

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Rainer Schmidt kam ohne Unterarme und mit einem verkürzten rechten Oberschenkel zur Welt. Doch mit der Zeit lernten seine Familie und er, »normal« mit dieser Grenze umzugehen. Inzwischen ist Rainer Schmidt einer der erfolgreichsten deutschen Tischtennispieler: Bei zahlreichen Meisterschaften und bei den Paralympics errang er immer wieder Medaillen, zuletzt bei den Paralympics in Athen 2004. Mit seiner erstaunlichen Lebensgeschichte macht der Leistungssportler und Pfarrer allen Menschen Mut, trotz persönlicher Grenzen das wirklich Wichtige im Leben zu erkennen und sein Glück zu finden. Er regt zu einem neuen Verständnis von Behinderung an und vertritt die These, dass es keinen grundsätzlichen Unterschied von Menschen mit und Menschen ohne Behinderung gibt. Jeder muss sich mit Grenzen in seinem Leben beschäftigen. Wie man eine gesunde Einstellung zu diesen Hindernissen findet und dadurch zum Gelingen des eigenen Lebens beiträgt, gibt er einfühlsam weiter.

Autor

Rainer Schmidt wurde ohne Unterarme und mit einem verkürzten Bein geboren und ist einer der erfolgreichsten deutschen Tischtennispieler. Bei Welt- und Europameisterschaften für Behinderte und bei den Paralympics errang er zahlreiche Medaillen. Zuletzt gewann er bei den Paralympics in Athen 2004 Silber im Einzel und Gold mit dem Team. Er ist evangelischer Theologe und arbeitet als Referent im PTI Bonn.

Rainer Schmidt

Lieber Arm ab als arm dran

Grenzen haben –
erfüllt leben

Mosaik bei
GOLDMANN



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-001940

www.fsc.org

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Classic 95*
liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2010
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2004 Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München,
unter Verwendung eines Entwurfs von
schwecke.mueller Werbeagentur GmbH, München
Umschlagfoto: Dieter Schönrock
Fotos Innenteil: Rainer Schmidt
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
CB · Herstellung: IH
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-17171-2

www.mosaik-goldmann.de

Inhalt

Einleitung

Damit Sie wissen, wer schreibt	9
Das Wichtigste vorweg	9
Ein Schlüsselerlebnis	9
Warum der Titel dieses Buches Programm ist	13
Mein Anliegen	16
Damit Sie wissen, wer schreibt: Meine Geschichte. ...	27
Meine Geburt – ein Schock	27
Glückliche Kindheit	31
Schulzeit	34
Tischtennis – eine besondere Karriere	37
Glaube verändert – Glauben verändern	44
Werde erwachsen	45
Ich bin nicht immer glücklich	48

Teil A

Was heißt hier eigentlich »behindert«?	50
»Behinderung« – was ist das?	
Versuch einer Definition	50
Warum definieren wir »Behinderung«?	51
Gängige Definitionen	52

Behinderung = anders als normal?	54
Behinderung = ein Schaden?	61
Behinderung = Einschränkung von Fähigkeiten? . . .	62
Behinderung = Du gehörst nicht dazu!	75
Zusammenfassung	83
Man ist nicht behindert, man wird behindert	84
Sprache behindert	85
»Du bist nicht gleichwertig«	87
Bildteil	96
Man ist nicht behindert, man fühlt sich behindert	104
»Ich falle auf«	104
»Ich schäme mich«	106
»Ich stoße an meine Grenzen« – sich defizitär fühlen	109
»Ich bin nicht attraktiv«	112
Begrenzung als ständiges Thema	114
Wie gehe ich mit der Rolle um, behindert zu sein?	116
Ich wehre mich	117
Ich mache mir die Rolle des Behinderten zu eigen . .	121
Behinderung verliert ihren Schrecken	124
Teil B	
Behinderung und an Gott glauben	127
Das sollten Sie wissen	127
Die Unterscheidung von Heil und Heilung	128

