, so dass die anderen heimlich hinter mir flüstern: "Da hat er sich aber überschätzt."

Beirat für Theologie und Gesellschaft der Männerarbeit in Kassel am 16/17.1.07

In diesem Gremium bin ich schon lange und wollte es auch nach dem Schlag nicht aufgeben. Immerhin hat man mich sehr herzlich begrüßt ohne Bedenken und Vorbehalte? Wie misstrauisch ich geworden bin! Und natürlich auch selbstunsicher: Kann ich noch mitreden, mitdenken? Es ging dann doch ganz gut. Thema war "Mann und Kirche - Mann und Theologie". Nach einer großen Befragung von kirchenfernen Männern der Uni Bayreuth zu ihrer Religiosität lauten die wichtigsten Ergebnisse: Männer finden Sinnerfüllung in der Natur, in Familie und der Erziehung von Kindern. Mich interessierte besonders das Gottesbild der Männer: Eine personale Gottesbeziehung, also ein als Du anzusprechender Gott wird von ihnen weitgehend abgelehnt. Viele Männer sprechen von einem "höheren Wesen", das weder die Welt lenkt noch das eigene Geschick. Aussage eines Mannes: "Ich glaube an eine höhere Kraft, aber nicht an einen Gott, wie ihn die Kirche beschreibt." Dazu zählt vor allem ein Gottesbild, zu dem es gehört, dass Gott in Christus seinen Sohn opfert, um den Menschen als Sünder zu erlösen. Im Grunde ist die ganze traditionelle Christologie den Männern fremd und ein Rätsel. Fremd ist ihnen auch die Qualifizierung des Menschen vor allem als Sünder, der durch seine Sünde die Gnadenaktion Gottes in der Opferung seines Sohnes am Kreuz herausgefordert hat. Lieder unseres Gesangbuches, in denen es heißt, dass meine Sünde Jesus ans Kreuz gebracht hat, würde nicht nur den Widerspruch dieser Männer hervorrufen, wie sie auch

meinen Widerspruch seit langem hervorrufen, sondern sie würden auf totales Unverständnis stoßen.

Auch ich spreche seit Jahren schon in meiner aktiven Zeit als Pfarrer wohl von Jesus, aber nicht mehr von Christus. So gesehen kann ich sagen, dass ich eigentlich kein Christ mehr bin. Aber es bleibt für mich der Jesus aus Nazareth, der in Gottvertrauen und Gottverzweiflung ans römische Kreuz ging: "Mein Gott, warum hast du mich verlassen" ?

"Aber nicht wie ich will, sondern wie du willst", diese Sätze Jesu sind für mich noch wichtig. Am Gottesbild Jesu möchte ich also festhalten - an einem personalen Gottesbild, an einem, zu dem man beten kann in Verzweiflung und waghalsigem Vertrauen. Die "höhere Kraft" ist mir zu abstrakt, zu blutleer. Wie kann man zu den Männern mit diesem Gottesbild von einem Gott reden, zu dem man aus jeder Tiefe rufen kann? Der in alle Tiefen mitgehende Gott, der mitleidende Gott ist also kein Gott für Männer? Ich denke aber, dass sehr wohl auch Männer den 23. Psalm verstehen und auch das "Gott ist mit uns" im Lied Dietrich Bonhoeffers. Ist nicht die Sehnsucht nach einem solchen Begleiter auch in den Herzen der Männer? Sie wissen doch auch um ihre Grenzen und Ängste! Allerdings sollte eine Theologie für Männer nicht in erster Linie vom Versagen und vom Scheitern reden, sondern von der Schönheit des Lebens und vom Leben als Herausforderung, auch als Kampf, als Erfolg und Erfüllung. Aber außer Acht bleiben kann dabei doch nicht, dass vieles im Leben unbegreiflich und unergründlich ist, ein Gehen auf einem zugefrorenen Teich, und unter dem manchmal dünnen Eis ist das dunkle Wasser. Eine Theologie für Männer sollte nicht mit dem Scheitern beginnen und nicht mit Schuld und Sünde, sondern mit der Freude, dass wir das Leben haben - als Geschenk und als Aufgabe - und dass wir darin Glück und Sinn finden können, im Erlebnis der Natur, im Erlebnis von Liebe und Beziehung.

