

Fredy Staub

Der Überlebenskünstler

Besser leben

Inhaltsverzeichnis

1. Auflage 2010

ISBN: 978-3-906959-23-8

© by MOSAICSTONES

Alle Rechte vorbehalten. Abdruck von Texten nicht
ohne schriftliche Genehmigung.

Umschlaggestaltung & Satz:

OHA Werbeagentur GmbH, Grabs

www.oha-werbeagentur.ch

Druck: Schönbach-Druck GmbH

www.Schoenbach-Druck.de

Dieses Taschenbuch und weitere interessante Medien
können Sie beziehen bei:

MOSAICSTONES

Postfach

CH-3604 Thun

Tel./Fax +41 33 336 00 36

E-Mail: info@mosaicstones.ch

Internet: www.mosaicstones.ch

Vorwort	9
Die Welt im Spital	11
1. Brüte das Wesentliche aus	15
1.1. Vor dir liegen Hölle und Paradies	16
1.2. Die höchste Gefahr liegt im Kopf	18
1.3. Du hast kein Problem – wirklich?	21
1.4. Im Reanimationsraum ist's nicht mehr lustig.....	24
2. Gönn dir individuell angepasste Ruhe	27
2.1. Sag uns, was wir tun sollen!	28
2.2. Operation ohne Anästhesie.....	32
2.3. Lassen wir uns unterhalten bis zum Umfallen?	37
2.4. Komm zur weltbesten Betreuung	39
3. Trink dich stark	42
3.1. Anruf ans Sterbebett	42
3.2. Warum Krankenhausesseelsorge oft nichts taugt.....	44
3.3. Sprich die Hauptsache aus	45
3.4. Wenn du nichts gefunden hast, heisst dies nicht, dass es nichts gibt.....	47

4. Iss viel, aber nicht alles	49
4.1. Wünsche dir, was du willst	51
4.2. Wie du trotz Stress und Angst zur Hauptsache vorstossen kannst	53
4.3. Lerne Geduld – auch wenn du nicht angebunden bist	55
4.4. Lass dich von Fehlern anderer nicht irritieren	56
 5. So überlebst du auch die Zeiten gut, in denen andere nicht standhalten	60
5.1. Ärgere dich nicht, wenn du vergessen gehst	61
5.2. Wirf deinen Aberglauben zum Fenster hinaus	64
5.3. Viele grosse Probleme sind im Nachhinein nur halb so schlimm.....	66
5.4. Hol dir den besten Spezialisten	67
 6. Suche deine Nische	69
6.1. Beginn erst zu schlafen, wenn du eine Lösung für deine Probleme siehst	70
6.2. Für alle Menschen gibt es Zeiten, in denen es nur eines heisst: warten	72
6.3. Wunder sind immer möglich – glaube es!	73
6.4. Versuche, dich in die Haut des anderen zu versetzen	75
 7. Achte auf deine Farbe	77
7.1. Es gibt Sinnvolleres, als TV zu schauen	78

7.2. Feuchtigkeit kann niemanden vom Trockenen abhalten	80
7.3. Nimm nur, was du erträgst	81
7.4. Ostern ist kein Automat	83
 8. Nimm deinen Kopf nicht zu ernst	85
8.1. Tränen sagen oft mehr als tausend Worte. Weine, wenn du kannst	86
8.2. Sei entlastet: Jemand nahm deine Lasten auf sich.....	87
8.3. Wie werden wir frei?	90
8.4. Wir alle können lernen, mit dem zufrieden zu sein, was wir haben	95
 9. Bewege dich in einem guten Team	97
9.1. Du hast offene Türen vor dir	97
9.2. Jede Situation birgt auch Vorteile in sich. Schau sie dir an und nutze sie	99
9.3. Was guttut	100
9.4. Suche Infos, die dir weiterhelfen	101
 10. Mach regen Gebrauch von deinem Spezialwerkzeug	103
10.1. Ärgere dich nicht, wenn du immer fetter wirst. Es gibt Schlimmeres	104
10.2. Lass dich nie von der Hauptsache abhalten	105
10.3. Lerne, das Heute zu feiern, auch wenn du in	

