Kaffee, Klatsch und Krücken

Der Podcast für Inklusion mit Anna Faccin und Silvia Rabanser

Folge 5 - Dezember 2025 – Zeit und Energie-Einteilung

1- VORAB: Zusammenfassung in einfacher Sprache

In dieser Folge sprechen Anna und Silvia über **Zeit und Energie.**

Beide erzählen, dass bei ihnen viele Dinge oft viel länger dauern als bei anderen Menschen. Zum Beispiel das Duschen.

Anna erklärt die **Löffel-Theorie**:

- Jeder Mensch hat pro Tag eine bestimmte Anzahl Löffel = Energie.
- Menschen ohne Behinderung brauchen weniger Löffel für einfache Dinge.
- Menschen mit Behinderung brauchen oft viele Löffel für kleine Dinge.

Deshalb müssen Menschen mit Behinderungen oft genau überlegen:
Mache ich etwas selbst, auch wenn es viel Energie kostet?
Oder hole ich Hilfe, damit ich noch Kraft für andere Dinge habe?

Anna und Silvia überlegen auch oft: Selbst machen oder Hilfe holen?
Anna bastelt zum Beispiel gerne selbst, auch wenn es ihr viel Zeit und Energie kostet. Oder backt Kekse mit ihren Kindern.

Anna und Silvia sprechen auch über das 104er-Gesetz.
Dieses Gesetz erlaubt Menschen mit Behinderungen weniger Stunden zu arbeiten oder freie Tage zu nehmen.
Silvia nutzt diese Zeit oft für die Organisation und Planung rund um ihre Assistenz.

Sie sprechen auch über Ruheräume für Menschen mit Behinderung.
Das ist ein sicherer Ort, wo man sich ausruhen kann.
Anna wünscht sich solche Räume auch an Schulen und Arbeitsplätzen.
Beide finden: Es ist wichtig, dass man die Wahl hat diese Räume zu benutzen.

Silvia und Anna reden auch darüber, dass die Lebens zeit irgendwann zu Ende ist.
Deswegen finden beide:
Die Lebens zeit bewusst nutzen und schöne Dinge tun ist wichtig.

Zum Schluss wünschen sie allen eine gute und ruhige Weihnachtszeit.

2. Transkript Podcast

Opener: Kaffee, Klatsch und Krücken. Der Podcast für Inklusion mit Anna Faccin und Silvia Rabanser

Silvia: Anna, hoi, wie geht's dir?

Anna: Hallo, Silvia. Ich freue mich voll. Heute haben wir uns ein Thema ausgesucht, das genau zu unserem Alltag passt, und zwar das Thema Zeit und Energie. Wir sind jetzt Richtung Weihnachten, kann man schon sagen.

> ***O-Ton Reihe**: Weihnachten ist für mich die Zeit der Besinnung, der Liebe, der Freundschaft. Stress. Weihnachtsstress. Stress. Stress.*

Anna: Wir hören immer wieder von den Leuten, dass sie keine Zeit haben und das und das zu tun haben. Wir haben uns gedacht, schauen wir uns an, wie ein Alltag mit einer Behinderung ausschauen kann und wie da das Zeitempfinden oder Zeitorganisation sind. Und hier lassen wir euch ein bisschen reinhören.

Silvia: Ja, genau. Spannendes Thema, die Zeit. Vor allem zur Weihnachtszeit, wie du gerade angesprochen hast. Die einen nehmen sich die Zeit fürs Kekse backen oder Geschenke besorgen. Andere haben keine Zeit, weil sie im Stress und in den Vorbereitungen sind. Und ja, wie geht es uns mit der Zeit? Anna, möchtest du mal starten?

