

TIM PARKS
Die Kunst stillzusitzen



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

»Als die Schulmedizin und ich uns schon gegenseitig aufgegeben hatten und ich mich zu lebenslangen chronischen Schmerzen verurteilt sah, wurde mir ein wundersamer Ausweg gezeigt: Stillsitzen, lautete die Empfehlung, und atmen. Ich saß still. Ich atmete. Am Anfang war das ermüdend, ziemlich schmerzhaft und ohne unmittelbare Wirkung. Aber mit der Zeit wurde es so aufregend und bescherte mir so enorme körperliche und geistige Veränderungen, dass ich anfang, meine Krankheit als Glücksfall zu betrachten.«

Ein großer Schriftsteller und sein bisher persönlichstes Buch: »Die Kunst stillzusitzen« erzählt eine Krankheitsgeschichte mit »happy end«, klug und unglaublich unterhaltsam. Denn anfangs geplagt von undefinierbaren chronischen Schmerzen konfrontiert Tim Parks hier die Leser mit der buchstäblich nackten Wahrheit über das Verhältnis von Geist und Körper. Um nach einer langen und letztlich fruchtlosen Konsultation von Schulmedizinern die Lösung für seine Schmerzen schließlich in einem Schweige-Retreat zu finden, in einer Atemtechnik, der Vorbereitung zur Meditation. Davon hatte Tim Parks am allerwenigsten eine Lösung seiner gesundheitlichen Probleme erwartet; als Skeptiker waren ihm all die alternativen Heilmethoden und New-Age-Versprechen reichlich suspekt.

Die meisten von uns werden irgendwann krank; aber nur wenige können darüber mit so viel Schwung, mit solch einer brillanten Intelligenz erzählen wie Tim Parks.

Autor

Tim Parks wurde 1954 in Manchester geboren, wuchs in London auf und studierte in Cambridge und Harvard. Seine Romane wurden mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet, u. a. mit dem »Somerset Maugham Award«. Neben seiner schriftstellerischen Tätigkeit ist er als Übersetzer tätig (u. a. von Italo Calvino und Alberto Moravia) und unterrichtet Literarisches Übersetzen an der Universität von Mailand. Tim Parks lebt mit seiner Frau und drei Kindern in Verona. Mehr zum Autor und seinen Büchern unter www.tim-parks.com.

Von Tim Parks sind im außerdem im Goldmann Verlag lieferbar:

Stille. Roman (46222)

Träume von Flüssen und Meeren. Roman (47241)

Tim Parks

Die Kunst stillzusitzen

Ein Skeptiker auf der Suche
nach Gesundheit und Heilung

Aus dem Englischen
von Ulrike Becker

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel
»Teach us to sit still – A Sceptic’s Journey to Health and Healing«
bei Harvill Secker, London.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC®-zertifizierte Papier *München Super* für dieses Buch
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage
Taschenbuchausgabe Oktober 2012
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Copyright © der Originalausgabe 2010 by Harvill Secker, London
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2010
by Verlag Antje Kunstmann, München
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: plainpicture/Bildhuset
Th · Herstellung: Str.
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-47640-4

www.goldmann-verlag.de

Für die, die mich aus dem Gefängnis befreit haben:
David Wise und Rodney Anderson;
Ruggero Solari, Edoardo Parisi, John Coleman.

Vorbemerkung des Autors

In der Zeit, als es mir nicht gut ging, und dann wieder, während ich dieses Buch schrieb, schaute ich mir besonders gerne und oft Bilder an. Es begann mit einem Bedürfnis nach Klarheit, dem Wunsch, meine körperlichen Beschwerden in einer Abbildung wiederzufinden, aber allmählich schien die Betrachtung von Bildern aller Art – Illustrationen, Fotos, Gemälde – mir Erleichterung von den sprachgesteuerten Ängsten und Sorgen in meinem Kopf zu verschaffen. So beschloss ich, einige der Bilder in dieses Buch aufzunehmen; nicht alle sind schön, nicht alle von bester Qualität, aber sie sind einfach zum festen Bestandteil der Erzählung geworden.

Vorwort

Ich habe nicht damit gerechnet, je ein Buch über den Körper zu schreiben. Schon gar nicht über *meinen eigenen* Körper. Wie indiskret. Allerdings habe ich auch nicht damit gerechnet, je so entsetzliche und unerklärliche Beschwerden zu bekommen, wie ich sie hatte. Vor allem aber habe ich nicht damit gerechnet, dass eines Tages eine Krankheit die Grundfesten meiner Weltanschauung erschüttern und mich zwingen könnte, den Vorrang infrage zu stellen, den Sprache und Geist für mich immer besessen haben. SMS, Mails, Chats, Blogs – heutzutage frisst der Geist den Körper auf. Zu diesem Schluss hat mich meine lange Krankheit gebracht. Wir sind zu Hirnvampiren geworden, die sich selber den Lebenssaft aussaugen. Sogar im Fitnessstudio oder beim Joggen spielt sich unser Leben nur noch im Kopf ab, auf Kosten unseres Körpers.

