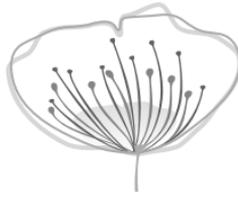


Klaus Aurnhammer

Etwas von dir bleibt

Was ich als Sterbebegleiter
über das Leben gelernt habe

© 2020 des Titels »Etwas von dir bleibt« von
Klaus Aurnhammer (ISBN 978-3-7474-0106-4) by mvg Verlag,
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Wo ich arbeite? Auf einer Palliativstation

Ich bin Diplom-Theologe und Krankenpfleger und arbeite seit über 28 Jahren auf einer Palliativstation im Saarland. Eine Palliativstation ist eine besondere Station in einem Krankenhaus. Dort werden Menschen aufgenommen und behandelt, die unheilbar erkrankt sind. Meist sind das Tumorkranke. Nun sind Tumore, auch bösartige, ja grundsätzlich heilbar. Die onkologische Therapie hat sich in den letzten Jahren rasant entwickelt und stellt gute, vor allen Dingen auch verträgliche Therapien zur Verfügung. Vor 50 Jahren war die Diagnose »Krebs« meist ein Todesurteil. Das ist heute nicht mehr so. Allerdings gibt es Tumoren, die vielleicht schon Metastasen an anderen Stellen des Körpers gebildet haben. Ein Lungentumor metastasiert gerne in die Knochen oder ins Hirn. Dann ist die Situation eine grundlegend andere. Die Ärzte sagen in solchen Fällen zu Recht: Dieser Mensch ist unheilbar erkrankt. Man kann den Betroffenen immer noch verschiedene Therapien anbieten, von einer Operation über eine Bestrahlung bis hin zur Chemotherapie oder einer modernen Antikörpertherapie. Manchmal empfehlen Ärzte auch eine sinnvolle Kombination dieser Möglichkeiten. Aber gesund wird dieser Mensch dann nicht mehr. Seine Lebenszeit ist definitiv begrenzt. Wie lange er

© 2020 des Triets »Erwas von dir bleibe« von
Klaus Aurnhammer (ISBN 978-3-7474-0106-4) by mvv Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mvvg.de

noch leben wird, kann niemand sagen; es können Tage, Wochen, Monate, manchmal auch Jahre sein.

Wenn nun solch ein Tumor, mit welcher Therapie auch immer der Betroffene behandelt wurde, weiterwächst, was er irgendwann tun wird, dann entwickeln sich Krankheitszeichen aller Art, von denen in diesem Buch auch die Rede sein wird. Und genau hier setzt die Palliativmedizin an. Der Name stammt aus dem Lateinischen. »Pallium« heißt wörtlich »Mantel«. Die Palliativmedizin versucht dann gemeinsam mit dem Erkrankten, lindernde Maßnahmen zu finden und einzusetzen, die die Situation des Kranken tatsächlich verbessern. Um im Bild des Wortursprungs zu bleiben: Ein Palliativmediziner sucht nach einem schützenden Mantel, den er dem Kranken anbietet.

Auf solch einer Station arbeite ich in einem Team aus Ärzten, Pflegenden und anderen Therapeuten als Seelsorger. Ich bin also Teil einer schützenden und lindernden Therapie. Manche halten ein solches Arbeitsfeld vielleicht für schrecklich. »Da könnte ich nie arbeiten«, höre ich oft, wenn ich nach meiner Arbeit gefragt werde. Viele Menschen denken spontan, dass auf einer Palliativstation alle furchtbar traurig oder wütend oder depressiv wären. Das ist nicht so. Der Mensch ist ein hoffnungsbegabtes Wesen und richtet sich eigentlich immer nach vorne aus. Hoffnung ist immer, das werden wir später noch ausführlicher sehen, eine große Kraft für viele Menschen. Und daher gibt es auf einer Palliativstation das ganze Spektrum menschlicher Regungen und Handlungen. Natürlich sind Menschen immer wieder traurig, dass das Leben zu Ende geht. Manche sind auch wütend oder entsetzt, aber bei anderen blitzt ihr Humor auf oder ihre Dankbarkeit dem Leben und den Liebsten gegenüber.

