

Krankfeiern?

»Vielleicht gibt es ja auch eine Spiritualität des Krankfeierns«, schrieb mir kürzlich ein Kollege, als ich eine Woche ausfiel. Krankfeiern – das hört sich so ein bisschen an, als genieße man die freien Tage. Dabei ist es durchaus ernst zu nehmen, wenn die Zahl der Krankheitstage in den Unternehmen steigt – betrieblich und auch volkswirtschaftlich. Vielleicht ist das Betriebsklima nicht in Ordnung; vielleicht hat aber auch nur eine Grippewelle zugeschlagen, so wie 2013. Da errechnete die Techniker-Krankenkasse im Schnitt 14,2 Fehltage; wegen Rückenproblemen, zunehmend psychischen Erkrankungen, aber eben auch der Grippe. Gefeierte haben die Kollegen also nicht. Tatsächlich ist es eher umgekehrt: es sind oft die Feiertage und Wochenenden, an denen ein Infekt so richtig ausbricht. Endlich entspannen – und dann streikt die körpereigene Abwehr. Eine Krankheit feiern? Von wegen, Krankheiten machen jede Feier kaputt. Das ist nicht sehr spirituell.

Aber vielleicht ist ja etwas dran, dass Krankheiten zu den eigenen Kraftquellen führen. Zugegeben, es dauert immer eine Weile, bis ich mich abgefunden habe mit dem Ohnmachtsgefühl, das auch zur Krankheit gehört. Bis ich akzeptiere, dass kein Grippemittel meinen Schnupfen stoppt; bis ich mich mit Tee und Zwieback hinlege, weil ohnehin nichts anderes geht; bis ich absage, was mir gestern noch wichtig war.

Es ist wohl so – erst wenn ich die Nase wirklich voll habe, der Kopf schmerzt, der Bauch rebelliert – erst dann nehme ich mir die Zeit, die ich brauche: Und träume vor mich hin, bummle durch die letzten Wochen. Freunde fallen mir ein, mit denen ich lange keinen Kontakt hatte, Versäumtes nimmt sich Raum. Manchmal kocht mein Mann mir Tee, bringt Zeitungen und Blumen mit, manchmal lese ich ein Buch, das schon lange darauf wartet. Und unversehens wird mein Tisch zum privaten Altar: voller Kostbarkeiten des Nichtstuns.

Spiritualität des Krankfeierns? Es stimmt ja, ich brauche solche Tage, an denen ich meine Grenzen spüre und meine Verletzlichkeit wahrnehme. In diesem Sinne kann auch eine Grippe ein Geschenk sein. Wie eine Fastenzeit, die sich der Körper selbst verordnet.

Viele haben sich ganz bewusst entschieden, diese sieben Wochen vor Ostern zum Fasten zu nutzen, zum Entrümpeln und Loslassen, zum Verzichten und selber denken. Mehr als sonst achten sie auf ihren Körper, den Atem, die Sinne. Sehen weniger fern, verzichten auf Alkohol oder Kaffee, genießen die Ruhe.

Wenn mich ein Infekt erwischt, mache ich das unwillkürlich. Krankheit feiern? Nein, aber Lebenskräfte spüren, gerade da, wo ich an meine Grenzen stoße! Krankheit erinnert mich daran, dass ich nicht alles im Griff habe. Dass ich andere brauche und immer Teil eines größeren Ganzen bin.

»Ist jemand von Euch krank, der rufe zu sich die Ältesten aus der Gemeinde, dass sie für ihn beten und ihn salben mit Öl«; heißt es im Jakobusbrief als Lebensregel für eine junge christliche Gemeinde. Salbung und Segnung und heilende Öle gewinnen heute wieder mehr an Bedeutung. Es gibt sogar besondere Gottesdienste mit ganz persönlicher Handauflegung. Genauso wichtig scheint mir aber, die Trennung zu durchbrechen zwischen der Welt der Gesunden und der der Kranken. Das geht auch mit kleinen Zeichen wie einem Blumenstrauß oder einer netten Karte, oder mit einem ernst gemeinten Rückkehrgespräch bei längerer Krankheit. Und es geht mit einem anderen Alltag. Mittags mal einen Spaziergang machen, statt durchzuarbeiten. Nicht gleich von Null auf Hundert, wenn der Infarkt überstanden ist. ‚Genesung ist keine Reparatur, sondern Veränderung‘, habe ich kürzlich gelesen. Das ist leichter gesagt als getan, ich weiß.

Also: Danke, liebe Kollegen – mit euch ist das leichter umzusetzen als allein. Eine gesunde Arbeitskultur hat mit Zusammenarbeit zu tun. An der Grippewelle kann sie nichts ändern; am Burnout aber schon.