

*Wenn kleine Füße
große Spuren
hinterlassen*

Julia Karban-Reithner

© 2024 Julia Karban-Reithner, BScN, M.A.

Umschlaggestaltung: Buchschmiede
Lektorat / Korrektorat: Bettina Unterberger (www.bxt.at)

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media
GmbH, Wien
www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN: 978-3-99129-337-8



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und Julia Karban-Reithner, BScN, M.A. unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

*Gewidmet allen Menschen, die sich auf Spuren-
suche begeben wollen oder müssen.*

Vorwort

Als ich vor etwa acht Jahren zwischen den Inkubatoren meiner frühgeborenen Zwillinge Jakob und Paul stand, fragte ich mich immer wieder, wozu all das wohl gut sei: Wozu ich eine Schwangerschaft erlebt hatte, die das Gegenteil von dem war, wie ich es mir erträumt hatte. Eine Schwangerschaft, die trotz all der Widrigkeiten, die ich in Kauf genommen habe, nicht mit zwei gesunden Kindern geendet hat und nur die Weichen in Richtung eines weiteren Chaos mit ganz viel Abschied und Neuorientierung legte.

Ich fragte mich, warum hier stattdessen gleich zwei Kinder liegen (obwohl ich doch nur eines gewollt hatte), die tagtäglich einen Balanceakt zwischen Leben und Tod hinlegen müssen und meiner damaligen Auffassung zufolge nie wirklich gelebt haben. Zumindest nicht so, wie ich es mir für sie erhofft hatte.

„Ich werde eure Geschichte erzählen, was auch immer passiert“, flüsterte ich meinen Söhnen damals ins Ohr, als ich verstand, dass ich einfach nicht mehr tun konnte, als hilflos vor ihnen zu stehen und durch Flüstern mit ihnen in Kontakt zu treten. Und ja, das habe ich getan: Viele Male habe ich von ihnen erzählt. Die Menschen zeigten sich daraufhin tief betroffen von ihren Schicksalen, manche zündeten sogar Teelichter an, die sie auf ihre Fensterbretter stellten und waren traurig.

Doch irgendwann fragte ich mich, ob die eigentlichen Missionen meiner Söhne allein durch das Auslösen von Betroffenheit und das Anzünden von Kerzen von anderen erfasst werden können. Ob ihre Aufgabe hier auf Erden nicht weiter reicht als in mein Herz? Ob die Menschen, denen ich davon erzählt habe, verstehen, weshalb es so wichtig ist, darüber zu sprechen?

Die Antwort lautete: Es braucht mehr als reine Betroffenheit, Mitleid und Teelichter. Damit allein ist es bei Weitem nicht getan - die Missionen meiner Söhne und vieler anderer Menschen würden verpuffen und womöglich nie wirklich erfasst werden, wenn es nicht darüber hinausgeht.

Es braucht die ganze Geschichte, um ein tiefgreifendes Verständnis dafür zu entwickeln, was das Leben, Gott – oder woran auch immer man glauben möchte – mit Ereignissen wie diesen, die uns an die Grenzen unserer eigenen Wirklichkeit bringen, aufzeigen will.

Ob ich allerdings jedes Mal imstande sein würde, so allumfassend von Jakob und Paul zu erzählen, dass jeder, der das möchte, die Chance hat, ihre Botschaften zu verstehen? Nein, das ist ein unmögliches Unterfangen. Eine Geschichte zu erzählen, braucht mehr, als einen Erzähler und einen Zuhörer – es braucht Raum, Konsens, Beziehung, Episoden der Stille und Vieles mehr.

Ich dachte schon sechs Jahre lang daran, ein Buch darüber zu verfassen, haderte jedoch noch mit diesem Vorhaben, als ich mich eines Tages wie aus dem Nichts heraus an die Worte meiner Volksschullehrerin erinnerte: *„Julia, du solltest mit dem Schreiben weitermachen und vielleicht irgendwann Autorin werden.“*

Ich liebe Bücher, seitdem ich denken kann, habe mittlerweile eine kleine Bibliothek in meinem Schlafzimmer, die über die Jahre stetig gewachsen ist und schreibe hin und wieder auch freie Texte oder wissenschaftliche Arbeiten.

Bücher können jederzeit genommen, genauso aber auch wieder weggelegt werden. Bücher können wieder und wieder gelesen oder aber wieder verschenkt werden, wenn sie einem nicht zusagen oder es einfach an der Zeit ist, sie weiterzureichen, damit andere sich von ihnen inspirieren lassen können.

