



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Impulse zum freiwilligen Engagement

Online-Download zur Broschüre

Bewegende Momente Lebenserinnerungen dokumentieren

Modul 5 Textarbeit

Entstanden aus dem Projekt „Menschen besuchen und begleiten – Ein Projekt zum Aufbau nachbarschaftlicher Netzwerke“ der Caritas-Konferenzen Deutschlands e.V.

Gefördert durch:





Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Inhalt

Vier Gattungen von Texten	3
Stilmittel in Ihren Texten.....	3
Das Interview.....	4
Das Porträt	5
Neun Tipps für ein gutes Porträt.....	6
Die „Kurz“geschichte	8
Das Gedicht	9
Literaturtipps.....	10
Biographien	10
Biografiearbeit.....	10
Sonstiges.....	10
Anhang	11



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Vier Gattungen von Texten

Was mache ich aus meinem Interview?

Diana Müller

Ihr Interview können Sie in unterschiedenen Textarten dokumentieren. Wir haben vier Textarten ausgewählt und erläutern Ihnen im Folgenden durch was sich die unterschiedlichen Textarten auszeichnen. Jede Textart ist mit einem Beispiel unterlegt, um Ihnen die Charakteristika zu verdeutlichen.

- Interview:
„Mir fehlt nichts. Ich bin glücklich“. Janis McDavid wurde ohne Arme und Beine geboren.
(Stern-Ausgabe vom 23. März 2016)
- Porträt:
„Ein zweites Leben“. (TAZ-Ausgabe vom 24. Juni 2015)
- Kurzgeschichte:
„Regentropfen“ (Michaela Borchert)
- Gedicht:
„Gestutzte Eiche“ (Hermann Hesse)

Stilmittel in Ihren Texten

Generell gibt es verschiedene Stilmittel, die Sie in Ihren Texten verwenden können, um ihn für die Leser interessanter zu machen:

- Logisch aufbauend
- Interesse weckender Einstieg
- Namen werden immer vollständig ausgeschrieben: nicht Frau XY, sondern Antonia Hanninger
- Konkret oder Interpretationsspielraum lassen
- Interpretierende Aussagen
- Wörtliches Zitat
- Details zur Person (z.B. blitzende Augen)
- Fragen im Text stellen (z.B. wie ist es dazu gekommen?)
- Oberbegriffe finden und dann diese erklären (z.B. Nächstenliebe und dann die konkreten Taten)
- Alliteration: Verben mit denselben Anfangsbuchstaben (geprägt, gefestigt, geformt)
- Treffende Überschrift
- Akrostikon: Jedem Buchstaben des Namens wird eine Tugend der Person zugeordnet (Bsp.: Antonia: A=Anwältin, N= nachhaltig stiften gehen, ...)



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Das Interview

Ein Interview ist eine Form der Befragung mit dem Ziel, persönliche Informationen, Sachverhalte oder Meinungen zu ermitteln. Die Informationen werden weitgehend unverfälscht dargestellt. Die Meinung des Fragenden tritt in den Hintergrund. Im Wortlaut-Interview wechseln sich Frage und Antwort in wörtlicher Rede ab.

Wenn Sie sich dafür entscheiden, ihr Gespräch in Form eines Interviews wiederzugeben, dann sollten Sie es vom Befragten autorisieren lassen. Das bedeutet, dass Sie ihm/ihr den fertigen Text zur Kontrolle vorlegen und ihm/ihr die Möglichkeit geben, Dinge zu verändern, zu ergänzen und Inhalte gegebenenfalls richtig zu stellen. Stimmt der/die Befragte dem Inhalt des Interviews zu, ist es autorisiert.

Als Interviewer sind sie eine neutrale Person. Sie zeichnen die Antworten Ihres Gegenübers auf, Ihre eigene Meinung spielt hier keine Rolle. Und doch kann der/die Fragende durchaus Einfluss auf ein Gespräch nehmen. Denn schon die Fragestellung kann voreingenommen sein: „Sie haben sich doch sicherlich auch schon darüber geärgert, oder?“ Hier erwartet der Interviewer/die Interviewerin eine bestimmte Antwort.

Auch Mimik, Gestik und Stimmlage des Fragenden beeinflussen das Ergebnis im Interview. Auf geschlossene Fragen kann der/die Befragte oft nur mit ja oder nein antworten oder er/sie kann sich nur auf bereits vorgegebene Antworten beziehen. Bei offenen Fragen hat der/die Befragte die meisten Möglichkeiten, um aus seiner/ihrer persönlichen Sicht heraus zu antworten.

Wenn Sie Ihr Gespräch in Form eines Interviews aufzeichnen, sollten Sie vorab einen kleinen Vorspann schreiben. Wer ist die Person, um die es geht, was zeichnet sie aus, was macht sie besonders, worum geht es in dem Text? So bekommt der Leser/die Leserin schon einmal einen Eindruck, was ihn/sie erwartet, bevor es mit den Fragen und Antworten losgeht.

Tipp: Die Interviewfragen sollten nicht vorher an die interviewte Person weitergegeben werden, da sonst Echtheit und Lebendigkeit verloren gehen. Falls jemand doch die Fragen vorher einsehen möchte, sollte man noch ein paar Fragen zusätzlich vorbereiten, die man dann spontan stellen kann.

Ein Beispiel eines Interviews ist im Anhang aufgeführt:

„Mir fehlt nichts. Ich bin glücklich“. Janis McDavid wurde ohne Arme und Beine geboren. (Stern-Ausgabe vom 23. März 2016)



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Das Porträt

Ein geschriebenes Porträt lässt sich gut mit einem Porträtfoto vergleichen: Das Porträtfoto eines Menschen zeigt diesen zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt. Das Foto ist eine Momentaufnahme und hätte einen Sekundenbruchteil später schon wieder ganz anders aussehen können. Es kann gestellt sein und in der Regel weiß die fotografierte Person, dass ein Porträtfoto von ihr gemacht wird/wurde.

Ähnlich verhält es sich auch mit dem geschriebenen Porträt. Es ist allerdings keine Sekundenaufnahme eines Menschen, sondern fängt einen wesentlich längeren Zeitraum ein. Ein Porträt ist aber keine (Kurz-) Biografie, im Sinne einer reinen Aneinanderreihung von Lebensdaten und Erlebnissen von der Geburt bis zum Zeitpunkt der Erstellung des Textes. Es besteht darüber hinaus aus Beschreibungen, Einschätzungen und Hintergrundinformationen.

In einem Porträt steht der Mensch im Zentrum. Das Porträt versucht, einen Menschen in seinem Wesen, seinen Handlungen und in seiner Umgebung widerzuspiegeln. Eine sehr detaillierte und bis ins Kleinste charakterisierende Darstellung wird nie gelingen und ist auch nicht die Aufgabe des Porträts. Dennoch möchte es die betreffende Person mit ihren typischen Details darstellen. Im besten Fall werden diese nicht einfach nur aufgezählt, sondern lassen sich aus dem Text herauslesen und erspüren.

Porträts sind eine Textsorte, die von vielen Menschen gerne gelesen wird. Warum? In Porträts erkennen wir uns (oder einen Teil von uns) wieder. Wir können uns dadurch vergewissern, dass wir nicht die Einzigen sind, deren Leben beispielsweise durch plötzliche Brüche und schwierige Phasen beeinflusst wurden. Für manche hat das etwas Tröstliches.

Porträtierte können auch zu Vorbildern werden, wenn sie Neues gewagt oder Tiefschläge überstanden haben und ihren Weg (trotzdem) erfolgreich weitergegangen sind.

Porträts geben uns die Möglichkeit, zu erkennen, wo wir gerade stehen und wer wir sind. Sie geben uns Anregungen für unser Leben, Inspiration und Hoffnung. Und manchmal erkennen wir beim Lesen auch unsere eigenen Grenzen: ob wir in einer bestimmten Situation auch so weit gegangen wären; ob uns das auch hätte passieren können; ob wir diesen Mut gehabt hätten; ob wir das auch hätten tun können. Wir lernen von den porträtierten Personen und können an ihrem Beispiel erkennen, wo wir in unserem eigenen Leben stehen.



