INFO-ZEITSCHRIFT

1/2011

Glaube und Behinderung

«Schmerz»

Schmerzfrei gibt es nicht mehr 5

Mit chronischen Schmerzen leben 11

Seelische Schmerzen 15

Info-Zeitschrift Nr. 1/2011

Editorial

Ruth Bai-Pfeifer

«Schmerz! Das ist nur ein Wort, aber ein grosses Thema!» schreibt Margot Dennler in ihrem Artikel in dieser Zeitschrift.

Wir haben uns schon länger für dieses Thema entschieden, einerseits weil Schmerz Realität in unserem Leben ist und andererseits, weil wir eine grosse Fachtagung am 23. Juni 2011 in Sursee zum Thema: «Hoffnung trotz Schmerz im Leben» durchführen werden. Dort wollen wir uns der Frage stellen: «Wie können wir leben, wenn Gott Schmerz und Leiden zulässt?» Gibt es darauf wirklich eine Antwort? Wir freuen uns, dass sich schon so viele angemeldet haben. Bitte fragen Sie nach, ob es noch Platz hat (info@gub.ch oder auf www.seminare.gub.ch), falls Sie sich noch kurzfristig zur Teilnahme entscheiden sollten.

Das Thema Schmerz hat uns auch wieder eingeholt, als wir Anfangs Februar von der schweren Erkrankung von Hansueli Gujer, dem Vater von Anna (Buch: Anna, das Mädchen, das mit den Augen spricht) hörten. Er schrieb:

«Es ist also wie vermutet ein Lymphom in meinem Bauch, das sich zu einem Tumor ausgebreitet hat. Meine Lymphdrüsen funktionieren nicht mehr richtig und multiplizieren sich in der Bauchgegend unkontrolliert. Ich habe im Moment keine starken Schmerzen und kann den Alltag einigermassen bewältigen.» Einige Tage später kam dann folgender Bescheid: «Ich habe vom Onkologen den definitiven Befund erhalten. Die Biopsie hat ergeben, dass ich ein follikuläres Lymphom habe. Das heisst soviel wie Lymphdrüsen-Krebs im dritten Stadium, von vier. Grundsätzlich ist dieser Krebs behandelbar mit einer Antikörper- und Chemotherapie. Geheilt werden kann er jedoch nicht. Es wird eine happige Therapie geben. Insgesamt soll sie 6 mal erfolgen im Abstand von 3 Wochen.»

«So werde ich in dieses dunkle Tal schreiten mit ‹dem Wort als meines Fusses Leuchte.› Psalm 91 gibt mir

Kraft und Hoffnung. Es ist mein Ziel, dass ich so normal wie möglich weiterleben kann, d.h. an die Arbeit gehen, Aufgaben zu Hause; Vater und Ehemann sein für meine Familie. Ich muss mich an etwas orientieren, sonst beginnt sich alles nur noch um meine Krankheit zu drehen und ich gerate in die Abwärtsspirale.»

Was soll ich mehr dazu sagen? Mich trifft diese Erkrankung von Hansueli und weckt unweigerlich wieder bereits langsam verblassende Erinnerungen an meine eigene Krebs-Diagnose. Schmerz ist und bleibt ein Dauerthema. Es gibt aber Hoffnung trotz Schmerz im Leben. Sonst würden wir diese Zeitschrift nicht herausbringen. Lesen Sie die Beiträge und schöpfen Sie Mut für Ihr eigenes Leben.

Ruth Bai-Pfeifer

Thema: Schmerz — Seite

Editorial	2
Gedankensplitter	3
Schmerz durch Verletzungen	4
Schmerzfrei gibt es nicht mehr	5
Schmerzen, Therapien und Operationen	7
Seelische und körperliche Schmerzen	8
Geht nicht, gibt's nicht!	10
Mit chronischen Schmerzen leben	11
Der Schmerz eines Sohnes	12
Wie gehe ich mit Schmerzen um?	13
Wenn Unförmigkeit schmerzt	14
Seelische Schmerzen	15
Schwaninger News	16
Todesanzeige Gabriela Rimmele	18
Inserate/Diverses	18
Agenda	20

Impressum

Glaube und Behinderung
Info-Zeitschrift 1/2011

Vorstand
Ruth Bai-Pfeifer, Pfäffikon ZH (Präsidentin)
Ruedi Richner, Unter-Ohringen ZH (Vizepräsident)
Daniela Balmer, Bolligen BE
Susanne Cotti, Niederglatt ZH
Simone Leuenberger, Uettlingen BE
Christoph Marti, Neuenhof AG
Oliver Merz, Thun BE

Geschäftsleitung
Andreas Zimmermann, Thun BE

Mitarbeiter
Helen Bircher, Galgenen SZ (Info-Zeitschrift)
Ursula Cerny, Oetwil am See ZH (Gebet)
Regula Hadorn, Brunnen SZ (Buchhaltung)
Willy Messerli, Bern (Reisen)
Raymond Timm, D-Grenzach/Basel (Seelsorge)

Kontaktadresse
Glaube und Behinderung
Postfach 31
3603 Thun BE
Telefon 033 221 57 63
Telefon 044 950 64 58
Fax. 044 950 64 59
info@gub.ch
www.gub.ch

Kontakt für Gehörlose
Daniel Hadorn
Axenstrasse 3
6440 Brunnen
Fax 041 822 06 00
daniel.hadorn@bluewin.ch

Konto
Glaube und Behinderung
Zürcher Kantonalbank
8010 Zürich
1152-0049.543, BC 752,
PC 80-151-4
lautend auf
Glaube und Behinderung
8330 Pfäffikon ZH
oder PC 85-685611-9

Realisation
P+S Werbung AG
8184 Bachenbülach ZH
www.pswerbung.ch

Bildnachweis
ohne Vermerk:
Glaube und Behinderung
Titelbild: «Golgatha» 1997 von Myriam Spycher
Filmstreifen: Daniel + Beatrice Andeer, Peter und Gertrud Hartmann, Sarah Schwaninger + Kinder, Henriette Lanz

Gedankensplitter

Madlen Christen

Schmerz – alltägliche Erfahrungen

Meine Schmerzen, verursacht durch Morbus Bechterew und Weichteilrheuma, wirken sich oft auch auf meine psychische Stabilität aus. Ich fühle mich ganzheitlich gestresst durch Schlafstörungen (bzw. Schlafmanko) und die anhaltenden Schmerzen. Anderseits können Schmerzen ja auch Hinweise- und Warnsignale sein, aufzeigen, wo eine Funktion gestört ist und angegangen werden sollten. Und das ist bestimmt nicht negativ ...
Dass es auch Grund zum Danken gibt, ist für mich keine Frage:

- Ich darf jederzeit genau so, wie ich mich fühle und bin, zu Gott kommen. Er allein weiss ganz genau, was in mir und mit mir abläuft.
- Dankbar bin ich für seine Treue, Nähe, Geduld, seinen Beistand, so manche präzise Ermutigung in den täglichen Herausforderungen.
- Für meine Familie, mein verständnisvolles Umfeld, die praktischen Hilfen usw.
- Für die ganze medizinische und therapeutische Versorgung.

Lange nicht alle, die leiden, kennen eine solche «Rundum-Versorgung». So oft erlebe ich, dass mein Leid zur Brücke zu Andern wird, die auch irgendwelche Lasten tragen. Das Teilen und Mitteilen kann verbindend wirken. Auch daher sehe ich meine Situation trotz Mühsamem nicht nur negativ und denke, dass bei jedem Menschen irgendwelche Lasten und Grenzen vorhanden sind. •

Madlen Christen

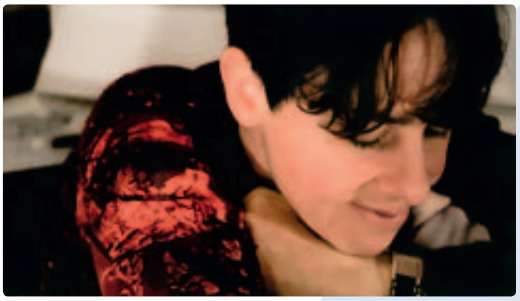
Nur noch schlafen, schlafen

Myriam Spycher

«Golgatha» 1997

Die chronischen, starken Brenn-Schmerzen lasten schwer auf mir, so dass ich schlafen möchte, schlafen und noch einmal schlafen ...