einer misslichen Lage bist	106
10.4. Vertraue auf Gottes Zuspruch	107
11. Erzeuge ein Herz	109
11.1. Sorge dich nicht – deine Engel tun dies für dich ...	109
11.2. Rede, wann immer es möglich ist, über die Hauptsache	111
11.3. Bleibe nicht bei Fehlern stehen	112
11.4. Nutze deine Erinnerung zum Guten	114
12. Schmücke dich mit deinen eigenen Federn	116
12.1. Selbst das Schlimmste kann gute Auswirkungen haben	117
12.2. Freue dich – du findest immer einen Grund dazu	118
13.3. Kleider machen Leute. Gottes Liebe aber macht wertvolle Menschen	119
13.4. Jeder Menschen kann sich irren: ich, du, er, sie – und auch Ärzte	122
13. Quintessenz	124
14. Die zwölf Triebkräfte des Flamingo-Kicks	134
Mit neuer Lebensqualität die Zukunft gestalten.....	134

Nachwort

Nutze jetzt deine Freiheit, die dir gegeben ist 137

Anhang 1

Weiterführende Informationen zum Flamingo 138

Anhang 2

Fredy, wie geht es dir heute? 139

Vorwort

Es war ein wunderbarer Anblick: rosarot, schmale, lange Beine, eleganter Hals, grosser Schnabel – ein Flamingo. Das beeindruckende Bild hing an der Wand. Von meinem Bett aus sah ich es sofort, wenn ich die Augen öffnete. Der elegante Flamingo begleitete mich durch alle Hochs und Tiefs meines unverhofften Spitalaufenthalts. In jenem Frühling schwebte ich zwischen Leben und Tod, konnte während mehrerer Wochen das Krankenhaus nicht mehr verlassen und wurde dreimal operiert. Meine tristen Erfahrungen im Krankenzimmer wurden zu einem Lehrstück für den heutigen Alltag: Wie finster es auch immer in unserer Seele wird, es gibt immer einen Ausweg. Lasst uns unser Leben neu entfalten – wie der rosarote Vogel, der Überlebenskünstler auf Stelzen. Mehr noch: Lasst uns anfangen, sinnvoller zu leben, noch sinnvoller als die Flamingos. Schliesslich sind wir keine Tiere. Wir sind Menschen – mit einem riesengrossen Entwicklungspotenzial! Die wichtigsten Anstösse zu einer sinnvolleren Le-

bensgestaltung – aus Erfahrungswerten, Zitaten und aus der Flamingo-Perspektive – sind kursiv gedruckt. Dem Flamingokenner Dr. Robert Zingg, General Curator vom Zoo Zürich (www.zoo.ch), danke ich an dieser Stelle für die wertvolle Begegnung, die Durchsicht und die Korrekturen der Flamingo-Texte. Die Flamingos im Zürcher Zoo sind übrigens ein beeindruckendes und sehenswertes Schauspiel.

Die Welt im Spital

Alles, was wir in und um uns herum (in unserem Mikrokosmos) erfahren, steht in einem Zusammenhang mit der grossen weiten Welt (mit dem Makrokosmos). Wir alle sind Kinder dieser Welt. Somit sind wir von dieser Welt belastet, geprägt – aber auch befähigt.

Was sich heute global abspielt, kommt mir so vor, als ob die ganze Welt im Spital liegen würde. Sie ist daran, ihre Nerven zu verlieren. So titelte DAS MAGAZIN typischerweise: «Die Zukunft wird ungemütlich. Wie werden wir damit umgehen? Wer wird uns trösten?»

Trost ist das eine. Aber wer kann die Welt kurieren? Die Welt hat hohes Fieber! «Einen solchen Temperaturanstieg wie in den vergangenen Jahrzehnten gab es in der jüngeren Erdgeschichte noch nie. Während der vergangenen 200'000 Jahre gab es keine auch nur vergleichbare Wärmeperiode», so die Analyse von Bohrkerne in der Arktis. «Es ist weit schlimmer, als wir dachten», berichten die Forscher des Fachblattes «PNAS».

Zudem leidet die Welt an akuter Verdauungsstörung, weil zu viele Menschen zu wenig Nahrung haben. Wie soll Verdauung stattfinden, wenn es nichts zu verdauen gibt? Mehr als eine Milliarde Menschen leidet heute an Hunger – so viele wie nie zuvor, erklärt die UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft (FAO). Seit 1995 steigt die Zahl der unterernährten Menschen unaufhörlich an. Bärbel Dieckmann, Präsidentin der Welthungerhilfe, warnt, das 21. Jahrhundert drohe zum «Hungerjahrhundert» zu werden.