Ich verspürte keinerlei Bedürfnis, jemandem von meinem Leiden zu erzählen. Und erst recht keines, darüber zu schreiben. Ich litt unter genau den Schmerzen und Demütigungen, über die man von Anfang an nur ungern spricht. Man braucht sich bloß die Terminologie der Mediziner anzuschauen – Darm, Stuhl, Harnröhre, Blase, Schließmuskel, Prostata –, dann weiß man gleich, dass solches Vokabular nicht für gesellige Gespräche bestimmt ist. Davon will keiner etwas wissen. Wie alle anderen hatte ich vor, mich den Ärzten anzuvertrauen und ansonsten so zu tun, als wäre nichts.

Aber wir leben nun mal in der Wirklichkeit, und in meinem Fall bestand die glückliche Fügung darin, dass mir jemand genau in dem Moment, als die Schulmedizin und ich uns gegenseitig

aufgegeben hatten und ich mich zu lebenslangen chronischen Schmerzen verurteilt sah, einen wundersamen Ausweg zeigte: Stillsitzen lautete die Empfehlung und atmen. Ich saß still. Ich atmete. Am Anfang war das ermüdend, ziemlich schmerzhaft und ohne unmittelbare Wirkung. Aber mit der Zeit wurde es so aufregend und bescherte mir so enorme körperliche und geistige Veränderungen, dass ich anfang, meine Krankheit als Glücksfall zu betrachten. Wäre ich nicht ein so großer Skeptiker, würde ich sagen, sie wurde mir vom Himmel geschickt, um mein Leben zu verändern. Jedenfalls war die Geschichte inzwischen viel zu spannend geworden, um ungeschrieben zu bleiben.

Worauf es vermutlich hinausläuft, ist die außergewöhnliche Diskrepanz zwischen der Art, wie wir gemacht sind, und unserer Art zu leben. Ich bin in einer Familie von bibeltreuen Anglikanern aufgewachsen. Typische britische Mittelschicht. Wozu wir Kinder vor allem erzogen wurden, waren Strebsamkeit und Fleiß. Was es über die Welt zu wissen gab, war längst bekannt, und folglich lag das richtige Verhalten auf der Hand. Wir mussten unsere Seele retten und die Seelen der anderen, wir mussten gut sein in der Schule, wir mussten studieren und eine gute Anstellung finden. Und wir mussten heiraten und Kinder bekommen, die die gleichen Ziele verfolgten und genauso lebten wie wir. Sogar das Singen diente einem Zweck. Nämlich Gott zu huldigen. Beim Spielen waren wir Soldaten, die sich gegenseitig töten wollten, im Dienst der guten Sache. Beim Sport mussten wir selbstverständlich siegen.

Unser Körper war dabei das »Gefäß«, mit dessen Hilfe wir all diesen wichtigen Aufgaben nachgingen. Verwirrenderweise konnte ein Gefäß alles Mögliche sein. In jedem Fall war es aber nur insofern nützlich, als es etwas anderes enthielt: die christliche Seele, das Mittelschichts-Ich. Der Körper als solcher besaß weder Zweck noch Identität. Nach dem Tod waren wir ohne ihn besser dran, obwohl Gott aus nicht näher erläuterten Gründen wollte, dass wir so lange wie möglich mit körperlichen Leiden

ausharrten. Vielleicht um die Seele zu reinigen, das Ich zu adeln, ähnlich wie manche Leute eine Tugend darin sehen, ein altes Auto möglichst lange zu fahren. Der Körper war ein notwendiges Übel auf dem Weg zum Erfolg und ins Paradies.

Das klingt vermutlich wie eine Karikatur. Aber es stand vollkommen im Einklang mit dem Biologieunterricht in der Schule, wo man uns schlichtweg erklärte, dieses Körpergefäß sei äußerst kompliziert und fremd, etwas, das man besser den Experten überließ. Auch heute noch treffe ich nur selten Menschen, die an die grundsätzliche Einheit von Körper und Geist glauben. Wenn es hoch kommt, haben sie eine etwas attraktivere Vorstellung von den Freuden und Genüssen, die das Leben bietet: Sex, Essen, Musik, Alkohol. Ansonsten scheinen alle gleichermaßen damit beschäftigt zu sein, ihren Standpunkt zu bestimmen, ihre Karriere zu verfolgen und vorzusorgen für den Tag, an dem das bröckelnde Gefäß das erste Leck bekommt. Im Großen und Ganzen wird das *Sein* durch das *Tun* ausgelöscht, ähnlich wie der Lärm die Stille überflutet.

