

Mein Joghurt-Wunder

Essay Über den heilsamen Umgang mit einer unheilsamen Krankheit

Von Stefan Berg

Im Sommer vorigen Jahres wurde ein Medizinwunder gemeldet. Ein Professor aus Dresden habe einen Wirkstoff gegen Morbus Parkinson in einigen Joghurtsorten entdeckt, vornehmlich in bulgarischen. Von einer „bahnbrechenden Entdeckung“ war die Rede. Die Meldung vom Joghurt-Wunder erreichte mich an dem Tag ungefähr zehnmal. Den Anfang machte ein Kollege aus Dresden, der mir die Neuigkeit vorlas – hörbar stolz, aus seiner Stadt etwas Positives berichten zu können. Es folgte ein Joghurt-Sturm auf mein E-Mail-Fach.

Ich hielt mich an diesem Tag in Brandenburg auf, es gab in unserem Lebensmittelgeschäft keinen bulgarischen Joghurt.

Es klingelte wieder und wieder, und Menschen, die mir sehr nahe sind, sagten überglücklich: Joghurt, stell dir vor. Alles vorbei. So einfach.

Ich weinte.

Ich fühlte mich der Erlösung nahe und hoffte auf Erlösung für die Menschen, die auf meine Erlösung hofften, als wäre es ihre eigene. Ich kaufte ersatzweise märkischen Joghurt, verspeiste drei Becher und fühlte mich übersättigt.

Ich schaltete mein Handy aus, um mein neues Glück zu genießen. Zehn Jahre Parkinson reichen eigentlich auch.

Nach Glückstränen und Freudensprüngen bemerkte ich an mir Stunden später einen seltsamen Stimmungswechsel. Der Glaube an das Wunder war frisch. Aber wo war die Freude geblieben?

Ich dachte über die zehn Jahre nach, über Schmerzen und Traurigkeit und Ängste und Abschiede. Ich dachte an die Zeit, in der ich in meiner Diagnose eine Kriegserklärung gesehen hatte, die ich mit einer Kriegserklärung beantwortet hatte. Ich dachte an meine Hoffnung, wie Lazarus gerufen zu werden, aus der Finsternis, die in mir war und um mich herum. Und ich dachte daran, wie ich Schmerz und Trauer und Angst erst zulassen lernen musste, um sie dann überwinden zu können, für Stunden, für Tage, bis ich sagen konnte: Ja, ich bin schwerbehindert, aber noch immer schwer bevorzugt. Ich dachte daran, welche Liebe ich erfahren hatte, welche Dinge mir geschenkt worden waren und um welche Erfahrungen ich ohne die Krankheit jetzt ärmer wäre. Ich weiß nun, was der Psalm bedeutet, in dem es heißt: „Die mit Tränen säen, werden mit Freuden ernten.“

Ich dachte an die neue Nähe zu Menschen, an die Zeit, die ich mir für sie nahm und die sie mir schenkten. Ich dachte an die Erfahrung, dass weniger Erlebnisse nicht automatisch weniger Erleben bedeuten müssen. Und daran, wie schön die Stille klingt. Ich dachte über meine neue, andere Lebensqualität nach.

Eigentlich war ich ganz froh, dass es den richtigen Joghurt in meinem Dorf nicht gab. Ich hatte noch ein wenig Zeit und Ruhe. Bevor mit der Heilung gewiss die alte Hektik wieder zurückkommen würde, dank des sächsischen Joghurt-Wunders.

Eine Geschichte, die der Neurologe Oliver Sacks aufgeschrieben hat, ging mir durch den Kopf. Sie handelt von einem Menschen, der weder seine Bewegungen noch seine Regungen vollständig kontrollieren konnte, von einem Menschen mit dem Tourette-Syndrom. Sein Arzt konnte helfen. Die richtige Medizin wirkte erstaunlich gut. Der Arzt war zufrieden, der Patient nicht. Denn er hatte durch die Medikamententherapie auch Fähigkeiten verloren, die ihm die Krankheit beschert hatte. Er hatte am Schlagzeug die ungewöhnlichsten Trommelwirbel vollführen und an der Tischtennisplatte die erstaunlichsten Bälle spielen können,

zur Begeisterung seiner Zuhörer das eine, unberechenbar für den Gegner das andere. Nein, er mochte die Tabletten nicht durchgehend nehmen. Seine Krankheit war zum Teil seiner Persönlichkeit geworden.

Warum fiel mir nun diese Geschichte ein? Was wollte mein Unterbewusstsein mir damit sagen?

