

Nicht immer hat Nicola Renfer A4-Seiten zur Hand. Manchmal schreibt sie ihre sprudelnden Ideen auch auf Fresszetteln oder die zahlreichen Termin-kärtchen ihrer Ärzte.

«Ich habe noch nie etwas mit so viel Leidenschaft gemacht»

Das Leben hat Nicola Renfer einen ziemlich Knüppel zwischen die Beine geworfen. Sie ist genauso chronisch müde, wie ihre Schmerzen nie von der Seite weichen. Doch sie hat eine Methode gefunden, trotzdem optimistisch zu sein: das Schreiben. Für uns hat sie Gedichte passend zum Thema «Ecken und Kanten» verfasst. Es habe einfach nur so gesprudelt, sagt sie.

Der Tag, der Nicola Renfers Leben veränderte, war der 16. August 2022. Es war der Tag, an dem sie zu schreiben begann, der Tag, an dem aus der Schmerzpatientin die «architex-tin» wurde. Schmerzpatientin ist Nicola Renfer zwar nach wie vor, sie ist bei mehreren Spezialisten in Behandlung, spricht sie von ihnen, spricht sie von Odyssee, von Pontius und Pilatus, einer ganzen Ärztescrew, und Genesung ist nicht in Sicht. Das Schreiben aber wurde ihr Ventil, diese rätselhaften, fortwährenden Schmerzen und Einschränkungen irgendwie auszuhalten.

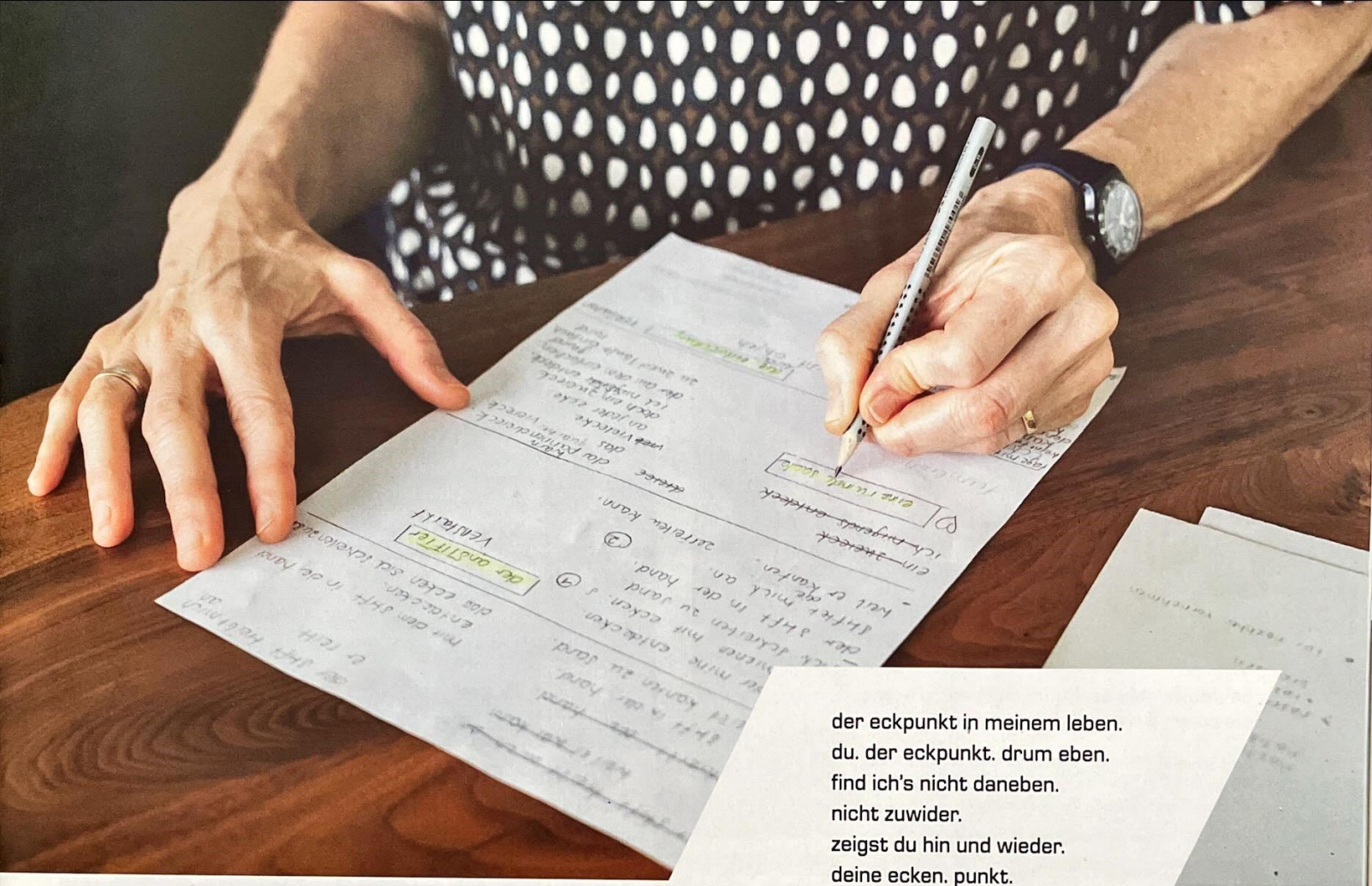
Nicola Renfer, 43, ist verheiratet und Mutter, die Familie ist in Frenkendorf zuhause. Mit seinen zwölf Jahren muss Sohn Laurin reifer sein als die meisten Gleichaltrigen. Sogar darauf hat die Krankheit der Mutter Einfluss. Wie auf alles andere. Eheleben und Freundschaften etwa.