Bis dato habe ich zwanzig Bücher geschrieben, einundzwanzig mit diesem. Den Glauben meiner Eltern mag ich also abgeschüttelt haben, nicht aber die unermüdliche Strebsamkeit, die sie mich gelehrt haben, diese verwegene Mischung aus Beflissenheit und Ehrgeiz. Und wie mein Vater habe ich unter dem Bann der Wörter gelebt. Er las die Bibel und schrieb seine Predigten. Er erklärte uns, was richtig war und wie man sich verhalten soll. In rhythmischen, eindringlichen Sätzen. So wie Politiker es machen und die Meinungsmacher in den Zeitungen, Leute, die alles wissen und sich ihrer selbst ganz sicher sind. Meine Romane gingen in die entgegengesetzte Richtung, haben aufgezeigt, wie rätselhaft alles ist, wie einseitig jeder Standpunkt, wie komisch wir Menschen in unserer Verlorenheit. Aber auch das ist in gewisser Weise eine Predigt. Sobald man mit Worten arbeitet, steckt man doch in einer Debatte, ist gezwungen, in Bezug auf andere Stellung zu beziehen, zu bestätigen oder zu

widerlegen, was zuvor schon gesagt worden ist. Nichts steht für sich oder ist vollständig in der Gegenwart verortet: Alles hat seine Wurzeln in der Vergangenheit und streckt seine Fühler in Richtung Zukunft aus. Und während wir uns echauffieren, unseren Standpunkt festklopfen, unsere Behauptungen aufstellen, bemerken wir nicht mehr den Atem auf unseren Lippen, die Spannung in unseren Händen, den Druck des Bodens unter unseren Füßen und den Puls der Zeit in unseren Adern. Keinem der Bewunderer meines Vaters ist aufgefallen, wie verspannt sein Kiefer war, wie sehr seine Hand zitterte, wenn er ein Glas hob oder ein Mikrofon hielt, welche Mühe es ihn kostete, den 2000 Jahre alten Glauben aufrechtzuerhalten, ihn immer und immer wieder zu bestätigen, den Zweiflern Mut zu machen, die Advokaten des Teufels mit immer neuen klugen Argumenten zu verwirren. Wenn ich an Dads Krebserkrankung und seinen Tod zurückdenke – er war damals neunundfünfzig und ich fünfundzwanzig –, dann erkenne ich darin eine gewisse Unausweichlichkeit. Ewig missachtet, brach das fleischliche Gefäß unter dem Druck zusammen. Manchmal glaube ich, es war die Erfindung der Sprache, die diesen merkwürdigen Kampf zwischen Geist und Leib angezettelt hat.

Kurz nach Dads Beerdigung habe ich England verlassen, um nach Italien zu ziehen, wo ich bis heute lebe. Es war beruhigend zu glauben, ich sei entkommen. Durch die neue Sprache tauchte ich in neue Debatten ein. Ich arbeitete ununterbrochen. Ich schrieb und übersetzte und unterrichtete. Aber rückblickend erkenne ich, dass ich von dem ursprünglichen Projekt nie weggekommen bin, nie nach rechts oder links geblickt habe, letztendlich dem Glauben meiner Eltern an die Berufung immer treu geblieben bin. »Deine Handschrift«, bemerkte mein Bruder in den letzten Jahren, in denen man noch handgeschriebene Briefe verschickte, »hat sich kein bisschen verändert.« Er hatte recht. Sie ist immer noch dieselbe: wild zur Seite geneigt, weist sie über das Blatt hinaus, auf ein fernes Ziel.

