

Edith Samba



Die Waadtländerin Edith Samba ist viel gereist, gern in Gesellschaft und hilfsbereit. Vor sieben Jahren hat sich ihr Leben schlagartig verändert. Nach einer längeren Autofahrt zu ihrer Tochter fiel sie in deren Wohnung ins Koma und wurde daraufhin ins Spital gebracht. Lange war sich das Behandlungsteam dort nicht sicher, ob sie je wieder zu Bewusstsein kommt. «Ich bin überzeugt, dass ich es meiner Tochter zu verdanken habe, dass ich heute noch lebe. Sie hat sofort richtig reagiert und war auch im Spital immer für mich da», sagt Edith Samba, die ihr dafür sehr dankbar ist. Es sei ihr grosses Glück gewesen, dass sie an diesem Tag zu ihrer Tochter gefahren sei, denn sie lebe sonst alleine. «Wäre ich zu Hause gewesen, hätte ich das nicht überlebt.»

Rückblickend gesehen habe es schon vorher Anzeichen gegeben, dass etwas nicht stimme: Sie war oft müde und wusste, dass sie schwache Lungen hatte. Die Diagnose [chronisch obstruktive Lungenerkrankung](#) (COPD) sei allerdings erst nach dem Vorfall gefallen. Heute funktioniert ihre Lunge nur noch zu 25 Prozent, was eine grosse und ständige Müdigkeit, eine sogenannte Fatigue, mit sich bringt sowie Husten. Tag und Nacht ist die lebenslustige und vielseitig interessierte Frau auf das Sauerstoffgerät angewiesen. Neben dem Gewicht des Geräts bestünden die grössten Herausforderungen darin, sich nicht im Schlauch zu verheddern und gut auf den eigenen Energiehaushalt zu achten. Denn ihr Aktivitätslevel habe einen direkten Einfluss auf ihren Sauerstoffbedarf, erläutert Edith Samba. Die zwei Stockwerke hinauf zu ihrer Wohnung beispielsweise sind oft eine grosse Hürde. In ihrem Alltag vermisst sie die Spontaneität, weil sie bei allen Aktivitäten – gerade ausser Haus – stets sicherstellen muss, dass sie genügend Sauerstoff dabei hat. Das tragbare Gerät für unterwegs, das sogenannte «Portable», ist sechs bis sieben Kilo schwer. Sie selbst habe für sich entschieden, eher an Randzeiten unterwegs zu sein, da fühle sie sich weniger als Störenfried. «Von dem Moment an, wo man krank ist, fühlt man sich ein bisschen reduziert, weil man nicht mehr überall teilhaben kann. Ich vermeide zum Beispiel die Stosszeiten, weil ich den Pendlerinnen und Pendlern nicht im Weg sein und mich nicht deren Ärgernissen aussetzen

will», erklärt Edith Samba, die mehr Toleranz und Verständnis wecken möchte in der Gesellschaft. Sie wünscht sich einerseits Akzeptanz, dass nicht alle Menschen gleich schnell unterwegs sein können, und andererseits genügend Behindertenparkplätze im öffentlichen Raum. Ihr Leben würde dadurch einfacher werden. Sie nennt als Beispiel ihre örtliche Apotheke, wo ein solches Angebot nicht vorhanden ist. Es gelte das Bewusstsein in der Öffentlichkeit zu schärfen, dass es Menschen mit Einschränkungen und verschiedene Lebensrhythmen gäbe und dass eine Krankheit jede und jeden treffen könne – und zwar von einem Moment auf den anderen.

Ein wichtiger Bestandteil ihres neuen Alltags ist die [Nordic-Walking-Gruppe der Lungenliga Neuenburg](#), die sich wöchentlich trifft. Das Treffen mit anderen Lungenkranken bringe ihr auf mehreren Ebenen viel, sagt Edith Samba. Zum einen ermögliche es einen engen Austausch mit anderen Betroffenen. Zum anderen schätze sie die sportliche Betätigung, die sie allein nie in diesem Umfang leisten würde. Sie kommuniziere gerne und habe durch die Gruppe neue Freundschaften knüpfen können. Dazu gehört auch, dass sie andere Teilnehmende im Auto mitnimmt an die Treffen, die im Winter in der Halle stattfinden und dann Gymnastik und Gleichgewichtsübungen beinhalten. «Wir teilen menschliche Wärme und motivieren uns gegenseitig, mehr als das sportliche Minimum zu absolvieren», fasst sie die Bedeutung der Gruppe für sie zusammen.



Bereits vor 25 Jahren – also lange vor der Erkrankung – gründete die Rentnerin aus dem Val-de-Ruz gemeinsam mit Freundinnen und Freunden den Verein [SEL Vaudrusien](#) und ist dessen Präsidentin. SEL steht für «Système d'Echange Local», also lokales Tauschsystem. Ziel des Vereins, den es auch in anderen Regionen und Ländern gibt, ist der Austausch von Waren und Leistungen ohne Geldfluss. Wer etwas gibt, erhält eine Gegenleistung oder eine entsprechende Gutschrift auf seinem persönlichen Konto und kann das Guthaben bei Bedarf bei anderen Mitgliedern einlösen. Der Verein ermögliche ihr, trotz Handicap und Energieverlust Teil der Gemeinschaft zu sein, zu teilen und von den Erfahrungen anderer zu profitieren, aber auch andere zu ermutigen. Trotz allem Positiven fühle sie manchmal auch Empörung und sogar Wut über die Ungerechtigkeiten, die ihr bei Menschen mit Schwäche manchmal begegnen. Doch diese Stimmung sei nur vorübergehend und motiviere sie sogar, sich aufzuraffen und ihre Energie zu bündeln, erklärt Edith Samba, die auch mit Betroffenen anderer Krankheitsbilder im Austausch ist. Ihr Tipp im Umgang mit kranken Menschen:

5. März 2023, Tag der Kranken zum Motto «Gemeinsam unterwegs»

«Zuhören, Fragen stellen, mit anderen empathisch umgehen und aufeinander zugehen.» Man solle den eigenen Geist öffnen und weder urteilen noch vergleichen. Und sie geht sogar noch einen Schritt weiter: «Sich mit kranken und beeinträchtigten Menschen auseinanderzusetzen, kann auch der Schlüssel sein, sich selbst besser zu verstehen.»

[Artikel der Lungenliga zur Nordic Walking Gruppe der Lungenliga Neuenburg](#)