Bücher vermögen so unendlich viel zu bewegen und sie sind mitunter das, was von einem Menschen und seiner Geschichte übrigbleibt, wenn er diese Welt verlässt. Bücher haben einen Spirit, einen Geist.

Kurzum: Ich stehe definitiv auf Bücher.

Aber ein Buch über die Geschichte meiner Söhne, die dazu nie etwas sagen werden können, zu schreiben, war dann nochmal eine ganz andere Nummer:

Jahre später, als ich bereits wieder Mutter eines quietschfidelen Sohnes und in zweiter Ehe verheiratet war, meinem Beruf wieder nachging und das alltägliche Leben mich wiederhatte, nochmal in die Welt von damals einzutauchen, schien zunächst eine große Herausforderung darzustellen. Ich fragte mich, was es mit meiner Familie machen würde, mich nochmals bewusst in dieses Leben von damals zu begeben. Durch das Schreiben alles nochmal zu durchleben. Gefahr zu laufen, mit jedem Wort von den Emotionen, die mich damals nahezu täglich durchdrungen haben, erfasst zu werden. Jakob und Paul nochmal zu riechen, zu sehen und zu fühlen, obwohl sie die irdische Welt längst verlassen haben.

Irgendwann sah ich aber ein, dass die Frau, die ich heute bin, damals aus einem Haufen Asche – der Asche meines damaligen Lebens - entstanden ist. Ohne diese Zeit und ohne Jakob und Paul wäre unser heutiges Leben völlig anders. Deshalb verdienen sie es, dass ich als ihre Mutter, die als Einzige von uns Dreien gesund aus dieser Schwangerschaft ins Leben zurückkehren durfte, ihre Missionen nicht verschweigt.

Dennoch war es insbesondere zu Beginn schwierig, meinen Erfahrungen durch Worte Ausdruck zu verleihen.

Vor allem deshalb, weil ich die Begebenheiten, die mich dermaßen erschüttert und verändert haben, nicht wie meine anderen Texte zwischendurch aufschreiben und dann einfach wieder in den Alltag mit Kind, Mann, Tieren, Haushalt und Arbeit zurückkehren konnte. Somit blieben fast ausschließlich die Nachtstunden, um wieder in die Zeit von damals einzutauchen und mich allen hochkommenden Emotionen ein weiteres Mal zu stellen.

Es sollte ein Buch werden, das vielleicht genau zu jenen Eltern, Großeltern, Geschwistern oder Pflegepersonen den Weg findet, die es gerade brauchen können, weil sie selbst vor einem Inkubator stehen, in dem ein kleiner Teil von ihnen selbst liegt und ums Überleben kämpft. Oder weil sie diesen kleinen Teil wieder

verabschieden müssen. Oder weil einfach so gar nichts nach ihren größten Wünschen verläuft. Oder weil sie jemanden begleiten möchten, dessen Weg steiniger ist, als derjenige sich vorstellen konnte. Oder weil sie spüren, dass hier Fußspuren sind, denen sie folgen möchten.

Zu jenen, die sich fragen: *„Wozu stellt Gott oder das Leben mich nun vor diese scheinbar nicht zu überstehende Situation, in der ich mich ausgeliefert fühle und meine Komfortzonen gesprengt werden, sodass ich fast den Verstand verliere?“*

Es sollte ein Buch werden, das eines Tages vielleicht auch mein Sohn lesen wird, um die Geschichte seiner Brüder – und damit auch einen Teil seiner eigenen Geschichte – zu verstehen.

Wenn ich nur eine einzige Sache erreichen könnte, dann wäre es die folgende: Bewusstsein dafür zu schaffen, dass das Leben immer einen sinnvollen Plan hat, wenn es uns plötzlich und mit voller Wucht Steine auf unsere Wege wirft, wegen denen wir dauernd stolpern und eigentlich lieber kehrtmachen würden.

Es geht im Leben nicht primär darum, das zu bekommen, was man will, sondern darum, anzunehmen, was einem vor die Füße geschoben wird und daran zu wachsen – selbst in jenen Stunden, in denen alles, was uns lieb ist, zu zerbrechen droht.