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Neun Tipps für ein gutes Porträt

1. Nehmen Sie ein Thema in den Blick

Versuchen Sie schon in der Vorbereitung, einen interessanten Aspekt zu finden, der sich wie ein roter Faden durch das gesamte Porträt zieht. Das kann der Beruf sein, die Verbindung zur Kirchengemeinde, das soziale Engagement oder eine Vorliebe. Damit haben Sie ein Gerüst aufgebaut, in das Sie andere Lebensstationen des Porträtierten einbauen können.

2. Bereiten Sie sich gut vor

Suchen Sie so viele Informationen über Ihren Gesprächspartner/ihre Gesprächspartnerin zusammen, wie Sie können. Sprechen Sie dafür, wenn möglich, auch mit anderen. Treffen Sie sich mit dem/der Porträtierten an einem für ihn/sie typischen Ort, zum Beispiel zu Hause oder in seinem/ihrer Stammlokal. So erleben Sie die Person in Aktion und im Gespräch mit anderen und Ihr Porträt fällt deutlich lebendiger aus.

3. Stellen Sie kritische Fragen

Stellen Sie auch einmal kritische Fragen, haken Sie bei unangenehmen Dingen nach.

4. Wählen Sie einen abwechslungsreichen Aufbau

Gestalten Sie einzelne Absätze inhaltlich unterschiedlich: Einmal stehen eher biographische Daten im Vordergrund, einmal die Beschreibung der Person und das andere Mal etwas Atmosphärisches oder Szenisches. So wirkt Ihr Text am Ende nicht wie ein erzählter Lebenslauf.

5. Chronologie ist meist langweilig

Ein Porträt, das mit der Geburt der Person beginnt und dann chronologisch am Lebenslauf entlang aufgebaut ist, stellt zwar weniger Anforderung an den Verfasser, ist aber auch deutlich langweiliger. Versuchen Sie es lieber mit einem Rückblick oder einem ausgegliederten Infokasten mit den wichtigsten biographischen Daten. Dann haben Sie im Porträt mehr Möglichkeiten, eine Geschichte um die Person herum zu erzählen.

6. Wählen Sie einen spannenden Einstieg

Der Beginn eines Porträts soll die Leser in den Text hinein ziehen. Versuchen Sie es mit einer spannenden Szene aus dem Lebenslauf der porträtierten Person, die typisch oder besonders für ihn/sie ist. Beschreiben Sie diese Situation so realistisch wie möglich, so als ob Sie selbst dabei gewesen wären. Lassen Sie sich diese Szene so präzise wie möglich beschreiben, dazu gehören Angaben wie Uhrzeit, Ort und andere Personen, aber auch die Gefühle der Person. Um Ihr Porträt abzurunden, können Sie diese Szene auch am Ende des Textes wieder aufgreifen und so eine inhaltliche Klammer um den Text setzen.

7. Gehen Sie auf das Äußere ein

Beschreiben Sie, wie Ihr Gesprächspartner aussieht und wie er gekleidet ist. Achten Sie auch auf Mimik und Gestik während er spricht. Wie reagiert er, wenn kritische Stationen in seinem Lebenslauf angesprochen werden? Wie macht sich das an Gesicht und Körpersprache bemerkbar, wenn er/sie von glücklichen und erfolgreichen Momenten seines Lebens spricht?



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

8. Bewahren Sie Distanz

Auch wenn Sie die Person, die Sie porträtieren wollen, schon lange kennen oder nicht mögen, bewahren Sie Distanz. Urteilen Sie nicht über die Person, sondern beschreiben Sie sie lieber so, dass sich die Leser selbst ein Urteil bilden können.

9. Achten Sie die Würde des Befragten

Nicht alles, was Ihnen die porträtierte Person sagt, darf am Ende auch geschrieben werden. Schützen Sie ungeübte Personen vor allzu flapsigen, umgangssprachlichen Aussagen, in dem Sie sie entweder abschwächen oder ganz streichen. Allzu private Dinge sollten ebenfalls nicht in dem Porträt auftauchen. Überlegen Sie sich: Was würden Sie über sich selbst lesen wollen und was nicht?

Die Ebenen eines Porträts:

Wenn Sie ein Porträt schreiben, bewegen Sie sich auf verschiedenen Ebenen.

- Erste Ebene:
Fakten zur Person. Aussehen, Beruf, Familie, Herkunft, evtl. Zitate von anderen über die Person, Mimik, Gestik, Hobbies. Aber: Nicht alles abhaken, sondern die Fakten auswählen, die für die Person wichtig sind.
- Zweite (und wichtigere) Ebene:
Der Kern des Menschen. Das Individuelle an der Person ist das Wichtigste! Wie tickt dieser Mensch? Was treibt ihn/sie an? Was sind seine/ihre Motive, Träume, Hoffnungen und Konflikte?
- Dritte Ebene:
Beschreiben Sie die Person nicht nur, sondern finden Sie eine Haltung zu ihr. Aber Vorsicht: Meiden Sie Attribute! Urteilen nicht Sie über die Person, sondern lassen Sie den Leser selbst urteilen, indem Sie ihm beispielhafte Situationen beschreiben oder Zitate nennen.

Ein Beispiel eines Porträts finden sie im Anhang:

„Ein zweites Leben“. (TAZ-Ausgabe vom 24. Juni 2015, siehe Anlage)



Die „Kurz“geschichte

Hier sind Sie im Stil relativ frei. Im Rahmen der Kurzgeschichte sollten Sie sich auf ein besonderes und prägendes Ereignis im Leben des/der Befragten konzentrieren (Kriegserlebnis, emotionaler Höhepunkt, ehrenamtliches Engagement...) und dieses aus Sicht eines neutralen Beobachters so detailliert beschreiben, dass sich der Leser gut in die Situation hineinversetzen und die Gefühle und Gedanken der Hauptperson nachvollziehen kann.

Beispiel einer Kurzgeschichte: „Regentropfen“ (Michaela Borchert)

Regentropfen ...

Sie saß da und spürte, wie die Sonne ihr Gesicht wärmte und eine leichte, aber frischer werdende Brise sich in ihren dünnen Haaren verfang. Sie fühlte die harte, knorrige Rinde des Baumes, an den sie sich angelehnt hatte. Und kurz bevor sie wieder in ihre Tagträume abdriften konnte, ging ihr etwas durch den Kopf: „Verrat ...“. Just in dem Augenblick
5 glitten ihre Gedanken wieder in das Dickicht aus Chaos ab, das sich jeden Tag in ihrem Kopf mehr ausbreitete. Irgendwann rappelte sie sich mühsam hoch und machte sich, schwer auf ihre Krücken gestützt, auf den Weg zu ihrer kleinen Wohnung.

Der Weg kam ihr heute endlos vor. Auf einer Parkbank ruhte sie ein klein wenig aus. „Verrat ...“. Sie wehrte sich gegen diesen Gedanken, doch so recht gelang es ihr nicht.

10 Der letzte Tag in diesem Park und es fing an zu regnen. Ganz plötzlich regnete es, als ob der Himmel versuchen würde, ihre Tränen zu weinen. Jeder Tropfen, der ihre Stirn berührte, erinnerte sie an einen Traum. Träume, die zerplatzen wie die Regentropfen auf ihrer Stirn. Platsch: Lernen, mehr als das, was die Schule damals bieten konnte ... Plitsch: die eine Liebe ... Platsch: ihre Kinder ... viele Tropfen fielen auf ihre Stirn. Der Regen
15 bahnte sich seinen Weg über ihr Gesicht.

Langsam stand sie auf und nahm die Gefährten der letzten Jahre beinahe liebevoll in die Hände: ihre Krücken, die ihr mehr waren als Gehhilfen. Diese Krücken haben sie nie verlassen, nie im Stich gelassen. Sie setzte ihren Weg nach Hause fort. Ein letztes Mal ging sie hier entlang. Ein letztes Mal schaute sie an dem alten Gebäude hoch, in dem sie seit 50
20 Jahren lebte. Ihr Zuhause. Sie kletterte mühsam die ausgetretenen Holzstufen hinauf bis in das 2. Stockwerk.

