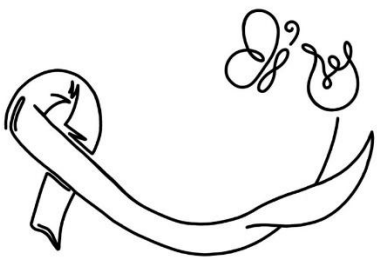
Kerstin Schwarz

Mir wurde mein Leben geschenkt,

um es zu leben



Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.dnb.de abrufbar.

© 2024 Kerstin Schwarz

Lektorat: Claudia Grundschok
Korrektorat: Claudia Grundschok
Cover und Skizzen: Annabelle Neumann

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7583-1649-4

Einleitung

„Oh, du hast echt Glück gehabt."

„Mensch, du bist ein Glückspilz."

„So viel Glück wie du möchte ich auch haben."

„Bist du glücklich?", fragte man mich hin und wieder, wenn ich auf einer Party wieder einmal für gute Stimmung sorgte und aus vollem Hals lachte.

Glück? Was ist das?

Für mich ist die Antwort in den letzten Jahren wichtig geworden, weil sie die Haltung zum Leben und den Prozess, mein Leben zu leben, stark beeinflusst.

Im Laufe eines Mädelabends fragten mich auch meine Freundinnen irgendwann, was ich unter

Glück verstehe. Mir fiel keine stimmige Definition ein und ich dachte einige Tage darüber nach, ohne zu einem Ergebnis zu kommen.

Vor Kurzem trat ich in schriftlichen Kontakt mit Xavier Lignan.[1] Wir chatteten und unterhielten uns über Doktorarbeiten. Schließlich gab ich die Frage einfach an ihn weiter. Seine Überlegungen bestätigten mich in meinem Vorhaben, meine Geschichte zu erzählen. „Meinen Patienten", so schrieb er mir, „empfehle ich immer, das Konzept des Glücks in Zufriedenheit umzuwandeln, um mehr Frieden zu erhalten. Eine Person mit einem hohen Zufriedenheitsgrad wählt die Gefechte/Kämpfe/Schlachten. Man muss sich selbst Raum für alles geben."

Da wir anfangs in spanischer Sprache korrespondierten, war es schwierig zu verstehen, was genau er meinte. Ich bat einen Bekannten, dessen Muttersprache Spanisch ist, um eine Übersetzung. Er schickte mir diese mit der

[1] Xavier Lignan arbeitet in Mexiko-Stadt als Psychotherapeut. Für mich ist er ein unabhängiger Berater, ein Partner im Gedankenaustausch über vielfältige, breit gefächerte Themen der Psychologie und Philosophie.

Anmerkung zurück, dass es kompliziert für ihn sei, Begriffe aus der Fachsprache so zu übersetzen, dass der philosophische Aspekt nicht verloren gehe. Die zwei ersten Sätze geisterten tagelang in meinem Kopf herum, bis ich verstand, was Xavier Lignan ausdrücken wollte:

Es ist wichtig zu lernen, sich nicht jedem Gefecht zu stellen. Man hat die Wahl, welcher Schlacht man sich stellt, um sie sodann energisch zu bestreiten.

Der schriftliche Ausdruck ermögliche es den Menschen, sich viel gründlicher zu erforschen, schrieb er mir außerdem.

Aus diesem Grund ist meine persönliche Sichtweise und die niedergeschriebene Veranschaulichung das Ergebnis eines Blickes tief in mein Innerstes.

Am 21. Dezember 2014 erhielt ich mit fünfundvierzig Jahren die Diagnose: Morbus Parkinson.

Damals begann ich sofort zu recherchieren und stellte fest, dass diese Krankheit eine Krankheit alter Leute ist. Informationen, die meine statistischen Werte berücksichtigten, waren

begrenzt, es existierte kaum Forschung mit diesen Parametern.

Für lange Zeit gab ich auf. Sobald ich meine Krankheit offenlegen musste, sagten mir viele, ich solle mal dies lesen oder mir jene Sendung anschauen. Alle meinten es gut, aber ich wollte mich mit der Thematik nicht auseinandersetzen.

Ich lehnte es ab, darüber zu reden, wenn aus dem Familien-, Freundes-, Bekannten- oder später Kollegenkreis all diese Tipps gegeben wurden.

Ich kämpfte mich durch den Tag und war mehrere Jahre voll unbändiger, hoffnungsloser Wut, lebte mein Leben zum Teil sehr exzessiv, ohne Ziele, ohne an die Zukunft zu denken.

Ich lernte in dieser Zeit aber auch Menschen kennen, die zu meinen engsten Vertrauten wurden und bei denen ich bis heute klagen kann, wenn es notwendig ist. Das war das Beste, was mir passieren konnte. Diese Menschen halfen mir aus einer tiefen Krise und es war der Anfang für einen neuen Abschnitt in meinem Leben:

Ich begann, die Fülle meiner Gedanken aufzuschreiben. Bis heute finde ich darin meine innere Ruhe und eine tiefe Zufriedenheit.

