

Urlaub in der Klinik

Ein essayistisches Tagebuch von Peter Linden

18.12.

Es ist eine Ankunft wie in Trance, an diesem Frühwintermorgen im Bad Griesbach. Schon seit einiger Zeit will ich, der Reisejournalist, recherchieren, weshalb die von Event-getriebenen Managern über Jahre immer schärfer gezogene Grenze zwischen Tourismus und Medizin zuletzt wieder aufzuweichen scheint. Weshalb Klinikkonzerne und Hotellerie Symbiosen suchen. Weshalb selbst Glitzerorte wie St. Moritz auf einmal ihr Herz für Herzranke entdecken.

Doch jetzt stehe ich als Patient an der Rezeption. Ich nehme meinen Schlüssel entgegen, und beziehe ein Zimmer, das ab morgen früh mein Krankenzimmer sein wird. Während ich mich kurz darauf für eine knappe Stunde im 35 Grad warmen Thermalwasser verwöhne, weiß ich, dass mir das nach meiner Hüft-Operation für etwa drei Wochen verwehrt bleiben wird.

Beim Abendessen wenige Stunden später sehe ich all jene, zu denen ich ab morgen gehören werde. Menschen mit geflickten Kreuzbändern oder Gelenkprothesen. Wer etwas lauscht im Restaurant, was nicht schwerfällt, weil hier alle sehr offen über ihre Eingriffe sprechen, erfährt, dass hier jeder Tag seinen inoffiziellen Namen hat. Dienstag zum Beispiel ist Hüfttag, Mittwoch Kniegelenktag. Donnerstag ist Kreuzbandtag und Freitag Brust- Beine- Po- Tag. Montags wird nicht operiert.

19.12.

Ist das Bad Griesbacher St. Wolfgang Klinik oder Hotel? Ein Klinikhotel? Eine Hotelklinik? Dass der Moment kommen würde, in dem diese Begriffe in meinem Kopf ihren Platz suchen, wusste ich schon vor meinem Aufenthalt. Aber dass er so schnell kommen würde, beinahe mit dem Erwachen nach der Narkose, das hätte ich nicht erwartet. Eine Aufzugfahrt über zwei Etagen führt aus der sterilen Poliklinik zu den Zimmern und Suiten der frisch Operierten. Und schon scheinen sie unsichtbar, die Menschen in weißem oder grünem Gewand. Wäre da nicht die Stange über dem Kopfkissen mit Haltegriff und Notklingel für die Krankenschwestern, kaum etwas würde darauf hindeuten, dass ich nicht in den Ferien bin.

Der erste Tag, an dem ich aufhöre, ständig an meine Hüft-Operation zu denken, ist heute, der Tag meiner Hüft-Operation. Wie viele Betroffene hat mich der Gedanke an das Unvermeidbare über Monate, ja Jahre gequält. Unmittelbar nach dem Sport lag angesichts immer stärkerer Schmerzen stets die Vernunft in Führung. Doch sobald sich die Beschwerden wieder legten, revoltierte der durch die Lektüre von Risiken und Nebenwirkungen verunsicherte Verstand. Und nun? Es scheint, als hätten sie dieses Gespenst gleich mit aus meinem Körper operiert.

20.12.

Würde. Man klopft an der Tür. Nach einem kurzen „Herein bitte“ dreht sich der Knauf und gleich drei Spezialisten aus Orthopädie, Kardiologie und Innerer Medizin überprüfen mein Befinden. Die Morgenvisite ist wirklich ein Besuch, kein Morgenappell. Dem Eindruck individueller Behandlung widersetzt sich nur das Papierarmband, das mir noch in Narkose um

mein linkes Handgelenk gelegt wurde, und das ich fortan tragen werde: Name, Geburtsdatum, Patientenummer 333606. Andererseits: Solche Bänder verteilt heutzutage jeder Promiclub.

Beim Frühstück erfahre ich, dass man mich nicht automatisch heruntergestuft hat auf den bettlägerigsten Typus Patient. Auf den schlechtesten aller möglichen Heilungsverläufe und deshalb auf Zwieback und Kräutertee. Ich bekomme auf Wunsch Espresso und komme mir vor, als erfahre ich eine unverschämte Bevorzugung.