Das frühere und das jetzige Leben

Seit einiger Zeit bemerke ich bei mir, dass ich von meinem früheren Leben spreche und auch an mein früheres Leben zurückdenke. Bin ich schon dabei, von dieser Zeit meines Lebens leise abzurücken? Ich denke, dass das immer stärker der Fall sein wird, je länger ich mit meinem jetzigen Leben auskommen muss. An dieser Formulierung wird aber auch deutlich, dass ich mich mit meinem jetzigen Leben noch keineswegs ausgesöhnt habe. Ob das jemals der Fall sein wird? Ich bezweifle das, denn die Veränderungen sind einfach zu groß, und alles, was ich an Übungen betreibe, ist ja darauf ausgerichtet, dass sich möglichst viel von dem früheren Zustand wieder einstellt. Erst wenn ich diese Hoffnung weitgehend aufgegeben habe, werde ich mich meinem jetzigen Leben zuwenden können und vielleicht entdecken, dass es mir trotz allem noch immer etwas bieten kann.

In der Mahn- und Gedenkstätte Für die Opfer des Nationalsozialismus Am 7. und 14. Februar 2007

Die Leiterin der Mahn- und Gedenkstätte, Frau Genger, hatte mich gebeten, im Rahmen des Erzählcafés zwei Nachmittage zu gestalten über die Erinnerungen von Peter-Thomas Heydrich, die ich herausgegeben habe, und die im Kreuzverlag erschienen sind Titel: „Ich war der Kronprinz von Heydrich, eine Kindheit im Schatten des Henkers von Prag.“ Es sind vor allem die Erinnerungen an seinen Onkel Reinhardt Heydrich, den

sog. Henker von Prag. Der erste Nachmittag wurde sehr souverän durchgeführt von meinem Sohn Andreas, der an Hand eines Films über R.H. über dessen Funktionen und Rollen im Dritten Reich, vor allem über seine Zeit in Prag, berichtete. Das war notwendig, denn zu meinem Entsetzen hatte ich festgestellt, dass auch gebildete Leute nicht mehr wissen, wer R.H. war. Am zweiten Nachmittag ging es vor allem um meinen Freund und den Neffen des R.H., Peter-Thomas Heydrich. Er hatte mir seine Geschichte auf vielen Tonbändern erzählt. Es ging darin um den Sturz eines Denkmals in den Augen eines nach Vorbildern suchenden Jugendlichen, um die Zerstörung eines Idols, die Verwandlung einer Identifikationsfigur vom Fast-König von Böhmen und Mähren mit einem Schloss in Prag zum Massenmörder. Hildegard half mir beim Vorlesen des Textes. Dann geschah etwas Erschreckendes. Eine ältere Teilnehmerin wurde immer unruhiger und schließlich brach es aus ihr heraus: Sie hatte als siebenjähriges Mädchen ein traumatisierendes Erlebnis gehabt. In Glatz auf der Flucht ihrer Familie von Breslau nach Dresden war sie mit anderen zusammen neben einem Außenlager eines Konzentrationslagers mit Juden untergebracht. Sie und andere Kinder versuchten, den Insassen in ihren „gestreiften Anzügen“ Brotstücke durch den Zaun zu stecken. Die Eltern warnten: „Das darfst du nicht, wir werden sonst alle erschossen“. Die heute 70jährige Frau musste damals mit ansehen, wie Menschen von Soldaten in „braunen Uniformen“ mit Gewehrkolben die Köpfe eingeschlagen wurden. Sie sagte unter heftigem Weinen: „Ich habe bisher nur mit meinem Sohn darüber gesprochen, aber noch nie öffentlich. Immer noch und immer wieder sehe ich Bilder mir rotem Blut in weißem Schnee, dem Blut der Erschlagenen. Ich kann diese Erinnerungen und diese Bilder nicht loswerden.“ (Das war im Januar 1945).

