

Das 50te Jahr oder: **Schlaf**

Richard Jilka

Zu Beginn meines 50ten Lebensjahres wurde ich vom Geschick durchgeprügelt. Vermutlich mit Recht. Obwohl die Schmerzen mittlerweile verflogen sind, frage ich mich mitunter, ob die Prügel eine Bestrafung waren? Oder war es bloß ein Warnschuß? Oder ein derber aber freundschaftlicher Schlag auf die Schultern, wie er bei Übergängen üblich ist? War es ein Vorgeschmack auf das Kommende, auf die Gebrechen des bevorstehenden Alters? Die Deutung von Schicksalsschlägen, in meinem Fall waren es diesmal bloß Knüffe & Püffe, bleibt immer schleierhaft. Aber um sie als Zufälle abzutun, waren die aufeinander folgenden Stöße zu genau gezielt.

Ende Januar hatten wir Frost. Bei meinen abendlichen Spaziergängen achtete ich auf Eis und Schnee, der besonders in den Fahrrielen der Autos spiegelglatt zusammengepreßt ist. Aber streckenweise schmolz tagsüber alles Weiße und der schwarze Asphalt lud zum munteren Ausschreiten ein. Jedoch vereinzelte Pfützen gefrieren abends zu einem asphalt-schwarzen Spiegel, den man beim sorglosen marschieren im Dunkeln leicht übersieht. Auf solch einem schwarzen Spiegel glitschte ich aus, stürzte rücklings und fing meinen Fall mit der rechten Hand ab. Seitdem schmerzt mein rechtes Handgelenk. Auch am folgenden Abend auf einem anderen Pfad rutschten meine Beine weg. Den reflexhaft gestreckten rechten Arm zog ich, den Sturz vom Vorabend erinnernd, sogleich ein und verwandelte meinen Sturz in eine Rolle rückwärts. Darüber lachte ich. Am nächsten Vormittag, es war wärmer geworden, weshalb ich die beiden Schütten mit Briketts, statt sie in die Wohnung zu tragen, durch die halb geöffnete Schiebetür, seitlich vornübergeneigt, ins Kabuff stellte. Zack, es hatte mich erwischt, eine Bandscheibe rutschte raus & rein: Rückenschmerzen, Unwohlsein, Angst, Bekümmernis. Dabei gab es nichts zu lachen, sogleich legte ich mich aufs Bett. Der Tag war gelaufen, meine Beweglichkeit war empfindlich eingeschränkt. Und, was schlimmer war, mein Zutrauen in die Belastbarkeit meines bisher so zuverlässigen Körpers war erschüttert. So etwas hatte er mir bisher noch nie angetan. Vielleicht war meine Wirbelsäule durch die beiden vorhergehenden Stürze anfällig geworden. – War es so weit? Konnte nun auch ich keine schweren Lasten mehr tragen? War nun meine Beweglichkeit dauerhaft eingeschränkt? Was sollte dann werden? Bei mir daheim brauche ich meinen

Körper für allerhand alltägliche Verrichtungen wie Holzhacken, Kohlenholen, Umgraben, Gartenarbeit, Einkaufen, Reparaturen, Radtouren, Spaziergänge und viele andere Freuden des Lebens. War es damit nun vorbei? Wurde ich ein Pflegefall? Schrecklich! Vom Schrecken erholte ich mich bald, aber die Rückenschmerzen blieben. In Zukunft mußte ich mir den Reflex abgewöhnen, mich sofort zu bücken, wenn einer jungen Frau etwas aus den Händen fällt.

