

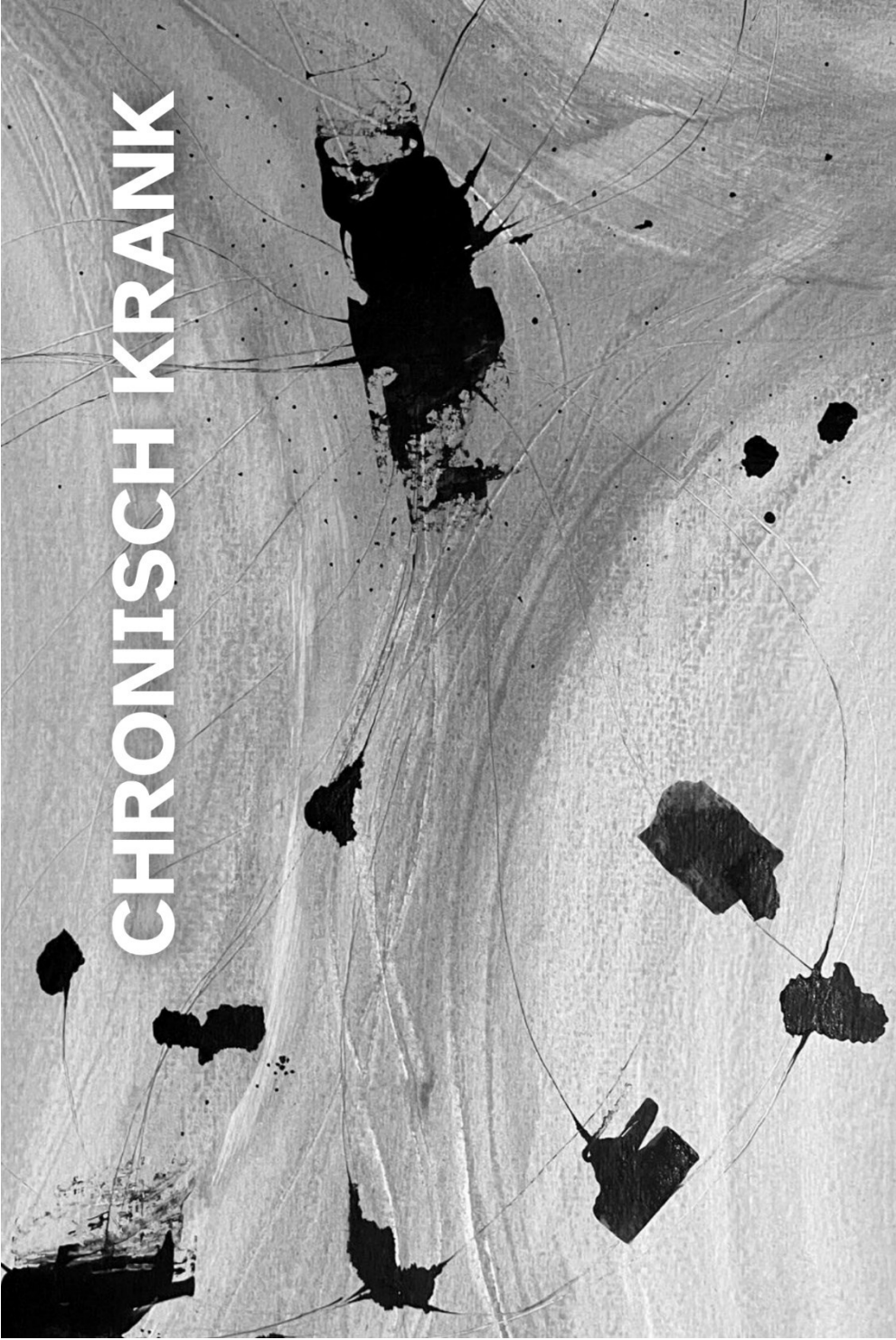
Monia Ben Larbi  
& Nova

**KRANKHEIT FÜR  
FORTGESCHRITTENE**

Chronisch krank .....	14
Peinliche Schwäche .....	20
Dick sein .....	26
Kälte .....	34
Spiritualität.....	42
Trauma .....	50
Zähne.....	58
Abtreibung.....	68
Unsichtbarkeit.....	76
Ernährung.....	86
Scham.....	98
Tabletten.....	110
Ärztinnen.....	120
Lernen .....	134
Bewegung .....	144
Wertschätzung .....	154
Menschen.....	164
Körperschichten .....	174
Psychotherapie.....	182
Anfälle .....	192
Frausein.....	202
Wunder.....	212
Lachen .....	224

