

*Mary C. Earle*

**REGELRECHT**  
**NEU**





*Mary C. Earle*

**REGELRECHT**  
**NEU**

Benediktinische  
Weisheit für den  
Umgang mit Krankheit

*Vier-Türme-Verlag*

## **Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie. Detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Annette Nau

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Beginning again – Benedictine wisdom for Living with Illness*

© 2004, Morehouse Publishing Harrisburg–New York  
an imprint of Church Publishing Incorporated  
ISBN 978-0-8192-1965-7

1. Auflage 2017

© Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach 2017  
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andreas Rode

Umschlaggestaltung: Thomas Uhlig, [www.deruhlig.com](http://www.deruhlig.com)

Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

ISBN 978-3-7365-0060-0

*[www.vier-tuerme-verlag.de](http://www.vier-tuerme-verlag.de)*

Ein Wort zum Geleit . . . . .	7
Danksagungen . . . . .	9
<b>Teil I: »Dem Schlamassel eine Bedeutung geben« . . . . .</b>	<b>11</b>
1 Einleitung . . . . .	12
2 Die eigene Lebensregel finden: Hören lernen . . . . .	23
3 Sterben und Auferstehen . . . . .	30
<b>Teil II: Leben mit Krankheit: Die eigene Lebensregel entdecken . . . . .</b>	<b>41</b>
4 Ernährung und achtsames Essen . . . . .	42
5 Ruhe . . . . .	51
6 Bewegung . . . . .	63
7 Medikamente und Behandlungen . . . . .	73
<b>Teil III: Beständigkeit, Gehorsam, Wandel und Gebet . . . . .</b>	<b>81</b>
8 Beständigkeit . . . . .	82
9 Gehorsam . . . . .	94
10 Beständiger Wandel . . . . .	107
11 Gebet und Leben mit Krankheit . . . . .	116
12 »Ich weiß nicht, wohin mein Weg mich führt« . . . . .	133
Anregungen zum Finden einer Lebensregel, wenn Sie mit Krankheit leben . . . . .	137
Anmerkungen . . . . .	139
Zum Weiterlesen . . . . .	143

*Für Mama und Papa*

*Für Doug, Bryan und Jason, die mir geholfen haben,  
wieder von vorn anzufangen.*

*Und für alle, die aufgrund einer Krankheit  
wieder von vorn anfangen mussten.*

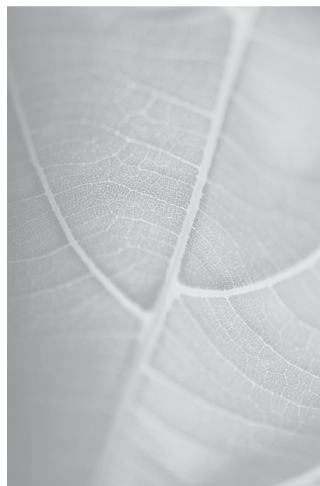
## Ein Wort zum Geleit

»Hauptsach' g'sund!« Dieses Wort hört man heute so oft, dass es schon fast zu einem Sprichwort geworden ist, allerdings nicht zu einem guten; es verleitet nämlich dazu, unser Leben in eine falsche Richtung zu lenken.

Natürlich ist es gut, wenn man gesund ist, wenn man sich auch in höherem Alter noch guter Gesundheit erfreut. Aber ist Gesundheit wirklich die Hauptsache im Leben? Sind die Menschen, die gesund sind, auch immer die glücklichsten? Und was sind kranke Menschen noch wert, wenn ihnen »die Hauptsach'« fehlt? Ich würde lieber die Frage stellen: Was ist denn »die Hauptsach'«, wenn man krank ist, vielleicht sehr schwer oder sehr lange oder für den Rest seines Lebens?

Genau hier setzt dieses Buch an. Hier erzählt eine Frau, eine amerikanische Pastorin der Episcopal Church, die ihr Leben lang vielseitig aktiv gewesen war, wie sie von einem Tag auf den anderen schwer krank wurde, viele Monate lang das Bett hüten musste und nur in kleinen Schritten allmählich wieder zu Kräften kam. Aber dieser Weg durch die Krankheit wurde für sie zu einer Entdeckungsreise.

Überraschenderweise wurde die Regel des heiligen Benedikt, die ihr aus ihrer aktiven Zeit bekannt war, ein Leitfaden für diese Entwicklung. In dieser Benediktsregel gibt es ein langes Kapitel über den Umgang mit Kranken. Die Autorin dieses Buches setzte aber an einem anderen Kapitel an, nämlich am Kapitel über das Essen. Dort fand sie Bestimmungen für regelmäßige Essenszeiten und es ging darum, genügsam, ruhig und gesund zu essen, entsprechend den wirklichen Bedürfnissen des Körpers. Diese klösterlichen Anordnungen inspirierten sie für die strikte und sorgsame Einhaltung ihrer Diätvorschriften.