21.12.

Ich werde nicht einsam sein an Heilig Abend, das weiß ich seit Monaten. Damals fragte ich meine Frau und meinen 5-jährigen Sohn, ob sie mich durch die ersten Wochen begleiten und eines der Hotelzimmer in St. Wolfgang beziehen wollen. Sie wollten. Mehr noch, mein Sohn reagierte sehr neugierig. Wir kauften ein wunderbares Kinderbuch: „Schau in deinen Körper“.

Doch immer mehr wird mir deutlich, dass es hier auch eine andere Art von Einsamkeit nicht gibt, eine, die ich in anderen Hotels kennen gelernt habe: jene des Personals. Was muss ein polnisches Zimmermädchen in den Weihnachtstagen empfinden, wenn es die Kinder in der Heimat zurückgelassen hat? Hier in Bad Griesbach bin ich von Menschen umgeben, die Bairisch sprechen. Fast alle Schwestern und Pfleger und viele der 218 Mitarbeiter des St. Wolfgang stammen aus der näheren Umgebung. Sie sind hier verwurzelt.

22.12.

Draußen reden wir von Inklusion, hier wird sie gelebt. Im Mikrokosmos des Klinikhotels müssen Menschen mit Einschränkungen nicht gegen Barrieren kämpfen, sie werden begrüßt, aufgemuntert, unterstützt mit Blicken, Gesten, Taten. Sie stehen im Mittelpunkt, nicht am Rand. Man hält ihnen sogar Aufzugtüren offen, anstatt hastig auf den Knopf zu drücken, damit sie sich schneller schließen. Ein Klinikhotel ist eine gesellschaftliche Utopie.

Mein erstes Auftauchen im öffentlichen Raum am dritten Tag nach der Operation entlockt selbst jenen ein anerkennendes Lächeln, die ich am Tag meiner Ankunft gar nicht registriert hatte. Ich war ja angereist aus der normalen Welt, die Gebrechen und Einschränkungen weitgehend ausblendet. In der man es trefflich versteht, nicht wahrzunehmen, was man doch jederzeit sieht. Ich war mit mir beschäftigt und meiner kleinen Familie. Jetzt bin ich, sind wir, Teil einer größeren Familie. Man spricht einander an. Man fragt einander nach dem Befinden. Mehr noch: Man will sogar die Antwort hören.

23.12.

Sport im Fernsehen hilft mir jetzt und wird mir in den kommenden immer wieder Wochen helfen. Bei britischem Fußball, aber auch bei Bildern vom Skispringen oder aus der Biathlon-Loipe zuckt die Hüfte, ja der komplette Bewegungsapparat mit. Der Körper schreit schon wieder nach unbeschwerter Bewegung. Der Kopf sehnt sich derweil nach besseren Moderatoren. Nach zwei Schießfehlern der Bündnerin Irene Cadurisch sagt der Eurosport-Reporter: „Der Fluch der Hölle hat die Schweiz wieder!“

Und noch einmal Fernsehen. Wie viele Arztserien es gibt! Wie viele Ärzte in Serien, Ärzte in Krimis, Liebesfilmen, Reality-Shows. Weißkittel und grüne OP-Mäntel, wohin der Finger zappt. Ist es selektive Wahrnehmung? Oder doch ein heimliches Lieblingsthema einer gesamten Gesellschaft?

Heilig Abend, 24.12.

Der Dienst habende Arzt teilt mir mit, dass meine Entzündungswerte extrem, ja unglaublich niedrig seien. Niedriger als bei vielen Gesunden. Die Strafe für so viel Wunderheilung: morgen müsse ich noch einmal bluten. Die B-Probe sozusagen. Für den Fall einer Bestätigung bitte ich schon einmal prophylaktisch um eine Meldung im Vatikan.

