



ALEXANDRA GRÜNWALD

*Ich fasse
neuen
Lebensmut
und alles
was ich tu
ist gut*

Wie du mit kleinen
Reimen dein Leben
veränderst

— edition a —

Alexandra Grünwald:
Ich fasse neuen Lebensmut und
alles was ich tu ist gut

Alle Rechte vorbehalten

© 2022 edition a, Wien
www.edition-a.at

Cover: Feli Thun
Illustrationen: Feli Thun
Satz: Bastian Welzer

Gesetzt in der Premiera
Gedruckt in Deutschland

1 2 3 4 5 — 26 25 24 23 22

ISBN 978-3-99001-573-5
eISBN 978-3-99001-574-2

ALEXANDRA GRÜN WALD

Ich fasse
neuen
Lebensmut
und alles
was ich tu
ist gut



Wie du mit kleinen
Reimen dein Leben
veränderst

Illustriert von Feli Thun

edition a

Inhalt

Wie die kleinen Reime entstanden

Reime für alle Fälle

Eigene Reime reimen

*»Im Reim liegt ein Ankommen, eine
Vollendung«*

Ich widme dieses Buch allen, die selbst die Verantwortung für sich übernehmen und damit den ersten Schritt zu einem erfüllten Leben gehen wollen. Allen, die bereit für die wichtigste Botschaft der kommenden Seiten sind:

Schau nicht auf das was war zurück Schau nach vorn aufs neue Glück



Wie die kleinen Reime entstanden



Manchmal fordert uns das Leben heraus. Wir kommen kaum hinterher mit den Veränderungen, die es uns abverlangt, und erst rückblickend erscheint uns alles rund und logisch und so, als hätte es nicht anders sein können. So geht es mir mit den kleinen Reimen, von denen dieses Buch handelt. Der Weg für mich, sie als Therapeutin einzusetzen, war weit, aber seit ich es tue, haben sie für mich und andere Menschen viel Gutes bewirkt.

Alles in Ordnung bei Rebekka Siegl



»Nein, zahlt er nicht.« Rebekka Siegl schüttelte den Kopf.

Den Rachen mit einem Spray betäuben und ein leichtes Narkosemittel verabreichen, falls eine Patientin oder ein Patient während der Darmspiegelung schlafen will. Das und andere vorbereitende und begleitende Maßnahmen gehörten zu meinen Aufgaben als Assistentin der Chirurgie in der Praxis von Dr. Arthur Mensdorff-Pouilly.

Mit den Patientinnen und Patienten zu plaudern gehörte auch dazu. »Keine Alimente, nichts?«, fragte ich sie und presste, während ich von ihr abgewandt war, für einige Sekunden meine Augen fest zu. Das half für den Moment ein bisschen gegen ihr hartnäckiges Brennen. »Wie schaffen Sie es dann?«

»Fragen Sie mich etwas Leichteres«, sagte Rebekka Siegl, während sie beunruhigt das biegsame, schlauchartige Gastroskop betrachtete. Die darin verbaute Minikamera würde in Kürze Bilder von ihrer Magenschleimhaut liefern.

»Reden Sie noch miteinander?«, fragte ich.

Ich plauderte nicht bloß deshalb mit unseren Patientinnen und Patienten, weil es sie entspannte und weil es zu meinem Job gehörte. Ich hatte noch vor einigen Jahren in der Versicherungswirtschaft gearbeitet und von einem Job geträumt, bei dem ich Menschen helfen konnte. Eine Freundin erzählte mir dann von der freien Stelle bei Dr. Mensdorff-Pouilly. Ich bewarb mich, ohne zu realisieren, dass ich mangels Vorkenntnissen chancenlos war. Dass der Arzt mich wegen meiner offenbar überzeugenden Leistungsbereitschaft tatsächlich nahm, empfand ich nach wie vor als großes Glück.

»Miteinander reden?«, fragte Rebekka Siegl. »Sein Anwalt schreibt meinem Anwalt einen Brief. Wir lesen ihn, überlegen uns eine strategisch günstige Antwort und

schreiben zurück. Das kostet jedes Mal, aber so ist das eben.«

Im Gespräch mit dem Arzt waren unsere Patientinnen und Patienten konzentriert und ernsthaft. Mit mir plauderten sie lockerer und überlegten sich weniger, was sie sagten. Manchmal stellte ich einen Zusammenhang zwischen dem her, was ich gehört hatte, und dem, was die Untersuchung ergab.

Bei Rebekka Siegl fragte ich mich, wie es wohl ist, in einer emotional aufgeladenen Situation nicht spontan mit Worten, Gesten und Mimik reagieren zu können, sondern zeitversetzt, schriftlich und formell. Ich war gespannt, was in Dr. Mensdorff-Pouillys Befund stehen würde, und hatte eine Vermutung.

Während der Magenspiegelung presste ich noch zwei Mal Daumen und Zeigefinger auf meine Augen. Dabei fiel mir ein, dass sie schon einmal so hartnäckig gebrannt hatten. Das war kurz vor meinem Jobwechsel hierher in die chirurgische Praxis im 21. Wiener Gemeindebezirk gewesen. Jetzt fiel mir auch wieder ein, wie ich das leidige Problem damals losgeworden war.

»Nichts«, sagte Dr. Mensdorff-Pouilly, als ich ihn fragte, was er bei Rebekka Siegl gesehen hatte.

»Gar nichts?«

»Alles in Ordnung.«

Das hatte ich erwartet. Rebekka Siegl erlebte gerade eine belastende Situation und musste ihre Emotionen hinunterschlucken. Sie konnte das viele Geschluckte offenbar nicht mehr verdauen und hatte deshalb Magenschmerzen bekommen. Körperliche Symptome hatte sie keine. Noch nicht. Wir konnten sie nur mit einem Magenschutz heimschicken. Bei vielen Patientinnen und Patienten ging es uns so.

Als Rebekka Siegl dankbar das Rezept entgegennahm, musste ich einmal mehr an eine Redensart meiner Großeltern denken. Etwas konnte sich für sie »auf den Magen schlagen«. Die Volksweisheit hatte einen Zusammenhang hergestellt, der sich auch mir zeigte. Wenn wir nur noch emotionsbefreit über Anwälte kommunizieren können und unsere Emotionen hinunterschlucken, dann schlägt sich das eben früher oder später auf den Magen.

Die Botschaft meiner Augen



»Ist etwas mit Ihren Augen?«, fragte mich der Arzt, als er mich wenig später Flüssigkeit aus einem kleinen hellblauen Fläschchen in meine Augen tropfen sah.

»Vielleicht ein bisschen viel Bildschirm in letzter Zeit«, sagte ich.

Während ich mich um die nächsten Patienten kümmerte, war ich nachdenklich. Als meine Augen schon einmal hartnäckig gebrannt hatten, hatte ich in einem auf Umweltpapier gedrucktem Gesundheitsmagazin für mich damals Neues gelesen: *Wenn uns eines unserer Organe Schwierigkeiten bereitet, müssen wir uns fragen, wofür es steht.*

Der Magen stand demnach für das Verdauen, der Kopf für das Denken, das Herz für das Lieben, die Muskeln für die Vorwärtsbewegung, die Ohren für das Hören und so weiter. Die Augen standen dann wohl für das Sehen, hatte ich mir gedacht. Signalisierten sie mir mit ihrem Brennen, dass ich etwas Wichtiges übersah? Das fragte ich mich