Mich hat dieser Bericht sehr mitgenommen, und ich habe bei mir gedacht: „dein Päckchen, das du zu tragen hast, ist vielleicht doch noch leichter als die Last auf der Seele dieser Frau.“

Soziale Kontakte

Meine Physiotherapeutin (Frau Gudrun Hölper), die schon viele Schlaganfallpatienten behandelt hat, erzählte mir, dass manche dieser Patienten fast alle Sozialkontakte aufgegeben haben und so in große Einsamkeit gerieten, oft auch mitten in ihrer Familie, wenn eine solche überhaupt noch vorhanden war. Ich kann diese Leidensgenossen durchaus verstehen, denn auch ich muss mir Mühe geben, die Neigung, sich ganz aus den Beziehungen zu anderen und allen Aktivitäten zurückzuziehen, zu bekämpfen. Was sind die Ursachen? Es ist z.T. Scham, sich anderen, besonders auch solchen, die mich vorher kannten, in dieser eingeschränkten Verfassung zu zeigen, als ein jetzt Behinderter. Es ist auch eine Scheu vor der Anstrengung, sich als jemand zu zeigen, der doch noch oder auch wieder einiges kann und auf die Reihe bekommt. Das heißt auch, zu kaschieren, was nicht mehr geht oder mir doch große Mühe macht. Ständig denkt man auch, gleichsam im Hinterkopf, „Was könnten die anderen denken, und was bemerken sie trotz aller Kaschierungsversuche?“ Darum liegt es immer nahe, der Unlust in mir Raum zu geben und auf diese Selbstdarstellung lieber zu verzichten. Ich habe versucht, dieser Tendenz zu widerstehen und bin zu den Sitzungen der Gremien (etwa der Männerarbeit der EKD und der Rheinischen Kirche) gefahren, in denen ich schon vorher Mitglied war. Aber es erforderte immer wieder eine große innere Anstrengung. Im Ganzen positiv war dabei die Erfahrung, dass die Kollegen mich ehrlich mit Freude begrüßten, natürlich auch mit Mitleid. Aber das konnte ich gut verkraften, es erwärmte mich sogar, wenn ich nicht dahinter die Frage spürte (oder mir auch nur einbildete), ob ich

denn noch mithalten könnte, ob ich noch verstehen würde, worum es ging. Wenn ich solchen Bedenken in mir zuviel Raum gab, folgte daraus wieder eine besondere Anstrengung, sich möglichst gesund und „intakt“ zu zeigen. Ich denke, dass es besser ist, darauf zu verzichten und sich als der zu geben, der man heute einfach ist. Und so habe ich es dann auch gewagt, die Einladung zu dem o.g. Erzählcafé in der Mahn- und Gedenkstätte anzunehmen.

Wichtig finde ich es auch, Freunde und Bekannte zu mir einzuladen. Aber auch hier schwingt das Gefühl oder die Ängstlichkeit mit, sie könnten vermuten, dass sie vor allem zu meiner „Unterhaltung“ eingeladen sind und dass sie die Einladung vor allem aus Mitleid annehmen könnten. Es ist trotzdem wichtig, sich von diesen Bedenken nicht bestimmen zu lassen! Und wenn sie vor allem aus Mitleid kommen – ist das so schlimm?

