

## Zwangs-Verlangsamung...

Schneller höher weiter: Im Job mehr leisten, in kürzerer Zeit mit weniger Leuten, Druck vom Chef, Druck von KollegInnen, Druck von all dem, was zu erledigen ist, schnellstens... Ohne Pause, möglichst immer auf der Überholspur... Auf dem Rückweg schnell noch einkaufen... Dieses besorgen, jenes besorgen... Das Haus, der Garten, die Kinder, die FreundInnen, nächstes Wochenende die Familienfeier, Überstunden, „Kannst du nicht noch...“, „Okay, mach ich...“

Rädchen im Getriebe, unverzichtbar -

Und plötzlich: aus dem Laufrad geworfen. Bandscheibenvorfall, gebrochene Schulter, Knie kaputt. Abgestürzt, und dann das mühsame, langwierige Sich-Wiederaufrappeln. Zwangs-Verlangsamung, Schmerzen, Sorgen, Kopfkino: Was, wenn die volle Leistungsfähigkeit nicht zurückkehrt? Das Haus, der Garten, die Kinder, die Arbeit? Das Selbst-Bild, der Selbst-Wert? Wer bin ich überhaupt noch, wenn ich nicht mehr mitrennen kann?

Aber neben Schmerzen und niederdrückenden Gedanken und Gefühlen gibt es auch neue Erfahrungen. Plötzlich Zeit haben zum Beispiel, mehr als einem lieb ist, ja, aber Zeit für die Kinder, für den Partner oder die Partnerin, die Freunde. Seine Mitmenschen auf neue Art schätzen lernen: Erfahren, wie der Partner, die Partnerin zu einem steht, „in guten wie in schlechten Tagen“, ermutigt, mitträgt, einspringt. Männer können plötzlich den Staubsauger bedienen, Frauen Rasen mähen. Kinder können selber Sprudelflaschen aus dem Keller holen und Geschirrspülmaschinen ausräumen, und freuen

sich, dass der Papa endlich mal zu Hause ist. Und Freunde: Wer ist noch da, wenn man eingeschränkt ist, nicht beim Umzug helfen kann, keine Kuchen backen und keine Leistung bringen kann?

Vielleicht entdeckt man auch die kleinen, alltäglichen Freuden und „Geschenke des Universums“: Blumen im Garten und am Wegrand; Vogelgesang; der Lauf der Jahreszeiten; der Kaffee am Morgen, ein gutes Essen, freundliche Sonne, freundliches Lächeln, eine warme Dusche – tausend Freuden und Annehmlichkeiten im Laufe des Tages...

Oder auch die kleinen Fortschritte der Genesung, weniger Schmerzen, ein bisschen mehr Bewegungsfreiheit, die man allererst zu schätzen weiß...

Und die persönlichen Ziele und Werte, auch die werden deutlich sichtbar: Was trägt mich, worauf lebe ich hin, was möchte ich (wieder) erreichen?

Und wovon muss ich mich auch verabschieden? Vielleicht wird manches nicht mehr gehen, Fußballspielen oder Skifahren oder sogar die Arbeit, die man bisher gemacht hat. Was stattdessen? Was bietet das Leben noch, was gibt es vielleicht für neue Wege?

Und oft stellt sich auch die tiefe Erkenntnis ein: Meine Gesundheit steht an erster Stelle. Ich stehe an erster Stelle. All das Mich-Aufreiben, für andere, für die Arbeit, all das blinde Gehetze „im Laufrad“: Das kann und will ich nicht mehr.

Und so ist die Zwangs-Verlangsamung, die uns vielleicht unser Körper oder vielleicht „das Universum“ oder vielleicht Gott auferlegt, eine wichtige, vielleicht nötige Gele-

genheit: innezuhalten, Inventur in unserem Leben zu machen und Bilanz zu ziehen: Wo stehe ich, für mich und für andere, wo will ich hin, was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?