Jakob und Paul sind nicht nur zwei Kinder, die viel zu früh von uns gegangen sind, für die wir Kerzen und Teddybären aus Plüsch aufstellen, deren wahre Missionen jedoch verleugnet werden, um uns nicht mit unserer eigenen Vergänglichkeit zu konfrontieren:

Sie und all die anderen kleinen Wesen, die nicht mehr unter uns zu sein scheinen, haben ihren Auftrag erfüllt und wirken seither täglich in uns.

Sie hinterlassen mit ihren winzigen Füßen riesengroße Spuren auf unebenen Wegen – den wahrhaftigen Wegen des Lebens.

Wir müssen beginnen, unseren Blick für diese Fußspuren zu öffnen und ihnen nachzugehen, auch wenn es uns alles und noch viel mehr abverlangt.

Hierfür braucht es Menschen, die uns auf diesem Weg begleiten und nicht zurückweichen, wenn wir meinen, auf der Stelle zu treten.

Der Weg des Lebens führt uns Schritt für Schritt in die tiefsten Tiefen unseres ursprünglichen Wesens: Dem Wesen, das manchmal so gar nichts mit dem Menschen zu tun hat, zu dem wir von anderen gemacht wurden. Dem Wesen, das unsere Einzigartigkeit ausmacht. Dem Wesen, das eine spezielle Mission hat, die es nur dann erfüllen kann, wenn es wahrhaftig agieren kann.

Hierfür sind die Tiefpunkte und das klägliche Scheitern sämtlicher Pläne im Leben da: Um zu sehen, wer wir ohne all das, von dem wir dachten, wir würden es brauchen, sind. Wer wir wirklich sind.

Wenn wir an diesem Tiefpunkt angelangt sind, dann verstehen wir eines Tages, dass nichts – und schon gar nicht der Tod – sinnlos ist.

Ja, das Loslassen eines geliebten Menschen – erst recht des eigenen Kindes oder Enkelkindes – ist so ziemlich der schmerzhafteste Weg, den das Leben für uns bereithält. Gerade dann, wenn er über unzählige Entbehrungen führt und letztendlich erst recht nicht mit dem gewünschten Resultat endet.

Es ist, als würde man einen Berg erklimmen, mit dem Ziel, die wunderschöne Aussicht mit einem heißen Kaffee in der Hand zu genießen. Doch dann stellt man plötzlich fest: Es gibt dort oben weder eine Aussicht, für die sich all die Mühe gelohnt hat, noch einen Kaffee. Denn es stürmt und schneit, sodass der Ausblick getrübt und der Weg dorthin durch Felsbrocken unbegehrbar ist.

Nun gibt es zwei Optionen:

Man ist wütend und ärgert sich sein Leben lang, dieses vielversprechende Panorama nicht in seiner ganzen Schönheit genossen zu haben. Vielleicht geht man

von nun an nie mehr auf einen Berg, weil es sich ja doch wieder nicht lohnen wird. Trotz, vielleicht sogar Wut erfüllen einen.

Oder man geht den Weg zurück, trifft vielleicht unterwegs Menschen, die einen aufbauen, einen Kaffee reichen und lernt sich selbst ein Stück weit besser kennen: Wer oder was bin ich, wenn es nicht so läuft, wie ich möchte? Wenn alles anders kommt als geplant, wozu bin ich dann fähig? Wo liegen meine Grenzen?

Genau deshalb schickt uns das Leben diesen chaotischen Weg, den wir so absolut vermeiden wollen, weil er schmerzhaft ist und Entbehrungen bereithält, von denen wir glauben, sie niemals bewältigen zu können. Bis wir merken, dass wir es doch können – nur eben anders, als wir es von uns selbst erwartet hätten.

Genau dieses Scheitern leitet uns bestenfalls zu uns selbst, indem es uns dazu zwingt, Schicht um Schicht dessen, was wir gar nicht wirklich sind, abzulegen, um aus der Tiefe heraus wirken zu können.

Ich musste von einem Tag auf den anderen diesen steinigen Weg gehen, um später zu erkennen, dass meine Zwillinge unzählige und überaus deutlich sichtbare Fußspuren hinterlassen haben.

Spuren, die ich nicht aus meinem Leben verbannen werde.

Spuren, von denen ich in diesem Buch erzählen möchte.

Die Geschichte beruht auf einer wahren Begebenheit – nur die Namen der Protagonistinnen und Protagonisten wurden zum Schutz ihrer Privatsphäre geändert.