Am folgenden Abend, als ich aus der Wohnung meiner Freundin hinausging, um Müll wegzubringen, auf der Verandatreppe, zack, schlug es mir die Beine weg. Rücklings flog ich in die Geländer, der lädierte Rücken blieb verschont, aber wochenlang schmerzte meine linke Schulter. Nichts auffälliges war zu sehen gewesen, unbemerkt hatte ein kurzer Eisregen die Treppenstufen glattpoliert. Der Vorfall gab mir zu denken, kopfschüttelnd begann ich über die merkwürdige Serie von Schlägen, die mich getroffen hatten, zu lächeln und hielt sie nun für beendet. In der übernächsten Nacht, auf dem üblichen Weg zum Wasserlassen, rutschte ich von dem Treppchen vor meinem Schlafzimmer und schlug mit der linken Rückenseite auf eine Treppenkante. Der Schmerz war so groß, daß mir der Schrei im Hals erstarb. Nach vollbrachtem Geschäft verkroch ich mich verstört in mein Bett. Am Morgen war es nicht vorbei, jede Bewegung verursachte heftige Schmerzen im Rücken und der linken Seite. Mißgelaunt erledigte ich meine Verrichtungen. War eine Rippe gebrochen? Einen Knack hatte ich beim Aufschlag deutlich gehört. Und was war mit der Niere darunter? Fünfzehn Jahre bin ich über die beiden Stufen hinweggehüpft, und nun das!

Drei Tage später schien die Sonne und ich wollte es wissen: bin ich uneingeschränkt beweglich und belastbar? Nach einer Fahrradtour machte ich mich an winterliche Gartenarbeiten: Hecken und Bäume beschneiden. Dabei hatte ich zwar Scherzen und die Arbeit war anstrengender als gewöhnlich, aber alles ließ sich machen. Nach einigen Stunden, die zweite Buche war schon zur Hälfte beschnitten, ich stand auf der Leiter und streckte mich seitlich in die Höhe, um mit der Heckenschere abgelegenes Geäst zu erreichen, zack, traf mich ein Geschoß im Rücken. Ich ließ die Schere fallen, sprang von der Leiter, ging angeschlagen hin und her. Nichts wurde besser, nichts ging mehr. Die Schere konnte ich noch wegstellen und mich unter Schmerzen aufs Bett legen. Nach einigen Stunden gelang es mir nur mit äußerster Anstrengung und vor Qualen schreiend wieder aufzustehen. Ich konnte mich kaum noch bewegen. Es war, als stecke mir ein Fremdkörper im Rücken. Of-

fenbar war die Rippe wirklich gebrochen gewesen, was erträglich gewesen war, solange die Bruchkanten aufeinander drückten. Bei meiner Akrobatik am Baum waren die Rippenenden verrutscht. Ich setzte mich auf einen Stuhl neben den Ofen, vermied Bewegungen und wartete auf Besserung. Am späten Abend kam meine Freundin, die sich mit Rückenproblemen beruflich befaßt. Sie glaubte nicht an einen Knochenbruch, sondern versuchte einen von ihr vermuteten Schiefstand oder eine Verklemmung zu richten, indem sie meinen Rücken bewegte. Bald entfalteten sich grandiose Schmerzen, sowohl beim Sitzen wie Stehen oder Gehen. Langsam baute sich der Schmerz im Grunde auf, zog dann gemächlich an, um erst abzuklingen, wenn er seinen Höhepunkt erreicht hatte. Dann sank er wieder in sich zusammen, sammelte sich wie eine dunkle Flüssigkeit irgendwo unten in einer Schale, um sich bei Gelegenheit wieder zu seinem Höhepunkt aufzublähen. Die Abstände zwischen den Wehen wurden kürzer, schließlich erlebte ich, trotz Schmerztabletten, innerhalb von fünf Minuten zwei Höhepunkte. Diese Qual war auf Dauer nicht auszuhalten. So die bevorstehende Nacht zu überstehen war unvorstellbar; ich bekam Angst, ja Panik. In der Hoffnung auf eine Spritze – man kann sich also nach einer Spritze sehnen –, die den Schmerz wie die Sonne den Nebel auflösen würde, riefen wir den Rettungswagen. Während mich qualvolle Krämpfe würgten, kämmte mir meine Freundin, um mein weltliches Erscheinungsbild besorgt, die Haare. Schreie waren auch nicht zu unterdrücken, als ich mich auf die Trage legte. Im Rettungswagen fühlte ich mich bald leichter, meine Schmerztabletten begannen zu wirken. In der Notaufnahme mußte ich wieder bei einigen der erforderlichen Bewegungen schreien, aber man ließ sich Zeit mit mir. Nachdem endlich meine Rücken durchleuchtet worden war, wurde festgestellt, daß eine Rippe gebrochen und ihre Bruchenden verschoben waren. Die ersehnte Spritze bekam ich nicht. Aber der Arzt verlangte, daß ich zur Beobachtung bis Montag im Krankenhaus bleibe, weil, vielleicht von der angeschlagenen Niere her, eine das Normale überschreitende Menge von Blut in meinem Urin nachzuweisen sei. Warum sollte ich im Krankenhaus herumliegen, wo man während dem Wochenende sowieso nichts mit mir anfangen würde? Ich wollte in mein Bett. Entgegen der Anweisung des Arztes konnte ich auf eigenen Wunsch das Krankenhaus verlassen, wenn ich vorher ein Papier unterschrieb, das den Arzt von seiner Verantwortung für mein Geschick entband. „Kommen Sie her,“ sagte er, „damit sie sehen was ich schreibe, bevor Sie es unterschreiben.“ Und er klärte mich über die möglichen Folgen meines eigenmächtigen Fortgehens auf, die zum, an die dafür vorgesehene Stelle des Formulars schrieb er unter meinen Augen langsam und deutlich das Wort,