Anna: Mein Zeitempfinden … Ich muss sagen, ich bin ein ganz ungeduldiger Mensch. Wirklich. Ganz, ganz ungeduldig. Und ich finde auch, dass das Wortspiel auf Italienisch so passend für mich ist: Ich bin eine Patientin. «Ma sano molto inpaziente». Also ich bin wirklich sehr, sehr ungeduldig. Ich hätte am liebsten Tage, die mindestens 48 Stunden haben, damit ich alles schaffen kann, was ich mir vornehme. Und gleichzeitig habe ich in mir drin eine Erkrankung, die mich immer wieder erdet und die mir immer wieder sagt, «Stopp, die Zeitangaben mache ich mit

dir mit.» Also es gibt schon auch Sachen, wo ich mir mehr vornehme und dann weniger schaffe, weil einfach die Erkrankung mich vor die Tatsache stellt, dass noch ganz viele Pflichtaufgaben zu machen sind.

Die Pflege jeden Tag braucht ziemlich viele Stunden. Und … Ja, irgendwo wünsche ich mir da ab und zu schon mehr Freiheit. Kann ich das so sagen? Ja, ich wünsche mir oft mehr Freiheit in der Zeit. Die … einfach oft diktiert ist durch die Erkrankung. Also keine Ahnung, z.B. schnell mal unter die Dusche, anziehen und rausgehen. Das ist bei mir schwierig, weil einfach schnell mal duschen nicht machbar ist. Gleichzeitig gibt es Sachen, die schon sehr gut schnell machbar sind. Einfach mal einen Kaffee trinken gehen. Mittlerweile geht das schon auch. Also es ist sicher nicht eine Beschwerde von mir, sondern es ist einfach die Tatsache, dass ich gelernt habe, mit der Zeit anders umzugehen, als ich es vielleicht von meinem Naturell aus getan hätte. Wie erlebst du das?

Silvia: Wenn du sagst, du bist ein sehr ungeduldiger Mensch, dann, glaube ich, wäre mir eher die Eigenschaft zuteil, dass ich ein sehr geduldiger Mensch bin. So bekomme ich es immer mal wieder gespiegelt. Wobei ich selber vielleicht nicht das immer teile, aber ja … Ja, durch meine Behinderungen und Einschränkungen habe ich von kleinauf sehr viel Zeit für sehr viele Dinge gebraucht. Bei mir geht selten mal etwas ganz schnell. Also bei mir ist vieles mit sehr viel Aufwand verbunden. Und deswegen habe ich als Kind sehr viel Ungeduld gespürt. Ich wollte mitlaufen, mitgehen, mitmachen.

Und das hat dann oft aufgrund des Zeitaufwands nicht geklappt. Irgendwo hat es mich dazu geführt, dass ich mittlerweile sehr viel geduldiger geworden bin, aber auch, dass ich mir meine Zeit ganz, ganz bewusst einteile. Mir kommt oft vor, sehr, sehr, sehr viel bewusster als viele andere Menschen rund um mich herum, weil ich mir bewusst Zeit nehmen muss, einen Kaffee zu trinken mit einer Freundin zu gehen.

Und dann gehe ich aber sehr bewusst Kaffee trinken mit einer Freundin und habe nicht das Handy mit. Oder … ähm … ja. Und ich glaube, das hat eine Qualität erfahren, die viele Menschen noch lernen dürfen. Gerade in der Weihnachtszeit, wo mir oft vorkommt, wieso gehen wir alle in den Stress rein? Wieso können wir nicht eigentlich die ruhige Zeit, die eigentlich, wenn es religiös gesehen wird, eine ruhende Zeit, eine sich erholende Zeit sein sollte? Und ich habe es oft so erlebt, dass das Gegenteil der Fall ist. Und das finde ich oft schade.

Aber das ist jetzt wieder ein ganz anderes Kapitel. Ähm … Ja. Um ein Beispiel zu machen. Einfach mal schnell auf die Toilette zu gehen, ist bei mir nicht so ein leicht. Je nachdem, wo und welche Assistenz da ist, dauert es eine Viertelstunde bis eine Dreiviertelstunde, bis ich kurz und langsam auf die Toilette war. Und … ähm … Ja, die Zeit muss sich genommen werden und irgendwo anders eingespart werden. Deshalb muss der Rest der Freizeit oder der Zeit, die zur Verfügung steht, ganz gezielt oder gezielter geplant werden. So nehme ich es halt oft wahr.

