

„Ich habe mich an Gott geklammert“

Interview mit Nicole Günther, die eine Covid-19-Erkrankung überstand

Nicole Günther arbeitet in der Stadtverwaltung Witten (Universitätsstadt an der Ruhr). Ihre Aussagen beziehen sich auf ihre persönliche Erfahrung mit Covid-19 – einer Krankheit mit 1000 Gesichtern ohne einen vorhersehbaren oder einzuschätzenden Verlauf. Sie teilt in diesem Interview ihre Erfahrungen mit uns, um uns zu ermutigen, aufeinander zu achten, Nächstenliebe zu praktizieren und Gott unser ganzes Leben anzuvertrauen. Vielen Lesern dürfte sie durch ihre Beiträge im Andachtsbuch des Advent-Verlags bekannt sein.

Spätestens seit März ist die Corona-Pandemie das öffentliche Thema Nr. 1. Wie hast du diese Zeit erlebt? Hattest du Angst, dich anzustecken?

Ich habe diese Zeit als sehr skurril erlebt, wie sicher die meisten. Ich meine, von jetzt auf gleich veränderte sich das Leben schlagartig für uns alle. Ich selbst hatte nicht so sehr die Angst davor, zu erkranken, sondern vielmehr davor, mich zu infizieren, Symptome zu haben und damit eventuell zur Überträgerin für andere zu werden, die vielleicht einer Risikogruppe angehören. Ich bin extrem vorsichtig gewesen, was auch von vielen „belächelt“ wurde (stets intensiv die Hände gewaschen, eingekaufte Waren desinfiziert, nur Verpacktes gekauft, Türklinken mit Tüchern/Einmalhandschuhen berührt, täglich Schlüssel, Türklinken etc. desinfiziert, Kleidung mit Hygienespüler gewaschen). Als der Lockdown kam, war es für mich selbstverständlich alle Regeln einzuhalten (Mindestabstand, eingeschränkte soziale Kontakte etc.). Trotzdem habe ich mich mit dem neuartigen Coronavirus infiziert. Bis heute bin ich darüber schockiert, wie das passieren konnte.

An welchen Symptomen hast du gemerkt, dass du infiziert sein könntest?

Ich wurde vom örtlichen Kreisgesundheitsamt (KGA) am Abend des 19. Mai unter eine 14-tägige Quarantäne gestellt, da ich in den Kontaktkreis einer positiv getesteten Person fiel. Ich sollte zweimal täglich Fieber messen, Protokoll führen und beobachten, ob ich Symptome bekäme. Bereits in der gleichen Nacht bekam ich plötzlich Schüttelfrost mit hohem Fieber, extreme Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, rasenden Puls und Atemnot. Ich rief – kaum noch des Sprechens mächtig – das KGA an, wo man sehr erstaunt war, dass ich so schnell so heftig erkrankt war. Mein Vater besorgte mir den Coronavirus-Test, der positiv ausfiel, wie mir vom KGA ca. 24 Std. später telefonisch mitgeteilt wurde. „Wenn es gar nicht mehr geht, dann rufen Sie den ärztlichen Notdienst“, riet man mir. „Ab wann geht es denn gar nicht mehr?“, fragte ich mich ein paar Tage später.

Wie hast du die Zeit während der Krankheit erlebt, wie ist es dir ergangen?

Die ersten Tage war ich wie im Delirium. Der unablässige Schüttelfrost gepaart mit hohem Fieber, Schweißausbrüchen, wahnsinnigen Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, trockenem Husten, sowie Magen-Darmproblemen war unglaublich belastend. Der Puls raste, meine Atemfrequenz war mit 29 Atemzügen pro Minute sehr hoch und es war beklemmend, so schwer Luft zu bekommen. Sechs Tage verstrichen, in denen ich nur im Bett lag, gefangen in meinem Körper, der von etwas „ergriffen“ war, was ich nicht kontrollieren, sondern nur mit mir geschehen lassen konnte.

Dann hatte ich endlich das ersehnte Gefühl, dass es langsam etwas besser wurde. Inzwischen waren Erkältungssymptome hinzugekommen. Die Körpertemperatur pendelte sich auf 37,7– 38 Grad ein (meine Normaltemperatur beträgt 35,6 Grad). Doch plötzlich traten neue, heftige Symptome auf, was mich irritierte. Mir sind starke Migränekopfschmerzen mit Sehstörungen, Erbrechen etc. leider vertraut, aber *diese* Kopfschmerzen, die plötzlich einsetzten und sieben Tage nicht aufhören sollten, waren wirklich qualvoll. Ich konnte fühlen, wie das Virus durch meine Nasenneben- und Stirnhöhle kroch und von meinem Nervensystem und Gehirn Besitz ergriff. Kein Schmerzmittel linderte auch nur ansatzweise diese Qualen.