Bemerkenswert ist, dass ihr auch das Kapitel über den strengen klösterlichen Gehorsam eine große Hilfe war. Dabei ging es ihr aber nicht um Gehorsam gegenüber Menschen, etwa dem Arzt oder den Pflegern, sondern Gehorsam gegenüber dem eigenen Körper. Sie lernte, wachsam auf ihren Körper zu hören, auf seine wirklichen Bedürfnisse und seine Grenzen. Und sie lernte dadurch ganz neu, sorgsam mit sich, ihrem Leib und ihrer Zeit umzugehen.

So wurde die Zeit der Krankheit für sie ein großer Lernprozess oder wie sie selber sagt, eine Zeit, in der sie für sich eine neue Lebensregel entdecken und einüben konnte und in der sich auch ihr geistliches Leben in neuer Weise vertiefte.

Krankheit klärt, was wirklich wichtig ist. Was es wert ist, dass man Zeit dafür aufbringt, und was wirklich wesentlich ist. Diese Einsicht wurde ein wichtiges Motto für ihr weiteres Leben – auch nach der Krankheit. Und immer wieder spürt man in diesem Buch, wie die Verfasserin mit viel Humor und Selbstironie ihren langen Krankheits- und Genesungsweg annahm und kreativ gestaltete.

Man könnte auch sagen: In dieser Lebensphase war für diese Frau ihre Krankheit »die Hauptsach'«, eine Herausforderung, die sie angenommen und kreativ bewältigt hat. Ohne diese Krankheit hätte sie viel Lebenswichtiges und manch gläubige Einsicht und Erfahrung nicht entdecken können. Deshalb kann dieses Buch für viele Leserinnen und Leser eine Art Mutmacher sein, unvermeidliche Zeiten von Krankheit und Behinderung auch als Chance zu sehen, Neues zu entdecken, innerlich zu wachsen und die Erfahrung des eigenen Lebens- und Glaubensweges zu vertiefen.

*P. Fidelis Ruppert OSB*



## Danksagung

Dieses Buch drängte sich in mein Bewusstsein, während ich noch an einem anderen Buch mit dem Titel *Broken Body, Healing Spirit* arbeitete. Mein Dank gilt meiner Lektorin Debra Farrington, die selbst auch Autorin ist und daher versteht, dass neue Ideen manchmal auftauchen, wenn man sich gerade noch mit etwas völlig anderem beschäftigt. Sie reagierte mit Humor und Enthusiasmus auf meinen neuen Vorschlag. Außerdem danke ich den verschiedenen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Kurse, die ich in meiner Gemeinde, der St. Mark's Episcopal Church in San Antonio, und am Episcopal Seminary of the South West in Austin gegeben habe. Meine Studenten waren meine Lehrer, und vieles von dem, was ich in diesem Buch geschrieben habe, hat seine Wurzeln in den Diskussionen während der Kurse.

Mein Mann Doug war mein Coach, mein Freund, mein Begleiter. Er las und kommentierte den Text. Und er hilft mir bis heute dabei, mich an meine Lebensregel zu halten.





# Teil I



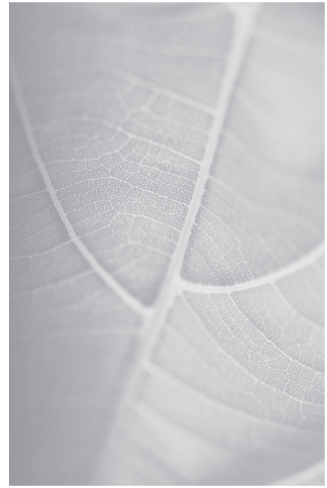
»Dem Schlamassel eine Bedeutung geben«

# 1

## Einleitung

Es ist September 1995. Ich bin gerade aus der Klinik entlassen worden und versuche herauszufinden, wer ich nun bin. Ich habe den ersten Anfall einer akuten Bauchspeicheldrüsenerntzündung überlebt. Den Großteil des Tages verbringe ich im Bett. Ganz langsam schöpfe ich wieder ein wenig Kraft. An manchen Tagen kann ich essen, ohne mich zu übergeben. An anderen klappt es nicht. Jegliche Routine, an die ich gewohnt war, ist völlig über den Haufen geworfen. Vor dem Ausbruch meiner Krankheit war ich eine gesunde, aktive, engagierte Frau – Ehefrau und Mutter, Pfarrerin der Episkopalkirche, geistliche Begleiterin, Autorin. Innerhalb weniger Stunden wurden all diese Identitäten auf den Kopf gestellt, von innen nach außen gekehrt, als die Bauchspeicheldrüsenerntzündung die Kontrolle über mein Leben übernahm.