*& thus are perfectly safe in the knowledge
 that the other can't be cheating on
 them, how you could you ever cheat
 on anyone at the Paragya institute,
 so all the ten days they feel pure
 because they've abstained from bathing
 and touching but absolutely secure in
 the knowledge that the moment they
 get home, still feeling goodly good and
 chatting about all their weird meditations
 experiences, they are going to jump straight
 in the sack and have the most self
 delighted sleep. About. I shouldn't
 have started thinking about this. I
 shouldn't have started writing, the
 thing leads to another when you think
 when you write. These people know*

Dann, irgendwann mit Mitte oder Ende vierzig, fingen die Symptome an, die Schmerzen, die Peinlichkeiten, die Angst und der Zorn. Sollte es mir ebenso ergehen wie meinem Vater? Aber ich darf der Geschichte nicht vorgreifen. Begnügen wir uns damit festzustellen, dass ich mit dem Schreiben dieses Buches beschlossen habe, all die Dinge darzulegen, oft in unliebsamer Ausführlichkeit, die ich jahrelang geflissentlich verschwiegen habe. Wäre alles nur eine Frage der Fehldiagnose bestimmter Ärzte gewesen, die übermäßig erpicht darauf waren, mich aufzuschneiden, woraufhin andere schließlich genau das Mittel verschrieben hatten, dass mir im Handumdrehen half, dann hätte ich mir nie die Mühe gemacht, darüber zu schreiben. Auch nicht, wenn sich das Ganze als Problem erwiesen hätte, das nur in meinem Kopf bestand und mit ein paar Psychopharmaka und einigen Sitzungen auf der Couch des Analytikers zu beheben gewesen wäre.

Nein, es war unendlich viel komplizierter und interessanter; für mich, und ich übertreibe nicht, geradezu *verblüffend*. Als man mir den Weg zur Heilung zeigte, war ich verblüfft über die Erkenntnis, dass ich rein gar nichts über meinen Körper wusste, nichts über seine Kraftreserven, nichts über seine Verbindung zu meinem Geist, nichts über mich selbst. Und falls meine Leser erstaunt sind, in einem Buch, das wie ein Gesundheitsratgeber oder eine Selbsthilfefibel daherkommt, Überlegungen zu D.H. Lawrence und Thomas Hardy, Velázquez und Magritte, Gandhi und Mussolini, Italien im Unterschied zu England, Jesus und Buddha, Wunderheiler und Wildwasserpaddeln zu finden, dann liegt das daran, dass eine Krankheit keine abgetrennte Sache ist, die sich mit Begriffen wie Symptome, Diagnose und Behandlung umschreiben lässt, sondern Teil eines Ganzen, das keine abgetrennten Teile hat.

»Schön und gut, aber wo sollen wir das einordnen?«, fragt der Verleger: »Unter Gesundheit, Psychologie, New Age, Biografisches oder Kritik?« Meine erste Reaktion auf die Frage ist Empörung: Genau über dieses Problem habe ich doch geschrieben! Reduktionismus, Etiketten. Bei genauerem Nachdenken allerdings muss ich zugeben, dass wir niemals finden würden, wonach wir suchen, wenn wir die Dinge nicht in Schubladen stecken würden. Ich bin unsicher. Ich möchte mich nicht festlegen. Bis mir klar wird, dass man zumindest bei Büchern die besten Erfahrungen nicht unbedingt macht, wenn man findet, wonach man gesucht hat, sondern wenn man seinerseits von etwas ganz anderem als dem Gesuchten gefunden, ja überrascht wird, etwas, das einen auf unbekanntes Terrain lockt. »Ordnen Sie es bei den wahren Geschichten ein«, antworte ich ihm. Denn nur Geschichten vermögen die Welt auf unerwartete Weise zu erfassen.

ERSTER TEIL

TURP

Kurz vor meinem einundfünfzigsten Geburtstag, im Dezember 2005, zeichnete mein Freund Carlo ein Gewirr aus Röhrchen und Ballons auf den Rand einer Zeitung.

Wir saßen in einem Café in einem Vorort von Mailand.

»Die Prostata ist so groß wie ein kleiner Apfel, verstehst du? Hier, ungefähr so. Aber mit zunehmendem Alter wird sie größer und faseriger, und dann drückt sie auf diese Röhre, die durch sie hindurchführt, die Harnröhre. Sie blockiert sie, siehst du? Was kann man dagegen tun? Man entkernt sie gewissermaßen, von innen. Mit Laser. Durch den Penis. Man weitet sie.«

Ich sah, dass Carlo diese Zeichnung schon oft gemacht hatte. Er aß dabei einen Donut, und in seiner Stimme lag die Begeisterung eines Gläubigen.

»Dann brennen wir ein Stückchen von dieser Klappe hier weg, dem Schließmuskel, um sicherzustellen, dass er sich richtig öffnen kann. Das ist der Boden der Blase.«

Meiner Blase.