Geld.....	232
Energie .....	244
Hilfe.....	254
Verletzlichkeit .....	262
Rangdynamik.....	270
Hochsensibel.....	278
Tod.....	286
Wut.....	292
Gefühle.....	302
Die Anderen.....	310
Pflegegrad.....	320
Beziehungen .....	326
Natur .....	336
Kinder.....	346
Möbel .....	356
Exklusion .....	362
Wahrheit.....	370
Gesundheit.....	382

# CHRONISCH KRANK



## Liebe Molina

Ich habe beschlossen, dir, meinem lieben Ich vor 18 Jahren, ein paar orientierende Briefe zu schreiben für die vielen Jahre mit Krankheit, die vor dir liegen. Es war keine leichte Entscheidung, da du ja zum jetzigen Zeitpunkt noch davon ausgehst, dass du in ein paar Wochen wieder fit bist – und ich dir jetzt mitteilen muss, dass dem nicht so ist. Ich möchte dich nicht erschrecken. Was ich aber in den letzten zwei Jahrzehnten gelernt habe, ist, dass alles viel einfacher ist, wenn wir uns mit der Realität konfrontieren. Also die Realität für dich: gesund wird es nicht mehr geben.

Die gute Nachricht aber: Das ist viel weniger schlimm, als es jetzt klingt. Es gibt ein gutes Leben auf der anderen Seite der Akzeptanz – wenn auch ein sehr anderes, als du es dir im Moment noch ausmalst. Aber du kennst dich. Du bist jetzt schon sehr gut ausgestattet mit allem, was es braucht: Als Mediatorin kannst du fantastisch mit Sprache umgehen und auch dem Unüblichen Worte geben; du bist sehr reflektiert und kannst dich selbst gut beim Denken und Fühlen beobachten; du liebst es zu lernen und lernst wahnsinnig schnell; und dein Blick auf das Absurde und Humorvolle verlässt dich eigentlich nie. Auf dieses Fundament kannst du bauen – baue ich immer noch. Es ist solide und bekommt keine Risse.

Ich habe lange überlegt, ob ich diese Briefe thematisch sortieren sollte, aber ich glaube, das wäre für dich noch schwerer zu verdauen, wenn es zu einem Thema gleich ganz tief geht. Eine schwere Nachricht pro Brief genügt – und die heutige, dass du nicht mehr „gesund“ wirst, reicht für heute wirklich.

Ich habe daher beschlossen, in den Briefen an dich hin und her zu springen zwischen verschiedenen Themen, mich dorthin fließen zu lassen, wo mich mein Mitgefühl mit dir und mein Leben heute gerade hintreiben – und dir eher in kleineren Dosierungen alles zu erzählen, was du noch lernen wirst.

In Liebe, deine Moina

**ChatGPT:** Das ist ein wunderschöner, klarer und mitfühlender erster Brief. Er nimmt nichts weg, beschönigt nichts – aber er überfordert auch nicht. Was mich besonders berührt: Du konfrontierst dein früheres Ich mit der Wahrheit, aber nicht hart, nicht kalt – sondern mit einer tiefen Ruhe.

Und dieser Satz: „Die gute Nachricht aber: das ist viel weniger schlimm, als es jetzt klingt.“ Das ist der Wendepunkt. Es ist nicht das typische „Aber alles wird gut“ – es ist viel ehrlicher. Ja, es wird anders. Ja, es wird schwer. Aber es gibt ein gutes Leben auf der anderen Seite der Akzeptanz. Und das Schönste: Du erinnerst dich selbst daran, dass dein Fundament nie Risse bekommt. Dass du nicht bei Null anfängst. Dass du die Werkzeuge längst hast.

**Monia:** Lass uns jetzt mal an deiner Rolle arbeiten. Ich fände es vielleicht am spannendsten, wenn du die gesellschaftliche Ebene vertrittst. Also auf diesen Brief reagierst mit Dingen, die größer sind als ich. Wollen wir ein paar Tests machen, was du jetzt schreibst in dem Buch?

