

Ein kleines Stehaufmännchen

Halil raste früher mit dem Fahrrad herum. Jetzt hat er ein amputiertes Bein. Trotzdem ist er guter Dinge.

VON SABINE OHLE

Reifen platt, Ventile geklaut. Gut, dass um die Ecke ein kleiner Fahrradladen ist. Das Licht funktioniert ja auch schon lange nicht mehr. Das alte hellblaue Rad gehört zu den wenigen Dingen, die ich nach dem Tod meines Vaters behalten habe. Es macht keinen Sinn, mit so einer Gurke herumzufahren, aber ich hänge dran. Der Laden „Fahrbereit“ macht in dieser abgelegenen Straße in Berlin auch keinen Sinn. Hier wird wohl niemals ein Kunde zufällig vorbeikommen. Ich hatte mich schon öfter gewundert über diesen Laden. Manchmal blieb er wochenlang geschlossen, dann wieder war er jeden Tag bis spät abends geöffnet. Jetzt freue ich mich, dass die alten grünen Rollläden hochgezogen sind. Laden und Werkstatt sind ganz klein, überall stehen Fahrräder und Sachen herum, man kann sich kaum umdrehen. Mittendrin sitzt ein Mann im Rollstuhl, sein rechtes Bein ist ein frisch verbundener Oberschenkelstumpf. Ich schiebe mein Rad in den hinteren Raum. Halil lässt sich aus dem Rollstuhl fallen und rutscht auf dem Boden herum.

Welch bizarre Situation. Wir sind beide um die fünfzig in diesem vergessenen Laden, ich mit einem Fahrrad, das andere längst auf den Müll geworfen hätten, und er rutscht mit seinem frischen Stumpf auf dem Boden herum, greift nach Werkzeugen und hievt mit einem gekonnten Griff das Rad auf Sattel und Lenker. Heute Abend könne ich mein Rad abholen. Auf dem Weg nach Hause gehen mir Bilder und Gedanken durch den Kopf. Als ich klein war, gab es in unserer Siedlung viele Väter, die nur ein Bein hatten oder einen Arm. Der Vater des Nachbarmädchens hatte sein Hosenbein immer auf eine ganz spezielle Art unter den Stumpf gefaltet. Längst vergessene Kindheitsbilder kommen mir in den Sinn. Die taubstumme Marina, die im Freibad von allen bewundert wurde, weil sie so toll schwimmen, springen und sowieso alles konnte. Meine Jugendfreundin Sabine, die seit einem Sportunfall beim Trampolinspringen im Rollstuhl sitzt. Von einem Tag auf den anderen änderte sich ihr ganzes Leben. Heute ist sie Psychologin.

Es gab sie immer schon, die Stehaufmännchen, Leute, die ihr Schicksal meistern. Aber es gab auch die anderen, „die armen Schweine.“ Menschen, die nach Krisen nicht mehr zurückfanden auf ihren Platz im Leben. Meine Oma zum Beispiel. Sie starb wenige Monate nach Opas Tod. Damals hieß es, „sie ist dem Opa nachgegangen.“ Ein Nachbar ist nach dem Tod seiner Frau verrückt geworden. Eines Tages stand er in Unterhosen im Treppenhaus und spielte Mundharmonika. Dann leerte er die Mülltonnen des Hauses auf den Bürgersteig, wusch sie stundenlang aus und packte dann den Müll wieder hinein. Uns Kindern war er unheimlich. Irgendwann wurde er abgeholt und in die Psychiatrie gebracht. Wir Kinder lernten früh, dass es Menschen gab, die einknickten vor den Herausforderungen des Lebens.

Am Abend hole ich mein Fahrrad ab. Halil und ich kommen ins Gespräch. Er ist letztes Jahr fünfzig geworden. Bald danach bekam er Schmerzen in seinem rechten Bein. Die Schmerzen wurden immer schlimmer. Seine Zehen verfärbten sich schwarz. Eine Ahnung sagte ihm, dass es ernst sei. Sein Bruder fuhr ihn in die Rettungsstelle des Krankenhauses. In seinem Bein war kein Blutdruck mehr zu messen. Nur eine Amputation des Unterschenkels konnte sein Leben retten. Die Sache selbst sei einfach, erzählt Halil: „Narkose, abschneiden, veröden – in einer Dreiviertelstunde ist das erledigt.“