Ich fragte: »Warum?«

»Damit die Blase sich besser entleert. Dann musst du nicht so oft.«

»Und was ist mit Sex?«

Dafür brauchte er ein richtiges Blatt Papier. Er öffnete seine Aktentasche. Es gab eine Komplikation. Fachkundig zeichnete er mit seiner Chirurgenhand das gleiche Diagramm noch einmal, nur doppelt so groß. »Zum Pinkeln müssen sich zwei Schließmuskeln öffnen, siehst du? Der, den wir ein bisschen weggebrannt haben, am Blasenboden, und ein zweiter weiter

unten. Also, beim Orgasmus schießt das Sperma hier ein, zwischen dem oberen und dem unteren Schließmuskel. Von der Prostata in die Harnröhre. Klar, oder? Der untere Schließmuskel geht auf, und der obere schließt sich. Nach der OP allerdings, wenn wir den oberen permanent geöffnet haben, kann es sein, dass dein Sperma nach oben in die Blase statt nach unten durch den Penis schießt. Dann kriegst du einen trockenen Orgasmus. Das Gefühl ist das gleiche, nur keine Flecken auf dem Laken. Eigentlich ein Vorteil.« Er lachte und biss wieder in seinen Donut.

Ich betrachtete das schmutzige Gewirr aus Röhren und Behältern. Es ging um marode Leitungen. Mein Abfluss war verstopft. Die Klospülung musste repariert werden.

»Und die Schmerzen?«

»Nicht sehr groß. Du bleibst ein paar Tage im Bett, und nach etwa zwei Monaten kannst du wieder mit dem Sex anfangen.«

»Ich meinte die Schmerzen, die ich *jetzt* habe.«

»Ach so.«

Carlo ist ein stattlicher Mann mit einem offenen, ehrlichen Gesicht.

»Wir können nicht garantieren, dass sie weggehen.«

Damals hatte ich eine ganze Reihe von Schmerzen: eine unterschwellige Spannung im ganzen Bauch, ein scharfes Stechen im Beckenboden, elektrische Schläge entlang der Innenseite der Oberschenkel, Kreuzschmerzen, ein Ziepen und Zwicken im Penis. Wenn diese Probleme durch die Operation nicht gelöst wurden, wozu sie dann machen lassen?

»Deine Blase wird sich besser entleeren. Du wirst nachts nicht so oft pinkeln müssen. Die Schmerzen werden höchstwahrscheinlich nachlassen, ich kann dir nur nicht *garantieren*, dass sie weggehen.«

Ich willigte ein.

In der Zwischenzeit sollte ich es mit verschiedenen Pillen versuchen.

»Bei diesen Geschichten muss man oft ein bisschen herum-

probieren«, sagte er. Er würde für mich den Kontakt zu einer Kollegin herstellen, einer Spezialistin für diese Medikamente. Ich könnte aber jetzt schon mal mit Alphablockern anfangen. »Die hemmen die Reaktion auf Adrenalin, das den Pinkelimpuls auslöst.« Er meinte, ich müsste dann nachts nur ein, zwei Mal aufstehen statt fünf oder sechs Mal.

Ich nahm die Alphablocker. Nach zwei Wochen stand ich immer noch sechs Mal in der Nacht auf, und dazu litt ich unter Verstopfung. Ich setzte die Pillen ab, und nach einer weiteren Woche war alles beim Alten. Normaler Stuhlgang, normale Schmerzen. Es kam mir vor wie eine Verbesserung.

Dann, kurz vor Weihnachten, gab mir die »Spezialisten-Kollegin«, zu der Carlo mich geschickt hatte, eine schmale Frau mit hellbraunem Haar und einem starken süditalienischen Akzent, eine Probepackung eines neuen Mittels. »Schenk ich Ihnen zu Weihnachten«, sagte sie mit einem schiefen Lächeln. »Neue Herangehensweise. Mal sehen, was passiert.«

Eine Zeit lang bemerkte ich keine Veränderung. Dann stellte ich erfreut fest, dass ich nicht mehr so oft pinkeln musste. Dann machte ich mir Sorgen, dass ich nicht oft genug pinkelte. Zu Silvester war ich richtig in Schwierigkeiten. Ich hatte seit zehn Stunden nicht mehr gepinkelt. Es fühlte sich an, als ob ich müsste. Ich stellte mich vors Klo. Nichts als Schmerzen. Ich setzte die Pillen ab. Ich rief Carlo an, aber sein Handy war nicht erreichbar. Seine Privatnummer hatte ich nicht. Letztlich war er nur einer aus meinem Freundeskreis an der Universität in Mailand, wo ich unterrichtete. Ich wohne aber zwei Stunden entfernt, in Verona.