Nachdem die Bauchspeicheldrüsenerntzündung wie ein Erdbeben in meinem Leben gewütet hatte, war ich in der Genesungsphase so schwach, dass es schwer bis unmöglich für mich war, die bestehenden Muster meiner spirituellen Übungen aufrechtzuerhalten. Bis dahin hatte ich Yoga gemacht, Tagebuch geführt, in der Bibel gelesen und jeden Morgen gebetet. Mit sechsundvierzig hatte ich außerdem angefangen, auf eine gesunde Ernährung, genügend Bewegung und Erholung in meinem Leben zu achten. All das war durch den Ausbruch der Krankheit zunichtegemacht worden. Ich hatte kaum genug Kraft, um auf dem Sofa zu liegen und einen Film anzuschauen, geschweige denn aufzustehen und zu beten. Wenn ich wach war, beschäftigte ich mich hauptsächlich mit meiner Ernährung und den



Schwierigkeiten, die ein Leben mit einer geschwächten Bauchspeicheldrüse mit sich brachten. (Mein Arzt hatte gesagt: »Von allen Organen des Körpers gibt uns die Bauchspeicheldrüse die größten Rätsel auf. Wir wissen nicht genau, wie sie funktioniert.«)

In jenen ersten Monaten der Genesung hatte ich das Gefühl, mein Leben wäre vorbei. Ich hatte eine Menge Trauerarbeit zu leisten: Ich trauerte um das Leben, das ich verloren hatte, und um einen Körper, der nun von Krankheit gezeichnet war. Ich erlag auch der in unserer Kultur gängigen Meinung, dass das Leben zu Ende sei, wenn eine Krankheit sich ungebeten zum Dauergast gemacht hat. Auf der einen Seite trifft das durchaus zu. Das Leben, das ich früher einmal geführt hatte, war unwiederbringlich vorbei. Meine scheinbar unerschöpfliche Energie hatte sich – wie Tau in der Morgensonne – in Luft aufgelöst. Vom lustvollen »Allesfresser« war ich zu jemandem geworden, der sich auf einfachste Speisen und kleinste Portionen beschränken musste, und dennoch brach mir oft der Schweiß aus, weil mich das Verdauen so viel Anstrengung kostete.

Es schien, als ob ein Leben mit grenzenlosen Horizonten zu einem Leben mit zahllosen Grenzen verkommen wäre. An manchen Tagen fühlte ich mich, als würde ich auf der Suche nach irgendeinem Anzeichen von Leben Steine in einem vertrockneten Flussbett umdrehen, nur um noch mehr Steine zu entdecken. Die Tatsache, dass ich ausgerechnet an Pankreatitis litt, machte die Sache in mancherlei Hinsicht noch schwieriger. »Pankreatitis« ist wohl kaum ein Wort, das im normalen Sprachgebrauch vorkommt. Ich musste mich erst einmal selbst über die Krankheit informieren, über die Heilungschancen, über die chronischen Aspekte. Als ich in der Notaufnahme war und der Arzt mir mitteilte, dass meine Bauchspeicheldrüse entzündet sei, fragte ich erst einmal, wo genau sich dieses Organ denn befinde. Mir war nie wirklich bewusst gewesen, dass ich überhaupt eine Bauchspeicheldrüse besaß, geschweige denn, dass deren Versagen solch verheerenden Schaden anrichten konnte.

All diese Einschränkungen beeinträchtigten nicht nur mich, sondern meine gesamte Familie. Doug, mein Mann, musste viele meiner

Aufgaben im Haushalt übernehmen. Er ist ein guter Koch, aber er musste erst lernen, welche Lebensmittel ich essen konnte und wie er sie zubereiten musste. Auch er verlor sein bisheriges Leben. Viele Aspekte unserer Ehe mussten neu verhandelt werden. Einerseits bekam die Bedeutung der Worte »in guten wie in schlechten Tagen, in Gesundheit und Krankheit« eine Tiefe, die wir vor meiner Erkrankung nicht gekannt hatten. Andererseits quälte es uns beide, täglich immer wieder aufs Neue erkennen zu müssen, wie schwach ich war. Den Plan, meinen Doktor zu machen, musste ich an den Nagel hängen, ebenso wie viele andere Aktivitäten. Reisen, Retreats, Lehrangebote – alles musste ich aufgeben. Während die Monate dahingingen, wurde ich immer schwächer, und ich verlor immer mehr Gewicht. Computertomographien, Ultraschalluntersuchungen und Bluttests waren alle in Ordnung. Schließlich fanden wir heraus, dass mein Stoffwechsel so sehr gestört war, dass mein Körper nicht mehr in der Lage war, normale Nahrung zu verarbeiten. Obwohl ich aß, nahm mein Körper keine Nährstoffe auf. Ich verlor Gewicht, meine Haare und meine Haut trockneten aus, ich konnte nicht mehr klar sehen. Aufgrund der Stoffwechselschwierigkeiten litt ich unter Vitaminmangel.