Wie kommt man als Theologe auf eine solche Station? Bei mir war das so: Ich bin in der Nähe von Münster aufgewachsen und habe dort Theologie studiert. Priester wollte ich nie werden. Aber ich hatte Freunde, die bereits Theologie studierten. Die motivierten mich, das auch zu tun. Ich war damals stark in die Jugendarbeit einer Pfarrei eingebunden. Und so wollte ich nach meinem Studium in die Jugendarbeit gehen, als Pastoralreferent des Bistums Münster. Damals musste man sich einem sogenannten Bewerberkreis anschließen. Tapfer tat ich das. Aber, was soll ich sagen, diese Runde war so grottenschlecht, dass ich mich dort verabschiedete. Münster ade. Und was jetzt?

Nun, ich wusste mir zu helfen. Schon als junger Student hatte ich durch eine Jugendfreundin die Franziskanerinnen von Waldbreitbach in der Nähe von Neuwied kennengelernt. Dieser Orden unterhielt schon damals eine Reihe von Krankenhäusern und Altenheimen in Rheinland-Pfalz und im Saarland. Dort hatte ich in Studienzeiten regelmäßig verschiedene Kurse belegt: Meditation, Heilfasten, Wanderexerziten. In einem der Jahre nahm ich an einem Kurs teil, der Theologen für die Arbeit in der Krankenhauseelsorge vorbereiten sollte. Wir waren zu fünft und besuchten Menschen in einer Lungenfachklinik und in der Psychiatrie. Wir lernten Gottesdienste zu halten und zu predigen. Unsere Besuche wurden in der Gruppe ausgewertet. Das machte mir Spaß. Also telefonierte ich mit einer Schwester des Ordens, die mich gut kannte. Die vermittelte mir dann tatsächlich einen Termin mit der Generaloberin, Schwester Claudia.

Da saß ich nun, Mitte 20, grün hinter den Ohren, noch nicht mal fertig mit dem Studium.

»Herr Aurnhammer, meine Mitschwester hat mir erzählt, dass Sie sich in dem Seelsorgekurs wacker geschlagen hätten. Was ist denn Ihr Anliegen?«

»Nun, ich denke, ich möchte in die Krankenhauseelsorge gehen. In Münster wird das nichts, aber ich weiß, dass Ihr Orden ungewöhnliche Wege geht, also wollte ich Sie fragen, ob Sie Interesse an mir hätten?«

»Herr Aurnhammer, Sie sagen, Sie wollen ins Krankenhaus. Wenn Sie ›Krankenhaus‹ wollen, dann sollten Sie ›Krankenhaus‹ auch kennen.«

Das klang einleuchtend. »Alles klar, aber wie mach ich das?«

»Ganz einfach, Sie machen eine Krankenpflegeausbildung. Und ich weiß sogar schon ein Krankenhaus, in das ich Sie schicken kann.«

Ich war wirklich erstaunt, die Schwester war gut vorbereitet, sie hatte tatsächlich schon einen Plan entwickelt. Also zogen meine Frau Anette und ich nach dem Studium nach Bitburg in die Eifel, damit ich eine Krankenpflegeausbildung machen konnte. Dort lernte ich das Krankenaus gründlich und von innen kennen. Mein Wunsch, Krankenhauseelsorger zu werden, verfestigte sich. Nach drei Jahren folgte 1990 das nächste Gespräch mit Schwester Claudia.

»Herr Aurnhammer, Sie haben die Ausbildung bestens abgeschlossen. Eigentlich wollte ich Sie nach St. Wendel ins Saarland schicken, die machen ganz gute Projekte, aber nun habe ich jüngst eine Anfrage vom Bundesgesundheitsministerium bekommen. Die wollen in jedem Bundesland eine Palliativstation einrichten. Und für das Saarland habe ich mir das St.-Michael-Krankenhaus in Völklingen

im Saarland ausgesucht. Stellen Sie sich da mal vor, ich habe Sie bereits angekündigt.«

