

# «Es tat mir gut, nicht die Einzige zu sein»

Diese Woche erscheint Kim Rasts Maturaarbeit «Kopfgewitter» als Buch. Die Udligenswilerin verarbeitet darin ihre persönliche Geschichte.

**Natalie Ehrenzweig**

Zuerst hatte Kim Rast ihre Aussetzer nur selten. «Ich war 14, in der Pubertät, spielte Tennis auf Leistungssport-Niveau. Zuerst konnte ich nicht richtig erklären, was war. Ich spürte keinen Schmerz, es war ein Kribbeln durch meinen ganzen Körper. Ich konnte nicht sprechen und fing an zu zittern», erzählt die heute 20-jährige Udligenswilerin. Die Hausärztin glaubte der Teenagerin nicht so recht und vermutete hinter dem Gewichtsverlust und der Müdigkeit eine psychische Ursache im Zusammenhang mit Leistungssport und Schuldruck.

Die Aussetzer kamen immer öfter, zuletzt mehrmals täglich. Verschiedene Ärzte schoben ihre Symptome auf die Pubertät. Ausser ihrer Familie glaubte ihr niemand. «Ich fühlte mich sehr unverstanden. Also habe ich mich zurückgezogen.» Als Kim Rast 15 Jahre alt ist, hat sie einen Aussetzer beim Tennis und macht sich deshalb in die Hosen. «Meine Mutter recherchierte im Internet, woraufhin wir einen Neurologen aufsuchten», sagt sie. Der Neurologe stellte endlich die richtige Diagnose: Absence-Epilepsie. Ausgelöst wurde das Gewitter im Gehirn durch einen seltenen Hirntumor. Während ihre Mutter

wegen der Diagnose weinte, war Kim Rast erleichtert. Endlich wurde sie ernst genommen, wurde ihr geglaubt. Dann ging alles sehr schnell. Innert drei Wochen hatte Kim Rast bereits ihre Operation bei einer Spezialistin in Genf überstanden, vier Wochen später, kurz vor den Sommerferien 2015, war sie zurück in der Schule.

Dort habe sie plötzlich viel Mitgefühl gespürt, was ihr aber fast unangenehm war. «Ich wollte keine Sonderbehandlung. Wegen des verpassten Stoffs und der Beeinträchtigung ihres Erinnerungsvermögens wiederholt sie eine Klasse. «Von meiner Biologielehrerin wurde ich darauf angesprochen, ob ich nicht meine Maturaarbeit über meinen Hirntumor schreiben wolle – obwohl es dafür eigentlich noch viel zu früh war. Aber Deutsch ist jetzt nicht grad mein Glanzfach», sagt sie lachend.

Trotzdem fing sie damit an. «Ich verspürte einen Drang, zu schreiben. Gerade, weil ich mich immer so unverstanden gefühlt hatte. Es hat mir gutgetan, zu wissen, dass ich nicht die Einzige bin. Das wollte ich anderen vermitteln.» Dabei geht es im Text nicht um das Opfer einer Krankheit, sondern um eine junge Frau, die akzeptieren muss, dass nicht alles wieder gut ist, sobald der Tumor draussen ist.



Kim Rast: «Ich fühlte einen Drang, zu schreiben.»

Bild: Nadia Schärli (Luzern, 29. April 2020)

Die Maturaarbeit der Udligenswilerin gewann einen Verlagswettbewerb: «Nach meiner letzten Maturaprüfung hat mir Verlagsleiter Benno Bühlmann mitgeteilt, dass meine Arbeit als Buch herauskommt. Ich kann das immer noch nicht recht fassen, damit habe ich nie gerechnet», sagt sie sichtlich stolz. Inzwischen ist ein Jahr vergangen. Kim Rast macht zurzeit ein KV-Praktikum im Kantonsspital. «Im Herbst wechsele ich dann an die Hochschule Luzern, um dort Kommunikation und Marketing zu studieren», freut sie sich. Und sie ist in die Politik eingestiegen – bei den Jungfreisinnigen.

Doch wie gesagt, nach der Entfernung des Tumors ist nicht alles einfach wieder gut. Neben den bleibenden Schäden wurden in der letzten Kontrolle im Januar wieder epileptische Anfälle gemessen, die Kim Rast nun mit Medikamenten in Schach zu halten versucht. Doch Kim Rast jammert keine Sekunde, sondern trotz dem Leben so viel Gutes ab, wie sie kann – und freut sich auf ihre Buchveröffentlichung.

**Hinweis**

«Kopfgewitter» kann direkt beim Verlag bestellt werden: [www.db-verlag.ch](http://www.db-verlag.ch). Buchvernissage: 25. Juni, 19 Uhr, Kantonsschule Alpenquai, Luzern.

## Humor als Waffe gegen die Angst vor dem Virus

Die Luzerner Humor- und Logotherapieberaterin Mirjam Christen hilft ihren Klienten unter anderem mit einem Angst-Notfall-Set.

**Mirjam Christen, als Humorberaterin, wer sind da Ihre Klienten?**

Es sind oft Menschen mit Ängsten, in einer Sinnkrise, die zum Beispiel einen Verlust erlitten haben, oder auch Leute, die durch eine schwere Erkrankung wie Krebs gehen.

**Diese Menschen kommen zu Ihnen und Sie helfen Ihnen mit Witzen weiter?**

Humor hat nicht in erster Linie etwas mit lustigen Witzen zu tun. Humor ist eine Haltung. Erst geht es darum, den Menschen zu erkennen, herauszufinden, was ihn bedrückt. Meine Klienten müssen sich angenommen fühlen und in ihrem Leben wertgeschätzt.