Ja, ich bin glücklich, wenn ich schreibe, und genieße mit den wichtigsten Menschen mein Leben.

Inhaltsverzeichnis

1 Heute [1]
2 Diagnose

Arztodyssee
Entscheidende Untersuchung
Ergebnis

3 Erste Auseinandersetzung

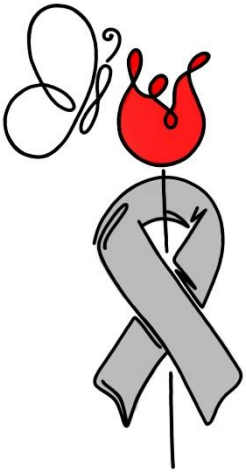
Schwerbehinderung
Reha – Aufenthalt 2015

4 Der lange Weg zur Akzeptanz

Alltag
Ausbruch
Suche
Auslöser
Neue Ziele
Reha – Aufenthalt 2019
Rückschlag
Stabilität

5 Heute [2]

Literatur



1 Heute [1]

Der Strand ist beinahe menschenleer, ich sitze allein im Sand. Die Sonne zieht glutrot am Horizont auf. Ich liebe die frühen Morgenstunden. Ich liebe die Ruhe, die mir Kraft gibt. Ich liebe die Stille, bevor der Tag erwacht. Es ist für mich die schönste Zeit des Tages.

Hier, im Urlaub und am Strand, beginnt der Tag mit seinem Trubel später. Bald spazieren ein paar Frühaufsteher die Uferpromenade entlang. Erste ehrgeizige Sportler joggen oder gleiten im Wasser ruhig dahin. Die Bistrobesitzer stellen Tische und Stühle für die Urlauber heraus. Die Ladenbesitzer ziehen die Eisengitter nach oben und öffnen ihre Geschäfte.

Ohne Eile steigt die Sonne auf. Ihre Strahlen streicheln meine Haut und wärmen sie langsam. Der Himmel ist klar, keine Wolken. Still, fast glatt, liegt das Meer vor mir. Kleine Wellen kräuseln sich Richtung Strand und laufen ruhig aus.

Jetzt kommen allmählich die Sonnenanbeter. Zeitig am Strand zu sein, sichert den besten Platz für den gesamten Tag. Ein Badetuch ist schnell hingelegt. Den Spieß des Sonnenschirms derb in den Sand zu rammen, damit er bei Wind weiterhin stabil steht und den angenehmen Schatten spendet, ist Routine für viele.

Jeden Morgen beobachte ich ein älteres Pärchen bei der Ausübung. Es dauerte nicht länger als zehn Minuten und beide sitzen sodann

auf ihren ausgeklappten Stühlen unter ihrem Sonnenschirm, jeweils ein Buch in den Händen haltend, lesend am Strand.

Stetig kommen mehr Sonnenliebhaber und der Strand füllt sich. Es wird nun Zeit, dass ich gehe. Ich mag es nicht, wenn so viele Menschen um mich herum sind, und ich mag auch nicht die Lautstärke, die damit einhergeht. Mittlerweile ist es oft anstrengend, wenn ich mehreren Personen, zum Beispiel bei einer Diskussion, zuhören muss.

Etwas behäbig stehe ich auf, strecke langsam meine Arme nach oben, mal die Handflächen einfach aufeinandergelegt, mal die Finger ineinander verschränkt, auf jeden Fall so, dass beide Arme gleichermaßen gefordert werden.

Danach beuge ich mich vorsichtig nach vorn und lasse die Arme nach unten hängen, damit sich der Lendenwirbelbereich entspannt. Zum Schluss lege ich die Hände auf meine Hüften und drehe den Oberkörper mehrere Male nach rechts und nach links. Alle Übungen führe ich in meinem sehr gemächlichen Tempo aus. Zu Bekannten und Freunden sage ich oft spaßeshalber, ich müsse mich erst einmal entfalten. Es ist Schwerstarbeit für mich. Bis jetzt bemerkt noch keiner, dass mir das alles nicht leichtfällt, dass es schmerzt.

Ich beuge mich vorsichtig nach unten, um mein Handtuch aufzuheben. Stets versucht, in jede Bewegung die linke Hand, den linken Arm, das linke Bein einzubeziehen, benötige ich mehr Zeit als früher. Für Außenstehende sieht es gelassen, wenn nicht sogar gemütlich aus. Eine Urlauberin. Im Alltag habe ich diese Zeit nicht, muss ein schnelleres, jedoch möglichst stressfreies Tempo finden, sodass meine Krankheit nicht offensichtlich ist und die Schmerzen gering bleiben. Es ist sehr kraftraubend.

Heute und in den nächsten Wochen habe ich alle Zeit der Welt, beruhige ich mich selbst. Oftmals passiert es mir, dass ich ungeduldig und schneller werde. Es ist nicht gut. Jedoch fällt es mir erst auf, wenn die linke Hand auffällig zittert, mein linker Arm sichtbar zuckt und krampft und ebenso in meinem linken Bein unkontrollierte Zuckungen einsetzen und es sich bis zu den Zehen hinunter verkrampft.