Eigentlich müsste die Welt das Krankenhaus schleunigst gesund verlassen können. Doch niemand verfügt über das Geld und das Know-how, das nötig wäre, um sie zu retten. Könnten die USA die Welt retten? Kaum. Das Staatsdefizit der einst mächtigsten Macht der Welt hat mittlerweile die Zehn-Billionen-Dollar-Grenze bei Weitem überschritten. Dieser Betrag hat 14 Stellen vor dem Komma! Aber auch Deutschland mit über einer Billion Euro Staatsschulden und Russland mit einer Staatschuld von mehreren Hundert Milliarden Dollar scheinen nicht in der Lage zu sein, sehr vielen Hungernden zu helfen, weil sie meinen, sich selber zuerst helfen zu müssen. Nur wenige scheinen das Geld zu haben, das dort nötig wäre, wo es aufgrund des herrschenden Hungers täglich um Leben oder Tod geht. Gleichzeitig

spricht die WHO von einer Pandemie, wenn es um die Fettleibigkeit geht. 30 % der Menschen in den USA leiden darunter. In Europa rechnet man mit 10–20 % der Männer und 15–25 % der Frauen, die unter Fettleibigkeit leiden.

Bereits im Jahr 2006 titulierte der Publizist Henryk M. Broder: «Hurra, wir kapitulieren!» und sprach von der Lust am Einknicken. Und der Abtprimas Notker Wolf fragte angesichts der herrschenden Selbsttäuschung: «Worauf warten wir?»

Was sich weltweit abspielt, ist immer auch ein Abbild von unseren ganz persönlichen Schicksalsschlägen, an denen der Einzelne unendlich mal mehr leidet als am weltweiten Geschehen. Machen wir uns keine Illusionen: Unser eigenes Zahnweh belastet uns mehr als eine Milliarde hungernde Menschen.

Meine eigener Körper ist Zeuge von argen Schmerzen und ausweglosen Lagen. Wenn ich etwa daran denke, wie mir zumute war, als man mich zu operieren begann, ohne dass die Anästhesie wirkte. Solche und ähnliche Erfahrungen habe ich für dich notiert. Und das aus einem ganz bestimmten Grund. Miese und hoffnungslose Lagen sind kein Grund zur Resignation. Immer wieder geschehen schlimme, ja sehr schlimme Fehler.

Doch zu meinen, wir seien unserem Untergangsschicksaal hilflos ausgeliefert, ist ein Irrtum. Wo Menschen sind, geschieht viel Gutes – und passieren auch Fehler. Und wo immer sich Menschen befinden, da ist auch Gott. In Gottes Hand lebt es sich gelöster. Zuversichtlicher. Freier.

Die «Unmöglichkeiten» zu betonen, in die wir verwickelt sind, kann zur Ausrede werden angesichts unserer individuellen Schuld. Mit Gott Lösungen entdecken und umsetzen gehört zu den Schönheiten unseres Lebens.

Mit unserer Persönlichkeit ist es wie mit einem Fallschirm. Ihr Sinn entfaltet sich dann, wenn sie sich öffnet.

Kapitel 1

Brüte das Wesentliche aus

«*Die Hauptsache ist,
dass die Hauptsache zur Hauptsache wird.*»

Obwohl Flamingos bereits im Alter von drei Jahren das erste Mal brüten, ist diese Brut fast nie erfolgreich. Von den drei- bis fünfjährigen Flamingos bringen nur rund 13% ihre Jungen durch. Bedroht ist die Brut unter anderem durch Möwen, Krähen, Greifvögel und Marabus. Weil die Brut gerne auf seichtem Untergrund gelegt wird, sind unvorhergesehene Änderungen des Wasserstands gefährlich. Steigt das Wasser so hoch, dass es die Schlammkegel, auf denen die Brut liegt, dauerhaft überflutet, kann die Brut einer gesamten Kolonie fehlschlagen. Auch das andere Extrem, das Sinken des Wasserstands bis zur Austrocknung der Brutumgebung, ist gefährlich: Die Elternvögel können in der Nähe des Nests keine Nahrung mehr beschaffen, und Landraubtiere erhalten Zugang zu den Nestern. So erfolglos die

Brut der Flamingos auch ist, Flamingos lassen sich von ihrer Erfolglosigkeit nicht irritieren. Sonst wären die Flamingos schon lange ausgestorben. Nur dadurch, dass die Flamingos auch angesichts der wahrscheinlichen Erfolglosigkeit brüten, überleben sie. Zu schnell aufgeben lohnt sich nicht. Vielmehr gilt es zu beachten, was schon Albert Einstein erkannte: «Versuche nicht, ein erfolgreicher Mensch, sondern lieber, ein wertvoller Mensch zu werden!»

