

Edeltraud Minor

Lebensgeflüster

Ein Plädoyer für ein gelingendes Leben

Engelsdorfer Verlag

Leipzig

2015

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Bibliografische Information durch die
Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-96008-077-0

Copyright (2015) Engelsdorfer Verlag Leipzig

Alle Rechte beim Autor

Fotografie: „flying dandelion seeds on a blue back-
ground“ © Chepko Danil (FOTOLIA)

Lektorat: Birgit Rentz (www.fehlerjaegerin.de)

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

www.engelsdorfer-verlag.de

8,50 Euro (D)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

*Angekommen auf der Höhe meines
jetzigen Lebens, will ich mich aus-
ruhen und genießen!*

Für Raphael

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Inhalt

<i>Grußwort</i>	<i>11</i>
<i>Vorwort der Verfasserin</i>	<i>15</i>
<i>1. Dieser Platz ist „richtig“</i>	<i>19</i>
<i>2. Visionen</i>	<i>33</i>
<i>3. Jetzt</i>	<i>41</i>
<i>4. Lass es dir gut gehen.....</i>	<i>45</i>
<i>5. Die zwei Seiten einer Medaille:</i>	
<i>Lachen – Weinen!</i>	<i>51</i>
<i>6. Bewusstes Leben</i>	<i>57</i>

Die Erlaubnis zur Veröffentlichung ihrer Texte liegt von folgenden Autoren vor:

Stefan Klatt

- *„Stiefmütterchen“*
 - *„Die Geschichte vom Lachen“*
- (beide aus dem Buch „Zwischen Himmel und Erde“, 2011)*

Tania Konnerth

- *Wie viel wiegt das Leben*

Lebensgeflüster

Carpe diem

*Ein Plädoyer für ein gelingendes Leben
trotz ...?*



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Grußwort

„Lass Dich nicht hängen, wenn's Dir schlecht geht; mach etwas aus Deinem Tag; lass ihn nicht nutzlos verstreichen.“ Das ist die Botschaft unserer Autorin, mit der sie ihren kostbaren Schatz von Selbsterfahrung anderen Kranken oder Behinderten weitergeben will.

Edeltraud Minor, Jahrgang 1940, gelernte Krankenschwester und Kinderkrankenschwester, verheiratet, ist seit 2008 wegen eines Schlaganfalls mit linksseitiger Halbseitenlähmung weitgehend auf Rollstuhl und fremde Hilfe angewiesen („Mein Schlaganfall – ein Erdbeben“, edition winterwork, 2012). Hierdurch wurden ihr gesamter Lebensstil und das soziale Umfeld umgekrempelt. Dennoch fand Minor die Kraft z. B. zu ehrenamtlicher Vorstandstätigkeit im Wiesbadener Hos-

pizverein Auxilium und zur Gründung und redaktionellen Mitarbeit in WEG-BEGLEITER, einer regelmäßig erscheinenden Zeitschrift für Trauernde, Kranke und deren Angehörige. Es gelang ihr darüber hinaus, viele von Krankheit, Verlust, Todeserlebnissen und Trauer gezeichnete Menschen mit familiären, lebensgeschichtlichen, beruflichen oder privaten Problemen in vertrauensvollen Gesprächssitzungen zu coachen und ihnen durch Entdeckung eigener Ressourcen den Rücken entscheidend zu stärken. Aktuell engagiert sie sich in der Trauerberatung für Eltern und Großeltern nach Verlust eines Kindes bzw. Enkelkindes. Die hierzu nötigen Kräfte entwickelte Minor immer trotz und wegen ihrer eigenen Behinderung mit dem Ergebnis, dass sie nicht etwa in Selbstmitleid versinkt, sondern dass sie beispielhaft in beständiger Selbstreflexion ihr Selbstvertrauen aufzubauen und in zielbewusstem

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Selbsttraining ein erfülltes Leben zu genießen lernte. „Ich kann mich auch an kleinen Dingen richtig erfreuen, wenn ich sie nur wahrnehme. Und trotz meiner Krankheit bin ich ein wertvoller Mensch“, so lautet ihr Lebensmotto. Hiermit möchte sie anderen Kranken Mut machen, sich auch in schweren Situationen nicht aufzugeben und ihr Schicksal im Rahmen der verbleibenden oder sich ausweitenden Möglichkeiten in einem ständigen Lernprozess so gut wie möglich selbst in die Hand zu nehmen.

*Prof. Dr. med. Heiner Menninger
Regensburg, im Oktober 2015*



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Vorwort der Verfasserin

Ein schwerer Schlaganfall vor sieben Jahren sorgte dafür, dass eine bis dahin gesunde, mobile Frau in einen Rollstuhl katapultiert wurde, immobil, die gesamte linke Körperseite komplett gelähmt. Sie wurde dadurch zur „Gehandicapten“; völlige Unselbstständigkeit und Abhängigkeit von der Hilfe Anderer war die Folge. Es folgte eine komplette Umstrukturierung des Haushaltes, und auch da war sie auf ständige Hilfe angewiesen. Zuerst dachte die Frau in ihrer Naivität, nach zwei bis drei Jahren sei der ganze Spuk vorbei. So war es natürlich nicht. Monatelanges intensives physio- und ergotherapeutisches Training ermöglicht heute selbstständiges Laufen kurzer Strecken mit einer Gehhilfe. Zum Glück wurden Stürze und Krampfanfälle nach und nach immer seltener. Lebenslust und Lebens-

mut blieben ihr erhalten, jedoch war dazu viel Ausdauer nötig.

