

What's your story?

Hochsensibilität neu erzählt, Episode 11

Man(n) sieht sich!

Uwe gehört zu den sogenannten „Contergan Kindern“ – er ist einer von mehreren Tausend Menschen, die Anfang der Sechziger Jahre mit verkürzten Gliedmaßen auf die Welt gekommen sind. Vor allem aber ist Uwe ein feiner Mann, der über sein körperliches Anderssein gelernt hat, auch seine innere Empfindsamkeit sichtbar werden zu lassen.

So richtig bewusst über mein Anderssein wurde ich mir erst, als ich in die Schule kam. Als es mit der Wertung anging und damit, bewertet zu werden: *Was kannst du, was kannst du nicht?* Daraus habe ich versucht, abzuleiten: *Wer bist du? Und wer bist du nicht?*

Besonders prägend, im negativen Sinne, sind meine Erinnerungen an den Sportunterricht. Dabei habe ich Bewegung immer geliebt. Durch meine Gehbehinderung konnte ich jedoch nicht so schnell laufen wie andere Jungs. Zu den heftigsten Erlebnissen zählten die Gruppenspiele, in denen wir uns in zwei Mannschaften aufteilen mussten. Dann wurde einer bestimmt, der sich sein Team aussuchen durfte. Ich habe das gehasst, denn es war ausschließlich so, dass ich derjenige war, der am Ende übrig blieb. Dann musste der Lehrer bestimmen, in welche Mannschaft ich kam. Vor diesen Situationen habe ich mich regelrecht gefürchtet und ich wäre jedes Mal am liebsten rausgerannt. Doch mir war klar, dass ich da durch musste. Ich blieb stehen, aber am liebsten wäre im Boden versunken. Das war schon ein Schlüsselerlebnis. Zu merken, *so beliebt bin ich nicht*, gemocht vielleicht, aber in gewissen Situationen bleibe ich außen vor.

Es ging darum, so zu tun, als ob ich wie die anderen wäre

Es war schwierig, das zuhause zu besprechen. Insbesondere mein Vater war eher ein harter Mensch. Ich habe in der Familie nicht viel über meine Gefühle geredet, es ging eher darum, wie gut ich in der Schule mitkomme. Meine Eltern haben mir immer gesagt, dass ich mir nichts gefallen lassen soll, und dass ich auch bei körperlichen Auseinandersetzungen nicht zurück stecken muss und mich wehren soll. Auf der psychischen Ebene hat mir das jedoch nicht geholfen. Es gab ja nicht nur den Sportunterricht, der schwierig war, aber diese Dinge waren zuhause kein Thema. Das Gefühl, dass ich mit meinen Eltern sprechen kann, dass sie für mich da sind und mich auffangen, das kannte ich nicht. Ich habe das mit mir selbst ausgemacht – oder auch nicht. Manchmal habe ich rückblickend den Eindruck, ich habe das alles so in mich rein genommen. Im Außen ging es darum, so zu tun, als ob ich genau wie die anderen wäre. Ich habe mit meiner Prothese auf der Straße Fußball gespielt und bin auf die höchsten Bäume geklettert. Wenn ich da heute drüber nachdenke, wird mir als

Erwachsener angst und bange. Die Prothese schenkte mir ein großes Stück Teilhabe am „normalen“ Leben, aber sie war auch eine große Belastung für unsere Familie. Damals war es so, dass die Krankenkasse nur die Hälfte dazu zahlte, den Rest mussten wir aufbringen. Ich hatte ein ziemlich primitives Ding anfangs, zwei Stahlstangen und unten dran eine Art Gummiklotz als Fuß. Mir war aber nicht so wichtig, wie es aussah – Hauptsache, ich konnte mich bewegen. Das Problem war, dass die Dinger öfter mal kaputt gingen, besonders „gern“ zum Wochenende. Dann musste mein Vater extra weite Strecken in die Werkstatt fahren, und ich habe gespürt, dass er sich lieber ausgeruht hätte, als sich darum kümmern zu müssen, dass ich wieder laufen konnte.

