

Stefan Loß  
Auf Herz und Nieren  
Als das Leben mit mir Achterbahn fuhr  
Auszug aus dem Buch

„Herr Loß, Sie haben Zystennieren“ Mit dieser Diagnose begann für Stefan Loß die herausforderndste Zeit seines Lebens. Eine Achterbahnfahrt, die ihn extrem herausforderte. In seinem Berufsleben hat er oft Menschen portraitiert, die selbst Grenzsituationen erlebt haben. Ihn hat die Frage interessiert, ob der Glaube an Gott in schweren Zeiten tatsächlich trägt und Hoffnung gibt. Er liebt es, solche Geschichten für TV und Radio nachzuzeichnen. Jetzt war es seine eigene Geschichte, die ihn in Grenzsituationen bringen sollte. Nur acht Jahre nach der Diagnose versagten seine Nieren. Er wurde Dialysepatient.

Am 28. Februar 2017 spendete ihm seine Frau eine ihrer Nieren im Rahmen einer ABO-inkompatiblen Lebendspende. Bis dahin war es ein weiter Weg, der von Zweifeln und

Ängsten geprägt war, aber auch von der Hoffnung und dem Glauben an einen guten Gott, der ihn nicht alleine ließ. Stefan Loß nimmt die Leser mit auf die Achterbahnfahrt seines eigenen Lebens. Lesenswert, weil ehrlich und authentisch. Ein Buch, das Hoffnung darauf macht, dass der Glaube an Gott auch in schweren Zeiten trägt.

## **Kapitel 1: „Bitte anschnallen!“**

### **Wie mein Leben zur Achterbahnfahrt wurde**

*„Habe dein Schicksal lieb, es ist der Weg Gottes mit deiner Seele.“*

*(Fjodor Michailowitsch Dostojewski)*

Es war damals die höchste Achterbahn Europas. Das wusste ich, aber mein Sohn wollte unbedingt damit fahren. Und weil Christian erst zehn war, musste Papa mit. Wir stellten uns geduldig an, dann waren wir an der Reihe. Wir zwängten uns in die Sitze. Die Bügel wurden runtergeklappt und ich war fest im Wagen verkeilt. Zumindest meine Oberschenkel. Die Wagen setzten sich in Bewegung. Ratternd ging es in die Höhe. Immer weiter und weiter. Langsam wurde mir mulmig. Dann hatten wir den Gipfel erreicht und gleich darauf ging es fast senkrecht nach unten. Ich war mir sicher: Da waren keine Schienen vor uns, da war nur eine große Leere und in wenigen Sekunden würden wir dort unten krachend auf dem Boden aufschlagen und das war's. Aber kurz vor dem tödlichen Aufprall änderte der Wagen

seine Richtung, legte sich in die Kurve und schoss direkt auf den nächsten Gipfel zu. Ganz kurz war ich erleichtert, dass ich den Sturz ins Bodenlose überlebt hatte. Dann sah ich den nächsten Gipfel der Achterbahn. Und mir war mir klar: Wenn wir mit dieser Geschwindigkeit über die nächste Spitze fahren, hebt es mich einfach aus dem Sitz und ich verschwinde irgendwo im All. Ich war mir sicher.

Der Bügel an meinen Beinen hat auch dieser Belastung standgehalten und es hat mich nicht aus dem Sitz katapultiert. Langsam wurde die Fahrt etwas gemütlicher und ein Ende war absehbar. Als wir kurz vor dem Ziel langsam ausrollten, war ich überzeugt: Das war meine letzte Fahrt in einer Achterbahn. Man soll sein Schicksal nicht unnötig herausfordern. Christian war begeistert. Ich war nur froh, dass ich aussteigen konnte und dass er vor lauter Begeisterung meine zitternden Knie nicht bemerkte.