Inhalt

Auf dem Toilettenboden.....	13
Schmerzen, die mir zeigen, dass ich lebe	19
Weitermachen, wo mich das Leben haben will.....	23
Warum ich die Bezeichnung „Frühchen“ nicht mag.....	28
Die anderen und wir alle	35
Im Schutz der Dunkelheit.....	39
Sonnenaufgang Hand in Hand mit Paul	42
Rückblick: Pläne und überblätterte Buchseiten.....	45
Doppelte Kinderbeihilfe und ein neues Kapitel.....	49
Tabula rasa im alten Leben	57
Von der Erde getragen.....	62
Wenn ich die Mutter wäre.....	65
Mein Lieblingsarzt.....	73
Die Bestätigung meiner Vision	76
Pläne und Leben treffen aufeinander	79
Erstarren.....	83
Gespräche mit der Angst.....	88
Hamdullah.....	94
Wer bin ich wirklich, wenn alles zerbröselt?	99
Hospitalismus und echte Empathie	102
Psychopax®	106
Seelenlieder und Namen	111
Frauenkraft durchströmt ein trostloses Krankenzimmer	115
Wie ein Kaugummi, den man zu lange im Mund hatte.....	117
Das Leben lebt mich	121
Verbrennen und Naturgewalt erleben.....	128
Entscheidungen.....	133
Stunde null. Alles auf Anfang.....	137

Jakob, Paul und die Stimme	142
Der Wandel, den das Leben mit sich bringt	147
Mitten im Chaos steht die Angst um Paul	155
Innige Momente mit Paul	160
Die Kriegerin und das hilflose Mädchen.....	164
Wenn aus Verhandlungsabsicht gnadenvolle Zustimmung wird	169
Im Sterben begegnet uns die Liebe – Wir Drei minus Paul.....	177
Der größte Liebesbeweis.....	182
Karinas Brief	188
Jakob ist Jakob. Paul ist Paul. Das Zusammenspiel der Gegensätze.....	193
Wir gehen Jakobs Weg.....	198
Haltgebende Lügen	203
Umzug, Rückzug und Sinnlichkeit	207
Kein Leben ohne den Tod.....	213
Jakob, entscheide dich!.....	219
Die Krankenschwester meines Sohnes	222
„Memento mori“ – Bedenke, dass du sterben wirst	226
Raum halten – ich bin da	231
Kastanien.....	234
Wir sind frei.....	240
Abschied und Pläne von Afrika	243
Marienkäfer und bunte Stofftragetücher.....	245

Auf dem Toilettenboden

Dumpf vernehme ich in weiter Ferne schwer zuordenbare Stimmen. Hohe und tiefe, teils sehr verzerrte Töne strömen ungefiltert in meinen Gehörgang.

Mein Gehirn scheint die Funktion, Reize zu selektieren, aufgegeben zu haben. Irgendwo da draußen fallen schwere Türen mit einem lauten Knall in den Rahmen.

Da draußen, in der Eingangshalle des Krankenhauses, in dem sich mein gesamtes Leben, das ich zynisch, wie ich manchmal sein kann, „Leben Zwei Punkt Null“ nenne, seit einigen Wochen abspielt.

Ich hasse es, dieses „Leben Zwei Punkt Null“:

Ein Leben, das so gar nichts mit meinen Wünschen und Träumen zu tun hat.

Ein Leben, auf das ich lieber verzichtet hätte.

Ein Leben, auf das ich nicht im Geringsten vorbereitet war.

Mein Hinterkopf tut weh, als hätte er einen festen Schlag abbekommen und eben dieser Schmerz zieht wie viele kleine Nadelstiche bis zu meiner Halswirbelsäule, die sich steif und kalt, wie eine massive Eisenstange anfühlt.

„Ist unsere Wirbelsäule nicht ein Gebilde aus unterschiedlichen Wirbelkörpern, die sie beweglich halten? Wieso heißt es dann eigentlich Säule?“, philosophiere ich in einer Art Dämmerzustand an diesem seltsamen Morgen, an dem die meisten meiner Gedanken zum Stillstand gekommen sind.

Dabei stelle ich verwundert fest: Es philosophiert sich gar nicht so schlecht mit leerem Kopf.

Themen, die seit Jahren scheinbar unbemerkt im Unterbewusstsein brodeln, haben in dieser Gedankenleere endlich die Gelegenheit, sich zu zeigen und an die Oberfläche zu schießen. Glaubt man Sigmund Freuds Theorie vom Eisberg-

Modell¹, dann müssen es viele Fragmente sein, die unser Unterbewusstsein vor unserem Bewusstsein verborgen hält.