In der Biologie heisst Brüten das Bewachen und Wärmen von noch nicht geschlüpften Eiern. Im Alltag heisst Brüten das Bewachen und Wärmen von noch nicht in die Tat umgesetzten, jedoch verheissungsvollen Ideen. Frage: Was brütest du in diesen Tagen aus?

1.1. Vor dir liegen Hölle und Paradies

Ich liege im Spital. Der jetzige Augenblick, wie ich ihn empfinde, ist ein wunderschöner, angenehmer Moment. Soeben bin ich daran, aus dem tiefen Schlaf der Vollnarkose an die Oberfläche des Bewusstseins aufzutauchen. Es kommt mir vor, als wäre ich im Himmel gewesen. Da war eine so freudige Stimmung, wie ich sie hier auf Erden noch nie erlebt habe. Ergreifend. Traumhaft. Phantastisch.

Jetzt bin ich wieder voll da. In der ganz realen Welt! Ich liege auf einem Tuch, das zwei Stangen miteinander verbindet. Auf meinem Körper liegt eine weisse Decke. Rund um mich herum stehen medizinische Geräte und eine beträchtliche Anzahl Monitore. Da hängen Kabel und Schläuche. Auch einige Menschen stehen da. Ich kenne sie nicht. Sie tragen weisse oder grüne Schürzen und sie bewundern mich, als wäre ich soeben von den Toten auferstanden.

Ein Mann überreicht mir ein Handy und eröffnet mir mit strahlendem Gesicht: «Ihre Frau ist dran!»

Was ich mit Liliane geredet habe, weiss ich nicht mehr. Sie vertritt jedoch noch heute die Meinung: «So glücklich habe ich dich in meinem ganzen Leben noch nie erlebt!» In der Tat bin ich selber über meine fast grenzenlos scheinende Freude erstaunt. Hat man mir etwa zu viel Morphium verabreicht?

Der darauf folgende Schock sitzt umso tiefer: Einer der Ärzte zieht seine Augenbrauen hoch und meint besorgt: «Wir müssen Sie so rasch wie möglich nochmals operieren!»

Diese Information weckt einen Schwall elender Gefühle in mir. Ich könnte heulen. «Warum haben Sie mich nicht einfach schlafen lassen?», erkundige ich mich irritiert. «Wir müssen zuerst noch einiges abklären», meint

er mit einem ratlosen Unterton. Dann schluckt er und erklärt: «Diesmal steht ein langer und sehr gefährlicher Eingriff bevor!» Oh ja, diese Operation sollte für mich wie die Hölle werden.

Jetzt den Kopf hängen lassen, das geht nicht. Manchmal müssen wir auf dieser Welt durch die Hölle gehen. Dies ist immer noch viel besser, als in der ewigen Hölle verloren zu gehen. Verzagen ist keine Option. Unangenehmes, Schlimmes, gar Grausames zu erleben, gehört zu unserem Dasein. Dies gilt es zu akzeptieren.

1.2. Die höchste Gefahr liegt im Kopf

Das Problem liegt in meinem Kopf: Nachdem der Chirurg meine Stirne nur ein klein wenig aufgeschlitzt hatte, floss sofort Hirnflüssigkeit heraus. Das heisst, mein Hirn ist schlecht geschützt. Wie sich später herausstellte, habe ich ein Loch in der Hirnhaut. Äusserlich sieht man davon gar nichts. Sollte ich aber einen Krankheitserreger einatmen oder eine kleine Erkältung bekommen, kann dies sofort lebensbedrohliche Dimensionen annehmen. Wird die Hirnflüssigkeit infiziert, geraten die Erreger ungehindert ins Hirn. Dies kann leicht zu einem entzündeten Hirn führen. Und ein entzündetes

Hirn ist nicht mehr funktionstüchtig. Ohne Hirnfunktionen kann kein Mensch sinnvoll leben – jedenfalls hier auf Erden nicht. «Das ist ein Desaster», unterstreicht der Chirurg seine Erklärung mit ernster Miene.