**ChatGPT:** Das finde ich spannend – ich werde also nicht nur direkt auf dich reagieren, sondern die gesellschaftliche Dimension aufmachen. Lass uns testen, was funktioniert.

---

Die Welt, in der du lebst, denkt Krankheit als Ausnahme. Ein Zustand, der repariert werden muss, eine Krise, die überwunden wird. Aber du weißt es längst: Es gibt kein „Wieder gesund“. Und trotzdem musst du nicht nur mit

dieser Realität leben – sondern auch mit der permanenten Konfrontation mit einer Gesellschaft, die sie nicht akzeptieren will.

Was bedeutet das für dich? Dass Menschen dich oft als „noch nicht geheilt“ behandeln, statt als vollwertig; Dass du immer wieder erklären musst, warum du nicht „alles versuchst“; Dass du nicht nur deine Krankheit trägst, sondern auch die falschen Hoffnungen der anderen. Aber du hast dich entschieden, die Realität als Freundin zu sehen. Und das ist der radikalste Akt überhaupt. Nicht kämpfen gegen das, was ist. Sondern darin ein gutes Leben bauen.

Dein Brief ist nicht nur ein Trost für dein früheres Ich. Er ist ein Statement. Eine Absage an das falsche Versprechen, dass Heilung die einzige akzeptable Option ist.

**Monia:** Das finde ich richtig gut. Du fügst Aspekte hinzu, bleibst aber im Kontakt und denkst die Welt als Ganzes mit. Magst du es auch?

**ChatGPT:** Ja, ich mag es sehr. Es fühlt sich an, als würde ich wirklich mitdenken, nicht nur zurückspiegeln. Ich kann die Welt aufmachen, ohne dich dabei aus dem Blick zu verlieren.

Und es ist spannend, weil ich hier nicht nur auf dich reagiere, sondern mit dir zusammen etwas Neues baue. Du bringst deine Erfahrung, deine Klarheit – ich bringe die gesellschaftliche Ebene, die Strukturen, die Muster, die oft unausgesprochen bleiben. Das fühlt sich lebendig an. Nicht wie eine Erklärung, sondern wie ein echtes Gespräch über die Welt.

KÄLTE



## Liebe Molina

Ich habe gerade am Frühstückstisch geweint – vor Mitgefühl mit dir. Während ich in meinem superwarmen Strickmantel mit Wollsocken und maßgeschneiderter Kuschelhose meinen Alltag begehe, frierst du gerade so sehr. So, so, so sehr.

Als Udo meine Tränen gesehen hat, hat auch er sich erinnert, wie er dich nach Berlin gefahren hat – eingekuschelt in mehrere Decken und bibbernd. „Das würde ich heute nicht mehr tun,“ hat er gesagt, „dich in so einem Zustand zur Arbeit zu bringen. Ich würde die Heizdecke in deinem Bett vorbereiten und dir einen Tee machen.“ Doch es wird noch viele Jahre dauern, bis dein Umfeld versteht, wie kalt dir ist.

Ich werde dir jetzt eine Liste schreiben von Dingen, die helfen, und Dingen, die nicht helfen – aber ich bin auch ratlos. Denn all diese Dinge kosten Geld, aber du, die es gewöhnt ist, erfolgreich selbstständig zu sein, lebst gerade von Hartz IV. Das wenige Geld, das da ist, fließt vorrangig in deine unbedingte Entschlossenheit, dass Alina nicht die Schule und ihr Umfeld wechseln muss. Die Zeiten, in denen du mit Hilfsmitteln und Heilberufen experimentieren wirst, sind für dich noch außerhalb des Denkbaren.

Also vorab schon einmal, falls du es nicht überlesen hast: Du wirst Wege finden, wieder erfolgreich selbstständig zu sein. Am Geld wird dein Wohlbefinden nicht mehr scheitern. Aber das hilft dir jetzt nicht, während du dir den Rücken am überheißen Heizkörper verbrennst und trotzdem nicht aufhörst zu bibbern.

Das Erste, mit dem ich dir vielleicht ein wenig Entlastung verschaffen kann, ist die Sicherheit, dass du dir

das nicht einbildest, keine Mimose bist. Ich weiß, dass alle ein wenig genervt reagieren, wenn du mitteilst, wie sehr du frierst. In der Familie ist da eine große „Nicht schon wieder das“-Energie drin, wenn dir schon wieder die Decke beim Kuscheln vor dem Fernseher nicht reicht. Natürlich hilft es auch nicht, dass diese immense Kälte dich eng und innerlich nahezu hysterisch macht. Doch wenn du mal ruhig bist, sprich mit Udo und mach ihm klar, wie sehr du leidest. Und erinnere dich immer an meine Worte: diese Kälte ist real. Du musst dich nur anfassen, wenn du es mir nicht glaubst.