Sollte ich ins Krankenhaus fahren? Die Notdienste würden an Silvester überfüllt sein. Hinzu kam, dass ich im Krankenhaus in Verona einige Leute kannte. Mein Nachbar arbeitete dort. Ich hatte extra einen Arzt in Mailand aufgesucht, weil ich den kindischen Wunsch nach Geheimhaltung in der Nachbarschaft verspürte; wer will schon Prostatabeschwerden zugeben?

Ich sagte unsere kleine Party kurzfristig ab und ging lange vor

Mitternacht ins Bett. Starr und wütend lag ich da. Ich war sauer auf die Ärztin, die mir die Pillen gegeben hatte. Ich war wütend auf das Leben, weil es mir dieses Los beschert hatte. Mein Körper kam mir fremd und böse vor. Wir beide konnten uns nicht miteinander anfreunden. Vielleicht wohne ich als Parasit in meinem eigenen Fleisch, dachte ich; und jetzt hat der Wirt die Nase voll.

Bis dahin hatte ich immer geglaubt, ich selbst sei Eigentümer der Wohnung.

Von unten hörte ich meine Frau und meine jüngste Tochter mit den Nachbarn, deren Kinder gerade im Garten ihr Feuerwerk vorbereiteten, plaudern und lachen. Die Stimmen schienen weit weg zu sein. Ich war ein Gefangener dieser blöden Beschwerden. Die Entfernung zwischen uns, zwischen mir und meiner Familie, kam mir plötzlich vor wie ein Teil einer Geschichte, wie eine Szene aus einem Film. Es war die Geschichte meines Abstiegs, meiner Verwandlung in einen griesgrämigen, abstoßenden alten Mann.

Als das Neujahrsfeuerwerk losging, stand ich nicht auf, um vom Balkon aus zuzusehen. Überall in der Stadt wurde gefeiert. Ich befand mich in einer dunklen Zelle und fragte mich, wie ich da rauskommen konnte, wie ich diese üble Geschichte, die sich neuerdings in meinem Kopf entspann, abschütteln konnte. Selbstmitleid erzählt die langweiligsten Geschichten. Ich war an einem Wendepunkt, ohne zu wissen, wohin ich mich wenden sollte.

Gegen drei Uhr morgens schaffte ich es endlich, ein paar Tropfen zu pinkeln. Es dauerte eine Weile, aber danach fühlte ich mich besser. Um das zu feiern, trank ich den Rest des Champagners aus. Eine gute halbe Flasche. Dann ging ich in den Keller, machte den Computer an und gab bei Google »TURP« ein.

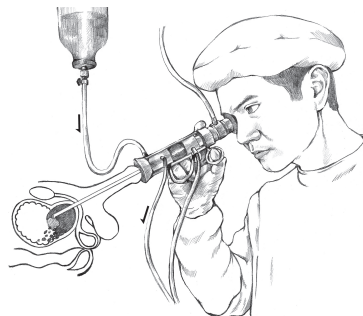
Transurethrale Resektion der Prostata ist die derzeit am häufigsten angewendete und effektivste operative Methode bei gutartiger Prostatahyperplasie. Sie wird deshalb auch als Goldstandard

bezeichnet, und alle anderen Methoden müssen sich mit ihren Ergebnissen an dieser Methode messen lassen. Die Prozedur wird unter ...

»Goldstandard« war eine seltsame Bezeichnung, fand ich. Aber was, wenn meine Prostatahyper-*was-auch-immer* gar nicht gutartig war?

»Nach dem Eingriff wird ein KATHETER eingesetzt, um Blut oder Blutgerinnsel aus der BLASE zu spülen.«

Ich las dieselbe Information auf einem Dutzend Webseiten und klickte dann unwillkürlich auf Bilder. Sofort erschien ein Foto der grotesk geweiteten Öffnung eines Penis mit einer Metallröhre in der Mitte. Das Bild glich einem schlotzenden Fischmaul. Schnell bewegte ich den Cursor und klickte auf eine etwas harmlosere Bleistiftzeichnung. Ein Mann im Arztkittel mit einer seltsam altmodischen Kopfbedeckung startete in ein Instrument, das aussah wie eine Kreuzung aus einem Teleskop, einer Spritze und einem Gewehr. Es war etwa zwanzig Zentimeter lang und hatte kleine Pistolenabzüge und flexible Schläuche, die unten und oben herausragten. Der Mann hatte seine Finger an den Abzügen und schaute mit einem Auge durch ein Okular; am anderen Ende des Schlauches sah man die Spitze eines Penis, die in einer trichterförmigen Öffnung steckte. Ein starrer Schlauch führte vom Instrument durch den Penis, der infolgedessen unnatürlich gerade wirkte, bis in einen dunklen Bereich von der Größe eines Squashballs gleich hinter dem Hodensack.



