

HEYNE <

Laura Gehlhaar, geboren 1983 in Düsseldorf, sitzt seit ihrem 22. Lebensjahr im Rollstuhl. Sie hat Sozialpädagogik in Holland und Berlin studiert und arbeitet heute als Aktivistin, Autorin und Redakteurin. In ihrem Blog »Frau Gehlhaar« beschreibt sie ihre Alltagserfahrungen auf vier Rädern und wurde mit ihrem Rollstuhlfahrer-Bullshit-Bingo zu einem Star im Internet.

**LAURA
GEHLHAAR**

mit Veronika Vattrodt

Kann man da noch was machen?

Geschichten
aus dem Alltag einer
Rollstuhlfahrerin

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die Erinnerung von Laura Gehlhaar bildet die Grundlage für die in diesem Buch enthaltenen Dialoge und Schriftwechsel. Die Gespräche werden sinngemäß wiedergegeben. Ein Anspruch auf eine wörtliche Übereinstimmung wird nicht erhoben. Zum Schutz einiger genannter Personen wurden ihre Namen anonymisiert.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Originalausgabe 10/2016

Copyright © 2016 by Wilhelm Heyne Verlag,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Der Wilhelm Heyne Verlag, München, ist ein Verlag
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik Design, München
Umschlagfoto: Andi Weiland

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN: 978-3-453-60367-7

www.heyne.de

Für Julian

Inhalt

Vorwort.	9
Wasserkästen	11
Kacke im Mund.	30
Sitzt dein Freund auch im Rollstuhl?	40
64 kg und ein Leben	56
Frau Heinrich-Funkel.	61
Herzensbruch.	72
Kopf aus.	84
»Lieber Raúl,...«	92
Blicke	101
Julian.	122
Also ich könnte das nicht	132
Können Sie Sex haben?	138
Norovirus	146
Die vor dem Wolf singt.	159
Hamlet I	163
Meine Behinderung, der Arschlochfilter	178
Rollstuhlfahrer-Bullshit-Bingo	185
Sind wir nicht alle ein bisschen behindert?	194
Darfst du betrunken Rollstuhl fahren?	201
Mut und Verzweiflung	207
Geschäftsreise	214

Drei-Tage-Frisuren-Gesetz	225
Erwachsenenscheiß	230
Hamlet 2	241
Duschhocker	246
Danke	253
Verworfenen Buchtitel	256

Vorwort

Ich habe Laura vor etwas mehr als einem Jahr kennengelernt. Damals war eigentlich erst mal nur wichtig, ob sie Hummus mag und Zimt im Haus hat.

Die Tatsache, dass ich heute immer noch für sie koche, hat nichts mit ihrem Rollstuhl zu tun. Der hat mich eigentlich nie besonders interessiert. Im Gegenteil, viel interessanter finde ich die Unterschiede, die auftauchen, wenn ich alleine oder gemeinsam mit Laura unterwegs bin.

Ich frage mich oft, warum wir angeglotzt werden, wenn wir zusammen draußen rumlaufen, einkaufen, ausgehen oder U-Bahn fahren, also eigentlich ganz normale Dinge tun. Oder warum Menschen plötzlich viel zuvorkommender bis überfreundlich sind, wenn Laura dabei ist. Oder warum wir sehr oft feststellen müssen, dass viele Orte nicht dafür gemacht sind, dass wir sie gemeinsam betreten können. Mit Laura selbst hat das nicht viel zu tun, wohl aber mit dem Rollstuhl, den wir meistens dabei haben.

Der stellt erstaunlich oft eine Barriere dar. Gar nicht unbedingt für Laura, aber immer wieder für die Menschen um uns herum. Viele benehmen sich plötz-

lich völlig anders, als wenn kein Rollstuhl in der Nähe ist.

