

Wie gesund ist es, ohne es zu merken gesund zu sein?

Mann muss krank sein, um gesund zu werden

Die Welt krankt daran, dass wir uns allzu sehr an den Kranken orientieren, um uns selber als gesund bezeichnen zu können. Aber Gesundheit ist nicht das Gegenteil von Krankheit, meint der Zürcher Männertherapeut Peter Oertle. Ein Plädoyer für die Krankheit, die gesund macht.

«Das Schlimmste am Sterben ist vorher nicht gelebt zu haben.» (Elisabeth Kübler-Ross)

Das Gegenteil von Kranksein ist Starksein. Etymologisch kommt das Wort «krank» aus dem Mittelhochdeutschen und heisst schwach, schlecht, gering, ohnmächtig. «Männlichkeit» ist untrennbar mit Stark-Sein-Müssen verknüpft, deshalb führt Krankheit Männer in den Widerstand – oder in den Tod. Das heisst das: Wenn männliche «Gesundheit» wächst, dann tut sie dies im Widerstand. «Gesundheit» ist demzufolge die Kraft mit der Krankheit zu sein und diese als Bestandteil des Lebens anzunehmen.

* * * * *

Zürich, Haus Stockalp, eine noch nicht abgebrochene Abbruchhütte am Rand eines lärmigen Verkehrsknotenpunktes. Kalter, abgestandener Rauch empfängt mich im Aufenthaltsraum. Das Intérieur ist kühl und zweckmässig. Die wenigen Hydrokultur-Pflanzen scheinen etwas verkrampft Leben symbolisieren zu sollen. Hier erhalten AIDS-Kranke ein Dach über dem Kopf, eine warme Mahlzeit pro Tag und eine menschenwürdige Pflege.

Christian wohnt hier seit acht Monaten. Er äussert sich leicht unmutig: «Die kleinsten Misserfolge oder Einbussen verunsichern Gesunde oder werfen sie gleich aus der Bahn. Wie viel die brauchen um wirklich zufrieden zu sein!». Er sei tagtäglich mit so viel Scheisse und Widrigkeiten konfrontiert, dass er sich sehr widerstandsfähig fühle. Ein Gesunder an seiner Stelle würde schon nach wenigen Tagen schlapp machen. «Vielleicht», meint er sinnierend, «ist man umso unbefriedigter, je gesünder man ist...?!»

* * * * *

Aus der Sicht der «Gesunden» haben «Kranke» nur einen Wunsch (zu haben): Gesund zu werden! (Während die «Gesunden» so viele haben können, wie sie nur wollen!) Leider schliessen sich viele Kranke diesem Wellness-Imperativ an. Dafür zahlen sie einen Preis: Sie müssen ihr Krank-Sein ablehnen. Doch etwas weghaben zu wollen, ist bekanntlich der sicherste Weg es zu bekommen...

* * * * *

Im Gespräch mit Männern (und Frauen) aus der «Szene», die heute im Spital, im Heim oder auf der Strasse leben, begeben sich weiter auf die Suche nach dem Phänomen Krankheit. Was hat Krank-Sein eigentlich auf sich?

Dominik ist etwa 32 Jahre alt und sieht aus wie ein verlebter, ausgezehrter Mittvierziger. Er hockt mit eingezogenen Schultern leicht gekrümmt auf dem hellbraunen Holzstuhl. Im Hintergrund blinkt ein Flipperkasten sein animierendes Geflacker.

Ich sage: «Stell dir vor, es gäbe nur deinesgleichen. Alle Menschen würden wie du aufstehen und einer ihrer ersten Gedanken wäre: «Was muss ich heute anstellen – welche Termine sind die Wichtigsten, um mir den «Stoff» zu beschaffen? Ohne diesen «Stoff» kann ich nicht leben und dann fühle ich mich nutzlos und das muss ich auf jeden Fall vermeiden! Wie würde es dir wohl gehen? Würdest du dich krank fühlen?»

Dominik sagt: «Krank sein beginnt für mich dort, wo ich an meine Grenzen komme!». Die Frau am Nebentisch mischt sich ein: «...wenn meine Kräfte mich verlassen, wenn ich liegen bleibe(n muss)». Dominik fügt an: «...wenn ich Medikamente einnehmen muss und merke, dass mein Wohlbefinden von den Medis abhängt.» Später, nachdem wir gemeinsam Gulasch gegessen haben, sagt Dominik: «Das «Kranke» bei den Gesunden ist die Angst vor der Krankheit. Als Kranker fühle ich mich frei, zuzugehen, auf wen auch immer ich mag.»

