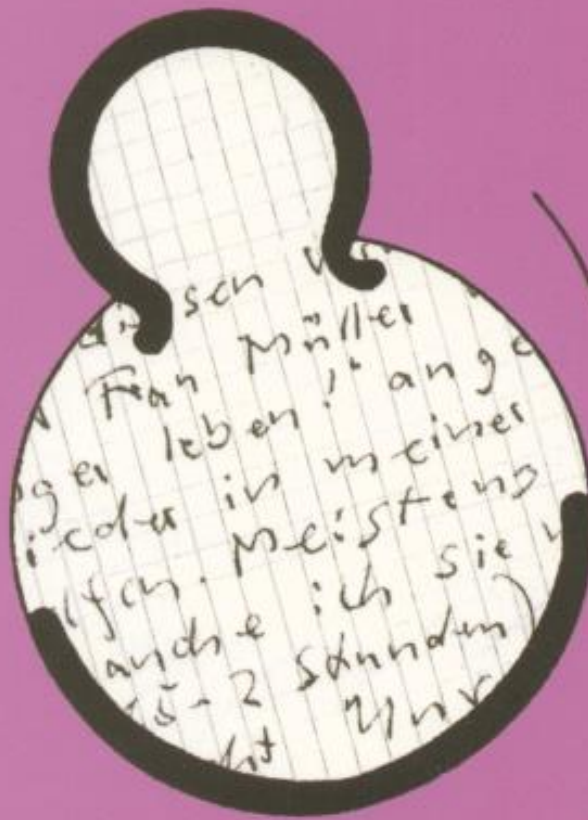


Hg. Angelika Weirauch



# 52 Dienstage

Ein Frauentagebuch

## Vorwort

Es gibt sehr private Tagebücher und ganz öffentliche berühmter Persönlichkeiten, Tagebücher, die jemand schrieb, um sich selbst zu verstehen, und welche, in denen der Schreiber schon mit der künftigen Öffentlichkeit kokettierte. Dieses vorliegende Tagebuch ist beides nicht: weder geheim noch öffentlichkeitsverliebt. Den meisten Schreiberinnen war der Gedanke an eine mögliche Veröffentlichung nicht lieb und hat sie zeitweise sogar gehemmt.

Die Idee für dieses Tagebuch stammt aus Nordhessen, ist dem Band „52 Donnerstage“ von der Schreibwerkstatt Wortwechsel in Kaufungen entliehen. Ich bat, die Idee verwenden zu dürfen mit den Frauen des *Vereins Lebendiger Leben! e. V.* in Sachsen. Die Frauen, die im Jahr 2005 geschrieben haben, gehören also – im Gegensatz zu den meisten der Frauen aus Kassel und Umgebung – zu keiner Schreibwerkstatt, sie gehören zu einem eingetragenen, gemeinnützigen Verein, dessen Ziel es ist, Frauen zu fördern in beruflicher, persönlicher oder gesundheitlicher Hinsicht; Wissen zu vermitteln oder Kontakte und manchmal Beratung anzubieten in schwierigen Lebenslagen.

Die schreibenden Frauen sind fast alle Vereinsmitglieder oder dem Verein in anderer Weise verbunden: als regelmäßige oder sporadische Veranstaltungsbesucherinnen, als aktuelle, frühere oder ehrenamtliche Mitarbeiterinnen, als Spenderinnen, ideelle Unterstützerinnen, frühere Praktikantinnen, ausstellende Künstlerinnen, als Beratene und Beratende ... Fast jede der Frauen ist schon in mehrere dieser Vereins-Rollen geschlüpft oder wird künftig vielleicht noch andere ausfüllen. So wie Frauen (und Männer) im ganzen Leben verschiedene Rollen ausfüllen: „Mütter oder nicht, Hausfrauen und Berufstätige, Großmütter einige, verheiratet viele, getrennt auch, verwitwet ein paar, Töchter alle ...“ schrieb Kirsten Alers im Vorwort zu den „Donnerstagen“. Das gilt auch für uns.

Bei uns schrieben Frauen der Geburtsjahrgänge 1915 bis 1974 vorwiegend aus Dresden und der näheren Umgebung (Radebeul, Pirna), aber auch einige aus anderen Orten Sachsens (Flöha, Niederlausitz) und einige „Fortgezogene“, die uns aber verbunden geblieben sind. Das Tagebuch war eine gute Gelegenheit, auch diese ferneren Mitfrauen, die nur noch wenig vom Verein profitieren können, wieder einzubinden in die Gemeinschaft, der sie einmal näher angehörten. Was verbindet nun die Frauen des *Vereins Lebendiger Leben e. V.!* außer dem Wunsch der Vorstandsfrauen, mit einem solchen Tagebuch an die Öffentlichkeit zu treten? Das gemeinsame Element ist, dass alle Schreiberinnen behindert sind: körperlich oder seelisch, seit Geburt oder seit einem Unfall, durch eine chronische Krankheit oder durch einen „Blitz aus heiterem Himmel“. Manche Tagebuchberichte der Steh-auf-Frauen sind dadurch beeinflusst, dass die Behinderung oder Krankheit das Leben stark prägt. In anderen Texten würden die LeserInnen es nie vermuten.

Genau das ist unser Ziel mit der Veröffentlichung: andere Menschen merken zu lassen, wie normal das Leben auch mit Behinderung ist: wie schön, wie schrecklich, wie reich an Erlebnissen und Kontakten, wie vielfältig, wie geprägt von Familie und FreundInnen, wie eingeschränkt und wie abhängig von Alltagserlebnissen, von Stimmungen und von großer und kleiner Politik. Viele Menschen in Deutschland geben in Umfragen an, sie hätten Angst vor dem Kontakt mit Menschen mit einer Behinderung, sie wüssten nicht, wie sie sich da

verhalten sollten ... Dem wollen die Vereinsfrauen gern die Normalität ihres aufgeschriebenen Alltags entgegensetzen. Sie wollen zeigen, dass ihre Freuden und Sorgen meist die gleichen sind wie die aller anderen Frauen, dass es sich lohnt, mit ihnen zu sprechen, mit ihnen befreundet zu sein und alle vielleicht vorhandenen Ängste einfach fallen zu lassen. Manche Dienstags-Frauen, die im Laufe des Jahres nicht nur geschrieben, sondern auch die „52 Donnerstage“ aus unserer Bibliothek entliehen haben, äußerten den Wunsch nach einer Begegnung mit einer Donnerstags-Frau ... Ich danke allen Frauen, die sich an diesem Projekt beteiligt haben, ganz besonders unserer Vorstandsfrau Christine Rothe für ihr unermüdliches Wirken am Entstehen dieses Buches und Christa Hegewald für die unzähligen Korrekturen.

Zwei Besonderheiten weist unser Buch auf: 1. Wir haben auf seinen dringlichen Wunsch einem (Ehe-)Mann Zutritt gewährt zu unserem Kreis – uns fiel kein Argument ein, warum er sich nicht beteiligen dürfe. Vielleicht ist sein Beitrag der Beginn eines Schreibprojektes von „Freitags-Männern“? 2. Eine der Schreiberinnen ist kurz nach „ihrem“ Schreibtag ganz plötzlich verstorben. Wir veröffentlichen ihren Beitrag natürlich und wünschen uns, dass sich viele, die sie kannten, beim Lesen an sie erinnern und daran, wie Leben und Tod ständig eng umschlungen beieinander stehen – gleich einem Liebespaar.

Als Vorstandsfrau und Schreiblehrerin wünsche ich mir viele unterschiedliche LeserInnen für dieses spannende, lesenswerte Buch. Ich wünsche mir, dass die Frauen, die zuvor noch nie geschrieben haben, Zugang zum Schreiben finden und dass die anderen weiter schreiben und ihr Leben damit reflektieren, vertiefen und teilen. Diesmal hatten wir keine literarischen Kriterien, allein das Mitschreiben zählte. Vielleicht animiert ein schönes Ergebnis uns zu einem neuen Buch, einem literarischen Produkt.

In freier Anlehnung an Kirsten Alers resümiere ich: 52 Frauen schrieben über Kinder, Küche, Kirche, Kraft und Krankheit, über Kontakte, Kreativität und Kunst ... über das, was ihnen ganz persönlich an ihrem Schreibtag begegnete. Sie schrieben als Frauen: in Ost und West, in guten und schlechten Tagen, als Junge und Alte, als Einsame und als Familienfrauen und als zum Schreiben Verführte!

Dresden im Juni 2006

Angelika Weirauch

#### 04. Januar 2005

Ich denke zurück an die vielen schönen und weniger schönen Ereignisse des vergangenen Jahres. Ich denke an persönliche Begebenheiten und an die Tatsachen, die in der Welt geschehen sind. Alles berührt mich, macht mich wütend, betroffen, nachdenklich, mitfühlend oder erfreut.

Für mich gab es im August 2004, just nachdem ich einen fröhlichen Geburtstag gefeiert hatte, einen Brief vom Amt für Familie und Soziales. Mein Schwerbehindertenausweis mit 60 Grad zugestanderener Behinderung ist abzugeben, ich wäre soweit hergestellt, dass 30 Grad noch anerkannt sind.

Es stimmt, ich bin zufrieden mit meinem Gesundheitszustand! Wenn ich mich an bestimmte Regeln halte, geht es mir gut, alles andere ist „altersbedingt“ ... Das ist die Seite körperlichen Empfindens und der Vernunft.

Aber dann kommt die finanzielle Seite, und da hapert es mit meiner Vernunft: Hätte ich bis Ende 2005 meine Schwerbehinderung zuerkannt bekommen, wäre ich nach dem Gesetz des Bestandschutzes ohne Abminderung in Rente gegangen. Nun muss ich also noch über 5 Jahre bis zum 65. Geburtstag arbeiten oder die Abminderung meiner Rente bis zu 18 Prozent in Kauf nehmen!

Soll ich mich mehr über meinen derzeitigen guten Gesundheitszustand freuen oder soll ich gegen die Auslegung von Gesetzen mit Verärgerung, Widersprüchen oder gar falschen Angaben reagieren? Ich bin hin und her gerissen, weiß, dass ich nichts anderes erreichen werde und muss mich wohl fügen.

Und wie viele Menschen müssen sich in der jetzigen Zeit fügen, wie viele haben unverschuldet weniger Geld zur Verfügung. Wie will ich mich angesichts dessen beschweren, wo ich doch noch Arbeit habe...

Eigentlich dachte ich immer, ich bin eine optimistische Frau, die mit mehr als mit weniger Elan an die Dinge des Lebens herangeht – warum also soll ich mich jetzt nicht daran halten?

Am ersten Dienstag des neuen Jahres sinne ich beim Schreiben dieser Zeilen über so vieles nach, dass mir richtig wirr im Kopf wird. Nein, das ist nicht mein Ziel! Ich will beharrlich wieder nach vorn sehen und dazu beitragen, das mir Mögliche auch zu tun. Es ist wohl so, dass man nicht mehr die Kraft hat wie noch vor 10 Jahren, wem geht das nicht ebenso? Sollte ich doch lieber sagen, sieh dir die anderen Frauen in unserem Verein an, mit wie viel Mühe und vielleicht auch Schmerzen kommen sie zu den Veranstaltungen, haben den Mut nicht verloren, an vielem teilzunehmen, auch wenn sie Einschränkungen erfahren. Ja, sie sind die Tapferen.

Und ich wünsche Ihnen und euch und mir ein gutes Jahr 2005!

→ Helga Kaiser, \* 1945. Ich wohne und arbeite seit meinem 23. Lebensjahr in Dresden. Ich war 26 Jahre als Ingenieurin für Maschinenbau tätig. Nach Krankheit und Arbeitslosigkeit

arbeite ich jetzt halbtags im Büro. Stolz bin ich auf meinen Sohn (35), meine Schwiegertochter (35) und meinen Enkel (5). Ich lebe in neuer Partnerschaft. Ein tägliches Treffen mit meiner Mutter (86) komplettiert den Alltag.

### 11. Januar 2005

Es ist 6:15 Uhr. Mein obligatorischer Wecker in Gestalt meines Mannes ruft mich zum Frühstück. Seine Stimme klingt ungeduldig. Kaffee machen ist für ihn als Frühaufsteher seine Aufgabe, seitdem wir Rentner sind. Mir ist das einfach zu früh, zumal ich häufig erst spät ins Bett komme. Diese wenigen Stunden schlafe ich intensiv, bei längerem Liegen habe ich Schmerzen in den Schultern, den operierten Hüften (Endoprothesen), den taub werdenden Händen und den Knien.

Na ja, mein Orthopäde formulierte das Anfang Januar 2005 mit den Worten: „Sie haben Arthrose in den Hüften, den Knien und in den Armen, der Kern ist noch gut. Und damit müssen sie leben.“ Schön, weiß ich ja, trotzdem bekomme ich nur sechs Behandlungen pro Quartal, es sei denn, ich wäre privat versichert. Bin ich aber nicht, könnte ich mir auch trotz 45 Arbeitsjahren nicht leisten. So kommt Privatbezahlung für Massagen usw. auch nicht in Frage. Das Geld langt gerade für Sauna und Schwimmen, bin doch kein Krösus. Wenn ich mehr Geld hätte, würde es meine arbeitslose Tochter bekommen, damit sie nicht gar so rechnen muss oder man könnte öfters spenden, z. B. für Kinder und Behinderte.

Jetzt habe ich auch gespendet für die Tsunami-Opfer in Asien. Da gab es gar kein Nachdenken. Wir haben das Hochwasser von 2002 nur allzu gut in Erinnerung. Wir hatten keinen Strom, und das Wasser reichte bis an unser Wohnhaus. Der Keller war überschwemmt, und auf der Straße fuhren Boote. Die Angst war groß. Trotzdem meine ich: Wir leben gut. Wir Behinderte können frei entscheiden, uns in unserem Land frei bewegen. Kein Hitler verfolgt uns oder merzt uns als „unwertes Leben“ aus. Wir können am öffentlichen Leben teilnehmen, trotzdem gibt es Barrieren. Unsere Rechte sind sogar im Grundgesetz verankert. „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden“, heißt es im Art. 3 des Grundgesetzes. Es gibt eine Menge Gesetze, die die Einstellung von arbeitsfähigen Behinderten regeln. Betriebe und Einrichtungen in Sachsen müssen sogar 5% Behinderte pro Gesamt-Personal einstellen oder eine Art Strafe zahlen. Aber die zahlen lieber. Behinderte einstellen ist für sie ein zu großes Risiko, weil man denen schlecht kündigen kann. Gut, dass ich das hinter mir habe, aber was wird mit den vielen anderen mit ihren Existenznöten, dem Bedürfnis nach Arbeit, nach etwas Freundlichkeit und Anerkennung? Wo bleibt ihre Chance auf ein selbstständiges und sinnvolles Leben in einer Zeit, wo schon gesunde junge Menschen arbeitslos sind?

Helen Keller, die erste blind-taubstumme Akademikerin der Welt, hatte diese Chance. Sie hatte reiche Eltern, eine aufopfernde Lehrerin und viel Glück. Aber, wer hat das schon? Auch unser Verein muss sparen. Nun haben wir keine bezahlten ABM-Maßnahmen mehr und versuchen uns so recht und schlecht in unserem kleinerem Büroraum „über Wasser“ zu halten. Die Stadt hat kein Geld für unseren Verein. Das Geld wird für „Wichtigeres“ gebraucht.

Wir behinderten Frauen mit unseren Wünschen und unserem „Recht“ auf Leben sind nicht wichtig genug. Dabei gibt es in Deutschland so viele Großverdiener und Geld im Überfluss. Der bekannte Sänger „Udo Jürgens“ verdient auch viel Geld, aber vielleicht versteht er das, was er u. a. singt: „Wir könnten den Hunger schon heilen, nur müsste man besser verteilen.“ Wie wahr!

→ Erika Knobloch, Dresden; \* 1941, verheiratet, eine Tochter. Zuerst als Schaltmechanikerin in Leistung gearbeitet, dann Erwachsenenqualifizierung zum Handelskaufmann, verschiedene Zusatzlehrgänge besucht. 25 Jahre in der Landesversorgungsanstalt für das Veterinärwesen gearbeitet und ehrenamtlich (bis heute) in der Hauptschwerbehindertenvertretung des Sächsischen Sozialministeriums, Altersrentnerin. Durch Arthrose in beiden Hüften und Knien seit jungen Jahren gehbehindert. Viele Hobbys: Lesen, Schreiben, Gärtnern, Fotografieren, Schwimmen, in die Sauna gehen, in der Jugend auch Zeichnen. Für das Chorsingen muss man leider stehen können ...

## 18. Januar 2005

Der Wecker klingelt. Das Klingeln gilt nicht mir. Es ist jetzt also 5:00 Uhr, und mein Männel muss aufstehen. Ich drehe mich noch mal im Bett um, dann höre ich in der Küche die Kaffeemaschine. Ich stehe auf so wie jeden Tag. Es ist 5:30 Uhr. Ich gehe ins Bad, dann setze ich mich an den Küchentisch zum Frühstück. Enrico hat das Frühstück gemacht, und wir haben jetzt ca. eine halbe Stunde Zeit für uns. Kurz nach sechs geht Enrico zur Arbeit. Ich habe eine Schnupfennase und bin nicht richtig ausgeschlafen. Aber ich kann mich noch mal hinlegen. Bis 7:00 Uhr lege ich mich noch mal ins Bett. Dann stehe ich wieder auf, brühe mir noch einen Tee zum Gleichtrinken. Und dann noch einen für die Thermosflasche zum Mitnehmen.

Kurz vor 8:00 Uhr gehe ich aus dem Haus und fahre mit dem Auto nach Heidenau zur S-Bahn. 8:13 Uhr kommt die Bahn. Im Zug lese ich die GEO, kurz vor halb neun stehe ich an der Haltestelle der Linie 10 am Hauptbahnhof. 9:00 Uhr habe ich Therapie im Neurologischen Therapiezentrum am Fetscherplatz. 8:45 Uhr bin ich da. Es bleibt also noch Zeit, um auf die Sparkasse zu gehen. Wenige Minuten vor neun sitze ich im Warteraum. Ich wechsele noch ein paar Worte mit Frau Knappe aus unserem Verein und beiße noch in meine Schnitte.

Dann geht es los. Meine erste Behandlung 9:00 - 9:50 Uhr ist Ergotherapie. Dann habe ich 10 Minuten Pause. Ich trinke eine Tasse aus meiner Thermosflasche. Meine zweite Behandlung 10:00 – 10:30 Uhr ist Physiotherapie. Damit ist mein Therapieprogramm für heute beendet. Ich überlege, was ich noch alles erledigen wollte. Ich brauche schöne Geburtstagskarten. Dazu gehe ich in den Laden AMIDA, gleich nebenan. Dort gibt es sehr schöne Dinge. Nachdem ich zwei schöne Karten gekauft habe, fahre ich mit der Straßenbahn Richtung Hauptbahnhof. Am Hygienemuseum überlege ich mir dann noch mal auszusteigen, um auf den Wochenmarkt zu gehen. Ich möchte ein Reisgewürz kaufen, aber nur eins ohne Glutamat. Das Gewürz bekomme ich nicht, aber ich nehme frische Eier, etwas Schinken und Hackepeter für das Wochenende mit.

Da inzwischen Schneeregen fällt und es ungemütlich kalt an den Händen wird, habe ich nun doch keine Lust mehr rumzugucken. Aber ich sehe noch Narzissen, 10 Stück für 1 €. Die nehme ich noch mit und gehe wieder zur Straßenbahn. Ein Blick zur Uhr sagt mir, dass ich die S-Bahn 11:39 Uhr noch erreiche.

Im Zug ist es angenehm warm. Ich hole meine Schnitten und die Thermosflasche raus und mache Mittag. Mit dem Auto fahre ich nach Hause. Ich weiß, Christoph (mein Sohn) will 14:15 Uhr kommen. Ich habe also noch über zwei Stunden Zeit. Es ist also noch Zeit, bei einem Bekannten reinzuschauen, also noch mal umkehren. Tino ist auch zu Hause. Wir trinken noch einen Kaffee zusammen und erzählen. 13:45 Uhr fahre ich nach Hause. Mein Auto stelle ich auf den Parkplatz.

Ich will drinnen noch was holen. Vor meiner Wohnungstüre liegt die Zeitung und unsere Betriebskostenabrechnung. Die schaue ich mir noch an. Diesmal gibt es Geld zurück! Ich nehme mir zwei Programme von meiner Nachbarin ihrer Agentur und gehe zu meiner ehemaligen Schwiegermutter. Wir haben ein sehr gutes Verhältnis zueinander und wollen heute Abend zusammen weggehen.

Als ich zurückkomme, kommt auch Christoph. Er macht es sich im Wohnzimmer am PC bequem. Gegen 16:00 Uhr gibt es für alle Cappuccino aus dem Thermomix. Der ist heute sehr lecker geworden, mit ganz viel Milchschaum. 17:00 Uhr gehe ich noch mal los. Diesmal in die Apotheke. Ich spreche vorher mit Christoph ab, wann er abends wieder da sein soll. Als ich wiederkomme, ist Christoph weg. Wir beginnen schon 18:00 Uhr das Abendbrot vorzubereiten, denn ich will kurz vor sieben zu einem Heimatabend gehen. Enrico schält Kartoffeln, Zwiebeln und putzt Möhren. Unser Küchengerät „Thermomix“ reibt dies alles und mischt es mit Mehl und Gewürzen. Schon nach kurzer Zeit essen wir Kartoffelpuffer.

Pünktlich 19:00 Uhr sitze ich in der Veranstaltung bei „Zeremonia“. Wir hören aus der Geschichte von Dohna und plaudern über Verschiedenes aus unserem Städtchen. Dies ist sehr gemütlich bei einem Glas Wein und einem gut geheizten Ofen. Hier gibt es noch einen Kachelofen. 22:00 Uhr bin ich wieder zu Hause. Ich nehme mir noch die Tageszeitung und lese darin.

Wir bereiten schon mal das Bett für Christoph vor, was heißt, wir ziehen das Sofa aus. Christoph wohnt bei seinem Vati und kommt zu uns jeden Dienstag. Wenn er dann kommt, 23:00 Uhr, pünktlich wie immer, ist er auch müde. Christoph erzählt mir noch aus seiner Woche und ich erkundige mich nach schulischen Sachen. Enrico liest im Bett. Während wir erzählen, lässt sich Christoph von mir massieren und den Rücken kraulen. Obwohl wir als Familie getrennt sind, stehen wir beide uns sehr nahe. Er erzählt mir an diesen Dienstagabenden sehr viel. Es ist gleich 24:00 Uhr. Ich verabschiede mich von Christoph: „Gute Nacht, mach nicht mehr so lange“, damit meine ich fernsehen und Computerspiele. Nun gehe ich auch zu Bett.

→ Kerstin Gärtner, Dohna; \*1967, ein Sohn, Ausbildung als Krippenerzieherin, später Umschulung zur Physiotherapeutin, durch einen Schlaganfall und Hirnblutung seit 2000 EU-Rentnerin. Im Hinzuverdienst Beraterin beim Verein *Lebendiger leben!* Ich bin gern

unterwegs, zu Fuß oder mit meinem Sessel-Dreirad und liebe zusammen mit meinem Partner die Berge. Ich treffe mich oft mit Freunden.

## 24. Januar 2005

Mein Tag beginnt heut früher als gewöhnlich. Wie in einem Hotel erreicht mich 6:30 Uhr ein Weckruf. Eine liebe Freundin hat dies auf meinen persönlichen Wunsch hin übernommen. Ich wurde zwar geweckt, bin aber schon voll aktiv. Der Weckruf ist verbunden mit Glückwünschen, denn ich habe an diesem Tag Geburtstag. Nun ist es für mich nicht ein sehr bedeutendes Ereignis, wer wird schon gerne älter, aber Wünsche nimmt doch jede gern entgegen. Einen Geburtstagsgast erwarte ich am Nachmittag.

Die Vormittagsstunden gehören einem jungen, blinden Juristen, der momentan meine Hilfe als Arbeitsassistentin in Anspruch nimmt, damit er erfolgreich seine Probezeit bestehen kann. So sitzen wir schon des Öfteren zusammen und kämpfen uns durch das juristische Dickicht. Mehrere Stunden Vorlesen von Gesetzen, Akten und juristischem Schriftverkehr ist anstrengend, sowohl für den Zuhörenden, als auch für die Vorleserin. – Meinen Arbeitsweg tangiert eine Bäckerei. Dort trinke ich gewöhnlich eine Tasse Kaffee, denn ich bin immer etwas zeitiger da.

Die Klingel werde ich aber erst exakt zum vereinbarten Zeitpunkt betätigen, denn ich möchte den jungen Mann nicht in seinem Rhythmus stören. Die Tasse Kaffee – heute nicht – ich kaufe Kuchen. Wir werden bestimmt eine Pause gut gebrauchen können. Warum dann nicht Geburtstagskuchen essen? Mir wird das Kochen eines besonders exquisiten Geburtstagskaffees in Aussicht gestellt. Erst einmal werden wir zwei Stunden intensiv arbeiten.

Der junge Mann deckt später den Tisch, kocht Kaffee und fragt mich, als er alles sehr schön gerichtet hat, ob ich den Kuchen auf die Teller gelegt habe. Mich verwundert diese Frage. Ja, sage ich, und mein Stück Kuchen erhält eine angezündete Geburtstagskerze als schmückendes Beiwerk. Diese Geste hat mich sehr berührt.

Als ich mittags meine Wohnung erreiche, **blinkert** mich schon mein Anrufbeantworter an: „Du, ich habe ganz viele liebe Telefonate für dich gesammelt.“

Der Einkauf und das Zubereiten und Richten des Essens klappen perfekt. Mein Geburtstagsgast überrascht mich nicht nur durch pünktliches Erscheinen, sondern auch durch die Art des Erscheinens. Vor meiner Tür steht ein Mensch, der strahlt eine solche Liebe aus, die ich bisher nicht wahrgenommen habe, und er überreicht mir auch eine brennende Kerze. Der liebe Gast hat die Kerze bereits im Fahrstuhl angezündet, selbst auf die Gefahr hin, ein Rauchmelder könnte die Fahrt vor Erreichen meiner Etage zum Stoppen bringen. Haben wir überhaupt ein solches Sicherheitssystem in unserem Hause? Ich weiß es nicht. Der Geschenkkasten enthält zahlreiche tolle Dinge. Das Geschenk aller Geschenke aber ist, mein Gast schenkt mir zwei Stunden seiner Zeit. Warum ist das ein Geschenk? – Wir nehmen uns leider immer weniger Zeit für unsere Freunde. Ist der Zeitpunkt unkontrollierbar



geworden, nein, es ist unsere Wahrnehmung und unsere Lebensart. – Darüber sollten wir nachdenken.

Am Abend habe ich Ruhe und Muße, über diesen Tag nachzudenken. Ich habe ein gutes Gefühl, ich habe heute sehr viel Lebensenergie aufnehmen können.

Das Jahr wird spannend, aufregend und erlebnisreich für mich werden, meine innere Stimme hat es mir deutlich und klar formuliert gesagt. Ein tiefverwurzelter Wunsch von mir wird sich bestimmt erfüllen. Ich weiß jetzt ganz sicher, was ich dafür tun muss.

Ich habe einen wunderschönen Tag erlebt, habe begriffen, an mir selbst liegt es, weitere erfüllte Tage zu erleben. Dazu muss ich mich öffnen, mich annehmen und mich lieben.

→ Edith Büchter, \* 1953, Diplomingenieurin, Wegbegleiterin ihrer schwerstgehinderten Schwester Mucke, lebt und arbeitet mit ihren Freunden in der schönen Stadt Dresden. Da mein aktives Berufsleben zu Ende ist, habe ich jetzt Zeit für Tätigkeiten, die mir Freude machen: z. B. Arbeitsassistentin oder einen Theatersalon leiten. Meine Lieblingsbeschäftigungen: Theaterluft schnuppern und in Bücherschränken stöbern.

### **Dienstag, 1. Februar 2005**

Seit dem 4. Januar befinde ich mich zur Rheumakur in Bad Liebenwerda. Laut Krankenkasse sind 3 Wochen vorgesehen. In der zweiten Woche hatte ich um Verlängerung gebeten, da mein Körper etwas verrückt spielte. Vielleicht lag es daran, dass ich ihm 20 Jahre keine Kur gegönnt hatte. Die Ärztin hat meinen Wunsch nach Verlängerung auch problemlos unterstützt und „schon“ am 24. Januar, also einen Tag vor der eigentlichen Abreise, erhielt ich, nachdem ich bei meiner Krankenkasse in Dresden angerufen hatte, die telefonische Information, dass noch nicht entschieden sei! Dabei habe ich herausbekommen, dass meine Krankenkasse in Dresden die Entscheidung über eine Kurverlängerung nicht trifft, sondern der Medizinische Dienst in Cottbus. Dort tagt der zuständige Ausschuss aber nur montags, und die Post war an einem Dienstag dort eingegangen. Daraus kann man unschwer erraten, dass also eine Entscheidung bürokratische Entscheidung erst frühestens an meinem Abreisetag eingetroffen wäre oder noch später! Nur meiner telefonischen Nachfrage und einer mir freundlich gesinnten Mitarbeiterin bei meiner Krankenkasse habe ich die rechtzeitige Mitteilung, dass ich noch zwei Wochen bleiben durfte, zu verdanken. Nun konnte ich durchatmen und mich weiter entspannen, trotz mittelschwerem Chaos zu Hause (Schlüsselbein- und Rippenbruch bei meinem Mann und seit DDR-Zeiten die erste Sanierung des Treppenhauses mit Betonsägen an der offenen Wohnungstür)!