In einem Vergnügungspark kann man sich aussuchen, welche Attraktionen man ausprobieren will. Da gibt es auch durchaus entspanntere Möglichkeiten als eine halsbrecherische Achterbahnfahrt. Aber im wahren Leben ist die freie Auswahl begrenzt. Gerade wenn man sich so richtig wohl und sicher fühlt, kann es passieren, dass man sich auf einmal auf der Achterbahn des Lebens wiederfindet. Manchmal reicht ein Anruf, um das Leben aus dem Gleichgewicht zu bringen. Eine kleine Unachtsamkeit beim Autofahren oder eine überraschende Diagnose nach einer Routineuntersuchung.

## Die Diagnose

Seit dem Sommer 2008 weiß ich, dass ich Zystennieren habe. Der Arzt informierte mich darüber, dass es wahrscheinlich noch acht bis zehn Jahre dauern würde – bis zum Nierenversagen. Terminale Niereninsuffizienz nennt man das im Fachjargon. Danach müsste ich dann an die Dialyse und wenn ich Glück hätte, käme für mich eine Transplantation infrage.

An diesem Tag begann meine persönliche Fahrt auf der Achterbahn des Lebens. Niemand hatte mich gefragt, ich bin nicht freiwillig eingestiegen und ich hatte auch kaum eine Ahnung davon, was auf mich zukommen sollte. Das kam erst Stück für Stück, als ich begann, mich über „meine“ Krankheit zu informieren. Bei ADPKD wachsen Zysten im Nierengewebe, die das gesunde Gewebe verdrängen. Die Zystennieren können mehrere Kilogramm schwer werden und entsprechend groß, was zu erheblichen Belastungen und Schmerzen führen kann. Eine Heilung gibt es nicht.

Im Sommer 2008 hatte ich noch nicht viel Ahnung und die Zystennieren schränkten mein Leben auch noch nicht ein. Deshalb habe ich das Ganze für die nächsten Jahre erst einmal so gut es ging verdrängt. Dennoch war mir klar, dass diese Krankheit einen wesentlichen Einfluss auf meine Zukunft haben würde. Einschränkungen durch die Dialyse, vielleicht eine Transplantation und auf jeden Fall eine geringere Lebenserwartung.

Ich hatte Angst vor dem, was auf mich zukommen würde. Ich war wütend, weil ich das Gefühl hatte, der Krankheit ausgeliefert zu sein. Da brach

etwas über mein Leben herein, das ich nicht beeinflussen konnte. Ich traute mich kaum zu hoffen, dass es für mich irgendwann noch einmal ein unbeschwertes Leben würde geben können. Aber gleichzeitig erinnerte ich mich auch an die vielen Lebensgeschichten, von Menschen, die ähnliches erlebt hatten. Ihr Glaube hatte ihnen Hoffnung gegeben und auch in schweren Situationen hatten sie eine neue Lebensperspektive bekommen. Jetzt war ich an der Reihe. Und die Frage nach dem, was im Leben hält galt nicht einem Interviewgast vor der Kamera, sondern dieses Mal galt sie mir selbst: „Stefan, gib dir dein Glaube an Gott Halt, wenn es dir den Boden unter den Füßen wegzieht?“

So kurz nach der Diagnose hatte ich noch keine ehrliche Antwort auf diese Frage. Aber nach all den Interviews, die ich geführt hatte, hatte ich die Hoffnung, dass es auch bei mir „funktionieren“ würde. Die Hoffnung, dass ich nicht allein durch diese schwere Zeit würde gehen müssen.

