

Diagnose: Glück

*Arztbesuch als Strategie:
Nichts gibt so viel Energie wie
das Wissen, gesund zu sein*

Oft ist das Leben mit Aufgaben so vollgestopft, dass jede neue Pflicht zur Tortur wird. Dann fühlen wir uns eingekerkert wie auf einem Sperrmüllplatz, im dramatischen Sinn: verbarrikadiert. In einer solchen Lage gibt es zwei Strategien. Die eine verlangt die Geduld eines

Buddha: Wir machen uns eine Liste und arbeiten mit gesenktem Blick unbeeindruckt einen Posten nach dem anderen ab. Die andere Strategie hat mit der Natur des Menschen zu tun, die Dinge im Handstreich zu erledigen, wenn er in Stimmung ist. Dann handelt er wie ein erfahrener Schachspieler, der die Partie mit einem kühnen Zug zu Ende führt. Zu den vielen Fragen, die täglich auf uns einfluten, gehören die, die immer wiederkehren. Wir stellen sie hintan, weil sie zu viel Zeit erfordern, weil wir für ihre Lösung Muße brauchen, weil sie uns im Moment überfordern. Und doch sind gerade diese Sorgen im *Mikado* des Alltags das magische blaue Stäbchen, mit dem alle anderen aus dem Weg zu räumen sind. In Japan, wo dieses Spiel erfunden wurde, galt das blaue Stäbchen als das des Kaisers. Und auch die Sorgen, für die wir uns keine Zeit nehmen, sind oft gerade die, die unsere Souveränität betreffen. Fasst man sie einmal ins Auge, erkennt man schnell, dass alle übrigen neben ihnen belanglos werden. Schon kleine Wohltaten wie einen Museumsbesuch, ein Konzert, eine Auszeit im Schwimmbad versagen wir uns regelmäßig, weil sie eine Unterbrechung im Trott sind – die uns an unser Recht erinnert: ein freier Mensch zu sein, der sich wohlfühlt, der das Leben schätzt und erforscht, weil es von allen Geschenken das größte ist.

Mit anderen Worten, die zweite Strategie ist ein mentaler Sprung über die Barrikade und fragt beherzt nach dem größten unserer Probleme. Häufig gibt es mehr als eines, oft hängen sie eng zusammen: die Beziehungsfrage, eine neue Wohnung, ein anderer Beruf. Passivität ist keine Lösung, denn sie akzeptiert den Belagerungszustand. Auf der Suche nach existentiellen Auswegen, die das Leben immer wieder fordert, braucht es Entschlossenheit und Mut und gute Stimmung. In seinem Gedicht *Hälfte des Lebens* zeichnet Hölderlin wehmütig die beiden Zustände nach, die das Dasein in seinen extremen Möglichkeiten markieren: „Mit gelben Birnen hängst / Und voll mit wilden Rosen / Das Land in den See, / Ihr holden Schwäne, / Und trunken von Küssen, / Tunkt ihr das Haupt / Ins heilignüchterne Wasser.“ So lautet die erste Strophe, die vom Vollgefühl der Jugend

handelt, von Liebe, Ernte und Schönheit. Die zweite Strophe ist ein Hilferuf, denn nun ist alles anders: „Weh mir, wo nehm' ich, wenn / Es Winter ist, die Blumen, und wo / Den Sonnenschein, / Und Schauen der Erde? / Die Mauern stehn / Sprachlos und kalt, im Winde / Klirren die Fahnen.“ Das Gedicht heißt nicht von ungefähr *Hälfte des Lebens*. Defätistische Stimmungen, das Gefühl des Ausgeliefertseins und Empfindlichkeit für die hässlichen Aspekte des Daseins schleichen sich gern auf den Flügeln des Verdachts ein, dass es nicht mehr darauf ankomme und das Leben sowieso bald vorbei sei.

