

Dr. med. Felizitas Leitner

Die Venus streikt

Gesund durch die Kraft der Poesie

Daedalus Verlag

Inhalt

Vorwort	7
---------	---

I. LIEBESKUMMER UND TRENNUNGSSCHMERZ

<i>Ada Christen</i> : Nach Jahren	15
<i>Günter Kunert</i> : Nächtlings	18
<i>Klabund</i> : Resignation	21
<i>Emerenz Meier</i> : Mißgeschick	23
<i>Anton G. Leitner</i> : Gedanken, Fieber	26
<i>Betty Paoli</i> : Trennung	29
<i>Maik Lippert</i> : begegnen ist mit dir	33
<i>Heinrich Heine</i> : Was will die einsame Träne?	35
<i>Johann Wolfgang Goethe</i> : Neue Liebe, neues Leben	37

II. KRANKHEIT

<i>Johannes Kühn</i> : Krankheit	43
<i>Maria Luise Weissmann</i> : Der Kranke	47
<i>Ernst Herbeck</i> : Die Gespaltenheit	50
<i>Alfred Brendel</i> : Hinter schreiend bunten Papierschlangen	53
<i>Matthias Politycki</i> : Der Blick in meine Wunde	56
<i>Robert Gernhardt</i> : Beschwichtigung zum zweiten	61
Der Tag des Post-Op: Morgens	63
Lauter Abschiede	66
Es geht aufwärts	69
<i>Nikolaus Lenau</i> : Nebel	72
<i>Katrin Wehmeyer-Münzing</i> : Schlaflos in Nienstedten	75
Halbmast	79
<i>Gottfried Keller</i> : Wir wähten lange recht zu leben	82

Vorwort

Was macht uns gesund? Die Alten sagten: »Mens sana in corpore sano«, ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. Ist ein fröhlich lachendes kleines Mädchen mit einem Down-Syndrom krank? Und Jan Ullrich gesund?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte schon vor Jahrzehnten: Gesundheit ist das völlige körperliche, geistige, seelische und soziale Wohlbefinden. Dann wären wir also alle krank?

Verfolgt man die heutige Gesundheitspolitik, dann geht es meist nur noch um Kostenminimierung. Wir sollen dreimal wöchentlich Sport treiben, nicht rauchen und trinken, gesund essen, dann kommt es statistisch gesehen die Krankenkassen am billigsten. Ist das Gesundheit?

Was macht uns gesund? Als Medizinstudentin diskutierte ich oft und gern darüber, ob nun das körperliche oder das seelische Wohlbefinden im Zweifelsfall für einen Menschen wichtiger sei. Gilt es in erster Linie, den Körper mit allen Mitteln wiederherzustellen, auch auf die Gefahr hin, dass die Seele durch endlose Klinikaufenthalte und unmenschliche Therapien Schaden leide?

Heute, nach mehr als zwanzig Jahren Erfahrung mit kranken und gesunden Menschen, denke ich, dass jeder den Begriff der Gesundheit für sich selbst definiert. Manche möchten lieber sterben als das Rauchen aufgeben; und ob Stephen Hawking sich für krank hält, wage ich zu bezweifeln. Der eine lässt sich lieber sechs Wochen krankschreiben und riskiert den Tod, nur um gegen seine Lungenentzündung kein Antibioti-

kum nehmen zu müssen, der andere schluckt alles, um morgen wieder arbeiten zu können.

Was macht uns gesund? Was führt zu diesem labilen Gleichgewicht, das wir als Gesundheit empfinden? Auf der einen Seite sind das natürlich medizinische Maßnahmen wie Medikamente oder Operationen, die versuchen, unseren Körper möglichst nah an den gewünschten Zustand heranzubringen. Auf der anderen Seite aber ist es das, was man nicht messen kann: das Einverständnis mit sich selbst, die Akzeptanz der jeweiligen Lebenssituation mit allen ihren Einschränkungen – und Möglichkeiten.

Wie können nun Gedichte dabei helfen, gesund zu bleiben? In allen Kulturen und zu allen Zeiten wurden Gedichte gesprochen und gesungen, um das Leben zu bereichern und um ein Wohlgefühl hervorzurufen oder zu steigern. Die Mutter singt ihrem kranken Kind ein Nachtlied und wiegt es dabei in den Schlaf. Der Verliebte schickt seiner Angebeteten ein Gedicht, um ihr seine Gefühle zu gestehen. Und vielen Menschen hat das Schreiben und auch das Lesen von Gedichten dabei geholfen, mit sich selbst ins Reine zu kommen. In Deutschland sind es Millionen Menschen, die Gedichte verfassen. Und wer nachfragt, findet viele, denen ein einziges Gedicht geholfen hat, eine existenzielle Lebenssituation zu verstehen und damit auch zu meistern.

Was machen Gedichte mit uns? Gedichte haben etwas Magisches: Auf Papier gedruckte Tinte kann Trostlosigkeit in Hoffnung verwandeln, Verzweiflung in Mut. Von Unruhe und Aggression getriebene Menschen finden plötzlich Ruhe, Kranke erfahren Trost. Mit nur wenigen Worten gelingt es einem guten Gedicht, Dinge von ungeheurer Tragweite zu sagen. Oft hält es zwischen den Zeilen kostbare Überraschungen bereit, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Wenn man sich die Mühe macht, ein Gedicht auswendig zu lernen, so ist es ein kostenloser, ständiger Begleiter in vielen schweren Situationen. »Ein Gedicht rettet einen Tag«, sagt der argentinische

Lyriker Roberto Juarroz; und in Auschwitz haben Gedichte manchem Hoffnung gegeben und zum Überleben beigetragen.