Mit acht oder neun Jahren bekam ich eine Prothese, deren nachgebildete Wade teilweise aus Kunststoff und aus Holz bestand. Ich werde nie vergessen, wie auf dem Nachhauseweg von der Schule das Holz durchbrach. Ich konnte nicht weiterlaufen und musste mich hinsetzen. Die Leute sind an mir vorbeigelaufen, es sah natürlich furchtbar aus mit diesem durchgebrochenen Holz, das aus dem Hosenbein hervorlugte, aber niemand hat mir geholfen. Ich war wie erstarrt, zum Glück war es Sommer und nicht kalt, aber es war dennoch ein sehr einsames Gefühl, dort zu sitzen und nicht mehr allein loslaufen zu können. Erst nach Stunden fasste sich jemand ein Herz und fragte mich, was los wäre. Ich konnte dem Mann dann sagen, wo ich wohne und er sorgte dafür, dass ich abgeholt wurde. Dieses Erlebnis war ein weiteres Schlüsselerlebnis: Zu merken, man nimmt mich im Außen nicht wahr. Und wenn man mich wahrnimmt, werde ich nicht *wirklich* gesehen. Meine Mutter konnte nicht verstehen, dass mir niemand geholfen hatte, und als mein Vater an dem Tag nach Hause kam, stand wieder seine Zeit im Mittelpunkt. Mal wieder musste ein Termin in der Werkstatt gemacht werden. Für meine Traurigkeit blieb kein Platz.

Ich konnte nicht ewig vor meinen Gefühlen davon laufen

Wenn die Prothesen repariert waren, dann war erstmal wieder alles wieder gut. Für mich war das Allerwichtigste, dass ich wieder losziehen und mit anderen Kindern spielen konnte. Hauptsache, ich sitze nicht allein herum und kann nicht dabei sein. Ich wollte dazugehören, Teil einer Gemeinschaft sein. Damit habe ich viel kompensiert, wenn Frust, Traurigkeit und Wut zu groß wurden – beim Spiel mit den anderen konnte ich auf den Ball treten und mich auspowern, ohne dass ich jemandem weh tue. Am liebsten blieb ich stundenlang weg von zuhause, das war wie eine Flucht. Aber ich konnte nicht ewig vor meinen Gefühlen davon laufen.

Mir wurde oft gespiegelt, *Du bist du so empfindlich!* Von meinem Vater, aber auch von anderen Erwachsenen. Wenn ich mich gestoßen habe, war es, als würde ich schneller Schmerz empfinden, und es kam auch schneller ein blauer Fleck als bei anderen. Ich war auch nah am Wasser gebaut, die Tränen flossen schnell, aber ich gab mir Mühe, sie keinem

zu zeigen. Wenn ich unter Kindern war, habe ich mich schnell versteckt. Ich blieb dann einen Moment für mich und schluckte die Tränen runter. Ich hatte doch schon meine körperliche Einschränkung und dachte mir, *du darfst nicht noch mehr Schwäche zeigen!*

Ich versuchte stattdessen, bei möglichst allem mitzumachen, manchmal vielleicht sogar noch ein bisschen mehr, nach dem Motto: „Schaut mal, ich bin noch frecher und mutiger!“ Wenn es darum ging, beim Nachbarn Klingelstreich zu machen, nahm ich eine doppelte Herausforderung an – weil ich nicht so schnell laufen konnte wie die anderen, musste ich ganz genau schauen, wohin ich lief, um mich rechtzeitig zu verstecken. Ich musste mir immer wieder Taktiken ausdenken, die auf verschiedenen Ebenen funktionierten. Das war nicht leicht, aber ich habe es jahrelang in mich reingefressen, bis ich als junger Erwachsener schließlich im wahrsten Sinne des Wortes aus der Haut fuhr.