Dann stand sie in ihrem Wohnzimmer und schaute sich um. Was sollte sie mitnehmen? Alles, was ihr die Jahre so lieb geworden war, hatte jetzt keine Bedeutung mehr. Ihr Blick fiel auf ein Glas. Ein Glas mit zarten, transparenten Blumen bemalt und einem silbrig glänzenden Schraubdeckel. Sie nahm das Glas aus dem Schrank und humpelte auf den
25 Balkon. Es regnete noch immer. Sie schraubte das Glas auf und hielt es in den Regen: platsch, plitsch, platsch ... Dann ging sie wieder in ihr Wohnzimmer und setzte sich in den Ohrensessel mit dem abgewetzten, dunkelroten Samtbezug. In den Händen hielt sie das Glas mit den Regentropfen.

30 So saß sie da, bis die Dämmerung kam und das unvermeidliche Läuten an der Tür. Sie rappelte sich schwerfällig auf, stellte das Glas auf ein Tischchen und humpelte zur Tür, um ihrem Sohn zu öffnen. Er kam in die Wohnung, sah an ihr vorbei und fragte nur: „Fertig?“ Sie nickte stumm, humpelte zu dem Tischchen und nahm das Glas in die Hand. „Ja, ich bin so weit.“ „Gut, dann kann es ja losgehen. Soll ein nettes Heim sein“, sagte ihr
35 Sohn und drehte sich schon wieder zur Tür um. Dann stutzte er und fragte sie, was sie denn mit dem alten Glas wolle. Sie sagte: „Mit dem Glas? Oh, das Glas ist unwichtig. Wichtig ist mir nur jeder einzelne Tropfen darin ...“

*Michaela Borchert (*1972)*

Quelle: www.slyfly.de/regentropfen.html



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Das Gedicht

Ein Gedicht kann berührend und treffend Dinge wiedergeben und einen Menschen beschreiben. Gedichte können in Versen und Strophen aufgebaut werden und sie können sich reimen (kein Muss).

Gedichte arbeiten meistens mit einer bildhaften Sprache und nutzen verschiedene stilistische Mittel, um den Leser anzusprechen und emotional zu berühren.

Aber auch hier gilt wie bei der Kurzgeschichte, dass Sie im Stil, wie Sie Ihr Gedicht aufbauen und gestalten, sehr frei sind.

Beispiel eines Gedichts: „Gestutzte Eiche“ (Hermann Hesse)

Gestutzte Eiche

Wie haben sie dich, Baum, verschnitten,
Wie stehst du fremd und sonderbar,
Wie hast du hundertmal gelitten,
Bis nur noch Trotz und Wille in dir war!

Ich bin wie du; mit dem verschnittenen,
Gequälten Leben brech ich nicht
Und tauche täglich aus durchlittenen
Roheiten neu die Stirn ans Licht.
Was in mir weich und zart gewesen,
Hat mir die Welt geknickt, verhöhnt,
Doch unzerstörbar ist mein Wesen,
Ich bin zufrieden, bin versöhnt.
Geduldig neue Blätter treib ich
Aus Ästen hundertmal zerspellt.
Und allem Weh zum Trotze bleib ich
Verliebt in diese tolle Welt.

Hermann Hesse



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biografiearbeit –**



Menschen besuchen
und begleiten

Literaturtipps

Biographien

- Botho Strauss: Herkunft, Carl Hanser Verlag München
- Robert Seethaler: Ein ganzes Leben, Goldmann Verlag
- Benedict Wells: Vom Ende der Einsamkeit, Diogenes Verlag

Biografiearbeit

- Hans Georg Ruhe: Methoden der Biografiearbeit, Beetz-Verlag 2012
- C. Osborn: Erinnern, Lambertus Verlag
- Evangelisches Bildungswerk München (EBW): Leben erinnern, AG SPAK Bücher
- Herbert Gudjons, Birgit Wagener-Gudjons, Marianne Pieper: Auf meinen Spuren (Übungen zur Biografiearbeit), Klinkhardt Verlag
- Barbara Kerkhoff, Anne Halbach: Biografisches Arbeiten (Beispiele für die praktische Umsetzung), Vincentz Verlag
- Barbara Kerkhoff: Gedankenbaum, Vincentz Verlag

Sonstiges

- Spiel: LebensReise, Katholische Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung in Rheinland-Pfalz e.V. Mainz (nicht mehr erhältlich)
- Spiel: Vertellekes, Vincentz Verlag
- Youtube: Lars Ruppel (Poetryslamer) Projekt Weckworte (alte und/oder demente Menschen mit Gedichten zu erreichen)
- Eine traurige Geschichte von einem alten Mann, seinem Sohn und einem Spatz:
<https://www.youtube.com/watch?v=yPG4Cr5RaDI>



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Anhang

Interview:

„Mir fehlt nichts. Ich bin glücklich“.

Janis McDavid wurde ohne Arme und Beine geboren.

(Stern-Ausgabe vom 23. März 2016)





Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Bewegende Momente
- Biographiearbeit -



Menschen besuchen
und begleiten

DAS STERN-GESPRÄCH

„Mir fehlt nichts. Ich bin glücklich“

Janis McDavid wurde ohne Arme und Beine geboren.
Das hält ihn nicht davon ab, ein Leben auf der Überholspur zu führen,
auch wenn das viel Kraft und Willen erfordert

Von Anette Lache und Jonas Breng; Fotos: Philipp Spalek



Janis McDavid,
24, zu Hause
in Bochum. Viel
Zeit zum Aus-
spannen hat er
nicht: Er studiert
Wirtschaftswis-
senschaften und
hält Vorträge
über die Kunst
der Motivation

54 **stern** 23.3.2016



Das Netzwerk
von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Bewegende Momente
- Biographiearbeit -



Menschen besuchen
und begleiten

„Meine Eltern haben mir viele Freiheiten gelassen und mich immer gefordert“

Sie stimmen Ihre Kleidung auf die Farbe Ihres Rollstuhls ab. Kann es sein, dass Sie eitel sind?

Ziemlich. Meine Freunde lachen mich aus, weil ich an keinem Spiegel vorbeilaufen kann, ohne hineinzuschauen.

Was mögen Sie an sich?

Mir gefallen mein Gesicht und meine Frisur. Aber noch mehr mag ich, dass ich mich mittlerweile mögen kann. Früher durfte man mich nicht fotografieren.

Sie sind knapp einen Meter groß, wiegen 30 Kilogramm und haben weder Arme noch Beine.

Genau. Man könnte wohl sagen, ich spreche nicht dem klassischen Schönheitsideal. Trotzdem kann ich mich mittlerweile attraktiv finden. Aber klar: Von anderen Menschen werde ich sicher manchmal als halber Mensch wahrgenommen.

Warum bestehen Sie auf der Formulierung: Ich habe keine Arme und Beine? Sie sagen nie: Mir fehlen Arme und Beine.

Weil ich sie nicht vermisste. Ich habe nicht das Gefühl, inkomplett zu sein. Mir wurde ja nichts amputiert, sondern ich bin so auf die Welt gekommen.

Wann ist Ihnen bewusst geworden, dass Ihr Körper anders ist?

Ziemlich spät. Noch im Kindergarten habe ich mich als normales Kind gefühlt. Sollten wir uns die Schuhe anziehen, habe ich mich eben in meinen Rollstuhl gesetzt. Wie krass meine Behinderung ist, realisierte ich erst in der Schulzeit, da war ich acht Jahre alt. Ich kam eines Morgens die Treppe runter und sah mich in einem Spiegel, den jemand im Hausflur abgestellt hatte. Das war ein Schock.

Was haben Sie im Spiegel gesehen?

Einen Fremden. Einen Kerl, der nur aus Rumpf und Kopf besteht. Mann, siehst du bescheuert aus, habe ich gedacht. Ich habe mich geschämt.

Was war das Schlimmste?

Die Bewegungen. Die Art, wie ich die Treppe heruntergehüpft kam. Es sah so lächerlich aus. Seither versuche ich, meine Bewegungen so ästhetisch wie möglich wirken zu lassen.