Und nun zum Dienstag, dem 01.02.: Gerade an diesem Tag war gar nicht so viel los. Die anderen Tage waren mit Behandlungen wesentlich voller bepackt. Da hatte ich aber wenigstens mal tagsüber etwas Zeit für Spaziergänge. 7:00 Uhr bin ich aufgestanden. Das erste, was ich jeden Morgen tat, war das Schließen der Balkontür und die Heizung andrehen. Die Temperatur war ja bekanntlich ab Ende Januar unter die Nullgradgrenze gerutscht, so dass das Zimmer ziemlich ausgekühlt war. 7:30 Uhr musste ich zum Inhalieren (Sole), und

anschließend habe ich das Frühstück genossen. An unserem 8-Personentisch hatten alle schon gefrühstückt, weil sie 7:30 Uhr zum Morgensport mussten. Den habe ich mir verkniffen. Morgens tue ich meinen Gelenken so etwas nicht an.

8:30 Uhr war Moorkneten und Moortreten angesagt. Bad Liebenwerda ist ein Moorbad. Bei dieser Behandlung bzw. Selbstbeschäftigung habe ich immer an meine Kindheit gedacht. Schwarze Hände und schwarze Füße! Das ganze wurde streng nach der Uhr gehandhabt: jeweils 12 Minuten, danach Abspülen mit warmem Wasser. Anschließend musste ich auf das Fahrrad: mindestens 10 Minuten bei ca. 60 Watt. Nach dem Fahrradtraining hab ich mich etwas ausgeruht (gelesen) und bin anschließend warm angezogen an der Schwarzen Elster entlangspaziert. Es macht mir immer wieder Spaß, verbotene Wege zu gehen. Diesen fand ich auch an diesem Tag – um wieder auf den rechten Weg zu kommen, musste ich einen Bauzaun öffnen. Aber es gibt Schlimmeres.

Nach dem Mittagessen 12:15 Uhr war die Spezialbehandlung für meine Hände und Finger dran. Ich bekam Einzelbehandlung. Das war für gute Gespräche mit der jeweiligen Therapeutin. Andererseits hätte ich diese Behandlung lieber mit den anderen Patienten in der Gruppe durchgeführt, denn das macht mehr Spaß, und dabei erfährt man auch, wer noch bissel mehr oder weniger mit den Händen anstellen kann. 14:00 Uhr war Sequenztraining angesagt. Das ist für mich ein Training an vier verschiedenen Geräten, welche bestimmte Muskelpartien gezielt aufbauen sollen. Auf Anweisung des Sporttherapeuten mussten wir vorher zum Aufwärmen auf das Fahrrad, welches natürlich nicht unter dem Begriff „Fahrrad“ in der Behandlungskarte stand, sondern als „Velomed“ bezeichnet wurde. Das Sequenztraining dauert ca. 45 Minuten, und 15:00 Uhr war für mich an diesem Tag schon die letzte Behandlung: Zwei-Zellenbad für meine Beine.

Normalerweise trifft sich unsere Truppe so gegen 16:00 Uhr nach Behandlungsschluss zum Kaffeepausch, aber an diesem Tag habe ich die Gunst der Stunde genutzt und bin nochmals bei schönstem Winterwetter spazieren gegangen. Natürlich habe ich auch die recht ansprechenden kleinen und größeren Geschäfte in Bad Liebenwerda unsicher gemacht. Aber so richtig freuen konnten sich die Verkäufer nicht über mich. Meist blieb mein Portemonnaie zu. Nach dem Abendbrot war an diesem Dienstag „Enkaustik“ als Freizeittipp angesagt. Da ich diese Technik noch nicht kannte, hab ich reingeschaut und mitgemacht. „Enkaustik“ ist eine antike Maltechnik mit Wachsfarben, die in unserem Fall mit Hilfe kleiner Bügeleisen flüssig gemacht werden. Es ist nicht meine Sache gewesen, aber ich weiß jetzt, um was es sich bei dem Wort handelt.

Meist bin ich abends noch in das wunderschön warme Bewegungsbad schwimmen gegangen. Aber mich hatten wahrscheinlich an diesem Tag die Spaziergänge müde gemacht. So verzog ich mich nach der Malstunde in mein Zimmer und habe noch ein paar Seiten gelesen. Jeden Abend habe ich mich gefreut, dass das Fenster meines Zimmers zum stillen Park hin zu öffnen ging. Ich kann doch nicht bei Straßenlärm schlafen.

→ Christine Rothe, Dresden; \* 1942, verheiratet, zwei Kinder und zwei Enkel. Wir leben im schönen Dresden. Gelernt habe ich Industriekauffrau und Außenhandelsökonomin. Meine interessanteste berufliche Zeit hatte ich als Beraterin im Verein *Lebendiger leben!*

e. V., der sich um Frauen und Mädchen mit Behinderung bemüht. Dort bin ich auch noch ehrenamtlich als Vorstandsfrau tätig.

## 8. Februar 2005

Für mich etwas ungewöhnlich, über einen bestimmten Tag zu schreiben, da ich ansonsten kein Tagebuch schreibe. Ich möchte über den Faschingsdienstag, den 08.02.2005, erzählen:

Der Radiowecker meldet sich pünktlich 6:30 Uhr, ich bin aber noch müde und drehe mich auf die andere Seite und döse noch ein bisschen. Aber spätestens 6:45 Uhr muss ich aufstehen. Ich quäle mich aus meinem warmen Bett, erledige die Morgenwäsche. Anschließend wird erst mal mit meinem Mann in Ruhe gefrühstückt.

Nun fahre ich mit dem Auto zur Arbeit. Heute ist Fasching. Aber hier auf Arbeit merke ich heute früh noch gar nichts davon. Zurzeit herrscht hier viel Druck, aber vieles ist gut organisiert und geht somit auch gut voran. Eine Kollegin brachte Pfannkuchen mit, und wir kochten uns schnell noch einen Kaffee.

Dann wird weitergearbeitet. In meinem Outlookprogramm werde ich erinnert, dass heute noch ein Zahnarzttermin ansteht. Na ja, aber erst nach Feierabend. Am Nachmittag findet in unserer Kontakt- und Beratungsstellen-Gruppe mit unseren Klienten eine Faschingsveranstaltung statt mit viel Musik, Kaffeetrinken und Pfannkuchenessen. Aber wir in der Verwaltung müssen arbeiten und hören die anderen lachen. Trotzdem freuen wir uns, dass all diese Leute (die meisten sind psychisch krank und allein) recht lustig sind.

Dienstags gehen wir (mein Mann und ich) immer zur Chorprobe. Da es diesmal auf Fasching fällt, musste ich mir für ein Kostüm was einfallen lassen. Ich habe beim Pfennigpfeifer einen schwarzen Hut mit einer Margerite gekauft. Als ich an der Kasse stand und wartete, fiel mir noch ein Strauß Margeritenblumen (aus Plast) ins Auge, welchen ich gleich noch mitkaufte. Diesen Strauß zerschnitt ich und nähte mir eine Kette zusammen. Also nun „anscheuseln“ und los geht's zur Chorprobe.

Hier hatte sich fast jeder geschmückt. Wir machten eine Stunde Chorprobe, anschließend wurden lustige Lieder gesungen mit Klavierbegleitung. Es gab Sekt und Wein sowie alkoholfreie Getränke und Pfannkuchen. Ein Geburtstagskind hatten wir auch dabei, das noch ein Ständchen bekam.

Gegen 22.00 Uhr waren wir wieder daheim und ab ging's ins Bett.

→ Marlies Nätsch, Dresden; \* 1946, verheiratet, drei Kinder. Als Maschinenbauzeichnerin gelernt, dann Teilkonstrukteur geworden. Irgendwann später Weiterbildung zur „kaufmännischen Sachbearbeiterin“. Bürofachkraft gewesen, dann arbeitslos, dann Sachbearbeiterin im Amt für Familie und Soziales, 1999 – 2000 Sozialkoordinatorin beim Verein *Lebendiger leben!*, 2001 Animateur in der Ausstellung „Der imperfekte Mensch“ im Dresdner Hygienemuseum. Seit 2002 Verwaltungsmitarbeiterin bei der gGmbH für

psychisch erkrankte Menschen. Eigene Behinderung ist ein beidseitiger Hörschaden.  
Hobbys: Fotografie, Handarbeiten, Lesen, Musik hören, Wandern, Gartenarbeit im eigenen großen Garten.

### 15. Februar 2005

Geweckt werde ich durch weiche Schnurrhaare und schrecke hoch, weil es so kitzelt. Wenn ich wieder einmal die ganze Nacht nicht schlafen konnte, es noch lange versuche, in den Schlaf zu fallen und letztlich dann doch noch starke Schlafmittel nehmen muss – werde ich erst spät wach, wenn es schon hell ist. Der Katze dauert das dann zu lange und sie prüft somit, ob ich noch ein Lebenszeichen von mir gebe.

Oft ist es schon nach acht und ich versuche aufzustehen. Wenn das nur so leicht wäre, bei dem kaputten Rücken. Was ich in den vielen Reha-Kliniken mit auf den Weg bekam – die obligatorische Aufrichtetechnik – ist nun in Fleisch und Blut übergegangen. Es hängen die Beine heraus, der ganze Körper wird steif gemacht, und so wie die Beine nach unten gehen, richtet sich der Oberkörper auf. Nun sitze ich erst einmal am Bettrand. Beim Aufstehen stützen sich meine Arme an den Beinen entlang. Ich weiß nicht, warum der Körper früh so mühselig in Gang kommt. Dabei bin ich erst Mitte 50. Was soll das noch werden?

So beginne ich die notwendigen häuslichen Dinge und frühstücke dann am Fenster der Küche – dabei legt sich die Katze auf die Heizung. In letzter Zeit passiert es oft, dass ich mich dann schlapp und angeschlagen fühle. Ich weiß inzwischen, dass es keinen Sinn macht, weitere Arbeiten zu verrichten. Häufig genügt es, wenn ich mich für 15 Minuten hinlege. Dann beruhigt sich alles, auch mein Körper, und ich kann starten.

Aber was für ein Start? Banalitäten, häuslicher Kleinkram, die einfachsten Dinge, die früher noch mit links und nebenbei erledigt wurden. Nach meinen vielen Operationen bin ich invalidisiert und somit aus dem Berufsleben entfernt. Mein Leben füllt mich jetzt nicht aus, aber ich habe auch nicht die Kraft, die ein Mehr zulassen würde. Nicht selten beschleicht mich ein Gefühl der Nutzlosigkeit – Wozu bin ich noch nütze? Bin ich überhaupt noch zu etwas gut?

Zwei Waschgänge, Hausordnung und das Mittagessen vorbereiten... so vergeht die Zeit, und es ist bald zwölf Uhr. Ich mache mir allerdings die Mühe, den Tisch besonders zu decken (Blumen, Kerze, Servietten). – Würde zeigen, auch mir selbst gegenüber. Danach lege ich mich hin – schon wieder. Lese und ruhe aus, mit der Katze auf dem Bauch.

Am Nachmittag komme ich noch schwerer hoch. Dieses Mal ist es weniger der Rücken, sondern die Niedergeschlagenheit. Depressivität?... Sie fängt mich wieder ein und drückt mich nach unten. Das Wetter draußen begünstigt noch meine gedrückte Stimmung. Ich weiß, ich müsste noch saugen und einen Brief schreiben ... der Kopf weiß es auch, aber er stellt das nicht durch – weder an die Arme, noch an die Hände, auch nicht an die Beine. Also bleibe ich sitzen und tue nichts. Habe später wenigstens einige Zeitschriften gelesen, um den Stapel kleiner werden zu lassen. Die Katze schmiegt sich an mich. Nicht nur ihr tut das gut, auch meine Seele wird berührt.

Da ich zeitig Abendbrot esse, bereite ich es in der Küche schon vor. Telefonanrufe am späten Nachmittag oder frühen Abend fallen mir sehr schwer. Bin kurz angebunden und versuche, die Gespräche schnell zu beenden. Denn auch reden kostet Kraft, und die habe ich abends nicht mehr. Schon gar nicht möchte ich aufwühlende Themen, die mir die Nachtruhe rauben, erörtern. Gute Bekannte wissen inzwischen, dass ich ab acht nicht mehr zu sprechen bin. Es ist ohnehin Zeit ins Bett zu gehen, denn die Wirbelsäule fordert das. Meistens lese ich ein Buch, um so zur Ruhe zu kommen.

→ Monika Marten, Dresden; \* 1950, ledig, zwei Kinder, eine Katze. Schrift- und Plakatsmalerin, Ing.-Ökonomin für Transportwesen, EU-Rentnerin seit 1999. Hobbyfotografin, -malerin und Hobbygrafikerin mit eigenen Ausstellungen.

### **Dienstag, 22. Februar 2005**

Ich werde gegen 8:00 Uhr munter und sehe aus dem Fenster, es schneit schon wieder. Da ich gestern Abend lange fern gesehen habe, bin ich noch müde und ziehe mir noch mal die Decke über den Kopf. Ich wollte unbedingt den Film „Die fabelhafte Welt der Amelie“ ansehen und habe es nicht bereut.

Ich werde wieder munter. 9:30 Uhr, nun wird es aber Zeit. Ich dehne und strecke mich ausgiebig wie eine Katze, denn mein Körper ist früh immer steif, und da geht das Aufstehen besser. Erst den Gang ins Bad und dann in die Küche, Kaffeemaschine anwerfen und Frühstück machen. Es gibt jeden Tag das Gleiche – Haferflocken und Leinsamen mit Milch und dazu Obst. Wenn der Kaffee und das Frühstück auf dem Tisch steht, folgt der Frühsport, der Gang zum Briefkasten, um die Zeitung zu holen. Vier Etagen runter und wieder hoch, dann bin ich endgültig munter. Frühstück und Zeitung lesen, wenn ich das habe, ist der Tag schon gut gelaufen. Dann erledige ich meine Haushaltspflichten. Waschmaschine in Gang bringen, Staub saugen, Grünpflanzen pflegen und so das übliche, was ein Ein-Personen-Haushalt so mit sich bringt.

Gegen Mittag erfolgt der Gang zur Kaufhalle. Ich benötige Getränke. Da ich nicht schwer tragen kann, muss ich mehrmals in der Woche zum Einkaufen gehen. Dazu nehme ich mir Zeit. Da der Kaufmarkt im Otto–Dix–Center sehr groß ist und ich meinen Korb durch die Gänge schiebe, vergeht die Zeit wie im Flug.

Jeden zweiten Dienstag ist in unserer Selbsthilfegruppe „Schlaglichter“ (Schlaganfallbetroffene) unter Anleitung einer Tanzpädagogin „Tanzen im Sitzen“ angesagt. Deshalb finde ich mich pünktlich um 16:30 Uhr im Kirchengemeindezentrum Prohlis ein, wo regelmäßig unsere Treffen stattfinden. Das macht sehr viel Spaß, und es gibt öfter was zu lachen. Ruck, zuck ist es 18:00 Uhr, und es hat sich „ausgetanzt“. Wir bedauern das alle sehr, aber in zwei Wochen erfolgt die nächste „Tanzstunde“. Dann wollen alle schnell nach Hause, vor allem die Männer, denn heute ist „Fußballabend“ im Fernsehen angesagt. Ich freue mich auch schon, denn dazu hat sich lieber Besuch angemeldet. Da ich absoluter Fußballfan bin, muss ich nicht allein die Spiele ansehen. Zu zweit macht es eben mehr Spaß.

So hatte der Tag einen schönen „sportlichen“ Abschluss. Ich freue mich schon auf den nächsten Tag. Da ist mit der Selbsthilfegruppe ein Besuch im „SEA LIFE aktuell“ in Dresden, Blüherstraße, vorgesehen.

→ Ute Krause, Dresden; \* 1951, zwei erwachsene Kinder, noch keine Enkel, geschieden und in neuer Partnerschaft lebend, früher Handelsökonomin, 1999 Schlaganfall, seitdem „Hausfrau“. Ich bin politisch interessiert, habe Spaß am Garten und an Handarbeiten.

### **Dienstag, 01. März 2005**

Nach dem Weckerklingeln versuche ich mich aus dem Bett zu robben, um mich mit dem Gehgestell ins Bad zu bewegen. Bis auf die Hilfen, welche die Pflegeschwester dann übernimmt, fange ich bereits mit der Morgenwäsche an. Nach dem Frühstück, welches mir auch von der Schwester bereitet wird, beginne ich meist am Schreibtisch zu arbeiten. Heute ist die Nacharbeit dran, denn aus Gründen der Erleichterung wollte ich zur Postbank wechseln. Aber die uns bei der Vorsprache genannten Konditionen entsprachen nie und nimmer den Realitäten, obwohl der Rollstuhl und anderes wahrgenommen wurde, artete es in eine Diskriminierung aus. Bis zum Mittagessen, welches von der Fa. Holtke geliefert wird, hatte ich den ganzen Vormittag zu tun.

Dabei kommen einem auch schon Gedanken, wozu ist man eigentlich noch auf dieser Welt? Am Nachmittag kam zum Glück Hilfe, welche dann einige Wege durch den Schnee abnahm. Zurzeit wird auch ein Diabetikerprofil erstellt. Generell etwas ohne Begleitung zu unternehmen, ist selten möglich.

Würde auch lieber mich mit anderen, schöneren Dingen beschäftigen, aber manche „**Menschen**“ sind eben vom Pech verfolgt. Dabei denke ich oft an mein früheres Leben, wo man anderen helfen könnte. Dies lag mir wesentlich mehr. Nach Weggang meiner Hilfe beschäftige ich mich noch etwas mit Zeitschriften und Rätseln als Abwechslung, bis es Zeit für das Abendbrot ist. Nach dem Bettfertigmachen, was leichter allein geht als anziehen, wird am Telefon mit dem Freund der Tagesablauf ausgewertet. Eine Weile sehe ich noch fern, um dann ins Bett zu gehen.

(Am Mittwoch, dem 2.3.05, wird das „Banktheater“, welches eindeutig durch die Post verursacht wurde, noch weiter gehen. Die Schwestern schüttelten nur mit dem Kopf).

→ Karin Schwurack, \* 1950, † 2005, geschieden, eine Tochter, hat Kinderdiakonin gelernt, danach als Sachbearbeiterin in der Stadtverwaltung Bischofswerda gearbeitet, durch Unfall und Schlaganfall Rollstuhlnutzerin. Bastelte gern.

**Dienstag, 08. März 2005**

Tage wie dieser bestimmen im Moment mein Leben: Nichts Dringendes wartet, kein Termin und die Freiheit zu tun, was ich will... Na ja, insofern dieses Tun kein Geld kostet... Mein Wecker klingelt nicht halb sechs und auch nicht um neun, nein selbst um zwölf würde er schweigen – ich stehe auf, wenn sich meine Augenlider von selbst gen oben bewegen.

Wozu soll ich morgens aufstehen? Vormittags sind eh alle, die ich kenne – zugegebenermaßen nicht viele, aber dafür sehr innige Beziehungen), noch arbeiten, und ich kann nicht an jedem Tag die häuslichen Ecken nach Staubkörnern durchforsten. Was für ein Unsinn wäre das! Dann müsste ich nur noch das Rauchen aufgeben und hätte schnellstens eine Suchtverschiebung erreicht, um dem Kind einen Namen zu geben.

Nein, da gehe ich lieber den Tag an, wann ich will und ganz entspannt. Sorge macht mir nämlich lediglich die Aussage anderer Leute, wenn sie hören, wie ich lebe und sie mir erzählen: Das könnte ich nicht! Ach nein? Ich ja! Aber wie gesagt, sie schaffen es zumindest, dass ich darüber nachdenke, sich so etwas wie ein schlechtes Gewissen einstellt. Wie kann ich dieses wieder zum Weichen bringen? Sind wir denn alle gleich? Und es ist ja nicht an dem, dass ich nur noch mich sehe, dass ich versinke in Depressionen oder einfach keine Lust habe. Im Gegenteil: Ich fühle mich ausgelastet, mache Dinge, die meinem Geist gut tun, kümmere mich um Menschen in meiner kleinen Welt und nehme teil an den Freuden der Gesellschaft. Wobei ich letztere meistens nicht mehr verstehe. Was manchen Freude bereitet, ist für mich nicht nachvollziehbar und veranlasst mich lediglich zu einem scheelen Blick. Aber wir sind verschieden, und ich bin manchmal einen Schritt weiter. Ohne überheblich wirken zu wollen, aber jede unserer Frauen wird es bestätigen können, wenn sie ihren Verstand nicht verschlossen hat. Eine schwerwiegende Erfahrung – dazu gehört auch ein erkrankter Körper – schränkt nicht nur ein, nein, vielmehr ist sie auch ein Schlüssel, um tiefer sehen zu können, sensibler zu werden und über dem täglichen Kampf gegen die Erkrankung, gegen Schnelllebigkeit (der eigentliche Grund für die Bezeichnung einer Krankheit als Behinderung), gegen Vorurteile – kurzum alles das, was für uns inzwischen normal ist – wird man selbst als Person stärker als alle, die niemals vom Schicksal getroffen wurden. Ich jedenfalls sehe mich so. Ich wachse an meinem persönlichen „Unglück“. Ich habe Tiefschläge und schlechte Tage, aber im Großen und Ganzen bin ich fast dankbar, diese Erfahrung machen zu dürfen, anders zu sein und für Akzeptanz zu kämpfen.

Jeden Tag arbeite ich ein kleines bisschen an den Menschen, die mir begegnen. Jeden Tag habe ich ein mitleidiges Lächeln für Ignoranten, ein wissendes Lächeln für andere „Kämpfer“, die mir begegnen und ein freundliches Lächeln für die, die genau so offen durch die Welt gehen. Ich bin geboren, das gute Gefühl in mir zu erhalten und weiterzugeben. Geld ist wichtig, aber nicht das Höchste. Wenn ich sterbe, kann ich weder Geld noch Gut mitnehmen, aber ich kann gute Gefühle zurücklassen, die weitergetragen werden und so fortbestehen, wenn ich lange vergessen bin. Das ist meine Motivation, das hat mich getragen und wieder auf die Beine gebracht, das sorgt dafür, nicht mit meinem Schicksal zu hadern, und das ist momentan meine Aufgabe. Und dazu brauche ich nun wirklich keinen Wecker...

Nachtrag:

Es war ein langer Weg bis zur endgültigen Klarheit. Ich habe mit mir gehadert und besonders mit meinem Körper. Seit dem letzten Sommer, als ich mich von meinem Freund trennte und mich wieder komplett auf eigene Füße stellte, sind mir schon allerdings Sachen passiert und Leute begegnet, durch die ich feststellen musste, dass ich mich viel krasser wahrnehme, als es meine Umwelt tut.

Durch die neue Selbstständigkeit ist es mir gelungen, nach und nach meine eigenen dummen Ängste in den Griff zu kriegen, die mich – im Nachhinein betrachtet – mehr behindert haben als mein eigentliches Leiden. Und das ist mir erst gelungen, als ich mich traute, wieder auf Fremde zuzugehen. Es mag lächerlich erscheinen, aber sehr wichtig waren hierbei ein paar Blind Dates. Mein letztes Date bereitet mir heute noch Freude, obwohl ich mit ihm keine Beziehung führe. Diese Domäne für Gesunde habe ich inzwischen auch erobert: Behinderung macht weniger abhängig, als man manchmal glaubt. Lediglich unsere Angst vorm Alleinsein lässt uns abhängig werden, und der Gedanke, dass man mit einer Behinderung weniger begehrt ist. Aus Erfahrung kann ich nur sagen, das ist ein absoluter Irrglaube. Es ist wohl eher das Wahrnehmen seines Selbst und dadurch bedingten Auftretens, was die Menschen abschreckt bzw. wodurch wir keinen Weg zueinander finden.

Bei meinen vielen Dates war nicht einer dabei, der mir irgendwie blöde kam oder mich abgelehnt hat, trotzdem ich keinen Hehl aus meinen Krankheiten gemacht habe. Mittlerweile gehe ich oft allein los, ich gehe wieder tanzen (oder wie man das jetzt nennen mag, was ich da tue...) und in Bars. Und das, wo mir doch jeder Barhocker zum Hindernis wird. Aber ich habe begriffen, dass ich nur sagen muss, was ich kann und was nicht und dass „Mann“ sich danach richtet. Es ist nämlich alles eigentlich kein Problem! Selbst in meinem Solarium gibt es inzwischen extra für mich eine Fußbank, damit ich die Bank erklettern kann ohne größeres Risiko. Und da habe ich einfach nur mal was gesagt... Es geht alles, wenn wir uns öffnen und nicht als Opfer sehen!

Noch ein Nachtrag?....

Erst später wurde mir bewusst, dass ich am Frauentag meinen Text schrieb. Allerdings halte ich nichts von Ehrentagen. Es ist doch schlimm, wenn sich jemand nur an andere erinnert, weil ein Feiertag ansteht. Ich möchte nicht nur an einem Tag des Jahres eine Frau sein, nein, ich bin es immer. Und darum mache ich mir nichts daraus und gehe nicht weiter darauf ein. Ich wünsche allen ein gutes Jahr und ein eigenes kleines Glück, das ihnen die Sonne ins Herz trägt!

→ Anja Damme, Dresden; \* 1974, ledig, früher Erzieherin im Jugendfreizeitbereich mit Fortbildung zur Kreativpädagogin, auf der Suche nach einer neuen Berufsfindung und –ausbildung wegen einer Hirnblutung. Hobbys: Nähen und künstlerisch–kreative Betätigung

**Dienstag, 15. März 2005**

Ich war gerade aus dem Krankenhaus zurück. Viel hat die Cortison-Therapie nicht gebracht. Der Alltag schafft mich wieder. Das Aufstehen geht an diesem Morgen genauso schwer.



Aber ich freue mich auf diesen Tag. Ich mache für meinen Jungen und mich das Frühstück und kann wiederholt anhören, dass es immer das Gleiche ist. Mit seinen 16 Jahren könnte er es auch selbst. Als ich im Krankenhaus war, musste es auch gehen. Ich mache mich rechtzeitig fertig, damit ich in der Nähe der Klingel bin, wenn der Behindertentransport mich zum Malen abholt. Bei Stress und Hektik macht mir sonst meine Spastik einen Strich durch die Rechnung.

In Weißig angekommen und „ausgeladen“, freuen wir uns alle, wieder kreativ sein zu können. Wir halten eine kurze Gedenkminute zum Ableben von Rosemarie Wimmer. Sie war auch im *Verein Lebendiger leben!*

Es ist immer spannend, was wir dann in der Maltherapie gestalten müssen. Vor uns ist ein Tisch mit verschiedenen Spielzeugfiguren. Jeder soll sich eine aussuchen, sie malen und darüber ein Märchen erzählen. Ich erzählte die Geschichte von Familie Bär, die sich umwandelte in Beeren.

Wir hatten viel Spaß. Aber leider wurden wir schon 13.00 Uhr vom Behindertentransport abgeholt. Zu Hause machte ich erst einmal Mittagsruhe. Meine Katze Tilli kuschelte sich richtig bei mir ein.

Nachmittags fuhr ich mit meinem Elektro-Rollstuhl (liebevoll E-Rolli genannt) raus, um einzukaufen und zu bummeln. Ich hätte es mir nie vorstellen können, im Rollstuhl zu sitzen. Aber dadurch bin ich unabhängig und mobil. So fuhr ich zu „Spener“, einem Gebrauchtwarenkaufladen, und kaufte ein Aquarell von einem Dresdner Maler aus dem Jahre 1991 (Canaletto-Blick ohne Frauenkirche) und ein Osterhasenpaar.

Dann fuhr ich mit der Straßenbahn zum Altmarkt. Es ist schön, dass im Stadtzentrum alles behindertengerecht ausgebaut ist. Außerhalb muss ich oft mit Licht auf der Straße fahren, da die Bordsteine an den Übergängen nicht abgesenkt sind.

In der Altmarktgalerie kaufte ich noch Lebensmittel und bei Rossmann ein Besteckset. Dieses ist griffiger für mich, da ich auch schon mit den Händen Probleme habe. In der Apotheke holte ich noch Medikamente auf Rezept ab. Ich muss noch zuzahlen und Quittungen sammeln. Belastend!

Vollbepackt fuhr ich dann nach Hause. Gott sei Dank war mein Sohn da und packte mir alles aus und weg. Aber nun will ich schließen. Der Abend klang ruhig vor dem Fernseher aus, bei dem ich so oft einschlief. Es war ein schöner Tag. Das wünsche ich euch auch.

→ Irena Aurich, Dresden; \* 1957, Dipl.-Ing. für Informationsverarbeitung und Bauwesen, seit 1991 EU-Rentnerin, Ende 1989 erfuhr ich, dass ich Multiple Sklerose habe. Ich bin ledig, alleinerziehend und habe einen fast erwachsenen Sohn, eine Katze und zwei Wellensittiche; Hobbys: Malen, Ausstellungen gestalten, Rollstuhltanz. Ich bin sehr mobil unterwegs in Dresden und im Ausland.

## 22. März 2005

Ich sitze hinter dem Haus, in dem ich wohne, auf der Wiese und schreibe diese Tagebucheintragung. Vor wenigen Jahren habe ich fast jedes Wochenende draußen Tagebuch geschrieben, wenn es das Wetter erlaubt hatte. Damals war das Buch ganz für mich, ich habe mir einfach von der Seele geschrieben. Jetzt für Leser zu schreiben ist etwas anderes.

