

Hallo zusammen,

tja, also, da bin ich wieder. Vielen herzlichen Dank allen, die hier trotz der langen Abwesenheit regelmässig reingeschaut haben!

Bei mir lief es zwischendurch echt mies und ich musste für mich einfach ein paar Prioritäten setzen! Dabei kam dieses Forum halt nicht so gut weg, denn die Familie und der Job sind mir nun mal wichtiger als dieses Tagebuch; ich hoffe, dass auch jeder andere so denken wird!

Ich weiss, dass ich mich nicht rechtfertigen brauche, aber ich möchte es trotzdem tun. Zum Einen, um für mich einen Abschluss zu finden und natürlich in gewisser Weise auch für Euch als Dank für Eure "online-Treue"!

Bei meinem Vater wurde Anfang 2010 eine Leukämie diagnostiziert und nach dem ersten Schock waren wir sehr optimistisch, da die Behandlung bis Februar 2012 recht erfolgreich verlief. Dann gerieten aber seine Werte völlig durcheinander, weil eine zweite Leukämie hinzukam und die üblichen Behandlungsmethoden zwar kurzfristig, dafür aber mit heftigen Nebenwirkungen verbunden, anschlugen. Ab Mai verschlechterte sich sein Zustand dramatisch, sein Körper wurde immer schwächer und im Juni wurde er zum kompletten Pflegefall. Die Aussicht, im nächsten Jahr die Goldhochzeit oder zumindest noch seinen 70. Geburtstag (in diesem Monat) erleben zu dürfen, war da leider schon nicht mehr gegeben.

Ohne Aussicht auf Heilung und um den starken Nebenwirkungen nicht länger ausgesetzt zu sein, brach er daraufhin sämtliche Behandlungen ab. Er wollte nicht noch mehr Zeit in kalten Krankenzimmern verbringen und unter diesen Umständen war es ihm ein großer Wunsch, zuhause im eigenen Bett und im Kreise der Familie sterben zu dürfen. So kurios es klingt, aber er wollte seinen letzten Frühsommer "geniessen": durch die täglichen Besuche von Freunden, Nachbarn und Verwandten, mit Blick auf die Baumwipfel vom gegenüberliegenden Wald, dem stetigen Vogelgezwitscher, den spielenden Nachbarskindern.

Meine Mutter, meine Schwester und ich waren jetzt gefordert, viele Dinge zu erledigen. Unter anderem auch, mit ihm zusammen seine Beerdigung und die Trauerfeierlichkeiten konkret zu planen und dabei auch zu entscheiden, ob das komplette Sterbedatum oder nur die Jahreszahl "2012" in die Urnentafel gemeisselt werden soll - und ihm dabei gleichzeitig seine letzten Tage so angenehm wie möglich zu gestalten.

Wie sich jeder vorstellen kann war das alles andere als einfach...

Als sehr gewissenhafter Mensch bestand er natürlich auch darauf, dass ich meinen alten Job ordentlich, also ohne Krankschreibung(!) zu Ende bringe und den neuen Job am 02. Juli wie geplant antrete. Er versprach mir gegen Mitte Juni sogar, dass er noch bis mindestens zur 2. Juli-Woche durchhalten würde, damit ich problemlos in der neuen Firma starten konnte. Glücklicherweise ist mein jetziger Chef sehr sozial eingestellt und er unterstützte mich super in dieser schwierigen Zeit.

Am 19. Juli um kurz nach 04:00 Uhr schlief mein Papa dann friedlich in unserem Beisein ein...

Trotz der vielen "freien" Tage blieb der Sport dabei ziemlich auf der Strecke. Nicht, dass mir die Zeit fehlte, aber ich hatte einfach keine Lust, keine Motivation und irgendwie auch keine Kraft mehr. Selbst das ansonsten eigentlich immer Hilfreiche "Ich bin mal eben 2 Stunden draussen, um mir die Birne frei zu wandern." hat mich in keinsten Weise gereizt! Von den total demotivierenden regelmässigen neuen Gewichtszwischenhochs will ich erst gar nicht anfangen.

Hinzu kam, dass unmittelbar nach seiner Beisetzung wie aus dem Nichts wieder die Fussgelenkprobleme auftraten, so dass ich an der zweiten Exequienmesse sogar nur auf Krücken humpelnd teilnehmen konnte.

Die Schmerzen kamen einfach so, über Nacht. Grundlos, ohne vorherige Belastung, ohne falsch aufgetreten oder umgeknickt zu sein. Psychosomatisch?

An den beiden gemeldeten 10ern (Vattenfall City-Night und Sportscheck Stadtlauf) habe ich weder teilnehmen wollen noch können und da kein orthopädischer Defekt vorliegt, lautete die ärztliche Empfehlung einfach nur: "Sei geduldig, nimm Dir die Zeit und schau zu, dass Du endlich mal wieder etwas Ruhe findest!"

Meine neuen Kollegen haben mich in dieser Phase sehr unterstützt. Selbst, als Ende August die Beisetzung meines sehr geschätzten Ex-Kollegen und -Radelpartners Armin stattfand, durfte ich meine Mittagspause um die Stunden überziehen, die mir zur Verabschiedung von ihm wichtig waren.

Vom Cheffe wurde ich zu zwei Wochen Zwangsurlaub "verdonnert". Da mein Jahresurlaubsanspruch natürlich schon fast aufgezehrt war, er mir wiederum aber keine finanziellen Einbußen durch unbezahlten Urlaub zumuten wollte, bekam ich trotzdem diese zwei Wochen Urlaub - und die Minusstunden (Zitat:) "...gleichst Du dann irgendwann schon wieder aus!"  
Danke Chef!

Cheffe ist natürlich ein Fuchs, denn er weiss ganz genau, dass solche freien Tage natürlich nicht nur der physischen, sondern auch der psychischen Erholung dienen. Und das war scheinbar genau das, was kleines dickes Peterle zur Zeit echt dringend brauchte!

Die Motivation ist wieder da und die freien Tage der vergangenen zwei Wochen lockte das konditionslose Sportler-Ich unmissverständlich nach draussen. "Los Alter, komm endlich wieder in die Puschen!"

Mittlerweile geht es mir soweit also wieder ganz gut. Die Lust auf Bewegung ist zurückgekehrt, dass radeln macht auch wieder Spass und ich habe sogar schon die ersten 500 Jogging-Meter hinter mir. Schmerzfrei und problemlos! Die Kondition hätte eventuell sogar auch noch für 550 (oder sogar 580!) Meter gereicht, aber ich wollte es jetzt zum Neuanfang nicht direkt übertreiben.

Aber wie soll es weitergehen?

Zur Zeit fühle ich mich wie in einer erweiterten Anfängerphase. Ich schleiche wie ein Rookie ein paar hundert Meter im Joggingschlurfschritt durch die Parks, mache auf asphaltierten Streckenabschnitten eine kurze Gehpause, um dann wieder ein paar hundert Meter weiter zu schlurfen.

Aber da sind natürlich auch noch ein paar Gedankenspiele, vor allem so kurz nach dem Berlin Marathon. Als "Streckenanwohner" kommt man ja gar nicht umhin, von diesem Fieber mitgerissen zu werden und so ein Marathonjubiläum wie der 40. Berlin M am 29.09.2013 würde auch gut in meine erste grobe Urlaubsplanung für 2013 passen. Und wäre zudem natürlich noch ein adäquater Ersatz für den Hamburg-Marathon.

Das waren also gleichzeitig Rückblick und Ausblick - wie üblich kurz und knapp formuliert ;-)