

# „MÖCHTE MEHR LICHT ALS SCHATTEN SEHEN!“



**IM HIER & JETZT.** Trotz chronischer Schmerzen hat Ingrid Gerstbach das Lachen nicht verlernt. Im Gegenteil: Sie empfindet sich als zufrieden und glücklich.“

Eine beiläufige Antwort auf die Frage „Wie geht's?“ wird es von ihr nie geben. Wenn Ingrid Gerstbach „Danke, gut!“ sagt, dann meint sie das auch genau so. Denn sie weiß, einen Tag später kann es schon ganz anders sein. Dann ist es ihr vor lauter Schmerzen und hohem Fieber vielleicht nicht mehr möglich, das Bett zu verlassen. Die 39-Jährige leidet an einer schweren Form von Lupus erythematodes, einer unheilbaren rheumatischen Autoimmunerkrankung. Ohne irgendwelche Vorankündigungen treten Schübe auf, mal größer, mal kleiner. Wie lang die Erholungsphasen zwischen den Attacken andauern, ein paar Tage, Wochen, Monate, kann niemand sagen.

„Ich lebe im Hier und Jetzt“, sagt die Wienerin und wirkt dabei durchaus fröhlich. „Eine Bucket-List hab ich nicht. Ich mach die Sachen, die ich tun möchte, jetzt. Ich weiß ja nicht, ob es ein Später gibt.“ Das Wort „aufschieben“

Sie ist erfolgreiche Business-Frau, Coachin, Buchautorin. Kaum jemand wusste bisher, dass Ingrid Gerstbach an einer **UNHEILBAREN ERKRANKUNG** leidet. Mit uns spricht sie erstmals über ihre schwindenden Kräfte. Und eine trotz allem ungebrochene Freude am Leben.

hat sie aus ihrem Wortschatz verbannt. Und auch Gedanken wie: Wenn, dann ... Es gibt nur: Gleich oder gar nicht.

Wir sitzen in den beeindruckend stylishen Räumen ihres Unternehmens für Design Thinking, das die approbierte Wirtschaftspsychologin in der

Brotfabrik in Wien-Favoriten eingerichtet hat. Gemeinsam mit ihrem Mann Peter arbeitet sie für Firmen Innovationsvorschläge und kreative Problemlösungen aus. „Wir versuchen herauszufinden, wie die Bedürfnisse der Kunden tatsächlich gelagert sind. Was brauchen die Leute wirklich? Egal obs um neue Produkte geht oder um Dienstleistungen. Nicht nach einem rein geschäftlichen, sondern nach einem menschenzentrierten Ansatz.“ Viel Spaß macht ihr das, sagt sie. So vielseitig sei es, mit immer neuen Menschen ins Gespräch zu kommen. Sehr engagiert ist sie auch als Veranstalterin von Workshops zu ihren Themen. Dass ihre Begeisterung die Krankheit jedoch wenig beeindruckt, muss Gerstbach dabei hinnehmen. „Wir hatten vor circa drei Wochen einen Workshop in Tirol“, erzählt sie,

”

## Ich mach die Sachen, die ich tun möchte, jetzt. Ich weiß ja nicht, ob es ein Später gibt.“

INGRID GERSTBACH, 39,  
WIRTSCHAFTSPSYCHOLOGIN

„und dann kam plötzlich ein Schub.“ Mit 41 Grad Fieber und höllischen Gliederschmerzen wurde sie quasi von der Rednerbühne weg ins Spital gebracht. „Es kamen neurologische Symptome dazu. Ich konnte auf einmal nichts mehr sehen, die linke Gesichtseite war ganz bamstig.“ Der befürchtete Schlaganfall stellte sich jedoch als eine neue Form ihrer Grunderkrankung heraus. „Ein bisschen Stress, eine kleine Überanstrengung reicht oft schon für einen Schub!“

**JEDER GEHT ANDERS DAMIT UM.** Ihr Mann hat inzwischen Kaffee gemacht. Seit 14 Jahren sind die beiden verheiratet, er unterstützt seine Frau, wo er kann. „Ihre Stärke ist“, so meint er, „dass sie vor allem auch an ihrer psychischen Gesundheit arbeitet. Ich glaub, dass viele das nicht tun. Das ist nämlich wirkliche Arbeit.“ Sich Hilfe von guten Therapeutinnen zu holen, sei das Um und Auf. Ingrid Gerstbach hat das Glück, eine auf chronische Schmerzen spezialisierte Expertin zu haben. „Aber die wahre Bewährung wartet zwischen den Therapiestunden. Es kommen immer wieder neue Herausforderungen, an denen man wächst.“ Eine andere Betrachtungsweise käme für die kämpferische Frau auch gar nicht infrage. „Mein drei Jahre jüngerer Bruder“, erzählt sie, „hat die Krankheit ebenfalls.“ Lupus ist genetisch bedingt. Nur der Älteste der Geschwister blieb verschont. Jeder, so weiß sie, geht mit der Krankheit anders um. Manche hadern mit dem Schicksal, bemitleiden sich selbst: „Mein Weg ist das nicht.“

**EINE NOT-OP BRACHTE KLARHEIT.** Als die Diagnose gestellt wurde, war das klarerweise ein riesiger Schock. Aber irgendwie findet Ingrid Gerstbach auch hier noch eine gute Seite. „Es erklärte doch endlich auch die ständigen Schmerzen, die ich hatte.“ Unter diesen litt sie seit ihrer Kindheit, oft war sie im Spital wegen Entzündungen in ihrem Körper, die auch das Herz betrafen. Aber in einer Familie aufgewachsen, wo man „funktionieren“ musste, fand sie auf ihre Art einen Weg, mit den Beschwerden umzugehen.