Während Jahren tappten die Ärzte im Dunkeln, verstanden nicht, was das

Der «Kollateral-schaden» von über 1000 Gedichten oder der Beleg für eine Schreibwut in allerpositivstem Sinne: gesammelte Stummel ausge-dienter Bleistifte.



der anSTIFTer
mit der mine entdecken.
wie mienen mit ecken.
sich schreiben zu sand.
der stift in der hand.
stiftet mich an.
weil er kanten. zerschreiben kann.



der eckpunkt in meinem leben.
 du. der eckpunkt. drum eben.
 find ich's nicht daneben.
 nicht zuwider.
 zeigst du hin und wieder.
 deine ecken. punkt.

für Leiden waren. Als sie ins Licht traten, lautete das Verdikt ME/CFS: Myalgische Enzephalomyelitis/Chronisches Fatigue-Syndrom, kombiniert mit Long Covid, was wohl die schon länger schlummernde Krankheit so richtig ausbrechen liess. Genauso komplex wie der Name ist auch die Krankheit selbst: Schon nach geringer körperlicher oder geistiger Anstrengung verstärken sich Symptome wie anhaltende Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, Schwindel oder Schlafstörungen.

Und Schmerzen. Und zwar so dermassen beständige, ausgeprägte, zermürbende Schmerzen, dass sie zum Kern von Nicola Renfers Leben wurden. Seit sie ihre Aktivitäten allerdings zurechtgestutzt hat, seit sie ein Leben im Schongang führt und weiss, wie sie ihre reduzierten Energien richtig einteilt, um nicht zu

«Optimismus ist der einzige Weg.»

tagelanger Bettruhe gezwungen zu werden, geht es ihr besser.

Sie hat gelernt, was ihr Körper verträgt – und was nicht. Und die Liste dessen, was ihn eben überfordert, ist quälend lang und umfasst Wärme wie Kälte, Helligkeit und Lärm, ja sogar Gerüche oder das schlichte Gewusel von Menschen vermögen sie bisweilen in die Knie zu zwingen. «An einen Einkauf beispielsweise ist nicht zu denken», sagt sie, «und auch im Garten kann ich nicht arbeiten. Das und vieles mehr hat mein Mann übernommen.» Auch lesen geht nicht mehr. Und Nicola Renfer, die bis zu ihrem Krankheitsausfall als Lehrerin auf Gymnasialstufe in Basel unterrichtete, las viel und gern. «Jetzt würden Konzentration und Kraft höchstens für ein paar wenige Seiten reichen.»

Darum spielt sich ihr Leben fast ausschliesslich zuhause ab – in abgedunkelten Räumen, möglichst kontrastlos, möglichst leise. Im Frühling hatte ihr Sohn Geburtstag; sie hatte Tränen in den Augen, als er ihr vom schönsten Geschenk erzählte, das er erhalten habe: Dass sein bester Freund bei ihm übernachten durfte – zum allerersten Mal. Und kürzlich, ergänzt sie, habe sie Laurin sogar während einer Halbzeit auf dem Fussballplatz anfeuern können.