Anna: Mir geht es ähnlich. Es sind einfach Sachen, da wird die Zeit fast ein bisschen anders gemessen. Mir fällt hier auch das 104er-Gesetz ein. Das ist ein italienisches Gesetz von 1992, das für Menschen mit Behinderung in der Arbeitswelt existiert und auch für Caregiver, also oft auch für Eltern oder eben jene, die die Pflege mit übernimmt. Dieses gibt die Möglichkeit, die Arbeitszeit zu reduzieren. Dann wurde mir aber gesagt, dass ich es eh fein habe, ich arbeite eh nur vier Stunden. Das heißt, wir haben eine Zeitreduzierung von ein bis zwei Stunden, je nachdem, was man aussucht, welchen Arbeitsvertrag man hat. Oder man kann drei Tage im Monat nehmen. Und dann hat man mir eben gesagt, dass ich es eh fein habe, weil ich arbeite eh viel weniger und mir bleibt mehr Zeit. Und diese mehr Zeit für mich, die ist tatsächlich für mich gewidmet.

Wenn ich Pflege mache, dann ist es ja an meinem Körper, an meiner Haut, an meiner Erkrankung. Aber das ist ja nicht etwas, das man macht, weil man jetzt gerade Spaß daran hat. Du gehst ja auch nicht, wie du gerade erzählt hast, auf die Toilette eine Dreiviertelstunde, weil es gerade Spaß macht, sondern weil es einfach sehr aufwendig ist.

Und da kommt einem der Staat entgegen und sagt, weil man sehr viel Zeitaufwand für die Pflege hat, kann man dafür ein bisschen weniger Zeitdruck bei der Arbeit geben. Es ist aber nicht immer so. Es gibt auch genug Fälle, wo genau wegen des 104er-Gesetzes mehr Zeitdruck entsteht, weil vielleicht jemand in wenigen Stunden mehr Arbeit macht.

Das ist dann von Fall zu Fall ein bisschen anders.

Was für mich mit der Zeit auf jeden Fall zusammenhängt, sind auch die Energieressourcen. Wie ich davor gesagt habe, würde ich am liebsten an 48 Stunden-Tage haben. Wobei ich mir das wünschen würde für meine Pläne, aber die Energie würde mir vielleicht für zehn Stunden nicht einmal reichen. Also es hängt oft auch ein bisschen zusammen, wie viel Kraft ich noch für gewisse Aufgaben habe. Z.B. Kekse backen, hast du davor gesagt? Ich tue es auch voll gerne, logisch

auch mit den Kindern. Aber ich muss mich dann fragen, ob ich jetzt selber mit den Kindern Kekse backen will - das kostet mich sehr viel Energie - oder hole ich mir dort Unterstützung, der das leichter von der Hand geht als mir. Da gibt es eine coole Theorie, die heißt Spoon Theory, also Löffel-Theorie: Die kommt von den Disability Studies, also von der Wissenschaft über Menschen mit Behinderung und der Minderheitengruppe von Menschen mit Behinderungen. Und die Spoon Theory sagt, jeder Mensch auf der Welt hat zwölf Löffel Energie am Tag. Und diese Löffel Energie reichen für die normalen Aufgaben. Der eine steht auf, geht zur Arbeit, kommt nach acht Stunden Arbeit nach Hause und hat, keine Ahnung, sechs oder sieben Löffel verbraucht. Das heißt, es bleiben nur fünf Löffel übrig, um zu entscheiden, was ich heute noch mit meinem Tag anfange. Der eine geht vielleicht ins Fitnessstudio, der andere trifft sich mit Freunden, der andere schaut einen Film und verbraucht nicht alle Energielöffel. Und bei Menschen mit einer chronischen Erkrankung und mit Schmerzen und mit einer Behinderung ist es oft so, dass für einfache Aufgaben sehr viel Löffel Energie gebraucht wird. Das heißt, ich muss entscheiden, ob ich die Kekse mit den Kindern selber mache. Das kostet mich vielleicht fünf Löffel Energie. Und danach habe ich für den restlichen Tag, für die Pflichtaufgaben, kaum noch Energie übrig. Oder ich lasse mich da unterstützen und habe vielleicht noch einen Löffel Energie für einen Kaffee mit der Freundin. Und diese Kalkulation, das Verhältnis schaffe ich es oder schaffe ich es nicht, habe ich noch genug Zeit oder kostet mich das zu viel Zeit? Das müssen Menschen mit einer Behinderung immer so ein bisschen im Hintergrund mitdenken, ganz unbewusst, auch ohne, dass sie die Theorie kennen. Man muss sich überlegen, zahlt es sich jetzt aus, dass ich etwas selbst erledige? Oder kostet es mich zu viel Energie und vielleicht auch zu viel Zeit? Deswegen brauche ich die Unterstützung, dass es schneller geht und mich weniger Energie kostet und ich dafür noch eine andere Aufgabe machen kann.
Weißt du, was ich meine?