«Wenn Du ins Feuer gerätst, bleibst Du unversehrt. Keine Flamme wird Dich verbrennen. Denn ich, der Herr, bin Dein Gott, der heilige Gott Israels. Ich bin Dein Retter.» Jesaja 43: 2b-3a •



Myriam Spycher

Schmerz durch Verletzungen, unerfüllte Wünsche und Hoffnungen

Margot Dennler

Schmerz: Das ist nur ein Wort, aber ein grosses Thema, auch in meinem Leben. Meine Schmerzen haben mit Verletzungen durch andere Menschen, unerfüllten Wünschen und Hoffnungen und mit unbeantworteten «Warum-Fragen» zu tun.

Seit meinem 5. Lebensjahr stottere ich. Das hatte zur Folge, dass ich von anderen Menschen ausgegrenzt, nicht verstanden und ausgelacht wurde. In mir breitete sich eine eigene Sprachlosigkeit und Minderwertigkeit aus. Berufswünsche wurden nicht erfüllt und mussten wegen dem Stottern verändert werden. Später folgte eine schmerzhafte Zeit mit vielen Bewerbungen und Absagen von Arbeitsstellen.

Margot Dennler mit ihrem 6-jährigen Sohn Jonathan

Dann lernte ich meinen Mann kennen, der mich trotz meines Stotterns liebte. Das war für mich grosses Glück. 9 Jahre lang litten wir unter dem unerfüllten Kinderwunsch in unserer Ehe. Als ich dann doch noch schwanger wurde, war ich sehr glücklich. Es war so schön, den kleinen Jonathan in meinen Armen zu halten. Einige Zeit nach seiner Geburt erfuhren wir, dass unser jetzt 6-jähriger Sohn an Muskeldystrophie Duchenne leidet ...

Es schmerzt uns auch, dass wir bald die einzige Familie mit einem Kind in unserer Kirche sind. Da kommen auch Fragen auf, wie Jonathan Freunde finden kann, und was Gott mit unserer Familie und der Kirche vor hat.

«Ich habe gemerkt, dass es wichtig ist, sich dem Schmerz in seinem Leben zu stellen. Man darf nicht im Schmerz und Selbstmitleid versinken.»

Ich bin froh, als Christin zu wissen, dass auch Jesus viele Schmerzen erleiden musste, und dass Gott den Schmerz zu bringen und ihm zu vertrauen die beste Hilfe ist. Wobei es mir praktisch gar nicht immer so leicht fällt ...

Grundsätzlich bin ich ein sehr optimistischer, lebensbejahender und kämpferischer Mensch. Trotzdem habe ich gemerkt, dass es wichtig ist, sich dem Schmerz in seinem Leben zu stellen. Man darf nicht im Schmerz und Selbstmitleid versinken. Aber wenn man seine Wunden nicht ansieht, verdrängt man sie. Oder man versucht sich selbst zu helfen und lässt Gott nicht an sich heran. Wenn ich Gott meine Wunden und meinen Schmerz bringe, hilft mir das, andere Menschen besser zu verstehen, oder auch neuen eigenen Schmerz in meinem Leben besser zu verkraften. •

Jonathan mit seinen Haustieren

Schmerzfrei gibt es nicht mehr

Ruth Bai-Pfeifer beschreibt die Situation von Peter Hartmann aufgrund eines Gesprächs mit ihm und seiner Frau Gertrud.

30 Jahre Schmerzen – seit 15 Jahren kein Tag ohne Medikamente – 30 Jahre Einschränkungen ohne Ende – schmerzfrei gibt es nicht mehr. Das ist das Leben von Peter Hartmann. Eine schmerzhafte Ärzte-Odyssee liegt hinter ihm. Er hat das ganze negative Spektrum erlebt – von nicht ernst genommen werden bis als Simulant betitelt zu werden. Er erlebte (mit wenigen Ausnahmen) das Gefälle Arzt–Patient als sehr schmerzhaft.

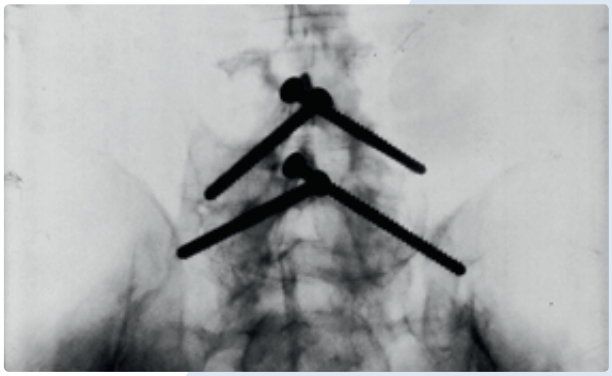
Peter Hartmann mit seiner Frau Gertrud

Ihm wurde bei Rückenoperationen die Wirbelsäule teilweise verschraubt. Peters Rückenkammmuskatur ist steinhart verspannt, sie kann sich nicht mehr lösen. Im Laufe der Zeit haben sich die Muskeln verkürzt und die ganze Geometrie des Skelettes stimmt nicht mehr. Dazu kommt eine starke Narbenbildung, die auf den Nerv drückt, drei Diskushernien, Spinalkanalverengung und zu guter Letzt noch ein gutartiger Tumor auf der Hypophyse (Hirnanhangdrüse), der möglicherweise die heftigen Kopfschmerzen verursacht.

Die Diagnose der Ärzte ist ernüchternd: Es gäbe keine Hoffnung auf Besserung und er müsse sich damit abfinden, sich darauf zu beschränken, den jetzigen Zustand so lange wie möglich zu erhalten. Aber wie soll er denn so weiterleben? Diese Frage bleibt unbeantwortet. Es ist nur auszuhalten mit höchsten Dosierungen von Schmerzmitteln – bis ans oberste Limit. Die machen ihn tagsüber zunehmend vergesslich, schläfrig, müde und antriebslos. In der Nacht findet er jedoch keine Ruhe. Es ist ein zermürbender Kreislauf, und er kommt sich vor wie ein Hamster in einem Rad.

Das Gefühl, als Mensch, als Patient mit ständigen Schmerzen, nicht ernst genommen zu werden, ist doppelt schmerzhaft: Depression, Trauer und Hoffnungslosigkeit sind die nachvollziehbaren Folgen. Oft sei er gereizt und «ungeniessbar» für seine Frau und seine Kinder. Das mache ihn selber traurig. Früher hätte er sich über die Leistung im Beruf definiert. Dann kam die Kündigung. Schon vor der Entlassung hatte er zunehmend von zu Hause aus gearbeitet, um das Arbeitspensum zu bewältigen. Das hat ihm geholfen, nachher noch dran zu bleiben, auch als IV-Bezüger. «Ich habe beruflich alles erreicht, was man im EDV-Bereich erreichen kann», sagt Peter Hartmann mit einem zufriedenen Gesichtsausdruck. Aber durch seine starken Schmerzen und die vielen Medikamente kann er sich nicht mehr so gut konzentrieren wie früher. Gerade deshalb fühlt er sich von der Gesellschaft mit dem Aufdruck «WERTLOS» gestempelt. Auch das ist schmerzhaft.

Wenn er an sein bisheriges Leben zurückdenkt, dann ist Peter Hartmann trotz allem dankbar. «Alles was ich mir wünschte, habe ich erhalten», sagt er nachdenklich: «Eine liebe Frau, zwei tolle Kinder und gute Freunde.» Der Glaube an Gott und eine gute Gemeinde geben ihm immer wieder Kraft mit seinen Schmerzen umzugehen. Es gibt viele Menschen, die für ihn und seine Familie beten. Vom Glauben her muss auch Leiden Sinn haben. Peters tiefer Wunsch ist, dass er für andere Menschen eine Ermutigung sein kann. «So lohnt sich mein Leben», sinniert er vor sich hin. Sehr wichtig und wertvoll sind ihm auch seine Ehefrau und die beiden Kinder (22 und 19 Jahre alt).