Hatten Sie vorher nie in den Spiegel geguckt?

Doch. Aber ich hatte meine körperliche Besonderheit nicht bewusst wahrgenommen. Ich dachte: Manche Kinder haben

rote Haare, andere braune – und ich eben einen Rollstuhl. Meine Pflegeeltern – für mich sind sie meine Eltern – haben nie ein Drama aus meiner Behinderung gemacht. Also fühlte ich mich relativ normal.

Wurden Sie von ihnen in Watte gepackt?

Natürlich haben sie darauf geachtet, dass alles sicher war. Wenn wir rodeln gingen, wurde ich doppelt und dreifach festgeschnallt. Aber meine Eltern waren nicht ängstlich, ich sollte möglichst viele Freiheiten haben und immer gefordert sein. Hatte ich Durst, sagten sie: Versuch, das Glas mit den Zähnen zu nehmen. Und ich musste lernen, die Treppe hochzurobben.

Klingt anstrengend.

Ja, aber es war wichtig. Natürlich halfen mir meine Eltern bei Dingen, die ich nicht allein hinbekam. Toilette, duschen, anziehen. Aber wann immer es ging, war ich selbst gefragt.

Sie haben nie versucht, die „Das kann ich nicht“-Karte zu spielen?

Selten. Meine Eltern ließen das auch nicht gelten. Und ich war ehrgeizig. Auch außerhalb der Familie wollte ich meine Mitmenschen überraschen mit dem, was ich kann. Um Vorurteile durcheinanderzuwirbeln.

Wahrscheinlich mussten Sie sich trotzdem blöde Sprüche und Fragen anhören?

Natürlich war es furchtbar, wenn andere Kinder sich über mich lustig machten. Aber ich konnte mit meinen Eltern darüber reden. Wir überlegten auch gemeinsam, wie ich auf nervige Fragen reagieren kann. Ich hätte alles geduldig erklären können. Aber darauf hatte ich keinen Bock.

Also?

Ich habe genauso doof geantwortet, wie ich gefragt wurde. Meistens sagte ich, ich hätte keine Lust auf Arme und Beine gehabt. Oder Piranhas hätten sie abgeissen.



Im Kindergarten dachte Janis McDavid noch, er sei wie alle anderen

Ziemlich selbstbewusst für ein Kind.

Es war wahnsinnig wichtig, die Beleidigungen und Hänseleien nicht an mich heranzulassen. Alles, was mich körperlich infrage stellt, muss ich abwehren.

Weil Sie an der Ecke schutzlos sind?

Ich könnte nicht mehr aus dem Haus gehen. Denn neugierige Blicke gibt es überall. Im Supermarkt, auf der Straße, im Café. Manchmal wechseln Leute die Straßenseite, wenn sie mich sehen. Davon darf ich mich nicht in meinem Selbstbewusstsein erschüttern lassen.

Warum ich? Warum so? Haben Sie sich das jemals gefragt?

Nur als Kind. Und meine Eltern hatten eine ziemlich geniale Antwort. Sie sagten: „Jeder Mensch hat seine Aufgabe auf dieser Welt. Mit deinem körperlichen Handicap ist ganz offensichtlich auch eine Aufgabe verbunden – es liegt an dir, herauszufinden, welche das ist.“ Dabei bin ich gerade.

Statt Sie in eine Schule für Körperbehinderte zu stecken, schickten Ihre Eltern Sie auf die Waldorfschule.

Das war das Beste, was sie tun konnten, und der Grundstein für mein jetziges, ziemlich selbstständiges Leben. Ganz klar: Für die Schulbehörde hätte ich in eine Förderschule gehört. Die hatten nicht auf dem Schirm, dass das die totale Exklusion gewesen wäre. Bei meiner Behinderung wären alle Messlatten sofort nach unten gelegt worden. In der Waldorfschule musste ich mich ganz normal behaupten.

Würden Prothesen Ihr Leben nicht leichter machen?

In der Pubertät dachte ich das. Die Sehnsucht, so wie die anderen zu sein, war damals am stärksten. Meine Freunde spielten Fußball, waren ständig unterwegs. Ich hatte Angst, zum Außenseiter zu werden. Also sollten Prothesen her.

Und?

Es war ein Desaster. Das fing schon beim Anziehen an. Ich konnte das nicht alleine. Und die Balance zu halten war unglaublich schwer. Es mussten immer zwei Leute neben mir stehen, sonst wäre ich unkontrolliert auf den Boden gekracht. Fast drei Jahre habe ich das probiert – Rehaklinik, Prothesentraining, Training zu Hause. Ich war total erleichtert, als ich die Dinger endlich wieder los war.

Heute ist die Technik weiter.

Um Lichtjahre. Aber nicht für mich. Keine Technik kommt an meine Routinen heran.

Apropos: Wie haben Sie heute Morgen den Wecker ausgemacht?
Mit der Nase. Manchmal mache ich das auch mit dem Arm. Ich sage bewusst, „Arm“, das Wort Armstumpf mag ich nicht. ➤

23.3.2016 stern 59



Das Netzwerk von Ehrenamtlichen

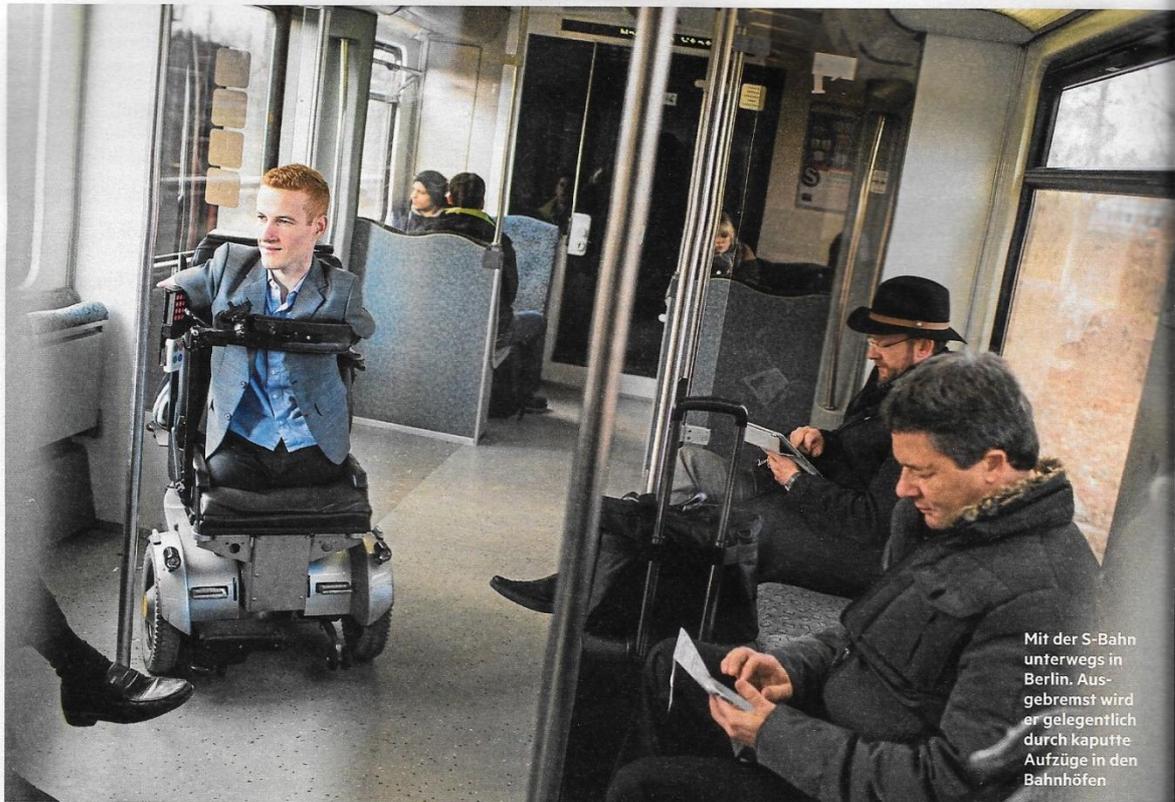
Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Bewegende Momente
- Biographiearbeit -



Menschen besuchen
und begleiten



Mit der S-Bahn unterwegs in Berlin. Ausgebremst wird er gelegentlich durch kaputte Aufzüge in den Bahnhöfen

Wer hat Ihnen das Frühstück gemacht?