Aber genau jetzt – wo ich quasi am Ende bin – soll ich mich damit beschäftigen?

Warum bin ich ausgerechnet jetzt all dem ausgeliefert?

Doch ob ich es will oder nicht:

Nun bin ich gezwungen, in meine eigene Tiefe hinabzusteigen, hinzusehen, hinzuhören und hinzufühlen.

Es tut weh, was da so alles hochprescht: Angstthemen, Beziehungsthemen, die klassischen Ur-Themen eben, bei denen es so richtig ans Eingemachte geht.

Ich kann nur sagen: Autsch.

Um den Schmerz darüber ein wenig abzdämpfen, versuche ich, weiter über die Wirbelsäule und ihre Wirbelkörperchen zu sinnieren und hänge mich gedanklich auf dem unglücklich gewählten Begriff auf, der einen Widerspruch in sich birgt, denn: *„Eine Säule ist doch etwas Starres.“*

Bei der Wirbelsäule sind es aber genau genommen einzelne knöcherne Körperchen, die den Menschen beweglich halten.

Viele kleine Anteile, die dafür sorgen, dass Dynamik und Flexibilität möglich sind.

Also absolut nichts Säulenhaftes und Starres.

So ist es wohl auch mit dem, was wir als unser Innerstes bezeichnen: Nicht nur unser Denken macht uns aus, sondern unzählige kleine Wesensfragmente, deren gegensätzliches Zusammenspiel uns erst ganz und lebendig werden lässt.

Es fühlt sich bloß gerade nicht so an, als gäbe es in mir auch nur noch ein Fünkchen an Beweglichkeit, an Leben oder Ganzheit.

¹ Modell des Unbewussten, welches besagt, dass die Triebkräfte unseres Verhaltens in unserem Unterbewusstsein verborgen liegen.

Ich bin ein starres, bewegungs- und lebloses menschliches Wesen auf einem kalten Toilettenboden im Erdgeschoß eines großen Krankenhauses.

Auf mich würde der Begriff „Säule“ schon eher zutreffen:

Müde, starr und zu Tode erschöpft, spüre ich nur noch, welche meiner Körperstellen auf dem harten Boden unter mir aufliegen:

Der Hinterkopf, Abschnitte meiner Wirbelsäule, die Schulterblätter, Steißbein und die Fersen.

Meine rotbraunen Naturwellen, die früher mit der Sonne um die Wette glänzten, hängen nun verfilzt und ungewaschen über meine verspannten Schultern. Die Reste meiner schwarzen Smokey-Eye-Mascara kleben seit Tagen an meinen Wimpern und mein nudefarbener Nagellack ist längst von meinen Fingernägeln abgesplittert.

Einfach nur ekelhaft.

Menschen wie mich hätte ich noch vor wenigen Wochen als verwahrlost beschrieben, ohne mir darüber bewusst gewesen zu sein, wie schnell ich darin war, zu werten und anderen meine Meinung überzustülpen.

Ich hätte den Drang verspürt, genau den Menschen, der ich gerade selbst bin, zu duschen, zu frisieren und frisch einzukleiden, ohne auf die Idee zu kommen, dass es eigentlich etwas ganz anderes ist, was er braucht.

Aufgrund der Umstände und Erlebnisse, die Geschöpfe wie mich in diesen Zustand gebracht haben, sind sie Oberflächlichkeiten wie Schminke oder Nagellack meist längst entwachsen.

Es stimmt schon: Ihre schmutzigen Körper brauchen eine Dusche, ihre spröde Haut lechzt nach einer Feuchtigkeitscreme und ihrem blassen Gesicht täte etwas Make-up und Glow nicht schlecht.

Doch ihre Seelen brauchen Rückhalt und ehrliche Begleiter, die sie an ihren unmanikürten Händen nehmen und aus der Verwahrlosung zunächst in ihre eigenen Tiefen und von dort aus wieder zurück ins Leben führen.

Sie brauchen Menschen, die ihnen versprechen: *„Was auch immer passiert, du kannst nicht tiefer fallen als in unsere Arme.“*

Menschen, die die Gabe haben, Raumhalter für jene zu sein, die gerade tiefe innere Prozesse durchleben, in deren Verlauf sie unzählige kleine Tode sterben.