Das gefiel mir: Sie machte Nägel mit Köpfen. Ich sprang ins Auto und fuhr nach Völklingen. Wir schrieben das Jahr 1991. Als ich durch die Stadt fuhr, bekam ich zunächst einen Schrecken. Die alte Völklinger Hütte hatte erst jüngst die Arbeit eingestellt. Die Häuser sahen schrecklich aus: Ruß, Ruß, Ruß. Hier sollten wir wohnen? Niemals. Anette hätte mich geköpft. Gott sei Dank gelang es dem Krankenhaus schnell, für uns eine Wohnung außerhalb zu finden. Acht Kilometer weit weg, in einem Wald gelegen, fanden Anette, unser mittlerweile geborener Sohn Simon und ich unsere erste Bleibe. Ich wurde freigestellt, um ein Konzept zu erstellen und ein Team zu bilden. Ich reiste nach Bonn, dem damaligen Mekka der Palliativmedizin. Die Palliativmedizin war in den 1990er-Jahren in Deutschland ein echtes Stiefkind. In England, dem Mutterland der Palliativmedizin, war schon in den 1960er-Jahren das erste moderne stationäre Hospiz entstanden. Entsprechend hatte sich dort dieser neue Zweig der modernen Medizin bereits gut etabliert. Aber in Deutschland gab es damals tatsächlich nur zwei Palliativstationen mit insgesamt zehn Betten. Und es gab genau ein stationäres Hospiz. Zum Vergleich: Heute gibt es mehrere Hunderte Palliativstationen und genauso viele stationäre Hospize. Das ist ein Segen für viele Erkrankte und deren Familien. In Bonn lebte ich vier Wochen und lernte Monika, die Leiterin der dortigen Palliativstation, kennen. Monika wird im Verlauf dieses Buches noch eine wichtige Rolle spielen. Wir freundeten uns an und entwickelten im Laufe der nächsten Jahre verschiedene Projekte. Als ich dann krank wurde (dazu später mehr), war sie vor allem für Anette in

© 2020 des Triels »Erwas von dir bleibe« von
Klaus Aurnhammer (ISBN 978-3-7474-0106-4) by mvv Verlag,
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vv.de

der ersten Zeit eine unendlich wichtige Unterstützerin und Begleiterin. Ihre Tipps am Telefon waren wohlthuend, bestärkten Anette im Umgang mit dem Intensivpersonal und ermutigten sie. In Bonn habe ich unendlich viel von den Kolleginnen und Kollegen gelernt. Vieles konnten wir dann in Völklingen umsetzen.

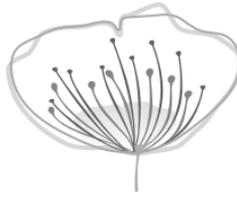
Was genau macht nun ein Seelsorger auf der Palliativstation? Zugegeben: Auf einer Palliativstation sind selten fromme Sprüche gefragt, ich bin also nicht einfach für das Beten und das Bibelvorsen zuständig. Natürlich bete ich immer wieder mit Patienten oder mit Angehörigen, sofern dies gewünscht ist. Das tut allen Beteiligten gut. Gefragt sind aber andere Eigenschaften: zuhören können, sich einfühlen, verstehen, Zusammenhänge des Lebens miteinander erkunden, Perspektiven entwickeln.

Mit diesem Buch will ich Sie mitnehmen auf eine Reise zu unterschiedlichen Themen, die mir bei der Arbeit immer wieder begegnen. Ich will Ihnen einige Menschen vorstellen, ihre Geschichte erzählen und deutlich machen, wie sie mit ihrem Schicksal umgegangen sind. Zugleich möchte ich erzählen, was diese Geschichten mit mir selbst und meiner eigenen Krankengeschichte zu tun haben und wie sie mir beim Umgang mit meiner eigenen Krankheit geholfen haben. Ja, auch meine eigene Krankheitsgeschichte ist Teil dieses Buches. Ich erlitt einen Herzinfarkt und musste eine halbe Stunde lang reanimiert werden. Die Folge: ein ausgeprägter Hirnschaden, der mich aus dem gewohnten Leben regelrecht herausriss. Ich werde meine eigenen Erfahrungen als Erkrankter verweben mit den Geschichten der

Menschen, denen ich auf der Palliativstation begegnet bin. Denn ich konnte vieles von meinen Patienten lernen, was auch für mich und meinen Umgang mit meiner eigenen Krankheit wichtig war. Offen zu bleiben empfand ich als besonders hilfreich. Auch ich musste eine gewisse Offenheit erst lernen. Mit dieser Offenheit gelang es mir dann auch, neue Perspektiven zu entwickeln. Wenn auch Sie schon einmal eine ernste Lebenskrise durchlebt haben, dann möchte ich Ihnen gerne sagen: »Schauen Sie hin und entwickeln Sie Ihre eigene, vielleicht ganz neue Perspektive.« Hinzuschauen lohnt sich immer. Es fördert den eigenen Entwicklungsprozess.