Ostern 2007

Ostersonntag war Stefan P. hier, mit dem ich so oft musiziert habe und wir die Zeit darüber vergaßen. Er nahm Klaviernoten mit, aus denen ich ihn früher begleitet hatte. Obwohl ich natürlich einverstanden war und andere Begleiter nun daraus spielen werden, tat es mir weh. Er bemerkte es und folgte mir auf den Balkon nach, wo ich mit dem rechten Auge eine Träne weinte. Ach, es ist wirklich sauschwer, sich von den schönen Erlebnissen des Selber-Musik-Machens zu lösen. Ich denke vor allem an die schönen Jazz-Stücke von Benny Goodman, aber auch an den wunderbaren Zweiten Satz des Klarinettenkonzertes von Mozart, den wir oft mit einer Klavierfassung des Orchesters spielten: Eine Musik wie im Himmel. Ob ich sie dort hören werde?

Die entzückende kleine Salome, unser zweites Enkelkind, war mit ihren Eltern hier. Sie pflegten ihre Tochter mit großer Hingabe, besonders was die ausgeklügelte Ernährung betrifft, und unser Sohn Karsten ist ein hingebungsvoller Vater, so einer wie ich es leider nie war. Das Kind bestimmt den ganzen Tag. Aber ich habe auch nichts dagegen, wenn unsere geruhsame Zweisamkeit wieder einkehrt.

Ostersonntag im Gottesdienst in meiner alten Markuskirchengemeinde: Sabine hat eine wirklich gute Osterpredigt gehalten, die mich besonders ansprach, als sie von der „Umwendung zum Leben“ sprach. Ja, diese Umwendung gelingt mir noch nicht sehr oft.

Am Nachmittag des Ostersonntags dann eine Kaffee-Einladung bei Hannelore im Garten mit Peter und Heinz: sehr herzliche und freundschaftliche Atmosphäre. Ich merkte wieder, wie wichtig Freunde für mich jetzt sind. Ich bekam einen langen Brief von Eckehard G., und als ich ihm am Telefon dafür dankte, sagte er, dass mich das doch nicht zu wundern brauche, ich sei doch sehr wichtig für ihn. Früher war ich nicht so sehr angewiesen auf solche Aussagen, jetzt „dürste“ ich danach. Ich sehe daraus, mein Selbstwertgefühl ist ganz schön im Keller.

Ostern ist wirklich ein großartiges Fest mit der Hoffnung auf Leben auch jenseits der Todesgrenze. Ein etwas entfernter Freund (Dominikanermönch) starb Ostern mit dem Satz: „Ich bin gespannt, was mich jetzt erwartet.“ Ich hoffe, es erwartet uns Licht und Erfüllung aller schmerzhaften Sehnsucht. Manchmal frage ich mich, ob ich „dort“ auch mit meinem gestressten Körper leben muss oder ob ich frei sein werde von allen Einschränkungen und Behinderungen? Wie sehr ich mir doch wünsche, mich wieder ganz frei bewegen zu können!

11. April 2007

Heute habe ich den Kollegen Rudolf W. im Hospiz besucht. Er weiß, wo er sich befindet,

sagt aber, dass er noch einen Rest Hoffnung habe, noch einmal nach Hause zu kommen, was ich nicht glaube, weil seine Frau das nicht mehr leisten kann. Wir hatten ein gutes Gespräch über Ostern und Karfreitag. Was mich erschreckte: dass er sich von Schuldgefühlen geplagt sieht. Wem gegenüber? Gott gegenüber? Das konnte ich nicht verstehen. Ich konnte ihm nur sagen, dass ich ihn für einen großartigen Menschen halte, einen politischen Pfarrer, der hier und in Namibia für die Menschenrechte gekämpft hat, und dass er doch auf einen erfolgreichen Lebenslauf zurückblicken könne. Kann man denn mehr erwarten? Aber vielleicht ist noch etwas dahinter, was ich nicht weiß. Es wäre wichtig, ihn davon zu befreien. Ich will ihn noch einmal besuchen. Oder sollte die lebensfeindliche kirchliche Sündentheologie auch in ihm ihre Spuren hinterlassen haben?