Tod führen können. Ich sah es, bestätigt es mit meiner Unterschrift und durfte gehen.

Der Anblick meines Hauses ängstigte mich. Mehrere Tage verbrachte ich ungerne dort, wo mich stundenlang sich wiederholende Schmerzen wie auf einer Folterbank geplagt hatten. Bestimmt werden Rippenbrüche bei Folterungen gerne verabreicht. Sie geben einen so brauchbaren, den ganzen Menschen erschütternden Schmerz, der aber das Opfer nicht vollauf zerstört. Nachts konnte ich auf dem Rücken liegen, aber diese Lage bekam ich regelmäßig nach einigen Stunden satt. Dann begann die Quälerei durch die Nacht. Nun war ich behindert. Unvorstellbar war mir bisher gewesen, mich im Bett, wie ich es bei Schwerkranken und Greisen gesehen hatte, nur noch ganz vorsichtig und langsam bewegen zu können. Im Bett! Betrübt und von Sorgen geplagt verlebte ich das Wochenende. Wann würde es besser werden? Vier bis acht Wochen Probleme hatte der Arzt prognostiziert! Und was war mit dem Blut? Der Niere? Wie groß war die tatsächlich Gefahr, daß sich durch eine falsche Bewegung das abgebrochene Rippenende in mein Zwerchfell oder meine Lunge bohren könne? Der Tod war mir vor Augen geführt worden. Und war ich nicht gefoltert worden? Mein Hausarzt, dieser Landarzt, er nahm am Montag meine Verletzung gemächlich. Da könne man nichts machen, das heile, bewegen könne ich mich, soweit es die Schmerzen zulassen. Er verschrieb mir Schmerztabletten und riet, auch wenn es schmerzt immer wieder tief durchzuatmen, um eine Lungenentzündung zu vermeiden. Und die Niere, das Blut? Auf meine Anfrage hin, das Überweisungsformular der Notaufnahme hatte er nur oberflächlich gelesen, ließ er meinen Urin in seiner Apparatur nochmals prüfen. Nein, darin sei nichts Auffälliges nachzuweisen. Ich wurde entlassen ohne etwas unterschreiben zu müssen. Das Leben hatte mich wieder. Ich hätte ihn umarmen können, meinen Landarzt, er hatte mich von Komplikationen und dem drohenden Tod befreit. Der nun folgende lange Spaziergang wurde ein festliches Erlebnis.