Der Typ im Supermarkt, dem seine Anteilnahme ins Gesicht geschrieben ist, weil er Lauras Leben für unglaublich schwer und kompliziert hält. Der Busfahrer, dem man ansieht, wie genervt er ist, wegen des Rollstuhls die Rampe ausklappen zu müssen. Die beleidigte Passantin, die sich ärgert, weil ihre ungefragt angebotene Hilfe nicht benötigt wird. Die Radfahrerin, die vor lauter Glotzen nicht mehr geradeaus schauen kann und direkt auf einen Laternenpfahl zusteuert. Wenn ich über solche Situationen nicht so sehr lachen müsste, würde ich den Leuten gerne sagen: »Laura ist behindert. Mehr nicht.«

Ihre Behinderung ist für viele Menschen ungewohnt, außergewöhnlich, vielleicht ist sie ihnen sogar unangenehm. Bestimmt ist sie auch ein Grund dafür, dieses Buch zu kaufen. Aber sie definiert nicht die Geschichten, die darin erzählt werden. Laura ist sehr normal. Und es wäre sehr cool, wenn andere auch etwas normaler sein könnten im Umgang mit ihrer Behinderung. Da kann man noch was machen.

Der Mann

Wasserkästen

Ich musste hier weg. Weg von meinen Eltern, raus aus meinem Kinderzimmer und rein in den Strudel, der mich irgendwann einmal zu der Frau machen würde, die ich werden wollte. Selbstbewusst, selbstbestimmt, frei von wohlmeinenden Ratschlägen und dem beschützenden Dach meines Elternhauses.

Also stellte ich meine Eltern vor vollendete Tatsachen – ich würde ausziehen. Das zu akzeptieren war, besonders für meine Mutter, verdammt schwer. Und auch mein Stiefpapa hatte Bedenken: »Wie willst du einkaufen gehen und dir einen Kasten Wasser nach Hause tragen?«

Das fragte ich mich damals auch. Genauso wie ich mir den Kopf darüber zerbrach, wie ich *überhaupt* Lebensmittel aus dem Supermarkt zu mir nach Hause bekommen sollte. Oder wie ich alleine meine schmutzige Wäsche zum Waschsalon transportieren könnte. Aber keine Lösung für solche existentiellen Dinge zu finden, war für mich keine Option. Meine Mutter musste ordentlich schlucken, als ich ihr mitteilte, dass ich, ihr ältestes Kind, jetzt übrigens einen Studienplatz im Ausland hatte und dass ich schon nächsten Monat

ausziehen würde. Für immer. Wenn sich das älteste Kind ins eigene Leben aufmacht, dann ist das für jede Mutter schlimm. Und wenn dann noch Ängste und Sorgen aufgrund einer Behinderung hinzukommen, macht es das Loslassen nicht gerade einfacher.

»Mit spätestens Anfang 30 wird Laura im Rollstuhl sitzen«, eröffnete uns der Arzt und sah abwechselnd von meiner Mutter zu meinem Vater. Ich war zehn Jahre alt und wusste nicht viel mit seiner Aussage anzufangen. Ich wusste nicht wie es ist, im Rollstuhl zu sitzen, und hatte nicht die geringste Vorstellung von einem Leben im Rollstuhl. Aber es musste schlimm sein, denn meine Mutter weinte und ich war sauer auf den Arzt, weil er sie so traurig gemacht hatte. Ich konnte mir nicht vorstellen, was es genau für mich bedeuten sollte, wenn bestimmte Muskeln in meinem Körper schwächer werden würden. Aber auf einmal ergab vieles für mich einen Sinn. Ich berührte die Narbe an meinem Kinn. Letzte Woche war ich beim Skateboardfahren gestürzt. Ich stürzte öfter mal beim Skateboardfahren. Genauso oft wie meine Freunde es auch taten. Aber letzte Woche war es anders.