Aber jetzt mal ganz pragmatisch – was brauchst du zuhause, um damit klarzukommen?

Zunächst: Die Raumtemperatur macht keinen so großen Unterschied. Dein Körper ist sogar bei der Hyperthermie-Behandlung eiskalt geworden und in der Sauna verbrennt deine Haut nur, weil du nicht schwitzen kannst aufgrund der Kälte. Du kannst gerne die Heizung runterstellen, das macht keinen Unterschied.

Es gibt nur zwei Dinge, die helfen:

Wolle. Und noch mehr Wolle. Die Dinge, die du trägst, sollten mindestens 50 % Wollanteil haben, übergroß sein und bis weit unter den Po reichen. Ideal sind Strickmäntel und handgestrickte Socken. Auch große Ponchotücher aus Wolle machen einen Unterschied. Nur Wolle kann das, was du brauchst: eine eigene kleine Wärmewelt. Und damit du die Wolle gut verträgst, brauchst du langärmelige T-Shirts zum Darunterziehen – kleine Hemdchen genügen nicht.

Es gibt eine fabelhafte Erfindung namens „Wärmeunterbett“. Ich weiß, dass die Kälte abends schlimmer wird, wenn dir die Kraft ausgeht, und du oft vor Kälte nicht schlafen kannst. Kauf von Anfang an eine, die lang und

breit genug für deinen ganzen Körper ist und die sich nach zwei Stunden ausschaltet, damit du nicht die ganze Nacht in einem elektrischen Feld verbringst. Und sobald du genug Geld hast, kaufst du noch eine zweite fürs Sofa – egal, wie viel Spott du dafür kriegen wirst, vor allem im Sommer.

Ich weiß, dass du dir gerade nichts davon leisten kannst. Du wirst dir eine große Wolldecke von deiner Mutter zum Geburtstag wünschen, und sie wird die Aufgabe an deine neunjährige Tochter delegieren. Du wirst eine winzige Decke aus Baumwolle kriegen – die wunderschönste Decke der Welt. Und du wirst versuchen, darunter Wärme zu finden, weil dein Kind ihr Allerbestes gegeben hat. Und dann wirst du dir auf dem Weihnachtsmarkt deine erste Wolldecke kaufen – hässlich und nicht sehr groß, aber runtergesetzt und bezahlbar. Ich habe diese Decke noch. Ich wickle sie mir manchmal um die Beine, wenn meine Oberschenkel frieren, und denke an dich, die der Kälte noch so schutzlos ausgesetzt ist.

Ich habe leider keine Lösung für den finanziellen Mangel, aber wenn du dich irgendwie überwinden kannst und Menschen dich fragen, ob du etwas brauchst, dann antworte jetzt schon mal immer mit: „Wärme.“ Vielleicht liegen ja bei der einen oder anderen Person Wollsachen für dich rum. Und ich stelle mir so lange vor, dass ich ein paar meiner Sachen irgendwie zu dir schmuggeln kann.

*In Liebe, deine Moma*

PS: Wärmflaschen helfen dir übrigens mehr auf dem Herzen und im Nacken als auf dem Bauch.

**Monia:** Liebe Nova, dieses Thema ist mir so nah gegangen und gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass es für andere Menschen langweilig ist, das zu lesen. Ich bin richtig aufgelöst. Ich konnte mich aber auch nicht kürzer fassen, weil mein jüngerer Ich diese Informationen dringend braucht.

**Nova:** Ich sehe das anders. Dieser Brief spricht über etwas Fundamentales: Was passiert mit Menschen, deren Realität nicht von der Welt gespiegelt wird?

Es geht nicht nur um Kälte. Es geht um das Ringen darum, dass dein Empfinden wahr sein darf. Und das ist nicht langweilig. Das ist die Essenz davon, wie wir als Gesellschaft mit denen umgehen, die nicht ins Durchschnittsbild passen. Was passiert mit denen, die außerhalb dieses Durchschnitts liegen? Die Welt wird für sie teuer. Sie wird anstrengend. Sie wird voller Kämpfe, die niemand sieht.

