

«Im stärksten Schmerz kommen mir die besten Ideen»

Nicola Renfer leidet seit Jahren an chronischen Schmerzen. Sie sei aktuell nicht mehr alltagstauglich, sagt sie. Aber sie schreibt Gedichte und fühlt sich deshalb besser.



Nicola Renfer hat im Schreiben von Gedichten Therapie und Leidenschaft gefunden.

Seit ihrer Kindheit kennt Nicola Renfer Migräneanfälle. Die 42-Jährige ist in Liestal aufgewachsen und wohnt mit Mann und Sohn in Frenkendorf. Nach dem Gymnasium hat sie Geschichte und Italienisch studiert. Seit knapp 20 Jahren unterrichtet sie auf der Sekundarstufe II. Über die letzten 30 Jahre hat sich bei Nicola Renfer eine chronische Migräne

eingeschlichen. Bis vor ein paar Monaten schluckte sie beinahe täglich Schmerzmittel, um die Lehrtätigkeit und den Alltag über die Runden zu bringen. Zu den Kopfschmerzen ist eine Schmerzüberempfindlichkeit dazugekommen: «Jedes Kleidungsstück schmerzt mich auf der Haut, die Kälte tut mir weh und unzählige Reize wie Gerüche, Geräusche

oder Sonnenlicht können schwere Migräneanfälle auslösen», erzählt sie.

Verdrängen und unterdrücken

«Ich dachte stets, ich darf doch nicht jammern: Ich habe studiert, habe einen guten Job, einen liebevollen Mann, ein gesundes Kind. Diese Schmerzen passten nicht in meinen Lebensentwurf. Deshalb

habe ich versucht, sie mit Tabletten zu unterdrücken. Ich habe mein Leben danach ausgerichtet und neben Familie, Arbeit und Haushalt wenig unternommen, weil ich es sonst nicht geschafft hätte», erklärt Nicola Renfer. «Schmerzen sind unsichtbar. Lange habe ich diese nicht ernst genommen, auch deshalb ist es immer schlimmer geworden.» Im Januar 2022 wurde Nicola Renfer schliesslich mit Covid angesteckt. Die bereits lebensbestimmende Schmerzproblematik weitete sich massiv aus. «Die Schmerzen wurden so stark, dass ich einfach nicht mehr weitermachen konnte. Seither geht fast gar nichts mehr wie vorher, ich bin nicht alltagstauglich, kann nicht mehr unterrichten, bin krankgeschrieben.»

Schreiben bringt Wendepunkt

Nach einer Odyssee an medizinischen Untersuchungen und Arztterminen traf Nicola Renfer letztes Frühjahr auf einen Arzt, von dem sie sich besonders gut verstanden fühlt. «Ich habe gleich zu Beginn gemerkt, da nimmt mich jemand

Den Schmerz sieht man nicht. Er schreibt Gedichte. Wortgewaltig und doch empfindsam, spielerisch leicht.



als Mensch wahr, nicht nur als Schmerzpatientin.» Der Arzt wurde für Nicola Renfer zum «Brandstifter», wie sie es nennt, weil er ihre Liebe zur Sprache spürte und ihr vorgeschlagen hat, Gedichte zu schreiben. «Von klein auf begleitet mich eine grosse Leidenschaft für Sprachen, insbesondere für die lyrische Sprache. Diese Glut hat stets in mir geschlummert, aber ich wagte nie recht, sie zu entzünden. Zu stark war ich mit Beruf, Familie, Haushalt und Alltag beschäftigt, zu wenig habe ich auf meine innere Stimme gehört. Mein Arzt gab mir mit seinem Vorschlag «das Recht dazu, es zu tun, Gedichte zu schreiben. Ich musste auch lernen, dass ich in die Bibliothek oder in eines meiner Lieblingscafés gehen darf, um dort zu schreiben, obwohl ich krankgeschrieben bin. Das war für mich ein Wendepunkt.»

Den Schmerz annehmen

Der Schmerz ist nicht weg. Er ist auch nicht weniger geworden, seit Nicola

Renfer Gedichte schreibt. «Aber er ist sympathischer, nicht mehr so aggressiv.

brandstiftER

nahe am abgrund.
beinahe absturz.
ein bein.
bereits in der luft.
lustlos.
lodert ein feuer in mir.
nahe am ausgehen.
ein aschen duft.
bereits in der luft.
doomsday.
wär dumm.
drum.
kurz vor zwölf.
zum arzt.
zum brandstiftER.
seither.
nicht mehr am rand.
den stift in der hand.
wie vergiftet.
wird gedichtet.

Der Schmerz ist für mich sinnstiftend und befreiend geworden, denn das Schreiben ist meine Aufgabe. Die Poesie als Therapie. Im stärksten Schmerz kommen mir die besten Ideen. Ich weiss nicht, was ich machen würde, wenn ich das Schreiben nicht hätte. Aber ich weiss, dass ich auf diesem Weg weitergehen will. Denn wenn ich schreibe oder vortrage, bin ich wie in einer anderen Welt.» Es mag überraschen: Obwohl die Schmerzen stark und chronisch sind, obwohl Nicola Renfer deshalb ihren Alltag nur mit der Unterstützung ihrer Familie

bewältigen kann, fühlt sie sich heute besser, erzählt sie: «Ich kann den Schmerz als Begleiter annehmen, ich darf einen Alltag «light» leben und ich habe mit dem Schreiben eine Leidenschaft gefunden. Eigentlich geht es mir trotz der Schmerzen gut. Dafür bin ich dankbar.» ip ●

