

Vielen Dank

5 Wochen Kur.
Es gab Fragen.
Es gab Antworten.
Impressionen.

„Denken Sie an Ihre Mitpatienten!“

Am Topf mit den Würstchen liegt dieser schriftliche Gruß aus der Küche – auf der Selbstbedienungstheke im Speisesaal.

„Denken Sie an Ihre Mitpatienten!“

An wen denke ich? Da wäre ...

Ich möchte ja eigentlich nur ein Würstchen aus dem Topf nehmen. Aber ich traue mich nicht. Es ist schließlich eine nette Geste der Klinik, die Herausgabe eines Würstchens mit dem Gedanken an einen Mitpatienten zu verbinden. Man bedenke auch den therapeutischen Effekt.

An wen könnte ich also nun insbesondere denken? Ich möchte niemanden übergehen. Während ich gedankenverloren vor dem Wassertopf mit den Würstchen stehe und darüber nachdenke, wem ich mein Würstchen von ganzem Herzen widmen könnte, verlässt eins ums andere den Topf. Susie nimmt sogar zwei. Und Gerd füllt gar drei auf seinen Teller. Tja – sie haben eben ein großes Herz, in dem haben bereits viele Mitpatienten einen Platz. Aber ich? Je länger ich da stehe, umso weniger fällt mir ein Mitpatient ein, an den ich nun denken könnte.

Inzwischen liegt nur noch ein Würstchen auf dem Grunde des Topfes. Zack! Auch das ist weg. Ich fühle mich furchtbar allein – fast wie ein armes Würstchen. Ich werde darüber noch abschließend in der Therapie sprechen müssen.

Geschlaucht.

Erst am 22. Tag meiner Kur konnte ich das Geheimnis der an Schläuchen herumhängenden Gummibälle, die überall in der Gegend baumeln, lüften. Es handelt sich keineswegs – wie zunächst vermutet - um eine Vorrichtung für einen spontanen Einlauf, sondern um ein munteres Spielzeug zur Vertreibung von Langeweile im Vollbad, in der Fangopackung oder auf Toilette. Immer wenn man draufdrückt, kommt jemand und fragt nach dem werten Befinden. Ich erwäge, diese nette Spielerei zu Hause auch einzuführen.

Ganz schön lang.

Im Vortrag über Ausdauertraining begegnete mir das wohl längste Wort der Kur:

E r m ü d u n g s w i d e r s t a n d s f ä h i g k e i t .

Wenn man die neun Silben ausdauernd wiederholt, wird man innerhalb kürzester Zeit schrecklich müde, die Blutfettwerte steigen rapide, die Lungenleistung nimmt ab. Man ist meilenweit von einer optimalen Trainingspulsfrequenz entfernt und kann keinen Widerstand mehr leisten. Wenn man das Wort 100mal sagt ohne Luft zu holen, hat der Körper bei 75 Kilogramm etwa 300 Kalorien verbrannt. Das erreicht man sonst nur bei vier Kilometer Walken. Beim Abschlussgespräch wurde das Wort allerdings noch getoppt vom

P a t i e n t e n f r e i z e i t d o k u m e n t a t i o n s b o g e n ,

welcher ausgefüllt abgegeben werden muss.

Blupmflgl.

Neulich in der Atemtherapie bei Frau Floßfeld: ... und jetzt hebt sich Ihr Brustkorb wie ein Blupmflgl ... Wie bitte? Blupmflgl? Irgendwas mit ... Flegel oder so? Brummflegel? ... ausatmen. Und beim Einatmen hebt sich Ihr ... Aufgepasst. Jetzt, höchste Konzentration! ... Brustkorb wieder wie ein Pumpschwengel! ... Ach du meine Güte – ein Pumpschwengel. Wie sieht der noch gleich aus? Und wie visualisiere ich mir meinen Brustkorb als Pumpschwengel? Ehe das alles geklärt ist, ist die Übung leider vorbei.