Ich hatte Sinnes- und Wortfindungsstörungen, mein Puls sackte ab und war teilweise nicht mehr messbar, gleichzeitig stieg das Fieber erneut, die Enge im Brustkorb und Hustenanfälle nahmen wieder zu, ich hatte fürchterliche Rippenschmerzen und jeder Atemzug tat weh.

Ich sehnte mich nach Schlaf, der nicht kam, da die Schmerzen, die teilweise meinen ganzen Körper überfielen, ihn nicht zuließen. Ich hatte ein schlechtes Gewissen allen gegenüber, die sich fürsorglich nach mir erkundigten, aber ich war nicht in der Lage, ihre Nachrichten angemessen zu beantworten. Es war zu anstrengend. Ich hatte noch nicht einmal Kraft, um einfach nur fernzusehen. Musik zu hören war mir zu laut – ich wollte nur ruhen und hoffte, dass diese Schmerzen endlich aufhörten.

Die Krankheit selbst verlief insgesamt wellenartig, was mir so richtig nach etwa acht Tagen bewusst wurde. Ich wusste nie, welche Symptomwelle als Nächstes über mich hereinbrechen würde, und diese wechselten ihren Charakter wie ein Chamäleon.

Hattest du Ängste?

Ja, zuerst hatte ich bei Ausbruch der Krankheit große Angst, dass ich vielleicht doch jemanden trotz Abstand und Maske etc. angesteckt haben könnte. Das hat mich sehr belastet und ist dankenswerter Weise nicht geschehen. Danke Gott!

Und ja, an zwei Abenden, als mir dieses Virus anhaltend zusetzte, kam in mir die Frage hoch, ob und – falls überhaupt – in welchem Zustand ich wohl am nächsten Morgen erwachen würde.

Weshalb hast du dich nicht ins Krankenhaus einweisen lassen?

Weil es mir einerseits sehr schwer fiel, für mich selbst eine solche Entscheidung zu treffen, wenn sie kein anderer trifft. Wie schlecht muss oder darf es einem gehen, dass es gerechtfertigt ist, die 112 zu wählen? Wenn man gleichzeitig erfährt, dass Eingewiesene nur beobachtet werden, da es einfach kein Mittel gegen dieses Virus gibt schreckt das noch mehr ab, diesen Weg zu wählen, zumal ich mich auch absolut nicht in der Lage sah aufzustehen, mich anzuziehen, 30 Minuten mit dem Rettungswagen ins Krankenhaus gefahren zu werden, dort stundenlang zahlreichen Untersuchungen auf kalten Tischen zu überstehen und mit zahllosen Fragen konfrontiert zu werden. Ich hatte keine Kraft dazu.

Welche besonderen Erfahrungen hast du in dieser Zeit gemacht?

Es hat gut getan zu wissen, dass viele Menschen an mich gedacht, für mich gebetet und mir Zuspruch geschenkt haben. Ich wurde dadurch über alle Maßen beschenkt, dass es mich sprachlos gemacht und tief angerührt hat. Gefühlt müsste ich, mit allem, was mir versorgungstechnisch angeboten wurde, hochgerechnet bis Ende des Jahres nicht mehr einkaufen und kochen (lacht). Ich hatte häufig wunderschöne Blumen, liebe Karten, Zeitschriften, Bücher und vieles mehr von vielen lieben Menschen vor der Tür stehen sowie täglich unzählige, liebe geschriebene und gesprochene Nachrichten auf dem Smartphone, dazu Segenswünsche und Gebete. Ein Freund hat seit Beginn meiner Quarantäne bis zu deren Ende (fünf Wochen) jeden Abend eine weitere Kerze für mich angezündet, um mir damit zu zeigen, dass ich hoffnungsvoll nach vorn blicken kann.

Und als ich endlich wieder ins Freie durfte, hatte ich in der ersten Woche eines Abends ein langes Gespräch mit meiner Nachbarin. Bisher gingen Gespräche mit ihr nie über ein paar Minuten hinaus, doch dieses war etwas Besonderes. Wir sind schließlich auf Gott und den Glauben gekommen und haben unseren gemeinsamen Zugang zu Gott über die Musik entdeckt.