Ich selbst bin durch meinen Mann Anton G. Leitner auf Gedichte gestoßen. Zunächst hatte ich beim Lesen vor allem moderner Gedichte die Schwierigkeit, die wohl viele Menschen haben: Wie bei einer Mathematikaufgabe suchte ich nach einer Auflösung, nach einem eindeutigen Sinn. Zu sehr klangen mir die Worte meiner Deutschlehrer im Ohr: »Was will uns der Dichter mit diesen Worten sagen?« Mein Mann machte mir Mut, meiner Fantasie mehr Freiraum zu lassen, mit Assoziationen zu spielen und so zu meiner eigenen Interpretation zu finden. Durch ihn entdeckte ich, wie viel Freude, Spaß und Frieden Gedichte schenken können.

Eines Tages begann ich, meinen Patienten Gedichte zum Lesen zu geben oder zu empfehlen. Als Hausärztin sehe ich meine Aufgabe auch darin, für die Seele meiner Patienten zu sorgen. Ein Gedicht bietet für einen kranken Menschen viele Vorteile: Es erhebt keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit wie etwa die Lehren der Kirche. Es drückt unaufdringlich eine Stimmung, ein Gefühl oder einen Gedanken aus, in dem die Lesenden sich wiederfinden können, aber nicht müssen. Es eröffnet bereichernde Einsichten und weist auf unbekanntes Zusammenhänge hin. Es kann beruhigen und trösten, Hoffnung wecken und Sinn vermitteln. Letztlich aber bleibt es immer den Lesern überlassen, wie weit sie den Text an sich heran kommen lassen. Ein Gedicht mit seinen Andeutungen und Variablen regt zu eigenen Interpretationen und Projektionen an. Deshalb ist es besonders gut geeignet, Lesern einen Spiegel und Spielraum für persönliche Gedanken und Gefühle zu bieten.

Lange habe ich überlegt, wie ich die konkreten Erfahrungen aus meiner Praxis in dieses Buch einfließen lasse. Letztlich entschloss ich mich dazu, auf Fallbeispiele weitgehend zu verzichten. Da meine Praxis sich in einem kleinen Ort befindet, würde ich – selbst bei einer Veränderung von Patientennamen und Lebensumständen – der Spekulation Tür und Tor öffnen.

Dies jedoch möchte ich unbedingt vermeiden. Daher zeige ich nur in einem einzigen Fall exemplarisch, wie ich Gedichte in meiner Sprechstunde einsetze. Die persönlichen Umstände der betroffenen Person, die mit der Veröffentlichung selbstverständlich einverstanden ist, wurden so weit verändert, dass hier keine Gefahr besteht, die Persönlichkeitsrechte eines Menschen zu verletzen.

Dieses Buch will in erster Linie alle jene Menschen erreichen, denen daran liegt, gesund zu bleiben oder es wieder zu werden. Es wendet sich an Menschen, die neue Erfahrungen beim Lesen sammeln wollen und die auf der Suche nach Sinn und Halt in ihrem Leben sind. Und es will auch Ärzte und Psychotherapeuten auf die ungewöhnlichen Möglichkeiten der Therapie mit Poesie aufmerksam machen.

Die ausgewählten Gedichte habe ich nach Themen geordnet, die in der ärztlichen Praxis häufig vorkommen: Trennung, Krankheit, Tod sowie Trost und Hoffnung. Diese Einteilung soll die Anwendung in der Praxis erleichtern. Letztlich entscheidet aber immer der Leser selbst, welches Gedicht auf seine Situation passt und was es ihm persönlich sagen kann. Vielleicht findet er für sich nur ein einziges Gedicht, das ihn anspricht und eine Zeit lang beschäftigt. Vielleicht entfacht diese Lektüre beim ein oder anderen Leser aber auch das Feuer der Poesie. Denn ihre Kraft birgt Wärme in sich und kann Wärme spenden.

Zuletzt möchte ich allen danken, die an diesem Buch mitgearbeitet haben und ohne deren Hilfe es nicht hätte entstehen können: meinen Patientinnen und Patienten, die bereit waren, sich auf ein neues Medium einzulassen und die mich Anteil nehmen ließen an ihren Gefühlen und Gedanken; meinem Mann Anton G. Leitner, der mir die Welt der Gedichte eröffnete und mich bei der Arbeit an diesem Buch mit Rat und Tat unterstützte; seiner Assistentin Gabriele Trinckler, die mit ihm die Auswahl der Texte besorgte, und der Lektorin Karin Fellner, die meine Texte redigierte. Danken möchte ich auch

jenen, die mir zeitlich den Rücken freihielten und mir dadurch die Arbeit an diesem Buch ermöglichten: Ingrid Leitner, Dr. Ilona Derr, Regina Paetzold, Irene Plattner, Ulrike Teppert und Angela Steininger. Und last but not least Hiltrud und Joachim Herbst und ihrem Daedalus Verlag für die Idee und die freundschaftliche Zusammenarbeit.

Felizitas Leitner

Die Rechtschreibung folgt dem Wunsch der einzelnen Autorinnen und Autoren bzw. den Original-Druckvorlagen.

Namen und Umstände wurden geändert. Jede Übereinstimmung mit lebenden Personen ist zufällig.