Das Müsli kann ich selbst in die Schüssel kippen. Ich klemme die Packung zwischen Kinn und Schulter. Die Joghurt-Folie ziehe ich mit dem Mund ab. Das geht alles. Aber ich könnte mir kein Steak braten, keine Spaghetti kochen. Wie ich es auch versuchen würde, ich käme immer mit dem Kopf zu nahe ans heiße Fett oder Wasser.

Bekommen Sie Wutanfälle, wenn etwas nicht klappt?

Klar. Ich bin Perfektionist. Wenn ich an irgendwas nicht herankomme oder mir etwas unfällt, knallt schon einmal eine Tür, oder es fliegt etwas durch den Raum.

Nick Vujcic, der wohl berühmteste Mann ohne Arme und Beine, hat erzählt, er habe als Zehnjähriger versucht, sich in der Badewanne zu ertränken.

Solche Gedanken hatte ich nie. Natürlich hatte ich begriffen, dass mein Leben schwieriger werden würde. Aber diese Tatsache sollte mich nie in den Abgrund ziehen können. Das erlaube ich mir bis heute nicht. Es klingt banal und funktioniert nicht immer: Aber ich zähle mir dann die positiven Dinge meines Lebens auf. Was auch Verzweiflung vorbeugt, sind Projekte, die mir Erfolgserlebnisse verschaffen. Wie mein Studium, mein Buch und die Vorträge, die ich halte.

„Manchmal wechseln die Leute die Straßenseite, wenn sie mich sehen“

In Ihrem Buch schreiben Sie: „Behindert zu sein macht oft keinen Spaß. Ich will keinen Dreckhaufen mit Zuckerguss übergießen.“

Eine Behinderung ist kein Zuckerschlecken. Man muss tough sein, um das durchzustehen. Aber ich glaube nicht, dass ich durch sie einen Nachteil habe. Im Gegenteil.

Das müssen Sie erklären.

Mir wird oft die Wunderfrage gestellt. Was würdest du tun, wenn man morgen ohne Risiken Arme und Beine transplantieren könnte? Ich sage dann: Ich würde es bewusst nicht machen.

Warum?

Mercedes würde ja auch nicht seinen Stern aufgeben. Ich würde mein Alleinstellungsmerkmal verlieren und das Leben negieren, das ich mir mühsam erkämpft habe. Ich glaube, dass ich Möglichkeiten habe, die andere nicht haben. Welcher Student hält schon mit Mitte zwanzig Vorträge vor Firmenchefs?

Aber Sie könnten laufen, umarmen, Treppen steigen.

Vielleicht. Aber ich wäre nicht mehr Janis McDavid. Mit Armen und Beinen wäre ich ein anderer. Es gibt nichts, das ich mir so sehr wünsche, dass ich dafür aufgeben würde, was ich mir bis jetzt erarbeitet habe.

Müssen Sie sich eventuell vor dem Wunsch schützen?

Vielleicht spielt das eine Rolle. Ich glaube, es wäre schwerer, mich selbst anzunehmen, wenn ich mir erlauben würde, immer über die Alternativen nachzudenken. Trotzdem bleibe ich dabei: Ich bin glücklich.

Sie sprachen eben von der Pubertät. Da wurden auch Sex und Liebe ein Thema ...

... und ich stellte auch noch fest, dass ich schwul bin.

Körperlich behindert, homosexuell und pubertär. Klingt wirklich kompliziert.

Das war es. Bis dahin war der Plan, irgendwann eine Freundin und Familie zu haben. Deshalb versuchte ich zunächst, meine Homosexualität zu ignorieren.

Hatten Sie Ihren Körper sexuell überhaupt ausprobieren können?

Klar. Da sucht man sich seine Möglichkeiten. Aber Sex mit jemand anders kam



Das Netzwerk von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Bewegende Momente - Biographiearbeit -



Menschen besuchen und begleiten

erst viel später. Es brauchte Zeit, bis ich mich körperlich annehmen konnte.

Im Sexualkundeunterricht gibt es keine Aufklärung: So geht schwuler Sex ohne Arme und Beine.

Exakt. Es war wie immer in meinem Leben, richtig kompetente Beratung gab es nicht. Ich musste mir selbst einen Weg suchen.

Wo lernen Sie Männer kennen?

Über Freunde, in der Disco. Oder im Internet. Dort bin ich zunächst einfach nur Janis. Unkompliziert ist es trotzdem nicht. Denn irgendwann muss ich von meiner Behinderung erzählen. Die Reaktionen reichen von nicht mehr melden über dumme Kommentare bis hin zu Verständnis.

Besprechen Sie vor dem Sex, was in Ordnung ist?

Das ist nicht anders als bei anderen. Man tastet sich heran. Schaut, was sich gut und richtig anfühlt.

Aber Sie können zum Beispiel nicht streicheln.

Doch. Mit meinem kurzen rechten Arm geht auch das.

Hatten Sie schon eine längere Beziehung?

Die längste dauerte drei Monate. Derzeit bin ich Single. Ich bin da pragmatisch: Entweder es passiert, oder es passiert nicht.

Sie leben noch bei Ihren Eltern in Bochum.

Nervt Sie das?

Überhaupt nicht, ich habe ja meine eigenen Räume im Obergeschoss des Hauses. Natürlich wäre es toll, in Berlin oder einer anderen spannenden Stadt zu leben. Und irgendwann wird das so sein, schon aus beruflichen Gründen. Dann werde ich auch Fremde um mich herum aushalten müssen. Ich kann nun mal keine Fenster putzen oder den Müll wegbringen. Hier in Bochum ist das unkompliziert. Meine Eltern und Geschwister helfen mir im Bad oder beim Packen meiner Unisachen.

Wie war das früher in der Schule?

Da ging es nicht ohne Assistenten. Bei Toilettengängen konnte ich ja schwerlich meine Mitschüler um Hilfe bitten. Auch für die Uni dürfte ich mir professionelle Hilfe holen, ich versuche das aber so weit wie möglich zu vermeiden. Befreundete Kommilitonen sind mir lieber.

Man darf nicht zimperlich sein, oder?

Man muss locker sein. Sonst tut man sich keinen Gefallen. Dieses andere Schamgefühl habe ich mir aber antrainiert. Auch mir ist es natürlich nicht egal, wer mit mir auf die Toilette geht.

Fällt es Ihnen manchmal schwer, Hilfe anzunehmen?

Nein, weil ich mich nicht als jemanden sehe, der immer nur nimmt und nie gibt. Wo ich nehmen muss, nehme ich gern. Genervt bin ich nur, wenn mir Hilfe aufgedrängt wird. So wie in einem Urlaub ▶

Soeben ist bei Herder ein Buch von Janis McDavid erschienen:

„Dein bestes Leben – Vom Mut, über sich hinauszuwachsen und Unmögliches möglich zu machen“, 240 Seiten, 19,99 Euro

ANZEIGE

Dauerbrenner Sodbrennen

Kann denn Essen Sünde sein?

Wer kennt das nicht:

Schon kurze Zeit nach einer Mahlzeit steigt ein brennender Schmerz hinter dem Brustbein auf. Dabei war das Essen fabelhaft und der Wein erstklassig. Doch was



für den Gaumen ein Genuss ist, stößt manchem Magen sauer auf. Besonders Salziges und Fettiges, Frittiertes und Gegrilltes, aber auch Süßes und Alkohol sind „Säurelocker“. Zudem kurbeln Stress und Ärger die Magensäure-Produktion an. Das Brennen macht sich oft erst im Liegen bemerkbar, wenn der saure Speisebrei zurückfließt und die empfindliche Schleimhaut der Speiseröhre angreift.