Wie lange hat es gedauert bis du dich als genesen angesehen hast?

Ich den fünf Wochen meiner Quarantäne bin ich dreimal positiv getestet worden. In der letzten Woche der Quarantäne ging es mir schon besser und ich hatte nur noch leichte Symptome. Ich bin nun (Anfang Juli) seit zwei Wochen aus der Quarantäne heraus und noch immer hält die Mattigkeit und Abgeschlagenheit an, was sehr anstrengend ist. Als völlig genesen würde mich daher noch nicht bezeichnen.

Einige Beispiele dazu: Vier Wochen nach Beginn der Erkrankung habe ich mit meiner Schwester ein Videotelefonat geführt und mein kleiner zweijähriger Neffe schleppte sein Gute-Nacht Buch an und sagte zu mir: „Nini (l)esen, Nini (l)esen“. Er setzte sich auf den Schoß meiner Schwester, die das Buch so hielt, dass ich ihm daraus vlesen konnte. Ich war entsetzt, wie schwer mir dies fiel. Nach jedem Satz musste ich eine Pause machen und nach den nur fünf Minuten war ich völlig atemlos und erschöpft.

Eine Woche später habe ich mich an mein geliebtes Klavier gesetzt und versucht, ein Lied zu singen – es ging nicht. Als ich endlich „raus“ durfte hab ich einen Spaziergang von ca. einen Kilometer gemacht, musste mehrfach stehen bleiben, um durchzuatmen und hatte anschließend Muskelkater. Für mich, die sonst zwei- bis dreimal pro Woche jeweils 7–10 Kilometer joggt, war das sehr erschreckend.

Wie hat dir dein Glaube in dieser Zeit geholfen?

Als es mir richtig schlecht ging, war ich nicht in der Lage, vernünftige Gebete zu formulieren und habe mich von den Gebeten meiner Glaubensgeschwister tragen lassen.

Als ich Angst davor hatte, nicht mehr aufzuwachen, habe ich mich an Gott geklammert und versucht, ihm alles hinzugeben, um damit die Angst zu besiegen. Das singt sich leichter in schönen Liedern als es in der Realität ist, wirklich *alles* abzugeben, das Leben hinzugeben. Gedanklich habe ich mit von vielen/m verabschiedet und – ich bin ehrlich – ich wollte es nicht wirklich hergeben. Irgendwann schien sich eine Hand auf meine zu legen und ich spürte innerlich die Zusage: „Ich bin bei dir, ich bin hier, auch wenn du dies nicht so empfinden magst! Bleib voller Hoffnung, denn meine Kraft kennt keine Grenzen.“ Das tröstete mich.

Mir ist sehr wohl bewusst, dass das Leben hier „endlich“ ist, und als Christ ist man sehr beschenkt damit, die Hoffnung auf ein ewiges, gesundes Leben haben zu dürfen. Einem Leben, das niemals mehr von Traurigkeit, Schmerzen, Leid, Qual und Tod getrübt sein wird. Daran zu glauben und darauf zu vertrauen schenkt Hoffnung und lässt mich immer wieder in Situationen, die man nicht kontrollieren kann, inneren Frieden finden.

Dies habe ich schon einige Male erleben dürfen, wie z. B. neben vielen anderen Erlebnissen, als ich mit 14 Jahren von einem Radfahrer ungebremst mit ca. 30 km/h erfasst wurde und man zunächst vermutete, ich wäre vielleicht querschnittsgelähmt. Oder als ich mit 16 Jahren von einer Unterströmung ins Meer gezogen wurde und plötzlich ein Mann meinen Arm packte, mich rettete und genauso schnell verschwand wie er gekommen war. Oder als im Mai 2015 über Nacht meine linke Hand gelähmt war, was ein halbes Jahr anhalten sollte.

Unsere Ausweglosigkeiten sind Gottes Gelegenheiten, in denen er uns helfen kann, d.h. Zuversicht, Vertrauen und Hoffnung ist das, was den Glauben ausmacht und dann durch Tage hindurch trägt, in denen man nicht weiß, was kommt.

Hat diese Infektion dein Leben verändert? Wenn ja, wie?

