

Brigitte wii

DAS MAGAZIN FÜR DIE DRITTE LEBENSHÄLFTE

Für
Frauen
ab 60

NR. 6

2018

Deutschland
5,50 €

MOBIL BLEIBEN

Richtiges Gehen
wirkt Wunder

ERIKA PLUHAR

„Meine
Haltung zum
Leben?
Trotzdem!“

EINFACH LOSLASSEN

Rückzugsorte für
kleine und
große Auszeiten

IM ZUG MIT METTE MARIT

Eine Lesereise
durch Norwegen

DIE WÄRMENDE KRAFT

Trost zu spenden hilft nicht nur anderen – sondern auch uns selbst

»Alles, was zu mir kommt, ist für mich und nicht gegen mich«



Karin Ruthenbeck, 75, hatte einen Fahrradunfall und erlitt dabei starke Verletzungen

Ich weiß bis heute nicht, wie es geschehen konnte. Vor zwei Jahren war ich mit dem Fahrrad unterwegs, als ich plötzlich stürzte. Mein Gesicht blutete stark. Zum Glück kamen zwei Frauen vorbei, die meinen Mann anriefen. Er kam sofort und fuhr mit mir in die Notaufnahme. Eine lange Platzwunde am Auge und am Mund musste genäht werden, auch ein Finger war sehr verletzt.

Ich hatte Angst, dass er amputiert werden müsste. Getröstet hat mich in diesem Moment mein Mann. Er blieb ganz ruhig und gelassen, das tat mir gut. Die Ärzte wollten mich im Krankenhaus behalten, doch mein Mann wusste, dass ich mich lieber zu Hause kuriere und regelte das für mich. Als ich mit ihm nach Hause fuhr, war bereits unsere Tochter da, die in den nächsten Wochen oft vorbeikam und half. Auch das war sehr tröstlich. Ich war ja völlig „out of order“. Konnte meinen Haushalt nicht machen, auch nicht zu meinen geliebten Turnstunden gehen, lag stattdessen im Bett oder im Garten.

Immer wieder quälte mich die Frage, warum gerade ich gestürzt bin. Ich konnte es mir nicht erklären. Und genau das wurde zu meinem Trostwort: Es ist passiert,

ich kann es nicht ändern. Akzeptieren, was geschehen ist, nicht immer alles verstehen oder ändern wollen – das hat mir früher schon geholfen, wenn das Leben anders lief als erhofft. Trost gab mir auch ein Satz aus dem Buch „The Work“ von Byron Katie, der mich seit vielen Jahren begleitet: „Alles, was zu mir kommt, ist für mich und nicht gegen mich.“

Was mich hingegen nicht getröstet hat, war dass einige Leute ihren Trost gleich mit vermeintlich guten Ratschlägen kombinierten. Sätze wie „Jetzt musst du aber vorsichtig sein, fahr bloß nicht mehr Fahrrad“ haben mich eher geärgert. Oder wenn Leute völlig gedankenlos meinten: „Zum Glück ist mir das nicht passiert.“ Wem soll so etwas bitte helfen?

Nach ein paar Wochen waren die Wunden verheilt, nur der Finger brauchte länger, er ist heute noch gekrümmt. Ich bin so dankbar, dass er gerettet werden konnte. Und dass ich wieder Fahrrad fahren kann. Ich habe mich durch den Sturz nicht entmutigen lassen. Es ist halt passiert. Warum sollte es mir noch mal passieren?