Die besten biblischen Argumente für die Unterscheidung	130
Ein Gelähmter: erst Heil, dann Heilung.	134
Will Gott, dass es Menschen mit Behinderungen gibt?	140
Gott will, dass Menschen Grenzen haben	140
Hoffen auf ein Wunder?	145
Gott wirkt durch Menschen und im Menschen	150
»Lieber stottern als nichts zu sagen haben«: Mose.	152
Behinderung ist keine Strafe Gottes!	161
Teil C	
Behinderung in unserer Gesellschaft	163
Welchen Menschen wollen wir?	164
Eltern unter Entscheidungsdruck	169
Wir wollen nicht wissen, ob unser Kind behindert ist	170
Wir bekommen ein Kind mit Behinderung	171
Wir bekommen kein Kind mit Behinderung	175
Mein Fazit.	179
Wert und Würde eines Menschen	180
Ist mein Leben lebenswert?	181
Darf nur leben, wer nützlich ist? Die Ethik von Peter Singer	182

Mensch = Würde = Lebensrecht:	
Zur Ethik von Peter Singer	189
Mein Fazit.....	196
Mein Traum.....	197
Danke.....	199
Register	200

EINLEITUNG

Damit Sie wissen, wer schreibt

Das Wichtigste vorweg

Ein Schlüsselerlebnis

Es gibt Momente im Leben, in denen sich Grundlegendes entscheidet. Erst Jahre später wurde mir klar, was da eigentlich passiert ist, damals, dort im Schwimmbad.

Ich bin 14 Jahre alt. Mit meinem Bruder und der Familie meines Onkels fahre ich zum ersten Mal in meinem Leben ohne Eltern in den Urlaub: zwei Wochen Familienfreizeit. Ein wenig mulmig ist mir schon. Wie werden die fremden Jungs und Mädchen reagieren, wenn sie mich mit meinen kurzen Armen sehen? Hoffentlich wird es nicht so heiß werden, ansonsten wird bestimmt jemandem auffallen, dass ich nie eine kurze Hose anziehe. Vielleicht fragt sogar einer nach dem Grund. Wird mein Bruder Edgar oder einer meiner Cousins, Frank und André immer in der Nähe sein, wenn ich zur Toilette muss? Werde ich an dem Freizeitprogramm teilnehmen können oder doch eher nur zuschauen müssen. Ich hasse es, nicht mitmachen zu können. Aber deswegen nicht mitzufahren? Sicher werde ich nette Menschen kennen lernen und viel erleben. Ob ich mich vielleicht sogar verlieben werde? Außerdem will ich nicht zugeben, dass ich

Angst vor der neuen Situation habe. Ich werde mitfahren und einfach immer das machen, was Edgar, Frank und André tun. Und dann wird sich auch keiner trauen, mich blöd anzumachen. Schließlich sind wir zu viert.

Es läuft ganz gut an. In der Vorstellungsrunde mache ich einen coolen Spruch und alle lachen. Die Jungs in unserem Zimmer sind nett. Ich kann sogar ein Bett an der Wand des Zimmers ergattern. Also kann ich mich abends ausziehen und meine Beinprothese unter das Bett schieben, ohne dass die gleich bemerkt wird. Morgens muss ich dann nur noch meinen Wecker so stellen, dass ich zehn Minuten vor den anderen aufstehe, und schon ist auch das Anziehen kein Thema mehr.

Am dritten Tag wird es heiß, richtig heiß, Hochsommer, 30 Grad und mehr. Selbstverständlich kommt der Jugendbetreuer auf die Idee schwimmen zu gehen. »So ein Mist«, denke ich. Alle anderen finden's riesig – ich nicht. Was mache ich denn jetzt? Eigentlich gehe ich ja gerne schwimmen – dann, wenn mich alle kennen: meine Familie, meine Schulklasse (da sind ja eh alle behindert, da falle ich nicht auf) oder die Freunde aus dem Dorf. Denen ist meine Behinderung egal. Niemand beachtet mein kurzes Bein. Aber hier? Schwimmen? Mich im Freibad ausziehen, meine Prothese entblößen und dann womöglich mit dem kurzen rechten Bein über die Wiese humpeln? Nein, auf keinen Fall! Ich stelle mich nicht zur Schau. Ich lasse mich nicht von allen angaffen! Da bleibe ich lieber allein auf dem Freizeitgelände.