Die Bildunterschrift erklärte: »Bei der TURP wird mithilfe einer Drahtschlinge ein Teil des Prostatagewebes abgehobelt.«

Ich weiß noch, wie ich die Zeichnung eine ganze Weile anstarrte. Was mich verblüffte, war ihre anmaßende Deutlichkeit. Dieser gut aussehende, glatt rasierte junge Doktor mit seiner komischen Mütze war der Renaissance-Mann, der mit seinen Teleskopen den Himmel erforscht, und der Mann der Aufklärung, der die Macht chirurgischer Werkzeuge entdeckt. Er konnte direkt in den Körper hineinschauen, in *meinen* Körper, mitten ins Leben, und er machte saubere, klinische Schnitte mit hoch entwickelten Instrumenten.

Ich ging auf die Fußballseite des *Guardian* und las einen Bericht von einem Spiel, das durch zwei Tore in der Nachspielzeit entschieden worden war. Ich brauche mich wegen der Operation ja nicht sofort zu entscheiden, dachte ich.

Blöde Schmerzen

Schließlich war noch nichts erwiesen. Die Diagnose der Prostatavergrößerung basierte auf einer reinen Vermutung von Carlo. Er war zwar Urologe, aber wir hatten darüber nur als Freunde gesprochen. Ich musste erst mal eine ganze Reihe von Tests machen lassen. Die waren kompliziert und würden Zeit in Anspruch nehmen. In einem Monat war vielleicht das Problem längst beseitigt und die Schmerzen dahin verschwunden, wo sie hergekommen waren. Es war richtig gewesen, mit ihm zu reden, aber gerade weil ich das getan hatte, konnte ich jetzt aufhören zu grübeln und mich wieder meinem Alltag widmen. Ich wollte die Tests machen lassen, ohne lange darüber nachzudenken, wozu sie dienten, so als wären sie nichts als eine kleine Unannehmlichkeit.

So mein Vorsatz am Neujahrstag 2006.

Die Schmerzen hatten andere Pläne. Die Schmerzen hatten nicht die geringste Absicht, dahin zurückzukehren, wo sie hergekommen waren, wo immer das auch sein mochte. Diese Frage hatte ich mir nie gestellt. Ich war nicht einmal sicher, wann sie zum ersten Mal aufgetreten waren. Monatelang hatte ich immer wieder Sätze wie »Mein Gott, Tim, heute fühlst du dich aber echt nicht wohl« oder »Du lieber Himmel, wann kommt die Pisse denn endlich!« vor mich hin gemurmelt. Aber ohne mir je klarzumachen, dass ich es mit einer Reihe von miteinander zusammenhängenden und immer schlimmer werdenden Symptomen zu tun hatte.

»Ich fühle mich heute nicht ganz wohl«, sagte ich zu meiner Frau, um zu erklären, warum ich keine Lust hatte, den Garten umzugraben.

»Ok«, sagte sie lächelnd, »dann vielleicht nächste Woche.«

Die Worte »nicht ganz wohl« waren angenehm unverfänglich, stellte ich fest, sie gaben mir ein beinahe wohliges Gefühl.

Unwohlsein ist nicht das Gleiche wie Schmerz.

»Wie lange hast du das schon?«, hatte Carlo als Erstes gefragt, nachdem ich ihn endlich darauf angesprochen hatte. Wir waren im Umkleideraum des Kanu-Klubs.

»Na ja, lass mich überlegen ...«

Ich runzelte die Stirn. Jetzt, wo ich darüber nachdachte, wurde mir klar, dass ich mich schon seit Langem »nicht ganz wohl« fühlte. Womöglich seit Jahren. Mich unwohl zu fühlen war Teil meines Daseins geworden.

»In den letzten Monaten ist es schlimmer geworden«, sagte ich.

Ich müsste regelmäßig Blut und Urin untersuchen lassen, erklärte er. Außerdem musste ein Harnflusstest gemacht werden, ein Scan des gesamten Bereichs, ein Urogramm, ein dreitägiger Urintest und eventuell eine Zystoskopie. Angenommen, die Ergebnisse fielen aus, wie er erwartete, könnte ich mich auf eine Operation im April oder Mai freuen. Er würde aus Prinzip keine Freunde operieren, sagte Carlo, aber er würde mich an einen Mailänder Kollegen empfehlen, einen ausgezeichneten Chirurgen.

Freuen? Ganz im Gegenteil. In vier Monaten wären die Schmerzen längst weg, hoffte ich.