Das Wetter ist wunderbar, die Vögel zwitschern, Frühblüher blühen hier am Rande der Gartenanlage. Endlich beginnt der Frühling. Da der Winter sich in diesem Jahr so lange gehalten hatte, blühen im Moment Schneeglöckchen, Märzenbecher und Krokusse auf einmal, und Blausternchen kommen auch schon. Die Schneeglöckchen zeigten im Januar schon ihre weißen Knospen und mussten so lange auf das Ende des Winters warten. Ja, der Frühling ist meine liebste Jahreszeit, die Kraft, wenn alles so aufbricht, ist für mich wunderbar.

Ich genieße die Zeiten, in denen ich draußen sein kann, denn auf Arbeit bin ich den ganzen Tag im Gebäude. Ich bin in der EDV-Abteilung und muss Programme installieren, die Kollegen in der Anwendung der Programme schulen und weiterhelfen, wenn es Probleme mit den Programmen gibt. Ich bin froh, dass ich diese Arbeit habe, auch wenn mein Alltag mit Gehbehinderung und Arbeit natürlich anstrengend ist. Seit Ende Januar habe ich mir die Arbeit erleichtert, indem ich den Rollstuhl mitnehme für die weiten Wege zu den Kollegen. Und sie gehen gut damit um und helfen, wenn es nötig ist. Durch die Arbeit habe ich eine Aufgabe, bekomme hin und wieder Anerkennung, gehe mit Menschen um, und das Geld kann ich natürlich auch gebrauchen.

Für mich sehr anstrengend sind im Moment meine Kaninchen. Ich hatte zwei, eines ist im Februar gestorben, und das andere wollte ich nicht allein lassen. Also habe ich mir ein zweites aus dem Tierheim geholt. Aber die beiden haben es noch schwer miteinander. Wenn ich sie im Wohnzimmer frei laufen lasse, versuchen sie Kontakt und ergreifen ganz schnell wieder die Flucht. Meine alte Häsin ist schlanker geworden durch das viele Rennen. Sonst sind sie beide in einem separaten Stall, und zwei Ställe sauber halten ist doppelte Arbeit. Auch entsteht jetzt viel mehr Schmutz als vorher, ich müsste eigentlich jeden Tag Staub saugen, was ich nicht kann. Ich kann das neue Kaninchen zurückbringen, wenn sie sich nicht verstehen, aber das ist auch schwer, weil mir die neue Häsin schon an das Herz gewachsen ist. Ich werde bald eine Entscheidung treffen müssen.

Viel Kraft gibt mir zurzeit das Singen. Ich bin in keinem „normalen“ Chor, sondern wir singen einfach für uns, um uns etwas Gutes zu tun und beim Singen zu fühlen. Es sind ganz einfache Lieder, und wir singen ohne Druck. Ich gehe zweimal in der Woche in zwei unterschiedliche Gruppen, in der einen ist es sehr temperament- und kraftvoll, in der anderen ruhiger und zarter. Zusätzlich bin ich in zwei Gruppen, in denen wir unsere Treffen und das Singen selbst organisieren, das erfordert viel mehr Eigeninitiative als mit einer Leiterin. Ich mag vor allem die Offenheit in den Gruppen und den gemeinsamen Klang von allen.

Die Vögel zwitschern nach wie vor, aber es wird langsam dunkler. Es war angenehm, nach langer Zeit wieder einmal hier draußen Tagebuch zu schreiben.

Ich wünsche meinen Nachfolgerinnen auch Freude am Schreiben in diesem Buch.

→ Dorit Lehmann, Dresden; \* 1962, ledig, keine Kinder, zwei Ersatzkinder – meine Kaninchen. Dipl.-Ing. für EDV und Bauwesen. Ich arbeite in der EDV–Abteilung eines großen Baubetriebes, installiere und warte dort die Bausoftware und schule die Kollegen im Umgang damit. Meine Hobbys sind Zeichnen, Grafik (z. B. Linolschnitte anfertigen), Kraftlieder singen und neuerdings Gitarre lernen. Vitalität durch Musik.

## 29. März 2005

Es ist gegen 4:30 Uhr. Kobold, unsere Katze, liegt an meinen Füßen wie jede Nacht. Jetzt wird sie munter und geht zum Kratzbaum. Mein Mann steht auf, und ich drehe mich nochmal auf die Seite. Ich döse gern noch vor mich hin. In einer Stunde steht unser Sohn auf. Er hat Praktikum im zweiten Lehrjahr auf einer Baustelle. Nun stehe auch ich auf. Ich bereite ihm seinen Obstsalat zum Frühstück und mache ihm auch die Schnitten, das fördert zwar nicht seine Selbstständigkeit, aber ich bin ohnehin zu Hause. Wir reden nur kurz miteinander, aber dann klappt die Tür und er ist weg. Nur gut, dass er die geförderte Lehrstelle hat. Denn auch mein Mann hat keine Arbeit.

Ostern war herrliches Wetter. So schön, wie der Schnee war, aber jetzt kann ich wieder ohne Probleme Fahrrad fahren. Fast alle Wege erledige ich mit dem Rad. In letzter Zeit nutze ich lieber den Elbradweg, denn von da aus kann ich fast jeden Stadtteil erreichen und mit weniger Straßenstaub. Noch vor zwei Wochen war das Terrassenufer von der Schneeschmelze überflutet, aber Dresden wurde Gott sei Dank von einem erneuten Hochwasserchaos verschont.

Zur Zeit fesselt mich ein Buch aus unserer Vereinsbibliothek von Hanna Green. Sie schildert recht ergreifend die Geschichte eines gehörlosen Ehepaares mit seinen hörenden Kindern und nennt es „Mit diesen Zeichen“. Sie bauen mit Hilfe ihrer Tochter eine Verbindung zu Hörenden auf. Dabei übernimmt die Tochter überdurchschnittlich Verantwortung. Die Eltern arbeiten in ihrem Beruf mit besonderer Konzentration, weil sie sich durch Geräusche nicht abgelenkt fühlen. Auch haben Menschen ohne Gehör die besondere Gabe, Schwingungen über die Haut und ihren Körper aufzunehmen.

In der Krippe meines Sohnes war ein Mädchen, mit dem er sich besonders gut verstand. Sie hatte gehörlose Eltern und strahlte viel Ruhe aus.

Vor wenigen Monaten hatten wir eine Veranstaltung zum Thema: „Taubblindheit“. Hier fesselte mich besonders die Anwendung des Lormalphabets, das Buchstabieren in die Hand, das bereits Helen Keller in ihrer Biographie als taubblinde Frau beschrieb. Das liegt auch in meinem Interesse, da ich durch Netzhautablösung bereits auf einem Auge erblindet bin.

Bei dieser Begegnung hatten wir gehörlose Frauen zu Gast. Sie erzählten uns, wie schwer es ihnen fällt zu sprechen, aber auch von den Lippen ablesen ist recht anstrengend. Sie gehen in ihrer Gebärdensprache auf, das ist wohl der Grund, warum sie mehr unter sich sind. Fehlt

die Sprache mit Lauten, so fällt ihnen auch das Lesen schwer. Leider gibt es nur wenige hörende Menschen, welche die Gebärdensprache beherrschen. Unsere Gäste empfahlen uns damals den Film „Jenseits der Stille“. Ich habe ihn mir angesehen. Bei diesem Film wurde ich in die alltäglichen Schwierigkeiten von tauben Eltern mit ihrer Tochter eingeführt. Hier können Hörende und Gehörlose viel voneinander lernen. Vielleicht können wir uns mal in einer unserer Veranstaltungen den Film gemeinsam anschauen. Es ist gut, wenn wir uns regelmäßig bei Veranstaltungen offen unterhalten können. So erfahren wir untereinander auf direktem Wege von unseren Gefühlen. Ich staune, wie ähnlich Erfahrungen doch sein können.

→ Corry Pietsch, Dresden; \* 1953, verheiratet, ein Bruder und drei Schwestern; in Holland, wo unsere Familie herkommt, elf Cousins; zwei Kinder, drei Enkel. Krankenschwester gelernt, als Bürokauffrau gearbeitet wegen Gipsunverträglichkeit. Seit der Wiedervereinigung lebe ich in einem ständigen Auf und Ab von Umschulung, Arbeit und Arbeitslosigkeit. Meine ständig wiederkehrende Arbeitslosigkeit lehrt mich einen neuen Umgang mit Menschen. Überwältigt von vielen schlimmen und guten Erfahrungen bin ich psychisch krank geworden und nun in Behandlung. Hobbys: Fahrrad fahren, Lesen, Schwimmen, Fotografieren. Ich bin Atheist und hoffe auf die gegenseitige Achtung aller Menschen, die zum Frieden auf unserer Erde führen könnte. Ich liebe das Leben.

## 05. April 2005

Dienstag heißt es zeitig aufstehen. Denn bereits kurz vor 8:00 Uhr geht es los in Richtung Straßenbahn. Jeden Dienstag findet in der Physiotherapie im Diakonissenhaus Funktions-training statt. Meistens treffe ich in der Bahn zwei Sportkameradinnen. So setzen wir nun unseren Weg gemeinsam fort. Das Training beginnt mit einem schönen Spaziergang an der Elbe lang vom Rosa-Luxemburg-Platz Richtung Diakonissenhaus. Dort angekommen heißt es rasch umziehen. Denn unsere Therapeutin, Frau Berger, wartet schon auf uns. Jetzt geht es los mit Laufübungen. Dann folgen Übungen auf dem Hocker und der Matte. Nach einer halben Stunde sind wir geschafft und haben eine Pause verdient, bis die Wassergymnastik losgeht. Wir ziehen in Ruhe die Badesachen an. Auch gibt es viel zu erzählen. Die Übungen im Wasser finden öfters mit der Nudel oder Hantel statt. Manchmal mit dem Ball. Das macht am meisten Spaß. So ist nun auch die Wassergymnastik vorbei. Gemeinsam treten wir dann wieder den Heimweg an. Gegen Mittag erreichen wir dann wieder unser zu Hause, froh und dankbar, in der Gewissheit, wieder etwas geschafft zu haben.

Nach dem Mittagessen ist Ruhepause angesagt, bevor es abends zum Gesprächskreis geht. Gemeinsam hören wir auf Gottes Wort, tauschen uns darüber aus, singen und beten miteinander. Nach ca. 1 ½ Stunde gehen wir wieder nach Hause. Somit geht ein schöner Tag zu Ende.

→ Helga Benndorf, Dresden; \* 1941, verwitwet, ein Sohn. Gearbeitet als Gärtnerin und später im Büro. Seit 1991 EU-Rentnerin wegen schwerer Rheumaerkrankung. Hobbys: Lesen, Spazieren gehen, christliche Konzerte.

## 12. April 2005

Montag: Am Sonnabend brachte Frau B. dieses Buch. Am Sonntag las ich voller Mitgefühl und Anteilnahme und wohl auch neugierig alle „Dienstagsgeschichten“, die schon drin stehen. Nicht erst seitdem schreibe ich in Gedanken an meiner. Dabei weiß ich doch gar nicht, wie dieser Dienstag wirklich wird. Ich weiß, was ich tun soll und auch was ich tun will und weiß auch ungefähr wann, was vormittags und was nachmittags, und ein Termin liegt zeitlich genau fest: 15:00 Uhr, das Singen. Für alles andere werde ich mir spätestens beim Aufwaschen eine Reihenfolge ausdenken. Das weiß ich, das mache ich fast immer so. Ich weiß auch, dass mein Mann dienstags halb sechs aufstehen muss, unser Sohn halb sieben; ich werde etwa halb 8 aufstehen, und unsere Tochter, wenn die erste Vorlesung erst 10:00 Uhr beginnt, wird vielleicht erst halb neun aufstehen...

Dienstag 8:30 Uhr: Ich wusste auch ziemlich sicher, dass mein Mann wirklich halb sechs aufsteht, unser Sohn sich aber erst 6:45 Uhr aus dem Bett quält, mit Wut im Bauch gegen seine Wecker und alle, die dieses zeitige Aufstehen von ihm verlangen oder erwarten.

Ich bin 7:15 Uhr aufgestanden, habe Wäsche in die Waschmaschine gefüllt, geduscht, gefrühstückt und aufgewaschen.

Ob unsere Tochter schon aufgestanden ist, weiß ich nicht. Ich müsste eine 13-stellige Telefonnummer wählen, und wenn es nur 2,1 Cent pro Minute kosten soll, noch 5 Stellen davor.

Aber wir haben schon am Wochenende miteinander gesprochen, und ich weiß nun, dass in Schweden zwischen Stockholm und Göteborg noch nicht so viele Bäume und Blumen blühen wie bei uns und stellenweise noch Schnee liegt.

Heute Vormittag werde ich zuerst eine Bitte meines Mannes erfüllen: ein Päckchen in der Nähe des Blauen Wunders abgeben. Da kann ich gleich mal wieder in den Weltladen dort gehen, vielleicht finde ich ein Geburtstagsgeschenk für eine Freundin. Dann werde ich noch in die Neustadt fahren und weiße Malfarbe kaufen, eine Flasche für mich und eine für „Malwini“ die Selbsthilfemalgruppe, die ich vor fünf Jahren ins Leben gerufen habe. Ja, ich brauche neuerdings auch Farbe für mich, weil ich vor einer Woche endlich mutig genug war, mich bei der „Neuen Abendschule“ an der Hochschule für Bildende Künste anzumelden. Und morgen werde ich das zweite Mal zur Brühlschen Terrasse fahren mit einer großen Mappe unter dem Arm und einem Rucksack voller Farben und Pinsel. Brot und Tee auf dem Rücken und diesmal muss ich nicht fragen, wo es lang geht.

13:00 Uhr: Nun war ich also am Schillerplatz und in der Neustadt und habe wieder mal das Gefühl, dass mir die Werbung überall auf die Nerven geht. Was soll das Plakat sagen, welches, riesengroß, die untere Hälfte eines fast glatt rasierten Gesichtes zeigt, nur ganz oben unter der Nase, die nicht zu sehen ist, steht noch ein kleiner dunkler Bart? Und unten rechts liegt Rasierzeug mit einem Namen, der wohl auf Deutsch Mut bedeutet. Will da wer wen ermutigen, sich so zu rasieren, dass ein solcher Bart stehen bleibt? Ich musste mir bewusst machen, dass ich außer Werbung u. a. auch echte Blumen und blühende Bäume sehe und dass ich mich nicht aus der Ruhe bringen lassen muss von dem, was mir nicht gut tut. Bevor ich losging, hatte ich noch die Wäsche im Heizungskeller aufgehängt und die

trockene von gestern abgenommen. Hochgebracht habe ich sie erst, als ich zurückkam, auch die Zeitung. Ich bin froh, dass ich die etwa 70 Stufen in unserem Haus wieder fast beschwerdefrei steigen kann. Das war jahrelang nicht möglich und so eine Fahrt mit Bahnen und Bussen mit veränderter Linienführung und dreimal umsteigen und drei Dinge sinnvoll erledigen, auch gelegentlich nicht. Also ein Grund zur Freude! Dass ich das jetzt im Liegen schreibe, weil ich mir den Tag in zwei Teile teilen muss, um ihn aufrecht zu überstehen, ist auch kein Makel. Es ist gut, dass das möglich ist, weil ich nicht mehr arbeiten muss, jedenfalls nicht für Geld. Aber jetzt will ich noch eine halbe Stunde ruhen, bevor ich zum Singen gehe.

14:00 Uhr bin ich losgegangen, habe aber in der Bahn gemerkt, ich meine Monatskarte vergessen hatte, bin also wieder ausgestiegen und zurückgelaufen und dachte, nun brauche ich gar nicht zu hoffen, 15:00 Uhr dort zu sein, ich werde es nicht schaffen, ich muss anrufen und sagen, dass ich nicht kommen kann. Ich habe mich wider Erwarten anders entschieden, habe die Karte geholt, bin mit der übernächsten Bahn noch rechtzeitig zum Bus gekommen, der wieder viel zu spät kam, war mir aber diesmal nicht unangenehm war.

Vom Singen kam ich erst 17:30 Uhr zurück, weil ich heimwärts einen Umweg durch den Großen Garten genommen habe und dort ganz langsam gegangen bin, um die Frühlingssonne zu genießen und das Lied von der Frühlingszeit, die uns das Herz so weit macht, nachklingen zu lassen. Ich habe es auch mal ganz allein für mich auf dem kleinen Berg dort gesungen! Die Kraft, die ich dabei tanken konnte, habe ich dann zu Hause gebraucht, denn ich wollte unserem Sohn helfen, sich zu bewerben. Doch wir haben wieder nur gesprochen, vor, während und nach dem Abendbrot und wie schon so oft keine Zeile einer Bewerbung geschrieben. So vergeht die Zeit, und ich mache mir Sorgen. Das sollte ich wohl nicht. Ich sollte hoffen, dass die Saat aufgeht.

Nach vier Stunden Mutterpflichten ohne sichtbares Ergebnis und einem überhaupt ausgefüllt-erfüllten Tag bin ich nun sehr müde und freue mich schon darauf, im Bett zu liegen und bald schlafen zu dürfen. Also dann: Gute Nacht, ich mache jetzt das Licht aus.

→ Karla Kundisch, \* 1956; Habe bis zum Abitur in Borna bei Leipzig gelebt, in Erfurt studiert, geheiratet, Tochter und Sohn geboren. Als Lehrerin für Mathematik und Kunsterziehung, als Erzieherin, als Fachbibliothekarin und als Sozialarbeiterin gearbeitet. Ich lebe seit 1998 in Dresden. Wegen Psychoseseffektivität habe ich seit 1978 Psychiatrieerfahrung und bekomme seit 1999 Berufsunfähigkeitsrente. Ich schreibe und male seitdem und stelle gelegentlich aus.

## **19. April 2005**

Eigentlich ein Tag wie jeder andere auch. Selbst die Sonne scheint in letzter Zeit sehr oft – es könnte wirklich mal wieder regnen. Doch heute heißt es vorläufig Abschied nehmen vom Hundetrainer aus Schwarzenberg. In den letzten vier Wochen hatte ich mit meiner Blindenführhündin Anka eine Nachschulung. Ja, sie und ich brauchten auch eine

Weiterbildung. Routine, die sich in den vergangenen Jahren eingeschlichen hat, musste neu geordnet werden. Das galt für mich wie auch für die Hündin.

Ein Mensch, der einen Hund führt, muss wissen, wofür er ihn benutzt. Für mich ist die Hündin ein Hilfsmittel, und so soll sie auch arbeiten. Sicher, sie ist auch eine Partnerin, aber kein Knuddeltier für Bett, Tisch und Kinder.

Welche Probleme die Menschen mit den Hunden haben, zeigen sie oft im Fernsehen. Das ist aber nur das Endergebnis. Warum werden die Hunde nicht von vornherein wie Hunde behandelt, sondern fast wie Menschen? Der Hund stammt von den Wölfen ab und war und ist immerhin ein Raubtier. Oder halten andere Leute Löwen, Panther usw. in einer normalen Stadtwohnung? Immer mehr Menschen legen sich Hunde zu, warum eigentlich? Ist der Hund auf dem besten Weg, ein Statussymbol zu werden? Früher benutzte man den Hund fürs Hüten, Beschützen, Jagen. Darin besteht auch seine eigentliche Aufgabe. Für die Erfüllung dieser Aufgabe bekam er vom Menschen seine Belohnung, sein Futter. Was tut er heute? Gassi gehen und Schöntun – kaum mehr.

Deshalb achte ich auch auf Menschen, die den Hund als Hilfe benutzen. Es ist schön, wenn er anderen Menschen in der Not hilft, wenn er Rollstuhlfahrern zeigt, das alltägliche Leben zu meistern, Blinden auf den Weg führt, wenn er „böse“ Menschen aufspürt, nach Drogen sucht oder Menschen aus Lawinen oder Erdbebenschutt befreit. Aber der größte Dank gebührt den Hunde-Ausbildern und Trainern, die es verstehen, die Fähigkeiten der Hunde zu wecken, zu mobilisieren und zu festigen, dass er für den Menschen ein besonderer Partner zur Hilfe fürs Leben wird. Damit es meine Blindenführhündin auch bleibt, daran arbeite ich mit ihr weiterhin konsequent.

Wenn ich mit meiner Hündin unterwegs bin, kommt es sehr oft vor, dass völlig fremde Leute sagen: „Der Hund gehorcht aber gut. Mein Hund braucht das nicht.“ Das muss er als Blindenführhund auch. Da ist der kleine, aber feine Unterschied. Meine Hündin soll 1a gehorchen und die anderen Hunde haben Narrenfreiheit, können meine Hündin anbellern, anknurren und schnappen. „Nein, ein ausgebildeter Blindenführhund tut so was nicht, der muss sich alles gefallen lassen.“ – So sind die vielfältigen Äußerungen der anderen Hundebesitzer. Es ist wie mit den behinderten Menschen – kriegst du eins aufs Maul, hast du gefälligst die Schnauze zu halten.

Ich wünsche mir, dass sich möglichst viele Menschen die Mensch–Hund–Beziehung so gestalten, dass beide Seiten den größten Nutzen davon haben.

→ Rita Börner, Dresden; \* 1960, Schreibmaschinenmechanikerin, jetzt EU–Rentnerin, verheiratet seit 1981, zwei erwachsene Töchter, seh– und hörbehindert durch eine Erbkrankheit, ich koche gern ernährungsbewusst und: mein Mann ist mein Hobby!

## 26. April 2005

Dieser Tag verspricht sehr schön zu werden. Ein Sonnenaufgang wie im Bilderbuch. Erlebnisreiche Tage liegen hinter mir, denn ich befinde mich im Urlaub auf einem Schiff der AIDA blu.

Nach dem Frühstück suche ich mir auf Deck 14 ein Plätzchen, wo ich noch einmal den Urlaub Revue passieren lasse. Einen angenehmen Platz habe ich in einem der acht Strandkörbe gefunden. Diese befinden sich im vorderen Teil des Schiffes, sind gut gegen Fahrtwind geschützt und bieten den Blick auf das Deck 12 mit Möglichkeiten zum Baden, Sonnen und an der Poolbar einen Drink zu nehmen. Ich habe mir die Decke aus der Kabine mitgenommen, kuschele mich etwas ein, denn die Sonne ist noch auf dem Weg und scheint gegenwärtig nicht in die Strandkörbe. Ein Buch habe ich dabei, lese einige Seiten, gehe aber in Gedanken noch einmal in die Städte unserer Reise zurück.

Einen kleinen Eindruck zum Verlauf möchte ich euch, liebe Frauen, geben. Begonnen haben wir auf Teneriffa. Beim Anflug auf Los Rodeos konnten wir den schneebedeckten Pico del Teide mit seinen fast 4.000 m Höhe sehen. Mit einem Bus fuhren wir in Richtung Puerto de la Cruz, vorbei am Hafen in den Loro Parque. Auf einer Fläche von 13 Hektar werden in herrlicher Naturkulisse allerlei exotische Tiere gezeigt. Gleich am Anfang sahen wir in einem riesigen Gehege fünf männliche, zoogeborene Gorillas. Diese haben mich schon beeindruckt. Die Pflanzenwelt mit einer Vielzahl von unterschiedlichen Vögeln war sehr schön. Wir sind in der Heimat bemüht Pflanzen mit südlicher Herkunft besonders zu pflegen, damit sie gut gedeihen. Aber es ist schwierig und gelingt nicht immer. Eine weitere Überraschung war die Pinguinanlage, in welcher über 150 Antarktispinguine bei Lufttemperaturen unter 0 Grad Celsius ein sorgloses Leben führen. Jedes Jahr erblicken junge Pinguine das Licht der Welt. Eine unheimlich große Felseninsel, umgeben von glasklarem Meerwasser, steht diesen Tieren zur Verfügung. Immer wieder sah ich neue Attraktionen. So zum Beispiel auf dem Weg zum Delfinarium die Tigerinsel. Ein weißer Bengaltiger mit einem Weibchen hat dort ein neues Zuhause gefunden. Aus dem Privatbesitz eines Magiers wurden die Tiere übergeben, damit sie nicht mehr im Zirkus auftreten müssen.

Danach gingen wir noch zum Delfinarium. Es ist das größte Becken Europas! Die aus Florida stammenden Tiere werden mit frischem Meerwasser versorgt, was dazu führt, dass sie sich so wohl fühlen, dass sie schon vier Mal Nachwuchs hatten. Ein Sonnendach über der Tribüne gehört zum Komfortangebot und schützt, wie in unserem Fall, auch vor Regen. Die Delfinshow erfreut bis zu 1.800 Besucher, so auch uns. Diese gelehrigen Tiere waren wunderbar. Es sah immer aus, als würden die Delfine den Besucher anlachen. In einem der vielen Restaurants haben wir ein Mittagessen bekommen und ca. 15:30 Uhr ging die Fahrt mit dem Bus zur AIDA blu. Jetzt war es soweit. Wir wurden vor dem Schiff mit einem Aperitif begrüßt, die Personalien wurden aufgenommen, jeder bekam eine Bordkarte. Alle Frauen und Mädchen erhielten eine Blume. Nach dem Check-in und dem Foto von jedem Passagier gelangten wir über die Gangway in unsere Kabine. Unsere Behausung für diese Tage ist geräumig, und die Koffer standen schon bereit. Schnell waren die Sachen an Ort und Stelle geräumt. Wir machten uns frisch und unternahmen einen Schiffsrundgang. Die Größe des Schiffes ist schon gewaltig, schnell hatten wir uns verlaufen. Bald war die Zeit gekommen,



und ich ging mit meinem Mann zum Abendessen. Alles war sehr reichhaltig und appetitlich angerichtet.

Anstrengende 24 Stunden lagen hinter uns. Noch ein Rundgang auf Deck 12, mit einem Glas Sekt grüßten mein Mann und ich nochmals Santa Cruz auf Teneriffa, und das Schiff grüßte mit einem dreimaligen Sirenenton und lief 20:00 Uhr aus. Es ging in Richtung Madeira/Portugal, wo wir am 17.04.2005, meinem Geburtstag, 13:00 Uhr im Hafen von Funchel festmachten. Das ist nur ein Ausschnitt aus dem vielfältigen Programm dieser zehn Tage, den ich an mir vorbei ziehen lasse. Meine Gedanken wandern zurück zu den erfüllten Tagen, während ich um mich schaue und weiterhin das fröhliche Treiben um mich herum auf Deck 14 erlebe. Ich könnte zu jedem Tag meine Eindrücke aufschreiben. Dies ist jedoch nicht Sinn unserer Tagebucheintragen und sprengt den Rahmen. Wer Interesse hat und mehr wissen möchte, dem erzähle ich gern über die Route Transeuropa mit dem Abschluss in Hamburg. Die Exkursionen in den jeweiligen Hafenstädten haben wir so gewählt, dass ich es auch gut geschafft habe. Unter den Passagieren waren auch einige Frauen und Männer mit Behinderung. Ob im Rollstuhl, mit dem Rollator oder Gehhilfen. Alle konnten an Bord oder auf dem Lande eine spannende Zeit erleben.

→ Karin Bittner, Dresden; \* 1945 zum letzten Angriff auf Dresden. Erlerner Beruf Schneiderin, 18 Jahre als Handelsökonom tätig, zuletzt zwei Jahre als Sozialkoordinatorin bei *Lebendiger leben!* gearbeitet, verheiratet, eine Tochter und zwei Enkel, wohne mit Ehemann, Mutter und zwei Katzen in einem Siedlungshaus und versuche dieses mit 600 qm Garten in Schuss zu halten.

### 3. Mai 2005

Meine Gedanken sind noch beim Muttertag, also am letzten Sonntag. Ich wünsche allen Muttis und noch werdenden, dass sie diesen Tag bei schönem Wetter und in guter Gesellschaft verbringen werden. Mutter sein – das bedeutet: für immer bereit zu sein, Liebe zu verschenken. Dieses Wort beinhaltet für ein Kind alles. Von Anfang an Obhut, Aufmerksamkeit, Zuwendung. Ein Kind braucht ein Zuhause und eine Umgebung dort, in der sich ein Kind wohl fühlt, ohne Unstimmigkeiten. Ein Bett wird benötigt für ausgedehntes Schlafen und zum Wachsen. Die dazugehörige Bett- bzw. Nachtwäsche hat meist die Mutter des Kindes beschafft. Wie schön ist es doch, dem eigenen Kind beim Schlafen zuzusehen.

Beim Älterwerden sind Papier und Buntstifte sehr gefragt. Es werden schöne Dinge zu Tage kommen mit diesen Stiften. Bis dahin ist ein Kind aus vielen Kleidungsstücken herausgewachsen und hat auch schon seine ersten Schritte längst gemacht. Wenn dann die ersten kompletten Worte aus dem Kindermund kommen, ist das eine Freude.