Am Tag darauf wird mich die Nachricht erreichen, dass man doch noch einen zweiten Test machen konnte. Ergebnis: sehr gut. Aber eben nur gemessen an einem normalen Heilungsverlauf. Immerhin bleibt mit so eine weitere Blutabnahme erspart. Und die mögliche Heiligsprechung.

Am Nachmittag feiern wir Weihnachten. Meine Mutter wohnt in der Nähe, der Bruder und seine Frau kommen eigens aus Augsburg. Für meinen Sohn gibt es Lego und Bücher und später sehr viel Zeit, alles aufzubauen und zu lesen. So ein Krankenbett ist ein wunderbarer Ort, Kindern vorzulesen. Vor allem, wenn sie zuvor entdeckt haben, dass man das Bett auf Knopfdruck etwa einen Meter nach oben fahren und den Kopfbereich senkrecht stellen kann.

25.12.

Vielleicht ergibt das Konzept des Klinikhotels nicht nur die bessere Klinik, vielleicht ergibt es sogar das bessere Hotel? In normalen Ferienhotels wollen die Gäste vor allem eines: ihren Alltag zurücklassen, Stress abschütteln. Sie schotten sich ab. Sie beäugen die Nachbarn am Nebentisch oft mit Skepsis oder gar Ablehnung. Die Gäste hier wirken anders. Positiver. Kommunikativer. Offener. Das liegt daran, dass die frisch Operierten ein echtes Ziel vor Augen haben, den Horizont sehen sie mit täglich dickerem Silberstreif. Und die anderen teilen dieses Erleben mit viel Empathie.

Klar, dass sich das auch auf das Verhalten gegenüber dem Personal auswirkt. Unter den Gästen herrscht, sofern medizinisch alles gut verläuft, zuerst Demut, später Dankbarkeit. Selbst das Zimmermädchen ist kein Neutrum, das möglichst unbemerkt durchs Hotel schwirrt. Es besucht die Gäste in deren Krankenzimmern. Es sieht ihnen an, was sie gerade durchmachen. Und die Gäste sehen mit einem Mal hautnah, was Zimmermädchen in wenigen Akkordminuten leisten.

Heute, sechs Tage nach der Operation wage ich den ersten Ausflug durch die Drehtür. Spontan, nur im dünnen Pullover. Die Rottaler Hügel liegen im Winterschlaf, wie eine tief gefrorene Toskana. Eine ganze Landschaft liegt da vor meinen Füßen, wie ein ganz besonderes Weihnachtsgeschenk.

26.12.

Würde man im St. Wolfgang ein Wort des Jahres küren, der Gewinner wäre wohl stets derselbe. Das Wort schwirrt durch Flure und Köpfe. Am zweiten Weihnachtstag schlage ich es zum Zeitvertreib in verschiedenen Fremdsprachen nach. Mehr Babel geht kaum, „Krücke“ heißt: Béquille, crutch, gruccia, kainalosauva, δεκανίκι, koltuk deĝneĝi, berle, krykke, muleta. „Gehhilfe“ sagt übrigens außer den Therapeuten niemand. Unter gleichermaßen Betroffenen ist politische Korrektheit überflüssig.

Nach einer Woche überrascht mich die Krankenschwester mit einer wichtigen Nebenwirkung meiner Krücken. Immer weniger müssen sie mich inzwischen vor mir selbst schützen – ich kann schon wieder ungestützt durch das Zimmer und zum Aufzug spazieren. Im öffentlichen Raum aber schützen sie mich vor den anderen, die mich womöglich rempeln oder nur unbedacht meinen Weg kreuzen könnten. Die Krücken sind ein Signal. Gebt Acht auf mich! Behandelt mich rücksichtsvoll! Respektiert mein Tempo! Es funktioniert sogar bei meinem kleinen Sohn.

27.12.

Im Vorraum der Physiotherapie ist ein kleines who-is-who sportlicher Prominenz ausgestellt. Viel Borussia Dortmund, etwas Bayern München, russische Profikicker, Sänger, der amtierende Bürgermeister von Bad Griesbach. Wer auch immer hier operiert und später gesund massiert wurde, hat eine handsignierte Fanpostkarte spendiert, die nun unter Glas auf die im Schnitt deutlich älteren Patienten herabblicken. Von der tragenden Säule vor dem Rezeptionsdesk blicken sogar ganze Eishockey-Mannschaften herab.