* * * * *

Dominik hat die Möglichkeit, aus dem Abgrund herauszuschauen. Er hat keine Angst mehr. Er ist schon ganz unten. Und von dort aus sieht man nur noch, wie es nach oben geht. Vielleicht lässt sich dort das Leben besser verstehen, die schönen Momente besser geniessen? «Über dem Abgrund tanzen, wie ein Seiltänzer, kann nur der, der keine Angst vor dem Abgrund hat», sagte Nietzsche.

Gesunde wenden angesichts dieses Abgrundes oft sehr viel Energie auf – um vom Krank-Werden verschont zu bleiben. Wehe, es erwischt sie trotzdem – auf frischer Tat ertappt – fühlen sie sich, als hätten sie etwas verbrochen. Ein Gefühl von Versagen oder mindestens Etwas-falsch-gemacht-zu-haben. Wenn nur jemand wüsste, wer oder was dieses «Es» ist?

Die gläubigen Kirchgänger haben da einen grossen Vorteil, denn die haben einen gerechten «Gott», der in den verborgensten Winkel sehen kann und dementsprechend bestraft oder belohnt! Wehe, ihr «Gut-Sein» wird nicht belohnt! Tatsache ist, dass es vermutlich – über den Daumen gepeilt – zwei Dritteln der Menschheit schlecht geht, viele davon krank sind oder Hunger leiden oder beides oder ähnliches erleiden. Nach dieser Logik sind zwei Drittel der Menschheit schlecht oder haben etwas falsch gemacht, haben nicht auf den alles gütigen «Gott» hören wollen und müssen jetzt fühlen. Dieses diffuse schlechte Gewissen, durch eine Krankheit von einer höheren Macht für etwas bestraft zu werden, schimmert auch bei Nicht-Gläubigen durch.

* * * * *

Hanspeter, seit vielen Jahren AIDS-krank, redet oft mit «Gott», wenn er allein ist. Eines Morgens ruft er mich ganz aufgeregt und erzählt mir, «Gott» habe ihm diese Nacht offenbart, dass nicht er, sondern die Welt, AIDS habe. Ich verstehe und mache mir meine Gedanken.

Circa drei Wochen später kommt ein Typ im Rahmen einer Weiterbildung in der Institution vorbei, der sich seit geraumer Zeit mit Aura-Fotografie beschäftigt. Er erzählte uns eindrücklich, dass die Aura eines AIDS-kranken Menschen auf dem Bild frappante Ähnlichkeit mit dem «durchlöchernten Ozongürtel unseres Planeten aufweist».

Hanspeter starb sechs Monate später an einer Lungenentzündung. Sein Immunsystem war zu sehr geschwächt.

* * * * *

Wie oft fühlen wir «Gesunden» uns elend, weil unser Immunsystem, permanent auf Hochtouren laufend, sich bald nicht mehr zu regenerieren weiss?

Gesundheit hat für mich viel mit Widerstandskraft oder der Fähigkeit, Widerstand zu leisten zu tun. Mir kommt es oft vor, als würden die «Kranken» zusätzliche Kräfte wachrufen, die «Gesunde» gar nicht brauchen. Der Drogenabhängige, der sich z.B. bei etlichen Grad minus für Stunden auf der Bank seinem Flash hingibt, völlig steif und unterkühlt ins KFO (Krankenstation für Obdachlose) eingeliefert wird, auftaut und kurze Zeit später wieder auf der Gasse dem Stoff nachjagt.

Mobilisiert Krankheit zusätzliche Kräfte? Ähnlich dem Vorgang des Impfens, bei dem Krankheitserreger das Abwehrsystem des Körpers wachrütteln und der Mensch danach für diese Krankheit immun ist. Kinder, die von den «schweren» Kinderkrankheiten aus irgendeinem Grund verschont geblieben sind haben im späteren Leben oft weniger Abwehrkräfte.

* * * * *

Ein Mann aus einer meiner Männergruppen, nennen wir ihn René, ist ziemlich schwer krank. Diabetes hat er, und seine Nieren versagen je länger, je mehr. René weiss nie, wann der Tod ihn zu sich ruft. Sein Freund tröstet ihn: «Der liebe Gott wird nicht seinen dümmsten Schülern die schwierigsten Aufgaben mitgegeben haben!» René sagt, mit diesem Gedanken lasse es sich besser leben. Er lebt weiter und freut sich seit neustem über seine Vaterschaft.

* * * * *

Ich selber bin mit einer unheilbaren Krankheit auf diese Welt gekommen. Bis heute hat sie nicht zum Tod geführt. Ein halbes Leben habe ich damit verbracht, «gesund» werden zu wollen. Auch heute nach über 50 Jahren, habe ich eine leise Hoffnung auf Heilung nicht aufgegeben, obschon diese immer wieder enttäuscht wird.