Ich treffe meinen Bruder: »Edgar, ich werde nicht mit

schwimmen gehen. Ich will nicht, dass alle mein kurzes Bein sehen.«

»Stell dich nicht so an«, sagt er, »die wissen doch eh alle, dass du auch was am Bein hast. Meinst du, die sehen nicht, wie du beim Fußballspielen humpelst? Und dass du als Einziger immer lange Hosen trägst, das fällt doch auf!«

»Das ist immer noch was anderes«, entgegne ich, »als es so richtig zu sehen. Sollen sie doch vermuten, dass ich auch am Bein was habe, egal, aber ich gehe nicht mit ins Freibad.«

Edgar bleibt mit mir auf dem Freizeitgelände. Er findet es doof, mich alleine zu lassen. Auf die Fragen, warum wir nicht mitgekommen sind, druckse ich nur herum: »Hatte keine Lust schwimmen zu gehen«, oder so ähnlich. Einer fragt: »Sag mal, kannst du denn überhaupt schwimmen?« »Ja, klar kann ich schwimmen und wie, ich habe das Jugendschwimmabzeichen in Gold. Ich mach's halt nur nicht gerne.«

Leider ist der nächste Tag ebenso heiß wie der vorherige. Wieder wollen alle ins Freibad. Und diesmal lässt sich Edgar nicht davon abhalten mitzugehen. »Komm schon mit. Wir können uns doch ganz nah ans Becken setzen, dann ziehst du dich aus, läufst drei Meter, springst rein und schwimmst, solange du kannst. Wenn du wieder rauskommst, ziehen wir uns an und gehen.« Ich willige zögernd ein. Wenn es nun die ganze Woche so heiß bleibt, ich kann doch nicht immer den ganzen Nachmittag alleine bleiben.

Also gehen wir hinter den anderen her. »Oh Mann, hoffentlich geht das gut.« Als ich das Becken sehe, bin ich wie

vom Blitz getroffen. Was heißt hier das Becken »sehen«. Ich kann's leider nicht sehen. Es ist komplett umgeben von einer hohen Hecke. Nur an drei Stellen gibt es Eingänge.

Von wegen drei Meter und reinspringen. Das sind mindestens 20 Meter zu Fuß. Was mache ich denn jetzt? Umdrehen! »Ich habe was vergessen«, werde ich sagen, »meine Badehose.« Und wenn einer zwei dabei hat, oder eine Turnhose? Da winkt schon einer, ruft uns herüber. »Da seid ihr ja endlich, los, zieht euch aus, wir gehen schon mal schwimmen.« Kann ich jetzt noch rausgehen, ohne mein Gesicht zu verlieren? Was soll ich am Abend erzählen? Meine Ausrede, keine Lust zu haben, ist auf jeden Fall dahin. Also, Augen zu und durch. Ich ziehe mich mit der Hilfe von Edgar aus und laufe, so schnell ich ohne Prothese kann, zum Wasser. Alle sind schon drin und niemand sieht, wie ich reinspringe. Glück gehabt! So ist schwimmen echt klasse. Ich liebe es. Nach fast einer Stunde kann ich nicht mehr. Die anderen haben längst eine Pause eingelegt. Die meisten sind bei ihren Handtüchern. »Also los«, denke ich, vermutlich haben sowieso schon viele gemerkt, dass mein rechtes Bein kürzer ist. Ich werde einfach auf den Boden sehen, dann merke ich nicht, ob ich angesehen werde. Ich setze mich, ziehe mir ein Handtuch über die Schultern und lege ein anderes auf die Beine. Niemand sagt etwas.

Abends kommt dann ein Mädchen auf mich zu: »Ich hätte mich das nicht getraut.« »Was kommt jetzt?«, denke ich. »Dass du einfach so ins Freibad gehst, ich hätte mich das nicht getraut. Du bist ganz schön mutig. Hattest du keine Angst, dass dich jemand auslacht?« »Klar, hatte ich,

aber was hätte ich denn machen sollen? Wenn es jetzt noch zehn Tage so warm ist, dann kann ich doch nicht immer alleine auf dem Freizeitgelände bleiben.« »Ich freue mich, dass du mitgekommen bist. Ich finde, du bist nett«, verabschiedet sie sich von mir.