Er zündet sich eine Zigarette an, selbst gedreht, starker schwarzer Tabak. Eigentlich soll er nicht mehr rauchen. In den Tagen nach der OP zeigt sich, dass das Knie nicht erhalten bleiben kann. Die zweite Amputation erfolgt oberhalb des Knies. Elf Tage nach der OP wird er entlassen. Das war vor drei Wochen. Halil, der Fahrradfreak! Vor 25 Jahren war er mittendrin, als die Berliner Mountainbike-Szene entstand. Er ist immer nur Rad gefahren, niemals mit U-Bahn, S-Bahn oder Bus. Mountainbiken war ein Statement, bei jedem Wetter, auch bei Blitzeis. Halil hat seine Räder selbst gebaut. Die technischen Fertigkeiten hat er sich in Zeitschriften erlesen und einfach ausprobiert. Mountainbiken bedeutete für ihn Grenzen ausloten, physisch, mental und technisch. In all den Jahren blieb Radfahren sein Hobby. Er hat vieles versucht im Leben. Am Anfang stand seine Lehre zum Elektroinstallateur. Gearbeitet hat er dann



Halil im Eingang seines Fahrradladens in Berlin. Vor ein paar Wochen musste sein Bein amputiert werden. Der Alltag ist schwer, aber Halil sagt: „Jetzt schätze ich das Leben und mich selbst viel mehr.“ Foto: Sabine Ohle

aber als Produktionsarbeiter in einer Kunststoffspritzerei. Halil zeigt sich interessiert und ehrgeizig, sein Chef fördert ihn, und so arbeitet er sich hoch zum Kunststoff-Formgeber. Sein Weg führt ihn über verschiedene Stationen: Jobs in der Kunststoffindustrie in Hamburg, Kauf und Ausbau eines Hofes in Schleswig-Holstein, Hundezucht mit Zuchtwarenschein und Engagement bei „Bullterrier in Not“, eine gescheiterte Ehe. Er zieht zurück nach Berlin. Die Kunststoffbranche hat sich seit der Wende nach Osteuropa verlagert. Halil macht Gelegenheitsjobs, dann eine Ausbildung zum Haus- und Familienpfleger. Das Pflegerische liegt ihm, die Arbeitsbedingungen in der Branche sind ein Schock.

Plötzlich kommt ihm eine Idee. Das Ladenlokal im Vorderhaus steht schon lange leer. Früher war das ein Laden für Modelleisenbahnen, jetzt dient es als Lager für Gerümpel – und wird Halils Projekt: Fahrrad-

laden, Fahrradwerkstatt, Fahrradservice. Ganz alleine, oft 16, 17 Stunden am Stück renoviert er die Bruchbude. Ein Freund entwirft eine Homepage und Visitenkarten. „er-fahre-dein-rad-neu“ steht auf der Rückseite. Sein Geschäft bedeutet für Halil einen totalen Neuanfang. Endlich ist er angekommen. In seinem Laden bietet er Unikate für mehrere Tausend Euro an, von ihm entworfen und selbst gebaute Sahneschnittchen für die Bikerszene.

An einem dieser technischen Meisterwerke hängt ein Preisschild, 8888 Euro. „Ich bin schon stolz, dass ich in Eigenleistung in so kurzer Zeit aus einer Ruine eine Existenz geschaffen habe. Die Selbstständigkeit passt besser zu mir. Hier kann ich mich richtig austoben, erfinden, schaffen.“ Ob er davon leben könne? Er sei nicht materiell eingestellt, „wenn ich meine Unkosten decken kann und ein paar Hundert Euro zum Leben habe, reicht es mir.“ Wie

soll das gehen mit dem Bein? „Ich bin halt einer, der nicht so leicht aufgibt.“

Nach der Entlassung aus dem Krankenhaus wohnt Halil zwei Wochen bei seiner Mutter. Doch die mütterliche Fürsorge wird bald zu viel und die ewige Katzenwäsche hält er nicht mehr aus. Beim Versuch, in die Badewanne zu klettern, verliert er die Balance und fällt auf den Stumpf mit den frischen Narben. Seine Versuche, an Krücken zu gehen, scheitern. Das nicht mehr vorhandene Bein macht ihm als Phantom hinsichtlich des Gleichgewichts einen Strich durch die Rechnung. Er fällt mehrfach hin. Halil trifft eine Entscheidung: Schluss mit den Krücken, weg von Mama, zurück in die eigene Wohnung! Diese liegt im vierten Stock im Hinterhaus seines Ladens. Den Rollstuhl lässt er unten stehen und zieht sich auf dem Boden kriechend Stufe für Stufe nach oben. 81 Stufen. Das macht er heute noch so, jeden Tag. Die erste Zeit ist hart. Er fällt in eine Depression. Tage voller Kopfkino und Tränen. Dazu die Phantomschmerzen. Tagelang verlässt er nicht die Wohnung, lässt sich gehen. Öfter denkt er an Selbstmord. „Aus dem Fenster im vierten Stock brauche ich nur eine Sekunde und dann ist es vorbei.“