Vermutlich haben viele, die dieses Buch lesen, weitaus Schlimmeres als ich durchgemacht. Viele begleiten Menschen, deren Leben von einer akuten, chronischen oder progressiven Krankheit komplett auf den Kopf gestellt worden ist. Sie wissen, dass das Leben mit Krankheit Realität ist. Die Krankheit wird sehr wahrscheinlich nicht wieder verschwinden. Im Gegenteil: Sie bestimmt einen Großteil des Alltags. Die Krankheit bringt Einschränkungen, Leid und Verluste mit sich. In der westlichen Kultur führt dies oft zu der Überzeugung, dass ein Leben mit Krankheit, wie immer es auch aussehen mag, weder lebendig noch kreativ sein kann. Die Möglichkeit, dass die Einschränkungen auch ungeahnte Geschenke mit sich bringen können, scheint unvorstellbar. Und ganz sicher, so meint man, kann das Leben eines kranken Menschen nicht spirituell sein! Dies sind die vorherrschenden Vorurteile in unserer Kultur.

## Leben mit Krankheit und einer Lebensregel

Bevor ich krank wurde, hatte ich viele Jahre lang nach einer einfachen Lebensregel gelebt. Eine Lebensregel, ein einfaches monastisches Konzept, hilft uns, die göttliche Gegenwart in allen Menschen und allen Ereignissen, die uns während des Tages begegnen, wahrzunehmen. Das Wort »Regel« leitet sich ab vom lateinischen Wort *regula*, das eher Führung und Weisheit meint als eine starre Vorschrift. Einer Regel zu folgen heißt, auf einem »Weg zum Leben« zu gehen (Ps 16,11). Eine Regel, wie ein Weg zum Leben, wird nicht sofort verinnerlicht, sondern nur mit der Zeit angenommen und erlernt. Man muss stetig einen Fuß vor den anderen setzen (zumindest metaphorisch gesehen), um ans Ziel zu kommen.

Meine eigene Regel, nach der ich vor meiner Krankheit gelebt hatte, war sowohl von der Cursillo-Bewegung als auch von der Regel des Heiligen Benedikt beeinflusst. Cursillo ist eine Erneuerungsbewegung, die ich 1979 bei einem Wochenendkurs kennengelernt habe. Die Mitglieder der Bewegung legen Wert auf ein Leben, das geprägt ist von Gebet, Bibelstudium und Aktion. Ungefähr zur gleichen Zeit machte ich Bekanntschaft mit der Regel des heiligen Benedikt, einer alten Lebensregel, die im sechsten Jahrhundert entstanden ist. Es handelt sich um eine Anleitung für ein christliches Leben, das geprägt ist von Gebet, Lesen der Heiligen Schrift und körperlicher Arbeit. Sie beinhaltet die Gelübde der Beständigkeit, des Gehorsams und des fortwährenden Wandels. Die Benediktsregel gründet auf der Praxis, aufmerksam auf das zu lauschen, was Gott und das Leben uns sagen. Zudem lädt Benedikt uns ein, nichts über Christus zu stellen. Mit gesundem Menschenverstand und viel Einfühlungsvermögen schafft Benedikt Voraussetzungen für ein Leben in Gemeinschaft, die auch die Bedürfnisse der Jungen, Kranken und Alten berücksichtigen. Seine Vision ist eine Gemeinschaft, deren Mitglieder gemeinsam in Christus leben, wobei jeder Einzelne sich der Suche nach Gott verschrieben hat. Gleichzeitig ist Benedikts Regel fest im täglichen Leben ver-

wurzelt. Er spricht Aspekte an, die so simpel sind wie die Werkzeuge des Klosters, die Kleidung und Ernährung der Mönche oder die Behandlung von Gästen. Die Regel »nimmt einfach den gewöhnlichen Lehm oder Ton und macht aus ihm etwas Schönes«<sup>1</sup>.

