

Von der Seele geschrieben



Über die eigene **Krankheit** zu schreiben, kann helfen:
dem Patienten selbst und auch anderen. Drei Beispiele.

Text: Iris Köhn



b im Überschwang des Glücks oder zu Tode betrübt – die Meisten möchten sich dann mitteilen. Doch das gelingt nicht immer: Es fehlen vielleicht die Worte, der Mut oder der passende Gesprächspartner. Und manchmal überraschen neue Lebensumstände so sehr, dass die eigenen Gedanken erst einmal sortiert werden müssen. Wie auch immer – vielen Menschen hilft es, wenn sie darüber schreiben. Klassisch, in Form eines Tagesbuchs oder ganz öffentlich über einen Blog im Internet. Manch einer schreibt sogar ein Buch, wie zum Beispiel Thorsten Koehler: „Es ist, als ob die Sorgen und Probleme durch das Schreiben auf Papier abgelegt werden und nicht mehr so sehr mein Eigen sind. **Ich habe dieses Buch geschrieben, weil man Erfahrungen teilen sollte und so vielleicht Verständnis schaffen kann.** Wer weiß schon etwas über Hodenkrebs? Wohl die wenigsten Menschen. Ich wusste nichts!“ Mit diesen Zeilen begrüßt der Autor den Leser und nimmt ihn mit auf seinen Lebensweg zu sich selbst.

Ängste, Sorgen, Träume ...

Es geht nach Afrika, in eine deutsche Internatsschule in Windhoek. Dort arbeitet Koehler als Biologielehrer. 30 Jahre jung beobachtet er plötzlich eine Veränderung am Hoden. Zunächst geht er nicht zum Arzt. Dass er es dann doch macht, ist mehr oder weniger einem Zufall zu verdanken. In einem Aufklärungsbuch, das er im Unterricht einsetzen will, liest er: „Hodenkrebs ist zwar relativ selten, aber trotzdem eine der häufigsten Krebserkrankungen bei jungen Männern.“ Es ist sogar die häufigste Krebsart bei Männern zwischen 17 und 40 Jahren, erfährt er später. Und er registriert, dass bei rechtzeitiger Behandlung die meisten Männer geheilt werden können. Würde seine Behandlung rechtzeitig sein? Sieben Jahre vergehen, bis der junge Mann von seinem Arzt die ersehnte Antwort erhält: **„Du brauchst nicht mehr wiederzukommen. Du bist gesund.“** Dazwischen liegen schwere Zeiten, lebenswichtige Erkenntnisse und ein Neustart.

Ängste, Sorgen, Träume – alles was ihn bewegt, gibt Koehler in den Computer ein: Wie ihn zum Beispiel ein Schüler wissen lässt: „Gut, dass es dich gegibt hat.“ Doch Koehler blickt in die Zukunft und hofft auf eine erfolgreiche Therapie. Da er irgendwann Vater werden will, fährt er vor der Chemotherapie zur nächsten Samenbank nach Kapstadt, um dort „die zukünftigen Kinder auf Eis zu legen“. Persönlich betroffen und naturwissenschaftlich interessiert schaut er sich seine Spermien regelmäßig unter dem Mikroskop an: „Nach vier Wochen war keine einzige Zelle mehr zu sehen“. Aber zwei Jahre später tummeln sich wieder so viele Spermien wie es der Norm entspricht. Koehler ist zuversichtlich und lässt die eingefrorenen Samen vernichten. „Noch ein Stück Krebs abgehakt. Das tat gut!“, notiert er danach.

