

## KAW-Tagebuch: Kranksein können

Ein Erfahrungsbericht von Ulla Evers

Da war zunächst das schlappe Gefühl, die leichten Kopfschmerzen und immer wieder husteln und niesen. Ach, dachte ich, hat ja jetzt jeder. Noch geht's, ich kann arbeiten. Der erste vorsichtige Rückzug hieß Home-Office. Mit Schal, Decke und Laptop auf dem Schoß, Emails bearbeiten und telefonieren. Die Stimme wurde dünner, der Husten heftiger und das Bedürfnis, einfach nur zu liegen und auszuruhen, übermäßig. Aber krank? Nein, das bin ich nicht. Da ist noch so viel zu tun. Und die Termine in den nächsten Tagen sind wichtig. Das Team möchte ich auch nicht alleine lassen und mein geliebter Alltagsrhythmus soll nicht aus dem Lot geraten.

Nichts half, nur ein Arztbesuch. „Ich schreibe Sie dann mal die ganze Woche krank“, ein Urteil, aus meiner Sicht, keine Entlastung. Aber jetzt hatte schon der Körper die Hand oben und zog mich ins Bett. Nichts ging mehr. In meinem Kopf drehte sich ein großes ABER, nur war mir jetzt so elend, dass der Kopf den Widerstand aufgab und sich krank meldete.

Was ist das, mein Widerstand gegen Zeiten von Krankheit. Ich spreche jetzt nicht von einschneidenden Erkrankungen, sondern immer wieder vorkommenden, normalen Infekten zum Beispiel. Ich wollte diesen Zustand konstatieren und weitstellen. Denn das war aus meiner Erfahrung mit Aha-Momenten und Veränderungen verbunden. Ich wollte das „Dahinter“ oder wie wir es in der Introvision sagen, die „Essenz“ dieser abwehrenden Haltung zum Kranksein finden. Solange die Krankheitssymptome sehr unangenehm waren, fiel es mir schwer, mich auf so etwas wie dem KAW einzulassen. Ich fühlte mich zu krank, ein Weilchen im konstatierenden Modus meinem Thema nachzugehen. Erst als der Schlaf weniger und das Frieren in angenehme Wärme überging, konnte ich meine Imperierungen konstatieren.

Ich habe zunächst das Nachträgliche Laute Denken (NLD) genutzt, um zu schauen, wann meine Anspannung ansteigt. Was verbinde ich mit dem Kranksein? Als erstes schoss mir der Arztbesuch in den Kopf und die Information, dass ich jetzt eine Woche krankgeschrieben bin. Stopp! In mir bildete sich ein empörtes NEIN. Dabei blieb ich zunächst konstatierend, weitgestellt. Ich nahm mich allein gelassen wahr und spürte körperlich, wie sich meine Vorderseite, Gesicht, Hals, Bauch und Arme dünnhäutig, empfindlich und unangenehm anfühlten. Gedanken wie, dass ich meine Fäden, die ich in der Hand halte loslassen muss, und Hilflosigkeit beschlichen mich. Immer wieder Weitstellen dieser verschiedenen Wahrnehmungen, ein paar Minuten jeden Tag, das war möglich. Ohne Erwartungen.

Es folgte die zweite Woche Krankschreibung. Also weiter üben, konstatieren, dass ich krank bin. Es sind nicht die Symptome oder der Zustand des Krankseins, der mich beunruhigt, stellte ich erstaunt fest. Vielmehr das „weg sein von“, keine Verantwortung für meinen Job übernehmen zu können und dass ich am Ende alleine bin - das zeigte sich sehr deutlich. Es kann sein, dass mir alle Fäden entgleiten. Es kann sein, dass ich nicht zeige, was ich alles kann. Es kann sein, dass ich enttäusche. Es kann sein, dass ich alleine bin. Mit den Tagen wurde mein NEIN gegen die Krankschreibung milder. Ich suchte mir bewusste Momente am Tag, an denen es um mein Wohlbefinden ging. Wärme, lesen, heißer Tee, liegen, einfach nach draußen schauen.

Der Infekt zog sich hin. Eine dritte Woche krank zu sein zeigte sich am Horizont. Es kann sein, dass ich noch länger krank bin. Schauen wir mal. Die zwei Wochen haben mich weitgestellt. Die Nebenschauplätze haben sich gezeigt, die Kranksein für mich bedeuten. Ja, ich bin milder mir gegenüber geworden. Den Ehrgeiz, aber auch die Freude, wieder arbeiten gehen zu können und in meinen „normalen“ Alltag einzutauchen, kann ich nicht leugnen. Aber vielleicht gehe ich das nächste Mal mit mir anders um, wenn das schlappe Gefühl, die leichten Kopfschmerzen, das husteln und Niesen wieder Raum einnehmen. Es kann sein.