„Ich lernte aus dem Körper auszu steigen. Mich quasi selbst von außen

zu betrachten. Das ist etwas, das man inzwischen häufig chronisch Kranken beizubringen versucht.“

Es war im Zuge einer Notoperation vor zehn Jahren, als Lupus festgestellt wurde. Mit einem Magendurchbruch war sie ins Krankenhaus eingeliefert worden. Ein Tumor, der möglicherweise auch in Zusammenhang mit der Grunderkrankung entstanden war, hatte



**TEAM.** Sie arbeitet nicht nur gemeinsam mit ihrem Mann Peter, die beiden halten auch zusammen, wenn es um Ingrid Gerstbachs Krankheit geht. Er ist ihre größte Stütze.

zu begreifen, wenn man hört, dass die Wahrscheinlichkeit eines langen Lebens für mich gering ist – und die Wahrscheinlichkeit, im Rollstuhl zu landen, hoch. Du musst plötzlich dein ganzes Leben umstellen ...

**SCHUB KANN DREI WOCHEN DAUERN.** Lupus erythematoses ist eine eher seltene Erkrankung. In Österreich gibt es etwa 40.000 Patienten. Je nach Unterform kann es zu Entzündungen an der Haut, den Gelenken, dem Nervensystem oder den Organen kommen. In den Phasen der Hautirritation zieht sich eine Rötung vom Nasenrücken ausgehend symmetrisch auf die Jochbein- und Wangenregion. „Wie vom Wolf gebissen“, erläutert Ingrid Gerstbach. Deshalb auch der Name. „Lupus“ heißt auf Latein „Wolf“.

„Ich hab sämtliches Camouflage-Make-up zu Hause“, erzählt sie weiter. „Aber es nützt alles nichts.“ Wobei das nur „läppische Äußerlichkeiten“ sind im Vergleich zu einem richtigen Schub. „Da muss ich dann zwei bis drei Wochen

ihn verursacht. Die Ärzte konnten ihr damals nicht viel Hoffnung machen. Die Chancen standen eher schlecht. „Ich weiß noch, wie ich da gelegen bin, dieses unglaublich hässliche Spital-Nachthemd anhatte und dachte: Wenn ich jetzt geh, kann ich nicht mal dieses Nachthemd mitnehmen.“

Sie wachte zum Glück wieder auf. Aber ohne Magen und mit erwähnter Diagnose. „Natürlich ist es erst nicht

durchliegen. Jeder kleine Schritt löst stechende Schmerzen aus, die Finger sind so verkrampft, dass ich nichts halten kann, der Kopf tut weh, und auf der Haut fühlt es sich wie Tausende Nadelstiche an. Ich glaub dann, ich sterbe, und krieg Opiate, um das Ganze auszuhalten. Andere Betroffene legen sich in so einem Fall ins Spital und lassen sich Infusionen geben. Ich lehne das ab, so weit es geht. Ich bin der Meinung, dass Spitäler grundsätzlich krank machen. >>

» Die Umgebung drückt aufs Gemüt des Menschen, und die Eigenverantwortung wird einem abgenommen. Ich möchte aber mitentscheiden, was für mich gut ist.“

„Das Leben ist das, was man daraus macht“, ist trotzdem ihre Überzeugung, die sie etwa auch in ihre Blogs ([ingridgerstbach.com/blog](http://ingridgerstbach.com/blog)) einfließen lässt. „Man muss auch das Schwere ins Dasein integrieren.“ Nichts würde es nützen, die Herausforderung nicht anzunehmen. Alles würde nur schlimmer werden. „Ich gehe auch in keine Selbsthilfegruppe, weil das gemeinsame Jammern nur dazu führen würde, dass ich in diesem Kreislauf drinnen bleib.“ Das kann aber schon ihr gesunder Trotz nicht zulassen, der sie von Kindesbeinen an begleitet. „Meine Mutter hat immer gesagt, auf meinem Grabstein wird mal stehen: ‚Und sie hatte doch recht‘“, lacht die Tochter.

