

Kirche in 1Live | 07.05.2022 floatend Uhr | Annette Schmitz-Dowidat

## Im Kreuz

Einmal kurz gebückt, weil meine Lieblingsschokolade immer ganz unten im Regal liegt, und zack! Schmerzen ohne Ende. Irgendwie bin ich noch zur Kasse gekommen mit meinem halbvollen Einkaufswagen, den ich als Rollator benutzt habe. Jetzt liege ich zu Hause auf dem Sofa, die Wärmflasche im Kreuz, die Schmerzmitteln und ein Mittel zur Muskelentspannung vor mir. Und im Rücken habe ich ein Gefühl, als ob da ein Brett drinstecken würde.

Ich fühle mich richtig lahmgelegt. Jeder Schritt schmerzt. Warum muss das ausgerechnet mir passieren? Wo ich mich doch ständig bewege und so gesund lebe.

Mir wird auch klar, wie toll es ist, wenn man einfach so ohne Schmerzen herumlaufen kann. Immerhin konnte ich eben schon alleine zum Klo hinken. In kleinen Schritten geht es wieder vorwärts. Da macht demütig und ich freue mich über jeden dieser kleinen Schritte.

Diesen Gedanken möchte ich behalten, wenn ich den Schmerz wieder los bin: Wenn ich – hoffentlich – in ein paar Tagen wieder joggen kann, möchte ich das nicht als selbstverständlich hinnehmen. Dieser Stich ins Kreuz aus heiterem Himmel hat mir gezeigt: Das sonst Selbstverständliche ist eigentlich ganz besonders.

Sprecher: Jan Primke

Redaktion: Daniel Schneider