Das Spielzeug sucht eine Mutter mit ihrem Kind zusammen im Geschäft aus, wie auch neue Kleidung und Schuhe. Spielzeug und auch altersgerechte Bücher sollten in einem Urlaub mitgenommen werden, damit sich die Mutter mit ihrem Kind beschäftigen kann. Ganz wichtig ist das ständige Bemühen um die Gesundheit seines Kindes. Das geht am besten

durch die richtige Ernährung, viel Bewegung an frischer Luft und ausreichend Ruhephasen. Geht ein Kind in einen Kindergarten, kann die Mutter in dieser Zeit zur Arbeit gehen. Kommt ein Kind in die Schule, werden Schreibhefte und Schulbücher benötigt. Etwas mehr Zeit braucht ein Schulanfänger jetzt, denn es gibt Hausaufgaben, die oft die Mutter betreut. In den weiteren Jahren der Schulzeit ist eine Hilfe beim Gedicht erlernen, von Vokabeln oder anderen Texten sinnvoll. Eine Mutter muss auch immer für alle Fragen und Probleme da sein und ihr Kind unterstützen, auch wenn sie das selbst nie erlebt hat. Dabei sollte sie nicht die Erziehung ihres Kindes zu einem selbstbewussten Menschen vergessen.

Kann Taschengeld für ein Kind gegeben werden, so lernt das Kind den Umgang mit Geld zeitig und unterhält sich mit seiner Mutter darüber. Bei der Freizeitgestaltung wendet sich ein Kind zunächst an die Mutter. Welche Freundinnen dürfen zu Besuch kommen, sind Kino- oder Discogänge möglich? Auch eine Teilnahme an einer Sportgruppe wird mit einer Mutter besprochen. Für Heranwachsende ist es auch gut, die Freizeit, vielleicht in einem Ferienlager, zu verbringen. Ist dann die Schulzeit vollbracht und ein Lehrvertrag abgeschlossen, hat eine Mutter dazu beigetragen. Ich selbst hatte das Vergnügen, Kinder groß zu ziehen, gleich drei Mal.

→ Ulrike Otto, Dresden; \* 1959, geschieden, drei erwachsene Kinder. Als Gärtnerin gelernt und viele Jahre gearbeitet, später Umschulung zur Hotelfachfrau. In diesem Beruf jedoch nur kurz gearbeitet – danach arbeitslos. Zunehmend selbstbewusst. Ich lasse mich nicht mehr herumkommandieren! Hobby: meine Grünpflanzen.

## 10. Mai 2005

Für diesen Vormittag hat sich bei mir Frau M. vom *Verein Lebendiger Leben!* angemeldet, um mir wieder in meiner Wohnung zu helfen. Meistens denke ich, heute brauche ich sie nicht lange (ca. zwei Stunden), aber jedes Mal taucht Unvorhergesehenes auf, das sauber gemacht, geordnet oder repariert werden muss.

Ich staune jedes Mal wieder, wie viel Frau Müller in Ordnung bringt, was ich allein gar nicht schaffen kann, da ich auf den Rollstuhl angewiesen bin. Ich bin dankbar, dass in meiner jetzigen Situation der Verein Hausbesuche macht, schätze und würdige es sehr, dass sich ehrenamtliche Mitarbeiterinnen so viel Zeit nehmen, um Frauen (nicht nur mir) zu helfen. In meinem Bekanntenkreis gibt es auch kleine Hilfsangebote, aber nicht in diesem Umfang. Wie wohltuend, dass Frau M. und Frau W., die auch schon bei mir war, so verständnisvoll, geschickt und überschauend einiges in meiner Wohnung in Ordnung bringen, was meine Hauswirtschaftshilfe nicht leisten kann.

Dann war ich am Nachmittag müde, weil ich in der Nacht nicht viel geschlafen hatte, und legte mich hin, da ich am Abend fit sein wollte, um in die Christengemeinschaft zum Gesprächskreis zu fahren. Für mich ist das immer eine sehr schöne Veranstaltung, die meistens alle vier Wochen stattfindet. Den Kreis leitet eine Pfarrerin, die zu einem vereinbarten Thema ausführlich erzählt, wir Teilnehmer können alle Fragen stellen und eigene Erlebnisse und Erfahrungen äußern. So ist es immer wieder für mich ein anregender, lebendiger Abend, weil ich für reichlich zwei Stunden (mit Hin- und Rückfahrt) alles hinter

mir fallen lassen kann, was mich in meinem Alltag fordert. So eine Abwechslung ist nötig, da ich überwiegend in meiner Wohnung so „dahin lebe“.

→ Astrid Schneider, \* 1966; Orchestermusikerin (Bratscherin), alleinlebend, bis Juli 1992 bei der Philharmonie Schwerin, danach wegen fortschreitender Erkrankung berentet. Lebe in einer behindertengerechten Wohnung in einem sanierten Dreiseitenhof am Stadtrand Dresdens.

## 17. Mai 2005

Was für ein herrlicher Morgen! Die Vögel zwitschern um die Wette. Seit gestern sind wir in einem Bungalow am Senftenberger See, mitten im Wald, mit Tochter und Enkelkind. Wir haben uns einen Aktivurlaub vorgenommen, das heißt Rad fahren, Walken, Federball und Ball spielen, und auf dem See wollen wir paddeln. Es könnte noch etwas wärmer werden, dann wäre sogar schon ein Bad im See drin. Jetzt ist es erst einmal Zeit für das Frühstück, und das wird trotz des noch etwas kühlen Wetters draußen auf der Terrasse eingenommen. Es ist wunderbar, so mitten in der Natur zu sitzen, seinen Kaffee zu trinken und die Seele baumeln zu lassen. Dafür mummeln wir uns gern etwas mehr ein, wir wollen ja nicht schon beim Frühstück frieren. Das Frühstück mit lieben Menschen in Ruhe genießen – so beginnt ein schöner Tag für mich.

Heute wollen wir mit unserem Enkelkind wieder Rad fahren ohne Stützräder üben. Gestern hat der Opa die Stützräder vom Fahrrad abgebaut, und als er fertig war und Florian gesehen hat, dass das Fahrrad nun nicht mehr allein steht, hat er gemeint, dass er so nicht mehr mit dem Rad fährt. Der Opa sollte die Stützräder sofort wieder anbauen. Ich habe ihm dann erzählt, dass Rad fahren ohne Stützräder viel leichter geht und er dann viel schneller flitzen kann. Wir haben ausgemacht, dass die Mama auf der einen Seite steht und ihn „auffängt“ und die Oma das auf der anderen Seite macht. So hat dieses dreijährige Menschenkind vertrauensvoll die ersten Versuche absolviert und fuhr bald so schnell, dass wir nach kurzer Zeit schon zu tun hatten, ihn beim Ankommen jeweils abzufangen. Die Oma hatte Recht, das Rad fuhr sich viel leichter! Eben, beim Frühstück, hat er uns erzählt, dass er nun schon Fahrrad fahren kann. Ich bin gespannt, wie sich das weiter entwickelt. Man kann es kaum glauben, aber der Knirps denkt tatsächlich, er könne jetzt schon richtig Rad fahren und führt uns das auch gleich vor. Die Oma und die Mama müssen nur noch beim Losfahren Hilfestellung geben, wenn er anhalten will, springt er einfach ab. Er wird schneller und schneller, und wir haben Mühe, überhaupt noch hinterher zu kommen. Nun wird es aber höchste Zeit, dass wir ihm das Abbremsen zeigen, und bald dreht er seine erste Runde um den Bungalow, ganz allein. Sicher können wir in ein paar Tagen schon eine kleine Ausfahrt am See entlang machen. Ich bin überrascht, dass das so leicht ging. Nun muss Übung den Meister machen, dann kommt auch Sicherheit dazu. Hier hat er viel Platz zum Üben, und wir müssen uns keine Sorgen machen, dass ihm etwas passiert. Im Bungalowgelände müssen alle Autos langsam fahren.

Mir wird gerade bewusst, was das Urvertrauen dieses Menschleins für Kräfte freigesetzt. Ich wünsche ihm und uns, dass sich dieses Vertrauen in eigene Fähigkeiten ein ganzes Leben lang bewahren lässt.

→ Ursel Müller, Dresden; \* 1949, Chemiefacharbeiterin und Altenpflegerin, Rettungsschwimmerin, verheiratet, zwei Töchter, einen Enkelsohn. Hobbys: Wandern, Lesen, Handarbeiten

## 24. Mai 2005

Ein Morgen wie jeder, wir erwachen nach dem Wecker mahnen – meine ständige ungebetene Untermieterin Multiple Sklerose (MS) und ich. Mein erster Gedanke: Guten Morgen, Tag! Guten Morgen, Leben! Ich freu mich auf euch! Und mit dem Erwachen ist sie auch gleich zur Stelle – Freundin Spastik. Sie begrüßt mich wie jeden Morgen mit der ersten Bewegung sofort freudig, indem sie meinen Körper mit einer Streckspastik beglückt, die mir für kurze Zeit den Atem nimmt, aber das Gefühl gibt, überhaupt noch über Beinmuskulatur zu verfügen. Blitzartig überlege ich, worauf man sich an diesen x-beliebigen Dienstag freuen könnte, um ja nicht zur Ruhe kommen zu müssen. Nicht Zeit haben müssen für Überlegungen zum eigenen Befinden! Nicht umsonst hat mit Gott oder wer auch immer eine Krankheit geschickt, mit der ich nicht mehr weglaufen kann, die mich zwingt, langsamer zu gehen, jeden Augenblick viel bewusster planen zu müssen. Aber ich möchte diese Erfahrung nicht mehr missen, die ich meiner Begleiterin MS verdanke, vieles deutlicher sehen, klarer hören, bitterer schmecken, sensibler fühlen, tiefer verstehen zu dürfen. Auch an diesem Dienstag will ich der Schwäche die Stirn bieten. Jeden Tag danke ich für all das, was ich noch können darf (noch will ich nicht sagen) – für das, was ich kann: Meine Sinne begreifen. Und auch an diesem Dienstag werde ich mich freuen an diesem einzigen kurzen Leben, für das es keinen Testlauf gibt. Jeder Augenblick ist im wahrsten Sinne einmalig!

Wie jeden Tag lasse ich die Spastik sich austoben, damit sie mir dann das Ruder überlässt, es ist, als hätten wir eine stille Übereinkunft, Frau Spastik und ich. Zwei Stunden benötige ich wie jeden Tag, um einigermaßen in die Gänge zu kommen. Kontaktlinsen helfen den Augen, die nötigen reha-technischen Hilfen schützen vor peinlichen Überraschungen. Kampf auf der ganzen Linie! Es wird den nächsten Sturz nicht aufhalten, dann werde ich wieder sagen, dass ich immer so laufe – mit Sturzeinlagen. Nur keine Schwäche zeigen! Wozu? Ich kann sie nicht zurückholen, die verlorene Perfektion, aber ich möchte sie nicht gehen lassen, so gern so perfekt wie möglich erscheinen, stark sein! Diesem Ziel fällt dann meist das Frühstück zum Opfer. So auch heute. Ich überlege: Worauf kann ich mich freuen an diesem Tag, vergessen scheint das allmähliche Aufwachen in der zweiten Stunde, wenn mich die Ereignisse einholen, vor denen ich am Tag erfolgreich flüchten konnte. Angst ist ein schlechter Berater. Heut ist heut und morgen werden wir sehen. Aber Aufgeben gilt nicht, niemals kapitulieren! Jede Frau ist einmalig, ist unverwechselbar, soll sich selbst gern haben. Unvermeidlich nach der Morgendusche mein geliebtes Schminken. Es ist, als tünche ich mir eine Rüstung auf das blasse Gesicht, der Wunsch, gesund, schön und sorgenfrei auszusehen für das kritische Auge der Zeit! Keiner soll fragen: Du siehst aber schlecht aus! Bist du krank? Nein ich bin nicht KRANK, ich möchte sie nicht von jedem präsentiert bekommen, meine stille Begleiterin MS,

manchmal rede ich mit ihr und bitte sie, mir nicht den ganzen Tag zu stehen. Möge sie mir doch so viel Bewegungsfreiheit lassen, dass ich es um zwölf pünktlich und ohne größeren Ausfälle zu meiner geliebten Arbeit schaffe. Es mag unwichtig erscheinen, mit einer Krankheit, die den Körper von innen auffrisst, sein Gesicht zu cremen, sich selbst zu streicheln, sich Farbe ins Gesicht zu zeichnen, die Fassade zu wahren, damit niemand es wagt zu verletzen. Stark durch den Tag! Ich weiß es doch, ein verschenktes Lächeln ist wie ein Sonnenstrahl im Spiegel, eine Berührung ein Kuss für die Seele, ein liebes Wort ist wie ein Labsal in der Wüste. Pünktlich schaffe ich den Start zur Arbeit, zu „meinen“ Patienten, die nicht „meine“ sind, aber sich so aufgehoben fühlen sollen. Es ist ein Geschenk, so eine Aufgabe haben zu dürfen. Wieder vergesse ich nach dem versäumten Frühstück auch die Mittagsmahlzeit – wie so oft – und wundere mich am späten Nachmittag, warum mir schlecht wird. Zeit für die Patienten ist wichtiger als Essenszeit, auch morgen wird das wieder so sein, und übermorgen und...

Meine Gedanken sind bei meinem Vater, der seit mehr als drei Jahren im Pflegeheim liegt und künstlich ernährt wird, und den ich wie jedes Wochenende besuche. Er kann nicht mehr sprechen, ich rufe ihn von Arbeit aus an wie jeden Nachmittag. Mama hält den Hörer an sein Ohr, er liegt bewegungslos, aber er hört meine Stimme, mein Lachen (auch wenn es eigentlich ein Weinen ist), ist auf seine Art in unserer Welt. Ich sage ihm jeden Tag Dank, dass er mir mein Leben gegeben hat. Dieser kleine, hilflose Vater in seinem Bett hat alle Liebe verdient, die ich ihm jeden Tag zurückgeben möchte. Ohne ihn wäre ich nicht ich, und auch an diesem heutigen Dienstag erzähle ich ihm meine Träume, meine Sorgen, meine Freuden – er versteht sie in seiner Welt, in seiner Sprachlosigkeit behält er diese Geheimnisse für sich und tröstet die verwundete Seele mit Stille. Wir hören im Schweigen und lesen in der Stille aus der Augensprache. Stumm verstehen wir die gedachte Berührung unserer Hände. Ich weiß es heute, man muss immer sofort sprechen, gegen Angst und Missverstehen angehen, einfach lieben. Wie viel Zeit ging verloren – wie viel einmalige Lebenszeit...

Wie großartig sind doch unsere Sinne, die wir vielleicht nicht genug schätzen. Verlernt nicht, euren sechsten Sinn zu verstehen, den Instinkt zu schärfen, um zu bestehen in dieser immer kälter werdenden Welt! Gebt dieser lauten, kalten, technischen Welt Wärme, Ruhe, Güte – möchte ich jedem Menschen zurufen, den ich an diesem Dienstag treffe, lege diese Worte in meine Augen.

Am Abend erst fällt die Anspannung ab. Ich stelle mein Auto in der Tiefgarage ab, danke ihm für die sichere Begleitung. Meine Mama hat es mir geschenkt, um mir ein Stück Dabeisein zu ermöglichen, sie bittet mich beim abendlichen Anruf wie jeden Tag, bestehende Stopp-Schilder zu beachten, doch wie jeden Tag werde ich das am nächsten Tag zur Seite geschoben haben. Wie jeden Tag finde ich abends beim täglichen Anruf „Mami, hier ist dein Kind!“ mit 43 Jahren auch heute durch Mamas Stimme zur Ruhe. Und dann gehe ich auf meine Insel: Ich nehme meine Freundin, die Querflöte, zur Hand und spiele, meine Seele fliegt durch das Zimmer, die Angst versteckt sich und nichts tut mehr weh. Ich spreche dann in einer Sprache, die jeder versteht, der es möchte, weine meine ungeweinten Tränen, rufe meine ungeschrienen Schreie, schluchze meine nicht geweinten Klagen und lächle meine nicht gelebten Freuden, formuliere meine niemals durchlebte Trauer und ersehnte Bewegung in Töne, nehme Asyl im Paradies, um mit Tamara Danz zu sprechen, um neue

Kraft zu tanken, vor den Angstträumen der Nacht zu flüchten, eine Freude für den neuen Tag zu suchen. Ich freu mich auf dich, neuer Tag. Ich freu mich auf morgen! Das Leben ist schön! Habt euch lieb!

→ Dr. Marion Gabur, Dresden; \* 1962, Germanistin und Pädagogin, getrennt lebend, ein Adoptivsohn, EU-Rentnerin wegen Multipler Sklerose, Zuverdienst als Assistentin in einer Arztpraxis für Darmkrebsvorsorge. Hobbys: Querflöte spielen, Lesen, Kontakt zu Menschen, Gründerin des Vereins *Lebensmontage e. V.* für die künstlerische Betätigung von Menschen mit einer Behinderung, welcher inzwischen mit *Lebendiger leben!* fusionierte. Herausgeberin einer Klassik-CD „Barocke Flötenmusik Sachsen, Böhmen und Polen“ (kann über den Verein für 10 € gekauft werden).

### 31. Mai 2005

Es ist 6:30 Uhr, der Wecker hat geklingelt, und ich steige aus dem Bett. Heute kann ich mich noch mal auf die Seite drehen, denn die Zeit läuft. Zuerst geht es ins Bad zur Morgentoilette. Ein kurzes Klingeln an der Tür, und meine Nachbarin Helga, „die gute Fee“, betritt die Wohnung. Sie hilft mir die Orthese, Hosen und Schuhe anzuziehen. Nun wird gemeinsam in aller Ruhe gefrühstückt. Wir hören die Nachrichten. Der Wetterbericht verspricht Gutes, was natürlich super ist für unseren Behindertentag.

Helga räumt noch das Geschirr ab, gießt die Blumen, danach verlassen wir die Wohnung und gehen zur Haltestelle der Linie 3 am Kotteweg. Am Rundkino steigen wir aus. Unser Ziel ist „Sea Life“, wo wir uns um 9:30 Uhr treffen. Wir sind früher da, und so allmählich rollen die Fahrdienste an. Allseitig freudige Begrüßung, denn wir haben uns eine Weile nicht gesehen.

10:00 Uhr beginnt der Rundgang. Wir sind 17 Rollifahrer und 11 Begleiter. Zuerst müssen wir uns auf die Dunkelheit einstellen, um eventuelle Crashes zu vermeiden. Sea Life zeigt nur Tiere, die für die Aquarienhaltung geeignet sind, und widmet sich der Rettung und Pflege verletzter Meerestiere und hat erfolgreiche Nachzuchtprogramme initiiert. Man kann zurzeit die ersten Seepferdchenbabys bestaunen. Bei den Seepferdchen übernimmt übrigens das Männchen die Schwangerschaft, nachdem das Weibchen seine Eier in die Bauchtasche des Gefährten abgelegt hat. Das finde ich eine tolle Einrichtung.

Nach einstündigem Rundgang erblicken wir wieder das Tageslicht. Nun heißt es Sammeln, der große Toilettengang ist angesagt, was bei 17 Rollstuhlfahrern gar nicht so einfach ist.

Auf, zur nächsten Runde. Wir fahren durch eine sehr schöne Anlage des Hygiene-Museums, sehen viele seltene Pflanzen, farbenprächtig und schön. Die Vöglein zwitschern, die Sonne scheint, es ist Natur pur. Am Wege sitzen zwei ältere Damen und zeichnen. Sie freuen sich, als wir ihre Werke bewundern.

Nun macht sich langsam der Hunger bemerkbar. Im Konvoi geht es zum Mittagessen auf die Zinsendorfstraße, zu einer Catering Firma. Es sind vier Gerichte zur Auswahl. Ich habe mich

für Schnitzel, Gemüse und Kartoffeln entschieden. Es ist lecker. Es herrscht allseitige Zufriedenheit. Wir verlassen die gastliche Stätte und fahren zum Gemeindehaus der Kreuzkirche. Dort wird erst mal Organisatorisches geregelt, und es werden Grüße ausgetauscht. Nach ein paar Minuten der Stille berichtet Herr Hasseldorn, Referent im Pfarrbüro der Frauenkirche, über Vergangenheit und Zukunft der Frauenkirche, was natürlich sehr interessant ist.

Jetzt macht sich plötzlich eine allgemeine Müdigkeit breit, die frische Luft und die vielen Eindrücke machen schläfrig. Unsere fleißigen Helfer decken die Kaffeetafel, Kaffeeduft erfüllt den Raum und die Lebensgeister erwachen allmählich. Es gibt selbstgebackenen Kuchen von unseren Helfern und es breitet sich eine Ruhe aus, die jeder genießt. So ein gemeinsames Essen ist doch etwas Schönes, besser als zu Haus allein.

Danach spricht Herr Hasseldorn noch den Abschlussegen, wir sind gestärkt an Leib und Seele. Ein schöner Tag neigt sich dem Ende zu. Die Fahrdienste treffen wieder ein, und alle treten die Heimfahrt an. Helga und ich benutzen wieder die Straßenbahn. Zu Hause angekommen, noch ein Blick in den Briefkasten. Es ist eine gute und eine schlechte Nachricht drin. Zuerst die Gute, Zusatzwertmarken für den Behindertenfahrdienst und die Schlechte 25 Euro Mieterhöhung. Na ja, dann heißt es eben, an anderen Dingen sparen.

Oben angekommen, steige ich in den Zimmerrolli um. Helga hilft mir noch die Orthese ablegen, und dann geht sie auch.

Es ist 19:00 Uhr, ich bin ziemlich durstig, da ich tagsüber nicht so viel trinken konnte. Ein Stück Melone löscht auch den Durst und erfrischt. Es gibt noch eine Käseschnitte, und das Abendessen ist beendet. Nach dem Abräumen noch die Abendtoilette, danach lese ich die Zeitung. Allmählich fallen mir die Augen zu, ob ich es noch zum Fernseher schaffe, weiß ich nicht.

Ein anstrengender und schöner Tag ist zu Ende. Ich bin dankbar, dass ich ihn erleben durfte.

→ Margot Keller, Dresden; \* 1933, früher Buchhalterin, heute Rentnerin, zwei Söhne, zwei Schwiegertöchter, sieben Enkel, mehrfach körperbehindert. Hobbys: Handarbeiten, Familie, nähere und fernere Reisen.

## 7. Juni 2005

„52 Dienstage im Jahr“. Vor einigen Wochen hat Christine R., die Unermüdliche, sich mit mir auf das heutige Datum verabredet. Ich plane nichts Besonderes für heute, nur das, was mir an Verabredungen und Terminen zufliegt, möchte keinen Vorzeige-Dienstag. Wie müsste der eigentlich verlaufen? Es wird ein ganz normaler Dienstag werden, ein Christa-Dienstag. Für mich als Rentnerin ist er gleichzeitig ein Urlaubstag, versuche ich doch, jeden Tag so zu sehen, dass ich nur das mache, was ich möchte, was ich will. „Müssen“ mag ich nicht mehr. Sogenannte „Pflichten“ erfülle ich freiwillig – und wenn eben nicht heute, dann morgen. Heute also darf ich meinen Tag aufschreiben für das Jahresbuch unseres Vereins.

6:00 Uhr. Ausgeschlafen. Ich hole mir die Zeitung aus dem Briefkasten: Castor-Transport nach Ahaus, der Schandfleck gegenüber der Kreuzkirche soll zum „Lustgarten“ werden, wechselnd bewölkt und einzelne Schauer, nur um 12 Grad. Ausstellung „Elke Hopfe“ im Leonhardi-Museum. 7. Pianoforte-Fest in Meißen wird aufgehoben. Der Rest kommt ins Altpapier – Müll.

In jeder Minute geschieht in dieser Welt etwas. Da lieben sich zwei, die anderen denken über Trennung nach, da sterben Alte, auch Junge müssen gehen, Kinder werden geboren, jemand wird krank, anderen geht es wieder besser. Irgendwo greift ein Künstler zum Stift, zur Palette, zum Instrument: stille, einsame Kunst – Applaus - Ausgepiffen. Dort wird vielleicht gerade eine Jacke gestrickt und da ein Weg gepflastert. Eine bekommt endlich wieder Berufs-Arbeit, viele verlieren den Job, endlose Schicksale - und ich frühstücke...

7:30 Uhr klingelt es. Nanu, so zeitig? Herr H. aus der Nachbarschaft braucht, weil er immer noch krank ist, seine Monatskarte Radebeul/Dresden erst nächste Woche und überlässt sie mir, wie schon mehrmals. So komme ich umweltfreundlich und bequem in die Stadt, die Meißner Straße ist z. Z. weder zum Auto- noch zum Radfahren zu gebrauchen. Erste Freude in der Morgenstunde! Gute Nachbarn! Glück! Da mache ich mich nach dem Frühstück gleich auf den Weg ins Spezialgeschäft nach Radebeul-Ost. Dort füllt man Druckerpatronen. Heute allerdings wegen Urlaub erst am Nachmittag. „Pech“ gehabt, zumal es auch noch anfängt zu regnen. Kalt ist es, Schafskälte. In der Tasche finde ich eine Plastetüte für den Kopf, Schirm nicht eingesteckt, wieder einmal zu optimistisch gewesen. Weiter so! Der heiße Tee zu Hause verleiht mir neue Kräfte. Im Internet finde ich, dass die Bahn ab 12. Juni verbilligte Fahrscheine zu einem beliebigen Ziel in Deutschland verkauft. Eine gute Gelegenheit, im Juli zu meinen Kindern nach München zu fahren. Für die Bergtouren muss noch trainiert werden. Die Spitzhaustreppe ruft! Heute mal nicht.

Christine R. wird bald kommen mit dem Tagebuch. Sie hat ihre Kindheit in Radebeul verlebt, hängt an ihrer Heimatstadt und wird sich sicherlich trotz des trüben Wetters an dem Blick von meinem Schreibtisch auf die Weinberge erfreuen.

12:30 Uhr, wieder klingelt es. Erwartet. Paul ist da. Mein Förderschüler, vor zwei Jahren mit seinen Eltern aus Nowosibirsk als Spätaussiedler nach Radebeul gekommen. Orthographie, Grammatik, damit hapert es noch, zumal seine Mutter so gut wie nicht Deutsch spricht. Der Zehnjährige besucht die 4. Klasse, ein aufgeweckter Junge, lernwillig, neugierig. Er kommt offensichtlich gern zu mir, ist es, weil Lernen Spaß macht? Im Diktat schreibt er leider immer noch die Sechs. Trotzdem sind wir zufrieden. Von 30 Fehlern auf 10. Na, ist das etwa nichts? Hoffentlich sehen das seine Eltern ebenso. Ein Kinderleben ist auch nicht leicht...

14:30 Uhr. Jetzt brauche ich dringend einen Kaffee, und dann wiederhole ich das Drucker-Patronen-Spielchen vom Vormittag. Schließlich möchte ich unser Tagebuch rasch weitergeben.

18:00 Uhr. Ich bin in Dresden-Kaditz bei Isolde und Günter, d.h. bei Günter nicht. Der musste vorgestern ins Krankenhaus. Das Herz. Der Hausarzt hatte die Empfehlungen des Kardiologen, wenn überhaupt, dann oberflächlich gelesen und falsch dosiert. Trotzdem hielt I. an unserer Verabredung fest. Gutes nicht aufschieben. Wer weiß, was morgen ist...



Die beiden waren eine Woche in Venedig, im April, als Touristenströme die Stadt noch nicht überfluteten. Wunderbare Fotos von Palästen, Kirchen, Türmen, Kanälen, dem Meer. Begeisterung steckt an!

23:00 Uhr. Ich bin wieder zu Hause. Wir hatten nicht auf die Uhr geschaut: Literatur, Kunst, Politik, die Kinder, die Enkel. Die Wende auch, schließlich waren wir Kolleginnen, jetzt sind wir mehr... Es war ein guter Tag, und morgen werde ich die Zeilen meiner Vorgängerinnen lesen. Ich bin gespannt und freue mich darauf. Den folgenden Frauen wünsche ich gute Dienstage, gute Tage!

→ Christa Hegewald, Radebeul; \* 1939, geschieden, zwei Töchter und zwei Schwiegersöhne, zwei Enkel, Germanistin und Pädagogin, nach der Wende Mitarbeiterin in der Gleichstellungsstelle Dresden, Nachhilfelehrerin, Gründungsmitglied des Vereins *Lebendiger Leben!* Korrektorin dieses Buches. Interessen: Musik, Reisen, Wandern, Literatur

#### 14. Juni 2005

Es ist 6:00 Uhr, Zeit aufzustehen. Mein Mann Jan ist mir behilflich beim Aufstehen und Anziehen. Danach bereiten wir gemeinsam das Frühstück vor. Heute gibt es Torte zum Frühstück, denn unsere Tochter Vivien feiert heute ihren dritten Geburtstag. Wir bestücken die Torte, die wir gestern gebacken haben, mit vielen Kerzen, legen die Geschenke bereit und wecken sie jetzt mit einem Geburtstagslied. Sie freut sich riesig, als sie die große Torte mit den vielen Kerzen sieht. Und macht sich gleich daran, die Geschenke auszupacken. Nach dem Frühstück packen wir die Sachen für den Kindergarten zusammen, denn dort gibt es heute auch noch eine Party für Vivien, daher haben wir gestern noch Muffins gebacken und ein paar Kleinigkeiten für Spiele zusammengestellt. Nun machen wir uns auf den Weg in den Kindergarten. Vor ca. eine Woche sind wir von der Kinderkrippe in den neuen Kindergarten übergewechselt, deshalb geht sie noch nicht gern in den Kindergarten, da eben noch alles neu für sie ist.