Fixierung im unteren Teil des Rückens

Für ihn sei es ein Privileg, eine gute Ehe zu haben. In Nottwil sagte man ihm, dass eine Ehe mit einem Schmerzpatienten, wie er es sei, meist auseinander gehe. Bei solchen Aussagen, kommt für Hartmanns das Bild der Waage zum tragen:

Das Leben ist wie eine Waagschale

«Wenn eine schwere Last die eine Waagschale runter zieht, muss man etwas in die andere Waagschale geben, was das Schwere aufwiegen kann», sagt Gertrud Hartmann. «Ich will alt werden mit Peter - und ich lebe heute!» ergänzt sie lachend. Es war allerdings ein langer, harter Weg für die beiden bis sie an den Punkt kamen, wo sie heute stehen. Der Schmerz begleitet die Familie seit Jahren. Oft sind sie am Limit gelaufen. Gertrud Hartmann musste viele Dinge alleine bewältigen.Die Belastung war gross. Irgendwann wurde es ihr zuviel und es stellten sich Depressionen und ein Burnout ein. In der Klinik Sonnhalde in Riehen lernte sie, die Prioritäten neu zu setzen. Sie ist dankbar für diese Zeit, denn sie erhielt damals ein Fundament, das ihr hilft, ihren Alltag an der Seite ihres schmerzgeplagten Mannes besser zu bewältigen.

Gertrud mit ihrem Hund

Heute geht es Gertrud Hartmann meist recht gut, denn sie hat Konsequenzen gezogen: Sie hat professionelle Beratung in Anspruch genommen und trifft sich gern mit Frauen zum Austausch, die in einer ähnlichen Lage sind. Sie hat für sich ein eigenes Zimmer eingerichtet, das sie «ihre Oase» nennt; sie pflegt den Kontakt mit Freundinnen, arbeitet 30 % ausser Haus und hat einen Hund. Sie musiziert sehr gerne und ist kreativ tätig. Das hilft ihrer Seele, das Gleichgewicht zu halten. Sie engagiert sich in der Gemeinde und übernimmt da die Verantwortung für die Kinderwoche wie auch für Musik-Projekte mit den Kindern.

Entscheidend war, dass sie sich ihren Ängsten stellte, indem sie einen Anti-Schleuderkurs absolvierte, zum ersten Mal in ein Flugzeug stieg oder sich auf den Rücksitz eines Töffs wagte. «Lebensfreude sprengt die Ketten der Angst.» Früher war sie ängstlich und fühlte sich abhängig von ihrem Mann. Heute ist sie eine selbständige, mutige Frau, die ihren Weg gefunden hat und trotzdem an der Seite eines Schmerzpatienten leben kann. Besonders freut die beiden, dass ihre zwei Kinder auch auf dem Glaubensweg sind und sich sogar sozialdiakonisch engagieren.

Peter beim Filmen

Peter Hartmann ist dankbar, in der Schweiz, in einem Sozialstaat leben zu dürfen. Er lenkt sich vor allem mit Musik ab. Und er beschäftigt sich - wenn möglich - auch mit Filmen (und anschliessend am Computer schneiden), Homepages gestalten, Fotos bearbeiten. So bleibe er up to date. Das ganze Haus ist voller Musik bei Hartmanns, leise und wohltuend im Hintergrund. Und Peter sagt von sich selber, er sei gesegnet mit Humor. «Humor ist, wenn man trotzdem noch ein bisschen lacht» und bei dieser Aussage kommt tief aus ihm ein herzliches Lachen heraus. Für ihn seien nicht mehr Geschwindigkeit und Leistung wichtig, sondern das Seindürfen, das Getragenwerden und das Trotzdem-Dazugehören. Ihn trägt zutiefst die Gewissheit, dass irgendwann der Schmerz vorbei sein wird – endgültig – für immer – in der Ewigkeit – wo es keinen Schmerz, kein Leid und keine Tränen mehr gibt. Doch bis es soweit ist, lebt er von Tag zu Tag. Die Grenzen werden immer enger, das Planen immer schwieriger. Am liebsten ist er zu Hause. Und er hofft, seinen Humor nie ganz zu verlieren ... •

Schmerzen, Therapien und Operationen – ein Teil meines Lebens

Beatrice Andeer

Mühsam drehe ich mich im Bett auf die linke Seite und versuche, für meine Schulter eine erträgliche Lage zu finden. Die zunehmende Helligkeit im Schlafzimmer lässt den kommenden Tag erahnen. Es gelingt mir nicht gleich, wieder einzuschlafen. Die starken Schmerzen in meinen Gelenken veranlassen mich zu einem leisen Seufzer. Meine Gedanken kreisen in der Vergangenheit und in mir steigt – trotz allem Schweren - eine grosse, leuchtende Dankbarkeit auf.

Daniel + Beatrice Andeer

Bedingt durch einen Virusinfekt, der im Alter von acht Tagen meine Kiefer-, Schulter- und Hüftgelenke angriff und teilweise zerstörte, waren Schmerzen, Therapien und Operationen ein Teil meines Lebens. Da ich immer meinen Lebenswert über die erbrachte Leistung definierte, war ich sehr oft körperlich überfordert und musste «waghalsige» Unternehmungen (wie Wanderungen oder schüchterne Versuche beim Skifahren) immer mit starken Schmerzen bezahlen. Von aussen, aber auch von mir selber, wurde mir nie erlaubt, mal schwach und erschöpft zu sein. So nahm ich Schmerzen immer an wie das tägliche Brot und versuchte mich mit ihnen anzufreunden.

Viele Jahre später lernte ich zusätzlich ganz andere Schmerzen kennen. Schmerzen, die jede Lebensfreude, jedes schöne Gefühl und alle Lebensenergie in mir zerstörten. Nach 21 jähriger Ehe, mit vielen Hochs- und Tiefs lag mein Leben als grosser Scherbenhaufen vor mir. Oft war ich in diesen Jahren von verschiedenen Menschen nach meinem Ergehen gefragt worden. Manchmal hatte ich den Mut zu sagen: «Nicht so gut.» Sofort war die Reaktion meines Gegenübers dann: «Ach, hast du starke Schmerzen?» Immer wieder war ich froh, dass ich mich hinter meinen körperlichen Leiden verstecken konnte. Dabei dachte ich jeweils: «Wenn ich nur meine Gelenkschmerzen hätte, ginge es mir sehr gut. Diesen tiefen inneren Schmerz, der mich Tag und Nacht begleitete, mich zerfrass und als grosse Last auf mir lag, durfte ich niemandem zeigen.»

Mein Mann, der keine Körperbehinderung hat, war bis anhin nie bereit gewesen, seine schwierige Lebensgeschichte anzuschauen und aufzuarbeiten. Nun musste er sich wegen eines schweren Burnouts lange Monate auswärts erholen. Ich stand mit meinen beiden Teenager-Kindern sehr allein da. Ich wusste, dass ich meine Ehe so nicht weiterführen konnte. Natürlich wurde ich von kaum jemandem verstanden, jedoch verurteilt: «Sei doch froh, dass er dich überhaupt geheiratet hat, sein Leben ist ja ein einziges Opfer für dich mit deiner Behinderung», waren nur einige der «liebevollen» Ratschläge von Mitmenschen.

Jeden Morgen vor vier Uhr erwachte ich und der Schmerz erdrückte mich fast. Tagsüber versuchte ich stark zu sein und hoffte, mal vor Mitternacht Ruhe zu finden. In dieser Zeit begegnete mir auf vielfältige Weise immer wieder ein Thema, das sich am besten in den folgenden Bibelvers fassen lässt: «Und auch dich lockt er aus dem Rachen der Angst in weiten Raum, da keine Bedrängnis mehr ist; und an deinem Tisch voll allen Gutes wirst du Ruhe haben.» Hiob 36,16. Weiter Raum, Ruhe und genug Gutes? Sehr oft hatte ich Mühe, dies als Verheissung für meine Zukunft anzunehmen. Zehn Jahre liegen nun seit diesen fast schlaflosen Nächten hinter mir. Meine körperlichen Einschränkungen, meine

Gelenkschmerzen und meine Gehunfähigkeit haben enorm zugenommen und neuerdings kurve ich mit dem elektrifizierten Rolli umher.

«Diesen tiefen inneren Schmerz, der mich Tag und Nacht begleitete, mich zerfrass und als grosse Last auf mir lag, durfte ich niemandem zeigen.»

