

KERSTIN WENDEL

CHRONISCH HOFFNUNGSVOLL

Stärke finden
in einem Leben mit Krankheit

SCM

Hänsler

SCM

Stiftung Christliche Medien

Der SCM Verlag ist eine Gesellschaft der Stiftung Christliche Medien, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.



© der deutschen Ausgabe 2017

SCM-Verlag GmbH & Co. KG · Max-Eyth-Straße 41 · 71088 Holzgerlingen

Internet: www.scm-haenssler.de · E-Mail: info@scm-haenssler.de

Soweit nicht anders angegeben, sind die Bibelverse folgender Ausgabe entnommen:

Neues Leben. Die Bibel, © der deutschen Ausgabe 2002 und 2006
SCM-Verlag GmbH & Co. KG, Witten.

Weiter wurden verwendet:

Lutherbibel, revidierter Text 1984, durchgesehene Ausgabe in neuer Rechtschreibung, © 1999 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Gute Nachricht Bibel, revidierte Fassung, durchgesehene Ausgabe

in neuer Rechtschreibung, © 2000 Deutsche Bibelgesellschaft, Stuttgart.

Hoffnung für alle ® Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica,

Inc.®. Verwendet mit freundlicher Genehmigung des Herausgebers
Fontis – Brunnen, Basel.

Umschlaggestaltung: Sophia Wald, Reutlingen

Titelbild: [iStock.com/NycyaNestling](https://www.istock.com/NycyaNestling)

Satz: typoscript GmbH, Walddorfhäslach

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Gedruckt in Deutschland

ISBN 978-3-7751-5784-1

Bestell-Nr. 395.784

Inhalt

Vorwort	7
1 Um was es geht	
Eine harte Erkenntnis: chronisch krank!	9
Interview mit Eva-Maria Admiral	19
2 Heikle Frage: Wie geht's denn so?	
Stark werden durch aktuelle Bestandsaufnahme	23
Interview mit Friederike Kretschmer	37
3 Einen Grundsatz entdecken	
Stark werden durch Fokussierung	41
Interview mit A. M.	54
4 In schweren Fragen Tragkraft spüren	
Stark werden durch einen barmherzigen Träger	57
Interview mit Andrea Schneider	80
5 Innere Kraftquellen integrieren	
Stark werden durch Unterstützung für die Seele	83
Interview mit Friedegard Heuser	98
6 Selbstvergessen leben	
Stark werden durch positive Ablenkung	101
Interview mit Jürgen Mette	109
7 Selbstvergessen dienen	
Stark werden durch Hingabe	111
Interview mit Kornelia Sandersfeld-Zanic	119
8 Gedankenwelt beachten	
Stark werden durch ein geschütztes Denken	123
Interview mit Marion Buchheister	140

9 Partnerschaft leben	
Stark werden durch Geben und Nehmen	145
Interview mit Christoph Scheweppe	169
10 Trotz allem: Familie wagen	
Stark werden durch alternative Ideen	173
Interview mit Claus-Heinrich Albertsen	187
11 Singleleben gestalten	
Stark werden durch Geben und Nehmen	191
Interview mit Christa Ebbinghaus	202
12 Pläne machen	
Stark werden durch Ziele	205
Interview mit Ulrich Wendel	213
13 Liebe dein gebrochenes Leben	
Stark sein durch innere Versöhnung	217
Interview mit Kurt Scherer	226
Dank	229
Anmerkungen	230
Zum Weiterlesen	233

Vorwort

Flügelahm. Belastet. Vielleicht sogar ausgebrannt. Irgendwo zwickt und zwackt es in Ihrem Körper. Das hält Sie beschäftigt. Und zwar nicht erst seit drei Tagen, sondern schon erheblich länger. Die Diagnose lautet: chronisch krank. Oh weh! Das ist eine Aussage ... Klingt irgendwie beängstigend, oder?

Ich kenne das; bin selbst schon lange chronisch krank. Mein Leben ließ sich nicht so leben, wie Gesunde leben können. Aber genau das habe ich jahrelang versucht. Irgendwann ging es dann so nicht mehr weiter. Ich habe mich mit all den negativen Gefühlen wie Enttäuschung, Angst, Hoffnungslosigkeit und vor allem Traurigkeit nicht mehr zufriedengegeben. Als ich endlich konkret nach Entlastung und Lebensmöglichkeiten für mich und meine Familie suchte, kam ganz schön viel in Bewegung.

Davon erzählt dieses Buch. Es nimmt Sie mit in das alltägliche Leben von mir und anderen. Denn keiner von uns ist stecken geblieben. Alle haben sich ausgestreckt: nach Rückenwind, Antrieb, Mut, Trost, Kraft. Und dadurch ist etwas gewachsen: Stärke. Ja, sogar Hoffnung, trotz allem! Trotz einer beängstigenden Diagnose.

