



Mark Moser hat täglich 18 bis 19 Stunden Schmerzen.

Mark Moser fühlt sich trotz seiner Schmerzen privilegiert

«Ich habe meine Schmerzen lieben gelernt»

VON RAHEL BOLLER

● **Draussen ist es dunkel und auch Mark Mosers Gedanken sind düster. Er ist unglaublich erschöpft und hat genug. Genug von den Schmerzen, die ihn ständig plagen. Er fragt sich in dieser Nacht: «Will ich weiteratmen?» Er entscheidet sich dafür und entwickelt einen völlig neuen Umgang mit seinen Schmerzen.**

Mit neun Jahren zeigten sich bei Mark Moser die ersten Auswirkungen seiner Autoimmunkrankheit. Ausgelöst durch einen Gendefekt, lagert sich in seinen Gelenken Kalk ab. Schubartig schreitet die Krankheit voran und schwächt seine Gelenke, Sehnen und Bänder immer mehr. Behandeln kann man

nur die Symptome – in mehr als zehn Operationen liess Mark schon Ablagerungen aus seinem Körper entfernen.

Die Schmerzen lieben lernen

Am meisten Energie rauben Mark die Schmerzen, die ihn täglich 18 bis 19 Stunden plagen. «Sie fühlen sich an wie Brennesseln von innen oder 1000 Messer, die mich stechen.» Die Schmerzen zwingen ihn, in der Gegenwart zu leben. «Die Vorstellung, dass ich morgen nochmals mit diesen Schmerzen durch den Tag gehen muss, finde ich unerträglich. Aber ich weiss, dass ich für heute genug Energie und Liebe habe.» Diese Lebensweise hat Mark geholfen, die Angst vor seinen Schmerzen zu verlieren. «Ich habe gelernt, die Schmerzen als wertvollen Teil

von mir anzusehen.» Er wünscht sich zwar schon, geheilt zu werden. Er möchte die Schmerzen jedoch nicht als einen Teil von sich anschauen, den er bekämpfen und wegbeten will. «Denn sie gehören zu mir und ich möchte mich lieben.»

Noch mitten im Leben

Obwohl die Schmerzen ein Teil von ihm sind, möchte sich Mark nicht von ihnen bestimmen lassen. Er ist als Berater in den unterschiedlichsten Unternehmen unterwegs und schult Polizisten, Beamte etc., wie man am besten mit Menschen aus fremden Kulturen umgeht. Aufgrund seiner körperlichen Situation muss er beruflich nun kürzertreten. Diese Entscheidung fällt ihm nicht leicht: «Das Wissen, dass ich meine Ideen nicht mehr umsetzen kann, zerreisst mich manchmal fast.» Mark will diesen Momenten jedoch nicht zu viel Raum geben: «Es gibt Zeiten von starker Traurigkeit. Aber dann fühle ich mich auch wieder privilegiert und schaue auf mein reiches Leben zurück.»

Neue Qualitäten

Mark ist überzeugt, dass seine Schmerzen keine Strafe sind. «Gott ist gerade so traurig über die Schmerzen, wie ich selbst. Und wenn ich weniger Schmerzen habe, dann freut sich auch Gott darüber.» Mittlerweile sieht Mark die Schmerzerfahrung sogar als ein Privileg, das ihn vieles gelehrt hat, für das er sonst viel länger gebraucht hätte. Heute fühlt er sich authentisch und frei, ist liebevoller mit sich selbst und anderen. Diese Qualitäten hätte er gerne schon früher gehabt. «Ich bin froh, dass ich durch meine Schmerzen zu einem besseren Menschen werden konnte.»

🔊 RADIO-TIPP

LIFE CHANNEL

«Bewusst sterben – Bewusst leben»

🕒 Mo, 6. Februar 20.00 Uhr

📺 TV-TIPP

FENSTER ZUM SONNTAG-TALK

«Bewusst sterben – Bewusst leben»

🕒 Sa, 4. Februar 16.40 Uhr 18.30 Uhr
 So, 5. Februar 11.20 Uhr 17.25 Uhr