ABER ICH LEBE - und wie ... ! Mein Mann hat sich in intensiver Seelsorge und Therapie seiner Vergangenheit gestellt und sie mit viel Hilfe von Gott und Menschen aufgearbeitet. Uns gegenseitig alles zu vergeben und an unserem zweiundzwanzigsten Hochzeitstag neu den Segen von Gott zu bekommen, waren weitere Schritte auf unserem Weg. Unsere Beziehung wurde nicht geflickt, sie ist ganz neu geworden und ist heute intensiver und lebendiger denn je. Während ich jeweils die Schritte meines Mannes beim Heimkommen auf der Treppe höre, beginnen meine inneren Schmetterlinge ihren Reigentanz und lassen mich jubeln. Zusammen mit unseren zwei erwachsenen Kindern staunen wir immer wieder darüber, wie sehr Gott unsere Familie GEHEILT hat.

Trotz dieses grossen Wunders in unserem Leben, machen mir meine körperlichen Schmerzen oft Mühe. Manchmal klage ich vor Gott und stelle ihm auch «unbequeme» Fragen. Aber selbst wenn ich die Wahl hätte, würde ich nicht tauschen gegen den tiefen inneren Schmerz von damals.

Schmerzen, auch im Leben von Menschen mit Behinderung, sind nicht so einfach auf einen Nenner zu bringen. Ich kann zu gleicher Zeit schmerzerfüllt UND dankbar geheilt sein. «Mami, im Himmel wirst du tanzen können», hat mir meine Tochter kürzlich als Trost geschrieben. Ich freue mich darauf, aber auch auf die Zeit hier, wo erst meine Stricknadeln den Walzertakt üben. •

Seelische und körperliche Schmerzen

Barbara Meyer

Barbara Meyer

Meine Kindheit und Jugend verlebte ich in der ehemaligen DDR. Mein Vater konnte oder wollte mich nicht lieb haben. Das hat er mit Worten und Schlägen sehr deutlich gemacht bis zu meinem 20. Lebensjahr. Meine Mutter litt auch sehr darunter, zumal er mit meinen 6 Geschwistern keine Probleme hatte. Mit Mutters Hilfe konnte ich mich mit 21 Jahren nach Westdeutschland absetzen. In Neustadt an der Weinstrasse kannte ich keinen Menschen. Ein möbliertes Zimmer war schnell gefunden, das Arbeitsamt konnte mich zügig vermitteln, so dass ich nicht ins Auffanglager musste.

Nun war ich Westbürger, war frei, aber sehr einsam. Meine Mutter und meine Geschwister fehlten mir. Ost- und Westdeutschland waren zu der Zeit (1954) noch zwei ganz verschiedene Welten.

Eines Tages wurde ich zu einer Zeltevangelisation eingeladen, konnte mir aber nichts darunter vorstellen. Dort hörte ich zum 1. Mal in meinem Leben, dass es einen Vater im Himmel gibt, der mich lieb hat. Mich, die drei Versuche gemacht hatte, mit dem Leben abzuschließen? Ich konnte es gar nicht fassen!

Es gab ein langes Nachgespräch mit vielen Tränen. Noch nie hatte ich mich einem Seelsorger anvertraut. Diese Nachricht, dass Gott mich lieb hat, trotz aller meiner Fehler und Schwächen, hat mein ganzes Leben verändert. Mir wurde aber auch gesagt, dass ich meinem leiblichen Vater schreiben sollte. Das war der schwerste Brief, den ich je geschrieben habe. «Ich hasse dich, aus den und den Gründen, bitte vergib mir.» Das lässt sich nicht so einfach schreiben. Als ich den Brief zur Post gebracht hatte, war der Hass verschwunden. Und als die Antwort von Vater kam, war ich auch nicht traurig, dass er mich nicht verstand oder verstehen wollte.

Nun hatte ich nicht nur einen liebenden Vater im Himmel, sondern auch eine christliche Gemeinde, die von Anfang an, auch meine Familie war und bis heute geblieben ist.

Körperliche Schmerzen

Nach dem Krieg haben wir oft gehungert. Das hatte bei fast allen meinen Geschwistern Auswirkungen. Ich hatte zwar keinen Typhus und keine Tuberkulose, ich bin nur 5 Jahre lang nicht gewachsen. Mit 28 Jahren hatte ich Beschwerden beim Laufen, die Arthrose hatte begonnen.
Mit 39 Jahren waren meine Knie schon so abgenutzt, wie bei einer 70-jährigen Oma. Unsere Kinder waren klein, ich lernte mit Schmerzen zu leben und mir nach außen nichts anmerken zu lassen. Aber oft stellte ich mir die Frage, wie es werden wird, wenn es so rapide weiter geht? Zu der Zeit bekamen die Menschen erst mit 60 Jahren künstliche Gelenke. Man versuchte durch verschiedene Operationen und hilfreiche Kuren den Verlauf aufzuhalten.

Seit einigen Jahren brauche ich den Rollstuhl und habe keinerlei Probleme damit. Im Gegenteil: alles, was mit den Gehhilfen nicht mehr möglich war, kann ich jetzt mit wesentlich weniger Schmerzen erledigen: Einkaufen, Besuche machen, zum Gottesdienst fahren und Vieles mehr. Es kommt öfter vor, dass ich von Erwachsenen und auch von Kindern angesprochen werde und ein Schwätzchen halte.

Weil Gott mich geschaffen hat, kann ich mich auch so annehmen, wie ich bin. Außerdem hat mir meine Mutter beigebracht, positiv zu denken. Das habe ich viele Jahre eingeübt und es hilft mir in verschiedenen Situationen. Wenn sich zusätzliche Krankheiten einstellten, war es mir immer eine Hilfe, damit zu Gott zu gehen und ihm zu sagen: «Ja, ich nehme auch diese Einschränkung an, aber ich brauche dabei deine Hilfe.» Dann konnte ich zur Tagesordnung übergehen. Jetzt im Alter kommen aber immer neue Einschränkungen dazu, auf die ich gerne verzichten würde. Auch damit gehe ich zu meinem himmlischen Vater und bringe ihm meine Not. Wenn ich ihm mein «Ja» gegeben habe, kann ich die neue Situation annehmen.

Vor ein paar Wochen hatte ich aber große Schwierigkeiten, ein «Ja» zu meiner ständigen Schwäche und Müdigkeit zu finden, die mich jetzt täglich befällt. Seit 1½ Jahren warte ich auf eine erneute Wirbelsäulen-Operation und brauche starke Schmerzmedikamente, die einerseits die Schmerzen lindern, aber auch eine Menge Nebenwirkungen haben.

«Weil Gott mich geschaffen hat, kann ich mich auch so annehmen, wie ich bin.»

Ich war unzufrieden und ärgerlich, weil ich mit der Operation von Monat zu Monat vertröstet wurde. Nach mehreren Gesprächen mit Gott konnte ich endlich auch diese Situation annehmen. Weil Gott um alle Dinge weiß, wird er auch dafür sorgen, dass ich zum richtigen Zeitpunkt durch die Operation Hilfe bekomme.

Ich freue mich sehr darüber, dass meine Wohnung im Himmel schon vorbereitet ist und dass ich eines Tages nach Hause gehen kann zu meinem Vater im Himmel, wo es kein Leid und keine Schmerzen mehr gibt. •

Geht nicht, gibt's nicht!

Max Flückiger

«Eckdaten» meines bisherigen Lebens
Jahrgang 1943, männlich, verheiratet – 3 Erwachsene Kinder, 7 Enkelkinder, gelernter Kaufmännischer Angestellter mit Schwerpunkt Buchhaltung, Steuern – inzwischen pensioniert.

Aufgewachsen bin ich mit zwei Geschwistern auf einem Bauernhof. Dort erlitt ich mit 4 Jahren einen schweren Unfall. Ich bin bei einem Elektro-Antriebsmotor in die sogenannte «Transmission» gefallen. Dabei wurde der linke Arm mehrere Male gebrochen, Sehnen und Nervenbahnen abgerissen, die Schulter lädiert usw. Die Folgen sind bis Heute gravierend: Mein linker Arm ist im Wachstum zurückgeblieben und gelähmt. Durch das Abreißen von Nervenbahnen habe ich nur bis Mitte Oberarm Gefühl. Die medizinischen Kenntnisse und Möglichkeiten waren zu jener Zeit leider noch nicht auf dem Stand, dass einige Verletzungen anders oder besser hätten behandelt werden können.