„Meine Güte, was ist denn mit dir los?“

Nach der Schule fand ich zunächst keine Lehrstelle. Ich habe dann von den sogenannten „Berufsbildungswerken“ gehört, wo Leute wie ich mit körperlichen Einschränkungen die Möglichkeit hatten, eine Ausbildung zu absolvieren. Dafür musste ich allerdings in ein Internat ziehen. Das war für mich ein riesiger Schritt, mein gewohntes Umfeld zu verlassen und mit fremden Menschen zusammen zu kommen, ohne Freunde oder irgendwen, der mich stützt. Nach ungefähr einem halben Jahr brach auf einmal die Neurodermitis aus. Es juckte mich ganzen Körper, es war buchstäblich zum „aus der Haut fahren“, als tobte in meinem Inneren ein Krieg. Es brach förmlich aus mir heraus, als würde sich mein Innerstes nach außen kehren. Etwas wurde sichtbar, und ich konnte nichts dagegen tun.

Ich habe mich furchtbar geschämt und wurde von allen angeguckt: „Meine Güte, was ist denn mit dir los?“

Schließlich wurde es so schlimm, dass ich die Ausbildung abbrechen und mich in eine Klinik begeben musste. Dort hat man mir allerhand Medikamente gegeben, gegen die ich mich jedoch bald sträubte. Mir wurde schnell klar wurde: Das allein kann nicht die Lösung sein. Das Kortison bekämpfte nur das Symptom, bescherte mir allerdings starke Nebenwirkungen. Mein Körper wurde aufgeschwemmt, ich nahm deutlich an Gewicht zu und fühlte mich überhaupt nicht wohl. Von den Ärzten wurde ich als beratungsresistent und unbelehrbar abgestempelt. Ich hatte einfach das Gefühl, als würde irgendwas verschlossen, als würde mit Gewalt eine Tür zugeschlagen, die gerade offenstand. „Du nimmst jetzt das uns das“, und dann geht die Tür wieder zu. Ich spürte instinktiv, dass das nicht mein Weg war. Die Neurodermitis zog sich dann mehr oder minder von allein zurück, ich nahm nur noch ein Medikament, wenn der Juckreiz ganz akut war. Nach dem Klinikaufenthalt machte ich meine Ausbildung zu Ende, fand eine Anstellung und für eine Weile schien alles gut.

Irgendwann kamen die Depressionen. Es war nicht mehr die Haut, die reagierte, sondern meine Seele. Endlich fasste ich den Mut, in eine psychosomatische Klinik zu gehen. Das war ein tiefer Impuls, mir psychologische Hilfe zu suchen, und für mich war es die absolut richtige Entscheidung. Zum ersten Mal fanden die Themen aus meiner Kindheit in einem geschützten Rahmen Gehör. Da habe ich zum ersten Mal gemerkt, wie wichtig Gespräche sind. Was für einen Unterschied es macht, gemeinsam mit anderen darauf zu schauen, was wirklich los ist, wie ich mich fühle und vor allem, dass ich mich so fühlen *darf*. Dass ich gesehen werde und in meinem So-Sein anerkannt und gemocht werde. Dort war ich einer von vielen, die auf der Suche waren, wieder heil zu werden. Der Aufenthalt dort hat einen großen Unterschied gemacht. Einen Unterschied, den der Behindertensport, der jahrelang mein Ventil gewesen war, so nicht leisten konnte. Dort hatte ich zwar immer mal wieder für einige Momente Erlösung gefunden, es war aber nicht *die* Lösung gewesen. Die Auseinandersetzung mit all den Dingen, die ich so lange in meinem Innersten vor anderen versteckt hatte, war der erste Schritt zu einer tiefgreifenden Veränderung, von der ich als Kind und junger Mensch nicht träumen gewagt hätte: Mich auch im Außen nicht mehr länger zu verstecken.

Es musste etwas ganz Neues her

2008 brauchte ich eine neue Prothese. „Mein“ Prothesenbauer aus meiner alten Heimat, der mich schon aus meiner Kindheit kannte, war wenige Jahre zuvor tödlich verunglückt. Wir waren immer ein gutes Team gewesen, aber jetzt musste mich auf andere Fachleute berufen. Das hatte ich in der Vergangenheit auch schon getan und das war gut gegangen, solange es bloß darum ging, die Prothese zu reparieren. Bis sie schließlich auf eine Weise kaputt ging, dass sie nicht mehr reparabel war. Es musste etwas ganz Neues her.