Silvia: Ja. Und da ist eben auch das Spannungsfeld drin, zwischen dem, mache ich es selber und es kostet mich die Energie und die Zeit. Oder hole ich mir in dem Moment die Unterstützung von irgendjemandem und es ist in viel schnellerer Zeit erledigt. Aber es ist halt nicht selbst gemacht in dem Moment, sondern nur angewiesen oder wie auch immer. Und...

Anna: Wobei, was die Assistenz macht, haben wir gesagt, ist wie selbstgemacht.

Silvia: Ja.

Anna: Wenn die Assistenz einen Kuchen für uns macht, den wir dann zu einer Feier mitnehmen, dann ist das wie von uns gemacht. Alle nehmen etwas mit und wir nehmen einen Kuchen mit, den unsere Assistenz gemacht hat, weil wir es ja nicht anders kennen. Irgendwo sind sie ja unsere verlängerten Armen.

Silvia: Ist es dann dein Kuchen, Anna?

Anna: Es ist mein Kuchen, wenn ich ihn mitnehme. Und ich darf auch, ohne mich zu schmücken mit fremden Federn, kann ich tatsächlich sagen, das ist mein Kuchen, den habe ich gemacht. Wenn es dann Menschen sind, die mich kennen und meine Assistenz kennen, wäre es logisch zu sagen, den Kuchen hat meine Assistenz gemacht und das passt. Aber an und für sich ist es auch legitim. Es ist nicht, wie gesagt, etwas, wo man sich vorschiebt, sondern es ist der verlängerte Arm für uns. Und deswegen ist die Unterstützung auch so anzunehmen. Aber wenn ich etwas z.B. selber mache, weil wir es davor gesagt haben zu Weihnachtsgeschenke und Stress und Einkaufen und so - ich mach voll gerne kleine Weihnachtsgeschenke. Und da brauche ich tatsächlich ziemlich viel Zeit und auch ziemlich viel Energie. Und die nehme ich mir voll gerne. Da fange ich im Herbst an. Und das ist dann etwas, was für mich ein bisschen einen Mehrwert hat, weil ich die tatsächlich ohne Unterstützung, ohne mir Zeitdruck zu machen, gemacht haben.

Silvia: Und den Mehrwert wir dein Umfeld dann auch erkennen, weil sie ja wissen, dass es für dich zeitlich auch mehr Energie kostet, das zu basteln oder wie auch immer.

Anna: Ja, hoffe ich. Aber wer weiß. Aber es ist ja das Schönste, etwas zu gegeben. Aber es ist für mich auch eine sehr meditative Zeit.

Ich habe als Kind erlebt, dass meine Pflege sehr frustrierend war, sehr schmerzhaft. Sehr … Also, ich habe die Zeit wirklich sehr gehasst. Und jetzt, obwohl es so

schmerzhaft und aufwendig ist, erlebe ich es ein bisschen als Me-Time. Als eine Pflicht-Me-Time. Ich muss das jeden Tag tun. Und da kann ich auch nicht an anderes denken. Du kannst dir das ja auch vorstellen. Wenn man Schmerzen hat, ist man in dem Moment in dem Schmerz drin und kann dann nicht an tausend andere Sachen denken oder das Handy nehmen oder … Ja, und deswegen, obwohl es oft auch schwierig ist, genieße ich es auch. Diese Pflichtaufgabe.