Die Freizeit ist 1 a. Vieles kann ich mitmachen, und wenn ich etwas nicht schaffe, bin ich trotzdem dabei.

Wer weiß, wie mein Leben verlaufen wäre, wenn ich damals und noch an vielen anderen Punkten meines Lebens nicht gelernt hätte, dass ich mutig bin. Und dass ich trotz meiner Behinderung, für die ich mich schämte, gemocht werde. Danke an das Mädchen, die den Mut hatte, mich zu bewundern. Danke an meinen Bruder, der nicht hinnehmen wollte, dass ich mich zum Außenseiter mache. Danke an alle Menschen, die in mir nicht den Behinderten gesehen haben, sondern den liebenswerten Menschen. Ihr habt mich leben gelehrt.

Warum der Titel dieses Buches Programm ist

Der Titel ist provokant und doppeldeutig. Das Zitat »lieber Arm ab als arm dran« ist von meinem Bruder Edgar. Es passt in mehrfacher Hinsicht zu meinem Leben und zu diesem Buch.

Zum einen lehnt der Titel einen zwingenden Zusammenhang zwischen meiner Behinderung und meinem Befinden ab. Ja, beide Unterarme fehlen mir seit meiner Geburt, doch hat dies nicht (und schon gar nicht automatisch) dazu ge-

führt, dass ich »arm dran« bin. Was ich eigentlich mit »arm dran« meine, ist schwierig zu definieren. Den Ausdruck »der arme Junge« habe ich in meiner Kindheit oft gehört. So mancher Passant, der es sicher gut mit mir meinte, sprach meine Eltern mit diesen Worten des Mitleides auf mich an. So recht verstehen konnte ich das nie, denn ich hatte selten das Gefühl, »arm dran« zu sein. Vielleicht meinten die Menschen, ich hätte ein schweres Schicksal oder ich müsse auf Grund meiner Behinderung stets traurig sein. Möglicherweise meinten sie auch, meine Eltern und damit ich seien finanziell arm. Dieses Vorurteil hält sich hartnäckig in vielen Köpfen. Viele Menschen verbinden tatsächlich eine Behinderung mit finanzieller Not. Sollte das in Zukunft wieder eine begründete Annahme werden, so wirft das ein schlechtes Licht auf unsere Gesellschaft, nicht auf die Leistungsfähigkeit von Menschen mit körperlichen Grenzen. Oder glaubten die Menschen, die in mir einen Jungen sahen, der »arm dran« ist, ich sei geistig arm? Auch das begegnete mir hin und wieder. Es ist kein schönes Gefühl mit 15 Jahren in der Bäckerei angesprochen zu werden mit: »Na du, hast du Hunger?«

Weiter will ich mit dem Titel sagen: Wenn ich die Wahl hätte zwischen fehlenden Armen und »arm dran sein«, ich würde zweifelsohne die fehlenden Arme vorziehen. Meine Behinderung hat längst ihre Schrecken verloren, und sie belastet mich weit weniger, als allgemein angenommen wird. Es heißt übrigens bewusst lieber und nicht besser Arm ab. Aus meiner subjektiven Sicht ist es mir lieber, keine Unterarme zu haben, mich aber nicht »arm dran« zu fühlen. Für

andere Menschen mag ein Leben nur mit Oberarmstümpfen die reinste Katastrophe sein. Daher sage ich nicht, dass es grundsätzlich besser ist, »Arm ab« zu haben, als »arm dran« zu sein. Am liebsten wäre es mir natürlich gewesen, ich hätte Arme und wäre auch nicht »arm dran«. Wenn aber eines von beiden Wirklichkeit ist, dann ist mir »Arm ab« lieber.