Da ich den Unfall mit 4 Jahren erlitt, kann ich mich nicht an ein «davor» erinnern – was sicher einiges «erleichterte». Meine Eltern ließen mir alle möglichen und oft auch unmöglichen Behandlungen zukommen – ob gefragt oder ungefragt – es wurde behandelt und operiert. Immer in der Hoffnung, noch etwas verbessern zu können. Ich erhielt Massagen, Strombehandlungen (um Nerven anzuregen), man besuchte Heilbäder mit Strahlmassagen, Fango, und Naturtherapien. Ich wurde mit Tees behandelt, mit Frischzellenkuren, Pendeln über dem Arm, usw. Vieles wurde unternommen aber Heilung konnte keine erzielt werden. Stabilisierung des Zustandes und Vorbeugen von noch größeren gesundheitlichen Schäden waren in den späteren Jahren die Hauptziele.

Körperliche Schmerzen
Seit jeher leide ich unter heftigen Nervenschmerzen. Besonders nach Anstrengungen, wenn der Linke Arm tangiert war oder bei einem Wetterumschwung. Die «Vorwarnzeit» bei diesen Schmerzschüben ist sehr klein. Darum ist auch die Wirkung der Medikamente verzögert, dass man die Schmerzen noch richtig «genießen» kann … Bis in die 80er Jahre war das Angebot bzw. die Auswahl an wirkungsvollen Medikamenten eingeschränkt. Einen «Spiegel» an Medikamenten anzulegen, um dann bei Schmerzeintritt zu versuchen, die Spitzen zu kappen, hat ebenso viele positive wie negative Punkte: Zuviel der Dosis und man ist nicht mehr sich selbst – zu wenig bringt nichts. Heute kann ich sagen: Ich habe wirksame Medikamente zur Schmerzbekämpfung, wenn auch mit entsprechenden Nebenwirkungen. Da ich pensioniert bin, fallen die Nebenwirkungen wenigstens nicht mehr im Berufsalltag ins Gewicht. Ein Versuch mit einer risikobehafteten Operation – Einpflanzen eines Hinterstrangstimulators – brachte leider auch «nur» eine Entlastung während etwa 5 Jahren. Körperliche Schmerzen haben bei mir zu aggressivem Verhalten geführt, welches ich jedoch durch meine Hinwendung zu Jesus Christus zum größten Teil ablegen konnte.

Max Flückiger

Seelische Schmerzen
Besonders in der Schul- und Jugendzeit war diese Belastung wirklich ein Thema. Während der Schulzeit durfte ich wegen sogenannten «versicherungstechnischen Maßnahmen» keinen Schulsport usw. betreiben. Dieser Ausschluss wirkte jedoch geradezu motivierend, alles und noch ein bisschen mehr zu tun und einfach dabei zu sein.

Nach der Schulzeit folgte die Berufswahl bzw. das Lernen, was in meiner Situation möglich war. In dieser Zeit wurde mir erst bewusst, was es hieß, in der damaligen (und wahrscheinlich auch heutigen) Zeit, behindert zu sein. Die Wirtschaft war auf Leute angewiesen, die ein so genanntes «volles Pensum» leisten konnten. So wurden viele Arbeiten zu einer Herausforderung, alles nur mit einer Hand oder einem Arm zu bewältigen, wie beispielsweise das Schreibmaschine-Schreiben. Aber immer – ob Schul-, Jugend- oder

Erwachsenenzeit – galt für mich das Motto: «Geht nicht, gibt's nicht!» Oftmals war ich auch stur – «man» will ja nicht zugeben, dass man Hilfe in Anspruch nehmen könnte. Wenn irgendein Problem anstand, kamen oft sehr heftige Fragen auf: «Warum ich? Wie soll es weitergehen?» und ähnliche. Eigentlich hörte ich erst nach meiner Hinwendung zu Jesus Christus – meinem persönlichen Schöpfer und Erlöser – auf, meine Möglichkeiten in Frage zu stellen. Ich konnte nach langen Jahren von Enttäuschungen, unbeantworteten Fragen und Hadern endlich sagen: „Es ist gut wie es war, wie es ist und was noch kommen wird. Ich darf mich seelisch getragen wissen und bin in Gottes Hand." Zurückblickend kann ich sagen, dass der Glaube helfen kann, ein Schicksal anders zu betrachten und zu tragen. Vieles lässt sich besser in das Geheimnis des Lebens einordnen, als wenn man damit alleine ist. •

Mit chronischen Schmerzen leben

Elisabeth Zimmermann

Als Folge von drei Unfällen leide ich seit vielen Jahren an chronischen Schmerzen. Am stärksten davon betroffen sind die Schulter-Nacken-Partie und der Kopf. Unterdessen bin ich im Unterscheiden der verschiedenen Schmerzformen zur Spezialistin geworden. Muskelschmerzen empfinde ich als dumpfe Verhärtung, Schmerzen im Muskelansatz oder in den Sehnen sind eher stechend-brennend, die Nervenschmerzen zeigen sich wie elektrische Stromstösse, als Kribbeln (Ameisenlaufen) oder wie Feuer brennend. Die Kopfschmerzen erlebe ich von dumpf bis stechend oder pulsierend bis dröhnend. Die schlimmste Form fühlt sich an wie wenn nächstens die Schädeldecke bersten müsste.

Diese Schmerzen habe ich auf einer Skala von 1-10 für mich definiert. 1-3 kann ich wegstecken, indem ich mich auf andere Dinge konzentriere. Bei 4 und 5 brauche ich Schmerztabletten. Ab Stufe 6 sind die Schmerzen dominierend, ich muss liegen und sie mit entsprechenden Tabletten dämpfen. Chronische Schmerzen sind Energiefresser par Exellence und sie wirken sich negativ auf die Konzentrationsfähigkeit und die Stimmung aus. Dies löste bei mir immer wieder mal einen Erschöpfungszustand aus. Auch Erschöpfung schmerzt. Es ist ein Schmerz, der fast handlungsunfähig macht. Natürlich ist die Psyche davon mitbetroffen. Chronische Schmerzen drücken auf die Stimmung und beeinflussen jeden Lebensbereich. Dies ist eine zusätzliche Belastung. Es gibt viele Dinge, die mein Befinden negativ beeinflussen. So zum Beispiel Wetterwechsel, feuchtes und kaltes Wetter, länger andauernde, sich wiederholende Bewegungen wie Fenster reinigen oder etwas am PC schreiben, zu schwere Lasten heben (ab ca. 4 Kilo) und Vieles mehr. Gott sei Dank sind die Zeiten auf der Stufe 1-3 länger geworden. Meine Lebensqualität hat sich wieder verbessert. Seit dem letzten Unfall vor 9 Jahren bin ich regelmässig in Therapie für Körper und Seele. Ohne therapeutische Unterstützung wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Ich bin auch dankbar, dass es Anti-Depressiva gibt, die sich positiv auf die Schmerzempfindung auswirken. Von Jahr zu Jahr durfte ich

Elisabeth Zimmermann

eine kleine Verbesserung feststellen. Und trotzdem haben mir die Fragen in all den Jahren zugesetzt: «Warum heilt Gott mich nicht ganz, wieso mutet er mir diese Einschränkungen zu?» Über den Fragen meines Lebens habe ich mit Gott gerungen, zeitweise kam ich mir vor wie damals Jakob am Jabbok (1. Mose 32, 23 ff). Unterdessen habe ich gelernt, diese Fragen loszulassen und mich immer wieder in Gott zu bergen. «Loslassen, mich ihm überlassen» ist einer meiner Meditationstexte. Meditation hilft mir, die Schmerzen zu ertragen und die nötige Distanz dazu zu bekommen. Ich habe Schmerzen, aber ich bin nicht Schmerzen. •

Morbus Alzheimer – der Schmerz eines Sohnes

Klaus Bloedhorn, Lüdinghausen (Deutschland)

Seit Mai 2009 ist bei meinem Vater die Krankheit Morbus Alzheimer erkennbar geworden. Seitdem hat diese Demenzkrankheit ihn völlig verändert. Mit visuellen Halluzinationen fing es an: Vater sah Personen, die gar nicht vorhanden waren, und reagierte auf sie. Dazu kamen bald Anfälle von Verfolgungswahn, verbunden mit Angstzuständen. Dann fielen sein Konzentrationsvermögen und die Fähigkeit, folgerichtig und vernünftig zu handeln, nach und nach aus. Dabei war er ständig körperlich unruhig, bis er vor Erschöpfung umsank und auf der Stelle einschlief.