Leicht in der Hocke gebeugt, fuhr ich einen langen Abhang hinunter. Es war ein Rennen zwischen meinem Klassenkameraden und mir. Der Wind fegte uns um die Ohren und ließ den Zahnspangen-Bogen auf meinen Schneidezähnen trocknen. Wir grölten und beschimpften uns freundschaftlich, wenn der eine den anderen zu überholen drohte. Mit dem rechten Arm

versuchte ich, mein Gleichgewicht zu halten, während ich mit der linken Hand das Käppi auf meinem Kopf festdrückte, damit es nicht wegflog. Die Schnürsenkel meiner knallroten Converse-Sneaker waren offen. Furchtlos und ohne ein Bewusstsein für Gefahr gab ich alles.

Der Abhang und das Rennen neigten sich dem Ende zu. Ich duckte mich noch ein Stück tiefer, um den Windwiderstand so gering wie möglich zu halten und um nicht an Geschwindigkeit zu verlieren. Nicht auf den letzten Metern. Ich musste gewinnen! Ich überholte meinen Klassenkameraden, wollte schon jubeln, aber dann passierte es: Ich kam einfach nicht mehr aus der Hocke hoch. Meine Knie sackten zusammen, ich verlor die Kontrolle über mein Skateboard und schlug mit Kinn und Oberkörper auf den harten Asphalt auf. Blut tropfte wie aus einem Wasserhahn von meinem Kinn auf den Boden. Ich war zutiefst enttäuscht. Ich hatte verloren und wusste nicht warum.

Jetzt verstand ich es.

Beim Ballett konnte ich den besten Spagat von allen, wurde aber am schnellsten müde. Während alle anderen ihre neun Pirouetten hintereinander drehten, gab ich nach der sechsten auf. Meine Beine machten nicht mehr mit.

Jedes Mal feuerten mich meine Klassenkameraden an, wenn ich im Sportunterricht über den Bock springen musste. Sie feuerten mich an, weil sie merkten, wie viel Kraft es mich kostete, Anlauf zu nehmen, aufs Sprungbrett zu hüpfen und mit Schwung über den Bock

zu springen. Die letzten Wochen hatte ich es, trotz aller Anstrengung, nicht mehr geschafft.

Jetzt wusste ich warum.

Ganz ehrlich: Der Gedanke an ein Leben im Rollstuhl kam mir vor meiner Diagnose zunächst nicht sonderlich schlimm vor. Ich war schon als Kind neugierig und fragte mich als kleines Mädchen oft, wie sich jemand, der blind ist, eigentlich Wasser in ein Glas gießt, ohne alles zu verschütten. Aber dass das jetzt besonders schlimm oder hart ist, wenn man nichts sehen oder nicht laufen kann, das habe ich komischerweise nie gedacht. Derjenige, der einen Finger an ein Glas setzt, um abzuschätzen, wo er das Wasser einzugießen hat, wird schon wissen, was er tut. Genauso wie es für mich immer schon normal war, mein Glas Wasser mit beiden Händen zu halten, weil keine von ihnen allein stark genug dafür war. Mir wurde beigebracht, kein übertriebenes Mitgefühl und keine Angst vor Behinderung und Krankheit zu haben.

Aber von dem Tag an, als mir der Arzt in fetten Druckbuchstaben die Diagnose »Muskelerkrankung« auf meine Stirn stempelte, wurde mir auf einmal selbst ein zweifelhaftes Mitgefühl zuteil, das ich ums Verrecken nicht haben wollte. Es kam mir vor, als ob etwas in mir gestorben sei und mir deswegen jetzt jeder sein Beileid aussprach. Es wurde ein Urteil über mich verhängt, das von nun an ungefragt galt und meine Fähigkeiten und Talente in den Schatten stellte. Ich war das kleine, blonde Mädchen, dem ein schweres Schicksal vorherbestimmt war: ein Leben im Rollstuhl.

Von nun an schaute man unangenehm berührt, wenn ich erzählte, dass ich Schauspielerin werden wollte. »Und wie stellst du dir das vor? Schauspieler müssen auch eine Tanzausbildung machen«, sagte mir meine Mutter.

»Dann lass' ich das Tanzen eben weg!«, antwortete ich selbstbewusst, beinah trotzig. Auf die Idee, dass man auch im Rollstuhl sitzend tanzen kann, ist damals niemand gekommen.