Solche, die die Stille aushalten, weil sie genau wissen, dass sich gerade hier am meisten tut. Denn dort, wo Worte enden, beginnen oft die tiefgreifendsten Erfahrungen.

Wie sehr bräuchte ich jetzt genau so jemanden, der all das weiß, danach handelt und es lebt - hier auf diesem tristen, widerlichen Klo.

Nun erfahre ich am eigenen Leib, wie es sich anfühlt, diese Verwahrloste zu sein, die ich früher bevormundet und zugleich bemitleidet hätte.

Nicht nur kognitiv, sondern vor allem in meinem Innersten erfasse und erfahre ich nun, wie es sich tatsächlich anfühlt, am Ende zu sein. An dem Punkt, an dem man felsenfest davon überzeugt ist, dass nichts mehr geht und an dem sich pure Verzweiflung in jeder Zelle und in jedem Gedankenfetzen niederschlägt.

Etwas theoretisch zu *wissen*, ist etwas ganz anderes, als es zu erfahren: Früher wusste ich viel aus meinen Büchern und Beobachtungen. Jetzt erfahre ich es mit meiner eigenen Seele und meinem eigenen Körper.

Angst, Chaos, Stille, Erschöpfung und Widerstand wechseln einander in einer nicht enden wollenden Dauerschleife ab.

Innere Prozesse nehmen eine Eigendynamik an und ich selbst fühle mich nicht mehr in der Lage dazu, sie zu beeinflussen, da mir einfach die Kraft fehlt.

Viele Jahre später schätze ich diese Eigendynamik, finde Sinn darin und führe die damit einhergehende Leere in meinem Kopf manchmal sogar bewusst herbei, um

nicht meinen gedanklichen Konstrukten die alleinige Regie zu überlassen, sondern mich freizumachen für das, was das Leben mit sich bringt.

Doch das zu erkennen, brauchte Jahre – und nochmal viele weitere Jahre, um es so zu verinnerlichen, dass es auch im Alltag beständig ist.

Das Leben scheint in solchen Momenten, wie ich ihn hier gerade erlebe, zeigen zu wollen, wo es einen wirklich haben will.

Es ist so gnadenlos, um aufzuzeigen, was von einem Menschen übrigbleibt, wenn ihm alles – sogar die eigene Würde – genommen wird.

Heute kann ich sagen: Das, was dann von uns übrigbleibt, ist das, was wir wahrhaftig sind. Das, was unser ureigenes Wesen ausmacht und uns von allen anderen unterscheidet: Unsere Einzigartigkeit. Wir erreichen sie nicht nur, wenn wir auf der Yogamatte meditieren. Nein, wir erleben und schärfen sie inmitten des Chaos, der Verzweiflung und der Hoffnungslosigkeit. Dann, wenn wir meinen, unser Leben hätte keinen Sinn mehr.

Seither sehe ich es kritisch, wenn scheinbar dauerglückliche Menschen vehement an Wünschen und Zielen festhalten, obwohl ihnen das Leben unzählige Male aufzeigt, dass ein völlig anderer Weg von ihnen begangen werden will.

Mir ist eiskalt, obwohl gerade ein warmer Junitag seinen Anfang nimmt. Ein neuer Tag mitsamt seinen Möglichkeiten liegt wie ein unbeschriebenes Blatt Papier vor mir. Doch heute schaffe ich es nicht, mich vom Toilettenboden zu erheben, um meine morgendliche Routine, die zu einem haltgebenden Fixpunkt im Alltag des „Leben Zwei Punkt Null“ geworden ist, durchzuführen.

Heute verabscheue ich den Morgen und den anbrechenden Tag, der wohl wieder nur Angst und Ungewissheit für mich bereithalten wird.

Ich bin zu müde, um auch nur einen Mini-Schritt zu machen.

Zu müde, um meine volle Blase auf dem Klo neben mir zu entleeren.

Zu müde, um meine Zähne zu putzen.

Sogar zu müde, um die Augen offenzuhalten.

Es fühlt sich an, als hätte ich schutzlos in einem Schneesturm übernachtet und wäre nun mitsamt aller Fragmente, deren Zusammenspiel mein Wesen ausmacht, am Boden festgefroren: Meiner Seele. Meiner Psyche. Meinem Körper.

Alles scheint mit einer dicken Eisschicht überzogen zu sein, die jedem Sonnenstrahl trotzt.

Einer Eisschicht, die mich zwar bewegungsunfähig macht, mich aber zugleich auch vor äußeren Einflüssen schützt.