Zwar ist von Benedikt nicht viel überliefert, doch wissen wir, dass er um 480 n. Chr. als Sohn einer relativ wohlhabenden Familie geboren wurde. Er lebte in der italienischen Stadt Nursia während einer Zeit großer Unruhe in Europa. Rom selbst war 410 n. Chr. von Stämmen aus Nordeuropa eingenommen worden. Viel von dem, was die Gesellschaft bis dahin gekannt und worauf sie vertraut hatte, war durch anhaltende Kriegswirren zerstört worden. Benedikt studierte in Rom, doch das Verhalten der Menschen in der Stadt desillusionierte ihn, deshalb brach er sein Studium ab und verließ die Stadt. Er ging nach Subacio, wo er zunächst als Eremit in einer Höhle lebte. Als seine große Hingabe an Gott bekannt wurde, kamen andere, um bei ihm zu leben. Die Gemeinschaft wurde immer größer, und Benedikt gründete zwölf kleine Klöster in der Umgebung, Gemeinden, die irgendeine Struktur für ihr gemeinsames Leben benötigten. Sein erster Versuch, eine Lebensregel für die Gemeinschaft aufzustellen, führte zu einer Rebellion; seine Anhänger wendeten sich gegen ihn und wollten ihn sogar vergiften! Benedikt kehrte Subacio den Rücken und ließ sich auf dem Monte Cassino nieder, wo er wahrscheinlich die Regel verfasste, wie wir sie heute kennen. Er zog dafür andere, zu jener Zeit schon bekannte Regeln heran und schuf ein Konzept für das Gemeinschaftsleben, das Ausgewogenheit und Mäßigung betonte.

Die Regel des heiligen Benedikt ist voll schlichter und praktischer Weisheit. Joan Chittister hat es gut zusammengefasst: »Wenn wir nicht dort geistliche Menschen sind, wo wir sind und wie wir sind, sind wir es überhaupt nicht.«<sup>2</sup> Benedikts Art zu leben gründet auf der Realität, auf dem täglichen Leben, auf der Sorge um den Körper und dem Respekt für andere, auf der Verbindung der beiden Gebote, Gott zu lieben und unseren Nächsten wie uns selbst zu lieben. Wenn wir anfangen, uns über das Leben mit Krankheit als eine Lebensregel



Gedanken zu machen, bietet uns Benedikts Anleitung sowohl eine Richtschnur als auch mitfühlenden Zuspruch.

Meine eigene Regel, nach der ich vor meiner Krankheit gelebt hatte, drehte sich um eine Vielzahl von Aktivitäten und verschiedenen Interessen. Täglich betete ich und las in der Bibel. Ich war darum bemüht, ein reflektiertes Leben zu führen und auf Gottes Gegenwart im Alltag mit meinen halbwüchsigen Söhnen, meiner Arbeit als Gemeindepfarrerin und meiner Ehe mit einem Pfarrer zu achten. Gartenarbeit und Yoga waren außerdem Teil meiner Lebensregel. Diese einfachen Strukturen, die mir dabei halfen, Gott in den Mittelpunkt meines Lebens zu stellen, waren sehr wichtig für mich. Und durch den Ausbruch der Krankheit und meine furchtbar langsame Genesung wurden sie komplett auseinandergerissen und zunichtegemacht. Ich musste von vorn anfangen und einen neuen Weg finden, mein Leben zu ordnen. Dabei hatte ich einen völlig geschwächten Körper zu berücksichtigen. Eine Menge neuer Verhaltensweisen mussten eingeübt werden – von regelmäßigen Ruhezeiten über die Planung meiner Mahlzeiten bis hin zu regelmäßigen Blutuntersuchungen. Ganz langsam entwickelte sich in den Monaten, in denen ich auf meine Heilung wartete, eine neue Regel. Es handelte sich um eine Regel mit vielerlei Einschränkungen, die auf die Krankheit zurückzuführen waren. Es war eine Regel, deren Parameter durch ein Leben innerhalb neuer Grenzen bestimmt wurden – Grenzen, die mich dazu brachten, rebellieren, weinen, aufgeben zu wollen. Überraschenderweise wurden einige dieser Grenzen, nachdem ich angeleitet worden war, sie aus einer anderen Perspektive zu betrachten, zum Rohmaterial, aus dem eine Regel entstehen konnte. Ich fing an, mit Kreativität und Gottvertrauen an das Unternehmen, meinem Leben eine neue Gestalt zu geben, heranzugehen.