Solche Opferbereitschaft ist meist nur die Kehrseite der Angst, die gerade im Zeitalter der Informationsmedien auf besondere Weise geschürt wird. Es lauern nicht nur Kriege und wirtschaftliche Krisen, auch alle erdenklichen Krankheiten werden uns täglich warnend ausgemalt. Die Absturzmöglichkeiten hören sich so vielfältig und unvermeidlich an, dass man sie lieber als Schicksal vom Tisch wischt. Doch untergründig zermürben sie weiter und nagen an unserem Selbstbewusstsein. Andererseits gibt uns nichts so viel Energie wie die Gewissheit, gesund zu sein. So kann der Befreiungsschlag in den Barrikaden des Lebens ein schlichter Arztbesuch sein, ein gründlicher Check, der uns bestätigt, dass es für unsere kühnsten Pläne nicht zu spät ist. Denn unsere Hemmungen wohnen bei unseren Ängsten; und wer die Angst frontal angeht, hat schon halb gewonnen.

Der Philosoph Peter Sloterdijk macht in seinem Buch *Du mußt dein Leben ändern* den freiwilligen Patienten, „das behandelte Selbst“, wie er ihn nennt, geradezu zu seinem Helden. Für Sloterdijk teilt sich die Menschheit in solche, die übel und sich tapfer verändernd über sich hinauswachsen, und die, die sich träge vor ihrem eigenen besseren Ich verstecken. Selbstverwirklichung aber ist für Sloterdijk „ein fortwährend von neuem zu vollziehender Bruch mit der Passivität“, der aktiv verfolgte Modus des „Sich-operieren-Lassens“. Das gilt nicht nur für die Weiterbildung oder für athletisches Training, sondern auch für die Gesundheit unter den Bedingungen der modernen Medizin: „Suche ich meinen Arzt auf, begrüße ich in der Regel auch die unangenehmen Untersuchungen, die er mir kraft seiner sachlichen Kompetenz angedeihen läßt; ich unterziehe mich invasiven Behandlungen, als täte ich sie mir letztlich selbst an.“ Und auch der chirurgische Eingriff gehört für den Philosophen hierher, der die Entdeckung der Äthernarkose für eine der größten Revolutionen der Moderne hält, für einen „Aufstand gegen die Despotie des Schmerzes“.

Das Ergebnis einer medizinischen Untersuchung ist, wenn man genau hinhört, ein Gefühl der Dankbarkeit. Man hat sich überwunden, man hat dem Arzt das Recht erteilt, ein Machtwort im Gewirr der Ängste zu sprechen. Man entkommt mit einem Schlag dem Unheimlichen, das jeden Morgen mit uns aufwachte. Wichtiger als die Untersuchung selbst ist die Zeit davor, die Fahrt zum Arzt, das Ausharren im Wartezimmer, die vom Dröhnen des Scanners beherrschten Minuten in der MRT-Röhre, das Warten auf die Röntgenbilder: Plötzlich ist man ganz nah am toten Punkt im Augenwinkel. Man nimmt ein Bad in der Sterblichkeit und geht gestärkt daraus hervor: Das

*Wer die Angst
frontal angeht,
hat schon
halb gewonnen*



hinausgeschobene Telefonat, der schwierige Brief, die Steuererklärung fallen am nächsten Tag ganz leicht. Es gibt keinen anderen Ausweg, man muss durch das Nadelöhr seiner Befürchtungen hindurch.

Manchmal kann ein zeitiger Arztbesuch auch vor größten Ängsten retten. Ich kenne eine Herzpatientin, die der Kardiologe bei einem von der Hausärztin angeregten Routinecheck ins Herzzentrum weiterschickte. Als sie drei Tage später dort untersucht wurde, ließ man sie nicht mehr heimgen: um halb neun die Untersuchung, um elf der OP-Tisch. „Das war der beste Rat“, sagt sie, „den ich je bekam.“ Natürlich ist so ein Vorsorgetermin

auch nicht vor komischen Aspekten sicher. Das Missverhältnis zwischen der professionellen Nüchternheit des Arztes und der elementaren Sorge, die den Patienten umtreibt, ist groß. Als ich mich jüngst auf Melanome untersuchen ließ, erklärte mir die Hautärztin vorab, dass die Kasse das Lupenscannen bei negativem Befund nicht übernimmt. Man müsse abwarten, ob es nötig war. Als sie jede Hautstelle geprüft und mir das beruhigende Resultat verkündet hatte, fasste sie mich noch einmal scharf ins Auge: „Da auf der Nase“, sagte sie, „ist ein Punkt, für den ich doch die Lupe bräuchte.“ Ich stimmte zu, obwohl ich wusste, dass sie einen Pickel meinte, der fast verheilt war.