Unter ihr liegt ein winziger Hauch von Hoffnung verborgen, der hin und wieder aufkeimt oder besser gesagt: Sich durch die Starre hindurchbahnt.

Die Hoffnung, die mich trotz allem weiteratmen lässt, weil sie mir in den flüchtigen Augenblicken ihres Aufkeimens das Gefühl gibt, dass das, was hier gerade geschieht, nicht alles sein kann, was das Leben zu bieten hat.

Schmerzen, die mir zeigen, dass ich lebe

Meine frische Wunde am Unterbauch zieht und sticht heftig, dann wieder brennt sie, als würde ein heißer Stein mit aller Kraft gegen meine Schamgrenze gepresst werden.

Als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und Pflegepädagogin geht mein Gehirn wie von selbst die Entzündungszeichen durch und gleicht sie mit meiner Wunde ab: *„Überwärmung: Ja. Rötung: Keine Ahnung, keine Kraft, sie anzusehen, aber vermutlich ist sie sehr rot. Schwellung: Ich kann nicht hingreifen, aber ganz sicher ist sie geschwollen. Eingeschränkte Funktion: Welche Funktion meinen die in den Büchern bloß? Schmerz: Definitiv.“*

Eine ordentliche Entzündung wäre – mal abgesehen von den offiziellen Entzündungszeichen – kein Wunder bei all dem Dreck hier auf dem Toilettenboden und bei der Art und Weise, wie ich die Wunde behandelt habe: Nämlich gar nicht.

Der Kaiserschnitt, bei dem sie entstanden ist, war erst vor wenigen Tagen.

Doch wie das Leben es so wollte, hatte ich seither keine Gelegenheit, mich auf den Heilungsprozess zu konzentrieren und sie fachgerecht zu versorgen oder versorgen zu lassen. In der Hinsicht kann ich stur sein wie ein alter Esel: Ich will keine Zeit damit verschwenden, die Wunde zu desinfizieren, zu inspizieren und einen frischen Verband darauf kleben zu lassen, auch, wenn ich mir damit selbst schade.

Doch etwas Positives hat das Ganze:

Die infizierte, schmerzende Wunde lässt mich in diesem Moment der Dumpfheit und der Schläfrigkeit wenigstens spüren, dass mein Körper noch existiert und die Schmerzrezeptoren unter meiner Haut offenbar nicht den Geist aufgegeben haben.

Früher, als ich selbst im Krankenhaus gearbeitet habe, haben mir bettlägerige Patienten oft erzählt, dass der Schmerz das Einzige ist, wodurch sie ihre Körpergrenzen noch wahrnehmen können.

Diese verschwimmen nämlich, wenn man für längere Zeit nur daliegt, ohne eine Begrenzung oder anderweitige Sinneswahrnehmungen zu erfahren.

Wer sich das nicht vorstellen kann, der kann das testen, indem er oder sie sich bewusst stundenlang auf den Boden oder ins Bett legt und sich möglichst wenig bewegt:

Man weiß irgendwann nicht mehr, wo der Körper anfängt oder aufhört und fühlt sich verschmolzen mit dem Untergrund. Manche verlieren sogar jegliches Gefühl für Raum und Zeit und wissen unter Umständen nicht einmal mehr, wo oben und unten, links oder rechts, ist.

Ein gezielter Schmerz kann in so einem Fall zumindest darauf hindeuten, wo der Körper anfängt und aufhört.

Wünschenswert wäre es natürlich, die Betroffenen bekämen ihr Grenzgefühl durch Berührungen von anderen Menschen oder zumindest durch weiche, begrenzende Decken vermittelt, anstatt ausgerechnet vom Schmerz, der sie meist erst in diese unglückliche Situation gebracht hat.

Doch es ist nun mal Tatsache, dass es in scheinbar aussichtslosen Lebenslagen, die sogar unsere Grenzwahrnehmung verschwinden lassen, ausgerechnet Schmerzen sind, die uns das Gefühl der Lebendigkeit, des Anfangens und Aufhörens, geben.

Blutklumpen rinnen jetzt schwallartig aus meiner Scheide.

Völlig egal, ob ich meinen Beckenboden anspanne, um den Blutfluss zurückzuhalten oder lockerlasse: Es fließt einfach, wie es möchte.

Vor einigen Tagen noch hat es mich in Alarmbereitschaft versetzt, dieses furchteinflößende, verklumpte Blut.