## Was für eine Geschichte!

Als Redakteur und Autor liebe ich es, wahre Geschichten zu erzählen. Lebensgeschichten von Menschen, die durch herausfordernde Zeiten in ihrem Leben gegangen sind und die dabei erfahren haben, dass Gott ihnen gerade in diesen Zeiten besonders nahe war. Ich habe mit Menschen gesprochen, die schwere Schuld auf sich geladen haben, mit Menschen, die schlimme Krankheiten überstanden haben, deren Leben von Missbrauch und Drogen gezeichnet war. Geschichten von Leid, Schmerz. Hoffnung und Liebe. Es waren aber auch Geschichten von einem guten Gott, der dem Leben Halt gibt, wenn es einem den Boden unter den Füßen wegzieht. Mir war es immer schon wichtig, solche Geschichten zu erzählen. Erstens, weil ich davon überzeugt bin, dass sie anderen Menschen Mut Hoffnung und vielleicht sogar Glauben schenken können. Und zweitens, weil diese Geschichten mir selbst geholfen haben, an Gott zu glauben.

Während ich dieses Buch schreibe, lebe ich schon seit fast drei Jahren mit einer Niere meiner Frau. Ich habe etwas Abstand zu dieser herausfordernden Zeit bekommen. Nierenversagen, die Zeit an der Dialyse, die Krankenhausaufenthalte und die Transplantation liegen schon einige Jahre zurück. Und ich merke, dass das auch gut so ist. Einiges habe ich verdrängt, vieles klingt im Rückblick nicht mehr so dramatisch, wie es tatsächlich war. Manches treibt mir heute noch die Tränen in die Augen – vor allem vor Dankbarkeit, dass Gott mich immer wieder fest an die Hand genommen hat, wenn ich es dringend brauchte.

Ich habe damals einen Blog geschrieben, über den ich enge Freunde auf dem Laufenden gehalten habe. Außerdem gibt es Mails, Notizen und Fotos, die mir geholfen haben, mich beim Schreiben dieses Buches wieder in diese Zeit hineinzudenken, auch, wenn mir das nicht immer leichtgefallen ist.

Einzelne Zitate aus dem Blog, aus WhatsApp Nachrichten und aus Mails lasse ich in das Buch einfließen. Mir ist es wichtig, an entscheidenden Stellen möglichst authentisch nachzuzeichnen, wie mein direktes Erleben war. Ungefiltert und unreflektiert.

Manches mag respektlos klingen, aber in Grenzsituationen will man keine netten Worte finden. Da denkt man nicht über komplizierte Sätze nach, sondern sagt frei raus, was einem auf dem Herzen liegt. Übrigens: Nichts anderes ist Gebet, wenn man es richtig versteht. Ich bin davon überzeugt: Ein Glaube, der mit Leib und Seele gelebt wird – sozusagen mit Blut, Schweiß und Tränen, der lässt sich kaum in schöne, saubere und glatte Worte fassen.

Und schließlich ist dieses Buch nicht nur für Menschen geschrieben, die mit der Kultur und Sprache von Kirche vertraut sind. Es richtet sich an alle, die nach einem Halt für ihr Leben suchen. Jedes menschliche Wesen hat eine Seele und jede Seele hat Durst nach Sinn, Halt und echtem Leben. Durst nach Gott, wie David es im 143. Psalm so anschaulich beschreibt:

*„Ich strecke meine Hände zu dir aus, meine Seele dürstet nach dir wie dürres Land nach Wasser.“ (Ps 143,6; NGÜ)*

Warum es dieses Buch gibt? Ich erlebe, dass es gut ist, ehrlich zu sein und auch von den Tiefen und Schlaglöchern im eigenen Leben zu erzählen. Das schafft die Basis für Gespräche und Beziehungen auf Augenhöhe mit anderen Menschen, unabhängig davon, ob sie so denken und glauben wie ich oder nicht. Das Leben ist kein Ponyhof – wie man so schön sagt. Auch das Leben von Christen ist kein Ponyhof, obwohl das mancher glaubende Mensch gerne so hätte. Gott bewahrt uns nicht vor der Achterbahnfahrt des Lebens, aber er hat versprochen, dabei zu sein, mir die Hand zu halten, meine Tränen zu trocknen und mir ein Licht anzuzünden, das mir Hoffnung gibt, wenn ich keine Hoffnung mehr sehe. Und er hat versprochen, dass er mich hält, wenn das Leben droht, mich aus der Bahn zu katapultieren. Wie gesagt – ich liebe es, Geschichten zu erzählen von Menschen, die durch große Herausforderungen in ihrem Leben gehen. Diesmal ist es meine eigene Geschichte. Und ich hoffe, dass sie anderen Mut macht, nach einem Halt im Leben zu fragen, wenn sie den für sich noch nicht gefunden haben. Aus den Interviews, die ich gemacht habe, habe ich die Erkenntnis mitgenommen: Der Glaube an Gott ist eine tragfähige Basis im Leben, an guten und an schlechten Tagen. Gott sei Dank habe ich genau das selbst erlebt, als über meinem Leben die dunklen Wolken einer schweren Krankheit heraufgezogen sind. Darüber soll dieses Buch erzählen. Offen, ehrlich, authentisch und getragen von der Hoffnung, die der Glaube an Gott schenken kann:

*„Bei Gott allein soll meine Seele Ruhe finden, von ihm kommt meine Hoffnung. Er allein ist mein Fels und meine Rettung, ja, er ist meine sichere Festung. (...) Er ist der Fels, der mir Halt gibt, meine Zuflucht finde ich bei Gott. Vertraut auf ihn zu jeder Zeit, ihr alle aus meinem Volk! Schüttet ihm*

euer Herz aus! Gott ist unsere Zuflucht.“  
Psalm 62, 6-9 (Luther 2017)

Stefan Loß  
Aßlar im November 2019

## **Kapitel 19: und heute?**

*„Verlass dich nicht auf deinen eigenen Verstand, sondern vertraue voll und ganz dem HERRN!“  
(Sprüche 3,5; HfA)*

Während ich dieses Buch schreibe, lebe ich schon seit drei Jahren mit einer Niere meiner Frau. Im Juni 2017, 12 Wochen nach der Transplantation habe ich wieder angefangen zu arbeiten. Erst ein paar Stunden die Woche, bald wieder Vollzeit. Sabine war schon direkt nach der Reha wieder im Büro und ist wieder in ihren Job eingestiegen. Wir haben den Sommerurlaub an der belgischen Nordseeküste genossen und ich habe mir ein bequemes E-Bike zugelegt. Schließlich war ich ja jetzt offiziell behindert und alt genug dazu fühlte ich mich auch. Dazu passte es, dass wir zum zweiten Mal Omi und Opi wurden. Paul, unser zweites Enkelkind, brachte neuen Schwung in unsere Familie und Sabine liebt es über Alles, als Omi die beiden zu bespaßen.

Gott sei Dank hatte ich nach der Transplantation überhaupt keine Probleme mit der neuen Niere. Ich hatte weder mit Abstoßungsreaktionen noch mit Infektionen zu tun. Ich musste auch nie wieder an die Dialyse – die neue Niere funktionierte vom ersten Moment an perfekt. Sabine hat den Eingriff ebenfalls gut verkraftet. Unsere Nierenfunktion ist heute ungefähr gleich – bei jeweils sechzig Prozent. Ich bin stolz auf meine „Mädchenniere“. Vor Toilettenanlagen, wo es bei der Männerabteilung lange Schlangen gibt, überlege ich manchmal kurz: Dürfte ich eigentlich auch auf die Damentoilette? Das Behinderten-WC wäre auf jeden Fall eine Alternative. Und eins habe ich festgestellt: Seit ich meine „Mädchenniere“ habe, liebe ich es, Schuhe kaufen zu gehen. Aber vielleicht ist das ja auch nur Einbildung.