Bevor der Tag richtig anfängt, stehen meine Übungen auf dem Urlaubsplan. Ein Spaziergang, der das Gehen mit ausladenden Schritten und das Mitschwingen der Arme sowie deren Koordination trainiert. Dazu kommen Gymnastikübungen, Fahrradfahren und Schwimmen, wenn die körperliche Verfassung es zulässt. Tagsüber muss ich ebenfalls Zeit für Bewegung aufbringen und ich beende den Tag auch so. Mein Leben unterliegt diesem Takt. Bewegung besitzt oberste Priorität, damit ich in den Gelenken nicht steif werde, damit ich weniger Schmerzen habe, damit ich es vielleicht schaffe, auf dem derzeitigen Level der Erkrankung zu verbleiben und die Symptomatik weiterhin für lange Zeit wenig sichtbar ist, denn:

Müde

Schlaflos.
Gedanken wandern.
Halten an.
Verweilen.
Spinnen fleißig jetzt ihr Netz
nehmen mich endlos lang gefangen.

Schläfrig.
Schwere Augenlider
senken sich hinab.
Mein Körper kraftlos
innen angespannt.
Komme nicht zur Ruhe
Schmerzen, bis dahin unbekannt.

Erwache müde
aus dem ruhelosen Schlaf.
Fand nicht die Tiefe
die nötig ist für das Vergessen.

Versuche nun

den Tag zu überstehen

um sodann am Abend

vielleicht

endlich schlafend

Stille zu finden.

Schließ mich ein.

Will nichts hören oder sehen

möchte leben

weiß oft nicht wie.

2 Diagnose

Arztodyssee

Mein Leben verlief relativ geradlinig. Kaum Komplikationen, keine großen Aufregungen, ich erreichte fast alles, was ich mir an Zielen setzte. Sport füllte meine Freizeit in der Kindheit und Jugend fast vollständig aus. Meine Liebe gehörte jedoch immer der Literatur.

Ich legte mein Abitur ab und studierte Lehramt. Bis heute arbeite ich als Lehrerin.

Die Krankheit schlich sich förmlich bei mir ein. Nach wissenschaftlichem Stand kann man selten genau sagen: Das war der Beginn. Das Krankheitsbild entwickelt sich bei Betroffenen unterschiedlich.

Welche Symptome hatte ich in jüngeren Jahren, welche waren meine ersten Anzeichen? Wie weit kann oder soll man in der Zeit zurückgehen? Fragen, die nicht vollständig beantwortet werden können.

Die ersten zuzuordnenden Anzeichen traten ein halbes Jahr, bevor mein Vater verstarb, auf. Ich dachte, es wären Stresskennzeichen, denn die Zeit verlangte alle Kräfte, die ich aufzubringen vermochte.

Seine Krankheit brach sich Bahn, erst langsam, dann explosionsartig und sie nahm vollends Besitz von ihm. Demenz. In aller Munde, aber nur unmittelbar Betroffene wissen um die Schwere und vor allem Bösartigkeit dieser Erkrankung. Trotzdem fielen mir die Trennung, das Lebewohlsagen äußerst schwer. Viele meinten, er habe in seiner Welt gelebt und es sei okay so. Viele meinten, er wäre erlöst und das sei okay so. Mit beiden Sätzen konnte ich mich lange nicht anfreunden. Als er im Hospiz lag, brachte ich nicht die Kraft auf, ihn zu berühren, ihn loszulassen.

Gemeinsam mit meiner Mutter und meinen beiden Geschwistern begleitete ich ihn in seinen letzten zwei Wochen, jeden Tag waren wir bei ihm. Die Zeit danach war für mich verschwommen.

Wenig Schlaf, wenig Essen, viel Kaffee, viele Zigaretten, das Funktionieren im Beruf, einige Treffen mit Freunden und auch hier funktionieren. Ich wusste nicht, wie ich mit dem Tod meines Vaters umgehen sollte. Ich wusste nicht, was ich denken, wie ich darüber denken sollte. Ich hatte nicht gelernt, einen Schicksalsschlag zu verarbeiten. Wie auch? Es war der erste, der einen besonders prägt und durch den man lernt. Bis heute schaffe ich es nicht, sein Grab zu besuchen. Er ist in meinem Herzen fest verankert. Allein das zählt für mich.

Ein halbes Jahr verging. Ich hatte plötzlich dauerhaft Schmerzen in der linken Schulter. Es wurde so schlimm, dass ich den linken Arm kaum noch bewegen konnte. Mich an- oder auszuziehen, schwimmen zu gehen, Rad zu fahren, zu schlafen oder mich überhaupt zu bewegen, war entweder unmöglich oder mit Schmerzen verbunden.

Eine anderthalbjährige Odyssee begann.