Silvia: Ich möchte noch mal zurückkommen auf das, was du sagst, das 104er-Gesetz verschafft uns mehr Zeit für uns. Ich glaube, das geht mir ähnlich. Ich bin auch sehr dankbar, dass es das gibt. Denn diese Zeit wird von mir ganz oft genutzt, um tausend Dinge zu planen, zu organisieren rund um meine Assistenz, rund um mein Leben. Was sich viele auch nicht so einfach vorstellen können. Da mag nur einmal ein Rad nicht so funktionieren, wie es funktionieren sollte und das ganze Uhrenwerk geht nicht und es darf alles wieder umgebaut werden.

Und das kommt häufiger wieder vor im Leben. Und um ein ganz plakatives Beispiel zu machen, wenn ein Auto kaputt wird, dann ärgern sich viele darüber, weil sie nicht mit dem Auto zur Arbeit fahren können oder wo auch immer hin. Aber sie haben noch die Möglichkeit, auf öffentliche Verkehrsmittel umzusteigen oder sich ein Auto von einem Familienangehörigen zu leihen oder was auch immer. Ja, ist in meinem Fall das Auto kaputt, was ist die Möglichkeit? Zu Hause zu bleiben oder das Auto schnellstmöglich zu reparieren, weil die öffentlichen Verkehrsmittel leider immer noch nicht barrierefrei genug sind und ich nicht einfach so in ein Auto von einem Nachbarn einsteigen kann. Weil mein Auto so umgebaut ist, dass ich mit dem Rollstuhl über eine Rampe ins Auto fahren kann, genau. Und das ist jetzt eines von vielen Beispielen, wo, wie gesagt, nur ein Zahnrad vom Uhrwerk nicht funktioniert und alles umprogrammiert und umgeplant werden darf, muss.

Und das ist sicher mit einem Zeitaufwand auch verbunden, der nicht greifbar, nicht fassbar oft ist, aber normaler Teil meines Lebens ist, ja.

Anna: Wenn ich mich jetzt an die Eltern erinnere, wie die ihr Zeitmanagement, als ich noch ein Kind war, gehandhabt haben, muss ich sagen, das, was für uns als Familie oft am frustrierendsten war, für die ganze Familie, war eben genau dieses Ungeplante. Wenn ich mich spontan verletzt habe, ich verletze mich ja andauernd. Und deswegen, aufgrund von mir, war die gesamte Zeitplanbarkeit der ganzen Familie auf den Kopf gehauen. Und da fühle ich jetzt auch als Erwachsene

immer mehr mit meiner Schwester mit, was sie da oft auch aushalten musste, weil logisch, wenn irgendetwas anders ist als geplant, man dann einfach reagieren muss. Und da verstehe ich auch, dass es für Eltern von Kindern mit einer Behinderung oft eine doppelte Last ist. Irgendwo musst du ja funktionieren, wie alle Mütter, wie alle Väter. Dann musst du noch nebenbei arbeiten, es gibt vielleicht Geschwisterkinder. Es soll überall mitgetan werden und versucht werden, die Inklusion tatsächlich zu leben. Gleichzeitig ist es sehr, sehr aufwendig und energienehmend, alles zu managen.

Silvia: Man lernt auch sehr viel Flexibilität. Wie zum Beispiel, wenn ein Auto auf einmal kaputt ist und man ausgemacht hat, mit Freunden Frühstücken zu essen, dann hat man gleich Plan B im Kopf. Okay, nicht wegzufahren zum Frühstücken, pazienza, ist halt so, ich kann es gerade nicht ändern. Kommt zur mir, vielleicht frühstücken wir bei mir. Also die Lösung ist dann eben bald einmal gefunden, zumindest in meinem Kopf. Und wo andere dann vielleicht wieder den ganzen Tag in den Frust gehen, weil sie eben nicht dorthin kommen, wo sie gerade hingewollt haben. Und ich habe halt jede Flexibilität gelernt. Okay, wenn Plan A nicht geht, gibt es halt Plan B und Plan C und Plan D. dann macht man es halt anders und kann vielleicht die Zeit auch noch genießen, die man hat, miteinander, voneinander, ja.