Das Verhalten der Ärzte und die sorgenvollen Blicke der Leute machten es mir unendlich schwer, nicht in die Beileidsbekundungen mit einzustimmen und in meiner Behinderung nicht etwas Beängstigendes zu sehen. Ich fing an, so gut es ging, meine Behinderung zu verstecken.

Ich trug weite Pullover, unter denen mein Hohlkreuz weniger auffiel. Ich kam extra zu spät zum Unterricht, damit niemand sehen konnte, wie ich mich die Treppen zum Klassenzimmer hochschleppte. Ich war unendlich bemüht, meine Behinderung unsichtbar zu machen, sie nicht zum Thema werden zu lassen und somit keine Angriffsfläche für Mitleid und Bedauern zu bieten. Ich hielt sie verborgen, als ob meine Behinderung eine Seuche wäre, die es vor allen anderen zu verheimlichen galt. Ich fühlte mich schuldig und schämte mich für sie. Ich dachte, wenn ich so normal wie alle nichtbehinderten Menschen behandelt werden will, dann darf ich eben auch nicht behindert sein und keine Extrawürste haben wollen.

Aber die Nichtbehinderte zu spielen war gar nicht so einfach. Ich versuchte unentwegt all die Dinge zu tun,

die meine Klassenkameraden und Freunde auch taten. Stundenlang war ich auf Shoppingtour oder rackerte mich ab, um im Sportunterricht Höchstleistungen zu erbringen. Das alles mit zusammengebissenen Zähnen und Schweißperlen auf der Stirn. Ausreden, wie: »Da hab' ich leider keine Zeit!«, oder »Da hab' ich keine Lust zu«, bedeuteten eigentlich: »Das kann ich nicht«, oder »Das ist mir zu anstrengend«.

Viele Lebensjahre lang quälte ich mich mit diesem völlig überhöhten Anspruch an mich selbst und lief bzw. humpelte weiter auf meinen zwei Beinen durchs Leben. Dieser Kampf, den ich glaubte führen zu müssen, war unendlich kräftezehrend, und einen Sieg zu erringen war aussichtslos.

Mit neunzehn Jahren fiel mir das Laufen immer schwerer. Nach zwei Kilometern Fußweg rann mir der Schweiß den Rücken herunter. Meine Knie sackten immer öfter ein und mein Rücken begann, entsetzlich wehzutun. Während meine Freunde in der Stadt die neuesten Klamotten im Schaufenster begutachteten, galt meine ganze Aufmerksamkeit der Suche nach einer Sitzmöglichkeit, um meinen Rücken und meine Beine zu entlasten. Mein Auto wurde zum unverzichtbaren Begleiter, während mein Fahrrad in der Garage verstaubte. Mit dem Auto fühlte ich mich frei und selbstbestimmt, während ich zu Fuß nur noch mühsam vorankam. Aber weil mir die Welt da draußen noch immer vermittelte, dass ein Leben im Rollstuhl etwas ganz Furchtbares sei, zögerte ich die Entscheidung für einen Rollstuhl drei weitere Jahre heraus. In diesen drei Jahren verzichtete ich

auf vieles. Dinge wie Abschlussfahrten, Grillabende am Rhein oder Einkaufsbummel mit Freunden ließ ich immer öfter sausen. Zu lange Wege, zu anstrengend. Der Verzicht drohte, mich einsam zu machen.

In der zwölften Klasse, als meine Noten ihren Tiefpunkt erreichten und wieder einmal meine Versetzung gefährdet war, beschloss ich, Psychologie zu studieren. Eins der Studienfächer, für die der Numerus Clausus für eine Zulassung im Einser-Bereich liegen musste. Diese Tatsache ignorierend, vereinbarte ich hochmotiviert einen Termin zur Berufsberatung bei der Agentur für Arbeit, damals noch Arbeitsamt, und saß wenig später einem Mann mit norwegischem Pullover und außergewöhnlich vielen Muttermalen im Gesicht gegenüber.