Säureblocker mit Langzeitwirkung

Um gezielt und nachhaltig gegen Sodbrennen vorzugehen, ist der Säureblocker **OMEPRAL® HEXAL 20 mg** mit dem Wirkstoff Omeprazol sinnvoll. Anders als Säurebinder (Antazida), die nur einen kurzzeitigen Effekt haben, wirkt **OMEPRAL® HEXAL 20 mg** lang anhaltend – bis zu 24 Stunden. Der Wirkstoff Omeprazol blockiert die Säurepumpe (Protonenpumpe) in der Magenschleimhaut. So wird weniger Säure produziert und das schmerzhafte Brennen zuverlässig gestoppt. Die gereizte Schleimhaut in der Speiseröhre kann ausheilen. **OMEPRAL® HEXAL 20 mg** ist rezeptfrei in der Apotheke erhältlich.

95% der Verwender vertrauen OMEPRAL® HEXAL 20 mg bei Sodbrennen.**

Stoppt Sodbrennen. Mit Langzeitwirkung.



* TdW 2013, Typologie der Wünsche. Verwendete Mittel gegen Magen-Darm-Beschwerden. OMEPRAL® HEXAL.
** GfK Brand ID, USAGE & Attitude, März 2011. Befragt wurden 200 Verwender von OMEPRAL® HEXAL.

OMEPRAL® HEXAL 20 mg, magensaftresistente Hartkapseln: Wirkstoff: Omeprazol. **Anwendungsgeb.:** z. Behandl. v. Refluxsympt. (z. B. Sodbrennen, Säurerückfluss) b. Erw.; **Warnhinweis:** Enthält Lactose. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker! **Mat.-Nr.:** 2/51006899 **Stand:** Juli 2013 Hexal AG, 83607 Holzkirchen, www.hexal.de Z: DE/PRE/OMA/0216/0006a

www.omep.de



Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

**Bewegende Momente
- Biographiearbeit -**



Menschen besuchen
und begleiten

Vorausschauen. Für Ihre Gesundheit.

Mein
Handscreening –
BEZAHLT VON DER
DAK-GESUNDHEIT

**IM 5 JAHRESZEITRAUM
LANGZEIT-
SIEGER**

nach Gesamtpunkten 2011-2015
FOCUS-MONEY 217/15
GKV-Studie: Deutschlands größter
Kunden-Leistungsvergleich

DAK
Gesundheit

in Myanmar. Da wollten mich die Kellner füttern. Mein Nein ignorierten sie.

Wie genau essen Sie denn?

Oft esse ich ohne Besteck, einfach vom Teller weg. Auch Salatblätter. Wenn ich etwas zerschneiden will, nehme ich das Messer in den Mund. Spaghetti teile ich mit den Lippen. Ich kann aber auch mit der Gabel essen. Ich klemme sie zwischen die Wange und die Schulter.

Warum haben Sie sich mit 17 in der Fahrschule angemeldet?

Ich wollte unabhängig werden von meinen Eltern. Auch mal abhauen können, wenn ich Krach mit ihnen hatte. Bis dahin wäre ich mit meinem Elektrorollstuhl allenfalls bis an die Stadtgrenze von Bochum gekommen, dann wäre die Batterie leer gewesen.

Gas geben, lenken, bremsen – wie geht das?

Alles mit einem Joystick, den ich unter meine linke Achsel klemme. Das Lenkrad dreht sich wie von Geisterhand. Und auch das Gaspedal bewegt sich. Muss ich bremsen, drücke ich den Joystick nach vorn. Über den Multifunktionsknopf auf Höhe meines rechten Arms mache ich den Rest. Den Blinker setzen zum Beispiel.

Und Sie fahren sicher?

Absolut. Ich habe wie jeder andere die praktische Fahrprüfung gemacht, in einem eigens für mich umgebauten Sprinter. Eine elektrische Hebebühne befördert mich und den Rollstuhl ins Auto. Ich bin inzwischen 170 000 Kilometer gefahren, ich war damit sogar in London, als ich dort meine Auslandssemester gemacht habe.

Können Sie den Satz: „Wow, was du alles kannst“ noch hören?

Kommt darauf an, ob es echte Freude ist oder nur Mitleid.

Wie erkennt man den Unterschied?

Man sieht es den Leuten an. In der Disco passiert es mir oft, dass Leute kurz davor sind, in Tränen auszubrechen, weil sie das alles so toll finden. Das ist pures Mitleid und ärgert mich.

Warum?

Erstens brauche ich es nicht, zweitens habe ich es nicht verdient. Darüber hinaus ist es gesprächshemmend. Es entsteht sofort eine Hierarchie, Unterhaltung auf Augenhöhe ist gar nicht mehr möglich.

Haben Sie Kontakt zu Ihren leiblichen Eltern?

Sie besuchen mich regelmäßig. Das war auch schon so, als ich klein war. Meine Bochumer Eltern haben das immer sehr unterstützt. Wir haben

62 stern 23.3.2016



Das Netzwerk von Ehrenamtlichen

Jörg Friedrich, Andrea Schieweck

„Mit meinen Ideen ...“

Bewegende Momente - Biographiearbeit -



Menschen besuchen und begleiten

ein gutes und offenes Verhältnis, unsere Treffen sind immer lustig.

Wussten Ihre leiblichen Eltern, dass Sie ohne Arme und Beine auf die Welt kommen würden?

Es gab Ultraschalluntersuchungen, aber die Ärzte konnten nichts Genaueres erkennen, sie waren sich unsicher. Ehrlich gesagt kenne ich bis heute die medizinische Ursache meiner Behinderung nicht. Es hat mich nie interessiert. Es würde ja nichts ändern. Haben Ihre leiblichen Eltern sich jemals bei Ihnen entschuldigt?

Nein. Wofür?

Sie haben Sie als Baby weggegeben.

Aber das heißt nicht, dass sie sich dafür entschuldigen müssten. Ich habe ihnen auch nie einen Vorwurf gemacht. Nur verstehen wollte ich es.

Wie haben sie den Schritt erklärt?

Sie fühlten sich wohl überfordert. Damals war nicht klar, ob ich mein ganzes Leben in einem Bett verbringen müsste. Sie konnten sich keine Zukunft mit so einem Kind vorstellen. Das war keine böse Absicht.

Keine böse Absicht?

Ich glaube, dass es die beste Entscheidung war. So bin ich zu Eltern gekommen, die sich bewusst für diese Herausforderung entschieden haben. In der Pubertät war es schwerer zu verstehen, aber heute sehe ich das so.

Sie studieren Wirtschaftswissenschaften an der Uni Witten/Herdecke. Gerade haben Sie Klausuren geschrieben. Auf dem Computer?

Ich habe sie mit dem Stift geschrieben, wie alle anderen. Nur, dass ich ihn mir zwischen die rechten Backenzähne geklemmt habe. Ich bin mit dieser Technik fast genauso schnell wie meine Kommilitonen.

Bis Dezember waren Sie als Werkstudent bei IBM in Berlin. Haben Sie Ihre Kollegen dort überzeugt?

Das war nicht schwer. Sie konnten ja sehen: Trotz fehlender Gliedmaßen kann der ganz normal am Unternehmensalltag teilnehmen. Ich benötigte als Hilfsmittel nur einen verstellbaren Tisch. Während der anderthalb Jahre dort war ich für mehrere Projekte zuständig und in einem internationalen Team, das sich mit dem Thema Barrierefreiheit beschäftigte. Ich würde mir wünschen, dass mehr Unternehmen den Mut haben, Menschen wie mich einzustellen. Ich bin überzeugt, Rollstuhlfahrer können viel zur Unternehmenskultur beitragen. Wir sind geübt darin, kreative Lösungen für die verschiedensten Probleme zu finden.

Sind Sie ehrgeizig?

Ich glaube schon.

Willensstark?

Ja, vor allem in schwierigen Situationen. Für mich ist die Frage nie, ob ich etwas tun kann, sondern nur: Wie?

Was wäre Ihr Traumjob?