Anna: Meine Mama war auch Expertin für Plan B, C, D, E. Und sie hatte auch die Theorie im Kopf, Quick but Dirty. Sie meinte, es müsse nicht alles perfekt sein, es müsse aber auch eine gewisse Schnelligkeit da sein. Wenn ich mich z.B. verletzt habe und wir mussten dann umgeplant jetzt schnell noch Pflege machen, dann hat sie gesagt, ja, jetzt machen wir das jetzt ein bisschen schnell, es muss jetzt nicht perfekt sein, aber es passt. Und sozusagen schmierzettelmässig, das war so ein bisschen ihres … Und dafür waren wir überall dabei und hatten auch die Möglichkeit, uns Hilfe zu holen, mit einem großen Freundeskreis. Sie hat sich nie gescheut, die Pflege und die Unterstützung auszuweiten. Also es hat nicht alles auf ihrer Schulter gelastet, sondern es hat auch Freunde gegeben, es hat Familienangehörige gegeben, alle haben ein bisschen etwas mitgetan. Und dann hat man auch viel mehr durch die geschafft, wie man sich das sonst vielleicht auch vorstellen könnte. Das heißt, die Inklusion ist dann eigentlich da. Ohne überhaupt über die Theorie nachzudenken, hat es einfach dazugehört, dass alles gegangen ist.

Etwas, was ich noch erzählen möchte, ist, an der Uni hat es etwas ganz Schönes gegeben. Ich habe in Innsbruck studiert und das würde ich mir heute auch noch in vielen Orten wünschen. Und zwar hat es einen Ruheraum gegeben für Menschen mit Behinderungen. Das heißt, mir ist zu Beginn ein Raum zugeteilt worden, wo ich einen Schlüssel bekommen habe. Das war wirklich ein kleiner Raum, nichts Großes. Aber es war auch ein zugesperrter Raum. Da konnte ich mir einen Stuhl reinstellen, ich konnte mich auf den Boden niederlegen. Es war ein kleiner Sicherheitsort für mich, wo ich mich z.B. verbinden konnte, wenn ich einen Notfall hatte. Es war ein Ort, wo ich kurz meine Zeit haben durfte. Ich glaube, solche Räume bräuchten viel mehr Orte, an viel mehr Schulen, an viel mehr Arbeitsplätzen für Menschen, die vielleicht sagen, sie haben zu viele Reize, zu viele Einflüsse gehabt und sie brauchen einen Moment, wo sie sich wieder … ja, Ruhe finden können. Oder vielleicht brauchen sie eine medizinische Unterstützung. Vielleicht Verbände anlegen oder Medikamente einnehmen. Der Ruheraum hat mir damals wirklich viel Energie geschenkt. Kennst du das, solche Orte, Silvia?

Silvia: Nein. Also für mich war das … Ich weiß nicht, in meinen Schulzeiten war … Schulzeiten, nicht Unizeiten, sondern wirklich Schulzeiten. Es waren getrennte Räume, die für Menschen mit Behinderung geschaffen worden sind, auch Klassenräume und Ruheräume. Ich habe mich da nicht wohlgefühlt, muss ich sagen. Aber das ist mein subjektives Empfinden. Also für mich war das so eine Abstellkammer. Es hieß dann, du musst sich jetzt ausruhen gehen, Silvia. Nein, ich will jetzt mit den anderen auf den Pausenhof gehen und spielen und Blödsinn machen wie alle anderen. Und nicht da jetzt in den Raum reingehen.

Aber das habe ich persönlich so wahrgenommen, das kann für jemand anderes genau umgekehrt sein.