Mein erster Satz war: »Hallo, ich bin Laura Gehlhaar, ich bin in der zwölften Klasse und ich möchte nach dem Abi Psychologie oder Sozialpädagogik studieren.«

Sein erster Satz war: »Da haben Sie sich ja was Nettes ausgesucht.« Er lehnte sich entspannt in seinen Sessel zurück und fummelte an einem Kugelschreiber herum, den er wie eine rote Trennlinie zwischen uns auf dem Tisch platzierte, die Ellbogen dabei auf die Armlehne seines Stuhles gestützt. Sein Gesicht beugte sich etwas weiter nach vorne und seine stechenden Augen musterten mich kritisch. »Aber haben Sie sich schon mal gefragt, wie Sie anderen Menschen helfen wollen, wenn Sie ganz offensichtlich selber Hilfe brauchen?«

Das saß. Seine Worte trafen mich wie ein Schlag mit einem nassen Lappen, voll in die Fresse. Eine verba-

le Ohrfeige, die meine Vorfreude und meinen Enthusiasmus im Keim erstickte. Wie konnte mir jemand, der mich noch nie zuvor gesehen hatte und nichts von meinem Leben wusste, in einem einzigen Moment meine Träume, Talente und Fähigkeiten absprechen? Saß ich hier denn nicht bei einer Berufsberatung, wo man Menschen helfen wollte, ihren Weg zu gehen?

Es war nicht die erste Ohrfeige, die ich aufgrund meiner Behinderung bekam, aber definitiv die härteste, die ich bis dahin wegstecken musste. Mein Herz zitterte und meine Stimme auch, als ich nach irgendwelchem Info-Material fragte, um dann schleunigst aus dem Zimmer zu kommen, bevor ich mir die Blöße geben und vor dem Typen in Tränen ausbrechen würde. Stumm schob er mir einen Flyer mit den Kontaktdaten zur Eingliederungshilfe und Berufsberatung für Behinderte über den Tisch und ich fragte mich, warum ich irgendwo eingegliedert werden sollte, wo ich doch gar nicht hinwollte. Ich verließ Zimmer 5.67 mit den Prospekten und Heften unterm Arm und heulte mir auf dem Weg zum Parkplatz die Augen aus. Ich fühlte mich unverstanden und ausgebremst. Zurück in meinem Auto heulte ich weiter. Und dann endlich wurde ich wütend. Ich wurde so wütend, dass es wehtat, und im nächsten Moment entlud sich mein ganzer Schmerz und Hass gegen diesen beschränkten Mann in einem lauten Schrei. Ich krallte meine Hände ins Lenkrad und schrie aus voller Kehle und heulte und schrie – so lange bis aus dem ganzen Geschrei und Geheule die Worte »Jetzt erst recht!« wurden. »Jetzt erst recht!!«,

brüllte ich und wischte mir die Tränen aus dem Gesicht und den Rotz von der Nase.

Viel lauter hätte der Startschuss in Richtung Erwachsenwerden nicht sein können.

Ich bin so froh, dass ich aus tiefster Seele schreien kann. Das können die wenigsten Menschen. Schon gar nicht, wenn es um ihr eigenes Leid oder ihre eigene Wut geht. Und ich bin froh, dass mich das Universum manchmal zu komischen Menschen schickt. Sie gehören in die Benzinmischung, die meinen Motor zu Höchstleistungen antreibt. Die Natur hat es gut gemeint mit mir und mich zu einer Frau gemacht, die immer dann am lautesten wird, wenn alle um sie herum versuchen, sie leise zu machen.

In meinem Auto auf diesem Parkplatz sitzend, kapier- te ich: Die einzige Möglichkeit, um ein entspannteres Verhältnis zu mir und meinem Körper zu bekommen, war, ihn endlich mit seiner Behinderung anzunehmen. Die Menschen um mich herum und ihre Sicht auf mich konnte ich nicht ändern, aber ich konnte lernen, zu mir und zu meinem Körper zu stehen und dadurch weniger angreifbar zu werden. Es war Zeit, mich endlich mit dem Gedanken an ein Leben im Rollstuhl anzu- freunden.