Schließlich habe ich bewusst »arm dran« kleingeschrieben. Auch wenn meine Behinderung längst ihre Schrecken verloren hat und ein erfülltes Leben nicht verhindert, so hätte ich doch gerne Arme. Ich gehe nicht so weit, meine Behinderung als etwas Wünschenswertes zu beurteilen. Dann hätte ich »lieber Arm ab als Arm dran« schreiben müssen. Allerdings hat meine Behinderung tatsächlich auch etwas Gutes. Früher als andere und vielleicht tiefer als es einem Menschen ohne körperliche Behinderung möglich ist, meine ich begriffen zu haben, was im Leben wirklich wichtig ist. Meine Behinderung, so paradox es klingen mag, sie lässt mich dankbar und fröhlich das Leben genießen. Die schweren Erfahrungen sind oft die besten Lehrmeister für das Leben: Trauer, Unfälle, Schicksalsschläge, Behinderungen, sie verändern uns Menschen. Wer so etwas überlebt, verkraftet und verarbeitet hat, der sieht das Leben mit anderen Augen. Werte verschieben sich. Ich bin davon überzeugt, dass wir eine Kraft innehaben, die es uns ermöglicht, das Schwere zu tragen. Ich jedenfalls bin für vieles dankbar, was anderen selbstverständlich erscheint. Ich freue mich über das Geschenk des Lebens: Wenn ich mit meiner Mannschaft im Wettkampf stehe, wenn ich eine gelungene

Predigt gehalten habe, wenn ich meine Familie besuche und von küssenden Nichten und Neffen überfallen werde. Mein Leben ist schön, ein kostbares Geschenk und ich darf es genießen. Ich bin nicht »arm dran«!

Mein Anliegen

In diesem Buch vertrete ich die These, dass es keinen grundsätzlichen Unterschied von Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung gibt. Ja, ich halte diese Einteilung nicht nur für falsch, sondern sogar für schädlich. Leider haben wir uns so sehr an diese Aufteilung gewöhnt, sie ist uns so selbstverständlich geworden, dass sie uns schon naturgegeben erscheint. Wir halten sie für die natürlichste Sache der Welt. Stattdessen meine ich, alle Menschen sitzen im gleichen Boot. Wir sind einerseits begrenzt (wir haben Hindernisse) und sind andererseits begabt (wir haben Möglichkeiten). Behinderung verstehe ich als ein Hindernis unter vielen anderen, mit denen Menschen leben müssen und leben können. Daher habe ich dieses Buch nicht nur für Menschen mit körperlichen und geistigen Grenzen geschrieben, sondern für alle, die sich mit Grenzen ihres Lebens beschäftigen.

Mit meinem Buch möchte ich Ihnen Mut machen, sich Ihren Grenzen zu stellen. Sicher ist es klasse, wenn wir eine Grenze überwinden können, etwa indem wir von einer Krankheit geheilt werden. Manchmal aber werden Grenzen gesetzt, die wir hinnehmen müssen. Dieses Buch erzählt da-

von, wie eine gesunde Einstellung zu unseren Grenzen zum Gelingen des Lebens beiträgt. Meine Behinderung ist nach dem Schwimmbaderlebnis nicht anders geworden. Anders geworden ist mein Umgang mit der Behinderung. Meine Angst und Scham sind gewichen.

Verändern von Einstellungen

Eine Behinderung zu haben, ist eine Sache – wie ich mit ihr lebe, eine ganz andere. Unser Dasein wird nicht nur durch unsere Lebensumstände geprägt, sondern auch durch unsere Einstellung zu ihnen. Handeln sich zwei Menschen eine Erkältung ein, so läuft der eine vielleicht zum Arzt, um sich mit allerlei Medizin zu versorgen, wohingegen der andere einen Arztbesuch nicht einmal in Erwägung zieht. Oder beide gewinnen eine Million im Lotto: Vielleicht kündigt einer sofort seine Stelle und bucht einen Südseeurlaub, der andere aber lebt weiter wie zuvor.

Es ist also nicht nur die Situation, die unser Verhalten prägt, sondern auch unsere Einstellung zur Situation. Meine Behinderung hat sich über mein Leben hinweg nicht verändert, meine Einstellung zu ihr sehr wohl. Ich bin kein Mediziner, der es vielleicht vermag, einen Arm wieder anzunähen, der durch einen Motorradunfall abgerissen wurde. Ich bin auch kein Orthopädiemechaniker, der hoffentlich den fehlenden Arm durch eine Prothese ersetzen kann. Ich bin aber ein lebensfroher Mensch ohne Unterarme. Sollte ich dem Motorradfahrer begegnen, so möchte ich ihm gerne vermitteln, dass es ein sinnvolles Leben nach dem Unfall

gibt. Das Buch hat sein Ziel erreicht, wenn Menschen eine andere Perspektive zu ihren Einschränkungen gewinnen, wenn Sie Behinderungen, Hindernisse und Grenzen anders bewerten.