In den folgenden Tagen hatte ich schlimme Rückenschmerzen, ob wegen der Rippe, der Bandscheibe, der Schulter, der Niere, der Schonhaltung ließ sich nicht unterscheiden. Der ganze Rücken schmerzte. Aber täglich ließ der Schmerz nach, die gebrochene Rippe heilte überraschend schnell. Zusehends kehrte meine Beweglichkeit, meine gewohnte Körperlichkeit zurück und ich wurde, oh Wunder, ein Genesender. Aber noch war es nicht so weit, mit dergleichen Äußerlichkeiten ist es nicht getan. Mein Gemüt verdunkelte sich. Die Schmerzen beim Liegen störten mehr als zwei Wochen lang meinen

Schlaf. – Eine Schriftstelle wird landläufig übersetzt mit: „Den seinen gibt es der Herr im Schlaf“. Die dazugehörige Anmerkung erklärt die Übersetzung: „Den seinen gibt der Herr Schlaf“ für ebenso berechtigt. Die Variante erscheint mir als die richtige, denn den Unausgeschlafenen können alle Schätze Salomons samt seinem Harem nicht beglücken, während der Ausgeschlafene auch unbegütert dem Glücke geöffnet ist. Trübt sich aber in uns das Licht der Freude, erscheint alles grau, öde und vergeblich. Der gestörte Schlaf verdunkelte mein Gemüt. Ich geriet aus dem Tritt, vernachlässigte meine Arbeit, meine Besorgungen, mein Zuhause, meine Freunde. Es war eine Qual dazusein, den Tag zu beginnen sowohl wie ins Bett zu steigen. Tagsüber fand ich keinen Gefallen an meinen Beschäftigungen, nicht einmal am Rauchen. Denn, um loszuwerden, was ich sonst munter weggespuckt hatte, mußte ich mich nun hinknien, den Kopf gegen die Wand drücken, mir die Seite halten, um es unter Qualen herauszuhusten. Obwohl meine Schmerzen täglich nachließen, meine Beweglichkeit zurückkehrte, beim Atmen das Aneinanderreiben der Bruchkanten irgendwann nicht mehr zu spüren war, wuchs meine Verzagtheit, Wehmut, ja Verbitterung und Weinerlichkeit. Indem ich mich selbst nicht mehr leiden mochte, fiel mir menschliche Gesellschaft zur Last. Müde und traurig wie ich war, ward mir die Welt zuwider. In solcher Verdunkelung ist es kaum vorstellbar, sich wieder zu fangen und fröhlich zu werden; es zieht einen weiter ins Dunkel. Die jähe Offenbarung meiner Hinfälligkeit hatte mein Gemüt beschädigt, mein Gleichgewicht erschüttert, meine Lebensfreude verdorben. Krankheit & Alter hatten angeklopft. Wenn sie nach uns greifen, erkennen wir uns im Spiegel nicht mehr wieder, werden uns fremd und uneins mit uns selbst verlieren wir die Beziehung zu unserer Umwelt; unser Leben entgleitet uns. Offensichtlich wird unsere Hilflosigkeit, über die wir uns sonst spielerisch hinwegtäuschen. Erstaunlich, wie schwach und zerbrechlich wir doch sind? Plötzlich erschrecken uns kleine Schmerzen, erregen ängstlichen Argwohn, erwecken die Furcht vor unserem Ende. – Diesmal ist es noch nicht so weit, es war bloß ein Vorgeschmack auf das übernächste Jahrzehnt, vielleicht auf bevorstehende Jahre, jedenfalls auf das, was vor der Türe steht und angeklopft hat. Auch wenn es diesmal noch vorübergegangen ist, das Leben bleibt gefährdet. Und in meinem hat die abschüssige Bahn begonnen. Noch ist es nicht so weit, aber irgendwann demnächst werde ich nicht mehr alleine aus dem Bett kommen und der Rettungswagen wird mich ohne Wiederkehr wegbringen. Als nach zwei oder drei Nächten mit erquickendem Schlaf an einem der ersten März tage endlich die Sonne erschien, glaubte ich wieder, alles wird gut. – Mein linkes Auge trübt sich. Dienstag, 10. März 2009