

Mit Schreiben zu mehr Wissens- und Lebenskraft

Jalid Sehouli

»Schreiben ist Tanzen,
Schreiben ist sich und andere berühren;
Schreiben ist Schweigen und Sprechen zugleich,
Schreiben ist Leben.«

(aus dem Buch: Diehm/Michaud/Sehouli,

»Mit Schreiben zu neuer Lebenskraft«)

Schreiben ist mein Lebenselixier und mein engster Freund. Schreiben schenkt mir meinen intimsten Lebensraum und lässt mich mit mir selbst sprechen. Schreiben ermöglicht mir, mir selbst zuzuhören. Schreiben macht mir meine bekannten und unbekanntes Gesichter sichtbar und dies meist erst am Ende eines Absatzes. Ich genieße den Rhythmus der wachsenden Zeilen auf dem Papier. Ich spüre meine Finger wieder, meinen Verstand und mein Herz zugleich. Aber braucht denn Schreiben überhaupt den Verstand oder doch nur das Herz? Es ist sicher kein Zufall, dass die Hand das Herz aus jeder Position berühren kann und selbst den leisesten Herzschlag erfüllen kann. Man muss es nur wollen und zulassen. Erst vor wenigen Wochen fragte mich ein aufgeweckter kleiner Junge in einer Rudower Schule, was ich lieber sei, »Arzt oder Schriftsteller?« »Das kann ich gar nicht richtig sagen«, antwortete ich und fügte hinzu, »dass ich mir ohne die Literatur meinen Arztberuf nicht mehr vorstellen kann«. Schreiben ist meine Kreativwerkstatt, Schreiben ist mein Erholungspark. Schreiben kann Menschen von ihrer Maske befreien, Schreiben kann den hektischen Klinikalltag entschleunigen und dabei helfen, seine Farben und Laute zu reflektieren und den notwendigen Platz für die eigenen Emotionen zu schaffen.

Dieses großartige Buch entstand, weil sich Menschen auf den Weg machten, ihre Gedanken und Gefühle festzuhalten und diese für andere les- und nutzbar zu machen. Dafür möchte ich im Namen der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs, aber auch persönlich den Autorinnen und Autoren danken, dass sie uns an ihren Einsichten und Erfahrungen teilhaben lassen. Auch die Wissenschaft wäre undenkbar, wenn sie nicht auf Erfahrungen anderer bauen könnte. Fortschritt ohne Integration der Erfahrungen anderer ist nicht möglich.

Dieses wunderbare Buch soll Mut machen. Mut, anderen zuzuhören, mit sich selbst ins Gespräch zu kommen sowie Gedanken und Gefühle zu teilen. Schreiben bietet die Möglichkeit, Angst sichtbar zu machen, sie mit Buchstaben festzuhalten und aus verschiedenen Perspektiven betrachten zu können. Schreiben erlaubt es, die eigene und fremde Angst zu beschreiben ohne sie gleich zu bewerten. Angst ist menschlich. Angst will aber auch lähmen – eine Lähmung, die Schreiben und Lesen aufheben können. Schreiben ist menschlich. Worte brauchen andere Worte, so wie Menschen andere Menschen brauchen. Daher war es die logische Konsequenz, dass die einzelnen Texte aus dem Literaturwettbewerb sich zu dieser Anthologie zusammenfanden. Beim Lesen dieses Buches hatte ich immer wieder das Gefühl, dass die präsentierten Texte auch ohne unsere Auswahl ihren Weg in dieses Werk gefunden hätten.

Dieses Buch macht Menschen Mut – sowohl den Betroffenen und ihren Angehörigen als auch den Behandlern –, Ressourcen und Kräfte auch außerhalb des klassischen medizinischen Felds zu nutzen und sie bei der Krankheitsbewältigung, aber auch für die Gesundheitsstärkung zu nutzen. Diese sind dabei keine Alternative, sondern dienen als Ergänzung und zur Umsetzung eines ganzheitlichen, also holistischen Ansatzes.