Der Traum vom eigenen Buch

Wenn Prominente über Höhen und Tiefen ihres Lebens ein Buch schreiben wollen, finden sie schnell einen Verlag. Für Andere war das lange Zeit nicht so leicht – zu groß sei das Risiko für den Verlag, hörten viele Hobbyautoren. Doch dank Internet tun sich inzwischen neue Wege auf. Die Idee: Die Werke werden nicht vorgedruckt, sondern dem Buchhandel virtuell zur Verfügung gestellt. Erst bei Bestellung wird das Buch gedruckt. Diesen Service bieten Self-Publishing-Plattformen wie zum Beispiel die der Verlagsgruppe Lulu und die Libri-Schwester Books on Demand GmbH (BoD), die im Jahr 2011 mit dem Querdenker Award ausgezeichnet wurde. In Deutschland führt BoD 420.000 Bestands-titel, darunter auch die Bücher der vorge-stellten Autoren:



Thorsten Koehler: „Diagnose Hodenkrebs – wie die Krankheit mein Leben veränderte“,

Books on Demand GmbH,
ISBN 9783837090710, 14,90 Euro
www.diagnose-hodenkrebs.com



Gunhild Krämer-Kornia, Regina Käsmayr: „Annerscht! Ein Leben mit Contergan“,

Books on Demand GmbH,
ISBN 978-3-848202-15-7, 12,90 Euro



Steffen Flügel: „Treppe in die Dunkelheit – Eine Suchtgeschichte“,

Books on Demand GmbH,
ISBN-13: 978-3-837-08115-2, 14,95 Euro

➤ Weitere Infos: www.bod.de

Anderen Mut

- Doch es gab auch viele traurige Momente und Belastungen – vor allem in der Zeit, als seine „Seele Achterbahn fährt.“ Trotz überstandener Operationen und Chemotherapie verschlechtert sich sein Gemütszustand: „Ich wurde immer negativer und manchmal aggressiv“, schildert der Mann seine Veränderung. Er verfällt in eine Depression, nicht ungewöhnlich für Krebskranke, lässt sich aber nicht unterkriegen und begibt sich erneut in Behandlung. Auch in dieser Phase reflektiert er seine Gefühlswelt: „Das Schreiben wirkte befreiend und brachte Ordnung in meine verkorkste Seele. Endlich bekam mein System wieder eine Richtung.“ Nach und nach reift in ihm der Gedanke, seinen Job aufzugeben und auf die Reise zu gehen, zumindest für eine bestimmte Zeit. Er träumt von einem Hubschrauberrundflug über Manhattan und weiß ganz genau, was er alles noch sehen will, zum Beispiel einen aktiven Vulkan. Tatsächlich verlässt er Namibia und tritt seine „heilende Reise“ an. Das nötige Geld verdient er sich auf einem Campingplatz in Bayern.

Nach einem Jahr quer durch die Welt kehrt er glücklich und zufrieden nach Afrika zurück und kann sogar an seiner ehemaligen Internatsschule wieder unterrichten, mit großer Freude. **„Ich hatte mir einen Traum erfüllt. Das hat die Lust auf Leben in mir neu geweckt“**, schreibt Koehler in seinem Buch und erkennt: „Das Leben hat keinen Sinn. Es hat nur einen Wert! Dieser Wert wurde mir durch den Krebs bewusst. Nur der Wert, den man dem Leben gibt, verleiht dem Leben einen Sinn.“ Besonders an dieser Stelle erfährt der Leser eindrucksvoll, wie man sich bei der Bewältigung einer schweren Krankheit auch selbst helfen kann. Das Buch „Diagnose Hodenkrebs – wie die Krankheit mein Leben veränderte“ ist aber nicht nur Ausdruck der Selbsthilfe. Der Autor „möchte vor allem Jungen und Männer ansprechen, die sich in der gleichen Situation befinden.“ Außerdem möchte er sich mit seinem Buch bei allen bedanken, die ihm zur Seite gestanden haben.