Führungskraft in einem spannenden Unternehmen mit strategischen Aufgaben und Personalverantwortung. Also eine Position, in der ich auch meine Motivation, meine Begeisterungsfähigkeit an andere Leute weitergeben kann, wo ich etwas gestalten kann.

Sie arbeiten nebenher als Motivationsredner. Wie reagieren die Leute auf Sie?

Immer positiv, oft überrascht. Ich denke, wenn sie meine Geschichte hören, nehmen sie mir auch ab, dass es wichtig ist, sich immer wieder aufs Neue zu motivieren und nie den Kopf in den Sand zu stecken, wenn es um die Verwirklichung eigener Ideen und Ziele geht.

Wo haben Sie gewohnt, als Sie in Berlin gearbeitet haben?

Bei Freunden. Ihre Wohnung ist zwar nicht behindertengerecht – anders als in Bochum habe ich dort keine niedrige Toilette oder Türgriffe in 60 Zentimeter Höhe. Und keinen Aufzug und damit auch keinen Rollstuhl oben in der Wohnung. Aber ich hatte ihre Hilfe.

Wie können Sie Unterstützung am besten annehmen?

Wenn es locker und selbstverständlich ist. Meine Freunde bringen mich auch auf die Toilette und duschen mich im Zweifel. Die nehmen keine Rücksicht darauf, dass ich verletzlich sein könnte. Wir lachen viel.

So wie in dem Film „Ziemlich beste Freunde“?

Ja. Den habe ich mir sechsmal angeschaut. Er bringt das zur Sprache, was ich sagen will: bloß kein falsches Mitleid.

Sie verreisen auch mit Ihren Berliner Freunden. Wohin geht der nächste Urlaub?

Peru, Costa Rica oder Kuba. Wir waren gemeinsam schon in Thailand, Kambodscha, Vietnam, Myanmar, Brasilien. Typische Back-Packer-Urlaube. Ich bin dann nicht mit dem Elektrorollstuhl unterwegs. Aber der Schieberolli passt sogar in ein Tuk-Tuk.

Darf man über Ihre Behinderung Witze reißen?

Natürlich, alle, unbedingt.

Auch die, die es böse meinen?

Okay, die nicht. Grundsätzlich aber gilt: Lachen macht alles einfacher und bricht das Eis. Warum sollte ich mich beim Upgrade in die Businessclass nicht über die zusätzliche Beinfreiheit freuen? ✖



Nach dem Gespräch fuhr Janis McDavid, Anette Lache, Jonas Breng und Fotograf

Philipp Spalek (r.) mit seinem umgebauten Sprinter im dichten Bochumer Feierabendverkehr zum Bahnhof. Kein Vergleich zu London, sagte er und blieb ganz cool



Ja, die DAK macht sich für Ihre Gesundheit stark. Mit außergewöhnlichen Leistungen wie:

- Hautscreenings schon ab 18 Jahren ✓
- 100% Kostenübernahme für künstliche Befruchtungen ✓
- Viele Zuschüsse, z. B. für Reiseschutzimpfungen ✓

Noch mehr Vorteile unter: dak-vorteile.de



DAK

Gesundheit

Anhang zu Modul 5: Porträt:

„Ein zweites Leben“. (TAZ-Ausgabe vom 24. Juni 2015)

Ein zweites Leben

Carola Thimm ist schwanger, als in ihrem Gehirn ein Aneurysma platzt und sie ins Koma fällt. Als die junge Frau aus Schleswig-Holstein wieder aufwacht, ist ihre Tochter fast fünf Jahre alt, der eigene Vater tot und ihr Umfeld komplett verändert

AUS PREETZ ANNE GOLLING (TEXT)
UND OLAF BATHKE (FOTO)

Mit schnellen Schritten eilt Carola Thimm die Treppe hinauf. In der einen Hand den Wohnungsschlüssel, in der anderen die Sporttasche. Noch bevor sie in der Wohnung ist, erzählt sie vom Yoga, wo sie gerade herkommt, und vom Zumba, wo sie nachher hingehet. Gegenüber, im Rehazentrum. Der Sport spielt eine zentrale Rolle in ihrem Leben, dem alten wie dem neuen. Tauchen und fliegen darf sie nicht



alles Positive dagegen kann sie sich erinnern, „an angenehme Gefühle und schöne Erlebnisse“.

Die Hoffnung auf Genesung hat sie in dieser Zeit niemals aufgegeben. In ihren Augen blitzt plötzlich Wut auf. „Sie hat keine Chance. Sie wird sterben. Und wenn sie nicht stirbt, wird sie sich nie wieder bewegen oder reden können. Ihr Gehirn ist kaputt!“, so lautete 2004 ihre Diagnose. Mehrfach hat sich ihre Mutter diese Worte anhören müssen. „Von diesem einen Arzt, diesem Dussel“, wie Carola Thimm ihn nennt. Das meint sie nicht besonders liebevoll.

Der Weg ins Leben zurück

Während sie regungslos in ihrem Krankenhausbett liegt, blass und aufgedunsen von den Medikamenten, steht ihre Familie nach drei Jahren Wachkoma vor Entscheidungen: Wer soll die teure Klinik weiter bezahlen? Wo kann sie sonst hin? Sie zu Hause zu pflegen, ist wegen der Krampfgefahr ausgeschlossen. Die Hoffnung auf eine Veränderung ihres Zustands haben zu dieser Zeit nicht nur die Ärzte aufgegeben.

„Wenn nach drei Jahren nichts passiert, passiert nichts mehr“ – zumindest in der Regel sei das so, erklärt Carola Thimm. Sie ist die Ausnahme von der Regel. Das Alten- und Pflegeheim in Preetz

die Liebe aber verschwunden. Carola Thimm wird versuchen, sie wiederzufinden. Liebesbriefe schreiben. Bis zu acht Seiten lang. Vergebens. Der Vater ihrer Tochter hat sich neu verliebt.

Sie kämpft sich ohne ihn zurück ins Leben. Nach fünf Jahren Bewegungslosigkeit muss sie gehen lernen, stehen lernen, Treppen steigen. Dann kommen komplexere Tätigkeiten wie Zähneputzen, Wäschewaschen, Bettenbeziehen, Teekochen. Und Fahrradfahren. „Wenn man alles verlernt, verlernt man auch das“, sagt sie und lacht bei der Erinnerung. Wie ein Kleinkind habe sie es üben müssen.

Mittlerweile ist Carola Thimm ein zweites Mal erwachsen geworden. Nach fünf Jahren ohne Stimme kann sie problemlos wieder sprechen. Sogar schnell und viel. Und auch Lesen und Schreiben bereiten ihr keine Schwierigkeiten mehr. Carola Thimm hat ein Buch über ihr Wachkoma geschrieben.

Ihren Beruf als Beamtin im Sozialministerium kann sie nicht mehr ausüben. Sämtliche Erinnerungen an das Studium des Verwaltungsrechts sind weg. „Mein Gedächtnis ist zu schlecht, um es aufzufrischen. Mein Gehirn siebt zwar nicht mehr so wie im

Der Sport hat Carola

heute. Sympathisch zerzaust stehen ihr die blonden Locken in alle Richtungen vom Kopf. Sie spricht schnell, hat viel zu erzählen und noch mehr nachzuholen. Fünf Jahre ihres Lebens.

„Da draußen, in der Feldmark, da ist es passiert“, sagt sie und deutet in Richtung Fenster. Es ist Pfingstmontag 2004. Sie schlägt den sandigen Waldweg ein, am kleinen See vorbei etwas außerhalb des ostholsteinischen Städtchens Preetz. „Dort bin ich gerne gejoggt“, berichtet Carola Thimm, „aber an diesem Tag bin ich gewalkt. Wegen der Schwangerschaft. Ich wollte kein Risiko eingehen.“ Sie lacht wie über einen schlechten Scherz. Was die werdende Mutter damals nicht wusste: In ihrem Kopf hatte sich ein Aneurysma gebildet, eine erweiterte Arterie im Gehirn. Ja, doch – Kopfschmerzen hätte sie schon länger gehabt. Aber die hätten doch tausend Gründe haben können. Die Farbe im frisch gestrichenen Kinderzimmer zum Beispiel. „Ich wollte doch endlich eine Familie gründen.“ Nervös faltet sie ihre Hände, an ihrem Ringfinger wickeln sich zwei goldene Schlangen ineinander.