Die Deutsche Stiftung Eierstockkrebs dankt den Autorinnen und Autoren für ihre Unterstützung unseres Ziels, die Diagnose Eierstockkrebs zu enttabuisieren. Dieses Buch ist Ausdruck unserer Philosophie, über das Tun, die Aktion, über Mode, Musik,

Malerei und Literatur in einen Dialog einzutreten und damit auch die Grenzen zwischen Betroffenen, Angehörigen, Unterstützern und professionellen Helfern zu verwischen. »Wir sollten stets daran gemessen werden, was wir tun, und was wir gemeinsam tun«, sagte mir einst ein Geistlicher, als er seine Schwester im Krankenhaus besuchte.

Schreiben kann viel bewirken – bei einem selbst und bei anderen. Literatur und Medizin sind sich näher, als es der erste Anschein vermittelt. Die Literatur und auch die anderen Künste waren früher integraler Bestandteil des heilenden und helfenden Wirkens. Schon Lehrer wie Hippokrates (um 460 n. Chr.) und Avicenna (980–1037) betonten die Notwendigkeit eines holistischen bzw. agnostischen Ansatzes für die Heilung des Menschen. Medizin begann mit dem Sprechen – wie auch die Literatur. Medizin und Literatur sind viel älter als jegliche Art des Schreibens und der Schrift und so sollten beide Zünfte sich vielleicht wieder stärker auf ihre Ursprünge besinnen und sich wieder annähern. Diese Annäherung kann sowohl für die Patienten als auch für die Behandler nützlich sein.

Schauen wir auf die vielen Beispiele dieser Annäherung zwischen Medizin und Literatur. So beschrieb es sehr treffend der russische Arzt und Schriftsteller Anton Tschechow (1860–1904): »Die Medizin ist meine gesetzliche Ehefrau, die Literatur meine Geliebte«.

Die verschiedenen Protagonisten der Grenzgänge zwischen Medizin und Literatur befanden sich häufig in einem langjährigen und komplizierten Selbstfindungsprozess, da sie sich nur schwer zwischen beiden Tätigkeitsfeldern entscheiden konnten und versuchten, beides zu (er)leben, meist in zwei von einander (ab)getrennten Welten. So war Friedrich Schiller (1759–1805) Regimentsmedikus, Georg Büchner (1813–1837) ein in Philosophie renommierter, promovierter Anatom. Heinrich Hoffmann (1809–1894), Psychiater, Lyriker und Kinderbuchautor, leitete als Direktor die Nervenheilanstalt in Frankfurt am Main. Es heißt, dass Hoffmann seinen

weltberühmten »Struwwelpeter« primär für seinen ältesten Sohn (1844) schrieb.

Schreiben beginnt meist aus einem Gefühl heraus, eine Botschaft an einen anderen Menschen oder an sich selbst zu verfassen.

Die Liste der literarisch-medizinischen Chamäleons lässt sich noch über viele Zeilen verlängern: um den Schriftsteller und beim französischen Militär tätigen Hilfschirurg Eugène Sue (1804–1857), den britischen Arzt und Schriftsteller Sir Arthur Conan Doyle (1859–1930) oder den amerikanischen Kinderarzt und Autor William Carlos Williams (1883–1963). Auch um Rainald Maria Goetz (geb. 1954), der Geschichte, Theaterwissenschaft und Medizin in München und Paris studierte und zur Zeit in Berlin lebt, um Heinar Kipphardt (1922–1982), um Ernst Augustin (geb. 1927), der aktuell in München lebt, um Melitta Breznik (geb. 1961), österreichische Ärztin und Schriftstellerin, die heute in einer schweizerischen psychosomatischen Klinik arbeitet.

Viele begannen mit der Medizin und wandten sich während ihres Arztseins mehr und mehr ganz der literarischen Welt zu. Andere wechselten noch während des Medizinstudiums in die Welt des Schreibens, so wie Bertolt Brecht (1898–1956), Hermann Löns (1866–1914), der französische Dichter Louis Aragon (1897–1982), Johannes R. Becher (1891–1958), der polnische Autor und Philosoph Stanislaw Lem (1921–2006), Ludwig Börne (1786–1837), der schwedische Schriftsteller und Künstler Johan August Strindberg (1849–1912) oder auch der Schiffsarzt, Weddingener Chirurg, Journalist und Schriftsteller Peter Bamm (1897–1975).