Wie sehr wir Menschen von unserer Sicht der Dinge bestimmt werden, wurde mir durch eine Begegnung klar: Während meines Theologiestudiums in Heidelberg habe ich mit sechs Freunden in einer Wohngemeinschaft gelebt. Wir haben gemeinsam ein Reihenhaus gemietet. Jeder und jede hatte sein bzw. ihr eigenes Zimmer. Gemeinsam haben wir das Erdgeschoss mit Wohnzimmer, Esszimmer und Küche genutzt. Immer wieder kam es vor, dass wir ein Fest gefeiert haben, zu dem wir viele Freunde einluden. Eines Tages kam eine Freundin von Gabriele zu einer solchen Fete. Nach meinem Geschmack eine ziemlich attraktive Frau. Etwa so groß wie ich, blonde lange Haare, ein bildhübsches Gesicht. Als das Buffet schon fast geleert ist und die Ersten anfangen zu tanzen, steht sie alleine im Eingang des Wohnzimmers. Ich stelle mich zu ihr, um sie kennen zu lernen. Wir reden und ich habe den Eindruck, dass wir uns gut verstehen. Die Musik wird lauter und immer mehr tanzen. Auch mir juckt es in den Füßen. Da legt Volker »I am what I am« von Gloria Gaynor auf. »Das ist ein Song, bei dem ich tanzen muss«, sage ich, »kommst du mit?« »Nein«, erwidert sie, »ich kann nicht tanzen.« »Wieso kannst du nicht tanzen, bist du grobmotorisch?«, versuche ich witzig zu sein. Aber sie fängt ganz ernst an zu erzählen. »Ich habe mal sehr viel getanzt, sogar richtig professionell, in der Bundesliga. Tanzen war mein Leben.« Und dann erzählt sie von ihrem Un-

fall – einem Sturz mit dem Fahrrad. Und von den Schmerzen, den körperlichen, aber mehr noch den seelischen. »Ich musste den Profitanzsport abschreiben. Das Sprunggelenk des linken Fußes ist nie mehr ganz funktionsfähig geworden. Immer noch fehlen 20 Prozent an Beweglichkeit. Deswegen hinke ich beim Gehen und noch mehr beim Tanzen. Wenn ich heute tanze, fühle ich mich wie ein Tollpatsch. Ich sollte mich wohl damit abfinden, nun (auch) behindert zu sein, auch wenn man es nicht so direkt sieht.« Wie sie so erzählt, fange ich an, mich zu wundern: »20 Prozent Bewegungseinschränkung«, denke ich, »die hätte ich auch gerne. Was würde sie machen, wenn sie bei dem Unfall ihren Unterschenkel verloren hätte und nun eine Prothese tragen müsste? Dann hätte sie einen echten Grund, das Tanzen aufzugeben.« Und als könnte sie meine Gedanken lesen, fügt sie an: »Für dich mit deiner Beinprothese muss sich das bescheuert anhören. Aber für mich ist das wirklich schwer.« Da habe ich begriffen, dass ihre Perspektive eine ganz andere ist als meine. Was für mich eine lächerliche Einschränkung ist, empfindet sie tatsächlich als Katastrophe. Aus ihrer Tänzerinnenperspektive hat ihr der Unfall ganz viel Lebensqualität genommen. Sie hat Recht mit ihrer Klage. Sie, die junge, attraktive Tänzerin hat eine völlig andere Sicht auf die Unfallfolgen als ich, der Gehbehinderte und Unterarmlose. Wir deuten ein und dieselbe Einschränkung ganz unterschiedlich. Für sie bedeutet die Behinderung eine Katastrophe, für mich ist sie minimal. Sie meint, allen fiele ihr unrhythmischer Gang auf, ich dagegen hatte nur Augen für ihr Gesicht. Wir geben den Tatsachen in un-

serem Leben eine Bedeutung. Wir haben eine Einstellung zu den Situationen des Lebens. Ich schreibe also, damit sich Ihre Einstellung zu den Grenzen des Lebens ändert.