Immer noch muss ich regelmäßig zum Arzt, aber heute macht mich das nicht mehr nervös. Es sind es nur noch Routinechecks: Blut und Urin werden kontrolliert und die Medikamentenspiegel gecheckt. Ein leichtes Zwicken in der Leistengegend erinnert mich immer wieder daran, dass ich mit einer neuen Niere lebe. Der Grund dafür: Bei der Transplantation wurde Sabines Niere nicht dort eingesetzt, wo eine Niere normalerweise hingehört. Transplantierte Nieren werden im Bereich des Beckens eingesetzt, weil sie dort besser angeschlossen werden können. Deshalb das Zwicken in der Leistengegend. Meistens spüre ich das nur beim Fahrradfahren oder, wenn ich mich bücken muss. Trotzdem lässt Sabine

das nur selten gelten, wenn es darum geht, dass ich mich vor unangenehmen Aufgaben in Haus und Garten drücken will.

Seit der Transplantation muss ich regelmäßig Tabletten gegen eine Abstoßung nehmen, sogenannte Immunsuppressiva. Damit der Medikamentenspiegel möglichst stabil bleibt, nehme ich die Pillen im Abstand von zwölf Stunden. Um neun und um einundzwanzig Uhr erinnert mich deshalb mein Handy daran. Auch meine Essgewohnheiten musste ich nach der Transplantation ändern. Wegen meines schwachen Immunsystems können mir Bakterien, Pilze und Keime gefährlich werden, die für gesunde Menschen völlig unproblematisch sind.

Tabu sind für mich zum Beispiel Softeis, roher oder geräucherter Fisch, Rohmilchkäse, Mettbrötchen oder roher Schinken. Auch bei Salat, frischem Obst und rohem Gemüse muss ich vorsichtig sein. Gegessen wird nur, was gut gewaschen und damit ungefährlich für mich ist. Lebensmittel, die für gesunde Menschen mit einem guten Immunsystem kein Problem sind, können mich meine Niere kosten. Natürlich schränkt das meine Lebensqualität ein. Aber im Ernst: Wenn das die Alternative zur Dialyse ist, habe ich damit wirklich keine Probleme.

Ganz besonders herausfordernd sind zwischenmenschliche Kontakte. Zum Beispiel das Händeschütteln. Die meisten Menschen husten oder niesen in ihre Handflächen. Mit diesen Handflächen schieben sie den Einkaufswagen durch den Supermarkt, halten sich an Treppengeländern und Rolltreppenläufen fest. Und diese Handflächen reichen sie mir dann auch zur Begrüßung. „Nein, danke. Ich habe ein schwaches Immunsystem!“ Ist dann meine Antwort. In der Regel wird das als Argument auch akzeptiert. Das mit dem Händeschütteln hat schon unsere kleine Elise gelernt. Als ihre Mutti in den Ellbogen genossen hat, statt in die Handfläche, hat Elise das mit den Worten kommentiert: „Mutti, ich bin stolz auf Dich, Du machst das genau richtig.“

Ich fühle mich sehr wohl, genieße mein neues Leben und die wiedergewonnene Unabhängigkeit. Studien haben ergeben, dass eine Spenderniere bei Lebendspenden im Schnitt achtzehn bis zwanzig Jahre hält. Ich hoffe, dass Sabines Niere weit über dem Durchschnitt liegt und dass ich sie bis an mein Lebensende behalten kann.

Vieles hat sich für mich durch die Krankheit verändert. Ich sage bewusst „die Krankheit“, nicht „meine Krankheit“, denn sie gehört zwar zu mir, hat aber nichts damit zu tun, wer ich bin. Mein Leben ist viel reicher geworden. Ich genieße jeden Tag, den ich ohne Schmerzen leben kann. Ich bin von Herzen dankbar für jeden Spaziergang im Wald, für jeden Abend, an dem ich ohne Schmerzen einschlafen kann, für jede Fahrradtour, für jeden

Abend mit Sabine und dafür, dass wir spontan mal übers Wochenende wegfahren können, ohne uns groß Gedanken machen zu müssen.