Es geschah während eines Praktikums im Kinder- garten. Ein Praktikum, das mich auf mein Studium der Sozialpädagogik vorbereiten sollte. Verpflichtend und mit abschließender Note. Zunächst hätte ich mir Schöneres vorstellen können, als jeden Tag auf kleine,

verrotzte Kinder aufzupassen. Aber ich fand schnell meinen Frieden damit, jeden Tag Babys auf dem Arm vor meiner Brust zu tragen, den älteren Kindern vorzulesen oder St.Martins-Laternen zu basteln. Wochenlang setzte ich mich auf die kleinen Kindergartenstühle, stand mit Mühe wieder auf und setzte mich wieder hin. Unzählige Male am Tag. Auch mal mit Kind auf dem Arm. Es wurde Frühling und das Praktikum war fast zu Ende.

In einer langen Reihe standen die Kinder vor mir und warteten darauf, dass ich ihnen in ihre Jacken und Mäntel half. Das hatte ich ihnen so beigebracht, denn so war es für mich am einfachsten. Eins der Kinder war mein jüngster Bruder, Richard. Es war sein letztes Jahr im Kindergarten. Ich beobachtete, wie er Jacke und Gummistiefel anzog, warf ihm einen Luftkuss zu und steckte dem letzten Kind den Arm in den Mantel.

»Seid nett!«, rief ich der Meute hinterher und sammelte, immer noch sitzend, die bunten Plastikbecher und Teller vom Mittagstisch zusammen. Mit Schwung erhob ich mich von meinem Kinderstuhl, nur um sofort wieder zusammenzubrechen. Klappernd landeten die Teller auf dem Boden und die Becher rollten unter den Tisch. Ein erstickter Laut entwich meiner Kehle. Ein greller, stechender Schmerz wie von einem elektrischen Stromschlag raste meine Wirbelsäule hinunter bis in mein rechtes Bein. Mir wurde schlecht, Tränen liefen mir übers Gesicht, ich schwitzte. Dieses Gefühl, als wenn einem jemand ein Messer in den Rücken

rammt, hieß in meinem Fall Bandscheibenvorfall. Die üble Sorte.

Die nächsten Monate lag ich viel. Das Laufen funktionierte jetzt gar nicht mehr. Wenn ich versuchte aufzustehen, klappte mein rechtes Bein weg, mein Rücken begann zu schmerzen und ich fing an zu heulen. Das Leben im Rollstuhl klopfte nun so hart gegen meinen Schädel, dass es wehtat.

Ich erinnere mich noch gut, wie man mir den Rollstuhl das erste Mal vor die Nase schob und sagte: »Dann mal reingehüpft!«

Mir war so gar nicht nach Hüpfen zumute. Ich sah meine Lieblingstante an, die mir liebevoll zunickte. Und dann plumpste ich hinein. Bequem war er schon, aber ungewohnt schwer und die Greifreifen ganz kalt. Da klebte ein Fremdkörper unter meinem Hintern und ich hatte Hemmungen, ihn mit meinen Händen anzufassen. Ich fühlte mich schwach und unsicher. Es war einfach nur peinlich.

Es dauerte ein paar Tage, bis ich mich im Rollstuhl traute, alleine kleine Strecken im Haus zurückzulegen und noch mehr Tage, bis ich mich raus in die Öffentlichkeit wagte. Es war vor allem der natürliche und lockere Umgang von meinen Freunden und meiner Familie, der mir gar keine andere Möglichkeit gab, als ebenfalls immer selbstverständlicher mit meiner neuen Situation umzugehen. Ich lernte schnell, die vielen Vorteile, die ich durch den Rollstuhl hatte, zu nutzen und begriff, dass die sitzende Fortbewegung meinem Körper und