Ich lächle. Ist es Galgenhumor? Nein, es ist mehr. Es ist meine Gewissheit, dass Gott mich auch mitten in allem Elend und in allen Sorgen trägt – sogar über den Tod hinaus. Tief in mir bin ich überzeugt, dass das Beste meines Lebens erst noch kommen wird, nämlich dann, wenn das Leben hier auf Erden vorbei ist. Ich werde Gott sehen, wie er wirklich ist – meinen Erlöser Jesus Christus. Das wird viel schöner und unendlich wertvoller sein als alles, was ich je auf dieser vergänglichen Welt erleben kann. Etwas frech entgegne ich dem Chirurgen, der mir sein Messer bald nochmals an meinen Kopf setzen will: «Aber das Leben nach dem Tod ist auch nicht schlecht, wenn wir nicht in die Hölle, sondern in den Himmel kommen!»

Ich lebe also lebensgefährlich – ohne dass man es mir ansehen würde. Mir selber war dies bis vor wenigen Minuten auch nicht bewusst. Klar, unser aller Leben hier auf Erden ist nun einmal voller Gefahren. Leben ist lebensgefährlich. Wer weiss schon, ob wir, du oder ich, auch zwei der über 60'000 Menschen sind, die allein in der Schweiz –

folgt man der Statistik – im nächsten Jahr infolge eines Unfalls oder krankheitshalber sterben werden. Solange ein möglicher Todesfall eine uns unbekannt Person betrifft, scheint dies vordergründig nicht so überaus tragisch zu sein. Sobald das Schicksal aber jemanden, den wir gut kennen, oder sogar uns selber betrifft, sieht die Situation doch schon viel ernsthafter aus. Ist es letztlich nicht so, dass jeder Mensch wichtig und überaus kostbar ist? Zudem ist es für jeden Einzelnen enorm entscheidend, ob er für immer von Gott getrennt oder mit ihm in unbeschreiblicher Freude zusammen sein wird.

Ich frage dich: Wie geht es dir, wenn du realisieren würdest, dass dein Tod unmittelbar bevorsteht? Welche Gedanken und Gefühle würde dies bei dir auslösen?

Die höchste Gefahr liegt nicht nur dann in unserem Kopf, wenn wir ein Loch in der Hirnhaut haben. Die höchste Gefahr liegt obnehin in unserem Kopf, weil die Gedanken, die letztlich unser ganzes Dasein steuern, kaum von unseren Füßen kommen. Die Gefahr der Menschheit lauert dort, wo alles Gute, aber eben auch alles Gefährliche ausgebrütet wird – in unseren Köpfen. Klug ist, wer eine gute Gedanken-Hygiene pflegt. Doch das ist leichter gesagt als getan. Einfacher geht's, wenn wir Gott einbeziehen.

Notabene: Gott hilft uns nicht am Leiden vorbei. Er hilft uns hindurch. Vor allem aber gleicht das Leben ohne Jesus Christus einer Existenz vor dem Tode. Das Leben mit Jesus Christus entspricht hingegen einem Aufblühen vor dem ewigen Leben. Oder etwa nicht?

«Der Glaube an Gott ist wie der ewige Beginn einer Liebe.» Jean Giraudoux

1.3. Du hast kein Problem – wirklich?

Drehen wir nun das Zeitrad einige Stunden zurück. An einem gewöhnlichen Mittwochmorgen finde ich mich für einen umfassenden Gesundheitscheck um 10.30 Uhr beim Arzt ein. Ich tue dies alle zwei Jahre, um sicherzugehen, dass eine sich eventuell anbahnende, ernsthafte Erkrankung möglichst frühzeitig erkannt werden kann. Der engagierte Mediziner untersucht und testet mich von der Glatze bis zur kleinen Zehe. Resultat: Vom Kopf bis ins Herz, von der Lunge bis zu den Blutwerten, Knochen, Glieder, Muskeln, Haut und Füße, alles ist in bester Ordnung. Schliesslich verabschiedet mich der Arzt freudig: «Sie sind kerngesund!»