Heute ist er 85 Jahre alt und muss von meiner Mutter getrennt auf der Demenzstation einer Senioreneinrichtung leben. Als wir ihn vor wenigen Tagen dort besuchten, hat er uns zwar freundlich begrüßt, aber ich weiß nicht, ob er mich erkannt hat.

Mein Vater hat mich, seinen körperbehinderten Sohn, nach Kräften gefördert und maßgeblich mit dazu beigetragen, dass ich eine gute Ausbildung erhielt, durch die ich seit vielen Jahren als Lehrer tätig sein kann.

In seinem Beruf als Pastor ist er vielen Menschen zum Segen geworden. Ihn nun so rapide verfallen zu sehen, schmerzt mich sehr, zumal ich davon ausgehen muss, dass keine Besserung seines Zustandes zu erwarten ist. Ich klage Gott diese Situation, und ER gibt mir Ruhe darüber, und ich bitte Ihn, dass er meinen Vater bald zu sich in die Ewigkeit ruft, damit dieses Elend zu einem Ende kommt. •

Christa + Klaus Bloedhorn

Eltern von Klaus Bloedhorn

Glaube und Behinderung
1/2011

Wie gehe ich mit Schmerzen um?

Christine Penticost

Ich leide unter verschiedenen Schmerzsymptomen, die auf verschiedene Diagnosen zurückzuführen sind, wie Spina bifida, Schilddrüsenunterfunktion, Fibromyalgie und neuerdings noch das Sjögren-Syndrom.

Es gibt immer wieder Momente oder Zeiten, in denen mich diese Schmerzen in ein Loch hinunterziehen wollen. Durch das Lesen und Studieren folgender Gedanken und Erfahrungen komme ich immer schneller wieder aus der mutlosen und depressiven Haltung heraus, obwohl die Schmerzen nach wie vor da sind.

Meine Schmerzerkrankungen sind noch nicht medizinisch heilbar aber nicht lebensbedrohend. Es gibt verschiedene Therapieangebote. Einige bringen mir etwas Erleichterung. Ich habe herausgefunden, dass wenn ich am morgen mit Schmerzen und schweren Gedanken aufstehe und mir zuerst Zeit nehme durch Gebet und Meditation seiner Worte in Jesus Gegenwart zu kommen, ich oft einen tiefen Frieden erlebe und sich meine Einstellung zu den Schmerzen ändert. Manchmal kommen mir dann ganz persönliche Zusagen aus der Bibel in den Sinn, die mir Trost, Ermutigung oder auch Wegweisung geben.

«Muss ich auch wandern in finsterer Schlucht, ich fürchte kein Unheil; denn du bist bei mir, dein Stock und dein Stab geben mir Zuversicht. Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.» Psalm 23: 4+5

Gott heisst ICH BIN. Das heisst für mich, dass er lebt und in meinem Alltag erfahrbar ist. Manchmal schreie ich einfach innerlich: «Hilf mir Jesus!» Ich durfte schon erleben, dass ein Schmerz sofort verschwand. Jesus ist mein persönlicher Begleiter durch mein Leben. Jesus liebt mich immer und von ganzem Herzen. Das ist das grösste Wunder, und wenn es in seinem Plan ist, mich während meinem Erdenleben ganz zu heilen, dann wird es auch geschehen. Ich bin offen für Wunder, aber ich suche sie nicht speziell. Ich kann die Krankheit als Herausforderung sehen und komme aus der Opferrolle raus. Ich kann dann die Tatsache der Erkrankung mit den Einschränkungen besser akzeptieren und hören, ob der Körper mir etwas mitteilen will. Manchmal sagt er mir nämlich, dass ich einfach zu viel von ihm verlange, oder vielleicht auf die Erwartungen anderer nicht Nein sagen konnte. Ich übernehme wieder die Verantwortung über meinen Körper. Es gelingt mir immer besser, Menschen um Hilfe zu bitten, wenn ich etwas nicht selber tun kann. Ich habe auch herausgefunden, dass Bewegung und Entspannungstechniken auf Zeit mehr bringen als zuviel Schonung und Passivität. Ich versuche mich an all die Hilfe, die ich in der Vergangenheit erleben durfte, zu erinnern und Gott zu danken. Ich konzentriere mich mehr auf das Heute. Ich durfte auf einem sehr langen Weg psychische Heilung erfahren. Ich brauche die Krankheit nicht mehr, um Aufmerksamkeit zu erlangen. Damals war das meine Überlebensstrategie.

Ich bin dankbar für all das Verständnis, das Menschen mir entgegen bringen, besonders aber Menschen, die mir sehr nahe sind. Alan, mein Ehepartner ist sehr aufmerksam und hilfsbereit. Wir dürfen zusammen weinen aber auch lachen und Gutes erleben. Manchmal gehen wir einfach in einen Cafeshop wo es die besonders guten Scores gibt. Ich liebe dieses Gebäck und geniesse die Zeit zu zweit mit Alan.

All diese Gedanken helfen mir in meinem Leben. Manchmal gelingt es mir und manchmal muss ich wieder von vorne anfangen. Wenn ich dann zurückschaue merke ich aber, dass ich immer schneller wieder auf meinen persönlichen Weg zurückfinde. •

Christine + Alan Penticost

Wenn Unförmigkeit schmerzt

Judith Anderegg

Bis vor 8 Jahren kannte ich praktisch keine körperlichen Schmerzen, obwohl ich mit einer Cerebralen Lähmung geboren wurde. Damit hatte ich mich arrangiert. Vor acht Jahren stürzte ich und brach mir das Handgelenk. Ich wurde operiert. Noch im Krankenhaus folgte eine unerwartete Blutung – nicht an der Operationswunde, sondern im Unterleib. Untersuchungen ergaben, dass eine Krebserkrankung vorlag. Insgesamt hatte ich schlussendlich drei Operationen innerhalb von sechs Wochen, jedes Mal mit Vollnarkose. Dann folgten fünf Bestrahlungen. Das war zu viel für meinen halbseitig gelähmten Körper. Es führte dazu, dass ich in den Rollstuhl kam. Durch die mangelnde Bewegung legte ich massiv an Gewicht zu, insgesamt 40 kg. Diese Unförmigkeit schmerzt mich vor allem dann, wenn Ärzte oder sonst aussen stehende Menschen mir den Rat geben, ich solle mich mehr bewegen und weniger essen. Es gibt mir das Gefühl, machtlos in meinem Rollstuhl zu sitzen und alles falsch zu machen.

Hans und Judith beim Essen

Durch all diese Erfahrungen weiss ich was Schmerzen sind. Manchmal sind sie stärker und kaum zu ertragen. Dann gibt es aber auch Zeiten ohne Schmerzen. Diese geniesse ich. Normalerweise nehme ich täglich morgens und abends je eine Schmerztablette. Manchmal muss ich auch mehr nehmen. Ohne geht es nicht mehr. Ab und zu gibt es schlaflose Nächte, weil Schmerzen mich wach halten. Da meine rechte Seite gelähmt ist, schmerzt mich vor allem der linke Arm, weil ich alles links mache.

Wie froh bin ich, wenn ich in solchen Momenten beten kann. Dann kann ich Gott meinen ganzen Schmerz hinlegen und mich von ihm trösten lassen. Vor 21 Jahren fanden mein Mann und ich zum Glauben an Gott. Dadurch lernten wir auch neue Freunde kennen in der Kirche, welcher wir uns damals anschlossen. Heute sind wir dort gut eingebettet und können sogar mitarbeiten. Mein Mann steht voll zu mir und ist mir eine grosse Hilfe im Alltag. Zusammen meistern wir unser Leben.