Die meisten Abgebildeten sehen sehr jung, sehr fit und sehr zufrieden aus. Ich spiele mit dem Gedanken, mir derartige Postkarten drucken zu lassen. Nur, um sie künftig in Massagepraxen zu hinterlassen.

28.12.

In den Behandlungszimmern der Physiotherapeuten tobt ein kleiner, sympathischer Kulturkampf. Auf der einen Seite wandhohe Fotos, hellgrünes Schilfgras, von Morgentau benetzt, Fotos, wie sie gut in die Philosophie moderner Wellness-Oasen passen. Gegenüber, deutlich kleiner und eingerahmt, hängt der klassische Wandschmuck von Massagepraxen: Der menschliche Muskelapparat in dunklem Metzgereirot sowie das spinale Nervensystem. Den Morgentau hat die stellvertretende Leiterin der Abteilung anlässlich einer Renovierung durchgesetzt. Die guten alten Körperposter mussten auf Geheiß ihres Chefs wieder angebracht werden. Und in der Mitte liegt nun der Gast im angenehmsten Dilemma seines Aufenthalts. Er kann bei der Lymphdrainage darüber sinnieren, ob er noch als Patient hier ist oder schon als Feriengast, der sich ein paar angenehme Stunden im Spa gönnt.

6 Stufen und 40 Schritte sind es von Therapiezentrum zurück in mein Zimmer, und täglich werden es weniger, weil die Schrittlänge wieder wächst. Ambulante Reha bedeutet Fahrzeiten und das Risiko, im Gewühl des Straßenverkehrs falsche Bewegungen zu machen oder gar zu stürzen. Hier reicht es, für die Anreise 120 Sekunden einzuplanen. Weitere 120 Sekunden später liegt man bereits zwischen Schilfgras und Muskelmasse.

29.12.

Vor der Drehtür zur Rottaler Toskana entzündet eine Mitarbeiterin Fackeln für die Hotelgäste, die gleich am abendlichen Spaziergang durch die Kurzone teilnehmen werden. Sehnsüchtig blicke ich auf das Procedere, in Gedanken folge ich der Gruppe, zu der sich auch der Direktor des Hauses, Frank Tamm, gesellt hat. Einmal im Jahr, kurz vor Silvester, lädt er zum Fackelspaziergang durch ein Gebiet, wo in den 1970er Jahren mit ersten Bohrungen die Geschichte des heute staatlich anerkannten „Heilbads“ begann. Der Wanderweg windet sich um Hotels und Apartmenthäuser hinauf in den Kurpark. Bei einem Glas Glühwein kämen die Gäste oft mit Ideen und Anregungen auf ihn zu, erzählt mir Tamm später, genau wie auf Sommerfesten oder Golfturnieren.

Später führt ihr Weg über eine Wiese, auf der kurz zuvor noch Kinder Fußball gespielt haben. In den Schulferien teilen sich die kleinen Gäste des Kinderclubs im Hotel „Das Ludwig“ den Kurpark mit Spaziergängern, Nordic Walkern, Joggern. Auch mein Sohn war mit von der Partie – gegen Gebühr dürfen Kinder aus anderen Häusern mitspielen. Und obwohl er kein Tor erzielt hat und darüber ein paar Tränen vergießt, er ist mindestens ebenso glücklich über das Angebot wie sein Vater.

30.12.

Der Tag der Wahrheit ist gekommen und mit ihm der Chefarzt, um meine Wunde und sein Werk zu betrachten. Er bringt das jüngste Röntgenbild mit, zeigt ein perfekt sitzendes Gelenk, lobt mich und meine Fortschritte und meint natürlich vor allem sich und den gelungenen Eingriff. Es gibt für einen Patienten kaum etwas Angenehmeres als das Sieger-Lächeln eines Chirurgen einige Tage nach der Operation. Die Wunde ist so gut wie verheilt, in drei Tagen, sagt Dr. Fickert, könne ich erstmals wieder für ein paar Minuten ins Thermalwasser steigen.