Die «not-wendende» Einsicht, dass Heilung nicht nur auf der körperlichen Ebene stattfindet und ich in der Ohnmacht immer wieder meine Kraft (Macht) finde, stellt sich nur sehr langsam ein. Ich gelte für meine Mitmenschen als die personifizierte Gesundheit und das Energiebündel schlechthin. Oft erwache ich erst richtig, wenn es den Anderen zuviel wird.

Ich habe mir oft vorgestellt, wie es wäre ohne diese schmerzhaft «Stimme», die mich jeden Tag in den Körper ruft und mich bei meinen Sinnen hält? Vielleicht würde mir etwas fehlen? Komisch: Wenn ich «gesund» wäre, müsste ich sagen, es fehlt mir was. Dabei stellen wir doch eigentlich nur den Kranken die Frage: «Was fehlt dir?» In den letzten 20 Jahre bewege ich mich des öfters in einem Zwischenraum, dem Raum zwischen Himmel und Erde. In diesem Raum dazwischen wandle ich auf der Erde und erlebe den Frieden des «Himmels». Weil ich diesen Ort für mich gefunden habe, kann ich dem Unfrieden auf Erden begegnen. Auch wenn es mir oft verdammt schwer fällt und mich all die Widrigkeiten in mir und um mich herum aufs Äusserste herausfordern, habe ich es bis heute geschafft, mich immer wieder gesund und stark zu fühlen.

* * * * *

Krank-sein steht nicht auf der Gegenseite von Gesund-Sein. Mann ist krank, wenn er sich aufgegeben hat und resigniert, sich selbst zerstörend auf den Tod wartend, dahinvegetiert.

Gesund-Sein ist im Wesentlichen eine Lebenshaltung. Unauslöschbare Hoffnung kreiert Regenerationsfähigkeit und die nötige Aggression, (im Sinne von «aggrederere» = vorwärtsschreiten, weitergehen) – oder vielleicht auch umgekehrt?! Vereint wird diese «Mischung» als Widerstandskraft verstanden. Diese Haltung umfasst die Widersprüche und Gegensätze des Lebens in all seinen Aspekten und daher ist sie von Dauer. Erst durch dieses grundlegende Einverständnis fühle ich mich nicht mehr bedroht durch das, was als «Krankes» auf mich zukommen kann. Gesund-sein heisst demzufolge auch «Ja» sagen zum Leben. Das schliesst nicht aus, auch am Leben zweifeln zu können. Im Gegenteil: Es ist möglich, dass das Leben, die Existenz und die Welt im Grunde ohne Bedeutung sind. Dann würde es im Leben viel weniger um «gesund» oder «krank» gehen. Sondern darum, unserem Dasein oder auch dem Leben selbst, immer wieder eine Bedeutung, einen Sinn zu geben. Ohne Sinn und Absicht durchs Leben wandeln ist kaum aushaltbar und macht auf kurz oder lang verrückt.

Hermann Hesse schreibt: *«Die Magie des Traumes versagt am Tage oft, weil auch noch der beste Träumer die Aussenwelt im Wachen wichtiger nimmt als er sollte. Die «Verrückten» können das besser; sie erklären sich für Kaiser und die Zelle für ihr Schloss und alles stimmt wunderbar. Die Aussenwelt umzaubern können, ohne doch verrückt zu werden, das ist unser Ziel. Es ist nicht leicht, dafür aber ist wenig Konkurrenz da!»*

Wenn Kranke sich nun fragen, ob sie gesund sind und Gesunde darüber sinnieren, ob sie nicht krank sind, dann hat dieser Artikel seinen Zweck erfüllt!

männer.be

Aussagen von Patienten:

«Früher habe ich zu allem «Ja» und «Amen» oder nichts gesagt. Jetzt weiss ich, dass auch Nichts-Sagen Ja-Sagen heisst, zu dem was ist. In mir wächst der Widerstand – ich lerne, Nein zu sagen. Jetzt werde ich gesund.»

«Auf den kahlen, weiss getünchten Spitalwänden sah ich plötzlich in Leuchtschrift mein bisheriges Leben vor mir stehen. Mir wurde schlecht. Seither weiss ich, was ich nicht mehr will. Ich lerne, zu spüren, was ich will. Im Moment lerne ich, ohne fremde Hilfe vom Bett zum Fenster zu laufen und den Blick in die Ferne zu geniessen.»

«Jeden Tag freue ich mich, wenn ich die Augen öffne und merke, dass ich die Nacht überlebt habe.»

«Ich habe vorher gar nicht realisiert, zu was ich alles fähig bin.»

«Ich habe überlebt, ich lebe!»