Gesundheit und Krankheit waren für mich, wie wahrscheinlich für die meisten Menschen, lange klar unterscheidbare Kategorien. Die eine beschrieb die Normalität, die andere die Abweichung von ihr. Unter Heilung verstand ich die Rückkehr zum Ausgangszustand. Mit der Gesundung endet die Krankheit. Eine Wunde verheilt. Keine Heilung ohne Gesundung. So einfach war das, oder schien es zu sein. Natürlich war mir der Kinderreim vertraut: Heile, heile Segen ... Es gab einen noch klangvolleren, noch schöneren Zusammenhang: Jesus war der „Heiland“. In einer Arztpraxis war mir das Wort „Heil“ begegnet, leider in seiner Negation. Ich hätte eine unheilbare Krankheit, wurde mir erklärt. Ein Unheil kam da über mich. Hatte ich es heraufbeschworen?

Jesu Wunderheilungen sind oft mit dem Satz „Deine Sünden sind dir vergeben“ verbunden. Umgangssprachlich werden Erkrankungen gelegentlich noch immer als Strafe gedeutet, durch die Floskel: „Geschick ihm ganz recht.“ Ansonsten gehen Krankheit und Sünde heute getrennte Wege. Der erkrankte Mensch wurde von einer zusätzlichen, seelischen Last befreit, die ihm eine düstere Theologie aufgebrummt hatte.

Auf die Suche nach einer moralischen Dimension, nach einer höheren Begründung für den „Schicksalsschlag“ machen sich dennoch viele Patienten. Sie fragen: Warum geschieht das nur mir? Leistungsorientiert, wie sie sind oder waren, fragen sie: Womit habe ich das „verdient“? Aber wie kann man eine Krankheit „verdienen“? Die psychische Wirkung der Erkrankung kann bedrückender sein als die Last der konkreten Probleme beim Laufen oder Bewegen der Hände. Ich war nicht mehr nur „krank“. Nein, die Krankheit wurde zum Substantiv, zur eigenständigen Person, die ich Kommandeur Parkinson nannte.

Eine seltsame Beobachtung machte ich: In den Krankenhäusern und Arztpraxen fand ich meine Krankheit fein zerlegt und gut aufgeteilt auf Faltblättchen, die sich den einzelnen Symptomen widmeten, den Problemen beim Laufen, der womöglich drohenden Inkontinenz, den Schwierigkeiten der Hände. So portioniert aber nahm ich dieses ganze unheilbare Unheil gar nicht wahr. In den Fachblättern und Büchern fand ich sehr viel Expertentum und nur wenig Menschenkenntnis. Ich wusste aber vom sogenannten Placeboeffekt, den der Glaube an die Heilung auslösen kann. Placebo-Experimente bewiesen, dass uns manchmal nicht Medikamente helfen, sondern unsere innere Überzeugung. Es gab und gibt also die Kraft des Glaubens. Wer könnte diesen Glauben in mir wecken? Welcher Facharzt ist dafür zuständig?

Auf der Suche nach hilfreichen Texten las ich Alfred Döblin, der Autor und Arzt hatte sich bereits 1927 über die Fixierung der Medizin auf das Wissen mokiert. „Es war Gelehrsamkeit, aber es waren keine wirklichen Kenntnisse.“ Las ich Aufsätze zu schweren Krankheiten, stellte ich eine erstaunliche Tendenz fest: Die Fachliteratur und das Fachwissen wachsen ständig, neue Wirkstoffe werden getestet und begutachtet. Doch auch in diesen Berichten war oft von Symptomen, aber wenig von Menschen die Rede.



Ich sage jetzt nicht mehr:
Ich bin krank.
Sondern: An mir ist etwas krank.

In der Wissensgesellschaft traf ich auf eine erstaunliche Unwissenheit im Umgang mit den Folgen des vielen Wissens. Wie wird die Wahrheit verkraftbar und nicht zur unendlich schweren Last? Zum Glück stieß ich auf Ärzte, Therapeuten und Schwestern, die nicht nur über ganz neue Erkenntnisse verfügten. Sie wussten um die Wirkstoffe der Medikamente. Sie hatten aber nicht vergessen, dass der beste Wirkstoff immer noch die Liebe ist, mit der die Medizin verabreicht wird. Die Liebe ist der einzige Wirkstoff ohne Wirkungsfluktuation. Ich traf auf Hirnspezialisten, die – im eben beschriebenen Sinne – auch Herzspezialisten sind. Ich wurde „medikamentös eingestellt“, aber ebenso ermuntert, meine Einstellung zu dieser Krankheit zu überdenken. Wollte ich wirklich Jahrzehnte Krieg führen? Ich stellte mir die Frage, ob ich diese Krankheit hatte oder mich diese Krankheit hatte.