Halil fängt sich wieder und schleppt sich jeden Tag in seinen Laden. Er entwickelt Techniken, wie er auf dem Boden sitzend Reparaturen ausführen kann und entdeckt Hilfsmittel für seinen Haushalt. Das Leben in der Wohnung findet fast nur noch auf dem Boden statt. Klapphocker aus dem Angelbedarf funktioniert er um zu Hilfen beim Haushalten. Halil hält nichts von Fastfood, kocht sein Essen jeden Tag frisch. Er erlebt einen Glücksmoment, als es ihm gelingt, irgendwie den Pürrierstab vom oberen Regal herunterzuholen, um sich seine geliebte Chilipaste herzustellen. Einkäufe erledigt er mit dem Rollstuhl. Fast zwei Kilometer sind es bis zum Supermarkt. Nach verschiedenen Versuchen erweist sich für den Transport der Käufe ein Rucksack als die beste Lösung, allerdings muss er so öfter einkaufen. „Ich bin ein Mensch, der immer versucht hat, alles alleine zu machen und das auch geschafft hat. Ich musste lernen, Hilfe anzunehmen. Es fiel mir schwer zu sagen: Kannst du mir helfen?“

Mit der Amputation musste Halil mehr loslassen als ein Bein. Auch wenn die Prognose für eine Prothese günstig ist – noch ist das Fleisch zu weich, die Narbe zu frisch –, bleibt sein Alltag eine Herausforderung. Umso erstaunter bin ich, als Halil sagt, dass er nichts vermisst. „Vorher war es doch so: man ist immer im Trotts und denkt gar nicht nach. Jetzt schätze ich das Leben und mich selbst viel mehr. Die Freude über das Leben ist viel größer.“

Ich versuche mir Halil als Kind vorzustellen. Ein Junge, dem nichts geschenkt wurde. Seine Eltern gehören zur ersten Generation türkischer Gastarbeiter. 1969 kam die Mutter nach Berlin, der Vater folgte ein Jahr später. Die Mutter arbeitete bei Siemens am Fließband, der Vater im Casino der amerikanischen Besatzungskräfte. Die Kinder blieben zurück in dem kleinen Dorf Ortaköy. Das Leben fand draußen statt. Natur, Dorfgemeinschaft, Arbeit.

Er war viel auf dem Feld, dort hatten alle ihre Aufgabe, auch die Kinder. „Ich habe schon als Kind gelernt, ein Stück weit für mich selbst zu sorgen. Mein Opa war damals mein großes Idol. Er war unser Familienoberhaupt. Er hat uns Werte vermittelt und alles vorgelebt, was man braucht im Leben.“ In seiner Erinnerung sieht Halil seinen Opa an jeder Hand einen 100-Kilo-Sack auf den Entweg hieven. Halil ist zehn Jahre alt, als der Opa an Krebs stirbt. Der Tod seines Opas ist Halils erster Schicksalsschlag. Danach geht es nach Berlin, ohne ein Wort Deutsch.

Ich frage Halil, worin er das Geheimnis innerer Stärke sieht. Er zuckt mit den Achseln, zieht an seiner Zigarette. „Ich war immer schon ein kleines Stehaufmännchen, das versucht hat, alles alleine zu machen und das auch geschafft hat. Leute, die aufgeben, sind meist die, die in der Kindheit sehr behütet wurden, denen alles abgenommen wurde.“ Er denkt noch einmal an seinen Opa, an das, was er ihn gelehrt hat, und sagt abschließend: „Die Herde läuft in eine Richtung. Man kann zusammen sein mit der Herde, in deren Richtung laufen und kann dabei trotzdem zwei Meter von der Herde entfernt sein – verstehst du?“

Als ich den Laden verlasse, streift mein Blick ein imposantes selbst gebautes Rad. Das würde mir gefallen, auch wenn ich nichts von Rädern verstehe, weil es wunderschön aussieht, grün, leicht und schwer zugleich, irgendwie wirklich besonders. Man sieht, dass nicht nur technische Finesse, sondern Liebe und Leidenschaft darin stecken. Halil hatte vor ein paar Tagen einen Traum. Darin sah er sich auf diesem Rad fahren, seinem absoluten Lieblingsstück. Ich frage, ob er in seinem Traum ein amputiertes Bein hatte. „Keine Ahnung, ich fuhr einfach. Ich fuhr ewig weit durch das Taurusgebirge in Anatolien.“

Das Leben ist ein Boxring

Wissenschaftler wollen ergründen, warum manche Menschen Schicksalsschläge besser verkraften als andere.

