

Unheilbar krank und gesünder als je zuvor



Mark Moser, der aktuell unter vier gerissene Bänder leidet, sagt dass Gott uns keine Gesundheit schuldet.

Quelle: Livenet

Mark Moser hat Schmerzen. Immer. Seit 40 Jahren. Im Livenet-Talk spricht er mit Ruedi Josuran über seinen herausfordernden Alltag und darüber, was das Leben eigentlich ausmacht – auch jenseits von Krankheit und Schmerz

Schmerzen kennt Mark Moser nicht aus Büchern und Filmen und leider auch nicht als Einmal-Erfahrung, sondern aus dem täglichen Leben. Der Dozent für Kommunikation lebt in der Schweiz und in Bangkok. Er hat gerade das Buch «Erfülltes Leben mit Krankheit» verfasst und stellt sich im Gespräch den Fragen von Livenet-Moderator Ruedi Josuran. Moser leidet an mehreren Autoimmunerkrankungen. Sein Körper lagert in den Gelenken Material ab, Sehnen

reissen, Entzündungen verursachen starke Schmerzen. Aktuell lebt er unter anderem mit vier gerissenen Bändern. Seine Schmerzen sind nur mit starken Medikamenten erträglich: «Wie wenn ich ganz viele kleine Messer da drin habe.» Auch wenn er sich kaum an eine Stunde ohne Schmerzen erinnern kann, lächelt er und spricht von erfülltem Leben: «Heute habe ich Frieden damit gemacht, dass ich unheilbar krank bin, aber so gesund bin wie noch nie zuvor.»

Vom Kampf zur Annahme

Lange war die Krankheit Mosers grosser Gegner. Vor einigen Jahren rechnete er mit seinem baldigen Tod. Und seine Versuche, Besserung zu erreichen, kosteten ihn enorme Energie. «Man kämpft gegen Krankheit, gegen einen Ist-Zustand, damit es morgen anders ist», sagt er rückblickend. Dabei erzeugte dieser Kampf vor allem eine innere Spannung und das Gefühl, dass er selbst nicht okay sei. Sein Perspektivwechsel begann damit, dass er lernen wollte, «das, was ist, konsequent, liebevoll, aber radikal anzunehmen». Sein ungewöhnliches Ziel war es, «meine Schmerzen zu befreunden». Hilfreich war dabei zum Beispiel eine Übung, bei der er sich mit einer Feder den stark schmerzenden Stellen näherte, bis er sie schliesslich berühren konnte. Irgendwann merkte er: «Jetzt kann ich durch den stechenden Schmerz durch. Und da kommt die Weite.»

Krank ist nicht das Gegenteil von gesund

Moser spricht auch von Schuldgefühlen. Lange dachte er: «Irgendetwas mache ich nicht ganz richtig, sonst ginge es mir besser.» Heute hat dieser Gedanke seine Macht verloren. Er unterscheidet nicht einfach zwischen gesund und krank, sondern behauptet: «Ich bin gesund mit einer Krankheit.» Das liegt vor allem daran, dass er mehr Werkzeuge und Handlungsmöglichkeiten hat und sich weniger als Opfer empfindet. Auch seine geistliche Einstellung hat sich verändert. «Ich glaube, Gott schuldet uns keine Gesundheit», sagt er. Heilung könne geschehen, vielleicht komme sie auch nicht – mit dieser Ungewissheit hat er Frieden gefunden.

Aktiv bleiben und offen reden

«Ich versuche das, was mich handlungsfähig macht, zu prägen», sagt Mark Moser. Er will kein passives Opfer seiner Krankheit, einer Therapie oder medizinischer Entscheidungen werden. «Da bleibe ich quasi im Steuer, im Fahrersitz.» Dazu gehört für ihn auch, dass er seine Grenzen offen kommuniziert,

wo es sinnvoll ist. Als er aufgrund von Medikamenten alles dreifach sah, bat er Kollegen, seine Präsentation vorzulesen. Zugleich macht er deutlich: «Ich brauche keine Hilfeleistungen, sonst frage ich.» Diese Offenheit hilft ihm und anderen, mit seiner unsichtbaren Erkrankung umzugehen. Auch wenn es manchmal zu Irritationen führt, dass er nicht sichtbar eingeschränkt ist. Dann verweigert ein Passant schon mal die angefragte Unterstützung mit den Worten: «Ich bin doch kein Pfleger.»