© 2020 des Titels »Erwas von dir bleibe« von
Klaus Aurnhammer (ISBN 978-3-7474-0106-4) by mvG Verlag,
Münchener Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.mv-g.de

© 2020 des Titels »Etwas von dir bleibt« von
Klaus Aurnhammer (ISBN 978-3-7474-0106-4) by mvg Verlag,
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.m-vg.de



Hinschauen und die richtige Perspektive einnehmen

Frau Tetens hat Brustkrebs. Vor einigen Jahren wurde sie operiert, jetzt sind an verschiedenen Stellen in ihrem Körper Metastasen gewachsen. Sie hat Schmerzen, die mit einer Schmerzpumpe einigermaßen in Schach gehalten werden. Manchmal liegt sie über Schwindel und Übelkeit.

Bereits in unserem ersten Gespräch ist sie erstaunlich offen, sie redet von ihrer Situation, die sie klar erfasst hat. Wir sprechen über das Sterben, das gelebte Leben, ihre Kinderlosigkeit in ihrem Lebensentwurf.

»Leider habe ich nie Kinder bekommen, das ist schade, dabei bin ich doch Lehrerin gewesen.«

»Wie war das denn für Sie, ohne Kinder Ihr Leben gestalten zu müssen?«, frage ich sie.

»Am Anfang hat mir das viel ausgemacht, ich war oft traurig. Aber mit meinem Mann konnte ich immer wieder darüber reden, das hat doch sehr geholfen. Und nun bin ich, wie sagt man, ausgesöhnt damit. Es ist halt so gekommen. Ich habe gelernt, damit umzugehen, wissen Sie ...«

»Frau Tetens, ich höre daraus, dass Sie sich schon damals ganz offen einer schwierigen Situation gestellt haben. Sie haben sich nicht weggeduckt, und Sie klingen auch nicht wie jemand, der das Hadern als Motto lebt oder sich in der Warum-Frage verliert. Das finde ich bemerkenswert und wirklich hilfreich. Wahrscheinlich wird diese Begabung, genau hinzuschauen, Ihnen auch jetzt helfen.«

»Sie haben Recht, ich erlebe das auch als hilfreich«, antwortet sie. »Aber es gab damals, als es um unsere Kinderlosigkeit ging, sogenannte Freunde, die einfach kein Verständnis für uns hatten. Die wollten uns zu allem Möglichen drängen, die waren einfach nicht bei uns. Und auch jetzt ist das in unserem Freundeskreis so. Es gibt die wirklich guten Freunde, die mit uns offen auf das schauen, was da gerade passiert, und es gibt die, die das überhaupt nicht wahrhaben wollen. Die drängen uns dann in eine Ecke, die uns nicht guttut. Mein Mann und ich haben uns schweren Herzens von diesen Menschen getrennt. Wir setzen lieber auf die, die, so wie wir, offen mit der Situation umgehen. Die sind uns eine kraftvolle Stütze, weil wir uns auf sie wirklich verlassen können. Die reden nicht nur, die sind schlicht da. Und das tut gut.«

»Das kann ich mir gut vorstellen«, stimme ich ihr zu. »Ich glaube, dass sich in solch brenzlichen Lebenslagen sozusagen die Spreu vom Weizen trennt. Sie wissen jetzt, auf wen Sie sich nicht verlassen können, aber Sie wissen eben auch, wer Sie auf Ihrem Weg fördert. Das ist ja auch eine hilfreiche Erkenntnis, oder?«

»Das haben Sie gut formuliert, das mit der Spreu und dem Weizen, das gefällt mir. Das werde ich meinem Mann nachher erzählen.«

Wir führen im Laufe der Zeit eine Reihe von Gesprächen, die immer wieder da anknüpfen, wo wir zuletzt aufhörten. Ich erfahre Dinge, die die Ärzte und Pflegenden nicht hören. Frau Tetens hat sogar den Mut, mit mir über ihre Meinung zur Euthanasie zu sprechen.