Zum Abschied wünscht er angesichts des bevorstehenden Neujahrfests einen „guten Übergang“. Wie rücksichtsvoll! Einige Male schon habe ich gestutzt, als man einander den üblichen „Guten Rutsch“ wünschte. Ich kann nicht umhin, mir jedes Mal vorzustellen, welche fatale Folgen ein Rutsch oder gar Sturz im Moment für mich hätte. Man nimmt die Dinge sehr wörtlich, wenn man wirklich betroffen ist.

Silvester / Neujahr 31.12. / 1.1.

„Entenleber, Birne, blaue Kartoffel, Portwein“, „Essenz Die Wachtel – Der Sherry“, „Offener Raviolo, Hummer, Winterspargel“ – die Speisekarte für den Silvesterabend liest sich wie jene eines Gourmetrestaurants. Tatsächlich kocht hier ein Chef, der noch vor ein paar Monaten nach Hamburg eingeladenen war, um die Gaumen der Teilnehmer des G20-Gipfels zu verwöhnen. Ein Foto zeigt Markus Krompaß vor den hinter ihm stehenden Vladimir Putin und Donald Trump, zwei Schritte weiter hat Angela Merkel Hände zu ihrem Markenzeichen, der Raute, geformt.

Der ganze Silvester-Abend steht unter dem Motto „Traumschiff“. Man hat sich viel Mühe mit der Dekoration gegeben, einige der Ärzte, die sich samt Familie unter Hotelgäste und Patienten gemischt haben, tragen Admirals-Uniformen. Nebenan an der Bar kann man unter wandgroßen Szenenfotos aus „Fluch der Karibik“ Shuffleboard spielen, eine Art Kreuzfahrer-Curling ohne Eis. Es ist meine erste sportliche Aktivität seit mehr als drei Wochen. Kurz nach Mitternacht zündet der Küchenchef am Außenpool das hauseigene Feuerwerk. Danach wird getanzt, soweit es die Gelenke zulassen.

2.1.

Die erste Visite im neuen Jahr bestätigt mir einen Verdacht, den ich schon länger hege. Auch in der milden Form des Klinikhotels besteht ein geheimer Pakt zwischen Ärzten und Pflegepersonal. Während die Ärzte meist die „good cops“ mimen, loben, aufmuntern und kleine Erleichterungen erlauben, pfeifen einen Schwestern und Therapeutinnen als „bad cops“ immer wieder zurück, warnen und mahnen.

So kommt es, dass mich einerseits der Chefarzt anlässlich der heutigen Visite endlich vom Thrombosestrumpf befreit, während ich andererseits kurz darauf in der Reha erfahre, dass

Blutergüsse auch ins Knie wandern könnten, ein solcher Strumpf also weiterhin durchaus nützlich sei. Auch das Thermalbad, das mir der Dr. Fickert gerade frei gegeben hat, sei, wenn überhaupt, mit höchster Vorsicht und nur sehr kurz zu genießen. Ich genieße es. Sehr kurz und sehr vorsichtig.

3.1.

Schleichend entdecke ich zurzeit eine Art des Reisens wieder, wie ich sie in meiner Kindheit zurückgelassen habe. Man fuhr an einen Ort und blieb. Je nach Möglichkeit, drei, vier, ja sechs oder mehr Wochen. Diese Art des Reisens war weniger ein Reisen als eine Kunst des Verweilens. Ferienorte bewarben den ausgedehnten Aufenthalt und prämierten die treuesten Gäste. Erholung war das Ziel, das dolce far niente. Und nicht eng getaktete Erlebnisse und der ultimative Kick.

Auch ich habe solche Kicks genossen. Doch im Augenblick genieße ich es, dass niemand, auch ich nicht, von mir erwartet, dass ich sie überhaupt suche. Im Gegenteil, ich lasse mich nach allen Regeln der Kunst entschleunigen. Sogar das Gehen muss ich neu lernen, das Gewicht gleichmäßig verteilt auf beide Hüften, der Gang gelassen, der Rücken geschmeidig. Wenn ich unter Anleitung meiner Physiotherapeutin so durch die Hotelflure wandele, komme ich mir vor wie auf einem Laufsteg.

