

## 2: Warum ich genau das mache, was ich mache

Der Kern meiner Arbeit: Präsent sein und das Wesentliche berühren - Menschsein

Eine sehr prägende Erfahrung aus dem Jahr 1992: **Präsenz, Zuhören und emotionale Entlastung in einer Extremsituation**

*„Ich war 22 Jahre alt und Studentin der Geografie in Bonn als meine damals erste große Liebe einen längeren Auslandsaufenthalt in Ostafrika verbrachte. Eines Tages klingelte nichts ahnend mein Telefon und sein afrikanischer Gastvater erzählte mir, dass mein Freund schwer erkrankt nach Südafrika ausgeflogen worden sei und jetzt dort in einer Klinik auf der Intensivstation im Koma liege.*

*Ich stand unter Schock, doch nur zwei Tage später saß ich im Flugzeug auf dem Weg nach Johannesburg. Mein Sitznachbar war ein junger Belgier, der in Johannesburg arbeitete und mit seiner Familie dort lebte. Auf seine Frage, ob ich in den Urlaub flöge, stockte mir der Atem, meine Stimme versagte und Tränen liefen mir über die Wangen. Ungefragt nahm der Fremde meine Hand und wandte sich mit seiner ganzen Aufmerksamkeit mir zu. Mein Atem wurde ruhiger, ich konnte das erste Mal seit dem Anruf etwas entspannen und ohne nachzudenken fing ich an zu erzählen: von dem Grund meiner Reise und von meiner Angst um das Leben meines Freundes. Irgendwann fielen mir die Augen zu, ich schlief für eine längere Zeit ein und als ich aufwachte hielt dieser fremde Mann immer noch meine Hand - als wäre ich sein Kind, gerade aber selbst nur ein paar Jahre älter als ich. Schon damals hatte diese Form von Zuwendung für mich keinen Hauch von Anzüglichkeit, sondern ich empfand sie als eine **zutiefst menschliche Geste von Mitgefühl**, die Ruhe, Vertrauen und Zuversicht in mir entstehen ließ.*

*Beim Aussteigen gab er mir seine Telefonnummer mit dem Angebot, mich melden zu können falls ich Hilfe bräuchte. Vom Flughafen fuhr ich direkt ins Krankenhaus, mein Freund lag noch immer im Koma, aber er lebte! Erleichterung und Freudentränen - und die spontane Umarmung einer mir bis dahin unbekanntem Intensivschwester. Ich saß an diesem ersten Tag sehr lange an dem Bett meines Freundes bis mich der Arzt spät abends "nachhause" schickte - ich solle besser schlafen gehen und morgen wiederkommen. Erst dann fiel mir auf, dass ich vergessen hatte, mich um ein Hotel zu kümmern. In meiner Ratlosigkeit rief ich meinen Sitznachbarn aus dem Flugzeug an mit der Bitte um eine Hotelempfehlung. Maximal 15 min. später holte mich seine Frau mit dem Auto ab. Ich wurde nicht nur zu einem sehr späten Abendessen eingeladen, sondern für meinen gesamten Aufenthalt Gast in dieser Familie. Sie richteten mir ein Gästebett im Kinderzimmer her, ich wurde komplett voll versorgt und konnte täglich zu Fuß zur Klinik laufen, da sie quasi um die Ecke wohnten. Abends, wenn die Kinder schliefen, saß ich oft mit dem Ehepaar in der Küche, erzählte von meinen Erlebnissen auf der Intensivstation, einer der beiden hielt mir immer die Hand, sie hörten zu, ich erzählte oder weinte mir meine Gefühle und Anspannung von der Seele. Auch eine afrikanische Intensivschwester setzte sich täglich zu mir, nahm meine Hand und hörte mir zu...*

*... nach zwei Wochen war mein Freund gesundheitlich so stabil, dass ich den Rückflug organisieren und ihn wieder nachhause bringen konnte.“*

So jung wie ich damals war, berührten mich diese Erlebnisse sehr und wurden zu einer tief prägenden Erfahrung: Fremde Menschen schenken mir nicht nur Gastfreundschaft, sondern **verbundene Anteilnahme durch bewusste Zuwendung, aufmerksames Zuhören und einfachen Körperkontakt.**

Die Wirkung dieser schlichten, menschlichen Geste durfte ich hautnah erleben: **Emotionale Entlastung und körperliche Entspannung sind auch in noch so einer großen Notsituation und ohne vertraute Menschen erfahrbar.**

Deshalb mache ich genau das, was ich mache.

Ich lade Menschen ein, im eigenen „Autopilot-Modus“ immer wieder innezuhalten, präsent zu werden und sich selbst und anderen als Mensch zu begegnen – im beruflichen und privaten Alltag.

Jede Form einer menschlichen Geste ist immer und überall möglich. Sie muss vor keiner Tür Halt machen. Das möchte ich in unterschiedlichen Kontexten und im rechten Maß behutsam unterstützen.

**Menschliche Gesten sind oft einfach und schlicht, haben aber eine große Wirkkraft – für unser Gegenüber und auch für uns selbst.** Und es braucht dazu fast nichts, außer die eigene Wahrnehmung zu weiten, sich ein Herz zu fassen und sich einen kleinen oder größeren Moment Zeit zu nehmen.