Die Vielgereiste

„Dieser Ring ist aus Kenia“, sagt Carola Thimm. „Da habe ich mir Schlangen um den Hals hängen lassen“, fügt sie noch hinzu und geht in ihr Schlafzimmer. An der Wand hängt eine große Weltkarte, übersät mit vielen Nadeln. „Da war ich wohl überall“, sagt sie stolz und verunsichert zugleich. Tunesien, Malaysia, Thailand, Venezuela, Florida, Türkei, Malta, Norwegen, Dänemark, Costa Rica. An die meisten Orte hat sie schöne Erinnerungen. Wieder. Wirklich erinnern kann sie sich nicht. Sie hat sich ihre Erinnerungen zurückgeholt, erarbeitet, mithilfe von Fotos und Akten, die ihr vergangenes Leben dokumentieren. Carola Thimms Vergangenheit



Carola Thimm im Zimmer ihrer Tochter. Sie musste alles von Grund auf neu lernen.

„Mein Gehirn war wie ein Sieb, es ließ nichts Negatives durch. Als wollte es mich schützen“

CAROLA THIMM

ist ein einziger Flickenteppich, zerrissen und zerlöchert. „Plötzlich war alles schwarz“, sagt die frühere Verwaltungsangestellte. Wieder steht sie am Fenster. Doch so sehr sie auch in die Ferne schaut, erinnern kann sie sich nicht. Nicht daran, wie ein Spaziergänger sie dort findet. Nicht, wie sie ins Krankenhaus kommt. Und auch nicht an die vielen Operationen, die folgen werden. Zu ihrem Schutz und dem des ungeborenen Kindes wird sie in ein künstliches Koma versetzt, verfällt dann in einen Zustand, den die Ärzte „Apallisches Syndrom“ nennen. Wachkoma, übersetzt Carola Thimm.

Geburt per Kaiserschnitt

In einem Zustand zwischen Bewusstlosigkeit und Wachsein werden beim Wachkoma die lebenswichtigen Funktionen des Körpers aufrechterhalten. In der 32. Schwangerschaftswoche setzen bei Carola Thimm die Wehen ein, per Kaiserschnitt kommt das Baby zur Welt, die Mutter bleibt im Wachkoma. An die Geburt wird sie sich nie erinnern. Sie wird nicht verstehen, dass es ihr Kind ist, das in den nächsten Jahren zu ihr ins Krankbett krabbelt.

Das Kind wird sie umgekehrt als einen Menschen kennenlernen, der nicht spricht, sich nicht bewegt, nicht teilhat an seinem Leben.

Carola Thimm wird künstlich ernährt. Alle zwei Tage besuchen ihre Eltern sie in der 40 Kilometer entfernten Neurologischen Klinik in Bad Segeberg. Stundenlang sitzen sie am Bett ihrer Tochter, halten ihre Hand, reden mit ihr. Carola Thimm kann ihre Gesichter sehen, jedes ihrer Worte verstehen. Aber reagieren kann sie nicht darauf. Der Körper ist außer Gefecht gesetzt, ihr Kopf aber funktioniert. Und sie spürt die Nähe, die Zuwendung ihrer Eltern.

Als ihr Vater immer seltener mit in die Klinik kommt, beginnen ihre Gedanken zu rotieren. „Er ist enttäuscht, weil ich nichts mehr kann. Nicht sprechen, nicht einmal etwas zeigen.“ Erst Jahre später erfährt sie, dass ihr Vater im Juli 2007 an Krebs starb. Und dass sie auf seiner Beerdigung im Rollstuhl dabei war. Erinnern kann sie sich daran bis heute nicht.

„Mein Gehirn war wie ein Sieb“, erklärt Carola Thimm, „es ließ nichts Negatives durch. Als wollte es mich schützen. Meinem Körper ging es ja schlecht genug.“ An

von einer ihrer Reisen. Sie erinnert sich gut daran, wie wohl sie sich dort gefühlt hat. Und dass ihre Mutter nun jeden Tag kommt.

Sie ist die Einzige, die noch an ihre Tochter glaubt. Sie liest ihr Bücher vor, dicke Schwarten, stapelweise. „Wenn etwas lustig war, habe ich gelächelt“, erklärt Carola Thimm mit einem verschmitzten Lächeln. „Und wenn es langweilig war, habe ich desinteressiert zur Seite geguckt.“ Ihre Mutter ist die Einzige, die in diesen Reaktionen mehr als bloßes Muskelzucken sieht.

Insgesamt fast fünf Jahre verbringt Carola Thimm im Wachkoma. Immer wieder hat sie starke Krämpfe, doch irgendwann werden ihre Medikamente umgestellt und sie wird langsam wacher. „Im Februar 2009“, sagt sie und hebt wortlos ihren rechten Arm, ganz langsam. Als ihre Hand die Höhe ihrer großen goldenen Ohringe erreicht, macht sich ein vorsichtiges Lächeln in ihrem Gesicht breit.

Zeigefinger und Daumen bilden einen Kreis. „O wie okay“, erklärt sie die Bedeutung des Tauchzeichens. Ein Bekannter zeigt es ihr am Krankenbett. Und Carola Thimm beantwortet es mit der gleichen Geste. Und einem Lächeln. Es ist das erste Mal, dass sich die Frau mitteilen kann. Fortan geht es bergauf.

In kleinen Schritten nähert sie sich den großen Veränderungen in ihrem Leben, diesem Flickenteppich aus Erinnerungsfetzen und vielen schwarzen Löchern. Die meisten Namen, Daten, Gesichter sind anfangs wie ausgelöscht. Ihre Familie aber erkennt sie sofort. Dass das Mädchen auf dem Arm ihrer Schwester nicht deren zweites Kind ist, weiß sie nicht. Nur langsam stellt sich das Mutterglück ein, auf das sie sich so gefreut hatte.

Ihre Ehe hat das Wachkoma nicht überlebt. Aus dem Ehemann ist ein Helfer geworden,

heute geht es ihr gut

Koma, aber ich vergesse doch noch einiges.“

Carola Thimm öffnet gedankenverloren eine Tür, auf der bunte Buchstaben kleben. Das Zimmer ihrer Tochter. Diese lebt beim Vater, verbringt aber die Hälfte der Ferien und jedes zweite Wochenende bei ihrer Mutter. Das musste sich Carola Thimm vor Gericht erkämpfen. Auf dem Schreibtisch steht ein kleines Skateboard. Carola Thimm stellt es auf den Boden. Erst runzelt sie die Stirn, dann huscht ein Lächeln über ihr Gesicht. „Das haben wir zusammen auf dem Flohmarkt gekauft“, erinnert sie sich.

Im nächsten Moment schnappt sie sich Wohnungsschlüssel und Sporttasche und flitzt die Treppen im Hausflur hinunter, über die Straße – zum Zumba im Therapiezentrum gegenüber. Mit einem kräftigen Zug öffnet Carola Thimm die schwere Glastür und verschwindet in einem der Umkleieräume. Laute Musik tönt bis in den Eingangsbereich. Der Sport, erklärt Carola Thimm, als sie zurückkommt, habe ihr zurück ins Leben geholfen. Und mittlerweile gehe es ihr genauso gut wie früher.

Der Mann, dem sie das zu verdanken hat, der sie in der Feldmark fand, den kennt sie nicht. „Leider. Ich hätte ihn gern getroffen“, sagt sie und bindet die Schnürsenkel ihrer Turnschuhe zu. „So wie die Menschen in der Klinik“, fährt sie fort. Da war sie noch mal. Irgendwann, als es ihr besser ging. Einen Kuchen hatte sie gebacken. Für die Pfleger und die Krankenschwestern, die netten Therapeutinnen und die Frau aus dem Büro. Und ein bisschen auch für den Arzt. Ernst habe er ausgesehen, irgendwie erstaunt. „Dieser Dussel hat genau gesehen, dass er sich geirrt hat.“