Ich beriet mich mit verschiedenen Prothesenbauern, die mich über die neuesten Techniken informierten. Was man alles noch leichter einbauen konnte heutzutage, und wie ich noch leichter laufen könnte. Sie empfahlen mir die scheinbar tollsten Sachen, und ich dachte so, „ja gut, macht mal, ihr werdet es schon wissen!“ Hauptsache, ich bekam eine neue Prothese, die wieder eine Weile hält. Daraus wurde aber nichts. Die Statik war fehlerhaft, und diese neuartige Federtechnik eignete sich für meine Art des Auftretts überhaupt nicht. Sie erforderte eine Kraft, die ich nicht aufbringen konnte, es entsprach einfach nicht meiner Art zu laufen. Mein kleiner Fuß war nicht richtig eingebettet, und ich hatte große Schmerzen. Es funktionierte schlichtweg nicht.

Ich begann zu rebellieren. Ich sprach mit der Krankenkasse, aber die meinten bloß, ich müsste mich doch nur dran gewöhnen, sie wüssten gar nicht, was ich habe. Ich sah das anders: „Nein, nicht ich muss mich an die Prothese gewöhnen, die Prothese muss an *mich* angepasst werden!“

Das hat mich richtig wütend gemacht, wie damals bei den Tabletten, die ich gegen die Neurodermitis einnehmen sollte. Die Prothesenbauer haben es auch nicht eingesehen, aus ihrer Sicht hatten sie alles richtig gemacht. Ich probierte mehrere aus, aber das Ergebnis blieb es dasselbe. Ich habe keinen „typischen“ Stumpf, so wie es Menschen mitunter nach einem Unfall oder einer Kriegsverletzung haben. Ich habe einen Oberschenkel mit einem kleinen Fuß direkt darunter, an einem kleinen Gelenk, an einem kleinen Knie, ein wunderbares von der Natur geschaffenes Konstrukt, aber eben sehr außergewöhnlich. Das war keine Standardangelegenheit, doch damit schien niemand umgehen zu können. Nachdem ich einen letzten schmerzhaften Versuch gewagt hatte, entschied ich mich schließlich, fortan auf eine Prothese zu verzichten und nur mit meinen beiden Unterarmstützen loszuziehen. Mir war klar, dass dies auf verschiedenen Ebenen ein gewagtes Unterfangen war. Mein verkürztes Bein, mein kleiner Fuß, beides würde auf eine besondere Weise nun sichtbar werden. Und ich würde die Hände nicht mehr frei haben, was wiederum andere Einschränkungen bedeuten würde. Aber ich spürte instinktiv, dass die Zeit reif war. Die Zeit, mich zu zeigen. Die Zeit, voll und ganz sichtbar zu werden.

Jetzt sah man, wie ich wirklich unterwegs war

Es war, als würde ich ein Stück Freiheit zurückgewinnen. Der Fuß, der immer in der Prothese gewesen war, eingefasst auf einer kleinen Platte mit Leder und Schnüren, der war nun buchstäblich frei. Das war auch ein bisschen beängstigend, gerade wenn ich auf Kinder traf, die ja sehr direkt sein können. Da kam dieses „Ich bin anders“- Gefühl noch einmal in einer bislang ungekannten Klarheit raus. Ich versteckte meine Behinderung nicht mehr unter langen ausgebeutelten Hosenbeinen, ich zeigte *mich*. Vorher hatte man schon gemerkt, dass irgendwas anders war, aber jetzt sah man ganz genau, wie ich wirklich unterwegs war. Damals arbeitete ich in der Behörde an einem großen Empfang, und mein Chef war alles anderes als begeistert davon, dass ich keine Prothese mehr trug. Er trietzte mich ständig damit, dass ich mir endlich eine neue besorgen sollte, da es „kein gutes Bild“ abgeben würde. Ich musste andauernd antreten und mich erklären, warum ich noch keine neue hatte. Wieder wurde ich wütend, denn meine Arbeit litt ja nicht darunter, dass ich keine Prothese mehr trug. Ich spürte, dass er mich am liebsten weg haben wollte, dass er mich nicht anerkannte, so wie ich bin. Da kamen auch alte Gefühle wieder hoch. Es gab aber auch viele Menschen, die mich ermutigt und bestärkt haben. Viele Kunden sprachen mich freundlich an, dass sie nie vorher nie bemerkt hatten, dass ich eine Prothese getragen hatte, und sie wollten wissen, was passiert war: „Erzählen Sie mal!“ Dieses aufrichtige Interesse war eine neue positive Erfahrung. Meine Geschichte war spannend für andere Menschen, und ich bekam auch viel Lob und Anerkennung dafür, dass ich weiterhin am Empfang die Stellung hielt. Das waren viele kleine A-ha Momente für mich.