Als ich das tat, erkannte ich, dass meine Krankheit selbst die Grundlage für eine neue Regel lieferte. Mein Körper, der in seinem völlig entkräfteten Zustand unbekanntes Terrain für mich war, bot einen Ort, von dem aus die neue Regel erwachsen konnte. Ganz langsam fing ich an zu begreifen, dass die Ruhe, die der Arzt mir verordnet

hatte, ein Teil der neuen Regel sein konnte. Mein stark reglementierter Ernährungsplan konnte ein anderer sein. Die regelmäßige Einnahme meiner Medikamente – etwas, das anfangs unheimlich schwer für mich war – wurde zu einer Art Stundengebet. Die Einnahme, die mehrmals am Tag erfolgen musste, erforderte so viel Konzentration und Aufmerksamkeit, dass sie sich beinahe wie die Praxis des hörenden Gebets anfühlte. Mein Tagesrhythmus, der von den Zeiten der Pilleneinnahme vorgegeben war, erinnerte mich auf seltsame Weise an einen von Laudes, Mittagshore, Vesper und Komplet bestimmten Tagesrhythmus. Der lebendige Gott, der unter allen Umständen und in allen Lebenslagen bei uns ist, begann, auf überraschende Weise in diesen veränderten Strukturen meines Alltags präsent zu werden. Inmitten eines Lebens, das aufgrund einer akuten Krankheit in Trümmern lag, wurden nach und nach die Wurzeln einer neuen Lebensregel sichtbar. Sie zeigten sich in meinem Leben *mit* der Krankheit, in meiner täglichen Erkenntnis, dass ich trotz meiner Schwäche und Qual von Gott getragen und gestützt wurde.

## Wieder und wieder von vorn anfangen

Die Krankheit zwang mich dazu, meinen Tagesablauf und meine Lebensweise komplett zu überdenken. Ich musste von vorn anfangen. Seit dem ersten Ausbruch der Krankheit 1995 war dies mehrere Male der Fall. Der Herbst 2002 war geprägt vom wiederholten Aufflammen der Schmerzen und endete mit einer Operation, bei der ein von Narbengewebe verschlossenes Gefäß wieder durchgängig gemacht wurde. Die meisten meiner Pläne, die ich für jene Monate geschmiedet hatte, waren hinfällig. Die wiederkehrenden Anfälle der Pankreatitis hatte Vorrang vor allem anderen, alles musste neu organisiert werden. Ich musste von vorn anfangen – wieder einmal.

Das Leben mit Krankheit ist definitiv voller Überraschungen und wird nur allzu oft von Rückschlägen unterbrochen. Zudem ist es eine fortwährende Lektion in Flexibilität, Resilienz und Ausdauer. Wenn

ich jetzt, mit Mitte fünfzig, zurückblicke, scheint es mir, als ob das Leben mit Krankheit einem Intensivkurs zum Thema »Lebensregel« gleichkommt. Eine Krankheit stellt klar, was wirklich zählt, was es wert ist, Zeit darauf zu verwenden, was wirklich wichtig ist. Diese Lektion bietet das Leben fast jedem, der über vierzig ist; eine Krankheit vertieft und intensiviert sie noch. In mancherlei Hinsicht erinnert mich das Leben mit Krankheit an den Italienischkurs, den ich während meiner Collegezeit besucht hatte. Der Unterricht fand täglich statt, und nur, wenn wir auch tatsächlich auftauchten, lernten wir die Sprache. Das Leben mit Krankheit bringt einen in die gleiche Art von intensiver Lernsituation. Nur wenn man »auftaucht«, indem man aufmerksam ist und sich bewusst macht, wie das Leben mit Krankheit sich gestaltet, fängt man an, die neue »Sprache« zu lernen.

Gegenwärtig lebe ich mit einer Bauchspeicheldrüse, die bis zu einem gewissen Grad geheilt ist. Ich nehme immer noch Medikamente, folge immer noch einem bestimmten Ernährungsplan und leide von Zeit zu Zeit immer noch unter Schmerzen. Ich habe auch mit verschiedenen Gruppen von Menschen gearbeitet, die mit einer Krankheit leben. Vor ein paar Jahren gab ich einen Kurs in meiner Gemeinde. Ich schlug den Teilnehmern vor, die Grenzen und Einschränkungen, die ihre Krankheiten mit sich brachten, als die Anfänge einer neuen Lebensregel zu betrachten. Zunächst waren die Teilnehmer erschüttert von dieser Idee. Wie konnte eine Krankheit eine *Lebensregel* sein? Wie konnten die vielen Unpässlichkeiten und Einschränkungen mit Vitalität, Lebendigkeit, mit einem Ja zum Leben in Verbindung gebracht werden? Wie konnte Gott im Zentrum eines Lebens stehen, das um so vieles schlechter zu sein schien als zuvor?