Ich bin dankbar für viele neue Freunde und Bekannte, die ich getroffen

habe. Vor allem im Verein PKD e.V., in dem ich aktiv im Vorstand bin. Hier habe ich ein sehr spannendes Betätigungsfeld gefunden und bin auf Menschen getroffen, mit denen ich auf eine ganz besondere Weise verbunden bin. Hier kann ich über meine Krankheit sprechen und auch über meine Ängste, meine Hoffnung und meinen Glauben.

Das Durchleben der Krankheit und die akute Phase rund um die Transplantation hat mein Leben verändert. Ich gehe heute anders mit meiner Zeit um. Belangloser Smalltalk langweilt mich. Ich suche den Kontakt zu Menschen, die mich inspirieren und die ich inspirieren kann. Auch mein Glaube hat sich verändert. Manch eine oberflächliche Predigt macht mich regelrecht aggressiv, ebenso wie ein Glaube, der mit dem realen Leben nichts zu tun hat. Wenn ich Menschen begegne, deren Glaube auf mich oberflächlich und simpel wirkt, dann erwische ich mich manchmal bei dem Gedanken: „Warte ab, bis deine Achterbahn des Lebens beginnt, dann wirst du anders denken und reden.“

Ich kenne Menschen, die nach wie vor davon überzeugt sind, dass Gott will, dass jeder Mensch körperlich geheilt wird. Man müsse nur genug beten. Ich habe oft für mich beten lassen, aber meine Krankheit ist nicht verschwunden. – Habe ich etwas falsch gemacht?

Auf diese Frage bekomme ich keine Antwort. Und ich bin überzeugt, dass es darauf auch keine Antwort gibt. Ich habe heute weniger Antworten als früher. Vielleicht sind meine Fragen dafür mehr geworden. Ich bin Menschen gegenüber offener und neugieriger geworden, die anders glauben als ich. Ich habe eine Ahnung davon bekommen, dass Gott viel größer ist, als mein Verstand es je wird erfassen können. Umso mehr bin ich dankbar, dass ich ihm jeden Tag mein Herz ausschütten kann und dass ich weiß, dass er mich liebt.

Ich habe eine neue Niere und das ist für mich definitiv ein echtes Wunder Gottes. In der Zeit der Krankheit habe ich den Gott, an den ich schon so lange glaube, ganz neu kennen gelernt. Er hat mit mir mitgelitten, er war mir nah und hat meine Seele getröstet – zum Beispiel mit dem 121. Psalm kurz vor der Transplantation. In schwierigen Situationen hat er mir den inneren Frieden geschenkt, von dem in der Bibel die Rede ist: „Der Frieden Gottes, der weit über alles Verstehen hinausreicht, (wird) über euren Gedanken wachen und euch in eurem Innersten bewahren – euch, die ihr mit Jesus Christus verbunden seid.“ Philipper 4, 7

Gott ist keine Wunscherfüllungsmaschine. Er ist Gott, Herr, Schöpfer des Universums. Trotzdem hat er ein Interesse daran, dass jeder Mensch den Frieden erlebt, den nur er schenken kann. Einen Frieden, der Halt gibt in der Achterbahn des Lebens. Das ist für mich das allergrößte Wunder.

Ich sehne mich nach tiefen und echten Begegnungen mit anderen Menschen. Dank meiner Krankheit erlebe ich solche Begegnungen heute wesentlich öfter als früher. Und ich sehne mich nach echten und tiefen Begegnungen mit Gott.

So gesehen muss ich sagen: Ja, ich bin Gott dankbar. Vielleicht nicht direkt

für die Krankheit. Aber ich bin Gott dankbar für vieles, was ich in der akuten Zeit der Krankheit erleben und erfahren durfte.

In dieser Zeit habe ich vor allem gelernt, dass ICH mehr ist als mein Körper – das Stück Fleisch, an dem Chirurgen herumschneiden, das aufgeschnitten und wieder zugenäht wird. Mein inneres Leben ist mir wichtig geworden – ich nenne das die Seele. Vieles, was mir körperlich wehgetan hat, hat auch meiner Seele geschmerzt.