Danach sind Jan und ich noch mal nach Hause gefahren, um in den Elektrorollstuhl zu wechseln und er begleitet mich zu meiner Praktikumsstelle. Ich habe nämlich für 3 Monate eine Fortbildung im kaufmännischen Bereich mit anschließendem Praktikum von der Arbeitsagentur bekommen. Meine Praktikumsstelle ist in der Stadtreinigung, das sind nur fünf Minuten zu Fuß bis dorthin. Ich verstehe mich sehr gut mit den Kollegen, und es macht mir viel Spaß dort zu arbeiten. Es ist nur schade, dass das Praktikum nur zwei Wochen dauert.

Da heute noch ein Geburtstagskaffee stattfindet, konnte ich es so einrichten, dass ich heute schon 13:00 Uhr nach Hause kann, da ich noch vieles vorbereiten muss. Gegen 14:00 Uhr kommen schon die ersten Gäste, und ca. 15:00 Uhr sind Jan und Vivien nach Hause gekommen. Als dann alle da sind, haben wir gemütlich Kaffee getrunken, uns unterhalten. Es gibt jede Menge zu erzählen, da wir auch die Großeltern sehr selten sehen.

Nach dem Kaffee haben wir uns ein Video angesehen, das Vivians Opa über ein Jahr lang von ihr aufgezeichnet hatte, so dass wir einen ganzen Film über das dritte Lebensjahr von Vivien ansehen konnten. Da es sehr schön draußen war, sind wir noch spazieren gegangen und haben auch noch ein Eis gegessen. Mittlerweile war es auch schon 18:30 Uhr, und wir haben uns auf den Heimweg gemacht. Die Großeltern wollen auch nun langsam nach Hause fahren. Sie haben ja noch eine zweistündige Autofahrt vor sich. Also bringen wir sie noch bis zum Auto, verabschieden uns und wünschen gute Heimfahrt.

Nun sind noch zwei Freundinnen und eine Tante von Vivien da. Wir machen noch ein kleines Abendbrot, dazu habe ich kleine Schnittchen und eine Suppe vorbereitet. Nun wird es auch Zeit, Vivien ins Bett zu bringen. Sie ist auch schon sehr müde und ist dann auch schnell eingeschlafen.

Wir machen es uns noch ein wenig gemütlich mit einem Gläschen Wein und schöner Musik. Und gegen 22:30 Uhr verabschieden sich dann auch die letzten Gäste.

Für uns alle war es ein schöner und erlebnisreicher Tag.

→ Sandra Knappe; \* 1978, in Partnerschaft lebend, ein Kind (4). Bürokauffrau, zur Zeit arbeitssuchend. Hobbys: PC, Lesen und meine Familie.

## **21. Juni 2005**

Bis zur „Wende“ war mein Leben anders: eine wunderbare Arbeit, Familie, jeder hat das Seine dazu getan, dass das Leben lebenswert war. Ich hatte Arbeit, wo ich anderen Menschen helfen konnte. Das tat gut. Nun bin ich selbst in einer Situation, in der ich Hilfe nötig habe.

Immer bitten ist grässlich, auch dienstags. Vierzig Lebensjahre habe ich mit meiner Krankheit gut bewältigt. Aber ich habe eben eine prima Familie, die hilft, wo es nötig ist. Im Schoß einer großen Familie ist selbst Älterwerden kein Problem!

Heute ist wieder Gartentag, schön ist das allemal. Vor allem ist es für meinen Mann Entspannung, ebenso für Jacko, unseren kleinen Hund. Heute kommt wieder lieber Besuch. Zwei Kuchen haben wir schon gebacken, das wird wohl reichen. Nebenbei lese ich Carus' Biografie, allerdings zum zweiten Male. Gefällt mir sehr, und der Geist hat etwas zu tun. Eigentlich kann ich mir nicht vorstellen, dass jemand sich für mein Leben, meine Gedanken interessiert. Nun, es ist ein Versuch, also schreibe ich.

Mit unseren heutigen Gästen planen wir ein Gartenfest, da wir unsere Silberhochzeit nicht groß feiern konnten. Ich war da mal wieder krank: Bein gebrochen, ab ins Krankenhaus. Blöd! Im Moment ist also viel Häusliches zu erledigen, das kennt jeder. Es zu tun, ist nicht immer ein Vergnügen. Zumal es zwei Haushalte sind: im Garten und in der Wohnung.

Dasitzen und Anweisungen geben, „tu dies, tu das“ ist für mich schwierig. Ich bin eben von der alten Generation. Etwas selber zu machen, wäre für mich allemal besser. Da hat es mein Mann nicht immer einfach.

Genug gejammert! Nimm das Leben, wie es ist, und mach das Beste daraus. Eine Idee wäre: Verlange nie von Gesunden, dass sie dich verstehen oder immer Rücksicht auf dich nehmen. So etwas geht daneben. Das sind meine Erfahrungen.

Nun, ein langer Tag geht zu Ende, er war vergnüglich! Mein Wunsch an alle Eltern: Lasst eure Kinder impfen, gegen Polio und all die schweren Krankheiten.

→ Ursula Richter, \* 1944 in Niederpoyritz (jetzt Dresden). Verheiratet, ein Sohn, zwei Enkel. die Schule musste ich im Krankenhaus beenden, denn 1958 wurde ich mit Polio eingeliefert und blieb dort: erst in der Kinderklinik, dann ein halbes Jahr in der „Eisernen Lunge“, dann in einer orthopädischen Klinik, dann in einer Kurklinik ... Dort lernte ich trotz zurückgebliebener Lähmung des linken Beines und des rechten Armes in Absatzschuhen zu gehen und mir einen Kinderwunsch – wegen der körperlichen Belastung – so bald wie möglich zu erfüllen! Kurz nach der Entlassung fand ich einen Partner und bekam unseren Sohn. Geheiratet habe ich aber erst 1976. Gelernt habe ich erst Sprechstundenhilfe. Da ich dabei wenig verdiente, habe ich mich in vielen anderen Berufen versucht: Ich habe im Dreischicht-System Fotolinsen geschliffen, war Modeverkäuferin und Fotomodell an einer Kunstschule. Meine Familie stand immer hinter mir und half mir mit dem Kind. Auch war ich jahrelang Sachbearbeiterin in einer ärztlichen Gutachterstelle. Meine Interessen sind Lesen und Politik.

## **28. Juni 2005**

Der Morgen fängt gut an! 5:10 Uhr – Mein Rückenschmerz hat mich geweckt, Nun – vielleicht hilft eine Vierteldrehung nach rechts, auf meine Lieblingsschlafseite. Aber nein – war wohl doch nicht das Richtige, denn nach zehn Minuten schläft mir der Arm ein. Also neue Schlafstellung finden!

Inzwischen schwitze ich am ganzen Oberkörper. Wäre ich nicht querschnittsgelähmt, würde ich spüren, dass auch meine Beine eine Abkühlung vertragen könnten. Nach mehrmaligem Auf- und Zudecken gelingt es mir doch noch, für zwei weitere Stunden zu schlafen.

Die Sonne scheint schon volle Kraft in mein Zimmer, als ich gegen 8:00 Uhr die Augen öffne. – Guten Morgen, ihr Ameisen! – Es kribbelt in meinen Beinen, als wären sie eingeschlafen und wollten soeben wieder erwachen. Zum Teufel mit euch! Die Pflicht ruft. Also stehe ich auf und rufe im Garten nach meinem vierbeinigen Freund Leo - ein elfjähriger schwarzer Stubenpanther mit weißem Latz und weißen Pfötchen. Er soll mit mir frühstücken - Futter aus der Dose plus ein Esslöffel Frischfleisch. Anschließend erhalten meine zahlreichen Topfpflanzen ihr Quantum an Zuspruch, Wasser und ggf. Dünger. Sie danken mir die Fürsorge i. d. R. mit gesundem Wachstum und Blütenfülle.

So gut ich es vermag, räume ich die Wohnung auf. Ich könnte auch meinen Mann rufen, der seit 7:00 Uhr zwei Etagen tiefer in seinem Büro arbeitet, aber ich habe den Ehrgeiz, so viel wie möglich allein zu schaffen. Ein Tablett auf meinen Knien dient mir dabei als Transportmittel, wenn ich mit dem handbetriebenen Rollstuhl durch die Wohnung düse. Viel Zeit benötige ich für die verschiedenen hauswirtschaftlichen Handgriffe, und bald ist es Mittag.

Nebenher lausche ich, ob endlich der Rolli-Monteur klingelt. Seit einer Woche fahre ich mit bis auf die Gewebeeinlage abgerubbelten Vorderreifen. Eine Verbeulung zeigt bereits an, dass einer der Reifen jeden Moment platzen könnte. Höchste Eile ist geboten. Schließlich vertröstet man mich per Anruf auf morgen.

Kochen muss ich heute nur Spirelli, denn die Reste vom Sonntag müssen verzehrt werden. Als Nachtschicht bereite ich mir Erdbeeren mit Joghurt vor. Gegen 13:30 Uhr ist die Küchenschlacht endlich beendet.

Der Sommer zeigt sich heute von seiner besten Seite. Wolkenloser Himmel und eine angenehme Temperatur locken mich ins Freie. Auf meine Bitte hin hat mir mein Mann einen Stapel Ordner auf den Gartentisch gelegt. Ich will mir eine Referenzmappe anlegen, in der ich einen Abriss meiner beruflichen Tätigkeit als Bauprojektantin in Beispielen dokumentieren möchte. Damit werde ich in den kommenden Wochen „Klinkenputzen gehen“, d. h. ich werde mich und meine Arbeit bei verschiedenen Firmen vorstellen, um neue Aufträge zu erhalten. Seit 1975 sitze ich im Rollstuhl, aber ich habe immer neben der Rente in meinem Büro gearbeitet, und so will ich es noch ein paar Jahre beibehalten. Leider ist gegenwärtig in der Baubranche wenig los, so dass es schwer ist, etwas hinzuzuverdienen.

Nach zwei Stunden unterbreche ich meine Beschäftigung am Gartentisch, um mir für 20 Minuten ein Sonnenbad zu genehmigen - soll ja gut sein, in Maßen! Dabei denke ich an meine 34-jährige Tochter und bete für sie. Es bedrückt mich, weil ich sie seit Monaten kaum noch lachend erlebt habe. Ihr stressiger Beruf als Kinder- und Jugendpsychologin in einer Kurklinik nimmt sie so sehr in Anspruch, dass ihr sprichwörtlich „das Lachen vergeht“. Sogar der eigentlich arbeitsfreie Samstag wird regelmäßig dem Beruf geopfert – Zeit, die sie lieber mit ihren beiden Kindern (4 1/2 und 3 1/4) und ihrem Mann verbringen möchte. Ich wünsche ihr eine neue Tätigkeit, die sie auch erfüllt, aber nicht so unmäßig stresst. Schließlich spüle ich meine Sorgen mit einem Pott Kaffee hinunter. Danach läuft alles wieder viel besser.

Gegen 18:00 Uhr habe ich eine vorzeigbare Dokumentation zusammengestellt und ein Vorstellungsschreiben verfasst. Hoffentlich habe ich damit ein wenig beruflichen Erfolg.

Zum Abendbrot essen wir im Garten etwas „Leichtes“ – für mich Butterbrot und Erdbeeren. Dem Immunsystem zuliebe habe ich seit einigen Monaten meine Ernährung umgestellt auf viel Obst und Gemüse, Vollkornbrot, wenig Fleisch, wenig Zucker, wenig Eier, kein Weizenmehl.

Meine eigentliche Freizeit beginnt etwa 19:30 Uhr. Ich hole mir mein Strickzeug, lege meine Beine auf einen Stuhl und mache es mir so bequem wie möglich. Bei diesem Wetter ist es schöner auf unserem Sitzplatz in freier Natur, als vor der Glotze zu sitzen. Es duftet nach Blumen und Wiese. Die Vögel zwitschern um die Wette, wobei sich die Drossel besonders phantasievoll hervortut. Mein Leo springt mir auf den Schoß und holt sich seine

Streicheleinheiten. Seine Augen blinzeln mich an, denn er liebt mich, davon bin ich überzeugt. Manchmal stelle ich mir vor, er würde sich in einen Traumprinzen passenden Alters verwandeln, der mit mir gemeinsam froh und glücklich durchs Leben geht, was ich vom Zusammenleben mit meinem angetrauten Traumprinzen nicht gerade behaupten kann. Er hat seit zehn Jahren eine Liebhaberin, und wir leben seitdem in einer Zweck- und Wohngemeinschaft auf freundschaftlicher Basis, frei nach dem Motto „Jeder macht seins“. Nur wenige Männer halten es auf Dauer mit einer Paraplegikerin aus, weil sie eben vom Mars sind und nicht von der Venus.

21:30 Uhr: Draußen ist es zu kalt und schon ein wenig dämmrig. Ich hole meine Bastelmappe hervor und entdecke die Anleitung zum Floßbau – genau das Richtige für meinen kleinen 4 1/2-jährigen Enkel, der uns am Samstag besuchen wird. Fast jedes Wochenende besuchen uns die Kleinen im Wechsel, ein Anlass zur Vorfreude, ein Tag zum Schmusen und Glücklichein.

Nach einem Blick in die Fernsehzeitung stelle ich fest, dass es heute keine besonders interessante oder berauschende Sendung mehr geben wird, also werde ich zu Bett gehen und noch ein, zwei Stunden lesen. Nach ungefähr acht Stunden mehr oder weniger Schlaf werde ich mir wieder sagen: - Guten Morgen ihr Ameisen...

Christa Köckritz

→ Christa Köckritz, Dresden; \* 1946, verheiratet, eine Tochter, zwei Enkel, Dipl.-Ing. für Hochbau, Architektin, querschnittsgelähmt seit 1974 durch Unfall. Hobbys: Malen, Schneidern, Stricken, Lesen.

## 5. Juli 2005

Der Tag machte heute seinem Namen alle Ehre, denn es hieß Vorstandssitzung des Landesvorstandes des Blinden- und Sehbehindertenverbandes Sachsen e.V. Schon frühmorgens wusste ich, das wird ein langer Tag. Aber was soll's! Nützt alles nichts, dachte ich mir, als ich – für meine Begriffe – noch vor dem Aufstehen frühstücken und meine Hunderunde (mit meiner Blindenführhündin) drehen musste. Dann schnell noch ein paar Unterlagen zusammenpacken, den Hund „satteln“ und auf nach Dresden, wo wir bereits am Bahnhof erwartet wurden.

Für unsere Sitzung hatten wir uns diesmal einen besonderen Ort ausgesucht. Mit dem Auto ging es nach Radeberg in den Botanischen Blindengarten, welcher zu einem Gesamtkomplex des Taubblindendienstes gehört. Aber, wie so oft im Leben, heißt es auch bei uns „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!“ Bevor wir ein wenig im Garten lustwandeln konnten, mussten wir uns also zunächst unsere Zeit mit der Diskussion aktueller und bevorstehender Probleme bzw. Vorhaben unseres Verbandes vertreiben, wobei wir natürlich bestrebt waren, nach Möglichkeit auch zu einem Ergebnis zu gelangen. Na ja, ist uns, finde ich, bestimmt nicht in jedem Punkt geglückt trotz zum Teil endloser Diskussionen. Doch die Räumlichkeit, in der wir tagten, erwies sich für solch einen Anlass, der oft dazu neigt, kein Ende zu finden, als äußerst

geeignet: Denn die Kälte in dieser so genannten „Hütte“, die sich auf dem Gelände des Gartens befindet, sorgte ganz allein für eine merkliche Beschleunigung der Arbeit. Jeder war ein wenig damit beschäftigt, sich irgendwie an wärmere Tage und Orte zu erinnern und war somit nicht immer in der Lage, sein von der Kälte gelähmtes Denkinstrument für so „unwesentliche“ Dinge wie Finanzen o. ä. in Anbetracht der drohenden Erfrierungsgefahr zu aktivieren.

Doch, wie zu erwarten, ging auch diese Sitzung vorbei, und nach einem kurzen Mittagessen bekamen wir endlich Gelegenheit, den Garten ein wenig kennen zu lernen. Von der Leiterin der Einrichtung erfuhren wir zunächst einiges über die Entstehung, die heutigen Aufgaben und Angebote der Einrichtung, bevor wir uns selbst ein Bild machen konnten. Angesichts der Größe des Gartens (14.000 m<sup>2</sup>) und unserer knapp bemessenen Zeit, konnten wir nur einen kleinen Ausschnitt der tollen Anlage bewundern. Persönlich beeindruckte mich vor allem das ausgeklügelte Wegesystem, welches es blinden und taubblinden Menschen anhand von Handläufen und tastbaren Symbolen ermöglicht, vollkommen selbständig durch den Garten zu spazieren. Auch die unterschiedliche Beschaffenheit der Wege selbst erweist sich für eine gute Orientierung von großem Vorteil.

Die unheimliche Vielfalt an Duftpflanzen, welche ihre Aromen oft erst durch Berührung entfalten, stellt sicher für jeden Natur- und Pflanzenfreund ein einzigartiges Erlebnis dar. Alle Pflanzen sind neben der Angabe des Namens in Schwarzschrift natürlich auch mit Punkt-schrifterklärungen versehen. Neben der Vielzahl von Hochbeeten mit und ohne Wasser bekam man auch genügend Gelegenheit, es sich in einer der gemütlichen Sitzecken inmitten der Beete bequem zu machen.

Wie gesagt, fand ich es schade, nur einen kleinen Teil des Gartens gesehen zu haben. Dennoch war der Besuch der Anlage für mich insofern eine Bestätigung dafür, dass die optische Wahrnehmung unserer Umwelt nicht in jedem Falle höchste Priorität genießt, als dass viele Pflanzen, ohne sie zu berühren, einfache, grüne Gewächse zu sein scheinen. Durch das bloße Betrachten kommt ihre tatsächliche Schönheit nicht zum Wirken. Dabei drängt sich mir sofort der Gedanke auf, dass dieser Grundsatz mit Sicherheit nicht für die Pflanzenwelt gilt, sondern ohne weiteres auch auf unsere menschlichen Beziehungen übertragbar ist.

So endet für mich nach der Heimfahrt ein Tag, von dem ich mir anfangs wünschte, er möge schnell vorbei gehen und der am Ende doch noch viele neue, tolle Eindrücke, Erkenntnisse und das gute Gefühl hinterließ, trotz Behinderung in einigen Dingen einfach die Nase vorn zu haben gegenüber sehenden Menschen.

→ Jana Schlegel, Flöha; \* 1979, in Partnerschaft lebend, noch ohne Kinder, aber mit der Führhündin Chrissi. Dipl.-Sozialpädagogin, leider arbeitslos. Hobbys: lange Hundespaziergänge, Lesen, neuerdings auch Blindenfußball.

## 12. Juli 2005

Sechs Uhr geht das Radio an. Wie immer stehe ich nach den Nachrichten auf. Mein Sohn Thomas kommt halb sieben in die Küche. Gut gelaunt diskutieren wir, was er mit meiner Mutter heute Nachmittag einkaufen soll und wie viel es kosten darf. Gegen sieben verschwindet er in die Schule, und ich ordne unseren Haushalt.

Wie am Abend vorher verabredet, rufe ich um acht meinen Freund Walter an. Walter ist 83 Jahre alt und ein begeisterter Wanderer, inzwischen allerdings nicht mehr so gut zu Fuß. Wir wollen eine kleine Radtour machen, und da es ihm gut geht und das Wetter schön ist, fahre ich gleich los und hole ihn ab. Heute bleiben wir im Elbtal und fahren über die Niederwarthaer Brücke zur Gohliser Windmühle.

Auf einer Bank sitzen wir einige Zeit und Walter erzählt von seinen Klassenfahrten, vom Schlafen auf Strohsäcken und der schönen Landschaft seiner schlesischen Heimat. Gegen Mittag sind wir wieder zu Hause, und auch ich schlafe nach dem Essen eine Stunde. Nun kommt Thomas aus der Schule, und meine Mutter holt ihn ab. Die beiden fahren mit dem Bus in die Stadt, ich nehme wieder das Rad und erledige die fälligen Einkäufe, gehe in die Bibliothek und die Apotheke.

Die Meerschweinkiste muss noch gereinigt werden, dann habe ich noch Zeit zum Gitarrespielen. Als ich vom Gitarrenunterricht in der Musikschule zurückkomme, bekomme ich einen begeisterten Bericht vom Einkauf mit Oma. Ich bin sehr froh, dass sie das für mich erledigt!

Nach dem Abendbrot kümmert sich Thomas um seine Hausaufgaben, ich versuche die Ferienplanung noch ein Stück weiter zu treiben. Zuletzt nehme ich noch mal die Gitarre in die Hand und versuche mich an den neuen Stücken. Ein ganz schöner Fingerverrenker ist dabei. Na ja, wird schon werden.

→ Heike Hertzschuch, Radebeul; \* 1960, Schlosserin, Dipl.-Ing. für Technische Mechanik, ledig, ein Sohn (\* 1989), seit 1988 berufsunfähig wegen chronischer Augenkrankheit, Hobbys: Felsenklettern seit 1978 und klassische Gitarre seit 1996 und viele andere – aber man kann nicht alles haben, vor allem nicht gleichzeitig!

## 19. Juli 2005

Ich werde wach, obwohl ich noch schlafe. Ich höre die leise schleichenden Schritte meiner Mama, die durch das kleine Zimmer, wo ich als Kind geschlafen habe, geht. Der Schlüssel dreht sich an der Wohnungstür, der große Sicherheitshaken wird rausgezogen und die Eingangstür in die Wohnung öffnet sich. Das „Leben da draußen“ ist sofort in die Küche eingedrungen, ja, bis in das letzte Zimmer unserer seit 1950 gemieteten Wohnung im Zentrum eines alten historischen Städtchens in der Westukraine. Dieses tägliche Ritual außer zur Winterzeit fast ständig mit offener Haustür zu leben, kenn ich seit meiner jüngsten Kindheit.

Es ist 6:00 Uhr früh. Bis um 7:00 Uhr verläuft das Leben noch ruhig. Mama kocht Frühstück. Ja, ja, sie kocht es – es wird warm gegessen – und auch eine warme Speise für Mittag wird vorbereitet. „Da hat man ein ruhiges Herz“, sagte Großmutter immer. Sie ist mittlerweile 83 Jahre, und wir „Kinder“ sind 38, 27, 8, 11 und 3 und haben dann etwas zu essen. Der Fußboden wird gekehrt, gewischt, und bevor noch ein paar Kleinigkeiten gewaschen werden, macht sich das Straßenleben immer bemerkbarer.

Die erste Nachbarin kehrt vom Basar zurück und informiert Mutter, was heute so alles kostet. Tomaten, Gurken, Kartoffeln und Eier. Jemand rennt die Treppen herauf und hinunter und Mama ruft: „Julja, wo gehst du schon hin?“ „Ach, ich fahre heute zur Oma ins Dorf.“ Die Julja, die ich noch als Dreijährige kenne, ist mittlerweile 16 Jahre alt und lernt an der Musikschule Geige – bei meiner ersten Lehrerin. Gott sei Dank, es sind schon 30 Jahre vergangen, als ich in dieser Schule angefangen habe, Geige zu spielen.

„Guten Morgen!“ – höre ich eine männliche Stimme: „Können sie mir vielleicht sagen, wo die Natalia wohnt?“ „Welche Natalia?“, fragt Mama. „Nun die, die als Krankenschwester arbeitet, sie hat zwei Kinder und ihr Mann ist krank.“ „Da sind sie aber falsch. Das ist im nächsten Haus, wo das Glas- und Keramikgeschäft ist, im zweiten Stock“, antwortet Mama.

Ich werde richtig wach, stehe auf, begrüße die Oma, mache wie immer seit 25 Jahren meine Drogenspritze (Insulin) und gehe zur Mutter. „Guten Morgen, Ma!“ „Na, essen?“ – fragt sie. Diese Besorgnisfrage kenne ich genauso lange wie meine „Zuckerfabrik Diabetes“. Die Angst vor einer Unterzuckerung sitzt immer noch in ihr. Manchmal war mir diese Frage zu viel. Aber jetzt, wo ich selber Mutter bin, weiß ich, dass es in uns Müttern steckt, sich um Kinder zu sorgen.

Ein für mich gewöhnliches Frühstück, zwischendurch ein paar nette „Guten Morgen“ zu vorbeigehenden Nachbarn, ein paar Neuigkeiten, dann mache ich mich selber auf den Weg in die Stadt. Das heißt, ich muss nur die Treppe hinuntergehen, einen langen schmalen Korridor und schon stehe ich mittendrin im Geschehen. Geschäfte, Menschen und Basar, Autos, und wieder Geschäfte. Na dann ...

Nach den ersten Schritten kommt mir ein lachender junger Mann entgegen. „Biene, hallo, wo willst du denn so früh schon hin?“ Wie angenehm fühle ich mich so angesprochen! Das ist mein heimlicher Spitzname aus meiner Jugend, den nur ein paar wunderbare Musikerkollegen während der Proben und Auftritte Ende der 80er Jahre benutzt haben. Damals war ich eine ernste, stolze Biene, die ganz genau wusste, was sie bei ihrer Darbietung auf der Bühne wollte.

Dieser nette, junge Mann ist mein Nachbar in der Ukraine gewesen und geblieben. Vor vier Jahren ist er mit anderen Kollegen von damals in Dresden gewesen, und aus dem Besuch hat sich eine wunderschöne Unterhaltungsmusikgruppe entwickelt, die unsere Stadt Dresden, ihre Bewohner und Touristen erfreut hat mit Geigen-, Gitarren-, Kontrabass-, Flöten- und Akkordeonklängen. Sein Vater war mein Musiklehrer im Fach Europäische Musikkultur, seine Mutter Regisseurin im Theater. Sie hat immer behauptet, mein Platz wäre im Dramentheater. Seine Brüder Viktor und Slava waren meine besten Kollegen auf der Bühne. Schön, dass das Leben mir diesen Kontakt trotz meines Lebens in Dresden ermöglicht.



Ich gehe über die Straße zum Marktplatz. Da fängt das Leben schon an – Basar – was es da so alles gibt ...

„Lesja, guten Morgen.“ Mit meinem Kosenamen ruft meine zweite Cousine nach mir. „Hallo, Maria.“ Als Verkäuferin hat sie schon immer im Gemüseladen gearbeitet, und ich kriege eine gute Wassermelone angeboten. Ja, meine Cousine ist eine Erinnerung an meine Ferien im Sommer auf dem Lande. Die Ferien damals mussten drei Monate dauern, damit ich mich mit der Natur des Dorflebens, mit traditionellem Gesang, Hochzeitsfeiern, Tanz und einfachem Leben gut befreunden konnte. Das besondere Erlebnis im Dorf war immer am Wochenende im Kulturhaus mit Kino oder Tanz. Dort haben ich und Maria Runden gedreht, vor allem mit meinen Cousins: Walzer, Polka, Foxtrott. Um 23: 00 Uhr ging es los – um 6:00 Uhr früh war erst Schluss. Da gab es Gerede von der Oma: „Was sind das für Kinder heutzutage, die mache, was sie wollen. Wie? Erst um 6:00 Uhr nach Hause. Was bist du für eine Mutter?“ Das letzte traf meine Mama sehr. Trotzdem lachte sie nur und unterstützte mich bei meinem Spaß.

Also, die Melone ist da, jetzt die Tomaten, oh, ist das schwer, sich zu entscheiden, so viele verschiedene im Angebot von Größe, Farbe und Form. Die Landfrauen rufen und bieten an, nur ihre zu kaufen, gegen bisschen Preisnachlass, kommen ins Gespräch. Wieder neue Begegnungen, ich kenne so viele, eigentlich fast alle, das kann nicht wahr sein. Was mich aber wundert ist, dass viele mich wiedererkennen. Mamas Freunde, Bekannte, meine Lehrer, ehemalige Schüler von Mama, die mich noch als Dreijährige kennen gelernt haben, aber auch meine eigenen Schüler, die schon selber Familien gegründet haben und Kinder erziehen. Nach Hause kam ich erst gegen Mittag. Man könnte denken, ich bin weit weg gewesen, und wird sich kaum vorstellen können, dass sich alles im Radius von etwa 800 m abgespielt hat.

Zu Mittag gab es Rindfleischartopf, gebratene, und in Schichten gelegte Auberginen. Hat gut geschmeckt. Danach, wie es schon immer in der Familie war, legten sich alle zu einem Nickerchen hin. Die ganz kleinen Kinder haben sich diesmal nett benommen. Kaffee- und Teetrinken gibt es bei uns. Als der Kaffee kochte, ging ich schnell in die Konditorei und entdeckte eine Kiewer Torte – unbeschreiblich. Alle waren richtig glücklich: ich mit meinem Kind, weil es in Dresden so etwas nicht gibt, und meine ukrainische Familie, weil sie sich so etwas selten leisten kann.

Danach entschloss ich mich zu einem Spaziergang und traf meinen Sportlehrer aus der Schule. Mir fiel nicht gleich sein Name ein, was mich in Verlegenheit brachte, aber Mama war da, und da die Familien unserer Großeltern eng befreundet waren, hat sich sofort alles wieder gefunden.

Alle Wege, die wir gehen, sind die, die ich schon immer täglich benutzt habe. Die Mama tut es bis heute und merkt wahrscheinlich nicht so wie ich, wie tief diese Wege zu unserem Leben gehören. Da wir schon im Zentrum wohnten, brauchten wir nicht viel Zeit, um alles zu sehen. Die eine Seite unserer Wohnung geht zum Park hinaus, mit Blick auf den Fluss, mein Gymnasium, die Kinderpoliklinik (mein zweites Zuhause) und auf die Ruinen des Schlosses aus dem 16. Jahrhundert. Da brauchte ich früher nur fünf Minuten zu Fuß, um in die Schule zu kommen. Am Nachmittag gehörte sich eine Stunde Spaziergang am Fluss entlang, als

Erholung zwischen Schule und Musikschule. Es war hart, aber es war richtig. Ich kann meiner Mutter und meinen Großeltern nur ein großes Dankeschön ausdrücken für diese Erziehung.