Dieses Buch ist für Menschen mit Einschränkungen gedacht – vom Jugendlichen bis zum Greis. Für chronisch Kranke, die nicht voll funktionstüchtig, aber – größtenteils – zu Hause selbstständig leben können. Es sind Menschen, die nicht gepflegt werden, aber mit vielen Herausforderungen zurechtkommen müssen, weil trotz der Erkrankung wahrscheinlich noch eine relativ lange Lebenszeit vor ihnen liegt. Schwerstkranke spreche ich nicht direkt an.¹

Außerdem gilt dieses Hoffnungsbuch denjenigen, die mit chronisch Kranken näher zu tun haben. Vielleicht beruflich als Seelsorger, Pastoren und Therapeuten – oder aber privat als Freunde, Nachbarn, Kinder oder Eltern. Die Erkrankten selbst sind zwar am

stärksten von ihrer Problematik betroffen, ihr direktes Lebensumfeld leidet allerdings auch deutlich mit (deshalb werde ich auf Ehe, Familie und Freundschaften chronisch Kranker besonders eingehen).

Neben Gedankenanstößen aus dem konkreten Alltagsleben von vielen Männern und Frauen finden Sie 13 Interviews mit chronisch kranken Menschen zwischen 19 und knapp 80 Jahren. Sie leben mit unterschiedlichen Diagnosen: Jürgen Mette, Eva-Maria Admiral, Andrea Schneider, Ulrich Wendel, Marion Buchheister, Friederike Kretschmer, Friedegard Heuser, Conny Sandersfeld-Zanic, Christoph Schweppe, Claus Heinrich Albertsen, Christa Ebbinghaus und Kurt Scherer. Eine Person möchte anonym bleiben. Allen habe ich konkrete Fragen zum Schwerpunkt eines Kapitels gestellt. Hinter weiteren persönlichen Beispielen dieses Buches verbergen sich Menschen, die mit der Veröffentlichung einverstanden sind. Alle anderen Ähnlichkeiten mit lebenden Personen sind rein zufällig. Es ist ein besonderes Geschenk an Sie, dass diese Menschen Ihnen Einblick in Ihr Leben geben!

Der persönliche Ton des Buches möchte Sie einladen, Ihren eigenen Weg zu finden. Ich möchte Ihnen Mut machen: Wählen Sie aus! Testen Sie Gedanken und Anregungen! Verwerfen und ändern Sie!

Und nun geht es los! Auf! Die Suche nach echter Stärke beginnt – damit Sie irgendwann hoffnungsvoller leben können. Am besten: chronisch hoffnungsvoll!

Das wünscht von Herzen

Ihre Kerstin Wendel

Wetter an der Ruhr, Januar 2017

1 | UM WAS ES GEHT

Eine harte Erkenntnis: chronisch krank!



Viele Menschen sind chronisch krank. Ein erster Einblick in ihre Welt und erste Hilfen. Das Gute: Gott sieht jeden in seiner persönlichen Lage!

Mit 21 Lebensjahren fing es an. »Es« sind bei mir Rückenschmerzen im Hals- und Brustwirbelsäulenbereich – oft beidseitig. Dadurch werden häufig Kopfschmerzen ausgelöst. Später bemerkte ich auch, dass teilweise noch weitere Einschränkungen dazugehören: Übelkeit, Erbrechen, Schüttelfrost, Konzentrationsprobleme und Schwindel. Wenn »es« kommt, muss ich häufig meinen Tag unterbrechen. Egal, was ich gerade tue. Egal, wo ich gerade bin. Ich muss unterbrechen. Besser gesagt: Ich sollte schnellstens unterbrechen. Warum? Damit es nicht unerträglich wird. Aber das ist gar nicht so leicht getan, finde ich.

Mit dieser psychosomatischen Erkrankung lebe ich seit nunmehr 30 Jahren. Ich habe sie schon sehr gut kennengelernt. Denn hinter ihr verbirgt sich ganz viel meiner eigenen Lebensgeschichte. Viele Jahre und sehr viel Ehrlichkeit habe ich gebraucht, um meine Krankheit tiefer zu erkennen. In einem anderen Buch war ausführlicher davon die Rede.² Diese ganze Zeit über bin ich als Christin unterwegs. Kein Jahr davon habe ich ohne Gott gelebt. Gott kennt meine Beschwerden. Aber er hat sie bisher nicht einfach, kurz und schmerzlos geheilt. (Auf diesen herausfordernden Gedanken werden wir noch in Kapitel 4 kommen.) Ich kenne also

21 Lebensjahre ohne diese Einschränkungen. Und bereits 30 Jahre mit starken Einschränkungen.

Während ich schreibe, frage ich mich gerade, ob ich mich eigentlich noch erinnern kann, wie es damals war ... Mit 18 Lebensjahren vielleicht, damals, als es »es« noch nicht gab. Kann ich mich noch erinnern, wie es war, ohne Tabletten zu verreisen? Kann ich mich noch erinnern, wie herrlich unbeschwert es war, morgens aufzustehen und zu wissen, dass ich heute funktionieren würde und meine Pflichten oder meine Freizeit ganz normal erleben könnte? Täglich keine krankengymnastischen Übungen machen zu müssen? Keine Heizdecke zu benötigen? Auf fast jeder beliebigen Matratze schlafen zu können? Weniger Medizin nehmen zu müssen? Meine Planungen nicht ständig aufgeben zu müssen? Ich gebe zu, es fällt mir mitunter schwer, mir dieses frühere Leben noch vorzustellen. 30 Jahre sind dann doch eine lange, prägende Zeit.