Gemeinsam fingen wir an, dem Leben mit Krankheit eine neue »Gestalt« zu geben. Wir benannten unsere verschiedenen Einschränkungen. Wir listeten die »Gegebenheiten« auf, mit denen jeder von uns lebte. Diese variierten von Person zu Person, von Krankheit zu Krankheit. Ein Diabetiker, der sich regelmäßig Insulin spritzen und seinen Blutzuckerwert überprüfen musste, hatte andere Einschränkungen als die Krebspatientin, die nach fünfjähriger Koexistenz mit

einem Lymphom eine weitere Chemotherapie über sich ergehen lassen musste. Jede »Gegebenheit« grenzte das Leben mit einer bestimmten Krankheit ein. Zum Beispiel bestimmten die Diätvorschriften einer auf Insulin angewiesenen Frau den Rahmen, von dem aus sie ihre Regel entwickeln konnte. Der Mann, der sich von einem Schlaganfall erholte, erkannte, dass die regelmäßige Physiotherapie die Grundlage seiner Regel war. Diese »Gegebenheiten«, die das Leben mit Krankheit lieferte, waren die Bausteine für eine Lebensregel. Jede »Gegebenheit« erwies sich als Ausgangspunkt, um neu zu reflektieren, um eine neue Lebensregel inmitten der ständigen Tests, Untersuchungen und Krankenhausaufenthalte zu finden.

Nachdem wir uns einige Wochen lang getroffen hatten, stellte ein Kursteilnehmer fest: »Langsam fängt dieses Schlamassel an, eine Bedeutung zu bekommen.« Dass wir die Krankheit neu definierten führte dazu, dass wir inmitten des täglichen körperlichen Leidens nach neuen Wegen suchten, uns für das Leben zu entscheiden. Wir versuchten weder, unsere Krankheit zu leugnen, noch malten wir uns die Erfahrung schön. Aber wir erkannten, dass es selbst innerhalb der »Gegebenheiten« des Lebens mit Krankheit eine große Vielfalt gab. Eine Frau, die an den Rollstuhl gefesselt war, sagte: »Seit ich angefangen habe, aufmerksamer zu leben, habe ich festgestellt, dass andere nun zu mir kommen, um mit mir über ihre eigenen Probleme zu reden. Ich suche nicht unbedingt nach ihnen. Sie sehen mich und ich wirke nicht so bedrohlich auf sie. Ich bin jetzt weniger einsam als ich es als gesunder Mensch war.« Einem Mann, der an einer progressiven Erkrankung litt, hatte seine Krankheit vor Augen geführt, wie sehr er seine Arbeit zu einem alles bestimmenden Götzen erhoben hatte. Als er anfang, seiner Arbeit weniger Bedeutung zuzumessen, weil die Forderungen, die sein Körper an ihn stellte, viel dringlicher waren, wurde ihm klar, dass die Krankheit eine Art Erlösung für ihn bedeutete. Sie half ihm dabei, seine Arbeit nicht mehr über alles zu stellen und stattdessen die anderen Werte, die er in seinem Leben hatte, näher zu betrachten.

Allen, die mit einer Krankheit leben, soll dieses Buch helfen, die Art und Weise, wie man die krankheitsbedingten Einschränkungen wahrnimmt, zu verwandeln. Während mir durchaus bewusst ist, dass eine Krankheit überaus schmerzhaft Verluste mit sich bringt, habe ich dieses Buch unter anderem aus der Überzeugung heraus geschrieben, dass das Leben mit Krankheit viele Möglichkeiten zum Neuanfang bietet. Ich behaupte weder, dass es einfach ist, noch will ich damit sagen, dass das Leben mit Krankheit eine Erfahrung ist, die uns glücklich macht. Es bedeutet lediglich, dass es möglich ist, unser Leben inmitten der Trümmer – Stück für Stück und mit den richtigen Weggefährten – als reich, vital und real wahrzunehmen. Unser Leben mag vielleicht nicht im Geringsten so aussehen wie das Leben, das wir verloren haben. Aber dennoch hat es seinen eigenen einzigartigen Wert und Charakter – und sogar Schönheit. Wir müssen uns nur die Zeit zugestehen und geduldig genug sein, um zu dieser Erkenntnis gelangen zu können.

Im ersten Teil dieses Buches widme ich mich dem Sterben und Auferstehen zu neuem Leben – das Muster, das durch die christliche Taufe symbolisch nachvollzogen wird. In den darauffolgenden Kapiteln lade ich Sie dazu ein, mit mir verschiedene Aspekte des Lebens mit Krankheit zu betrachten – Ernährung, Ruhe, Bewegung, Medikation, Behandlungen. Wenn eines dieser Kapitel für Sie nicht relevant ist, überspringen Sie es einfach. Wählen Sie selbst aus, was für Ihr eigenes Leben, für Ihre spezifische Krankheit passend ist (oder, wenn Sie einen kranken Menschen betreuen, für Ihr eigenes Leben mit ihm).