Logopädie

Ich habe die Logopädin gewechselt, weil die bisherige so überhöhte Rechnungen schrieb, dass sie nicht beihilfefähig waren. Außerdem erhob sie sog. Versäumnisgebühren, wenn ihre Rechnungen nicht innerhalb von 14 Tagen beglichen wurden. Aber das ist beim System von Beihilfe und Krankenkasse nicht möglich. Vor jeder Behandlungsstunde klagte sie über ihre finanzielle Situation. Ich war es leid. Außerdem machte sie immer dasselbe, und meine Grimassen schneiden kann ich auch zu Hause. Ich hoffe, dass die Neue mehr Kompetenzen hat und sich an die Beihilfesätze hält. Jedenfalls brauche ich noch weiter Logopädie. Ich kann zwar klar sprechen, wie mir bestätigt wird, aber ich bin schnell heiser und spreche zu weit hinten im Hals, was mich auf die Dauer sehr anstrengt. Mein größter Wunsch ist allerdings, dass ich auch wieder im Chor singen kann. Das Singen vermisse ich sehr, und auch die Gemeinschaft im Neanderchor. Ich war kürzlich bei einem Konzert meines alten Chores und konnte es als bloßer Zuhörer kaum aushalten. Der Chor sang ganz wunderbar die Markuspassion von Reinhard Keiser, die Wiederentdeckung eines vergessenen Komponisten aus der Zeit kurz vor Bach.

Kirchentag 2007 in Köln

Obwohl ich mich mit diesem Kirchentag überhaupt vom Kirchentag verabschieden wollte, habe ich mich noch einmal breitschlagen lassen. (Seit 1973 habe ich alle Kirchentage miterlebt, sehr oft als Mitarbeiter bei den großen Gottesdiensten, beim Männerforum, in Seelsorge und Beratung, auf Podien zum Thema Homosexualität, auf dem „Markt der Möglichkeiten“ mit der Gruppe Homosexualität und Kirche“ (Huk) und mit meiner „Elterngruppe homosexuell liebender Söhne und Töchter“. Nun bin ich noch einmal gefragt worden für das „Forum der Älteren mit dem Thema „Alter als Chance.“ Zur Vorbereitung habe ich mir überlegt, ob wir mit dem Älterwerden tatsächlich auch etwas gewinnen können:

Was gewinnen wir durch das Älterwerden?

1. Wir gewinnen eine größere Unabhängigkeit von Moden und von dem kleinen „man wie auch von den Meinungen anderer Leute.

1a wir können mit größerer Unverblümtheit unsere eigene Meinung äußern, - Sanktionen sind weniger zu befürchten; dadurch können wir authentischer werden und an Gefragtheit gewinnen

1b wir gewinnen die Freiheit und eine gewisse Unverschämtheit, unpopulär zu sein und uns einzumischen gegen Unrecht und Inhumanität

2. Wir gewinnen eine Relativierung von Wichtigkeiten

Christa Wolf: „Altern heißt, dass auch die zwingendsten Gründe weniger zwingend werden...Altern ist, übrigens, auch, dass du dich immer öfter zu dir sagen hörst: es ist nicht wichtig.“

Wir gewinnen einen schärferen Blick für alles Aufgeblasene, wir lassen uns nicht mehr so schnell beeindrucken...

3. Wir gewinnen Zeit, Rückschau zu halten, Erinnerungen hervorzuholen und lebendig werden zu lassen ohne uns ihnen auszuliefern... und wir gewinnen die Möglichkeit, uns mit ungunstigen Dingen in unserem Leben zu versöhnen.

5. Wir gewinnen Zeit, mit unserer Seele ins Gespräch zu kommen, mit ihrer großen, uns übersteigenden Sehnsucht und dabei zu entdecken, dass noch viele ungehobene Schätze im Acker unseres Lebens verborgen sind.