So geht es also auch! Diese Begegnungen lösten ein gutes Gefühl in mir aus. Ein Gefühl, das ich damit in Verbindung brachte, wertgeschätzt und gesehen zu werden.

In dieser Zeit habe ich gemerkt, dass sich parallel zu dieser Entwicklung auch meine innere Andersartigkeit, meine Empfindsamkeit, immer mehr zeigen konnte. Es war wunderschön, mich immer freier mit meinen unterschiedlichen Beinen zu fühlen. Wenn es draußen warm war, dann habe ich nicht nur die Socken meines „normalen“ Fußes ausgezogen. Ich habe sogar gelernt, mit meinen Unterarmstützen zu tanzen oder sie als Instrumente zu benutzen. Und ich kann auf einmal alle möglichen Hosen kaufen, egal ob die Mode gerade engere oder weitere Hosenbeine bevorzugt!

Die Essenz dessen, was uns wirklich auszeichnet, ist nicht verloren

Das Geschenk in meiner Behinderung liegt darin, dass sie mich Schritt für Schritt und über viele Jahre auf einen Weg geführt hat, auf dem ich mich nicht mehr länger verstecken wollte und konnte. Je mehr ich davon abließ, nicht um jeden Preis möglichst dicht an das Erscheinungsbild heranzukommen, was allgemein hin als „normal“ erachtet wird, desto mehr durfte sich auch meine innere Empfindsamkeit nach Außen kehren. Insofern war mein vermeintliches Handicap für mich persönlich letztendlich ein Motor, mit meiner ganzen Persönlichkeit sichtbar zu werden. Meine Sensibilität spiegelt sich im Außen in meiner Behinderung wider, und ich habe darüber gelernt, diese Feinheit zuzulassen. Aber auch jeder andere kann lernen, dass er so, wie er sich mit all seinen Gefühlen spürt, ok ist. Diesen Mut möchte ich vor allen anderen Männern machen und sie ermutigen, ihre Verletzlichkeit zu zeigen. *Du bist vollkommen ok, so wie du jetzt bist. Trau' dich.* Nicht im Sinne von pushen, es geht vielmehr darum, jeden Moment so zu sein, wie man(n) ist und nichts machen zu müssen, nur, um jemand anderem zu gefallen. *Sei wie du bist, in allem, was da ist – in deinem Schmerz, deiner Wut, in dem, was du ausdrücken willst. Zeig, was da ist.* Auch in dem tiefsten Empfinden, dass gerade etwas überhaupt nicht gut läuft, kann ein Moment des Lächelns verborgen liegen. *Die Freude ist noch in dir, sie ist nicht weg.* Sie wurde vielleicht zurückgedrängt, so wie es bei mir auch sehr lange war, aber dieser Schatz, die Essenz dessen, was uns wirklich auszeichnet, die ist nicht verloren.

Ich weiß, dass meine Eltern es damals gut gemeint haben und mich schützen wollten, als sie mir sagten, dass ich alles schaffen kann, dran bleiben soll und genauso bin wie die anderen. Die Wahrheit ist aber, dass ich nicht bin wie die anderen. Niemand ist so wie die anderen, und es gibt Dinge, die ich einfach nicht gut kann. Doch wenn ich etwas nicht gut kann, dann heißt das vor allem, dass es etwas anderes gibt, das ich *richtig* gut kann. Diese Möglichkeiten zu entdecken und sie mit anderen zu teilen, gerade unter Männern – davon wünsche ich mir mehr. Das hier ist meine Geschichte, die sich aus vielen Mosaiksteinchen zusammensetzt. *Und du hast auch eine.* Also, Man(n) sieht sich!