4.1.

Von einem Tag auf den anderen wird aus der passiven eine aktive Reha: In meinem täglichen Programm taucht erstmals das Wort „Sportpark“ auf. Hinter dem Begriff verbirgt sich das Fitness-Studio im zweiten Stock, gläserne Giebelfenster, bei Föhnwind öffnet sich von dort ein wunderbarer Blick bis zum Watzmann tief im Berchtesgadener Land.

Der erste Blick ins Innere verheißt eine handelsübliche Muskelschmiede. Doch rasch offenbaren sich die Unterschiede. Kein Techno-Sound, der einen zu Höchstleistungen wummern will, kein adrenalinschweres Stöhnen, keine metallenen Hammerschläge, wenn dicke Jungs dicke Hantelscheiben auf den Boden krachen lassen. Stattdessen viele unscheinbare Geräte, die auch Trapezkünstlern dienen könnten, ihren Gleichgewichtssinn zu schärfen. Und die mir nun buchstäblich helfen, standfest zu bleiben.

7.1.

Am Ende der dritten Woche fällt mir und meiner Frau auf, dass wir zum ersten Mal so viel Zeit am Stück in einem Hotel verbracht haben. Und doch endet diese Erfahrung mit dem heutigen Tag: Meine Familie muss abreisen und wird mich fortan nur noch an den verbleibenden Wochenenden besuchen kommen.

Dies ist auch der Tag meiner endgültigen Rückverwandlung in einen Hotelgast. Ich ziehe vom stationären Bereich in ein Superior-Zimmer im zweiten Stock. Modernes Design, großer Flat Screen, keine Stange über dem Kopfkissen. Und Betten, deren Handling jenem von Business Class-Sitzen in Flugzeugen ähnelt: Auf Knopfdruck vollführt die Matratze akrobatische Übungen. Gut, dass mein Sohn sie vorläufig nicht als Spielzeug entdeckt.

8.1.

Kurz nach 7 Uhr weckt mich ein eindringlicher Pfeifton, eine Stunde später heulen Alarmsirenen im ganzen Haus. Zwar hat die Hotelzeitung schon gestern vor dem obligatorischen Test gewarnt, dennoch gehen die Töne durch Mark und Bein. Als akustischer Ausgleich mögen die Bohrmaschinen dienen, die für die kommenden drei Tage im OP-Bereich, in der Küche und einigen Zimmern zum Einsatz kommen. Das St. Wolfgang wird erweitert und renoviert, das geht bei aller Rücksicht auf uns Gäste am besten in der Nebensaison und nicht ohne Lärm. In ein paar Wochen schon wird sich das moderne Design meines Zimmers ein Stück weiter ins Haus vorgearbeitet haben.

9.1.

Mit Blick auf meine täglich weniger auffällige Narbe fällt mir auf, wie viele Nahtstellen so ein Klinikhotel besitzt – und möglichst kaschieren sollte. Da ist jene große zwischen Medizin und Tourismus. Da ist jene zwischen dem eher dunklen, teppichgedämpften Interieur der 90er Jahre und dem kühleren, hellen Design der Gegenwart. Da sind aber auch die Schnittstellen zwischen Service, Küche, Medizin, Physiotherapie und Verwaltung. Alles muss ineinandergreifen, aufeinander abgestimmt sein. Hotelchef Frank Tamm verbringt einen großen Teil seiner Zeit auf Rundgängen zwischen den Abteilungen. „Walking Management“ nennt er das.

10.1.

Der nächste Meilenstein meiner Genesung ist ein zwiespältiger. Es ist noch gar nicht so lange her, da habe ich die Senioren, die sich frühmorgens zur Aquagymnastik in den Warmwasserbecken von Wellnesshotels einfanden, mitleidig belächelt. Es hatte etwas Komisches, wie sie Arme und Beine in Zeitlupe durchs Wasser bewegten unter den spitzen Anweisungen eines Bademeisters.