Im dritten Teil werden wir uns die drei Gelübde der Benediktinsregel ansehen: Beständigkeit, Gehorsam und fortwährender Wandel. In diesen Kapiteln finden Sie Vorschläge, wie die Gelübde, die die Mönche und Nonnen ablegen, auf das Leben mit Krankheit angewandt werden können. Jedes Kapitel schließt mit Anregungen zur Reflexion sowie einem kurzen Gebet. Wenn Sie vorhaben, meinen Anregungen zur Reflexion zu folgen, ist es sinnvoll, ein Notizbuch griffbereit zu haben. Sie können jedes beliebige Notizbuch verwenden – von einem Spiralheft bis hin zu einem extravaganten Tagebuch. Wenn Sie

meine Vorschläge für eine künstlerische Bearbeitung des jeweiligen Themas ausprobieren wollen, sollten Sie darüber hinaus Buntstifte und Papier bereithalten. Ich selbst bevorzuge ein Skizzenbuch mit Spiralbindung und unbedruckten Seiten, sodass ich im selben Buch schreiben und malen kann.

Wie bei jedem Aspekt der Glaubensreise ist es gut und wichtig, Wegbegleiter zu haben. Beim Lesen dieses Buches werden Sie feststellen, dass die darin enthaltenen Anregungen zur Reflexion, zum Gebet und zu Übungen sehr einfach gehalten sind. Ich möchte Sie einladen, Ihre geistlichen Begleiter in diese Reise mit einzubeziehen, sodass sie für Sie beten können, während Sie auf Ihrem Weg voranschreiten. Vielleicht werden Sie beim Lesen von Zeit zu Zeit feststellen, dass ein Thema aufgeworfen wird, über das sie mit einem geistlichen Begleiter oder einem Arzt sprechen möchten. Meine Hoffnung ist, dass jede Leserin und jeder Leser die passenden Freunde und Fachleute dazu einlädt, den Erkenntnisprozess, wie man im Vertrauen auf Gott mit einer Krankheit leben kann, zu begleiten.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen einen Weg aufzeigen, die Lebensregel zu entdecken, die Ihre eigenen Erfahrungen mit Ihrer Krankheit bereithält. Diese Regel wird in den ganz realen Gegebenheiten Ihrer Ernährung, Erholung, Medikation und Behandlung verwurzelt sein, die allesamt Teil Ihres Lebens und Ihrer Bedürfnisse sind. Immer wieder werde ich Ihnen von anderen Menschen erzählen, die inmitten der täglichen Kämpfe, die ihre Krankheit mit sich bringt, Wege gefunden haben, Gottes Gegenwart zu entdecken. Die Namen dieser Personen habe ich verändert und sie haben mir ihre Erlaubnis gegeben, ihre Geschichten zu erzählen.

Und nun lassen Sie uns von vorn beginnen.

## 2

# Die eigene Lebensregel entdecken: Hören lernen



1996 landete ich wieder im Krankenhaus. Weil der Spiegel meiner Leukozyten ständig zu niedrig war, musste ich mich einer Knochenmarkbiopsie unterziehen. Als der Hämatologe das Behandlungszimmer betrat, fragte ich ihn, ob die Untersuchung seiner Meinung nach wirklich nötig sei. »Zumindest erlaubt sie Ihrer behandelnden Ärztin, viele Dinge auszuschließen«, antwortete er. »Dann hat sie einen neuen Ausgangspunkt.«

Das Leben mit Krankheit schließt viele Dinge aus. Jene von Ihnen, die eine Krankheit als täglichen Begleiter haben, wissen das. Doch der Verlust einiger Dinge im Leben schafft Raum für unerwartete Neuanfänge. Wie jedes neue Leben mögen diese Anfänge klein und sehr verletzlich erscheinen, aber dennoch sind sie ein Zeichen, dass inmitten von Krankheit Erneuerung möglich ist.

In der japanischen Zen-Tradition gibt es ein Sprichwort: »Nun, da mein Haus niedergebrannt ist, habe ich einen besseren Blick auf den Mond« (Masahide). Das Haus unseres Körpers mag zwar »niedergebrannt« sein, aber von einem anderen Blickwinkel aus betrachtet haben wir nun die Möglichkeit, neben dem Schaden, den die Flammen angerichtet haben, auch das zu sehen, was in bewundernswerter Einfachheit da ist – wie der Vollmond in einer stürmischen Nacht. »Stets beginnen wir von vorn«<sup>3</sup>, schreibt Benedikt in seiner Regel. Unser »niedergebranntes Haus« lädt uns ein, von vorn zu beginnen, eine neue Lebensregel zu entwickeln, die unser verändertes Leben anerkennt.