

Körper, Geist und Seele

- Körper:** Hat der Typ gerade echt gefragt, ob du sicher bist, dass es die rechte Ferse ist?
- Geist:** Ja, hat er. Ist ja wahrscheinlich nicht die einzige Ferse, die heute operiert wird.
- Körper:** Gott sei Dank, hat er sich die Stelle markiert.
- Seele:** Beruhigt dich das? So'n bisschen Bammel habe ich schon ...
- Körper und Geist:** Warum? Es wurde alles mehrmals ausführlich erklärt, besprochen und abgewägt.
- Seele:** Aber die wollten unsere Patientenverfügung!!!
- Geist:** Ja, für den Fall der Fälle, der aber hier und heute und mit uns nicht eintreffen wird.
- Körper:** Huch, ich glaube es geht los. Das Beruhigungsmittel wirkt. Ich werde so müüüdeee und entspannt.
- Geist:** ... und da kommt auch schon die Krankenschwester. Jetzt werden wir in den OP gefahren.
- Seele:** Spinalanästhesie! Geist, hast du dir das gut überlegt??
- Geist:** Das fragst du mich jetzt? Das Beruhigungsmittel scheint bei Dir noch nicht zu wirken. Aber ja, ich habe mir das sogar sehr gut überlegt. Sowenig Belastung für den Körper wie nötig! Und jetzt entspann Dich!
- Körper:** Seele, was ist los mit Dir? Bis vor fünf Minuten warst Du total relaxed. Du weißt doch auch schon seit über einem Monat, dass die Ferse heute operiert wird. Weißt du woran mich das erinnert?
- Seele:** Nee, sag's mir.
- Körper:** Weißt du noch früher? Bei den Wettkämpfen? Da hast du auch immer kurz vor dem Start Stress gemacht. Auch, wenn das Training und alles andere vorher super gelaufen ist.
- Seele:** Hm, ja, stimmt...
- Geist:** Körper, los, Du sollst auf das andere Bett, also eher Tisch, sieht nicht so bequem aus.
- Körper:** Mann, erst krieg ich ein Beruhigungsmittel und dann soll ich hier rumturnen.
- Geist und Seele:** Stell dich nicht so an, kannst ja sonst auch nicht ohne Bewegung!
- Körper:** Ist ja schon gut ... WOW - TREFFER – die Spinalanästhesie landet genau da, wo sie hin soll. Es kribbelt im rechten Bein und jetzt werden beiden Beine ganz warm. Ach und 'ne Sauerstoffmaske krieg' ich auch.
- Körper, Geist und Seele:** Das war's?
- Körper, Geist und Seele:** Das war's!
- Geist:** Körper, wie geht's dir? Tut dir irgendwas weh? Hast du Schmerzen.
- Körper:** Nöö, alles ok. Und bei Dir?
- Geist:** Ich bin so klar und wach. Super. Nicht dieser Nebel, wie nach 'ner Vollnarkose.
- Körper und Geist:** Seele, bei dir auch alles in Ordnung?
- Seele:** Ja, alles bestens. Ich bin erleichtert, dass es uns allen gut geht!

- Geist:** Sag mal, Körper, hast Du eigentlich schon gecheckt, was alles so an dir dran ist?
- Körper:** Was meinst du?
- Geist:** Also ich sehe einen riesigen Gipsverband, und eine Kanüle in der linken Hand und einen Tropf. Ich kann aber das Etikett nicht lesen, was auf der Flasche klebt.

Körper: Du hast den Schmerzkatheter vergessen, der im rechten Oberschenkel steckt.
Seele: Ah, seid ihr wieder im Konkurrenzmodus?
Körper und Geist: Nein, nein, wir prüfen die Übereinstimmung unserer Wahrnehmung!!
Seele: Soso, ich dachte dafür bin ich zuständig?
Körper und Geist: Bist du ja auch - wenn du merkst, dass wir uneins sind, meldest du dich.
Seele: OK - dann ist also alles paletti.

Körper und Seele: Ist ja alles ganz nett hier, Geist, aber wie lange bleiben wir eigentlich im Krankenhaus?
Geist: Vier, fünf, sechs Tage. Kommt darauf an, wie ihr euch anstellt.
Körper und Seele: WIR uns anstellen??? Und selbst?
Geist: Na gut, ich sag's anders. Es kommt auf den Heilungsverlauf an. Wenn das Röntgenbild gut aussieht, das Laufen an Krücken gut funktioniert, sich die Wunde nicht entzündet...
Körper: Alles klar - vier Tage!!
Seele und Geist: Wie kommst du denn darauf?
Körper: Ist ja wohl logisch. Ich bin ein gesunder weiblicher Körper in fantastischer Form. Was soll sich entzünden und warum sollte ich nicht an Krücken laufen können?
Seele und Geist: Gesundes Selbstbewusstsein ist alles!