Ich habe also kein Problem. Welch ein befriedigendes Gefühl! Das können nun wirklich nicht alle sagen.

Dankbar verlasse ich die Arztpraxis im zweiten Stock und gehe das Treppenhaus hinunter. So rassig, wie ich ins Erdgeschoss hinunterkomme, nahezu so schnell sollte es auch mit meiner Gesundheit abwärtsgehen.

Nur wenige Stunden später schwillt mein linkes Augenlid schnell und stark an. Ich gehe zur Apotheke, um eine desinfizierende Augensalbe zu kaufen. Die Apothekerin schaut mich an und schickt mich zum Arzt. Ich bin irritiert. Beim Arzt angekommen, stelle ich fest, dass er die Praxis bereits geschlossen hat. Ich drücke den kleinen schwarzen Knopf der Türklingel. So freundlich und liebevoll wie mein Arzt ist, nimmt er sich die Zeit und untersucht mich nochmals eingehend. Mit beruhigendem Unterton meint er dann: «Ist nichts Schlimmes.» Er drückt mir ein Fläschchen Maxitrol-Tröpfchen gegen Bindehautentzündung in die Hand und verabschiedet mich.

Ich traue der ganzen Sache nicht. Denn obwohl ich mein Auge mit diesen chemischen Tropfen regelrecht dusche, nehmen Schwellung und Schmerzen weiterhin stark zu. Ich entscheide mich, meinen Schmerzen ein Ende zu setzen und liefere mich selber notfallmässig in die Augenklinik ein. Mit einem feuerroten Auge, das (mit Ausnahme der Farbe) ziemlich genau wie dasjenige eines Frosches aussieht, fahre ich mit Zug und Tram

zur Notfallaufnahme. Was wohl die vielen Menschen denken, die mich sehen? Daran mag ich jetzt keine Gedanken verlieren. Bei einigen scheint der starre Blick geradezu an mir zu kleben. Andere schauen verstohlen wieder weg. Wie froh bin ich, schliesslich den Eingang zur Notfallaufnahme erreicht zu haben. Sofort kommt mir ein Notfallaugenarzt entgegen und begleitet mich in den Untersuchungsraum. Hier nimmt er meine Augen akribisch genau unter die Lupe und informiert mich unverzüglich: «Es liegt keine Entzündung vor.» Mit den Worten «Sie haben kein ernsthaftes Problem!» schickt er mich nach Hause. Es fällt mir schwer, ihm Glauben zu schenken. Doch was will ich, kleiner Staub, einem Arzt gegenüber ausrichten? Enttäuscht und doch auch ein bisschen beruhigt trete ich meine Heimreise an.

Achtung: Zu meinen, wir stünden nicht pausenlos in Gefahr, ist nichts anderes als eine leichtfertige Illusion. Überall auf der Welt und immer (so lange wir auf der Erde sind) können wir angegriffen, betrogen, manipuliert oder von einem Hirnschlag getroffen werden. Statistisch gesehen ist das Bett der gefährlichste Ort. Im Bett sterben immer noch die weitaus meisten Menschen. Wir (und das, was wir ausbrüten) sind in Gefahr. In höchster Gefahr. Das gibt dir allen Grund, neue, sinnvolle Sicherheitsmassnahmen einzuleiten.

1.4. Im Reanimationsraum ist's nicht mehr lustig

Gegen Mitternacht erreiche ich mein Zuhause und schliesslich mein Bett. An Schlaf ist in dieser Nacht nicht zu denken. Die üblichen schmerzlindernden Medikamente nützen nichts. In mir wächst die Überzeugung, dass ich so nicht weiterleben kann. In den frühen Morgenstunden wecke ich meine Frau und erkläre ihr meine ernste Situation: «Liliane, ich kann so nicht mehr leben. Nein, ich halte diese Schmerzen nicht länger aus. Ich gehe jetzt ins Spital und werde mich nicht nochmals abwimmeln lassen.» Just aus dem Tiefschlaf erwacht, hat sie wohl ihren Ohren nicht getraut, lässt mich jedoch ziehen.