Es ist 17:00 Uhr. Alle Kirchen (vier: eine ukrainische, eine ukrainisch-orthodoxe, eine polnisch-katholische und eine römisch-katholische) beginnen zu läuten. Da ich in meinem Urlaub immer einige besuche, ging ich heute zur römisch-katholischen. Es ist ein Kloster aus dem 16. Jahrhundert, das seit ein paar Jahren mit Hilfe von Rom und Bewohnern der Stadt restauriert ist. Drinnen befindet sich ein Priesterseminar. Die Kirche ist prachtvoll bemalt und mit traditionellen ukrainischen Stickereien geschmückt. Ein Chor singt. Viele Lehrer meiner Musikschule sind dabei, es dirigiert der Vater meines Freundes Vitalik, dem ich heute früh begegnet bin. Muttersprache! Das Vaterunser hat mir die Oma mit fünf Jahren beigebracht. Der Priester – genauso einem begegnete ich als Fünfjährige während eines Spazierganges. Da sagte die Mama zu mir: „Nimm die Blümchen und bring sie dem Mann, der dort auf der Bank sitzt, er hat dich getauft.“ Die Tränen laufen mir bei der Erinnerung, am liebsten wäre ich allein gewesen, aber was habe ich schon vor Mama zu verstecken. Sie gehört in und ist mein Leben, wie alles andere, was ich heute gesehen habe und dem ich begegnet bin.

Es gab auch noch Abendbrot, Spiele mit Kindern, Gespräche am runden Küchentisch, ein Buch zu lesen, das Vaterunser und schlafen gehen bis morgen, bis ... die leise schleichenden Schritte meiner Mutter ...

→ Alexandra Wargun, heute Dresden, \* 1967 in der Ukraine, ein Sohn, geschieden, Dipl.-Musikerin ((Geigerin, Bratscherin, Sängerin), Diabetikerin. Hobbys: Tanzen, Lesen, Volleyball

## 26. Juli 2005

Seit Anfang Juli klingelt bei uns wieder am Morgen der Wecker und beendet unsere Nachtruhe. Der Tag beginnt wieder mit einer Aufgabe – ich habe dank der Bemühungen des Vereins einen 1,00 € Job. Leider geht dieser nur ein halbes Jahr, denn in dieser Zeit ist man gerade erst richtig in Schwung zur Aufgabenerledigung, dann ist er schon wieder zu Ende. Daran will man im Moment noch gar nicht denken.

Mein Mann steht als erster auf, denn er blockiert das Bad nicht ganz so lange wie ich. Nach meiner Restaurierung wartet schon der gedeckte Kaffeetisch. Es werden noch einmal die Tagesabläufe abgestimmt. Heute habe ich einen Arzttermin, und da ich keine Lust habe, meine Beutel mit zum Arzt zu schleppen, wird ein Treffpunkt festgelegt. Die Zeit ist ran und ich muss zur Bahn. Mein Weg führt mich zur Königsbrücker Straße ins Büro zum Verein. Die Arbeit macht Spaß, und die Zeit vergeht wie im Flug. Der Feierabend ist da, doch leider geht es nicht nach Hause, sondern zum Arzt. Das Treffen mit meinem Mann klappt, und ich kann unbeschwert den Arzttermin wahrnehmen. Sehr begeistert von meinen Werten ist die Frau Doktor nicht, was soll es, ich muss mit den Geräuschen und Schwindel leben. Pillen bessern den Zustand zwar, aber für mich ist Winter und gleichmäßiger Luftdruck die beste Medizin.

Zu Hause überrascht mich mein Mann heute sogar mit Kuchen, gutes Hüftgold. Das Wetter ist gut, einem Einkaufsbummel steht nichts im Wege. Der Sommerschlussverkauf lockt, durch meine Gedanken geistern neue Stubengardinen. Die „Jagd“ beginnt. Domäne – alles zu teuer und nichts, was anspricht. Der nächste Zielpunkt – Praktiker. Durch den Urlaubsfahrplan der Verkehrsbetriebe die „reine Freude“. Ich komme an, der Anschluss fährt los. Aus einer reinen Fahrzeit von 35 Minuten wird eine Stunde. Aber es hat sich gelohnt. Der Gardinenkauf wurde erledigt und dies zu einem reellen Preis.

Jetzt nach Hause, Abendbrot vorbereiten erledigt mein Mann, und ich kann noch etwas am Computer für den Verein schreiben. Das Abendprogramm ist schon klar, dienstags kommt „In aller Freundschaft“ – meine Lieblingsserie.

Jetzt das Bierchen kalt stellen, der Abend kann kommen.

→ Brigitte Sachse, Dresden; \* 1952, verheiratet, zwei Kinder, vier Enkel, Geflügelzüchterin und Bürokauffrau. Hobbys: Stricken, Lesen, Basteln, Kinder hüten...

## **2. August 2005**

Nach einem kurzen Krankenhausaufenthalt bin ich dann 14 Tage in die Kurzzeitpflege gegangen und zwar in das St. Josef Stift. Ich war in einem Zweibettzimmer mit einer netten Frau zusammen. Wir haben uns angefreundet und vieles gemeinsam unternommen.

Am anderen Morgen wurde ich gegen 8:00 Uhr aus dem Bett geholt und ins Bad zum Waschen gefahren. Anschließend kam das Frühstück, das konnte je nach Wunsch im Zimmer oder im Speiseraum eingenommen werden. Ich fuhr in den Speiseraum. Später gab es ein zweites Frühstück, je nach Wunsch Joghurt, Obst oder Quark. Hier gab es die Möglichkeit, dieses im Garten einzunehmen, was ich gern tat.

Während meines Aufenthaltes war das Wetter sehr schön, so habe ich mich in meiner Freizeit viel an der frischen Luft aufgehalten. Da es nicht an grünen Damen bzw. Herren mangelte, waren gleich welche zur Stelle und fuhren mich spazieren. So lernte ich das schöne Gelände kennen.

Die Mahlzeiten wurden in der Hauptküche zubereitet, so auch unser Mittagessen. Es gab kein Assiettenessen, es wurde alles frisch gekocht und durch junge Männer in einem großen Essenwagen gebracht, so dass wir es anschließend in unserem Speiseraum einnehmen konnten. Danach wurde jedem freigestellt, ob er zur Mittagsruhe ins Bett geht oder die Zeit anders verbringt. Ich habe mich mit Zeitunglesen und Kreuzworträtseln beschäftigt. 14:30 Uhr gab es Kaffee und ein Stück Kuchen. Es bestand auch die Möglichkeit, die Cafeteria im Gelände aufzusuchen.

Diese Möglichkeit nutzte ich heute nicht. Dann fuhr ich wieder in die Sonne, bei dem schönen Wetter bis zum Abendbrot. Ich freue mich immer sehr darauf, weil es sehr reichhaltig und vielseitig ist. Nach dem Abendbrot war für mich dann der Tag vorbei. Ich bin auf Hilfe angewiesen und wurde mit als Erste ins Bett gebracht. Das war gegen 20:00 Uhr.

→ Ilse Weinhold, 77 Jahre lang in Radebeul gelebt, jetzt in einer barrierefreien Wohnung in Dresden; \* 1915, geschieden. Mit 33 Jahren an spinaler Kinderlähmung erkrankt, welche nicht erkannt wurde. Kaufmännische Angestellte bis zur Hochzeit, nach dem Krieg im Hochspannungs- und Armaturenwerk gearbeitet bis zur Erkrankung. Danach ehrenamtliche Verwaltungstätigkeit fürs Landeskirchliche Amt Radebeul. Interessen: Lesen von historischen Romanen, Biografien, Reisebeschreibungen und Bergsteigerliteratur.

## 9. August 2005

Gegen 7:00 Uhr aufstehen, waschen, Zähneputzen, anziehen. In meinem Wohnzimmer stehen noch Umzugskisten, die auf Auspacken und Einräumen des Inhaltes warten. Am 3.8.2005 hatte ich den letzten großen Umzug zu bewältigen. Mit meiner Behinderung – zwei künstliche Hüften – ist das eben kein Pappenstiel. Der Umzug musste in Raten geschehen, weil ich sonst mit der Räumerei nicht klar gekommen wäre. Da ich einen guten Freundeskreis habe, hatte ich an diesen Umzugstagen sehr viele Helfer.

Doch das Einräumen der Dinge ins Mobiliar musste ich schon selber machen. Jede Kiste, die nun leer geworden ist, bringt Platz in der kleinen Zweiraumwohnung, und ich kann mich immer besser bewegen. Doch von einer großen 3-teiligen Schrankwand den Inhalt in eine 2-m-lange Anrichte zu schichten, ist nicht so ganz einfach. Da wird ein- und ausgeräumt, weil man eben nicht alles gleich auf Anhieb unterbringt. Meine jetzige Zweizimmerwohnung ist eben bedeutend kleiner, dafür aber mit einem geräumigen Balkon. Den ich jetzt immer wieder nutze und mich gemütlich tue, in der Sonne zu sitzen, um zu pausieren. Ostseite, und die Sonne ist mir jeden Morgen und Vormittag sicher. Nachmittags, wenn es so heiß ist, ist es eben auf meinem Balkon kühl. Da ich nie einen Balkon hatte, freue ich mich natürlich umso mehr darüber, jetzt mit über 60 Jahren noch einen zu haben. Ja, so langsam kommt immer mehr Platz in Sicht, und ich kann mich freuen, alles so gut überstanden zu haben.

Es klingelt. Die ersten neugierigen Besucher aus meinem Freundes- und Bekanntenkreis kommen mal auf eine kurze Zeit vorbei. Ratschläge werden erteilt, wie man so manches noch anders machen könnte. Bei fröhlichem Schwatz mit Tee und Gebäck vergeht die Zeit und möchte noch so manche Kiste ausgepackt werden. So ist es abzusehen, dass es heute recht spät wird mit dem Zubettgehen.

Zwischendurch das Telefon, es klingelt, und ich kann es nicht mehr überhören und muss abheben. Glückwünsche kommen von allen Seiten, und dies bringt mich doch in rechte Stimmung des Dankes gegenüber unserem himmlischen Vater und der lieben Menschen, die an mich denken.

Weiter geht es mit Auspacken. Und ich gebe nicht eher Ruhe, bis die letzte Kiste leer ist. Geschafft! Aber es ist auch sehr spät geworden. So ist nun wieder ein Sommer-Sonnen-Tag vergangen, und ich wasche mich in guter Stimmung unter der Dusche und trällere vor mich hin. Der Bettzipfel winkt, der Fernseher bleibt kalt, und ich huschele mich ins Bett. Gute Nacht!

→ Elke Zeiß, Dresden; \* 1943 in Freital, ledig, keine eigenen, aber mehrere Patenkinder. Zuerst Stenotypistin und kaufmännische Angestellte gelernt, danach Ausbildung zur MTA (medizinisch-technischen Assistentin) für Labor und Röntgen, Weiterbildung zur Fachassistentin für Hämatologie. Viel später Fernstudium Theologie. In allen Berufen mehrere Jahre gearbeitet. Seit 1993 wieder in Dresden, zuvor angestellt bei der Ev. Frauenarbeit in Nordhausen/Harz. Seit 1984 „invalid“ wegen Coxarthrose und nach und nach acht Hüftoperationen. 3/4-jährige Ausbildung zur Stadt- und Kirchenführerin, jahrelang Minijobs mit Kirchenführungen, Kirchencafés und Wächterdienst in verschiedenen Dresdner Kirchen, Ehrenämter, z. B. im Gustav-Adolph-Werk. Hobby: Chorsingen.

### 16. August 2005

Der Kalender behauptet, es sei noch Sommer. Es ist unser dritter im Land zwischen den Meeren, wie Schleswig-Holstein sich nennt. Aber noch immer sagt mein Gefühl: „Zu wenig Land und zu viel Wasser.“ Noch immer stutze ich, wenn durchaus ernstzunehmende Mitbürger sich am Abend mit „Moin – Moin“ grüßen. Und was taugt die frischeste Meeresbrise gegen die unvergleichliche, von Fliederduft durchsetzte, herrlich dicke Mailuft Dresdens? Was ist schon der Anblick eines blühenden Rapsfeldes oder eines Luxusliners gegen einen Bummel durch die alten Gassen am Neustädter Markt, gegen ein abendliches Konzert im Zwingerhof, gegen...

Allein beim Gedanken an die trostlos grauen Wintermonate dieser Breiten bekomme ich eine Gänsehaut.

Aber halt – da ist auch etwas anderes: Die hoffnungsvollen Tage, an denen mein Mann sich relativ gut fühlt; ein freundlicher Anruf der Kinder, ihre stete Hilfsbereitschaft; das Lachen der Enkelkinder, das uns den Staub von der Seele wirbelt; ein bunter Strauß und Früchte aus dem Garten. Dies alles darf und will ich nicht außer Acht lassen. Sonst gibt es wohl am Ende noch weniger Land und noch mehr Wasser.

→ Ingrid Käthner; + 1941, nach dem Abitur 1960 Erblindung. Von Beruf Phonotypistin, seit 2000 Altersrentnerin. Aus familiären Gründen 2003 nach Schleswig-Holstein übersiedelt (früher Dresden); verheiratet, ein Sohn mit Familie. Meine Leidenschaften: das Schreiben, Antiquitäten (die ich leider nicht besitze).

### 23. August 2005

Dienstags bin ich morgens allein, da kommt meine Krankenschwester nicht. Wie jeden Morgen liegt meine Katze „Puppi“ bereits am Fußende.

Nun heißt es aber aufstehen, denn heute ist mein Maltag in Weißig. Viele auch an MS Erkrankte treffe ich dort alle 14 Tage. Ich fahre mit meinem Auto nach Weißig. Auf diese

Selbstständigkeit bin ich stolz und möchte sie mir so lange wie möglich erhalten. Das Malen und die damit verbundene Abwechslung macht mir viel Freude.

Heute war wieder einmal ein proppenvoller Dienstag: Vormittags die Maltherapie mit Mittagessen in der Gruppe, anschließend fuhr ich in das Vital-Center zum Gedächtnistraining und abends ging für mich der langgehegte Wunsch in Erfüllung – ich besuchte das erste Mal die Filmnächte am Elbufer. Christa rief mich am Montagabend an, ob ich dazu Lust hätte. Sie würde mich mit ihrem Auto mitnehmen. Natürlich hatte ich Lust! Christa erdreistete sich, so nah wie möglich mit dem Auto an die Sitzreihen heranzufahren. Beim Aussteigen trafen wir auf Irena mit ihrem Sohn, die doch am nächsten Morgen in den Urlaub fliegen wollten. Die Freude war groß. Der Abend war für mich ein unvergessliches Erlebnis. Vor uns die berühmte Silhouette von Dresden, über uns der Mond, und die Menschen strömten in Scharen, so dass noch Stühle herangefahren werden mussten.

Vor Beginn des Films „Das Mädchen mit dem Perlenohrring“ begrüßte uns ein Vertreter des Veranstalters. Er freute sich mit uns, dass es nach vielen Tagen der erste Abend ohne Regen war und dass so viele Menschen diese schöne Stimmung erleben wollten.

→ Anita Mayer, Dresden; \* 1950, geschieden, eine Tochter, zwei Enkelkinder, in Leipzig Gebrauchswerberin gelernt, in Dresden bei der DEWAG als grafische Zeichnerin und für Ausstellungen gearbeitet bis 2000, danach EU-Rentnerin wegen fortschreitender Krankheit.

### **30. August 2005**

Heute ist eigentlich ein Tag wie jeder. Nein, nicht ganz, denn heute kommt ein Freund. Ihn und seine Familie habe ich schon über ein halbes Jahr nicht gesehen und seitdem ist doch einiges bei ihnen passiert. Ich bin zu neugierig auf Klara, die große Tochter. Sie ist fast zwei Jahre, und doch könnte man sie für drei oder sogar noch älter halten. So groß ist das Mädchen. Und erst die Kleine. Wie wird das sieben Monate alte Mädchen aussehen? Ich habe Elisabeth noch nie gesehen. Meine Güte, bin ich neugierig. Aber vorher muss ich noch mal nachsehen, ob ich alles habe oder Einkaufen fahren muss. Da ich nichts mehr brauche und noch Zeit ist, versuche ich noch etwas zu lernen. Ja, ich will mein Fernstudium noch in diesem Jahr zu Ende bringen. Dann habe ich vielleicht oder besser gesagt, hoffentlich, meinen Abschluss zur Werbetexterin in der Tasche. Vielleicht bekomme ich Arbeit. Na ja, träumen kann ich ja davon, die Realität ist sowieso ganz anders. Ach nein, so richtig konzentrieren auf die Aufgaben kann ich mich auch nicht. Hm, dann versuch ich es mit der Theorie und lese mein Lehrheft durch, unbedingt. Langsam vergeht die Zeit, und das Lehrheft nimmt ab.

Es ist kurz vor 16:00 Uhr. Ich beende das Lernen mit einem Aufatmen, denn jetzt kommen die vier gleich. Einige Minuten später klingelt es an der Tür, Vater und Tochter stehen davor, die Kleine und ihre Mutter kommen nach. Klara stützt gleich in die Wohnung, fühlt sich wie zu Hause. Ich staune, denn es ist ja schon eine Ewigkeit her, dass sie mich sah. Oh, ist das ein Wirbelwind. Es ist nicht leicht, Kaffee zu kochen und gleichzeitig auf Klara aufzupassen. Doch

es gelingt. Jetzt trudeln auch die Nachzügler ein. Ich stutze, als ich Elisabeth sehe. Sie hat nichts von ihrer großen Schwester und sehr wenig von den Eltern. Aber süß ist sie mit ihren schwarzen Locken und den langen schwarzen Wimpern. Auch sie ist für ihr Alter sehr groß und schwer. Wir unterhalten uns von so vielen Dingen, die in letzter Zeit geschehen sind. Manchmal kommen wir kaum gegen den Kinderlärm an, doch es ist schön. Ja, für die Eltern ist es Stress, aber sie lassen sich nicht aus der Ruhe bringen. Bewundernswert!

Nach ein paar Stunden ist alles vorbei. Die Kinder brauchen ihr Abendbrot, müssen ins Bett. Also gehen alle wieder, und die gewohnte Stille tritt ein. Da in den vorangegangenen Tagen viel Trubel war und bald wieder welcher sein wird, genieße ich die Ruhe und bin gespannt, was mir der nächste Tag bereit hält.

→ Simone Walter, Dresden; \*1965 in Görlitz, allein lebend ohne Kinder, seit Geburt Tetra-Spastikerin, selbständig in eigener Wohnung seit 1984. EU-Rentnerin, 2002 – 2003 Abschluss der 10. Klasse nachgeholt. Zwei Fernstudien: abgeschlossen als „Autorin für Belletristik“ und aktuell noch zur Werbetexterin bei der Studiengemeinschaft Darmstadt. Ein Jahr als Gästeführerin in der Ausstellung „Der im-perfekte Mensch“ im Dresdner Hygienemuseum gearbeitet. Hobbys: Geschichte, Archäologie, Konzerte besuchen (Klassik wie auch Rockmusik), gut essen gehen...

## 6. September 2005

Es ist 5:00 Uhr morgens, die Angst pocht an. Mein Puls fängt an zu rasen. Ich werde unruhig, und der Schweiß tritt mir auf die Stirn. Der ganze Körper zittert, und ich weiß nicht warum. Ich bemühe krampfhaft mein Gedächtnis, um herauszufinden, was heute die Ursache für diesen Zustand ist. Welche unangenehmen Dinge melden sich an? Leider habe ich meine Gedanken nicht wie „normale“ Menschen unter Kontrolle. Ich befinde mich ausgerechnet heute wieder in einem Zustand, den ich aber nicht richtig schildern kann. Es ist eine panische Angst; Todesangst, die mich befallen hat. Ich möchte in einem solchen Moment rational denken, aber es geht nicht. Um noch Schlimmeres zu verhindern, nehme ich eine Tablette, die angstlösend ist. Nach ca. ein bis zwei Stunden werde ich etwas ruhiger. So komme ich dann auch darauf, was mich in diesen Zustand gebracht hat. Es ist eine negative Erinnerung aus der Vergangenheit, aber auch ein anstehendes Problem. Dadurch, dass ich in diesem Zustand nicht rational denken kann, habe ich sie völlig überbewertet. Ich konnte nicht feststellen, dass sie nicht lebensbedrohend waren.

Es sind oft auch die finanziellen Sorgen, die entscheidend sind. Diese können Existenz- bzw. Lebensangst auslösen. Durch die Wirkung der Tablette kann ich erst einmal sortieren und die anstehenden Dinge, die mich belasten, in Schubfächer legen. So sind sie erst einmal weg, aber ich merke und weiß es, ich habe sie nur verdrängt und wieder nicht verarbeitet. Trotzdem bin ich froh und glücklich, wenn dadurch erst einmal die Angst geht. Das Führen eines Tagebuches wäre für mich sehr gut. Aber es bleibt beim Wollen. Es kommen mir meine Hilflosigkeit und ohnmächtige Wut über die finanzielle Lage dazwischen, die es mir unmöglich machen, einen PC zu besitzen, mit dessen Hilfe ich schreiben könnte. Denn durch

das Zittern der Hände ist mir das Schreiben eines handschriftlichen Tagebuches unmöglich. Und im normalen Zustand möchte ich über die panische Angst nicht schreiben. Bei solchen Versuchen hat dies auch schon Panikattacken ausgelöst. Ich kann negative Erlebnisse nicht verarbeiten, sondern nur verdrängen.

→ Brigitte Fischer, Dresden; \* 1945, Handelskaufmann und Bürokauffrau, geschieden seit 1988, zwei Söhne, zwei Enkel, lebe mit meiner Katze allein. Ich habe vielseitige Interessen, vor allem Literatur, Zeitgeschehen, Kontakte zu anderen Menschen, und ich engagiere mich für den Tierschutz.

### **13. September 2005**

Niemals in meinem Leben habe ich ein Tagebuch geführt. Niemals habe ich die Ereignisse eines Tages nach den Regeln dieser Darstellung niedergeschrieben. Welch ein Versäumnis! Mit Hilfe von Notizen eines Tagebuches kann man das Erlebte in der Vergangenheit viel intensiver zurückholen als mit der puren Erinnerung, die nur Bruchteile vergangener Zeiten bewahrt. Heute ist der erste Tag, den ich durch eine kurze Beschreibung nicht nur für mich festhalten möchte. Dieses Datum, das für mich schon vor Monaten ausgewählt wurde, brachte aus reinem Zufall ein nicht alltägliches Erlebnis mit sich. Für diesen Dienstag ist nämlich eine Busfahrt für alle Mitglieder des Blinden- und Sehbehinderten-Verbandes des Kreises Pirna geplant und erfolgreich durchgeführt. Es ist also ein Feiertag in der Reihe meiner mehr oder weniger gleich ablaufenden Wochentage, an denen ich die Wohnung nicht, oder es kommt selten vor, nur für kurze Zeit verlasse. Aus diesem Grunde nehme ich mit Freude an der Fahrt teil.

Der Himmel ist gnädig zu uns, die Sonne spendet angenehme Wärme, als die Fahrt in den Vormittagsstunden begann. Die Route führte von Pirna über Lohmen, Stolpen, Wassergrund, Fischdorf, Klagenberg, Hochkirch, Bautzen, Bischofswerda zurück nach Pirna. Eine schöne Route. Was heißt für mich schön? Einen bequemen Platz im Bus haben, genießen, wie der Wagen rollt, lauschen, was über die gesehene Gegend erzählt wird, und dazu meine eigenen Bilder zu schaffen, die ich früher selbst erblickt habe, die ich jetzt durch die Erinnerung und Phantasie auf diese Landschaft einsetze. Selbstverständlich sind meine Bilder mit der Wirklichkeit nicht identisch, dennoch schenken sie mir mit der Vorstellung ein bleibendes Erlebnis. Wälder, Wiesen, Ortschaften wechseln sich vor meinem geistigen Auge ab. Der Bus fährt jetzt auf einem schmalen Weg bergan. Rechts und links sind tiefe Täler, Konzentration ist vom Fahrer erforderlich. Während ich die Steigung fühle, meditiere ich über die Vergleichbarkeit dieser Fahrt mit dem Leben. In jungen Jahren steigt man voller Kraft und Energie hoch, bemüht sich, die Höhe zu erklimmen. Man möchte so gern dort bleiben, aber der Wagen rollt, die Zeit vergeht. Wir sind zu unserer ersten Station am Roten Stein, im ältesten Naturschutzgebiet Sachsens, angekommen.

Dort, in der Gaststätte, konnten wir uns auch den Düften, dem Schmecken des Mittagessens und der Getränke widmen. Dabei ist es immer angenehm, unter uns, quasi unter Gleichen zu sein. Für mich wirkt es beruhigend, wenn ich weiß, dass ich mich nicht genieren muss, wenn mir die Uhrzeit am Teller laut genannt wird, oder wenn ich zufällig neben das Glas greife.



„Unter uns“ zu sein bedeutet auch, dass ich bei der Unterhaltung jede Stimme der Anwesenden kenne und weiß, in welche Richtung ich mich drehen muss, wenn jemand spricht.

Außerhalb der Gaststätte, oben auf dem Berg, herrscht wohltuende Stille. Es ist wirklich ein Glück, für kurze Zeit fern von den Geräuschen der Stadt zu sein, die saubere Luft einzuatmen, während die Sonnenwärme zärtlich das Gesicht streichelt. Eine kleine Pflanze bekomme ich in die Hände, wobei mir erklärt wird, dass diese Aronstab heißt, giftig ist und hier oben unter den fast fünfhundert seltenen Pflanzenarten zu finden sei. Ich taste sie behutsam ab und stelle fest, dass sie ein schmales, nach oben stehendes Blatt hat, das eine Fortsetzung des ebenso schmalen Stieles ist. Dieses Blatt schützt die Früchte, die untereinander wie kleine Perlen hängen. Aus den weißen Blüten entstehen diese orange-roten, kleinen Beeren, die in meiner Phantasie auffällig leuchten. In der Natur ist die Pflanze wie ein kleiner Leuchtturm. So stelle sie ich mir vor. Es war für mich ein unvergessliches Erlebnis, eine unbekannte Schöpfung mit den Händen zu sehen.

Aber die Zeit verstreicht, der Wagen rollt mit uns weiter zur nächsten Station, dem Löbauer Berg zur Turmgaststätte, in der wir uns zum Abschied mit Kaffee, Kuchen, Eis beköstigen lassen. Vor der Gaststätte steht ein gusseiserner Aussichtsturm stolz und würdevoll. Er lädt die Sehenden, die „zum Sehen geboren, zum Schauen bestellt“ sind, ein, um in die Höhe zu steigen und von dort in die Weite zu blicken. Ein Aufstieg wäre für mich überflüssig gewesen, aber ich stellte mir nach den erklärenden Worten ein wunderschönes Panorama mit Hügeln, Bergen, Tälern mit grünen Wäldern vor.

Dann hieß es einsteigen! Die Stunde der Rückkehr ist gekommen. Der Bus rollte wieder auf dem schmalen Weg zwischen Tälern und Bergen nach unten, immer tiefer und tiefer. Die vorher begonnenen Gedanken setze ich fort. Ja, die Landschaft ist wie das menschliche Leben, hat Höhen und Tiefen. Wenn man nach der Hälfte des Menschenlebens ist, geht es im Allgemeinen mit der Gesundheit langsam abwärts. Diesen einzigen Schatz, den der Mensch besitzen kann, verliert man unterwegs – irgendwo.

Abwärts geht es auch mit dieser kleinen Gruppe. Nur vierzehn Personen nahmen an dieser Fahrt teil. Ein letztes Mal konnten sie ein gemeinsames Erlebnis mitnehmen, denn sie müssen aus finanziellen Gründen auf einen ähnlichen Ausflug gänzlich verzichten. Hier schließt sich der Kreis, die erste tagebuchähnliche Skizze und die letzte erlebnisreiche Fahrt. Traurig, wie traurig.

→ Sara Rietz, Pirna; \* 1937 in Ungarn. Dort Germanistik studiert, als Diplom-Lehrerin für Deutsch und Ungarisch sieben Jahre im Gymnasium gearbeitet. 1967 – nach der Hochzeit – nach Deutschland gezogen; verheiratet, zwei Söhne. Mit 40 Jahren durch eine verschleppte Grippe erblindet. Danach viele Jahre als Schreibkraft in einem Institut und beim Arbeitsamt gearbeitet, später als Telefonistin. Hobbys: kreatives Schreiben, Reisen, Handarbeiten (Stricken, Häkeln), Puppen gestalten und ankleiden.

## 20. September 2005

Acht, so zeigt die Uhr. Leider ist es schon Dienstagabend, nun ist mein Schreibtag fast vorbei, lesen war erquickend und labend. Der Kopf fürs Schreiben Unterstützung braucht, denn durch meine Krankheit ist manches schnell „verraucht“.