Resilienz fördert das Gesunde

Mit dem grossen Schlagwort Resilienz kann Moser wenig anfangen. Er übersetzt es für sich deshalb folgendermassen: «Für mich heisst Resilienz, ich fördere das Gesunde.» Konkret bedeutet dies, vielleicht mit Freunden schwimmen zu gehen, statt eine Therapie zu beginnen, soziale Kontakte zu pflegen, ausreichend zu schlafen und vernünftig zu essen. Es geht für ihn darum, Raum für «soziale Kontakte» zu schaffen. Eine echte Gefahr sieht Moser im Druck zur permanenten Selbstoptimierung. Gerade kranke Menschen sollten sich nicht einreden lassen, sie seien selbst für alles verantwortlich.

Niemand ist alleine krank

Krankheit betrifft nie nur eine Person. Moser weiss, dass seine Situation für die Familie immer wieder eine enorme Belastung ist. Seine Kinder mussten erleben, wie er ins Krankenhaus gebracht wurde und es nicht klar war, ob er wiederkommen würde. Dass er zwei Tage später wieder arbeitete, machte es da nicht leichter. Seine Ehefrau Laurence ist nicht nur Freundin und Geliebte, sondern zugleich medizinische Unterstützerin. Er spricht von einer «riesigen Kompetenz», die Angehörige chronisch kranker Menschen entwickeln müssten. In der Praxis bedeutet das für ihn, offen die eigene Verletzlichkeit auszusprechen: «Schau, ich brauche deine Hilfe. Ich kann jetzt nicht alleine aufstehen. Aber ich wäre so gerne stark für dich.» Oft können beide dann darüber lachen.

Heute leben

Die Krankheit konfrontiert Mark Moser täglich mit der eigenen Endlichkeit. Immer wieder muss er entscheiden, ob er lieber auf ein möglichst langes Leben setzt oder darauf, «dass ich heute möglichst gut leben kann». Vielleicht ist dies seine wichtigste Botschaft – nicht nur für kranke Menschen: das Leben nicht auf später zu verschieben. So versucht er, im Jetzt zu bleiben und erklärt Ruedi Josuran: «Ich

habe mich gefreut auf das Gespräch mit dir. Ich freue mich nachher auf das, was am Rest des Tages kommt. Das reicht.» Was morgen kommt, weiss er nicht. Aber er vertraut darauf, dass Menschen da sein werden, die ihn begleiten. So bleibt das, was er sagt, lebensnah und für jeden Zuhörer brauchbar: Handlungsspielräume suchen, Hilfe annehmen, das Gesunde fördern und sich nicht vom Zwang zur Selbstoptimierung zerstören lassen. Vor allem aber: das eigene Leben nicht erst beginnen, wenn alle Probleme gelöst sind. Als Mark Moser am Ende noch einen Wunsch äussern soll, muss er nicht lange überlegen: «Dankbarkeit. Dass ich immer demütig und dankbar bleibe.»

*Zum Autor: **Hauke Burgarth** (*1964) ist gebürtiger Hamburger und lebt in Pohlheim bei Giessen. Hauke arbeitet freiberuflich als Lektor, Autor und Journalist. Daneben engagiert er sich in Teilzeit, aber mit ganzem Herzen, als Pastor der Christusgemeinde in Lich.*

Der gesamte Livenet Talk ist hier zu sehen:

Datum: 04.09.2026

Autor: Hauke Burgarth

Quelle: Livenet

Tags

[Gesundheit](#)

[Portrait](#)

[Schicksalsschlag](#)