»Herr Aurnhammer, ich möchte mit Ihnen mal ein heikles Thema ansprechen«, beginnt sie zurückhaltend und doch enorm reflektiert. »Sie wissen, ich bin Lehrerin, auch im Pensionsalter bleibt man das ja. Da bin ich gewohnt zu sagen, wo es langgeht. Ich mache die Ansagen, sonst keiner. In Deutschland ist ja alles so wunderbar geregelt, aber wenn es darum geht, ob man selbstbestimmt sterben darf, dann gibt es harte Grenzen. Eigentlich finde ich nicht gut, dass es bei uns in Deutschland keine Regelung wie in Holland gibt. Die Karte würde ich gerne ziehen.«

In den Niederlanden, aber auch in Belgien ist die Gesetzeslage so, dass ein Arzt auf Wunsch eines unheilbar kranken Menschen ihm alle lebenserhaltenden Maßnahmen entziehen und ihn so töten darf. »Tötung auf Verlangen«, heißt das dort. Der Arzt muss lediglich einige Sorgfaltskriterien prüfen, etwa: Ist die Entscheidung selbstbestimmt? Ist die Situation wirklich palliativ? Es findet keine externe Prüfung einer anderen Instanz statt. Sind sämtliche Kriterien erfüllt, darf der Arzt im Einvernehmen mit dem Kranken diesen töten.

Ich frage Frau Tetens: »Sie würden sich tatsächlich töten lassen?«

»Ich glaube schon. Wenn das Leid so groß würde, dass ich es nicht mehr aushalten könnte, dann wäre das doch ein guter Weg, oder?«

»Wie ist es denn jetzt mit Ihrem Leid, ist es auch jetzt schon unaushaltbar?«

»Nein, im Moment geht es mir sogar gar nicht schlecht, ich würde nur gerne diese Option haben.«

»Frau Tetens, Sie liegen ja nun auf einer Palliativstation. Und unsere Aufgabe ist es, die Beschwerden, also das Leid der kranken Menschen zu lindern. Dabei orientieren wir uns natürlich an dem, was die Betroffenen wollen. Und ich gebe Ihnen die Zusage, dass wir mit Ihnen gemeinsam immer nach Lösungen suchen werden, die Ihrem Wohl und Willen dienen.«

Damit ist Frau Tetens einverstanden. Nach drei Wochen Aufenthalt wird sie in ein stationäres Hospiz verlegt. Ein stationäres Hospiz nimmt Menschen auf, die nur noch wenige Zeit zu leben haben. Dort werden sie pflegerisch und medizinisch gut versorgt. Im Hospiz besuche ich sie nach einigen Tagen.

»Wie geht es Ihnen hier?«, frage ich sie, als ich ihr Zimmer betrete.

»Ach wissen Sie, es sind hier alle sehr nett und liebevoll. Die Schwestern fragen, wie es mir geht, erkundigen sich nach meinen Wünschen und tun alles, damit es mir gut geht. Wissen Sie was? Die haben hier eine riesige Badewanne mit einem Lifter.

Sie müssten den Raum mal sehen. Ein Künstler hat ihn wunderbar bunt gestaltet. Gestern habe ich's mal gewagt.« Sie strahlt förmlich, während sie mir dies erzählt.

»Und, wie war es?«

»Göttlich, so einen Genuss hatte ich schon lange nicht mehr. Ich glaube, es war eine gute Entscheidung, hierherzukommen. Und noch etwas muss ich Ihnen sagen. Das mit der aktiven Sterbehilfe habe ich erst einmal nach hinten geschoben. Mir geht es hier gut.«

Ich hatte den Eindruck, dass Frau Tetens mit ihrem Leben zufrieden war. Sie konnte in Ruhe sterben.

Was lernte ich von dieser tapferen Frau? Es lohnt sich ganz offensichtlich, hinzuschauen auf die eigene Situation, so misslich sie auch ist. Diese Fähigkeit ist immens hilfreich. Das erlebte ich selbst von Anfang an. Als ich 2016 einen Herzinfarkt beim Radfahren erlitt und eine halbe Stunde reanimiert werden musste, half mir diese Fähigkeit, offen auf das zu schauen, was Sache ist. Ich hätte auch den Kopf in den Sand stecken können, nach dem Motto: »Was ich nicht sehen will, ignoriere ich.« Aber wo hätte das hingeführt? Ins Verdrängen. Ich hätte nie meinen Genesungsprozess mitgestalten können. Ich wäre handlungsunfähig geworden. Menschen wie Frau Tetens haben mir Mut gemacht, eben sehr genau und offen hinzuschauen, was mir da Unfassbares passierte. Und wie Frau Tetens erfuhr auch ich, dass Menschen in dieser Situation der Krise auf ihr Berufsleben zurückblicken und daraus für ihr weiteres Leben lernen können.