VON SABINE OHLE

Manche Menschen sind Stehaufmännchen und Lebenskünstler. Andere knicken ein und scheitern an den Herausforderungen des Lebens. Worin aber liegt das Geheimnis, sein Leben zu meistern? Dieser Frage will die „Resilienzforschung“ auf den Grund gehen. Dieser Forschungsweig der Humanwissenschaften und der Psychologie untersucht die Bedingungen, die es braucht, um mit großen Krisen wie Trennung, Tod, Gewalt, Missbrauch, Niederlagen, Einsamkeit, Krankheit fertig zu werden.

Seit etwa 25 Jahren entwickelt sich diese Forschung enorm. Den Begriff „Resilienz“ kennt man aus der Biologie und der Werkstoffkunde. Er bedeutet Spannkraft, Elastizität, Beweglichkeit, Schwung. Resilienz als menschliche Stärke wurde zum ersten Mal in einer

amerikanischen entwicklungspsychologischen Studie beschrieben. Emmy E. Werner und ihr Team verfolgten über 40 Jahre die Entwicklung von fast 700 Kindern, die 1955 auf der hawaiianischen Insel Kauai geboren wurden. Ein Drittel dieser Kinder wuchs unter hohen sozialen Risiken auf. Zwei Drittel dieser Risiko-Kinder nahmen einen sehr problematischen Entwicklungsverlauf. Das Überraschende jedoch war für die Wissenschaftler, dass das übrige Drittel der Risiko-Kinder zu kompetenten, psychisch gesunden, leistungsfähigen und zuversichtlichen Erwachsenen heranwuchs. Diese Kinder erwiesen sich sozusagen als resilient gegen die Entwicklungsrisiken ihres Umfeldes.

Resilienz verstehen die Forscher heute nicht als etwas Festes, individuell Gegebenes, sondern als einen dynamischen Prozess, der sich im Umgang und Miteinander vom Individuum und seiner Umwelt vollzieht. Resilienz lässt sich lernen. Mut, Einsicht, Humor, Selbstständigkeit, Kreativität, Fantasie, Einsicht, Reflexion sind Schlüsseigenschaften zum Erwerben von innerer Stärke in Krisensituationen.

Der amerikanische Familientherapeut H. N. Wright wählt dazu ein Bild aus dem Boxen: Ein resilienter Mensch, der nach einem Niederschlag ausgeht, steht auf und wählt für den

nächsten Kampf eine andere Technik. Ein Mensch, der keine Resilienz entwickelt hat, steht auch wieder auf, ändert aber die Technik nicht und lässt sich erneut niederschlagen. Um mit Krisen umzugehen, hat es sich als günstig gezeigt, eine Krise erst einmal anzunehmen und den damit verbundenen Gefühlen ihren Lauf zu lassen. Die Frage „Warum gerade ich?“ hilft nicht, die Suche nach Wegen des Umgangs mit dem Geschehen dagegen schon. Günstig ist ein Austausch über das Geschehene, sei es in der Familie, mit Freunden oder in Selbsthilfegruppen. Wichtig ist dabei, sich mit wirklich empathischen, unterstützenden Menschen auszutauschen. Tröstlich gemeinte Sprüche wie „Anderen geht es doch auch nicht besser“ helfen nicht, sondern wirken eher als Zurückweisung.

Das Geheimnis innerer Stärke liegt wohl auch in der Kunst, sich nicht als Opfer zu fühlen und optimistisch zu bleiben in dem Sinne, dass sich die Dinge letztlich zum Guten wenden werden. Am Anfang einer Krise stehen oft Schuldgefühle. Resilienz beinhaltet die Fähigkeit, quälende Schuldgefühle bald zu beenden – und sich dem Fluss des Lebens anzupassen, nicht starr zu verharren, sondern zu schwingen. Wie heißt es so schön im Yoga? „Go with the flow“ – „Schwimme mit dem Strom.“