Befreien von Scham

Von zwei körperlichen Grenzen habe ich Ihnen bereits erzählt. Mit meinen fehlenden Armen bin ich groß geworden. Jeder im Dorf wusste Bescheid. Ich konnte und ich wollte diese Einschränkung nicht verstecken. Wie sehr ich mich für meine Beinbehinderung geschämt habe, haben Sie sicher in der Schwimmbadgeschichte mitempfunden. Die Einschränkung durch meine zu kurzen Arme ist eigentlich viel gravierender als meine Gehbehinderung. Schließlich kann ich mit Hilfe der Prothese recht gut gehen und laufen. Und doch empfand ich die Beinbehinderung als die schlimmere. Das mag zum einen daran gelegen haben, dass so eine Prothese ästhetisch nicht wirklich etwas hermacht – vielleicht auch daran, dass meine Arme nur zu kurz sind, aber ansonsten nicht hässlich aussehen. Mein rechtes Bein dagegen habe ich als »missgebildet, deformiert, verkrüppelt« empfunden. Das hat sich erst gelegt, als die Physiotherapeutin unserer Nationalmannschaft fasziniert das Muskelpaket des rechten Oberschenkels bewundert hat. Vor allem aber habe ich mich wohl so lange meiner Beinbehinderung geschämt, weil ich die Möglichkeit hatte sie zu verstecken. Ich musste diesen »Makel« nicht offenlegen. In langer Hose, so dachte ich wenigstens, bemerkt niemand meine Gehbehinderung. Sicher musste ich beim Sitzen immer mein rechtes

Bein ausstrecken, weil ja mein Kniegelenk viel zu nah an der Hüfte war. Aber als Kind war das nicht so auffällig, weil der Längenunterschied von rechts zu links noch nicht so groß war. Ich war nicht gezwungen, diese Behinderung vor anderen zuzugeben. Ich konnte sie verstecken, und das tat ich nach Möglichkeit auch.

Was für meine Beinbehinderung gilt, das gilt noch viel mehr für meinen dritten, bislang versteckten Defekt. Der fällt gar nicht auf. Bis zum Ende meiner Realschulzeit konnte ich ihn verschweigen. Dann allerdings hatte ich irgendwie meine Schultasche auf dem Schulhof verloren. Ich dachte, ich wüsste, wo ich sie abgestellt hatte. Doch als ich sie am Ende der Pause holen wollte, war sie weg. »Ob sie jemand geklaut hat«, dachte ich, »oder hatte ich sie doch woanders abgestellt?« In der nächsten Pause ging ich zum Hausmeister und meldete den Verlust. »Welche Farbe hat denn deine Schultasche«, fragte er. Ich musste nachdenken. »Die ist so dunkelrot, so ein Mischton, kann man gar nicht richtig sagen.« »Tut mir Leid, so eine habe ich nicht gefunden. Nur eine braune ist abgegeben worden, die da unten.« »Ähm, das ist meine Tasche«, meldete ich mich kleinlaut zu Wort. »Aber, die ist doch braun, richtig braun, keine Spur von Rot«, entgegnete er. Da musste ich bekennen, dass ich rot-grün-farbenblind bin. Ich sollte dann den Inhalt der Tasche beschreiben. Er glaubte mir und gab sie zurück. Da hatte ich es acht Schuljahre lang geschafft, Fragen nach der Farbe auszuweichen, und dann so eine Bloßstellung. Wenn wir in Mathe die Fensterfläche von drei verschiedenfarbigen Häusern bestimmen mussten, so gab ich zur Antwort:

»Das linke Haus hat die größte Fensterfläche«, statt »das rote Haus.«

Die Farbenblindheit ist für mich heute eine lächerliche Einschränkung, damals aber habe ich mich dafür geschämt. Wie viele Menschen gibt es, die enorme Energie aufwenden, um das Peinliche im eigenen Leben zu verstecken? Farbenblinde, Analphabeten, Alkoholiker, psychisch Kranke, ... Wie viele Menschen befürchten (leider manchmal zu Recht), dass sie abgelehnt, ausgelacht und abgesondert werden, wenn die vermeintliche Schwäche ans Tageslicht kommt? »Vermeintliche Schwäche« sage ich, denn wofür ich mich schäme, muss nicht unbedingt eine tatsächliche Schwäche sein. Wieso schämte ich mich meiner Farbenblindheit? Es ist ein Umstand, für den ich nichts kann. Ich habe keine Schuld, also dürfte niemand einen Grund haben, mich deswegen auszulachen. 8 Prozent der Männer teilen dieses Schicksal mit mir. Ich bin also auch kein Sonderling. Eine Brille zu tragen, ist nichts Schlimmes, doch in meiner Kindheit wurden viele deswegen ausgelacht. Wie leicht finden Menschen Gründe, über andere die Nase zu rümpfen.

Dieses Buch will Scham nehmen. Ich möchte Ihnen Mut machen, sich nicht für etwas zu schämen, was mancher zum Anlass nimmt, Sie auszulachen. Deswegen erzähle ich von meinen Erfahrungen. Mir wurde ein Lebensraum zuteil, in dem meine körperlichen Grenzen nicht zur Ausgrenzung geführt haben. Ein Lebensraum, in dem ich mit Stärken und Schwächen sein durfte. Verstehen Sie mich recht: Ich rede nicht davon, dass Sie ab sofort alle Ihre dunklen Seiten laut

herumposaunen sollen. Ich halte nichts von Fernsehshows, in denen Menschen genötigt oder verführt werden (sei es durch Geld oder erhoffte Popularität), sich schutzlos der Öffentlichkeit preiszugeben. Schwächen und dunkle Seiten brauchen einen Schutzraum. Einen Ort, wo man sich öffnen kann, weil Vertrauen und Freundschaft herrschen. Einen Ort, wo man sich seiner selbst nicht schämen muss, weil Zuneigung wichtiger als Schwäche ist.

Wenn Sie Mut bekommen oder Angst verlieren, dann hat mein Buch sein Ziel erreicht. Vielleicht gibt es Dinge, zu denen Sie stehen könnten, es sich aber bisher nicht trauen. Wenn Menschen mir mitteilen, dass dieses Buch ihnen geholfen hat, mit Begrenzungen umzugehen, dann hätte sich das Buch gelohnt.

Einstellungen verändern durch Miterleben

Auf den vorhergehenden Seiten habe ich bereits viele persönliche Erfahrungen geschildert. Diese Erfahrungen ermöglichen Ihnen, sich in die Situationen hineinzusetzen, hineinzufühlen, hineinzudenken, mitzuerleben. Sie nehmen also beim Lesen meine Perspektive ein. Wir Menschen lernen, indem wir neue Sichtweisen kennen lernen und diese plausibel finden.

Vielleicht haben Sie ähnliche Erfahrungen wie ich gemacht, vielleicht andere. Dieses Buch ist ganz bewusst aus meiner subjektiven Sicht geschrieben. Meine Erfahrungen mit meiner Begrenzung haben meine Einstellungen geprägt. Subjektiv heißt ja nicht, dass ich aus meiner Position



Rainer Schmidt

Lieber Arm ab als arm dran

Grenzen haben - erfüllt leben

Taschenbuch, Broschur, 208 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

15 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-17171-2

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2010

Ermutigende Lebensgeschichte und Lebenshilfe

Rainer Schmidt kam ohne Unterarme und mit einem verkürzten rechten Oberschenkel zur Welt. Inzwischen ist er einer der erfolgreichsten deutschen Tischtennispieler. Zuletzt gewann er bei den Paralympics in Athen 2004 Silber im Einzel und Gold mit dem Team. Mit seiner erstaunlichen Lebensgeschichte macht der Leistungssportler und Pfarrer allen Menschen Mut, gewinnbringend mit persönlichen Grenzen umzugehen. Wichtig ist, die eigenen Potenziale auszuschöpfen!



[Der Titel im Katalog](#)