Ja, ich habe in jedem Fall noch mehr Demut vor dem Leben und vor Dingen, die ich immer als selbstverständlich angesehen habe, wie z. B. tief durchzuatmen, Luft zu bekommen und auch frei entscheiden zu dürfen, nach draußen zu gehen und Sonne, Regen und Wind zu spüren. Die Krankheit hat mich auch dazu angeregt, wieder einmal über die Prioritäten in meinem Leben nachzudenken und Gott noch stärker in alle meine Lebensbereiche einzubeziehen. Gleichzeitig habe ich auch mehr Respekt vor den Unwägbarkeiten des Lebens bekommen.

Es gibt unterschiedliche Meinungen dazu, wie man mit Lockerungen in dieser Pandemiezeit verfahren soll. Wie denkst du darüber?

Das Virus hat das Leben fast jedes Menschen auf dieser Welt auf irgendeine Art verändert. Durch die Verunsicherung seit März, als in unseren Nachbarländern (vor allem in Italien und Spanien) viele Menschen an Covid-19 starben, waren die Menschen überwiegend vorsichtig – zum Eigenschutz als auch zum Schutze anderer. Ich würde mir sehr wünschen, dass die Menschen weiterhin rücksichtsvoll miteinander umgehen. Zu Beginn hat man stark gespürt, dass sich alle an die Vorgaben gehalten haben, was z. B. Sicherheitsabstände betrifft. In der Woche bevor ich erkrankte, fiel mir auf, wie unzufrieden viele Menschen waren, ebenso wie

sich die Meinung verbreitet hat, dass es dieses Virus gar nicht gäbe oder gar eine Erfindung von Machenschaften sei.

Ich bin wirklich erschüttert von der Leichtfertigkeit etlicher Menschen, die sagen: „Dann bekomme ich es eben und bin durch.“ Einerseits machen sie damit deutlich, dass ihnen auch ihr Gegenüber egal ist und andererseits ist es leichtfertig zu meinen, man werde das schon einfach so „wegstecken“. Diese Krankheit ist absolut unvorhersehbar. Ich weiß nicht, ob und wenn ja welche Langzeitfolgen diese Krankheit bei mir noch hinterlassen wird. Zudem gibt es auch bei überstandener Infektion keine Garantie auf (längerfristige) Immunität.

Die Coronazeit deckt so vieles auf – vor allem das wahre Wesen der Menschen. Da tragen die Menschen Mund-Nasen-Schutzmasken – und lassen ihre wahren Masken fallen. Sie zeigt uns auch, was dieser Welt und uns Menschen im Umgang miteinander an vielen Stellen fehlt. Gleichzeitig ist es genau dies, wonach sich die meisten oder gar alle Menschen sehnen: aufrichtige Liebe auf der Basis von Vertrauen.

Was möchtest du gern noch loswerden und uns allen auf den Weg geben?

Gott ist bei uns – an jedem Tag. Das dürfen wir niemals aus den Augen verlieren. Jetzt ist die Zeit aufzuschauen und sich von *dem* Hoffnung und Frieden ins Herz schenken zu lassen, welcher der Ursprung des Lebens ist, weil er die Liebe ist – und er bestimmt, wann all dies hier zu einem *guten* Ende kommen wird.

Ich habe es in einen meiner Beiträge für das Andachtsbuch einmal so formuliert: „Wir können unser Leben um keinen Augenblick verlängern, aber wir haben es in der Hand, die uns von Gott geschenkte kostbare Lebenszeit so auszugestalten, dass sie für uns und andere bereichernd zum Segen wird und dem Leben Fülle gibt. Die Zeit, die wir jeden Tag neu von Gott geschenkt bekommen, ist das einzige, was wir im *Jetzt* zur Verfügung haben und damit sollten wir gut haushalten. Ob ich am Ende eines Tages, Jahres oder am Ende meines Lebens das Gefühl habe, selbiges verpasst zu haben, weil ich hindurch gehetzt bin, liegt letztlich an mir selbst. Möge Gott uns allen dabei helfen, wirklich jeden Tag bewusst zu erleben mit all den schönen und kostbaren Momenten, die er dir schenken möchte.“ Daraus können wir Kraft für die Tage schöpfen, an denen dunkle Wolken unser Leben überschatten. Ich wünsche uns allen ein gelungenes und bewusstes Leben in Gottes Gegenwart, ganz nah an seinem Herzen. Bleibt alle behütet, gesund und passt bitte auf euch und eure Mitmenschen auf!

Interview: Thomas Lobitz

(Eine gekürzte Fassung dieses Interviews erschien in *Adventisten heute*, September 2020, S. 10–11)