Jetzt, es ist 13.30 Uhr, stehe ich selbst da, zwei ultraleichte Styropor-Hanteln in Händen, auf denen in roten Lettern gewarnt wird, dass sie sich nicht zur Lebensrettung eignen. Die Therapeutin bemüht sich erfolgreich, mein Debüt ohne Peinlichkeit zu gestalten. Ich trete auf der Stelle, ziehe Knie hoch und Beine zurück, mache Kniebeugen und allerlei Armbewegungen dazu. Das Ziel ist und bleibt, Vertrauen in meine linke Hüfte zurückzugewinnen. Als ich nach 30 Minuten aus dem Becken steige, lächeln mich zwei ältere Damen sehr freundlich an. Als wollten sie sagen: Willkommen im Club.

11.1.

Das Durchschnittsalter der Gäste hat heute eine drastische Senkung erfahren: Die alpinen Skipisten geben ihre Opfer frei. Ein junger Mann, Rastalocken, Typ Snowboarder, humpelt mit frisch operiertem Kreuzband in die Physiotherapie, in Begleitung seiner Mutter, wie es scheint. Er ist sichtlich verstört, dass es ihn hierher verschlagen hat unter jene, von denen die meisten seine Großeltern sein könnten. Als junger Mensch hält man sich für unverwundbar, spielt mit Tempo, Höhen, Abgründen, schmalen Graten. Umso schlimmer, wenn man das Spiel zum ersten Mal verliert.

Die Alten scheinen gefasster, schon an den Tagen ihrer Ankunft. Sie kommen in dem Bewusstsein, dass das Leben Verletzungen, Krankheit, ja irgendwann den Tod mit sich bringt. Wie sie da beinahe stoisch im Warteraum sitzen, ehe sie von den Physiotherapeuten abgeholt werden, wirken sie, als nähmen sie das Wort Patient sehr wörtlich: der Geduldige.

12.1.

In München schließt heute eine Ausstellung, deren Bedeutung mir erst in den Tagen von St. Wolfgang bewusst wurde. Als „Healing Architecture“ in der Schwabinger Architekturgalerie im vergangenen Herbst eröffnete, hatte ich das noch nicht einmal mitbekommen. Seit Jahrzehnten errichten Professorin Christine Nickl-Weller und ihr Mann Hans Nickl weltweit Krankenhäuser, die sie lieber „Gesundheitshäuser“ nennen würden. In Städten konzipiert als Begegnungsorte für ganze Stadtviertel, bieten sie in auf dem Lande vor allem freien Blick ins Grüne.

Die Botschaft der Nickls: Je mehr sich Krankenhäuser in Lage, Bauweise und Management Hotels annähern, umso mehr erreichen auch die Ärzte. Schon 1984 belegte eine Studie, dass Patienten, die aus ihrem Zimmer auf Bäume blicken, weniger Schmerzmittel benötigen, seltener an Depressionen leiden und im Schnitt einen Tag früher entlassen werden können als jene, denen man eine Betonwand als Aussicht anbietet. Grund genug für einen ausgiebigen Blick aus dem Fenster meines Zimmers: Etwas Neuschnee, ein winterstarrer Acker, dahinter ein sanfter Hügel mit Bäumen, hinter denen sich die Silhouette des Thermalbads von Bad Griesbach versteckt.

13.1.

Die Wochenend-Rückkehr meiner Familie löst auch bei anderen Reha-Patienten Freude aus. Im Restaurant eilt mein Sohn von Tisch zu Tisch und erzählt aus dem Kindergarten. Mehr und mehr wird mir deutlich: Er stört sie tatsächlich nicht. Vielleicht hilft der wuselige Blondschoopf den anderen sogar dabei, sich die Zeit danach vorzustellen. Die Zeit, in der sie selbst wieder in der Lage sein werden, mit ihren Kindern oder Enkeln zu spielen. Schmerzfrei oder zumindest beweglicher als zuvor. Am Abend folgt unser Ritual, die Lesung im Bett. Natürlich nicht, ohne das Bett zuvor per Knopfdruck einmal auf- und abfahren zu lassen.