Und der Gewinn: Sie verlor so manche Scheuklappe, gewann eine veränderte, bewusstere Sichtweise auf das Leben im Allgemeinen und Besonderen und entwickelte mehr Gelassenheit. Scheinbar sind solche „Einbrüche“ hin und wieder notwendig.

In dieser Zeit entstand ein Büchlein: „Mein Schlaganfall – ein Erdbeben“. Diesem folgt mit dem vorliegenden Werk das zweite Büchlein: „Lebensgeflüster – Carpe diem“.

*Edeltraud Minor
E-Mail: el-minor@t-online.de*

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

1. Dieser Platz ist „richtig“

Da hat sich doch tatsächlich ein Überraschungsgast eingeschlichen, ungefragt flüstert er eindringlich immer das Gleiche. Manchmal ist es richtig lästig. Carpe diem – genieße den Tag, aber wie genießen wollen? Wenn er doch nicht so viel anders werden kann bei den vorhandenen Einschränkungen, den Schmerzen, Belastungen und Problemen, die mich plagen. Was soll sich denn schon ändern, dass ich ihn genießen kann?

*Doch, der Tag kann anders werden!
Vertraue der Zeit!*

Ich glaube, wenn ich den Blickwinkel verändere, kann ich wieder das Staunen lernen über die Wunder des Lebens, die Augen offen halten ebenso wie alle verfügbaren Sinne, mich an den Entdeckungen erfreuen – es gibt so viel zu sehen, und sei es „nur“ der bunte Blumenstrauß auf der Fensterbank – und

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

mich an Gerüchen erfreuen. Oder in der Stille verweilen, dem Atem lauschen, der ohne mein Zutun kommt und geht – eine Selbstverständlichkeit –, hören, was das Herz zu sagen hat. Was vorher grau, trüb und fad war, kann nach dem Genuss der Stille plötzlich leuchten, blenden und duften.

Und dann geschieht das Wunder, das auch Sie spüren werden: Es ist, als ob ein dicker Vorhang zur Seite geschoben würde und Sie wieder mit dem Leben verbunden wären. Sie sehen die Farben des Lebens, die Natur leuchtet, der Gesang der Vögel weckt vielleicht Erinnerungen. Das Lachen der Kinder in der Nachbarschaft tut Ihnen gut, es stört Sie nicht mehr.

Probieren Sie es aus, es lohnt sich und gibt Ihnen möglicherweise die Kraft, die nötig ist, um Ihren aktuellen Zustand auszuhalten.

Über mir sehe ich jetzt zum Beispiel einen blauen Himmel mit weißen Wölk-

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

chentupfern, die wie Schaumflocken unter der Bläue schweben. Was sagt mir mein Herz oder der „Bauch“?

Wenn es mir nur gelänge, aufmerksam zu sein und vielleicht in meinem Leben eine Spur Freude und Dankbarkeit zu entdecken. Freude? Woran? Dankbarkeit? Wofür? Die Beantwortung dieser Fragen bleibt jedem nach seinem aktuellen Gefühlszustand überlassen.

Aber denken Sie nur daran, wie viele Menschen sich professionell und mit Hingabe und Empathie im Laufe Ihres Krankheitsweges um Sie gekümmert haben. Wäre das nicht ein Grund, Dankbarkeit und Freude zu empfinden?

Während des Schreibens halte ich oft inne und frage mich: Was machst du da eigentlich? Stimmt das, was du schreibst? In mir antwortet es: Ja, mach weiter, denk nicht und fang nicht an zu zweifeln, sondern schreibe! Und genau das tue ich und es fühlt sich gut an.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Wie viel wiegt das Leben

Ein Schüler kam zu einem weisen, alten Mann und sprach mit schleppender Stimme: „Das Leben liegt wie eine Last auf meinen Schultern. Es drückt mich zu Boden, ich habe das Gefühl, unter dem Gewicht zusammenzubrechen.“

„Mein Sohn“, sagte der Alte mit liebevollem Lächeln, „das Leben ist so leicht wie eine Feder.“

„Herr, bei aller Demut, aber hier musst du irren, denn ich spüre mein Leben wie eine Last von tausend Pfund auf mir. Sag, was kann ich tun?“

„Wir sind es selbst, die wir uns die Last auf unsere Schultern laden“, sagte der Alte noch milde lächelnd.

„Aber ...“, wollte der Junge einwenden. Der Alte hob die Hand. „Dieses Aber wiegt vor allem tausend Pfund.“

(Verfasser: Tania Konnerth)