Auch in der nunmehr über 310-jährigen Berliner Charité hatte und hat die Literatur immer wieder feste literarische Ankerplätze: Der bereits erwähnte Ernst Augustin war Neurologe und Psychiater an der Charité und wird als Vertreter der sogenannten fantastischen Literatur in der Nachfolge der Surrealisten angesehen. Das dominierende Thema seiner Romane sind die vielfältigen Erscheinungsformen der Persönlichkeitsspaltung. Der ebenfalls erwähnte Heinar Kipphardt war Psychiater, Schriftstel-

ler und auch Chefdramaturg. Kurz nachdem er seine Tätigkeit als Arzt in der Charité angetreten hatte, entstand sein erster literarischer Text, »Mitten in diesem Jahrhundert«.

Auch heute finden sich renommierte praktizierende Mediziner, die auch in der Literatur einen Namen haben, so Jakob Hein (geb. 1971), Schriftsteller, Drehbuchautor, Dramatiker und Arzt. Seit 2011 arbeitet er in Berlin als niedergelassener Arzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychiatrie und Psychotherapie. Michael Tsokos (geb. 1967) ist ein renommierter Rechtsmediziner und Professor an der Charité. Er leitet neben dem Institut für Rechtsmedizin der Charité auch das Landesinstitut für gerichtliche und soziale Medizin in Berlin-Moabit. Er veröffentlicht Krimis, Thriller und Sachbücher, die von spektakulären Fällen aus der Rechtsmedizin handeln. Michael Tsokos war auch Jurymitglied des Literaturwettbewerbs der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs. Andreas Michalsen, Rheumatologe und Arzt für Naturheilkunde, schrieb erst kürzlich ein sehr erfolgreiches Buch über den Einfluss der Ernährung auf Krankheit und Gesundheit. Der Psychiater und Stressforscher Mazdi Adli erklärte in seinem vielbeachteten Buch »Stress and the City«, wie auch der Untertitel erklärt, »[w]arum Städte uns krank machen«.

Auch das gehört meiner Meinung nach zur hohen Wissenschaft: eben nicht nur in renommierten Fachzeitschriften in englischer Sprache zu publizieren, sondern auch in allgemeinverständlichen Formulierungen wissenschaftliche Zusammenhänge zu erklären. Auch Adlis Buch steht also für die Verbindung zwischen Literatur und Medizin.

Der wohl bekannteste deutsche Literaturkritiker Marcel Reich-Ranicki sagte einst: Literaten und Mediziner sind »Fachleute für menschliche Leiden.« Ärzte und Schriftsteller lieben die Beobachtung und suchen den Dialog. Seit einigen Jahren kehrt die Literatur wieder in die wissenschaftsbasierte und technisierte Medizin zurück. Die Rede ist von »Narrativer Medizin«, die die verschiedenen Facetten der Literatur sowohl für die Patienten

als auch für das Lehren und Verstehen nutzt. Gemeint ist damit die Verwendung von Literatur und des Erzählens in der Medizin, um dadurch neue Perspektiven im Umgang mit Gesundheit und Krankheit für die Patienten, aber auch für die Ärzte und Studierenden zu ermöglichen.

Deshalb bin ich auch stolz darauf, dass es mir 2017 gelang, mit Unterstützung der Deutschen Stiftung Eierstockkrebs das Kreative Schreiben für Patientinnen in der Charité zu etablieren und sogar ein Buch für Patientinnen und Angehörige mit den Schreibtherapeutinnen Susanne Diehm und Jutta Michaud sowie der Ärztin, Malerin und Illustratorin Adak Pirmorady zu veröffentlichen (Kösel-Verlag, 2019).

Literatur und Schreiben können sowohl die Sprachlosigkeit der Behandler als auch die der Patienten und ihrer Angehörigen beleuchten und vielleicht durchbrechen.