**Wie kommt dann Humor in die Beratung?**

Es ist situativer Humor, den man auch nicht vorbereiten kann, sondern die heiteren Momente, die Wortspiele und Provokationen müssen zur richtigen Zeit kommen. Ich muss spüren, wann was angebracht ist.

**Was bringt Humor dem Klienten?**

Mit dem Humor schaffen wir eine Distanz zu uns selbst und unserem Leiden. Es erlaubt

einen Blick von aussen. «Der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung», schrieb schon der Psychiater Viktor Frankl, der drei Jahre in den Konzentrationslagern der Nazis überstanden hat.

**Wo liegt die Grenze des Humors? Gerade wenn ein Klient an Ängsten leidet?**

Die Grenzen gibt der Patient vor. Ich erlebe allerdings oft, dass je tiefer jemand im Elend steckt, je öfter er selbst den Humor nutzt – oft sehr schwarzen. Zum Beispiel mit Sprüchen wie: Humor trotz Tumor. Man kann über alles Witze machen, aber die Beziehung muss stimmen.

**Wie hilft Humor nachhaltig und nicht nur dann, wenn der Klient vor Ihnen sitzt?**

Es geht natürlich darum, den Klienten Werkzeuge zu geben. Ich gebe ihnen ein Angst-Notfall-Set. Darin findet sich zum Beispiel eine Erklärung, was Angst ist – denn sie gehört zum Leben. Aber wir müssen Herr im eigenen Haus bleiben. Das Set umfasst auch eine CD zur progressiven Muskelrelaxation, eine Clown-Nase, eine rote Karte und weitere «Waffen» gegen Angst.

**Eine Clown-Nase?**

Ja, die Nase kann man aufsetzen und sich vor den Spiegel stellen: So muss man schmunzeln. Die rote Karte kann man zücken, um sich an den Spruch von Viktor Frankl zu erinnern: «Ich muss mir von mir selbst nicht alles gefallen lassen.»

**Hat jeder Humor?**

Humorfähigkeit kann man trainieren und muss sie auch üben.

**«Wir könnten wieder mehr lachen, weil wir die Situation sonst gar nicht aushalten.»**



Mirjam Christen  
Humorberaterin

**Was bewegt Ihre Klienten in dieser Krisenzeit?**

Sie haben Angst vor dem Sterben. Diese Angst ist im Zentrum, nicht Ängste um Arbeitsplatzverlust oder Ähnliches. Und das sind keine Risikopatienten.

**Woher kommt diese Angst vor dem Sterben?**

Angst vor dem Ungewissen kombiniert mit fehlendem Urvertrauen und dem Alleinsein bringt wohl diese Erwartungsangst hervor. Man spürt sich nicht mehr, ist in der Welt auf eine Art nicht mehr existent und sieht die Bedrohung durch dieses Virus. Das «es kommt schon gut»-Gefühl fehlt, und diese Menschen finden mitunter auch, dass sie in ihrem bisherigen Leben zu kurz gekommen sind. Sie wollen noch nicht gehen.

**Was geben Sie ihnen mit?**

Das Leben gibt uns vor, was ist. Und wir müssen eine sinnvolle Antwort finden. Das ist vielleicht auch eine positive Seite der Krise: Wir sind auf uns selbst zurückgeworfen und haben die Chance, unser Leben zu überdenken, eine Sinnmöglichkeit zu finden.

**Wie meinen Sie das?**

Viele fragen sich jetzt: Worauf kommt es wirklich an? Sie verspüren das Bedürfnis zu helfen, etwa für Risikopatienten einzukaufen. Da tut sich uns ein riesiger Horizont auf.

**Wieso löst das Ängste aus?**

Wir haben weniger Ablenkung und können nicht fliehen. Das Einsame ist für Menschen mit Angsterkrankungen eine Katastrophe und wirkt lebensbedrohlich.

**Können Sie Menschen, die isoliert daheim sind, einen Tipp geben, wie sie mit aufkeimenden Ängsten umgehen können?**

Sie sollen sich unbedingt jemandem anvertrauen. Das hilft schon dabei, Distanz zwischen sich und seine Angst zu bringen. Das muss keine Fachperson sein. Sobald man sich mitteilt, orientiert man sich nicht mehr nur nach innen. Aber es gibt keine Tipps, die für alle funktionieren. Ich erarbeite mit meinen Klienten individuelle Rezepte. Das Wichtigste ist: Man muss den Fokus auf etwas anderes legen als auf sich und die Ängste.

**Wird die Krise unseren Humor verändern?**

Der Humor wird vielleicht einen

grösseren Stellenwert bekommen und quasi wiederentdeckt werden. Wir könnten wieder mehr lachen, weil wir die Situation sonst gar nicht aushalten. Ich glaube aber nicht, dass der Humor schwärzer wird.

**Wie steht es mit Ihnen?**

**Haben Sie Angst?** Nein, im Gegenteil, ich nutze die Gunst der Stunde, passe auf, dass daheim mit den Kindern keine Weltuntergangsstimmung aufkommt, erledige Schreibarbeiten im Büro und freue mich einfach, dass ich da sein kann für andere. Es lässt mich demütig werden und ich freue mich über alltägliche Dinge, wie das Blühen der Pflanzen.

**Kann man mit Humor auch jenen begegnen, die sich nicht an die Regeln des Bundes halten?**

Durchaus, man kann diese humorvoll mit den eigenen Waffen schlagen, statt gehässig zu sein. Wenn man aber einen Spruch macht, muss man auch mit der Reaktion umgehen können. Aber man muss Rücksichtslosigkeit nicht stumm hinnehmen. Vielleicht stösst man damit ja auch einen Denkprozess an.

**Natalie Ehrenzweig**