Ich bin also chronisch krank. Im Unterschied zum gebrochenen Bein oder entzündeten Nebenhöhlen verheilen meine Beschwerden nicht in absehbarer Zeit. Und dennoch: Ich bin mit meinen Beschwerden keine Ausnahme, denn ich bin eine von vielen.

Leider total normal

20% aller Bundesbürger sind chronisch krank. Quasi jeder fünfte deutsche Mitbürger. Das ist schon eine enorm hohe Zahl. Unvorstellbar viele Menschen haben damit zu tun. Doch was versteht man eigentlich unter »chronischen Krankheiten«?

Es sind solche, die länger als sechs Monate dauern.³ Mitunter heilen sie gar nicht aus oder die Krankheitsursache kann nicht beseitigt werden.⁴ Es gibt dabei kontinuierliche, wiederkehrende oder fortschreitende chronische Krankheitsverläufe. Beispiels-

weise leiden Menschen unter Kopfschmerzen, Asthma, Rückenschmerzen, Magen-Darm Störungen, Erschöpfungszuständen oder Depressionen.

Sie finden hier eine kleine Übersicht über typische chronische Erkrankungen. Warum das? Damit Sie sich möglicherweise wiedererkennen! So erging es nämlich einer Leserin, die dieses Buch zur Probe gelesen hat. Ihre Erkenntnis war: »Ich wusste ja gar nicht, dass ich mit meiner Erkrankung auch zu den chronisch Kranken gehöre!«

- Erkrankungen der Atmungsorgane, z. B. Chronische Bronchitis (COPD), Asthma bronchiale
- Erkrankungen des Bewegungsapparates, z. B. Rheumatische Erkrankungen, Fibromyalgie-Syndrom
- Erkrankungen aus dem Bereich Gynäkologie, z. B. Endometriose, PCO-Syndrom (Polyzystische Ovarien)
- Erkrankungen der Haut, z. B. Psoriasis (Schuppenflechte), Neurodermitis
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, z. B. Koronare Herzkrankheit, Herzinsuffizienz
- Erkrankungen des Hormonsystems, z. B. Diabetes mellitus, Schilddrüsenunterfunktion bzw. -überfunktion
- Infektionen, z. B. Hepatitis, HIV
- Neurologische Erkrankungen, z. B. Morbus Parkinson, Multiple Sklerose, Migräne
- Psychische Erkrankungen, z. B. Depressionen, CFS (Chronic Fatigue Syndrom: chronisches Erschöpfungssyndrom), Burn-out
- Erkrankungen des Stoffwechsels, z. B. Gicht, Adipositas
- Erkrankungen des Verdauungssystems, z. B. Reizdarmsyndrom, chronisch entzündliche Darmerkrankungen

Listen haben allerdings auch ihre Tücken. Denn vielleicht ist genau Ihre Erkrankung nicht dabei gewesen? Das kann sehr wohl sein. Es gibt noch weitaus mehr Erkrankungen, die genannt werden könnten. Die Liste ist unvollständig, um Sie hier nicht mit einer Überfülle zu erschlagen. Was uns aber gemeinsam ist und für uns alle gilt: Chronisch Kranke haben »... eine körperliche Einschränkung deutlich über das Maß hinaus, das man als Alltagsbeschwerden tolerieren kann, und deutlich im Unterschied zu den meisten anderen Menschen gleichen Alters«⁵. Es ist eine Lebenslast, die sie tragen. Das ist herausfordernd. Sich für eine Woche ins Bett legen und auskurieren? So wird es definitiv nicht laufen.

Zum Weiterdenken:

Machen Sie doch eine kurze Pause und nehmen Sie sich Zeit für Ihr eigenes Leben! Zwei Fragen stehen am Anfang...

Welche chronische(n) Erkrankung(en) habe ich?
Seit wann bin ich mir dessen bewusst?

Gutes teilen

Na, da habe ich mir aber ein Thema vorgenommen! Kann man denn für Menschen mit einem voraussichtlich herausfordernden und beschwerlichen Leben schreiben? Wird das nicht eine endlose Anklage? Schließlich könnte man ja alles Mögliche anklagen: die Umstände, das Schicksal, das Gesundheitssystem, die Gesellschaft und letztlich Gott! Klagen und stöhnen geht immer. Daher kommt eine klare Ansage gleich am Anfang: Nein, das möchte ich nicht! Bücher mit anklagendem Ton gibt es bereits.