

Die Schwellung hielt tagelang an, trotz Massage, Stützstrumpf und permanenter Kühlung. Am 14. Juli war noch, wegen des ursprünglichen Aufbruchtermins, ein Besuch bei Schwiegermutter Mareile in Kassel geplant. Die Autofahrt ging, da Diotima fuhr, einigermaßen gut. Für Kassel war ein kleiner Spaziergang durch die Innenstadt mit der Besichtigung einiger documenta-Highlights wie des Bücher-Parthenons oder des Flüchtlings-Obelisken, vor allem aber der neuen Orgel in der Martinskirche vorgesehen. Nach nicht einmal einer halben Stunde musste ich wegen zu starker Schmerzen den Spaziergang abbrechen. Den Nachmittag verbrachte ich auf der Couch liegend. Dort dachte ich zum ersten Mal darüber nach, wie ich die ganze Situation nun eigentlich deuten sollte?

Mir wurde plötzlich klar, dass das ständige Verschieben des Aufbruches und überhaupt das fortwährende Hoffen darauf vollkommener Unsinn waren. Ich begriff, dass mein Vorhaben gescheitert war.

Umgehend planten wir die drei Urlaubswochen neu: eine Woche die Kinder aus Halle zu Besuch in Eisenach, eine Woche Ostsee in Bansin und eine Enkelin-Woche mit Heide wieder in Eisenach. In der ersten Woche waren angesichts fortwährender Schwellungen meine Aktivitäten sehr eingeschränkt, die Woche an der Ostsee verkam zu einem Lazarettaufenthalt, da ich jeden Tag zum Orthopäden musste und an beiden Knien punktiert wurde. Die Zeit im Hotel direkt am Strand verbrachte ich meistens im Bett liegend, lesend und aus dem Fenster sehend, nur unterbrochen durch Arztbesuche. Gleichzeitig erkrankte Diotima nach zwei Tagen an einer schweren Bronchitis, die sie sich beim morgendlichen Schwimmen bei viel zu kalter Luft geholt hatte, und legte sich auch ins Bett. Das war ein Ostseeurlaub der besonderen Art. In der dritten Woche, wieder in Eisenach, verschlechterten sich die Knie zusehends und schmerzten derart, dass selbst an Nachtschlaf nicht zu denken war. Zur Orthopädin überwiesen, bekam ich dann schon „schwere Kaliber“, wie zum Beispiel entzündungshemmende Cortison-Spritzen. Zum ersten Mal seit Wochen war ich danach für einige Zeit schmerzfrei. Das war ein ganz neues Lebensgefühl.

Und trotzdem: Das konnte doch alles einfach nicht wahr sein! Meine ersten Wochen im Ruhestand waren genau das Gegenteil von dem, was ich mir vorgenommen hatte! Nichts mit Bewegung, unterwegs sein,

Abschied nehmen vom Arbeitsleben, pilgernd die Gedanken im Kopf und die Gefühle im Herzen bewegend, auf der Suche nach Neuem, das künftig eine ausfüllende Rolle in meinem Leben einnehmen könnte. Ich war durch meine Knieprobleme geradezu wie auf den Stuhl genagelt, zum absoluten Nichtstun, zum Herumsitzen gezwungen.

Anfangs hatte ich buchstäblich den Kopf eingezogen und niemandem ein Lebenszeichen gegeben. Es war einfach zu blöd, dass das vollmundig angekündigte Pilgerprojekt so sang- und klanglos weggebröselte war. In den ersten Wochen riefen Freunde und ehemalige Kollegen bei meiner Frau an, um sich zu erkundigen, wo ich denn gerade sei und wie es mir auf dem Weg erginge. Ähnliche Anfragen kamen auch auf meinem Smartphone an. Und dann – nach meiner deprimierenden Offenbarung – immer dasselbe Staunen und Bedauern: „Das ist aber wirklich schade!“ Aber auch: „Das hört man ja oft, dass der Übergang in den Ruhestand mit einem gesundheitlichen Einbruch verbunden sein kann. Aber bei dir hätten wir das nicht gedacht!“ Das stimmt! Ich hätte das auch nicht gedacht!