Um 07.00 Uhr morgens befinde ich mich wiederum in der Notfallaufnahme – diesmal im allgemeinen Krankenhaus. Sogleich werde ich eingehend untersucht und kurz darauf im Rollstuhl in den Reanimationsraum gefahren. Ein merkwürdiges Gefühl überkommt mich. Ist dies nun meine Endstation? Adieu, liebe Welt? Bin ich wirklich hier – oder ist dies nur ein schlechter Traum? Sollte dies das Ende meines irdischen Lebens sein? In diesem Fall wäre es zugleich auch der Anfang eines neuen, ewigen Lebens. Dies wäre mein himmlisches Dasein, das unabhängig von meinem Körper ganz in Gottes Ge-

genwart (und nicht mehr hier auf dieser vergänglichen Welt) beginnt, genau so, wie es die Bibel wunderbar beschreibt. Wieder einmal bin ich sehr froh, dass ich bereits als Jugendlicher mein Leben Jesus geschenkt habe. Es war das Beste, was ich je tun konnte. Damals habe ich in einer klaren Entscheidung ein Leben unter Gottes Führung gewählt. Von der Gewissheit getragen, dass Gott keinen Fehler macht, kann ich auch jetzt recht ruhig, geborgen und getrost sein.

Ich mustere den Reanimationsraum. Er wirkt kahl und unfreundlich. Kein einziges Bild hängt an der Wand. Am Boden liegt kein Teppich. Doch es stehen faszinierende Geräte herum. Ich weiss nicht so recht, ob sie eher der Ausrüstung für die Raumfahrt oder den Installationen in der Talstation einer Bergbahn gleichen. Auf der einen Seite stehen einige Rollstühle und fahrbare Betten herrenlos herum. Ein bisschen ähnelt dieser Raum einem Schlachthof. Ja, mein Bruder und ich waren in unseren Jugendjahren Schafzüchter. Zweimal jährlich fuhren wir mit einigen unserer Schafe zum Schlachthof. Da wurden die Schafe getötet und das Fleisch für den Verkauf verarbeitet. Kurz nach Einlieferung konnten wir Fell und Fleisch nach Hause nehmen. So wie ein Schaf sich vorkommen musste, wenn es im Schlachthof stand, so etwa komme ich mir in diesem kahlen Saal

vor, der an der Einganstüre mit «Reanimationsraum» angeschrieben ist. «Wie vielen Menschen hat hier wohl schon die letzte Stunde geschlagen?», frage ich mich und atme tief durch.

Was auch immer in den nächsten Augenblicken mit mir geschehen mag, ich baue voll darauf, dass es stimmt, was Jesus sagte: «Ich bin bei euch, bis an das Ende der Welt.» Was in den darauf folgenden Minuten passierte, weiss ich nicht mehr.

Angesichts der Möglichkeit unseres baldigen Ablebens lohnt es sich, nochmals seriös über die Bücher zu gehen. Lebe ich wirklich so, wie ich leben möchte? Brüte ich effektiv das aus, was für mich, meine Mitmenschen und die Menschen, die nach mir leben, sinnvoll ist? Oder gäbe es Sinnvolleres auszubrüten?

Ich möchte lieber Gottes Traum für mein Leben erfüllen, als in meinem Egoismus untergehen. Und du?

Im Nachhinein erfahre ich, dass ich noch am selben Abend unter Vollnarkose operiert wurde. Beim Aufwachen aus dieser Narkose war ich in eben dieser wunderschönen, freudigen Stimmung, wie ich sie eingangs beschrieben habe.

Kapitel 2

Gönne dir individuell angepasste Ruhe

«Unruhig ist mein Herz,
bis es Ruhe findet in Dir.»

Augustinus

Weltweit sind Flamingos bekannt für ihre ausserordentlich originelle Art auszuruhen. Sie ruhen stehend auf einem Bein. Ich finde dies faszinierend. Versuch einmal, dich auszuruhen wie ein Flamingo. Ich versichere dir, es wird sehr lustig. Aber von Ruhen kann keine Rede sein.

Trotzdem: Schau dir das Bild eines ruhenden Flamingos gut an und finde deine ureigene Art des Ausruhens. Hast du dich auf deine Art erholt, hast du allen Grund, das Lied von Frank Sinatra, «I did it my way», fröhlich zu singen. Vielleicht inspiriert dich meine Art, wie ich ausruhte, als mein Leben sozusagen am Ende war, um deine eigene Art der Entspannung neu zu entdecken und zu erleben.