

11.02.2022 um 17:45 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Krank oder gesund? Oder beides?

Als ich letztens meine alte Schulfreundin angerufen habe, weil wir unbedingt Anfang des Jahres mal spazieren gehen wollten, da hat sie gesagt: Mir geht es total schlecht: Corona hat mich erwischt. Eine andere Freundin hab ich auch zum Jahresbeginn angerufen. Die hat eine noch viel schlimmere Diagnose: Krebs.

Wenn ich so etwas höre, dann denke ich immer: Oh je. Wer weiß, was ich alles habe, ohne es zu wissen. Tatsächlich denke ich dann bei jedem kleinen Stechen im Bauch, dass es mich auch erwischt hat. Und das lähmt mich ganz schön.

Ich freue mich an allem, was gut geht

Gerade die Freundin mit der Krebsdiagnose hat mich dann aber sehr beeindruckt: Sie hat gesagt: „Ich will das Negative nicht gewinnen lassen. Jeden Tag, an dem mir nichts weh tut, will ich genießen. Es ist nur ein Körperteil krank, der Rest ist gesund. Ich konzentriere mich auf das, was gut geht. Ich kann mit den Zehen wackeln. Ich kann meinen Tee genießen und spazieren gehen. Und auch wenn nicht jeder Tag so ist, freue ich mich über alle anderen.“

Es ist nicht alles schwarz oder weiß

Ja, da hat sie Recht, finde ich. Gesundheit ist ein Geschenk, und ich sollte sehen, wieviel Gesundheit neben einer Krankheit noch sein kann. Es ist nicht alles schwarz oder weiß. Und manchmal kann man die guten Tage im Kontrast zu den schlechten noch stärker leuchten lassen. Es ist ein Aufruf, das Jetzt zu genießen.

Ein Aufruf, das Jetzt zu genießen

Ich musste an einen schönen Comic mit Charlie Brown und Snoopy denken: Die beiden sitzen an einem See und Charlie Brown sagt: „Eines Tages werden wir sterben.“ Und Snoopy antwortet, „Ja, aber an allen anderen werden wir leben.“ Bei den Dingen, an denen wir nichts ändern können, da haben wir nur die Macht zu entscheiden, auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten. Und ich möchte meine Gesundheit nicht damit verderben, mich vor Krankheit zu fürchten.

Trost und Hoffnung darin finden, dass viele wieder gesund werden

Heute, am „Welttag der Kranken“ der katholischen Kirche denke ich besonders daran, dass sehr viele Menschen sehr krank sind – aber auch sehr viele Menschen wieder gesund geworden sind. Ich finde, darin liegt Trost.