Die folgenden Wochen und Monate verliefen mit Blick auf den Heilungsprozess in wellenartigen Kurven. Auf Zeiten der Stabilisierung kamen Rückfälle, schien nach der einen Wanderung nun alles wieder in Ordnung zu sein, folgten auf die nächste gleich massive Beschwerden. Wochenlang ging ich zur Lymphdrainage. Umfangreiche Laboruntersuchungen wurden durchgeführt, um die Ursache der Flüssigkeitsbildung herauszufinden. Aber ein möglicher Grund nach dem anderen wurde ausgeschlossen: keine Arthrose, kein Rheuma, keine Borreliose, kein Meniskus! Nichts! Ich hatte zwar dicke schmerzende Knie, aber niemand konnte mir sagen, warum!

Als dieses Fazit Mitte Dezember feststand, hatten auch die Selbstheilungskräfte das ihre getan. Die Knie waren wieder auf das normale Maß geschrumpft, waren belastbar und schmerzten nicht mehr. Vielleicht war es ja doch etwas Psychosomatisches. Vielleicht wusste ich tief im Innern, ohne es mir eingestehen zu wollen, dass das gar nicht funktionieren kann: übergewichtig zu sein, seit Monaten keinen Sport gemacht zu haben, beim Treppensteigen zu ächzen, beim Schuhezubinden zu schnaufen – und dann die Aktentasche in die Ecke zu stellen, gegen einen Rucksack einzutauschen und locker loszuwandern. Vielleicht war

mir eine unbewusste Bangigkeit auf die Knie geschlagen und hatte mich in die Knie gezwungen.

Als ich Anfang des Jahres darüber nachzudenken begann, mich Mitte Mai auf den Weg zu machen, empfahl mir Hermann, mich auch physisch darauf vorzubereiten. Denn das wäre ja fatal, ein paar Tage nach dem Start wegen Kniebeschwerden den Weg dann wieder abzubrechen und zerknirscht vor der heimischen Tür zu stehen. Also ging ich für ein Vierteljahr in ein Fitnessstudio und ließ mir spezielle Übungen zur Kräftigung der Kniemusculatur sowie allgemeine Konditions- und Kraftübungen zeigen. Die arbeitete ich zwei- bis dreimal wöchentlich in je zwei Stunden ab und fühlte mich immer besser und lockerer, ohne dabei irgendwelche Beschwerden zu haben. Das war genau das Richtige!



Eisenach

● Gotha

● *Spießberghaus*

Werra

● *Schmalkalden*

Thüringen

● Suhl

● *Meiningen*

Hessen

● *Mellrichstadt*

● *Bad Neustadt*

Bayern

● *Münnerstadt*

● *Schweinfurt*

Main

1. WOCHE

14.–20. Mai 2018

Von Eisenach nach Schweinfurt

MONTAG, 14. MAI 2018

Eisenach — Spießberghaus (25 km)

Nun war ich also die ersten Schritte gegangen. Am Morgen hatten Diotima und ich noch unseren Sohn Konrad an den Zug gebracht. Er war am Sonntag aus Hannover nach Eisenach gekommen, um mich vor dem Aufbruch noch mal zu sehen. Dann waren wir gleich weitergefahren auf die „Hohe Sonne“. Abschied – in einer Mischung aus Lachen, Tränen und guten Wünschen! Diotima fuhr zur Arbeit ins Annenstift und ich zog los. Sie hatte vor ein paar Tagen – halb im Scherz, halb im Ernst – gesagt: Und was ist, wenn du verunglückst und nicht wiederkommst? Die Frage kam mir plötzlich wieder in den Sinn. Aber ich hatte, auch wenn mich der Abschied gerade eben doch etwas angefasst hatte, in diese Richtung nicht einmal einen Anflug von Bangigkeit. So tickte ich nicht. Ich war zuversichtlich, dass alles gut gehen würde.

Jetzt ging ich ohnehin erst mal vertraute Wege: Hubertushaus, Glasbachwiese, Heuberghaus, Spießberghaus. Das waren von Eisenach aus alles Ziele für sonntägliche Spaziergänge oder winterliche Skitouren. In den letzten Jahren waren wir mit den Ski öfter am Heuberghaus gestartet, dann am Spießberghaus vorbeigelaufen bis hin zur Ebertswiese. Dort eingekehrt, ging es dann wieder retour. Im Spießberghaus waren wir dabei noch nie. Das wäre eine zu kurze Strecke gewesen. Heute aber war es mein Tagesziel. Ein Zimmer hatte ich gebucht. Denn genau hier kreuzte der Rennsteig meinen eigentlichen Pilgerweg, die Via Romea.