Hatte ich erst versucht, zwischen meinem alten und meinem neuen Leben radikal zu trennen, versuchte ich nun im früheren Leben die Dinge zu suchen, die mich in dem veränderten Leben tragen könnten. Und da war sehr viel! Meine Familie ist ein einziger nicht abreißender Wärmestrom. Ich begann anders über mein Kranksein zu denken und zu reden. Ich billigte der Krankheit nicht mehr zu, selbst eine Person in mir oder neben mir und erst recht nicht über mir zu sein. Ich versuchte, die Krankheit nicht kleinzureden, aber ich führte mir vor Augen, dass an mir immer noch mehr heil als krank ist und dass man ganz offenbar heil und krank zugleich sein kann. In diesem Sinn hat sich meine Vorstellung von Gesundheit und Krankheit sehr geändert. Gibt es nicht doch Heilung ohne Gesundheit? Ich beendete den Kriegszustand mit mir selbst. Ich fand ein Wort dafür: Selbstversöhnung.

Man kann die Wirkung von Worten überschätzen. Aber Bewusstseinsbildung und Wortwahl sind nicht voneinander zu trennen. „Im Anfang war das Wort“, heißt es in der Bibel. Ich sage jetzt nicht mehr: Ich bin krank. Sondern: An mir ist etwas krank. Ich kann nur dazu raten, sich von dem Wort „noch“ zu verabschieden. Ja, ich fahre Fahrrad, ich laufe. Warum „noch“? Ich rate dazu, Patienten bei der Aufnahme im Krankenhaus nicht nur nach ihren Beeinträchtigungen zu fragen. Sie sollten auch davon erzählen, was ihnen weiterhin oder neuerdings Freude bereitet. Ich rate Patienten dazu, ihre Krankheit nicht dem Arzt

zu überlassen, und jedem Arzt, den Patienten nicht von der Verantwortung zu entlasten, nach seinem Potenzial zu suchen. Wie kann ein Mensch ermutigt werden, ja zu sich und zu seiner veränderten Lebenssituation zu sagen?

Mit all ihrem Wissen werden Ärzte wenig erreichen, wenn es ihnen nicht gelingt, in ihrem Gegenüber die Hoffnung auf ein lebenswertes Leben zu erhalten oder neu zu wecken. Dieser Glaube muss illusionsfrei sein und darf nicht mit falschen Versprechungen – wie dem angeblichen Joghurt-Wunder – daherkommen. Dieser Glaube kommt ohne das Wissen nicht aus, so wenig wie das Wissen ohne den Glauben auskommt.

Menschen, an denen etwas krank ist, denke ich, hätten es leichter, wenn der sogenannte Medizinbetrieb nicht ständig die Illusion an die künftige Reparaturfähigkeit aller Körperteile und die Tilgung aller Krankheitsgene nähren würde. Wenn über unsere Freude, so viel heilen zu können, nicht unsere Einsicht verloren ginge, dass wir manche Dinge annehmen müssen. Wenn uns nicht ein leidfreies Leben vorgegaukelt würde. Wenn wir uns von unserem Selbstständigkeitswahn befreien würden. Warum fürchten viele ältere oder kranke Menschen, anderen zur Last zu fallen? Weil sie nichts mehr leisten? Warum machen sie sich so klein und zweifeln daran, das Leben anderer Menschen bereichern zu können?

Bei Sigmund Freud fand ich den „Unsinnswitz“ zitiert: „Niemals geboren zu werden wäre das Beste für die sterblichen Menschenkinder.“ Aber unter 100 000 Menschen passiere dies kaum einem.

Natürlich hoffe ich weiter darauf, dass Morbus Parkinson, durch Joghurt oder wie auch immer, aus meinem Gehirn wieder verschwindet. Aber es wäre zu wenig, sich darauf zu fixieren. Bis Parkinson heilbar wird, werden noch ein paar Tage vergehen, an denen hoffentlich Menschen an mich glauben und ich mich meiner Verletzlichkeit nicht schämen muss. Auf das Wissen über all die Krankheiten, die uns Menschen plagen, habe ich keinen Einfluss. Auf meinen Glauben schon. Manchmal finde ich, heute gesünder zu sein als in der Zeit, in der an mir noch nichts krank war. Angst und Schmerz und Trauer werden bestimmt wieder kommen. Ich bin dann hoffentlich besser gerüstet. ■