Mein Körper war den Ärzten ausgeliefert. Und sie haben getan, was sie konnten, aber sie sind nicht für meine Seele zuständig. Wenn es um die Sorge für meine Seele geht – die sogenannte „Seel-Sorge“, da bin ich schon selbst gefragt.

„Ich und niemand sonst bin verantwortlich für das Wohlergehen meiner Seele.“ („Hüter meiner Seele“; John Ortberg)iv

So schreibt das der amerikanische Psychologe und Pastor John Ortberg in seinem Buch über die Seele – eines der Bücher, die immer dabei waren, wenn ich im Krankenhaus lag. Mein persönliches Fitnessprogramm für die Seele bestand aus ausgedehnten Spaziergängen am Neckarufer, bei denen ich oft genug Gott mein Herz ausgeschüttet habe. Ich habe mir gute Bücher gesucht, die mir Mut gemacht haben, Musik gehört, die mich getröstet hat, und ich habe Freunde gebeten, für mich zu beten – vor allem um den inneren Frieden, der mir zwischendurch immer mal wieder abhandengekommen ist.

Und was ist mit der Frage vom Anfang des Buches: „Was hält, wenn das Leben zur Achterbahn wird?“ Was bewahrt mich davor, vor der Dunkelheit zu kapitulieren und in schweren Lebenssituationen die Hoffnung zu verlieren?

Auf meiner Achterbahnfahrt habe ich oft genug Angst gehabt, ich war verzweifelt und am Ende mit meinen Kräften. Oft habe ich Gott nicht gespürt. Weder in der Klinikapelle mit dem zerfetzten Jesus noch auf

meinen Spaziergängen, wo ich ihn angefleht habe, mir ein Zeichen zu geben. Ich habe nichts gesehen und nichts gehört, keinen Blitz vom Himmel und keine Stimme aus dem Kleiderschrank. Aber dann, wenn es drohte, mich aus der Bahn zu werfen, dann war Gott doch da. Mit einem Vers, mit einem Gedanken mit einer Begegnung. Im letzten Moment, Minuten bevor ich in den OP geschoben wurde. Das war mein Moment. Der Augenblick, in dem ich gespürt habe: Er ist mit mir unterwegs und er hält mich – egal, was kommt. Ich hätte es mir anders gewünscht, mit weniger Schmerzen, Unsicherheit und Dramatik. Aber ich bin es nicht, der das Drehbuch für mein Leben schreibt. Er ist es. Und er hat ein gutes Gefühl für gute Geschichten, für Dramatik und all die anderen großen Gefühle, die das Leben so lebenswert machen.

Und dann sind es oft auch die kleinen Dinge im Alltag, die den Unterschied ausmachen:

Die E-Mail mitten in der Nacht, der aufmunternde Vers wenn es gerade schwierig war, das Fußbad mit Kondensmilch, die Kopfmassage im



Krankenbett, das Gebet im Krankenzimmer, der Kommentar im Blog, der Händedruck, das aufmunternde Lächeln, der Sonnenuntergang auf der Neckarwiese.

Jeder Mensch braucht Antworten auf die großen Fragen des Lebens. Aber jeder Mensch braucht auch die kleinen alltäglichen Dinge, die Liebe, Zuneigung, Fürsorge und Nähe ausdrücken. Das ist es, was das Leben reich macht.

*„Ich finde, es sind die kleinen Dinge, alltägliche Taten von gewöhnlichen Leuten, die die Dunkelheit auf Abstand halten. Einfache Taten aus Güte und Liebe.“*

(Gandalf in dem Film: „Der Hobbit – Eine unerwartete Reise“ nach J.R.R. Tolkien)

Keiner von uns ist zum Helden geboren. Aber jeder ist auf seiner eigenen Reise und wird mit seinen eigenen Herausforderungen und Grenzen konfrontiert. Jede Achterbahn des Lebens ist anders. Aber Gott sei Dank sind wir nicht allein unterwegs.