Also meinen „Spickzettel“, das Blutzuckermessgerät rückwärts geblättert, schon sagt es mir, was ich an diesem Tag gemacht habe. Ich bin Typ I Diabetikerin, und meine Tage teilen sich statt in Stunden in „Zuckerwerte“. Im Werteregister gelten Zahlen zwischen 5,2 und 6,4 als normal; bis 11,2 als annehmbar, darüber und darunter wird es gefährlich. Jeder meiner Tage ist ein Auf und Ab.

So steht am Tagesbeginn: 0:12 Uhr mit 8,2 zur Ruhe gelegt und bis 5:58 Uhr mit 7,6 den Schlaf–Wachtraum gepflegt. Wie jeden Morgen, eine halbe Stunde nach sechs, zur Omi zum Frühstück, Kaffee lecker und begehrt, wo der Pflichtwert nach allen Wegen – weil das Spritzen vergessen – mir 10:21 Uhr ein 26,5 beschert. Ich habe dieses Dienstag–Tagebuch geholt im lebendiger–leben–Verein und konnte 11:17 Uhr trotz Korrektur leider erst bei 26,0 sein. Mittagessen bei Omi mit großem Sohn, 12:36 Uhr bin ich mit 17,3 dabei, nach dem Genießen bin ich unterwegs, Verdauungsspaziergang ist nicht einerlei! 13:12 Uhr bin ich zurückgekommen, 13,4 der aktuelle Wert – fast wie vorgenommen.

15:17 Uhr wollte ich nach all dem Stress der Wege am Nachmittag bei Omi eine Pause machen: 9,0 im Gerät. Dann bin ich 15:43 Uhr mit 7,2 daheim angekommen.

17:28 Uhr ist 5,6 der erste wirklich gute Wert am Tag, ich gab mir Erlaubnis für meine 20–Minuten–Serie, weil ich diese so mag! „Verbotene Liebe“ so der Titel auf dem Papier, aber zurück zum eigentlichen – zu mir. 19:44 Uhr mit 9,7 dem Kind Eis und Broiler serviert. Halb 9 habe ich selbst Hunger. Doch halt: Was ist mit dem Wert passiert? 20:27 Uhr schon 11,9. Mein Sohn hat mir einen Broilerrest gebracht – also Spritze einpfeifen und knabbern, dass mein Bäuchel lacht.

Schon klar, die Fotomodell–Zeiten sind vorbei! Im Jahr 2000 bekam ich die falschen Epilepsie–Tabletten und 16,8 kg innerhalb von zwei Wochen zu. Während der Tabletten–umstellung ein halbes Jahr danach sammelte ich fleißig zusätzlich: „Bau auf, bau auf“. Meinem damals 12–jährigen Sohn habe ich so viele Anfälle hingelegt, dass er mich wie ein kleiner Arzt pflegen musste. Er konnte mir noch in der Bewusstlosigkeit Zuckerwerte nehmen und sie den Notärzten mitteilen.

Bis heute ist er neben Omi meine ganz große Hilfe in vielen Dingen, ich verbrachte Computer– oder Handy–Lernstunden in seiner Lehre. O. k., Bilder ausdrucken bleibt sein

Revier. Er bearbeitete die Fotos meiner Freundin Elisabeth. So gediegen alt zu werden, 102 Jahre, wer wünscht sich dies nicht auf Erden?

Gesund und klar,  
da wäre jeder gern Jubilar.

102 stand auch schon einmal auf meiner–unseren Geburtstagstorte. Denn ich bin einst meinem Vati zu seinem Geburtstag geschenkt worden. Also stand stets eine zusammenge–zählte Summe auf den Torten. Doch dann fiel die 110–jährige Gemeinsamkeit aus.

22 Uhr kommt der Nachspritzenalarm. Das Messen  
bringt einen unguten Wert – unterdessen

also weitere Sorgen? Wo ist der Knopf zum Ausschalten der Probleme? Oder fand ich nur den Knopf nicht zum Einschalten der Lösung? Was habe ich mit meinem Restwissen über–schaut? Kranke sind abgestempelt, frühzeitig bin ich zur Rentnerin geworden, eigenes Leben neu zu lernen, ist oft eine Qual!

Ich will Flexibilität wieder möglich werden lassen,  
leben ohne mich zu erniedrigen oder selbst zu hassen.  
Kann ich ohne Risiko wieder einmal Mitarbeitende sein?  
Oder ist mein Vorwärtskommen noch zu kleine?

Motiviert bin ich, handlungsfähig, wenn manchmal auch im Grundschulzustand: Ich will – das Wort ist mächtig! Wann kehren meine Kräfte trotz Krankheitsbild zurück? 22:14 Uhr gehe ich mit wieder 12,6 zu Bett.

→ Dagmar Wittig, Dresden; \* 1962, geschieden, zwei Kinder, Maschinenbauzeichnerin, Fernstudium zur Kindergärtnerin – jetzt EU–Rentnerin, Diabetikerin und Epileptikerin, Mitarbeit in Selbsthilfegruppen. Hobby: Schwimmen, Gitarre spielen, Töpfern, Basteln, Gedichte schreiben.

## 27. September 2005

Ich laufe durch die Straßen und empfinde den heutigen Tag als einen sehr schönen Spätsommertag... die Mittagssonne strahlt wärmend auf mich herab, und ich genieße diesen wahrscheinlich letzten sommerlichen Tag dieses Jahres bis zum allerletzten wärmenden Moment. Unaufhaltsam kündigen sich auf den Straßen dennoch die Vorboten des Herbstes an, die Blätter fallen, und die nun schon tiefer stehende Sonne kämpft gegen die hoch gewachsenen Bäume. Es ist Nachmittag, und ich spüre, wie die Kraft der Sonnenstrahlen schwächer wird und allmählich kühlere Luft emporsteigt.

Ich freue mich darauf, wieder heimzukommen, denn auf mich wartet noch ein Berg Arbeit. Es mag verwundern, dass das Wort Arbeit etwas Positives in mir auslösen kann. Aber genau das tut es! Ich bin froh, zu denjenigen gehören zu dürfen, die sagen können, dass ich noch

Arbeit habe, welche mir ein Stück Selbstbestätigung, Hoffnung und Zuversicht mit auf den Weg gibt. Ich freue mich, dass das Gespenst der Arbeitslosigkeit, welches man landläufig „Hartz IV“ nennt, noch nicht um mich herum geistert. Und ich freue mich besonders darüber, dass ich selbst bestimmen kann und darf, wann und wie viel Zeit und Energie ich in meine berufliche Zukunft investieren möchte. Mein Arbeitsplatz ist zu Hause, in einer Umgebung, die ich mag, in der ich mich wohl fühle. Nur eine kleine Ecke meines Schlafzimmers benötige ich, um das zu tun, was mir und meinen beiden Kindern momentan unsere Existenz sichert. Ein grauer Kasten – man nennt ihn schlicht und ergreifend PC und ein dazugehöriger Bildschirm sind meine wichtigsten Arbeitsmittel, um täglich Wert zu schöpfen. Das zumindest sind die technischen Voraussetzungen. Viel wichtiger aber sind freie, positive Gedanken, gute Stimmungen, Inspirationen, Visionen...heute habe ich sie. Vielleicht deshalb, weil draußen die Sonnen scheint und die Welt dadurch viel bunter und fröhlicher erscheint, vielleicht auch weil es mir heute Morgen gelungen ist, einen neuen Auftrag an Land zu ziehen, vielleicht auch nur deshalb, weil ich neue private Ziele habe, deren Verwirklichung greifbar nahe scheinen. Es ist mir nicht wichtig, nach dem Grund zu forschen. Nur eines zählt, mir geht es heute gut, und ich habe Lust, dieses gute Gefühl lang in mir zu tragen. Ich spüre die Power in mir, gerade heute und jetzt noch etwas zu bewegen zu wollen. Das ist nicht immer so. Manchmal erlebt man einen schönen Spätsommertag stärker als einen trüben Herbsttag: windig, kühl und grau in grau. Man würde sich am liebsten verkriechen, als ob man die Augen vor der Realität verschließen möchte.

Warum tut man das eigentlich, frage ich mich. Das Jahr besteht nun mal aus Sonnen- und Regentagen, mal ist es heiß, mal kalt und oft ist es eben nur so la, la... ein ganz normaler Kreislauf. Ich akzeptiere ihn und die unterschiedlichen Facetten des Lebens, so wie sie sind. Denn eines habe ich gelernt, ich kann Gegebenheiten und Tatsachen nicht ändern. Ändern kann ich hingegen nur den Blickwinkel, um eine andere Sichtweise zu erlangen, auch wenn das nicht immer leicht fällt, sich von alten Verhaltensmustern oder Ansichten zu trennen.

Und weil das so ist, ist heute eben ein wunderschöner Tag für mich, auch wenn ich jetzt schon etwas fröstelnd meinem Zuhause entgegen laufe und ich weiß, dass es vielleicht der letzte Sommertag dieses Jahr war... Ich glaube, ich werde morgen meine schöne große Keramikvase hervorholen und bei meinem morgigen Spaziergang nach einem bunten Strauß mit Blättern und Zweigen Ausschau halten...

Ich freu mich darauf....

→ Andrea Richter, Dresden; \* 1960, Wirtschaftsingenieurin studiert, als technische Direktorin einer Berufsschule gearbeitet, Zusatzausbildungen zur Touristikassistentin, zur Telefon- und Kommunikationstrainerin und zur Peer Counsellerin. Im Verein zwei Jahre als Beraterin gearbeitet. Jetzt freiberuflich als Dozentin an verschiedenen Bildungseinrichtungen tätig. Geschieden, in neuer Partnerschaft und Patchworkfamilie lebend, zwei eigene Kinder, sehbehindert. Interessen: Musik und Kulturveranstaltungen besuchen, Reisen, Kontakte zu vielen Freundinnen und anderen Menschen.

### 3. Oktober 2005

Heute ist die Vorbereitung geschafft. Auch ich bin geschafft. Eine zeitaufwändige Aufgabe musste ich kurzfristig übernehmen. Vom 7. bis 9. Oktober führt der „Zirkel schreibender Blinder und Sehbehinderter in Dresden“ sein diesjähriges Weiterbildungsseminar in Rochsburg durch. Meine Frau sollte einen Vortrag halten zum Thema „Poetischer Stimmungsgelhalt und Zauber der Poesie in Prosa und Lyrik“ und dazu Beispiele bringen. Sie müsste sich dazu umfangreiche Notizen in Punktschrift machen. Aber eine Knochenhautentzündung erforderte die Ruhigstellung des Armes. Was nun? Zwei kostbare Stunden des Seminars sollten nicht vergeudet werden. Da fiel meiner Frau ein, ich hätte mich ja bereit erklärt, im „Arbeitskreis blinder und sehbehinderter Autoren Deutschlands“, kurz BLAUTOR genannt, Ende Oktober theoretische Hinweise über Inhalt und Gestaltung von Märchen zu bringen. Zu diesem Zweck hatte ich bereits drei Seiten zu Papier gebracht. Meine Frau schlug dem Sekretär des Zirkels vor, ich könne doch als „Notnagel“ einspringen. Der Sekretär war sofort einverstanden, sagte mir aber, nur Theorie reiche nicht, ich müsste auch praktische Beispiele bringen, um zwei Stunden auszufüllen. Dafür könnte ich mir bei der „Deutschen Zentralbücherei für Blinde“ in Leipzig Kassetten ausleihen. Ein guter Tipp. Im Internet versuchte ich unter dem Stichwort Märchen, geeignetes Material zu finden: Fehlanzeige.

In der Bibliothek dagegen gibt es einen umfangreichen Bereich Kinder- und Jugendliteratur mit jeweils kurzen Inhalts- und Umfangangaben zum Material. Ich wählte vier Hörspielkassetten und vier Hörbuch-Ausgaben mit jeweils drei bis sechs Kassetten aus, insgesamt 21 Kassetten. Die DZB reagierte schnell auf meinen Wunsch, und dann begann das Abhören der Kassetten. Stundenlang hören, hören, hören und entscheiden, ob sich etwas für den Vortrag in Rochsburg eignet oder nicht. Dabei bemerkte ich schnell, dass mir in einem Fall ein Missgriff unterlaufen war. Ich hatte mich von dem Titel „Und wen der Teufel nicht peinigt“ leiten lassen, aber nicht auf die Inhaltsangabe geachtet. Diese fünf Kassetten schildern die Kinder- und Jugendjahre Georg Weerths. Ich werde sie mir anhören, wenn ich aus Rochsburg zurück bin. Aber mir blieb genügend übrig zum Abhören. 1320 Minuten, also 22 Stunden durfte ich Märchen und Märchen-Hörspiele genießen. Von den Märchen-Hörspielen gefällt mir am besten „Weiberlist und der einsame Teufel“. Von „Das Räubermädchen“ ist der Anfang schön. Aber was nutzt das. Vom englischen Mathematiker und Märchenerzähler Carroll hörte ich das Kunstmärchen „Alice im Spiegelland“. Es ist sehr interessant, jedoch viel zu lang. Aber für meinen Vortrag über Märchen konnte ich mir Wertvolles notieren. Das gleiche gilt für das Vorwort zur Sammlung internationaler Märchen „Daumengroß und starker Hans“. Von diesen Märchen nahm ich elf in die engere Wahl, dann begann das Überspielen. Um die Vorgabe von 120 Minuten Vortragszeit einhalten zu können, übernahm ich sieben Märchen. Damit wurde ich nun heute fertig. Ob ich in Rochsburg Anklang finde? Wer weiß?

→ Dieter Rietz; \* 1937, lebt mit seiner Frau in Pirna; zwei erwachsene Söhne, Ingenieur für Zellstoff- und Papierverarbeitung in Heidenau. Nach der Wende lange krank, dann EU-Rentner wegen zunehmender Sehbehinderung. Hobbys: Schreiben, Reisen, Wandern, Kegeln, Rätsel raten.

## 11. Oktober 2005

Ein Tag mit Depressionen. Morgens: Ich stehe auf und merke, dass es mich immer wieder ins Bett zurückzieht. Ich fühle mich lust- und antriebslos, wie gerädert.

Ich frühstücke kurz und lege mich wieder ins Bett. Ich bin schnell eingeschlafen und schlafe und schlafe ... Der Schlaf wird unterbrochen von kurzen Wachphasen, in denen ich esse oder zur Toilette gehe.

Manchmal passiert es mir, dass ich nahezu zwei bis drei Tage schlafe. Danach ist mein Akku wieder gefüllt, und ich kann beschwerdefrei leben und arbeiten.

→ Elisabeth Strzoda; \* 1953 in NRW (Nähe Dortmund). Abgebrochenes Lehramtstudium, Fernstudium Erwachsenenbildung, später Umschulung zur Verwaltungsfachangestellten. Ich lebe ohne Partner und ohne Kinder. Des Berufes wegen kam ich 1992 nach Dresden und arbeitete als Sozialkoordinatorin für Ausländer und Aussiedler beim Caritasverband, wo ich eine Beratungsstelle aufgebaut habe. Mir fehlt der linke Unterarm, deswegen bin ich 70 % körperlich behindert. Wegen der Depressionen, welche 1996 erstmals auftraten, habe ich keine Anerkennung auf Behinderung beantragt. Hobbys. Lesen, klassische Musik hören, Sprachen lernen (z. Z. italienisch).

## 18. Oktober 2005

Ein Freund von uns, Gottfried, beging am 15. Oktober seinen 75. Geburtstag. Das ist nichts Besonderes. Viele Menschen haben das Glück ein solches Jubiläum zu feiern. Bei Gottfried ist dieser Tag etwas anders abgelaufen als sonst. Sohn, Schwiegertochter und die erwachsenen Enkelsöhne sind aus Chemnitz gekommen. Bruder und Schwägerin, die oft hereinschauen, um zu helfen, sind ebenfalls da. Die Wohnung ist klein, so dass Gottfried uns und ein befreundetes Ehepaar erst einige Tage später eingeladen hat.

Gottfried betreut seine Frau, die schon seit über fünf Jahren im Koma liegt, zu Hause. Am Anfang war sie in verschiedenen Krankenhäusern und Rehabilitationskliniken untergebracht. Nach einem halben Jahr entschloss sich Gottfried dazu, seine Frau zu Hause zu pflegen. Er ließ das ehemalige Schlafzimmer aufwändig umbauen, damit das Pflegebett und die medizinischen Geräte und die Möbel Platz fanden. Er selbst schläft auf einer Campingliege am Fußende des Pflegebettes.

Einmal am Tag kommt eine Pflegerin von einem häuslichen Pflegedienst, um die fachgerechte Versorgung zu leisten. Ansonsten ist Gottfried rund um die Uhr für seine Frau da. An jedem Donnerstag nimmt er sich zwei Stunden Freizeit, um zum Friseur zu gehen oder andere Dinge zu erledigen. In dieser Zeit bleiben Bruder und Schwägerin bei der Kranken.

Gottfried und seine Frau waren für uns immer das Paradebeispiel eines harmonischen Ehepaares. Sie waren auch nach fast fünfzig Jahren noch verliebt wie am ersten Tag. Für ihren

gemeinsamen Ruhestand hatten sie sich so viel vorgenommen – vor allem wollten sie reisen – die Welt kennen lernen.

Die beiden waren, bis auf die altersbedingten Zipperlein, bei guter Gesundheit. Dann geschah Ostern 2000, kurz nach einer Reise in die Dominikanische Republik, das Unfassbare. Nach einem Schlaganfall fiel Gottfrieds Frau ins Koma. Zu Ende waren von einem Moment auf den anderen alle Träume! Gottfried hat sich nie beklagt. Er ist ein gläubiger Mensch und sieht sein Schicksal als gottgewollt. Einmal sagte er zu mir, dass er dankbar sei für die Erfahrungen, die er durch diese Aufgabe machen darf.

Im Frühjahr diesen Jahres konnte Gottfried seine Frau für drei Wochen in der „Bavaria-Klinik“ in Kreischa unterbringen. Wir rieten ihm, sich in dieser Zeit auch einmal zu erholen, etwas für sich zu tun. Aber er war jeden Tag mehrere Stunden in Kreischa, um seiner Frau Gesellschaft zu leisten und sie zu waschen.

Wir wollten Gottfried zum 75. Geburtstag nicht wieder nur die obligatorische Flasche Wein und den Blumentopf bringen und hatten uns überlegt, dass wir ihn zum Essen in ein Restaurant einladen. Den Rest des Abends wollten wir dann gemeinsam mit ihm und seiner Frau verbringen. Mit Gottfrieds Bruder hatten wir das vorab besprochen, um die Betreuung zu sichern. Er sagte gern zu, machte uns aber keine Hoffnung, dass Gottfried die Einladung annehmen wird.

Und so werden wir am Freitagabend wieder, wie in den vergangenen Jahren, Gottfried zu Hause besuchen, um seinen Geburtstag zu feiern. Er wird uns bewirten, so gut er kann. Zwischendurch wird er mehrmals aufstehen und sich entschuldigen, um nach seiner Frau zu sehen.

→ Gabriele Lätsch, Dresden; \* 1952, verheiratet, ein Sohn, ein Enkelsohn, 24 Jahre als Zahn- arzhelferin und Fachschwester für Zahn- und Mundhygiene gearbeitet. Nach zwei Hirn- tumor-Operationen Verlust des Arbeitsplatzes. Umschulung zur Bauzeichnerin mit IHK- Abschluss, trotz vieler Bewerbungen keine Anstellung erhalten. Über eine Fördermaßnahme wieder eingestiegen in den ersten Arbeitsmarkt: seit vier Jahren Praxisassistentin in einer Physiotherapiepraxis.

## **25. Oktober 2005**

Ein gewisser Pater Alfred d´Souza hat einmal notiert: „Lange Zeit schien es mir, als würde das Leben erst noch beginnen – das richtige Leben. Doch immer war irgendein Hindernis im Weg, etwas, das erst noch erledigt werden musste, irgendeine unabgeschlossene Ange- legenheit, immer war noch irgendwo eine Schuld zu begleichen. Danach würde das Leben beginnen. Schließlich dämmerte es mir, dass diese Hindernisse mein Leben warn.“ Dieses Zitat mahnt mich im täglichen Trott: Mach was aus deinem Leben! Nimm dir Zeit für dich!

Ja, es stimmt, der Wecker klingelt früh und erzählt etwas vom Aufstehen, wenn du gerade schlafen und träumen willst. Die Arbeit und der dort anfallende Stress sind nicht das, was du

dir erträumst, aber sei froh, dass du noch Arbeit hast. Ja, die Gesundheit lässt zu wünschen übrig, aber wie vielen geht es schlechter als dir. Die täglichen Zwänge können einen schon dazu verleiten, sein Leben nur grau in grau zu sehen, wären da nicht die kleinen Farbtupfer, für die man selbst sorgen kann. So habe ich am Dienstag nach Jahren einige Frauen aus dem Verein wieder gesehen und konnte mit ihnen reden, natürlich wie immer zeitlich begrenzt, aber es war schön, und die Erinnerungen an ein dreiviertel Jahr Tätigkeit im Verein wurden wieder wach. Ja, die Arbeit mit und für die Frauen hat Spaß gemacht. Damals habe ich mehr und öfter gelacht als heute. Obwohl mich die Schicksale mancher Frauen tief berührt haben, war es ein sehr schönes Gefühl, wenn ich mit Ratschlägen helfen konnte. Schade, dass in unserer heutigen Leistungsgesellschaft so wenig Zeit und Geld für die dort so wichtige Arbeit für andere Menschen, für das Für- und Miteinander bleibt. Aber man hat ja die große Hoffnung für die Zukunft: Mehr Zeit für sich und andere.

→ Angela Piotrowski, Dresden; \* 1955, Sachbearbeiterin, verheiratet, zwei Kinder, zwei Enkel. Mein Hobby: Familie.

### **1. November 2005**

So ist es doch noch ein schöner Tag geworden, nach anfänglicher grauer Tristesse. Daher kann ich jetzt auch an meinem Lieblingsplatz Nr. 3 in der Sonne sitzen. Nummer 3 ist die Bank an unserem kleinen Stadtsee, er ist ein Stadtsee wie viele andere auch; eine Zwerginsel in der Mitte, mit Laub- und Nadelbaum und einer Hängebirke. Schräg davor gibt es im Sommer eine Fontäne, die aber jetzt schweigt. Und natürlich das unvermeidliche Entenpärchen. Das Ganze wird umrahmt von alten Platanen und ehrwürdigen Kastanien.

Ab und zu fegen Windböen durch die Bäume und lassen es Blätter regnen, es schwimmen schon unzählige von ihnen auf dem See. Große, stattliche von Kastanien und Platanen, dazwischen drängeln die kleinen Birkenblättchen. Sie treiben alle unterschiedlich schnell, um endlich zusammen einen prächtigen, leuchtend bunten Teppich in einer Ecke des Sees zu bilden. Einen Teppich, wie es ihn nur heute gibt, morgen werden die Farben ihre Kraft an das Wasser gegeben haben. Ich war schon mit Tagebuchgedanken beschäftigt, und so erscheinen mir die Blätter, die herabfielen, wie Kalenderblätter. Jedes Blatt ein Tag. Schöne, große Tage, die man aufheben und bewahren möchte und dazwischen viele kleine, grüne. Ich überlege, wie viele Blätter wohl noch an meinem Lebensbaum sein mögen und ob es noch viele von den großen, leuchtend bunten gibt. Ich versuche mir „meinen“ Teppich vorzustellen und anzuschauen. Dann werde ich ein bisschen schwermütig, vielleicht auch weil mein Geburtstag mit Riesenschritten herannaht, der ist mir noch nie leicht gefallen. Dann aber blinzele ich in die Sonne und freue mich auf morgen.

→ Heike Birkenbeul; \* 1964 in Köln. Seit 1985 begleitet mich eine Multiple Sklerose auf meinem Weg, der mich Anfang der neunziger Jahre in den Süden Deutschlands, nach Freiburg führte. Dort arbeitete ich noch ein paar Jahre als Dokumentationsassistentin und wurde dann berentet. Seitdem bin ich viel gereist und lebte unter anderem in der Schweiz, in der Bretagne und in Dresden. Nun bin ich wieder in Freiburg angelangt und wohne mit meinem Gefährten in einer Wohngemeinschaft. Hier träume ich von weiteren Reisen, und wenn ich mutig bin, behaupte ich, ein Buch zu schreiben.



## 7. November 2005

Der Himmel lässt das Blau eines schönen Herbsttages ahnen. Im Zimmer ist es schon sehr hell. So kann ich die Kerze auf dem Frühstückstisch zur Seite rücken. An trüben Tagen zünde ich im November schon oft eine Kerze an. Frühstück ist bei mir eine „heilige Handlung“. Die anderen Mahlzeiten sind Notwendigkeit.

In diesem Jahr gibt es verhältnismäßig viele Sonnentage im November. Ich mag aber auch die grauen, stillen Tage, wenn die Füße feuchtes, weiches Laub berühren. Diese Tage bergen eine Aura des Ausruhens von den lauten, bunten Sommertagen in sich. Ich werde im November auch nicht schwermütig. Also werden heute die Hausarbeiten bei offener Balkontür und die Einkäufe ohne Winterkleidung erledigt.

Alltagsroutine! Auf den Abend darf ich mich aber freuen. Wir gehen in die „Herkuleskeule“. Das steht eigentlich schon seit zwei Jahren an, aber manchmal wird Erhofftes doch noch wahr. Ich werde mit dem Taxi von meinen Bekannten abgeholt. Vor Ort wurden mein befreundetes Ehepaar und ich vom vierten Mann (sprich Frau) begrüßt. Sie hatte die Karten besorgt. Aber ein Mann war trotzdem dabei. Das Motto des Abends: „Mönche mögen's heiß“. Kein Polit-Star oder -Sternchen blieb ungeschoren. Zwei Stunden Lachen haben der Seele sicher gut getan. Nach der Veranstaltung wollten wir noch Essen gehen. Aber die drei hatten vergessen, mir das zu sagen. So hatte ich zu Hause Abendbrot gegessen. Der Chinese um die Ecke hatte eine leichte Suppe für mich. Wir waren die einzigen Gäste im Lokal, das beeinträchtigte unsere Stimmung keinesfalls. Als wir kurz vor Mitternacht aufbrachen, kam noch ein junger Mann aus irgendeiner Ecke. So waren wir den ganzen Abend zu fünft in der nicht gerade kleinen Gaststätte. Für Dresden nicht gerade reklamewürdig!

Ein schöner Tag war zu Ende, und ich danke im Stillen all denen, die dazu beigetragen haben, dass er ohne Misstöne vorüber ging. Solche Tage gibt es nicht oft im Leben einer nicht mehr jungen und behinderten Frau.

Die folgenden Zeilen, die ich früher einmal geschrieben habe, sollen allen Hoffnungen geben, die im November das Licht vermissen:

Wenn Dunkelheit dem Tag die Stunden raubt  
und Bäume trauern um ihr Blätterkleid.  
Da kommt ein Sehnen in des Menschen Herz nach Licht.  
Das aber keimt schon längst im Innersten verborgen,  
denn wenn die Dunkelheit am tiefsten ist,  
wird neues Licht geboren.

→ Helga Grohmann, Dresden; \* 1931, alleinlebend, keine Kinder. Erlerner Beruf: Kaufmannsgehilfin – später Umschulung zur Krippenerzieherin. Langjährige Leitungstätigkeit. Freizeitinteressen: Klassische Musik und Literatur, letztere aufgrund hochgradiger Sehbehinderung über Hörbücher.

## 15. November 2005

Nach einer unterbrechungsreichen Nacht – mein 2 1/2-jähriger Sohn Simon bekam einen Schnupfen und hat deshalb sehr unruhig geschlafen – folgte ein müder Morgen. Simon bekam einen Schnupfen und hat deshalb sehr unruhig geschlafen – folgte ein müder Morgen. Simon geht jetzt genau zwei Wochen in den Kindergarten, und die Ablösung von mir fällt ihm noch sehr schwer. Morgens möchte er am liebsten zu Hause bleiben. So gab es heute früh wieder Tränen, und ich brauchte viel Geduld und Kraft für einen trotzdem guten Tagesstart mit ihm. Das Frühstück war wieder schön miteinander. Simon liebt das Frühstück. Vor seinen Brötchen genießt er jeden Morgen einige Rosinen. Ich muss sie ihm einzeln vorzählen, und danach steckt er sie genüsslich in den Mund. Danach kommt das Drei-Farben-Brötchen: 1/3 Honig, 1/3 Marmelade und 1/3 Nutella. Simon sagt mir die Farben an. So haben wir unsere Rituale, die uns helfen, in den Tag zu kommen, egal ob wir gerade müde, traurig oder froh sind. Kurz bevor ich gehen wollte, stellte ich fest, Simons Windel ist voll – also Jacke wieder aus, Mütze ab ... frische Windel ... und dann müssen wir uns sehr beeilen. Völlig abgehetzt und noch etwas mitgenommen von Simons Abschiedstränen. Ich eile vom Kindergarten zum Yoga. Endlich bei mir angekommen – ungestört, ganz konzentriert – 90 Minuten bei mir sein, mich und meinen Körper spüren, entspannt sein – eine Wohltat immer wieder!