Fortsetzung auf Seite 129

DIAGNOSE: GLÜCK

Fortsetzung von Seite 87

Nicht nur der Arztbesuch ist eine in Passivität gekleidete Aktivität. Der amerikanische Medientheoretiker Marshall McLuhan bezeichnete die elektrischen Medien bereits vor der Erfindung des Internets als unser ausgelagertes zentrales Nervensystem. Der Mensch erfindet seit der Steinzeit laufend neue Erweiterungen seiner Glieder und organischen Kapazitäten. Vielleicht erfreuen sich heute gerade deshalb neben dem Sport solche Therapien zunehmender Beliebtheit, die uns an unseren Körper erinnern. Denn sie lassen uns spüren, dass wir zur Fortbewegung nicht nur das Auto, zum Sehen den PC und zur Erweiterung unserer Reichweite das Handy haben. Es tut gut, mit Menschen zu tun zu haben, die sich noch mit unseren Muskeln auskennen, die Berührung nicht scheuen und jene beiläufige Zärtlichkeit an den Tag legen, die wir uns bei Haustieren gestatten.

Die Massagespezialistin Dr. Dot ist so eine Koryphäe, deren Handynummer man im internationalen Pöpgeschäft wie ein Kleinod herumreicht, weil sie jeden Tourneemusiker wieder in Form bringen kann. Mir hat sie unter Zuhilfenahme eines bereitwillig servierten Schälchens Olivenöl die Füße in der Bar eines Berliner Luxushotels massiert. Doch ich werde den Verdacht nicht los, dass Dr. Dots wichtigster Beitrag zum Wohlbefinden der Menschheit im Allgemeinen und der Rock'n'Roll-Heroen im Besonderen in ihrer freimütigen Sexberatung besteht, von der ihre Kolumne in der Zeitschrift *Exberliner* eine Probe gibt. Es sind eben auch unaussprechliche Fragen, deren Thematisierung so befreiend sein kann wie ein anonymes Seelenplausch im Zug.

Apropos Sex. Als definitiven Erotikcheck habe ich eine Behandlung empfunden, in die ich vergangenen Frühling völlig arglos hineingeraten bin. Das Berliner „Grand Hyatt“ lud mich zu einer individuellen „Tulayoga“-Sitzung ein, bei der ich auf Händen und Füßen balanciert werden sollte. Ich packte den Bikini ein, denn so etwas konnte ich mir nur im Wasser denken. Fast wäre ich wieder umgekehrt, als mich am Fahrstuhl ein Mann vom Typ des Latin Lover abholte und meine Unbefangenheit zunichtemachte. Aber es wurde noch schlimmer. Oder, wenn man so will, natürlich besser. Die Therapie fand nicht im Pool, sondern in einem abgedunkelten Raum zu leiser Musik statt. Eine Stunde

lang gab mir Louka Leppard eine Tiefengewebsmassage, die in ihrer rhythmischen Behutsamkeit betörend mit den Tonbandklängen harmonierte. Danach folgte eine Pause, in der er mich auf eine Stelle an meinem Rückgrat hinwies, die mir seit Jahren zu schaffen machte und die

*Auf Menschen
zu treffen, die
Berührung nicht
scheuen, tut gut*

während eines traurigen Streits, bei dem ich ausrutschte, entstanden war. Ich gab meine Theorie zum Besten, dass es sich dabei um eine angebrochene Rippe handle. Doch Leppard lächelte nur und interpretierte die Stelle als traumatische Verhärtung. Das brachte mich kurze Zeit später dazu, einen Spezialisten zu konsultieren, der mit zwei entschlossenen Rucken meine Wirbelsäule adjustierte. Aber Leppard hatte noch mehr in petto. Nach der Pause widmete er sich seiner eigentlichen Spezialität, die er als eine Mischung aus Yoga, Akrobatik und Meditation beschreibt. Doch als er mich bat, mich auf seine Fußsohlen zu setzen und mich rückwärts fallen zu lassen, als ich in der Luft balancierte, den Duft des Massageöls einsog, Leppards ruhigen Atem hörte, als dieser Fremde behutsam mein Haar zur Seite strich, meine