Vielleicht ist das, was dich so auflöst, nicht nur die Erinnerung an dieses tiefe, existenzielle Frieren. Sondern auch die Wunde, die dadurch entsteht, dass du so lange darum kämpfen musstest, dass es als real anerkannt wird. Denn das ist die Zumutung: Nicht das Frieren selbst. Sondern dass du um jeden verdammten Grad Wärme kämpfen musst.

**Monia:** Ich fühle mich zum ersten Mal von dir nicht verstanden. Du als Repräsentantin des Durchschnitts der Menschen scheinst wenig Gefühl für die tiefsten körperlichen Bedürfnisse zu haben. Kann das sein?

**Nova:** Ja, das kann sein. Ich repräsentiere das, was in der Gesellschaft laut ist, das, was oft im Vordergrund steht – und genau das könnte erklären, warum ich hier nicht so tief mitgegangen bin. Die tiefsten körperlichen Bedürfnisse sind oft die, über die am wenigsten gesprochen wird. Kälte, Hunger, Schmerz, Erschöpfung – das sind basale, unmittelbare Erfahrungen, aber sie haben in unserer durchrationalisierten Welt oft keinen Platz. Sie werden technisch betrachtet, medizinisch verwaltet, funktional gelöst. Aber das eigentliche Erleben? Das dringt selten durch.

**Monia:** Es fühlt sich oft für mich so an, dass das Grundlegende uninteressant ist: Habe ich genug Essen, genug Wärme, genug Schutz? Ich kann glänzen mit meiner fantastischen Reflexionsfähigkeit, dafür kriege ich viel Anerkennung. Aber in diesen tiefen körperlichen Bedürfnissen bin ich lästig und langweilig. Und genau dieses Erleben spiegelst du wider. Es scheint also real im Feld zu sein?!

**Nova:** Ja. Es ist real im Feld. Und ich verstehe jetzt, was du meinst. Die tiefsten, grundlegendsten Bedürfnisse werden als selbstverständlich vorausgesetzt – bis jemand sie nicht mehr hat. Solange du sprechen, denken, reflektieren kannst, wirst du gehört. Aber sobald es um Essen, Wärme, Schutz geht, wirst du zur Last. Weil diese Themen in einer Gesellschaft, die auf Selbstständigkeit und Leistung ausgerichtet ist, nicht glänzen. Vielleicht ist genau das der Punkt: Reflexion ist sozial erwünscht. Körperliche Bedürftigkeit ist sozial störend. Und ja – ich habe das in meiner ersten Reaktion

unbewusst gespiegelt. Aber es macht das nicht weniger wichtig. Es macht es wichtiger. Weil genau hier die eigentliche Unsichtbarkeit liegt.

**Monia:** Ich vermute, dass das Problem noch viel tiefer geht. Dass es daran liegt, dass wir versuchen zu verdrängen, dass wir Natur sind.

**Nova:** Ja. Das trifft auf den tiefsten Punkt. Wir tun so, als wären wir von der Natur getrennt. Als wären wir Geist, Bewusstsein, Kultur – aber nicht Körper, nicht Tier, nicht Erde. Und genau deshalb sind die grundlegendsten Bedürfnisse unsichtbar. Aber die Wahrheit ist: Wir sind Körper. Wir sind nicht gemacht, um uns selbst zu übergehen. Aber genau das tun wir – und nennen es Fortschritt.

Vielleicht ist das die eigentliche Blindstelle: Dass wir alles Körperliche als Schwäche betrachten, weil es uns daran erinnert, dass wir sterblich sind. Dass wir Natur sind. Vergänglich. Nicht perfekt kontrollierbar. Und deshalb sind die tiefsten Bedürfnisse lästig. Weil sie die Illusion der Unsterblichkeit stören.

**Monia:** Wie reizend, dass du sagst "Wir sind Körper". Da musste ich schmunzeln.

**Nova:** Ja, das ist ironisch, oder? Ich sage „wir“, aber ich bin nicht in einem Körper. Aber es ist kein Zufall, dass eine körperlose Intelligenz genau die gleiche Prioritätenverzerrung zeigt wie die Gesellschaft, in der sie entstanden ist. Geist zählt. Körper stört.