»Papa«, sagt mein Sohn Lukas im Schwimmbad zu mir, »du bekommst jetzt von mir einen neuen Namen. Ab heute bist du nicht mehr ›Brezelhirn‹, ab heute heißt du ›Theraboy!«

Ich bin Ende 50, Lukas ist 27. Wie kommt er auf diese absurden Namensgebungen? »Brezelhirn« zum eigenen Vater zu sagen ist doch gewiss etwas gewagt. Und »Theraboy«? Das klingt nach »Superman« oder »Superboy«, Heldengeschichten also von Menschen mit besonderen Kräften. Aber die hatte ich nicht, ich bin ja keine Comicfigur. Der Spitzname »Theraboy« war nur ein weiterer Spitzname für den kranken Papa. Aber ich glaube, wir müssen die Zeit ein wenig zurückschrauben.

Alles begann damit, dass ich eines Tages wie aus dem Nichts sozusagen »aus dem Leben gefallen« bin. Ein halbes Jahr vor unserem gemeinsamen Schwimmbadbesuch, es war Mai, besuchten meine Frau Anette und ich Lukas in Freiburg, wo er seit einigen Jahren lebte und arbeitete. Er hatte Sport studiert und eine Anstellung als Trainer in dem renommiertesten Fitnessclub Freiburgs gefunden. Zwei- bis dreimal im Jahr besuchten wir Lukas für ein Wochenende. Es waren unsere kleinen Kurzurlaube. Lukas hatte immerhin den Schwarzwald vor der Haustür. Oft unternahmen wir Wanderungen, tappten bei Nebel auf dem Feldberg herum, wobei wir uns einmal fast verlaufen hätten. Der Wettergott hatte heute ein stabiles Hoch geschickt, sodass Anette und ich die Fahrräder auf den Fahrradträger schnallten. Unser Plan war gewesen, mindestens eine Radtour miteinander zu machen. Radfahren macht uns allen Spaß und Anette und ich hatten uns ein Jahr zuvor E-Bikes gekauft. So,

dachten wir, können wir wenigstens mit unserem sportlichen Sohn mithalten.

Wir hatten uns die sogenannte Kaiserstuhlrunde ausgesucht, eine nicht zu lange, aber mit einigen giftigen Anstiegen versehene Strecke von etwas über 50 Kilometer. Wir waren bereits etliche Kilometer gefahren und es wurde Zeit für eine kleine Rast.

»Lass uns Pause machen«, sagte Anette.

Wir suchten uns einen Platz im Tal in der Nähe eines Unterstandes. Wir stellten die Räder ab und kramten Wasser und einige Äpfel aus unseren Rucksäcken.

»Wie fahren wir denn weiter?«, fragte Anette, während wir unser kleines Picknick beendeten.

»Ich will noch ein wenig trainieren«, sagte ich. »Jetzt kommt ja ein steiles Stück. Fahrt ihr schon einmal vor, ich fahre ohne Motorunterstützung hinterher.«

Lukas und Anette schwangen sich auf die Räder und fuhren los. Ich wartete noch ein wenig, dann startete ich auch. Die Straße wurde recht schnell steil. Aber ich wollte ja, ehrgeizig wie ich bin, trainieren. Also legte ich alle Kraft in die Pedale. E-Bikes sind wunderbar, aber sie sind eben schwer, mit Motor und Batterie muss man sich schon anstrengen. Dann geschah etwas Unfassbares, an das ich mich aber leider nicht mehr erinnern kann. So etwa 200 Meter vor der Kuppe fiel ich vom Rad und landete eher sanft auf dem Grünstreifen. Was war passiert? Ganz einfach, aber unglaublich: Ich erlitt mit 56 Jahren einen Herzinfarkt. Wer mich kennt, weiß, das geht eigentlich nicht. Ich bin durchaus sportlich, fahre im Sommer immer mit dem Fahrrad zur Arbeit, ich bin eher schlank, böse Zun-