Hans + Judith mit Tilli + Bert

Anfangs Februar unterzog ich mich noch einmal einer grossen Operation. Eine Magenverkleinerung sollte mir helfen, trotz Bewegungsmangel endlich abzunehmen. Rückblickend weiss ich nicht, woher ich den Mut dazu nahm. Es ging mir gar nicht gut und bis heute fühle ich mich schwach. Aber ich habe bereits 12 kg abgenommen – und das macht mich hoffnungsvoll, dass doch noch alles gut ausgehen wird. Schmerz bleibt ein Thema in meinem Leben, aber er beherrscht mich nicht mehr. •

Seelische Schmerzen

... aus der Sicht von Henriette Lanz

Wenn ich krank bin, z.B. bei einer Grippe, spüre ich die Sprachbehinderung stark, habe ein Gefühl, das dem körperlichen Schmerz ähnlich ist. Vor einem Jahr war ich ein paar Tage im Spital - Oberarmbruch bei einem Sturz auf Eis und Schnee. Neben den körperlichen Schmerzen fiel mir das Sprechen schwerer als sonst. Dies löste auch seelische Schmerzen wie Trauer, Ängste und das Gefühl der Hilflosigkeit aus. Der Glaube half mir ruhig und gelassen zu reagieren. Außerdem kamen mir - besonders nachts - Bibelstellen und Liedtexte in den Sinn. Dadurch erlebte ich eine Ruhe und Geborgenheit in Gott. •

Henriette Lanz

... aus der Sicht von Esther Müller

Esther Müller

Wer hat gerne Schmerzen? Diese Frage beantworten wohl alle gleich!!! Ich bekämpfe wenn möglich körperliche Schmerzen mit Medikamenten bevor ich sie spüre. Oft scheinen mir jedoch seelische Schmerzen genauso oder noch schlimmer zu sein. Einsamkeit inmitten vieler Menschen oder Unverstanden-Sein (auch akustisch) tut oft weh. Bei mir war in den letzten Jahren Trennungs-Schmerz oft ein Thema. Einerseits durch den Tod von lieben und mir nahestehenden Menschen und andererseits wegen einer gescheiteren Beziehung. Mir hilft die Gewissheit, dass die Entscheidung, die Beziehung abzubrechen, richtig war. Dies hat sich im Laufe der Zeit bestätigt. •

«Der Glaube an Gott und gute Freunde sind die größte Hilfe für mich in solchen Situationen. Ohne Freunde wäre all das Leid in meinem Leben noch viel schmerzvoller.»

Schwaninger News

Sarah Schwaninger

Der weisse Schulbus

Sarah Schwaninger mit ihren fröhlichen Kids

«Wie gut wir das alles schaffen!» denke ich und fahre hinter dem weissen Schulbus her, in Richtung Stadt. Alle Aufwendungen mit den Kindern, die Koordination mit Lehrern, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Psychotherapeuten, Ärzten, Spitex, Spital, Orthopädisten, Invalidenversicherung, etc ... Oft bekomme ich «Sarah du bist eine starke, tapfere Frau!» zu hören und es tut mir so gut.

Der weisse Schulbus. Es ist der weisse Schulbus, der die Kinder in die Sonderschule fährt, sie einsammelt, weg holt von ihren Familien, ihren Freunden, ihrem Umfeld. Der weisse Schulbus ist es, der geistig-, körperlich- oder wahrnehmungsbehinderte Kinder aufnimmt und weg bringt. Weg bringt von ihren total erschöpften Müttern, weg bringt von überforderten Lehrern und Mitschülern. Verächtlich denke ich: «Jedes Kind gehört in seine Familie, egal wie krank oder behindert es ist. Es liegt in der Pflicht der Eltern, dies ihrem Kind zu ermöglichen (auch wenn man dabei zugrunde geht).» Mit Stolz denke ich an meine zwei muskelkranken Söhne und an meinen festen Vorsatz, die Kinder immer bei uns zu behalten. Mein Ziel ist es, die Kinder in die «normale Schule» zu schicken. Ich denke an die Schule, die Lehrer, unser Umfeld, an meinen Mann und mich. Es läuft doch alles wie geschmiert.

So verbringe ich meine Tage mit Kinder waschen, an- und ausziehen, zur Toilette bringen, Zähne putzen, kämmen, föhnen, Schuhe und Jacke an- und ausziehen, inhalieren, ausklopfen, Schienen an- und ausziehen, aufs Stehbrett packen, Hausaufgaben bereitlegen, Hausaufgaben wieder verräumen. CD, Buch, PC usw. bereitlegen und wieder wegräumen, heruntergefallene Legoteile einsammeln, Getränke bereitstellen, Essen mundgerecht zerkleinern, Telefon und Fernbedienung in Reichweite legen und Stühle zur Seite rücken ... tausendmal, täglich.

Sobald die Jungs um neun Uhr aus dem Haus sind, muss ich das Haus auch sofort verlassen. Egal ob für einen Kaffee bei meiner Freundin oder um Sport zu treiben. Ich stehe dann bereits unter «Starkstrom.» Die Ruhe im Haus halte ich nicht aus. Plötzlich bin ich alleine mit mir und frage mich, wie das weitergehen soll. Mein ganzer Körper schmerzt. Ich bin total müde und erschöpft. Und dies morgens um Neun. Insgeheim spüre ich, dass ich das so nicht mehr lange durchstehen werde. Gleichzeitig will ich aber nach aussen den Eindruck erwecken, alles im Griff zu haben.

Der physische und psychische Höhepunkt des Tages liegt aber zwischen zwölf und ein Uhr. Da sind alle meine Kräfte gefordert um meine völlig erschöpften Jungs aus den Jacken, Mützen und Handschuhen zu befreien. Der nasse

Sarah und ihre beiden Söhne

Rollstuhl, den Walter nicht vor der Türe lassen kann, muss auf einem grossen Tuch auf dem Boden abtropfen. Dann: Essen bereit stellen, Essen auf Tellern verteilen, alles zerkleinern, kurz mit meinem Mann wichtige geschäftliche Dinge besprechen. Walter muss zur Toilette. Die CD im Regal oben links braucht er jetzt auch dringend, sofort. Albert ist gestolpert, weint, benötigt meinen Trost. Walter sucht das Telefon. Muss noch mit einem Freund abmachen ...

Walter beim Einstieg in den weissen Schulbus

Heute fahre ich wieder dem weissen Schulbus hinterher. Es ist genau der weisse Schulbus, der in mir, bis vor kurzer Zeit, verächtliche und ablehnende Gefühle und Gedanken hervorrief. Mein ältester Sohn Walter sitzt jetzt auch im Bus. Heute bin ich dankbar, dass es diesen weissen Schulbus gibt. Er fährt meinen Sohn in die Sonderschule. Dorthin, wo er professionell therapiert, geschult und gepflegt wird. Dorthin, wo erschöpfte Mütter ihre Kinder für neun Stunden abgeben dürfen. Mütter wie ich, denen die Last zu schwer wurde, die zusammengebrochen sind und sich eingestehen mussten, dass sie ihre geliebten Kinder nicht mehr selber versorgen können.

Albert

«Heute bin ich dankbar, dass es diesen weissen Schulbus gibt. Er fährt meinen Sohn in die Sonderschule, wo erschöpfte Mütter ihre Kinder für neun Stunden abgeben dürfen.»

«Du brauchst nicht mehr als meine Gnade. Je schwächer du bist, desto stärker erweist sich an dir meine Macht.»
2. Korinther 12.9 •

Walter und Albert Schwaninger leiden an der fortschreitenden Muskelkrankheit «Duchenne».

Abschied von Gabriela Rimmele

23. Juli 1969 - 20. Januar 2011

Gabrielas Lachen wird uns unvergesslich bleiben

Aus der Todesanzeige von Gabriela Rimmele:

«Mit Wehmut und in Liebe nehmen wir Abschied von Gabriela Rimmele.

Du warst einzigartig. Dein JA zum Leben war gegründet in deinen tiefen Wurzeln in Jesus Christus. Du hast unverwischbare Spuren hinterlassen in unserem Leben. Du wirst uns unendlich fehlen.»

«Selbstbestimmt leben, das war Gabrielas grösster Traum, sie hat ihren Traum gelebt!»

Gabriela war bei Glaube und Behinderung Mitglied und kam auf einige Reisen mit. Ihr Lachen wird uns unvergesslich bleiben.