4. Wir gewinnen eine größere Milde im Urteil über die Jungen und mehr Verständnis, wenn wir unsere eigene Jugend nicht vergessen und die Neugier nicht verloren haben.

5. Wir gewinnen eine Wandlung des Sexus zum Eros.

6. Indem wir die Langsamkeit üben und das Lassen von Dingen die in eine frühere Lebensphase gehören, gewinnen wir an Lebensbewußtheit und an Einblick in das eigene Leben. Wir gewinnen die Fähigkeit, danach zu fragen, was dem Haus unseres Lebens, seine Besonderheit gegeben hat und ob sich darin auch Spuren finden, die nicht nur von uns selber stammen.

7. Wenn wir zu unserem Alter stehen, auch zu seiner Gebrechlichkeit und beides nicht verstecken, dann können wir damit zeigen dass das Leben „zweck –los“ ist, also nicht erst von einem Zweck her seinen Sinn erhält.

7 .Wir können als Männer die Chance gewinnen: ein Mehr an Männlichkeit zu lernen: d.h.

Unsere Männlichkeit zu ergänzen durch das was uns als angeblich unmännlich beigebracht wurde und eingeengt hatte. Wir werden dadurch nicht zu Frauen sondern gewinnen mehr Mann- Sein Das bedeutet für unsere dritte Lebensphase als Männer, wenn wir das Erwerbsleben mit seinen Markt- und Erfolgsregeln hinter uns haben:

:

- 1) Wir erlauben uns, mehr Gefühle zu zeigen, - vor allem Gefühle der inneren Teilnahme.
- 2) Wir erlauben uns, Schwäche, etwa Angst zuzugeben.
- 3) Wir erlauben uns, stärker auf die Stimme unseres Körpers zu hören.
- 4) Wir erlauben uns, mehr in unsere Seele hineinzuhören.
- 5) Wir erlauben uns, Alltagsfreuden zu entdecken, etwa im Umgang mit Natur und Kultur.
- 6) Wir erlauben uns, auch im Haushalt „unseren Mann zu stehen“.
- 7) Wir erlauben uns, auch Pflegearbeiten und fürsorgliche Tätigkeiten zu übernehmen.
- 8) Wir erlauben uns, zuhörende und erzählende Großväter zu sein.
- 9) Wir erlauben uns, intensiv Freundschaften zu anderen Männern zu pflegen.

10) Wir erlauben uns, auch mal langsam und passiv zu sein – und die Muße zu entdecken.

Mitleid.

Mitleid wird von vielen Behinderten oft als etwas Negatives empfunden und das oft so sehr, dass es die Menschen in ihrer Umgebung höchst verunsichert und sie nicht wissen wie sie sich verhalten sollen. Dabei ist Mitleid eine der größten Fähigkeiten des Menschen. Nichts ist schrecklicher als Mitleidlosigkeit, die Unfähigkeit zum Mitleiden. Mitleidlose Menschen waren alle „großen“ politischen Verbrecher ein hervorstechendes Beispiel ist für mich Reinhard Heydrich, der Organisator des Holocaust, der völlig kalte Stratege der Macht. Ich brauche für mich das Mitleidenkönnen, anderer Menschen, es strömt Wärme aus, ich empfinde es weder als herablassend noch als klein machend. Allerdings sollte Mitleid mehr sein als bloßes Bedauern, sondern auch dazu ermutigen, den Mut, den Lebensmut nicht zu verlieren, trotz allem! Mein Enkel Max, gerade drei Jahre alt, fragt bei jedem Telefongespräch aus Berlin wie es meiner linken Hand ginge. Und dass er sie streicheln wolle, damit sie bald wieder gesund würde, - und ich wieder Auto fahren könnte, - denn das erscheint ihm besonders wichtig. Der kleine Kerl hat Gefühl und die Fähigkeit zum Mitleiden, das macht mich zuversichtlich für seine Zukunft als erwachsener Mensch.