Es lohnt immer, zu kämpfen

Danke sagen will auch Gunhild Krämer-Kornia, und zwar mit ihrem Buch „Annertscht! – Ein Leben mit Contergan“. Sie wächst in einem kleinen Ort in Hessen auf. **Sie weiß, dass sie „annertscht“ ist, hochdeutsch anders, setzt aber alles daran, den anderen Kindern in nichts nachzustehen.** Kann bald sogar besser schwimmen als

ihre Mitschülerinnen. Ermuntert durch ihre Mutter, die ihr sagt: Es lohnt immer, zu kämpfen. Die Tochter stellt sich dem Leben, lernt sogar Ju-Jutsu und ist stolz darauf sagen zu können: „Keine Extrawurst, keine Gürtel zweiter Klasse.“ Wer ihre Zeilen liest, fragt sich, wofür man die Frau mehr bewundern muss: für ihre Tatkraft oder wie sie die zahllosen Klinikaufenthalte einfach hinnimmt, Herausforderungen bewältigt und Chancen nutzt. Sie wird Verwaltungsfachangestellte und arbeitet längere Zeit als Standesbeamtin. Und dann traut sie sich selbst und heiratet. Mit ihrem Mann bekommt sie eine Tochter. Sie weiß ihr Leben zu schätzen – durch das Niederschreiben sogar noch ein bisschen mehr.

Den Absprung rechtzeitig geschafft

Das gilt erst recht für Steffen Flügler. Denn er hat sein Leben mehr als ein Mal riskiert – nachzulesen in „Treppe in die Dunkelheit – Eine Suchtgeschichte“. Mit zwölf Jahren erhält er den Tipp, sich mit Bier Mut anzutrinken. Stufe für Stufe geht's mit ihm bergab in die Abhängigkeit. Er schwänzt die Schule, ergattert dennoch einen Ausbildungsplatz zum Einzelhandelskaufmann, hält aber nicht durch. Er manipuliert sich und andere. Schon lange bestimmt nicht nur Alkohol sein Leben, sondern andere Drogen, auch Heroin. Er konsumiert es und dealt damit, landet sogar im Gefängnis. Im Epilog schreibt er: **„Das Fatale ist, dass jeder Süchtige schon von Anfang denkt, er habe alles unter Kontrolle.** Aber wie kann man etwas unter Kontrolle haben, das einem die Kontrolle nimmt? ... Um diese scheinbar logische Aussage machen zu können, brauchte ich Jahre.“ Genau genommen 17 Jahre. Zwischendurch ist er dem Tod so nah. Man kann kaum glauben, dass er schließlich doch den Absprung schafft und in den Entzug geht. Der Weg zurück ins Leben ist für ihn sehr schwer, aber Flügler bekommt die Sucht in den Griff, startet auch beruflich noch mal richtig durch und bekennt: „Gegen die Sucht kämpfe ich immer noch. Allerdings an einer anderen Front. Ich stehe vor Gruppen und erzähle meine Geschichte.“ Damit und mit seinem Buch will er „Mut machen, dass der Ausstieg überhaupt zu schaffen ist. Ein weiterer Grund, meine Geschichte niederzuschreiben, war der, Außenstehenden und Angehörigen von Abhängigen, die oft mit Hilflosigkeit und Unverständnis reagieren, den Teufelskreislauf der Sucht ein Stück näher zu bringen.“

machen!

Ihre Chance

Sie möchten auch ein Buch veröffentlichen? BoD sponsert zwei Premium-Pakete im Wert von 1.849 Euro. Die Gewinner erhalten die Möglichkeit, das eigene Manuskript von BoD gestalten zu lassen, inklusive persönlicher Beratung und professioneller Unterstützung (Lektorat und Korrektorat). Das fertige Buch wird mit einer ISBN versehen und dem Buchhandel zur Verfügung gestellt (unter anderem auf Amazon.de, Thalia.de, eBook.de). Außerdem präsentiert BoD die Bücher auf der Frankfurter Buchmesse.

JETZT
GEWINNEN

Sie sind interessiert?

Welches Thema und welchen Titel hätte Ihr Buch? Teilen Sie uns Ihre Idee mit und schreiben an:

✉ **AOK NORDWEST,**
Redaktion bleibgesund, „Buchidee“,
Edisonstraße 70
24145 Kiel, Gewinnspiel@nw.aok.de
(Einsendeschluss: 8. März 2013).