16.1.

Vier Wochen begleitet mich nun mein neues Gelenk, höchste Zeit, mir von Dr. Fickert die Fotos zeigen zu lassen, die er auf meine Bitte hin während des Eingriffs gemacht hat. Farblich ähneln die Bilder den Muskelplakaten aus der Physiotherapie. Doch wider Erwarten haben sie nichts Abstoßendes. Es ist, als würde ich auf eine fremde Hüfte und einen fremden Körper blicken, während dort Schicht für Schicht der Weg zum Gelenk freigelegt wird, um dann zunächst die Hüftpfanne einzusetzen und später den Gelenkkopf. Am Ende, als sich die Haut fast schon wieder geschlossen hat, sieht es beinahe aus wie zu Beginn, als sie gerade geöffnet worden ist. Ein harmloser Muskelstrang, der, weil er unverletzt blieb, schon bald wieder seine Arbeit aufnehmen wird.

17.1.

An Tagen wie diesen, wenn draußen bei zwei Grad der Wind pfeift und das Regenwasser in Sturzbächen am Hotel vorbei den Abhang hinunter rauscht, wird noch einmal besonders spürbar, wie wertvoll es ist, die ersten Wochen der Reha stationär zu gestalten. Der innere Schweinehund, der sich immer dann meldet, wenn die Bequemlichkeit gegen die Vernunft aufbegehrt, er grunzt oder bellt hier nur ganz leise. Zu kurz sind die Wege vom Bett in den „Sportpark“, kurz und überdacht. Auch andere Ausreden fehlen. Jeder Therapeut sieht jeden Tag, wie es seinen Patienten geht. Keiner kann sich verstecken, spätestens auf dem Weg zum Mittagsbüffet würde er entlarvt.

22.1.

Das letzte Wochenende ist vorüber, noch einmal waren Frau und Sohn zu Gast. Der Kleine genoss die Übungen im Sportpark, vor allem, wenn der Papa auf wackeligen Elementen balancieren musste, auf denen er dann in kindlicher Leichtigkeit tanzte. An diesem frühen Montagmorgen gilt mein erster Blick der niederbayerischen Toskana, die sich, leider, von ihrer schönsten winterlichen Seite zeigt. Denn das bedeutet, dass meine für heute anberaumten ersten Schritte im Nordic Walking als Trockenübung im zweiten Stock stattfinden werden.

Nach der Aquagymnastik ist auch Nordic Walking Neuland, das zu betreten ich eigentlich erst für die Jahre nach meinem 60. Geburtstag geplant hatte. Doch nun stehe ich auf rotem Teppich, soll mir eine Loipe vorstellen und schiebe mit zwei brusthohen Stöcken meine imaginären Skier und mich selbst auf einen Spiegel am Ende des Gangs zu. Die Schritte werden länger, selbstbewusster, am Ende bleibt gar keine Chance mehr, in alte Gehmuster zurückzufallen.

Der Abschied naht. In drei Tagen werde ich die stationäre Reha im St. Wolfgang beenden. Und diese Botschaft mitnehmen: Nicht zurückfallen in alte Muster! Nicht auf das Tempo kommt es an. Sondern auf Achtsamkeit und Präzision.

25.1.

Ein Gedanke beim letzten Frühstück gilt meinem Sohn, den ich heute in München vom Kindergarten abholen werde. Die Tage in Bad Griesbach waren vielleicht die lehrreichsten in seinem bisherigen Leben. Er hat erlebt, was geschieht, wenn Menschen krank werden. Er hat gesehen, wie andere geholfen haben, dass sein Vater wieder gesund wird, er hat ja sogar selbst dabei geholfen. Ein Krankenhaus ist nichts Abstraktes mehr für ihn, nichts Furcht erregendes. Sollte er in seiner Kindheit jemals auf krankenzärztliche Hilfe angewiesen sein, diese Erfahrung wird ihm helfen.

PETER LINDEN
(26.500 Zeichen)