Anna: Aber schau, wie klar und subtil der Unterschied ist zwischen aussuchen dürfen, sich zurückzuziehen und ausgegrenzt zu werden.

Silvia: Ja, genau.

Anna: Dir ist nicht die Wahl gegeben worden, dass du jetzt in der Klasse bleibst oder in dem Pausenhof spielst. Sondern dir wurde gesagt, du solltest in den Raum und ausruhen. Das ist komplett übergriffig. Und hingegen mein Raum, an

der Uni, das ist ein bisschen anders. Man hat ja nicht die ganze Zeit Unterricht, sondern man hat verschiedene Stundenpläne. Und ich wusste einfach, egal was ist, im Fall kann ich in den Raum zurückgehen. Das ist von der Räumlichkeit her sehr ähnlich. Aber die Art und Weise ist komplett anders.

Silvia: Es ist eine Wahlmöglichkeit. Haben wir die Wahl oder haben wir sie nicht? Und je mehr Möglichkeiten wir Menschen bieten, desto freier und selbstbestimmter können Menschen ein Leben gestalten.

Anna: Das stimmt. Silvia, jetzt zum Abschluss hätte ich noch eine Frage, wenn du Lust und Laune hast. Denkst du eigentlich auch einmal darüber nach, dass die Energie und die Zeit, die du vielleicht noch zur Verfügung hast, nicht mehr reichen könnten für alles, was du dir noch im Leben vorgenommen hast? Gibt es Momente, in denen du an das denkst?

Silvia: Ja, diese Momente gibt es. Ich glaube, diese Momente … wenn Menschen sagen, die gibt es nicht, dann lügen sie. Ich glaube, diese Momente gibt es bei jedem Menschen. Wahrscheinlich je älter sie werden, desto bewusster wird der Mehrheitsgesellschaft, dass die Zeit endlich ist, was Menschen mit Behinderungen vielleicht schon früher erleben. Möglicherweise. Und bei diesen Momenten wird mir umso bewusster - wie ich ganz am Anfang schon gesagt habe - dass ich gelernt habe, meine Zeit so bewusst wie möglich zu leben. Und ich mir deswegen auch bewusst Zeit für bestimmte Sachen nehme. Und … Ja. Und dadurch … Ja, eine sehr bewusste Frau bin, ich glaube, da kann man schon so sagen.

Anna: Ja, kann das kann man so sagen. Wenn man dich kennt, kann man es wirklich so sagen, ja. Mir geht es so, dass ich mir schon oft Gedanken mache, wie viel Zeit ich noch habe, wie viel Energie in der Zeit. Es kann sein, dass ich noch ganz viel Zeit habe, wo mir die Energie nicht mehr ausreichen wird. Und … Deswegen versuche ich, in dem was ich mache, immer etwas von mir mitzugeben. Dass ich mir denke, wenn es heute fertig ist, dann habe ich aber alles gegeben, was ich konnte. Und ich habe das Gefühl, ja, mein Bestes gegeben zu haben. Und wie es dann ist, das weiß niemand.

Silvia: Ich denke, es ist eine Illusion, dass wir unendlich oder noch so viel Zeit haben. Also, das kann heute so sein und morgen so. Und das weißt weder du noch ich, noch sonst irgendjemand. Ja, je bewusster jeder von uns das lebt, desto bewusster kannst du dein Leben gestalten und desto mehr kannst du die Momente rausholen, die dir gut tun und die Sinn in deinem Leben ergeben und dir bewusst Zeit nehmen für was auch immer in deinem Leben das Wichtigste ist.

Anna: Ganz genau. Und ich glaube, Sinn, Sinn haben in unserem Leben.

Silvia: Sinn hat jedes Leben...

Und damit, liebe Leute da draußen, glaube ich, können wir uns heute gut verabschieden und wünschen euch eine gute, besinnliche Weihnachtszeit.

Anna: Genießt eure Zeit!

Silvia: Tschüss.

Anna: Tschüss.

Kaffee, Klatsch und Krücken, der Podcast für Inklusion.