Heute bin ich irgendwie erschöpft den ganzen Tag – vielleicht durch die schlafarme Nacht. Auch mein Blutzucker macht mir zu schaffen – schon seit einigen Monaten, er ist unberechenbar geworden (ich bin Diabetikerin). Immer wieder habe ich Mühe, meine Grenzen der Kraft zu spüren und sie zu akzeptieren. Ich habe so viele Ideen, und dann sagt mir mein Körper: „Stopp! Mach ein bisschen langsamer und vor allem weniger, ich muss mich erholen!“ Eigentlich bleibt mir genug Spielraum für ein erfülltes Leben innerhalb meiner Grenzen. Vielleicht sollte ich nicht nur in der Beziehung zu meinem Partner, sondern auch in der Beziehung zu mir selbst lernen, zu sehen, was ist, statt zu sehen, was sein sollte. Und das – was ist – annehmen und würdigen lernen. Mich selbst würdigen mit dem, was ich fühle, mit meinen Grenzen, Fähigkeiten und Bedürfnissen. Eine Lebensaufgabe: Aber warum nicht heute beginnen? Meine begrenzten Kräfte stoßen mich wieder drauf.

So kann ich den Nachmittag mit Simon genießen, mit ihm malen und spielen, ohne wie so oft, daran zu denken, was ich noch alles erledigen muss. Am Abend treffe ich mich mit meinen Kolleginnen zur Fallbesprechung. Der Kontakt zu diesen lebendigen Frauen macht mich immer wieder dankbar, er schenkt mir ein Netz in meiner stundenweisen freiberuflichen Arbeit als Familientherapeutin. Ich fühle mich privilegiert, frei und selbstbestimmt arbeiten zu können, muss keine Energie in ungute Arbeitsstrukturen stecken und kann gleichzeitig auf kompetente Kolleginnen zurückgreifen und Unterstützung bekommen, aber auch geben. Diese Art Arbeit wäre zurzeit nicht denkbar ohne die zuverlässige finanzielle Grundlage durch die Arbeit meines Mannes. So fühle ich mich trotz aller Begrenzungen reich beschenkt – und diese Perspektive auf all das Gute im Leben, auch das scheinbar Selbstverständliche kann mir helfen, die Widrigkeiten und Schwierigkeiten nicht so groß werden zu lassen, dass sie mir den Blick verstellen.

Noch an diesem Abend werden meine Vorsätze und Gedanken auf die Probe gestellt – ich bin hundemüde und, mein Blutzucker ist sehr, sehr hoch. Das bedeutet, dass ich diesen erst

runterspritzen muss, bevor ich ins Bett gehen kann. Meine beiden Männer schlafen friedlich, als ich endlich – kurz vor Mitternacht – in mein Bett falle.

→ Mechthild Fliegel, Dresden; \* 1968, verheiratet, ein Sohn (2 1/2 Jahre), wohne in Dresden. Ich bin von Beruf Dipl.-Sozialpädagogin und arbeite freiberuflich als Systemische Familientherapeutin. Mein Beruf ist auch mein Hobby. Daneben singe ich in einem Chor, betreibe Yoga, bin gern zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Paddelboot in der Natur und bin gern mit Freundinnen zusammen. Seit neun Jahren leide ich unter einem Diabetes mellitus Typ I, trage eine Insulin-Pumpe und habe die tägliche Herausforderung, einen ziemlich schwankenden Blutzuckerspiegel mit meinen vielen Aufgaben und Interessen unter einen Hut zu bekommen.

## 22. November 2005

8:00 Uhr, mein Handy klingelt mich wach, verträumt drücke ich es aus. 8:05 Uhr, ein zweiter Versuch meines Handys, mich zum Aufstehen zu bewegen. Wieder drücke ich es aus und nehme mir vor, beim nächsten Klingeln aufzustehen. Es fällt mir oft sehr schwer, morgens aufzustehen, da ich nachts im Unterbewusstsein häufig Stunden mit Kratzen beschäftigt bin und morgens total erschöpft aufwache. Ein drittes Klingeln ertönt nicht – habe mein Handy irgendwie ausgedrückt. 9:00 Uhr wache ich erschrocken auf, denn 9:30 Uhr beginnt mein Tanzunterricht. Schnell angezogen, ins Bad, ins Auto und los. 1 1/2 Stunden Modern Dance. Langsam werde ich Stück für Stück wach. Bei manchen Bewegungen spüre ich den Schmerz, den ich mir in der letzten Nacht durch mein Kratzen selbst zugefügt habe. 35 Jahre lebe ich mit dieser schmerzhaften Krankheit.

Nun ab unter die Dusche – abgeseift stelle ich erneut die Dusche an – aber zu meiner Verwunderung kommt nur kochendheißes Wasser und, oh, Schreck, der Regler funktioniert nicht. Zweiter Versuch, Dusche daneben – diese geht nicht an. Zum Glück gibt es über dem Flur noch einen zweiten Duschaum – eingeseift, schon ein bisschen frierend, gehe ich über den Flur in den zweiten Duschaum. Zum Glück, hier geht der Regler, und ich kann mich nicht zu ab duschen. Eigentlich hatte ich mich mit einer Freundin verabredet – bis jetzt hat sie sich nicht gemeldet. Ich habe mich damit abgefunden, dass das Treffen wohl nicht stattfinden wird, steige in mein Auto – möchte losfahren – plötzlich höre ich meinen Namen: Da ist Carmen. Ich halte an, und wir fahren gemeinsam zu einem Kindergarten. Ich habe einen Flyer entworfen und möchte in diesem Kindergarten einen Tanzkurs für Kinder ab drei Jahre anbieten. Die Leiterin ist zufrieden und möchte ihn gleich aushängen.

Nun spüre ich doch sehr, dass ich Hunger habe und bin froh, dass um die Ecke ein Café ist, wo ich mit Carmen einkehre. Wir haben uns lange nicht gesehen und viel zu erzählen. Schräg gegenüber nimmt später ein Liebespaar Platz. Ich merke, wie es mir etwas unangenehm zumute wird. Mein Freund ist in Bremen und hat gerade ein Problem mit mir – tief im Inneren weiß ich, es wird sich legen. Jetzt, in diesem Moment, bei der Wahrnehmung, wie liebevoll das Paar miteinander umgeht, habe ich Sehnsucht nach ihm.

Carmen wohnt in der Nähe meines nächsten Zieles. Kunsttherapiegruppe von MS-Patienten in Weißig. Über 1 1/2 Jahre habe ich ein Praktikum in dieser Gruppe absolviert. Heute ist die große Gruppe dran. Sie sind gerade beim gemütlichen Beisammensein. Ich werde herzlichst begrüßt. Ruth, die Leiterin, habe ich im Sommer das letzte Mal gesehen – sie war ein halbes Jahr im Ausland tätig.

Nachdem alle Kursteilnehmer gegangen sind, haben wir Zeit, uns auszutauschen. Ich erzähle, was ich alles erreicht habe in diesem halben Jahr. Dass meine Ausbildung in Tanztherapie in Berlin gut läuft, und wie glücklich ich bin, wenn ich Projekte in der Kreativschule unterrichte. Nun ist es Zeit, dorthin aufzubrechen. 16:00 Uhr beginnt mein Kurs mit drei- bis sechsjährigen Kindern. Auf dem Weg nach Leuben fällt mir ein, einen kurzen Abstecher zu meiner Heilpraktikerin zu machen. Sie ist das, hat Zeit, nur meine Zeit ist begrenzt. Kurz vor 16:00 Uhr – ein Kind steht schon an meiner Tür – traut sich nicht in den Tanzsaal als erstes. Nach und nach kommen sie hereinspaziert, elf Kinder an der Zahl. Ich lasse sie am Anfang immer durch den Raum tanzen, und irgendwann muss eins stehen bleiben und alle müssen darauf reagieren und ebenfalls stehen bleiben. Weiter geht es nach unseren Erwärmübungen ans Improvisieren. Das Thema zurzeit sind Tiere. Die Kinder lieben dieses Thema und blühen dabei auf. 16:45 Uhr, schon ist eine Unterrichtseinheit vorüber. Ich verabschiede die Kinder, wünsche ihnen eine schöne Nacht und freue mich schon auf den nächsten Dienstag. Eine Kollegin möchte noch einen Termin mit mir absprechen. Dann fahre ich nach Hause. Meine Tochter ist schon zu Hause und hört Musik. Ich habe noch einiges am PC zu erledigen und 20:00 Uhr meinen nächsten geschäftlichen Termin mit einem Künstler. Ich schaffe es, da ich sehr erschöpft bin, mich vor dem Termin noch etwas hinzulegen. In der Neustadt angekommen, finde ich lange keinen Parkplatz. Dem Künstler geht es ebenso, und so muss ich einige Minuten vor seinem Atelier warten. Er ist Maler und wird in unserer Galerie im Januar ausstellen. Ich führe die Vorverhandlungen über den Ablauf der Vernissage und Finissage mit ihm. Eine Arbeit, die mir große Freude bereitet.

22:30 Uhr – es hätte sicherlich auch bis 24:00 Uhr gehen können – ich aber bin nun doch sehr erschöpft und verabschiede mich nach einem langen intensiven Gespräch und dem Betrachten seiner Bilder. Ein erlebnisreicher Tag ging zu Ende. Ich schlafe relativ gut ein und hoffe sehr, diese Nacht weniger zu kratzen.

→ Anke Graff; \* 1970, geschieden, eine Tochter (16), Rechtsanwaltsangestellte. Ich unterrichte freien Tanz mit Kindern und mit MS-Kranken und mache eigene Tanzimprovisationen.

## **29. November 2005**

Wie immer am Dienstag gehe ich zu meinem Gesundheitskurs in das „Animo“ in Radebeutl. Es ist ein großes Therapiezentrum, und ich bin dort schon seit mehreren Jahren bestens betreut. Der Kurs, den ich besuche, beinhaltet Dehnungsübungen, die mit Elementen aus dem Hatha-Yoga verbunden sind. Bevor wir aber diese Dehnungen durchführen, muss sich die gesamte Muskulatur entspannen, damit es nicht zu Verletzungen kommt. Der Kursleiter, Herr B., führt uns Teilnehmer mit Worten in die Entspannung. Ich liege auf einer blauen Gummimatte und versuche den Anweisungen zu folgen, die Muskeln meines Körpers

bewusst loszulassen. Während ich so daliege, läuft auf einmal ein Film vor meinem inneren Auge ab. Es ist eine Episode aus der schlimmsten Zeit meines Lebens:

Das war der Tag meines ersten Urlaubs nach vier Wochen Krankenhausaufenthalt. Nach dem Frühstück wurde ich abgeholt, musste aber zum Abendbrot wieder in der Klinik sein. Hinter mir lag eine Blutung in der rechten Hirnhälfte, welche einen Schlaganfall auslöste, mit dem Resultat der Halbseiten-Lähmung der linken Körperhälfte sowie einer Halbseiten-Blindheit. In der Klinik wurde ich am Schädel notoperiert und im Anschluss daran in ein künstliches Koma gelegt. Von all dem bekam ich nichts mit. Ich wollte nur heim, um die neue Wohnung kennen zu lernen, die mein Mann in meiner Abwesenheit für uns gesucht hatte und in die er mit unseren beiden Kindern (Sebastian war 10 und Lisa 2 Jahre alt) gezogen war. Es ist komisch, wenn man seine eigene Wohnung nicht kennt. Ich war sehr neugierig und ungeduldig wie immer. Die Schwestern setzten mich in einen Rollstuhl und übergaben mich meinem Mann. Er schob mich zu unserem Auto, dabei saß meine Tochter Lisa auf meinem Schoß, Sebastian wartete mit dem vorbereiteten Frühstück. Mein Mann musste mich zu Hause die Treppe hinauftragen.

Sebastian kam mir entgegen, umarmte mich und sagte zu mir: „Schön, dass du wieder da bist!“ Lisa war auch aufgeregt, da sie mir ihre Spielecke zeigen wollte, aber ich konnte doch nicht laufen! Ich hätte am liebsten geheult. Vom Rollstuhl aus konnte ich dann die Wohnung anschauen. Sie begeisterte mich nicht, da sie keinen Balkon hatte, eine Wendeltreppe und ein Geländer auf der falschen Seite. Das werde ich später nie nutzen können. Am Frühstückstisch versuchte ich die Zweifel beiseite zu schieben und „heile Welt“ zu spielen. Wir machten verrückte Zukunftspläne – das war in diesem Moment die einzige Möglichkeit, um mit der Situation klar zu kommen. Plötzlich kam Lisa ins Zimmer, in der Hand meine offene, leere Medikamentendose! Panik brach aus. Meinem Mann sagte ich, er soll ihr im Bad einen Finger in den Hals stecken, damit sie die Tabletten erbricht. Wir rechneten nicht mit der enormen Kraft, mit der sich der kleine Körper unserer Tochter dagegen wehrte. Uns brach bald das Herz, sie so leiden zu sehen. Die Tabletten bekam ich, um meine Spastik (einen unwillkürlich erhöhten Muskeltonus der erkrankten Seite, der mit Missempfindungen und Schmerzen verbunden ist und mit der Unfähigkeit, den betroffenen Körperteil bewusst anzusteuern) unter Kontrolle zu bekommen. Was würden diese Tabletten bei meinem kleinen Mädchen auslösen? Meine Schuldgefühle wurden immer größer. Ein geringer Teil der Tabletten war bei der Aktion im Bad herausgekommen, aber war das ausreichend? Nach einer halben Stunde konnten ihre Beine den Körper nicht mehr halten, sie fiel in tiefen Schlaf. Wir mussten handeln. Mein Mann schaffte erst unser Kind und dann mich ins Auto, nebenher musste er noch unseren Sohn beruhigen. Auf dem Parkplatz setzte er mir unsere schlafende Tochter auf den Schoß. Udo schob uns in die Klinik, ich fühlte mich auf allen Ebenen hilflos. Es regnete in Strömen, und so wie der Himmel weinte, so weinte auch ich. Dann wurde uns versichert, dass sie keinen Schaden zurückbehalten würde. Uns fiel ein dicker Stein vom Herzen!

Durch das Zusammensinken meiner kleinen Tochter wurde mir bewusst, dass die Medikamente gegen die Spastik mir die Muskelkraft in den Beinen nahmen. Da ich so gerne wieder laufen wollte, nahm ich von da an nie wieder eine solche Tablette ein. Wir fuhren, ohne viel miteinander zu reden, denn ich musste wieder zur Klinik zurück. Lisa schlief die gesamte Zeit wie Dornröschen. Als ich in meinem Klinikbett lag, völlig erledigt von meinem „Wochenendurlaub“, wurde mir bewusst, welche Leistung mein Mann ohne Jammern

vollbracht hat. Am nächsten Morgen erfuhr ich, dass er bis früh um 4 Uhr über Lisas Schlaf gewacht hat. Sie hat keine Schäden davon zurückbehalten.

Auf einmal nehme ich die vertraute Stimme von Herrn B. wahr, der sagt, dass wir mit unseren Gedanken in den Körper zurückkehren sollten. Noch völlig benommen von meinem „Film“ versuche ich, dem Ablauf des Kurses zu folgen. Ich muss mich zwingen, in der Realität zu bleiben. Ständig will die Vergangenheit wieder von mir Besitz ergreifen. Oder ist das nur ein Versuch meines Körpers, diese traumatischen Ereignisse zu verarbeiten? Beim Aufstehen von der Matte spüre ich, wie müde und ausgelaugt mein Körper ist. Dieser Tag war wieder einmal sehr anstrengend, denn um 6:00 Uhr bin ich aufgestanden, erledigte unseren Vier-Personen-Haushalt, kochte Mittagessen für die Kinder, lief eine Stunde bei vollster Konzentration (wegen meiner Behinderung) bis zum Zentrum und trainierte dann dort etwa sechs Stunden hart an den Geräten. Als ich nach Hause kam, fiel ich nur noch in mein Bett und schlief.

→ Angela Seide, Radebeul; \* 1967, verheiratet, zwei Kinder; als Krankenschwester zehn Jahre lang in einem Pflegeheim als Stationschwester bzw. Etagenleiterin gearbeitet – jetzt EU-Rentnerin nach einer Hirnblutung. Hobbys: meine Pflanzen, Schreiben, Lesen, ich bin offen für alles Neue. Fernere Ziele: ein Buch schreiben (ich arbeite schon daran).

## 6. Dezember 2005

5:15 Uhr stand ich auf und bereitete das Frühstück, denn gegen 6:00 Uhr kam mein Mann von der Nachtschicht. Als er da war, stand auch meine Tochter auf. Obwohl keiner von uns mehr im Kindesalter ist, schauten wir sofort in unsere geputzten Stiefel, ob uns der Nikolaus etwas beschert hatte. Jeder freute sich über seine Geschenke. Dann frühstückten wir zusammen. Mein Mann ging schlafen und meine Tochter in die Berufsschule. Ich wusch mich, zog mich an und begann meinen Tag. Den Vormittag verbrachte ich mit etwas Hausarbeit und Fernsehen. Dann kochte ich und weckte gegen 14:00 Uhr meinen Mann. Zuerst begrüßte mich natürlich unser kleiner Hund, der immer mit meinem Mann zusammen schläft. Eigentlich wollten wir zu meinem Vater in das Krankenhaus fahren, aber er war schon entlassen. Und auf den Friedhof konnten wir auch nicht, um das Grab meines Sohnes zu besuchen, weil es in Strömen regnete. Also beschlossen wir, gemütlich zu lichten. Dann kam meine Tochter von der Schule, und wir schauten einige Serien. Inzwischen war es Abend geworden. Es gab Abendbrot. Gegen 20:00 Uhr musste mein Mann wieder auf Arbeit. Meine Tochter fuhr mit ihrem Freund ins Fitnessstudio. Somit war ich wieder allein. Ich schaute wieder etwas fern, deckte den Tisch für den nächsten Morgen und wartete so lange, bis meine Tochter wieder zu Hause war. Dann ging ich mit meinem Hund ins Bett. Er schläft immer mit im Schlafzimmer. So verlief dieser Tag – wie viele andere auch.

→ Andrea Demmig, Dresden; \* 1962, verheiratet seit 23 Jahren, zwei erwachsene Kinder, früher Bankkauffrau, jetzt EU-Rentnerin nach einer schweren Hirnblutung. Hobbys: mein kleiner Hund, lesen, Hörbücher.

### 13. Dezember 2005

Wie üblich zwischen 7:30 Uhr und 8:00 Uhr Frühstück mit G., Wäsche waschen, Haushalt besorgt. Mit G. zu Hornbach, den Weihnachtsbaum aussuchen. Er sollte dieses Jahr kleiner sein und nicht so ausladend, um im Wohnzimmer nicht so viel räumen zu müssen, wir fanden auf Anhieb unseren Wunschbaum.

Der Wind bläst heftig über Dresden, es ist nasskalt, der Wetterdienst hatte schon gestern eine Unwetterwarnung herausgegeben. Sturmböen treiben mich vom Einkauf nach Hause. Dabei ist's lustig, wie Beutel und Schal mir immer einen Schritt voraus sind – wie um mich hinter sich herzuziehen.

Danach wie seit drei Jahren (meist von 8 – 15 Uhr) ehrenamtlich in der Bibliothek bzw. im Stadtarchiv gearbeitet. Die 100jährige Geschichte der Städtischen Bibliotheken Dresden ist aufgearbeitet, für einzelne Beiträge sind noch Ergänzungen nötig. Also, weiter nach Archivmaterial suchen, verstaubte Akten durchforsten, neue Quellen entdecken, alte deutsche Schriften lesen, was inzwischen nur noch bei Schmierfinken (die gab es vor 100 Jahren auch schon) zeitaufwändig ist. Freude, wenn endlich Widersprüche aufgelöst, Daten durch Dokumente belegt werden können oder eine Lücke geschlossen ist. Mitte 2006 soll die Chronik als Buch erscheinen.

Information aus dem Rundfunk – das Wort des Jahres: 1. Bundeskanzlerin (so wandeln sich die Ansichten: vor Jahren noch hätte es Frau Bundeskanzler geheißen), 2. Wir sind Papst, 3. Tsunami. Buchstaben, die zu Worten und Sätzen zusammengesetzt, die meisten von uns und die ganze Welt beschäftigt haben.

→ Marlis Schmiedl, Dresden; \* 1944, verheiratet, ein Sohn, Dipl.-Bibliothekarin, hörbehindert. Hobbys: Lesen, Sticken, Reisen, Gartenarbeit, die Kulturangebote der Stadt Dresden genießen.

### 20. Dezember 2005

Wie jeden Morgen zwischen Montag und Freitag heißt es heute wieder um 5:30 Uhr aufstehen. Gott sei Dank bin ich nicht morgenmufflig. Ganz im Gegenteil. Ich bin eher eine halbe Stunde zu früh wach. Jetzt fehlt mir nur noch, dass Radiomoderator Ingo E. wieder einen seiner berühmten Witze erzählt. Darüber amüsiere ich mich den ganzen Tag beim Arbeiten in der Blindenwerkstatt.

Da ich nicht gerade der Freund von langen Autoschlangen bin, fahre ich in Begleitung meiner Mutter mit der Straßenbahn ins Stadtzentrum. Dort steige ich in die Linie 11 um und fahre alleine zur Werkstatt. Den Weg bzw. die Straßenbahnfahrt von mir zu Hause bis ins Stadtzentrum werde ich sicherlich auch bald ohne Begleitung schaffen. Ich bin um diese Zeit nicht die einzige, die mit der Straßenbahn fährt, und die Haltestellen werden angesagt. Heute steigen Leute ein, die ich kenne. Mit denen plausche ich. Den Weg von der Haltestelle zum Betrieb schaffe ich trotz Blindheit alleine. Es gibt nette Menschen in Dresden, die mir behilflich sind bei der Straßenüberquerung. Da das Gelände des Blindenverbandes in der

Nähe ist, hat die Ampel ein Tonsignal, wenn sie grün ist. Meine Kollegin fängt gelegentlich eine Stunde früher als ich zu arbeiten an. Heute treffen wir uns aber in der Straßenbahn und fahren gemeinsam in den Betrieb. Wenn gegen 9:00 Uhr unsere drei Kollegen aus Leipzig anreisen, sind wir Frauen in der Minderheit. Da wir ein sehr gutes Arbeitsklima haben, gehe ich jeden Tag gern arbeiten. Streit und Mobbing sind bei uns Fremdwörter. An unseren gelegentlichen Neckereien beteiligt sich sogar unsere Chefin.

Bei uns läuft während der Arbeit im Hintergrund immer das Radio. Durch die vielen Geräusche in der Werkstatt ist leider davon oft nicht viel zu hören. Wenn die Männer in ihre berühmt-berüchtigte Kaffee- und Zigarettenpause gehen, amüsieren wir zwei Frauen uns schon mal über die Gags der Radiomoderatoren.

Da ich heute wieder Kokos in die Besen einziehe, brauche ich für mich und meinen Arbeitsplatz zum Feierabend eigentlich einen Staubsauger. Es wird aber nur einmal in der Woche gründlich sauber gemacht. So muss ich mich mit Schaufel und Besen begnügen und meine Arbeitskleidung wechseln. Bürstenmacher ist zwar nicht mein erlernter Beruf, aber er war für mich ein Weg aus der Arbeitslosigkeit, und ich fühle mich in meiner neuen Tätigkeit wohl.

Da ich Dienstagnachmittag vom Blindenverband aus noch zum Kegeln gehe, ist bei mir um 14:00 Uhr Feierabend angesagt. Mutti holt mich von der Arbeit ab, und wir essen dann gemeinsam zu Hause Mittag. Gegen 17:00 Uhr kommt dann der diensthabende Zivi vom Blindenverband und fährt mit mir zur Kegelbahn. Weil ich durch meine Blindheit mir die Kugeln nicht alleine nehmen und mit Anlauf kegeln kann, stellt er mich an die richtige Position, reicht mir die Kugeln zu und sagt mir, wie viel ich getroffen habe. Da es jetzt auf Weihnachten zugeht, sind nicht mehr so viele Kegelfreunde da. Dass bei mir einmal alle Neune umfallen, ist eher Zufall. Ich lasse es deshalb für heute gut sein und fahre nach einer Trainingsstunde wieder nach Hause. Im neuen Jahr klappt es sicher wieder besser.

Wenn Mutti oder Vati dann irgendwann im Laufe des Abends heimkommen, lasse ich mich über das aktuelle Tagesgeschehen aus. Ich erkundige mich auch danach, was meine zwei Neffen in der Schule bzw. im Kindergarten angestellt haben. Da mein Bruder und meine Schwägerin bis abends arbeiten, behält Mutti nachmittags die Kinder. Nach dem Abendessen höre ich noch ein wenig Musik und meine Bravo-Kassette. Gegen 22:00 Uhr lasse ich den Tag langsam ausklingen. Ich gehe noch bis zum 23.12. arbeiten, und dann habe ich Urlaub.

\*"Ratten" sind Fehlwürfe an die Bande, die Rattenkönigin hat die meisten davon...

→ Anja Leubert, Dresden; \* 1979, ledig, keine Kinder. Ich bin blind und ziehe Anfang 2006 in eine eigene Wohnung. Ich habe Fachkraft für Telefonie und Textverarbeitung gelernt, bin aber zur Zeit als Bürstenmacherin in einer Blindenwerkstatt tätig. Meine Hobbys sind Kegeln, Singen im Gospelchor und Wassergymnastik.



## 27. Dezember 2005

7:00 Uhr: meine tägliche Zeit zum Blutzuckermessen, prima Ergebnis: 5,5 mmol. Ein Blick durchs Fenster sagt mir, es ist noch duster und kalt draußen, da lege ich mich noch einmal hin und bin auch gleich wieder eingeschlafen. Auf einmal höre ich ein Rufen „Frühstück ist fertig“, mein Mann ist so leise aufgestanden, dass ich es nicht gehört habe. Nun aber raus aus den Federn, es ist bereits 9:00 Uhr. Gemeinsam frühstücken wir in aller Ruhe und Gemütlichkeit, besprechen den neuen Tag und lassen auch die vergangenen Festtage noch einmal Revue passieren. Heiligabend und den 1. Feiertag verbrachten wir bei meiner Tochter Elke und ihrer Familie in Stolpen. Dort war es sehr schön, und Vanessa, meine Enkeltochter freute sich immer wieder über die vielen schönen Weihnachtsgeschenke. Gestern, am 2. Feiertag, war meine Tochter Annekathrin mit ihrem Mann und den beiden Enkeln Timo und Maria bei uns zu Besuch. Das war viel Arbeit, denn vier Personen mehr am Tisch zum Essen macht doch was aus. Aber es hat allen prima geschmeckt. Die Weihnachtsgeschenke waren richtig ausgewählt und alle hatten einen schönen Tag in Dresden. Nach unserem Plausch und dem Frühstück wird erst einmal wieder alles in Ordnung gebracht. Der Geschirrspüler bekommt Arbeit, ebenso der Staubsauger. Gemeinsam schaffen wir das alles, obwohl es mir mit meinem Rücken sehr schlecht geht. Es wird auch immer schlimmer, die Morphium-Plaster halten gerademal zwei Tage.

Es ist bereits nach 12:00 Uhr, meine Tochter Elke kommt und bringt Vanessa vorbei, da sie heute arbeiten muss. Sie ist Frisörin und hat in diesen Tagen besonders viel zu tun. Es hat wieder angefangen zu schneien, und ich möchte noch auf den Friedhof fahren. Heute hätte meine Oma ihren 106. Geburtstag gefeiert. Schnell ziehen wir drei uns an und gehen zum Auto, eine Kerze und ein kleines Gebinde hatte ich schon besorgt. Auf der Fahrt zum Friedhof ist ein starker Verkehr in der Stadt, und mein Mann muss sehr aufpassen, denn durch den erneuten Schneefall ist es glatt auf den Straßen. Der Weg zum Grab war ein Erinnern an unser „Ahnel“, so haben meine Mädchen ihre Uroma immer genannt. Die Kerze wurde angezündet, das Gesteck auf den Stein gelegt und Abschied genommen. Nun aber schnell wieder nach Hause in die warme Stube, einen heißen Tee gekocht, und dann wurde mit Vanessa Karten gespielt „Phase 10“. Wir hatten alle unsere Freude daran und jeder hat einmal gewonnen. Nun ist es draußen wieder ganz finster. Vanessa hat Ferien und schläft heute gleich bei Oma und Opa im Kinderzimmer. 19:00 Uhr, der Blutzucker ist etwas erhöht, 8,3 mmol, das heißt mehr spritzen und nur noch wenig zum Abend essen. Es gibt Reste vom Feiertag und da nehme ich mir Reis, Gemüse und ganz wenig Fleisch von der Pute. Es schmeckt trotzdem prima. Ich helfe Vanessa, ihr Bett zu richten und erzähle ihr noch etwas aus dem Leben ihrer Uroma. Sie ist eingeschlafen. Ein gemeinsamer Fernsehabend mit meinem Mann beschließt den Tag. Gegen 23:00 Uhr gehen wir schlafen, zuvor wird auf der Bettkante noch einmal der Blutzucker gemessen, 5,9 mmol, das ist gut und die Nachtspritze liegt im normalen Bereich. So ist auch dieser Dienstag, der letzte des Jahres 2005, zu Ende gegangen.

→ Ulrike Rooch; \* 1948 in Dresden, Einzelkind, viel von der Oma betreut und versorgt worden. Verheiratet, zwei Töchter (\* 1969 und 1972), drei Enkel (ein Junge und zwei Mädchen), Hochschulabschluss Diplom-Finanzwirt, 20 Jahre in der Berufsausbildung bei der Deutschen Bahn Lehrmeister, Lehrobermeister, Ausbildungsleiter, 70 % schwerst-beschädigt, Merkzeichen G. Die Gesundheit wird nicht besser, aber das Leben geht weiter. Hobbys: Lesen und Beschäftigen mit den Enkelkindern.