Geist: Hey ihr beiden, merkt ihr was? Diese Nacht ist der Schmerzkatheder ausgegangen.
Körper: Ich merk' nix. Scheint gutes Zeug zu sein. Wirkt lange nach.
Seele: Wenn es euch beiden gut geht, geht's mir auch gut.
Geist: Versuch doch mal deine Zehen zu bewegen, Körper.
Körper: Ich sag doch. Geiler Scheiß. Da geht gar nichts.
Geist: Los komm schon. Versuch's nochmal. Ich helfe dir.
Körper: Wie KRASS ist das denn???!!! Geist, ich merke volle Kanne, wie deine Impulse durch das Bein in den Fuß jagen. Und ich würde auch fast behaupten, dass der dicke Zeh sich bewegt, aber irgendwie merke ich, dass sich nichts bewegt. Siehst du was?
Geist: Nö – nix ...
Seele: Geduld, ihr beiden. Seid doch froh, dass nichts weh tut und ihr euch erholen könnt.
Körper und Geist: Erholen??? Wir würden gerne mal wieder schlafen. Wegen dieser komischen Gummimatratze schwitzen wir total. Dann die alte Dame, die fürchterlich schnarcht und bei der man immer Angst haben muss, dass sie aus dem Bett fällt. Nicht zu vergessen dieser Klotz am Bein!!
Seele: Na, dann freuen wir uns doch auf zu Hause.

Körper: Also, das mit dem Schlafen klappt zu Hause auch nicht viel besser.
Geist: Richtig! Wir haben ja auch immer noch den Klotz am Bein. Aber immerhin können wir hier nachts machen was wir wollen: Licht an, Licht aus, lesen, Musik hören, Hörspielen lauschen, essen, trinken, fernsehen, Fenster auf, Fenster zu, mehr oder weniger komische Videos drehen...
Körper: Ist ja gut, ich hab's kapiert. Aber ich würde so gerne mal wieder auf dem Bauch schlafen. Ihr wisst doch wie sehr ich das mag.

Geist: Ja, kannst du - in vier Wochen.
Körper: VIER WOCHEN???
Geist: Vier Wochen. So hat's der Arzt gesagt.
Körper: Also insgesamt fünf Wochen Liegegips?
Geist: Ja.
Seele: Hoffentlich halte ich das aus. Ich brauche gesellschaftliches Leben. Freunde, Tanzen, Arbeit, Sport, Theater, Kino ...
Geist: Dann kommt das gesellschaftliche Leben eben zu uns!
Körper: Lasst uns endlich anfangen uns hier zu Hause zurechtzufinden. Ich habe Hunger und will frühstücken.
Geist und Seele: Gute Idee!
Körper: Ganz schön anstrengend das Ganze. Wenn man sich nur einbeinig und auf Krücken fortbewegen kann. Und das Blut schießt so verdammt schnell in den Fuß. Der ist schon blitze-blau. Den muss ich erst mal hochlegen.
Geist: Guck mal, du kannst dich auf die Fensterbank setzen und das Bein auf die Arbeitsplatte legen. Geht das?
Körper: Ah, super. Ist auch gar nicht so unbequem. So kann ich das Essen auch vorbereiten.
Geist: Körper, achte darauf ...
Körper: So, der Tee ...
Geist: Körper!
Körper: ... noch ein bisschen Käse ...
Geist: KÖRPER !!!!
Körper: Guckt mal, alles fertig. Ich bin schon ein bisschen stolz auf mich.
Geist: Toll. Du warst so beschäftigt und so konzentriert, dass du mich gar nicht gehört hast. Du hast vergessen, dass du einbeinig auf Krücken durch die Wohnung musst. Wie sollen wir das alles denn ins Wohnzimmer kriegen???
Seele: Hihihhi, hahaha, cool... ich lach mich schlapp!
Körper: Ich lache mit dir.
Geist: Ich auch.
Körper: Und jetzt?
Geist: Wir fragen die Nachbarin.
Körper und Seele: Ah ja, das ist gut. Dann hat die auch was zu lachen.
Geist: Vielleicht will sie mit frühstücken, dann haben wir auch gesellschaftliches Leben. Und sie kann hinterher beim Aufräumen helfen.
Körper und Seele: So machen wir es!

Körper: Und der Fuß darf also gar nicht auf den Boden? Überhaupt nicht? null, nix, nothing, nada, niente Bodenkontakt?
Geist und Seele: Genau. Und wenn du nochmal fragst, reden wir so lange nicht mit dir, bis der Gips ab ist. Geh aufs Sofa und entspann dich!
Körper: Darf ich duschen? Bitte!
Geist: Na klar. Aber hör mir zu. Fang nicht einfach an zu machen, wie beim Frühstück.
Körper: Gut, was schlägst du vor? Wie gehen wir vor?
Seele: Wir machen das auf keinen Fall alleine!!! Ich habe Angst.
Geist: Unsere Töchter kommen heute Abend. Die können dann helfen.