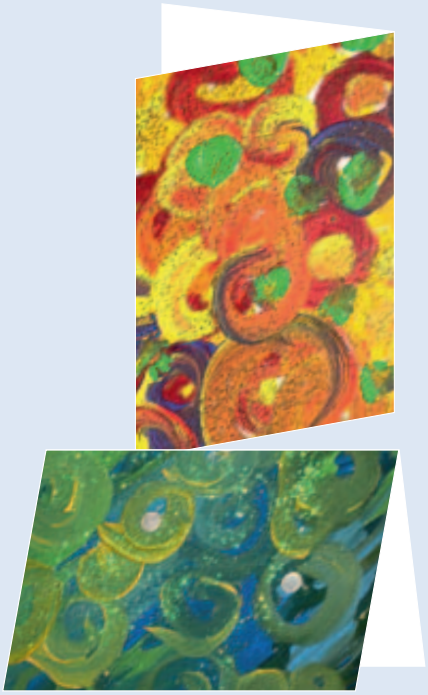
Wir trauern mit der ganzen Familie Rimmele und wünschen allen viel Kraft und Gottes Trost.

Kunstkarten

von Anna Gujer für jeden Anlass

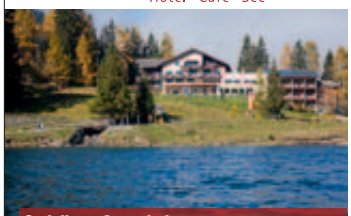
Einzeln Fr. 4.50
Doppelpack Fr. 7.50

Bestellen:
GuB Sekretariat,
Mattenstrasse 74
8330 Pfäffikon ZH
www.gub.ch



Seebüel
Hotel • Café • See

CH 7265 Davos Wolfgang
+41(0)81 410 10 20, www.seebuel.ch



Schöne Aussichten.

Verbringen Sie erholsame und ruhige Ferien mit traumhafter Aussicht direkt am Davosersee. Gerne senden wir Ihnen unseren Prospekt zu und eröffnen Ihnen neue Aussichten.
Neu: grosser Speisesaal, modernes SeeCafé, Familieneinheiten/Suiten

- alle Zimmer Dusche/WC
- alkohol- und rauchfrei
- Halbpension ab CHF 88.–
- Sommer: gratis Bergbahnen
- schneesicher im Winter

DAVOS HOTELS

DENK AN MICH
Ferien für Behinderte

Wir unterstützen
Glaube und Behinderung.

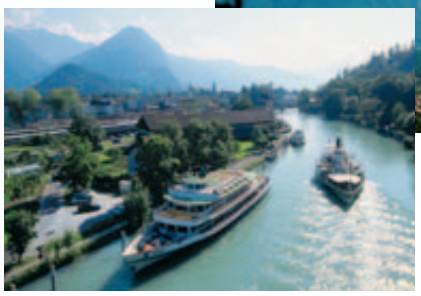
Helfen auch Sie. PC 40-1855-4 www.denkanmich.ch

D RS3 Eine Solidaritätsaktion von Schweizer Radio DRS.

Ferienwoche in Interlaken
16.–23. Juli 2011

Es erwarten Sie verschiedene Ausflüge
per Schiff und Bergbahnen

Anmeldung an info@gub.ch



Möchten Sie in unserer Zeitschrift inserieren? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf!

BESTELLFORMULAR

Bitte senden Sie mir...

... Stk. neue Info-Zeitschriften zum Weitergeben

... Stk. ältere Info-Zeitschriften für Werbezwecke

☐ **regelmässig die Info-Zeitschrift**

... Stk. Einzahlungsscheine

... Stk. Anmeldung für Interlaken 2011

☐ Ich bin bereit, eine Person mit einer Behinderung auf einer Reise oder während einer Freizeit zu betreuen.

☐ den **Gebetsbrief** (nur auf ausdrücklichen Wunsch)

☐ Bitte streichen Sie meine Adresse aus Ihrer Datei

☐ Ich bestelle ein Anna-Buch, Fr. 22.80 + Porto

Einsenden an:
Glaube und Behinderung, Postfach 31, 3603 Thun oder an info@gub.ch

✘ Gewünschtes bitte ankreuzen/ausfüllen

Name _____ Vorname _____

Adresse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____ Email _____

Datum _____ Unterschrift _____

Glaube und Behinderung

Unsere Ziele:

- Unsere Grenzen, die bei vielen von uns sichtbar sind, wollen wir nicht verbergen, sondern dazu stehen, dass wir so sind, wie wir sind. Wir achten uns als Geschöpfe Gottes.
- Das Wissen, dass Gott jeden von uns ganz persönlich liebt und einen Plan mit uns hat, gibt uns Hoffnung zum Leben. Diese Hoffnung wollen wir mit anderen Menschen, die in derselben Situation sind, teilen.
- Mit unserem Beispiel wollen wir mithelfen, dass behinderte und schwache Menschen einen Platz in der christlichen Gemeinde einnehmen können, dass sie gerade dort, so wie sie sind, ernst genommen und geachtet, gefördert und getragen werden.
- Wir plädieren nicht für spezielle Behinderten-Gottesdienste, sondern für Integration der Behinderten in die einzelnen Kirchen und Gemeinden.

Unser Angebot:

Wir versuchen Wege aufzuzeigen, um

- Menschen mit einer Behinderung seelsorgerlich zu begleiten
- ihnen praktisch zu helfen und sie besser zu integrieren und zu verstehen
- bei architektonischen Barrieren (Umbauten und Neubauten von Kirchen) Tipps und Erfahrungen weiterzugeben
- weltweite Nöte von Behinderten sehen zu lernen. Dazu unterstützen wir auch internationale Hilfsprojekte zugunsten Missionarischer Arbeiten unter Behinderten in Osteuropa und anderswo. (z.B. Grossfamilien in der Ukraine, usw.)
- Wir vertreten eine biblische Antwort zur Frage der Behinderung und möchten den Aufbau einer christlichen Arbeit unter Behinderten in unserem Land vorantreiben.
- Wir organisieren Ferien und Reisen, an denen auch Menschen mit einer Behinderung teilnehmen können.
- Wir gestalten Gottesdienste, Konfirmandenunterricht und Seminare, bieten Unterricht an theologischen Ausbildungsstätten an, und halten Referate an verschiedenen Anlässen (Frühstückstreffen, Frauenvereinen, Senioren-Nachmittagen, Jugendgruppen usw.) zu Themen rund um Behinderung.

Mitgliedschaft bei Glaube und Behinderung

SEA Ehrenkodex

Möchten Sie Mitglied von Glaube und Behinderung werden? Dann wenden Sie sich per Brief oder Mail an uns. Welches sind die Pflichten? Hinter unserer Arbeit stehen und mithelfen, sie in Ihrem Umfeld bekannt zu machen. Material dafür stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wenn möglich unsere Mitgliederversammlung, die einmal im Jahr stattfindet, besuchen und den Mitgliederbeitrag einzahlen. Der Mitgliederbeitrag beträgt pro Jahr Fr. 20.– für Einzelpersonen, Fr. 30.– für Ehepaare.

Kontonummer für Glaube und Behinderung

Bei der Post: PC 85-685611-9 oder **bei der Bank:** Konto 1152-0049.543 bei der ZKB, 8010 Zürich (PC der ZKB 80-151-4), lautend auf «Glaube und Behinderung». **Zahlungszweck deutlich auf dem Einzahlungsschein vermerken.** Herzlichen Dank all denen, die unsere Arbeit immer wieder unterstützen.

Info-Zeitschrift Abonnement

Ein Abonnement der Info-Zeitschrift (2 Ausgaben) kostet pro Jahr Fr. 10.– / Euro 10.–. Sie helfen uns sehr, wenn Sie den Beitrag mit dem beigelegten Einzahlungsschein überweisen. Da wir nur von Spenden leben, sind wir auch dankbar für jede zusätzliche Unterstützung.

Agenda GuB 2011/12

23. Juni 2011	Fachtagung «Hoffnung trotz Schmerz im Leben», in Sursee
16.–23. Juli 2011	Interlaken Ferienwoche (Flyer bestellen)
3./4. September 2011	Weekend
14. April 2012	Mitgliederversammlung GuB
1./2. September 2012	Weekend GuB
17.-27. September 2012	Reise 2 nach Rheinsberg