Literatur kann die Patientenperspektive sichtbar machen. Dieser kommt heute bei der Bewertung des Nutzens medizinischer Maßnahmen (*patient-reported outcomes*) eine bedeutsame Rolle zu. Ein wunderbares Beispiel hierfür ist der berührende und motivierende Comic der Berliner Filmemacherin und Zeichnerin Anna Faroqhi, die darin von ihren Erfahrungen als Patientin mit Eierstockkrebs erzählt. »Krebs Kung Fu« ist im be.bra verlag erschienen und nutzt die Schrift und die Zeichnung zur Artikulation von Emotionen und Gedanken.

Wie sagte es mein Freund und Mentor Wolfgang Kohlhaase: »Schreiben heißt jemandem schreiben. Man teilt, was man mitteilt, und vermehrt dabei seinen Besitz.«

Es ist wahre Literatur, wenn ein Buch Menschen zum Sprechen bewegt, mit sich selbst und mit anderen. In diesem Sinne hoffe ich sehr, dass diese großartigen Geschichten und Gedichte uns dabei unterstützen, aufeinander zuzugehen und nach verbindenden Wörtern zu suchen.

Vor kurzem kam eine Patientin in meine Sprechstunde. Sie hatte die Operation und Chemotherapie gut überstanden, war aber voller Sorge, dass der Eierstockkrebs bereits wiedergekom-

men ist oder morgen oder übermorgen wiederkommt. Ich untersuchte sie und übermittelte ihr die guten Befunde. Ihre Angst schien etwas kleiner zu werden. Ich fragte sie, ob sie professionelle psychologische Begleitung in Anspruch nimmt, woraufhin sie antwortete: »Ja, und das schon lange«. »Und wer ist ihre engste Vertrauensperson, ist es Ihr Partner, Ihre Geschwister oder Ihre Kinder?«, fragte ich weiter. Sie schwieg vorerst. Dann erzählte sie mir, dass sie als 15-Jährige eine sehr enge Bindung zu ihrer Nachbarin hatte. Als ihre Nachbarin an Krebs erkrankte, flüsterte sie sich damals ein, dass sie wohl auch mit Fünfzig an einer Krebserkrankung sterben würde. Vor wenigen Wochen ist sie 50 Jahre alt geworden. Und sie wisse, dass Ihre Nachbarin sagen würde, dass sie kämpfen müsse. »Sprechen sie doch mit ihr«, sagte ich. »Sie ist doch tot«, erwiderte sie. »Sprechen können Sie doch trotzdem mit ihr«, sagte ich, »ich spreche auch mit meiner geliebten, vor Jahren verstorbenen Mutter. Sie antwortet zwar nicht, aber sie hört mir zu und gibt irgendwie meiner inneren Stimme eine echte Stimme«. Sie lächelte und sagte: »Ich habe ihr Foto in meiner Küche hängen, die Küche ist der zentrale Platz meiner Wohnung, jeden Morgen und jeden Abend spreche ich mit ihr, sie ist meine engste Vertrautin, sie ist meine beste und einzige Freundin. Und halten Sie mich nicht für verrückt?« Ich antwortete mit einem lauten Nein. »Haben Sie dies auch Ihrem Therapeuten erzählt?« Sie verneinte, und ich bat sie, dies zu tun. »Was halten Sie davon, wenn Sie Ihrer Nachbarin einen Brief schreiben und dann selbst entscheiden, wem Sie diesen Brief zeigen und ob und wie Sie diesen Brief losschicken, zum Beispiel in Form einer Flaschenpost oder auf einem anderen Weg? Sie allein entscheiden!« Wieder lächelte Sie und wir verabredeten uns in einigen Wochen zur nächsten Nachuntersuchung. Schreiben heißt ins Gespräch kommen – dafür wurden Worte gemacht.

Dieses Buch erzählt die Geschichten außergewöhnlicher Menschen und stellt eine wahre Schatzkammer dar. Schöpfen Sie aus diesem kostbaren Fundus. Sie werden reich belohnt.