Eine Aktivität könne sie sich an einem Tag zumuten, sagt sie; mehr gehe einfach nicht. Doch sie habe sich daran gewöhnt, und mittlerweile schöpfe sie sogar einen gewissen Optimismus. «Mir geht es gut; ich bin dankbar, dass ich habe, was ich habe.» Zu jammern, ergänzt sie, würde doch alles ohnehin nur schlimmer machen. «Optimismus ist der einzige Weg.»

Das Schreiben ist zum Ventil
der Schmerzpatientin geworden.

Und diesen Optimismus schöpft sie aus dem Schreiben. «Es hat mein Leben verändert.» Einer ihrer Ärzte hat ihr dazu geraten, an jenem einschneidenden 16. August vor zwei Jahren. «Ich bin sehr pflichtbewusst, deshalb schrieb ich zur nächsten Sprechstunde mein erstes Gedicht, drei Seiten, Titel: <Lustlos in der Schublade>. Bis heute habe ich über 1000 Texte verfasst.» Viele davon kann sie übrigens frei rezitieren. «Ich glaube, das ist so, wenn man mit dem Herzen schreibt.» Anders ginge es auch gar nicht, als mit geschlossenen Augen vorzulesen: Der Blick ins Publikum würde sie überfordern.

«Für meine Krankheit existieren keine Standards.»

Ab Mitte September zieren ihre Gedichte den Eingangsbereich der Rehab Basel, wo sie Patientin ist, und im Oktober veranstaltet das Bethesda Spital in Basel einen Anlass, eine Kombination aus poetischer Lesung und einem Referat zu chronischen Schmerzen.

Nicola Renfer schreibt ihre Texte ausschliesslich mit Bleistift, die zu winzigen Stummeln heruntergeschriebenen Stifte sammelt sie in einem Schälchen. Ein Kugelschreiber wäre zu kontrastreich, das Geflimmer eines



Bildschirms zu ermüdend. «Ausserdem liebe ich es einfach, mit Bleistift zu schreiben.»

«Meistens sprudeln die Ideen nur so. Dann mache ich mir Notizen auf allem, was ich gerade zur Hand habe, Fresszettel, Terminkärtchen: ganz egal.» Manchmal spricht sie auch Ideen ins Smartphone oder diktiert sie in den Computer. «Ich habe noch nie etwas mit so viel Leidenschaft gemacht wie das Schreiben; es hat mich gerettet.» Und es habe den Schmerz relativiert – vom lebensbestimmenden Kern zum Begleiter. So hält sich mein Zustand auf tiefem Niveau, und das fühlt sich gut an.»

ecken und kanten

die entdECKung
tage mit ecken. sind echt ok.
keine frage. kanten nicht schlecht per se.
denn kanten und ecken.
bekanntlich erwecken.
so rühr dich vom flecke.
gleich um die ecke.
neuland erreichen.
das zu entdecken. wird dich bereichern.

Sie hofft, dass dieser Weg weitergeht, möglichst lange, möglichst weit. «Vielleicht schreibe ich eines Tages ein Buch, wer weiss?» Viel wichtiger ist ihr, ihre Lyrik zu teilen, indem sie für Menschen schreibt, die sie damit zum Reflektieren anregt.

Apropos Geld: Anfang Jahr lief das Krankentaggeld aus, seither hat Nicola Renfer keine Einnahmen mehr. «Einfach null», sagt sie schulterzuckend. Zwar läuft das Verfahren für eine IV-Rente. «Aber das dauert, denn für meine Krankheit existieren keine Standards.» Doch sie sieht auch dem optimistisch entgegen – trotz allem. *ih* ●



hi, ich bin **LARS**

eine
front.
zwei
bügel.
vier
stifte.
that's it!

minimalistisches design. höchster tragekomfort.
nachhaltig hergestellt in der schweiz.



OPTIK BIERMANN

- Man sieht sich -

OPTIK BIERMANN

WASSERTURMPLATZ 3 | 4410 LIESTAL
T 061 921 65 65 | optik-biermann.ch