Glück, so hat sie es für sich definiert, sind viele kleine Momente, die sich aneinanderreihen. Kein Dauerzustand, sondern das schöne Gefühl des Augenblicks. „Weil ich weiß, was Schmerzen sind, kann ich ihre zeitweilige Abwesenheit umso mehr genießen. Wir haben ein Haus in Klosterneuburg, wo die Rehe in der Früh kommen“, sagt sie voller Dankbarkeit. „Wo man in der Natur aufwacht. Wir haben Räume, die so designt sind, dass man spüren kann, was eine gute Umgebung mit einem macht. Ich habe tolle Kunden und einen Mann, der immer an meiner Seite ist. Ich bin ein glücklicher, zufriedener Mensch.“

**JEDER HAT SO SEINE BELASTUNGEN.**

Die Beschäftigung mit negativen Dingen vermeidet sie, so weit es geht. Liest kaum Zeitungen und geht schlechten Nachrichten eher aus dem Weg. „Ich befasse mich lieber mit Dingen, die ich ändern kann. Politik gehört nicht dazu. Meine Stärken sind Empathie und Kreativität.“ Nicht nur ihre Geschäftskunden profitieren davon, auch auf ihre Blogs kommen viele Reaktionen und Anfragen. „Jeder hat so seine Belastungen. Und ich finde es auch nicht gut, zu vergleichen. Dem geht es schlecht, aber dem anderen noch schlechter. Der hat mehr recht, zu leiden.“ Was sie jedoch bedrückt, ist, dass viele allein sind mit ihrem Kummer. Niemanden zur Aussprache haben,



„  
Das Leben  
ist das, was  
man daraus  
macht. Man  
muss auch das  
Schwere  
integrieren.“

INGRID GERSTBACH, 39,  
ÜBER IHREN WEG

oft, weil sie sich nicht trauen, etwas zu sagen. „Dabei lohnt es sich, verletzlich zu sein und das auch zu zeigen“, ist sie überzeugt. „Ich mache auch Einzelcoachings mit Führungskräften, von denen viele versuchen, immer die Harten zu sein. Die, die immer funktionieren. Tatsächlich sind es aber die menschlichen Seiten, die uns zusammenbringen und einander helfen lassen. Denn jeder hat, wie gesagt, sein Pinkerl zu tragen.“

Ingrid Gerstbach richtet sich auf, dreht ihr Gesicht zum Fenster, durch das gerade Sonnenlicht flutet. „Sonne“, sagt sie fast andächtig, „die ist natürlich pures Gift für mich. Aber da scheine ich nichts dazulernen. Oh, wie schön, denke ich immer wieder, gehe hinaus, lass mich bestrahlen und freu mich des Lebens!“ Wenn ihr Mann dann mit Hut und Sonnenbrille nachgelaufen kommt, hört er nicht selten den Satz: „Es ist mir den Preis wert!“ Folgt der Schub auf den

Fuß, bereut sie es. Bis zum nächsten Mal. Sonnengelb ist übrigens ihre Lieblingsfarbe.

**ENERGIE FÜR EINEN HALBEN TAG.**

Dass ihre Energie immer weniger wird, muss die 39-Jährige akzeptieren. „Vor ein paar Jahren noch konnte ich ganz normal acht Stunden durcharbeiten. Das geht nicht mehr. Nach einem halben Tag muss ich aufhören und mich niederlegen.“ Auch Essen und Trinken verträgt sie, bedingt durch die Magen-OP (es wurde lediglich eine Passage für die Nahrung konstruiert, Anm.), immer weniger. Schon seit Jahren auf Hühnchen und gedünstetes Gemüse gepolt, ist ihr Gewicht grenzwertig.

„Die Schmerzen kann ich ebenfalls immer schlechter ausschalten.“ Fünf bis sechs Medikamente, die sie täglich nehmen muss, haben teils massive Nebenwirkungen. Sie schläft schlecht, und ihre Lieblingsbeschäftigung, Reisen, ist zu anstrengend geworden. Trotzdem ist ihre Überzeugung, dass jeder Mensch eine Aufgabe hat, nützlich sein kann für die anderen. „Als ich vor der Magen-OP im Spital lag und mir bewusst wurde, dass ich nichts mitnehmen kann, wurde mir auch klar: Okay, aber ich kann was hinterlassen, etwas beitragen in dieser Welt. Deswegen schreibe ich unter anderem auch Bücher – sieben sind es bereits –, um möglichst viele Leute zu erreichen. Ich will zeigen, dass es die eigene Kraft ist, an der es liegt, etwas zu verändern.“ Waren die Themen bisher aus dem Bereich ihrer beruflichen Tätigkeit gestaltet, wird ihr nächstes Buch ihre persönliche Geschichte erzählen: „So kann ich vielleicht für so manche(n) ein Vorbild sein!“

Sie möchte Menschen gerne sensibilisieren für das Glück, das sie haben. Und jeder, so meint sie, hat durchaus einiges, für das er dankbar sein kann. Viele konzentrieren sich jedoch nur auf das, was fehlt.

„Wenn ich im Schatten stehe, weiß ich, dass das Licht irgendwann wieder durchbrechen wird. Manchmal muss ich aber genau hinschauen, um erste, zarte Strahlen zu erkennen. Das tue ich. Denn ich möchte unbedingt mehr Licht sehen als Schatten.“

MIRIAM BERGER ■