Körper: Ist ja alles schön und gut. Aber wie machen wir's?
Geist: Also, wir brauchen eine Plastiktüte und Klebeband um den Gips wasserdicht einzupacken. Außerdem zwei Garten-Stühle. Einer kommt in die Dusche und einer davor, damit du das Bein ablegen kannst. Weil dann die Badezimmertür nicht mehr zugeht, drehen wir die Heizung in der Diele voll auf und machen die Türen der anderen Zimmer zu. Dann wird es nicht zu kalt.
Seele: Oh je, oh je – hoffentlich geht das gut.
Geist: Das wird schon. Wir sind ja nicht alleine.
Körper: Das wird bestimmt witzig. Im Müllsack und dann die Stühle...
Geist: Allein, wenn ich mir das vorstelle... Die Mädels werden Tränen lachen.

Körper: So, unsere Duschparty hat ja gut geklappt. Ist nur ganz schön anstrengend.
Geist und Seele: Aber jetzt wissen wir, dass es funktioniert und kommen im Zweifelsfall auch alleine zurecht.

Körper: Freunde, ich habe Kopfschmerzen, höllische Kopfschmerzen und fühle mich total k.o.
Geist und Seele: Du wirst uns doch nicht krank werden wollen.
Körper: Werden? Wollen? Zu spät. Ich würde sagen, ich bin's schon. Diese Kopfschmerzen. Mir tut alles weh. Kommt, lasst uns ins Bett gehen.
Geist und Seele: Machen wir. Schlafen ist die beste Medizin.

Körper: Geist, Geist, wach auf. Hier ist alles nass. Schwimme ich? Bade ich? Mir ist so heiß ... Ich brauche was zu trinken!
Geist: Nein, nicht Schwimmen, nicht Baden. FIEBER! Die Wasserflasche steht neben dem Bett.
Seele: Och nöö, das nicht auch noch.
Körper: Jede Bewegung tut weh. Ich brauche trockene Klamotten. Ich kann kaum aufstehen. Oh Gott, und dann auch noch auf Krücken. DAS GEHT NICHT! Geist, Seele, helft mir. Lasst euch was einfallen, bitte.
Seele: Atme ... ein ... und aus ... und wieder ein ... und aus ... - sonst kann der Geist nicht denken.
Körper: Okay. Sagst du es auch dem Geist.
Seele: Der hat mitgehört, keine Sorge.
Geist: Hör zu, Körper. Du nimmst Dir die Wolldecke, die am Fußende liegt und legst sie auf den Boden. Dann kletterst du vorsichtig aus dem Bett. Rücke mit dem Po seitwärts an die Bettkante. Dann die linke Hand auf den Boden und danach die rechte. Und jetzt mit dem Po auf die Decke. Achtung lass die Beine noch auf dem Bett und atme noch mal durch. So, und jetzt die Beine langsam runter ...
Gut gemacht. Versuch schön langsam durch die Wohnung zu rutschen und mach auf dem Weg zum Kleiderschrank ruhig ein paar Pausen. Das wird anstrengend.
Wir haben Zeit!!
Körper: Gut, gut. Hauptsache trockene Klamotten und genug zu trinken.

Seele: Wir hängen jetzt schon Wochen hier rum. Ich kann nicht mehr.
Geist: Ich auch nicht.
Körper: Ich auch nicht.
Seele: Wir bekommen wirklich viel Unterstützung. Alle kümmern sich; so viele, die an uns denken und trotzdem quält mich die Abhängigkeit. Für alles brauchen wir Hilfe. Wir können noch nicht mal alleine vor die Tür.
Geist: Rätsel, ständig Rätsel. Auf Lesen und Fernsehen habe ich keine Lust. Lesen ist mir zu anstrengend. Ich kann mich kaum konzentrieren. Und wenn wir im Rollstuhl ausgefahren werden, sehe ich ständig auf Hinterteile. Und unterhalten kann man sich so auch nicht. Und ehrlich gesagt, ist mir auch manchmal der Besuch zu viel.
Körper: Ich weiß, es ginge euch besser, wenn ich Sport machen würde. Geht aber nicht. Falls es euch tröstet: der linke Po-Muskel und der rechte Hüftbeuger werden super trainiert.
Seele und Geist: Haahaaa – nein, tröstet uns nicht!
Seele: Ich möchte weinen, einfach nur weinen.
Körper und Geist: Lass es laufen!!!

Geist: VOR FREUDE! Nur noch drei Tage, dann kommt der Gips ab.
Körper: Bin mal gespannt, was vom Bein noch übrig ist...
Seele: FREIHEIT!
Geist: Nach fünf Wochen? Nicht allzu viel, vermute ich.
Körper: Aber es ist noch was da. Sonst hätte ich letzte Nacht keinen Wadenkrampf gehabt.
Seele: Hihi, wie beruhigend.

3 – 2 – 1

Körper, Geist und Seele: ER IST AB!

Anke Goetz

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE

präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben eine Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de. Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen.
Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...