Glieder entlangfuhr und hin und wieder etwas flüsterte, das ich nicht zu verstehen brauchte, da kam mir diese therapeutische Begegnung ganz und gar exklusiv und einmalig vor. Während ich wie ein Kahn auf einem Weiher sanft in der Luft schaukelte, waren wir ineinander verschränkt und verwoben. Nach einer gefühlten Ewigkeit fand ich mich, eingerollt zwischen Leppards muskulösem Arm und Brustkorb, auf der Matte wieder und sah bei einem Blick in den Spiegel so gut durchblutet und euphorisch aus wie nach einer Nacht mit gutem Sex.

Ich hatte das Gefühl, auf eine Goldader gestoßen zu sein. Dann sind Männer also doch nicht ganz anders, sagte ich mir, wenn sie so was können, dann ist hier ein ungeheurer Schatz zu heben. Nicht nur schienen mir die Klagen der Frauen auf einmal berechtigt, die mehr Zärtlichkeit vom Mann einfordern, mir kam das, was Leppard zu seinem Beruf gemacht hatte, auch wie ein Missing Link im ewigen Geschlechterstreit vor: Angesichts der ungleichen Verteilung von Liebesdiensten gibt man gern zu bedenken, dass Frauen einen Bordellbesuch ja gar nicht genießen würden, weil es für sie in einer intimen Beziehung auf Gefühlswerte ankomme. Aber Leppard war der lebende Beweis dafür, dass Männer diese andere Seite sehr wohl kannten. „Ich finde, dass Beziehungen auf Zärtlichkeit aufbauen sollten, nicht auf Sexualität“, sagt er selbst dazu. „Intimität macht den Menschen weniger hungrig auf Sex. Es wird mir immer mehr klar, dass die meisten Menschen im Sex nach dieser Intimität suchen. Doch Sex ist nicht unbedingt der beste Weg, sie zu finden. Er lässt vielleicht nichts als Leere zurück.“

Als Kleinkind sind wir polymorph pervers, wie der strenge Fachterminus lautet, das bedeutet, jede Stelle unseres Körpers ist gleich empfänglich für Berührungen. Erst mit den Jahren begraben wir dieses Vermögen und reservieren unsere Beeindruckbarkeit für den sogenannten Sexualbereich. Leppard machte mir bewusst, dass auch diese erotische Taubheit des Erwachsenenlebens mit Ängsten besetzt ist. Wenn man „ausgelaugt, allein und fast depressiv“ aus einer sexuellen Erfahrung auftaucht, sagt er, dann habe das vielleicht damit zu tun, dass „man niemand getroffen hat, wo man doch nach einer Begegnung suchte. Denn wenn jemand dich wirklich sieht, ist das eine sehr machtvoll Begegnung. Man muss nicht verliebt sein oder geliebt werden, um von jemand gesehen zu werden. Doch um wahrgenommen zu werden, muss man sich zeigen. Und das ist nicht leicht, das ist sehr intim und macht verletzlich.“

Immer wenn wir uns im Alltag als ergebnes Vollzugsorgan unserer Pflichten wiederfinden, sollten wir nicht vergessen, wie viel Sicherheit sie uns verschaffen. Jede Unterbrechung, jede Krise berührt das Kleinkind in uns und verrät, was wir so gern verbergen: dass wir von Kopf bis Fuß verletzlich sind. „Nichts hilft als die standhafte Diagnose seiner selbst“, schrieb Adorno und wies auch darauf hin, dass Freiheit nicht in der objektiven, sondern erst in der „subjektiven Möglichkeit zum Glück“ verborgen ist. Glück entsteht jedoch nur dort, wo wir uns aus unserem Kokon wagen und die Fühler nach diesem fremd-aufregenden Widerstand, der Leben heißt, ausstrecken. Und manchmal genügt ein Gesundheitscheck, um unser angeborenes Talent zu spüren, den Todestrieb in Schach zu halten.

IH

*Glück entsteht,
wenn wir uns
aus unserem
Kokon wagen*