Die Schmerzen wurden heftiger. Mittlerweile musste ich beim Hinsetzen meinen Hosenbund lockern. Alles fühlte sich verspannt und wund an. Ich wachte in den frühen Morgenstunden auf, gegen fünf, halb sechs, und konnte nicht mehr einschlafen. In meinem Bauch lag ein Klumpen heißer Lava. Ich stand auf, wanderte durchs Haus, kochte mir eine Kanne Tee und aß ein bisschen Müsli. Ich wusste, davon würde ich aufs Klo müssen. Dann ließ der Schmerz nach, und ich konnte mich noch einmal schlafen legen.

War es möglich, fragte ich bei Carlo telefonisch nach, dass das Problem im Darm lag? Ich hatte Darmkrebs.

Er lachte. »Nein.«

Ich fühlte mich gedemütigt. Ich entwickelte mich zum Hypochonder, ich dachte nur noch an meine Körperfunktionen. Absurd, andere Leute mit den Details meiner Toilettenbesuche zu belästigen! Ich durfte ihn nicht noch mal ansprechen, entschied ich, bevor die Untersuchungen abgeschlossen waren. Wozu darüber sprechen, wenn man die entscheidenden medizinischen Tests bereits vereinbart hat? Die Ergebnisse werden für dich sprechen. Trotzdem war es eine Erleichterung zu wissen, dass ich, wenn ich um fünf Uhr frühstückte, anschließend aufs Klo gehen konnte, der Schmerz daraufhin nachließ und ich noch eine Stunde Schlaf bekam.

Das erschien mir merkwürdig bei einem Prostataleiden.

Aber kann man wirklich sagen, dass ich zu viel über diese Schmerzen nachdachte? Ich war oft besorgt. Ich habe mich gefragt, was zu tun sei. Doch im Großen und Ganzen habe ich getan, was ich konnte, um nicht dauernd daran zu denken, nicht in Selbstmitleid zu versinken, wie meine Mutter es ausgedrückt hätte. Und wenn Carlo oder irgendeiner der anderen Ärzte, die ich noch konsultieren sollte, mich je gebeten hätte, die Schmerzen genau zu beschreiben, dann bezweifle ich, dass ich dazu imstande gewesen wäre. Ich war mir meines Körpers normalerweise einfach nicht bewusst. Ich nahm ihn nur wahr, wenn er mich überraschte, mich *störte*. Ich war ein beschäftigter Mann, und die Schmerzen behinderten mich im Alltag. Ich erforschte sie nicht. Ich widmete ihnen keine Zeit. »Wie soll ich meine Arbeit schaffen«, fragte ich mich wutschnaubend, »wenn ich mich ständig mit so *blödsinnigen Störungen* herumschlagen muss?«

Die Schmerzen waren für mich immer »diese blöden Schmerzen«, so ähnlich, wie ich den Krach von der Baustelle in unserer Straße »diesen blöden Krach« nannte. Ich verspürte kein

Bedürfnis herauszufinden, was da draußen eigentlich gebaut wurde. Nein, ich schloss das Fenster, setzte mich an den Computer und stopfte mir ein neues Paar Ohrstöpsel in die Ohren. Ich hatte mir vor Kurzem bei einem Versandhandel in den USA einen Fünfjahresvorrat von den besten Ohrstöpseln bestellt. Um den Krach des Lebens auszublenden.

Ich tat das ganz automatisch. Es war in meinen Augen die einzig vernünftige Reaktion auf alles, was der Erfüllung meines Tagespensums im Weg stand. Und wenn ich schließlich ein Gefühl als Schmerz anerkannte, als echten Schmerz, nicht nur als Unwohlsein, dann tat ich das nur, weil die Störung so groß geworden war, dass ich sie nicht mehr ignorieren konnte. Sie ließ sich nicht wegarbeiten. Aber selbst dann war das gebotene Ziel nicht, den Schmerz zu erforschen, ihm auf die Schliche zu kommen, sondern nur so schnell wie möglich zum Normalzustand zurückzukehren. Ein schönes heißes Bad, dachte ich, würde das dumpfe Pochen im Beckenboden sicher lindern. In der Wanne könnte ich lesen. Ein paar Recherchen erledigen.

Die Schmerzen gingen nicht weg. Heißes Wasser half nicht. Ich erinnere mich nur an meine rasende Wut, als Calvino im Seifenschaum versank.

Es kam so weit, dass ich am Computer nicht mehr sitzen konnte. Ich musste stehen.

Ich platzierte meinen Laptop in Brusthöhe auf dem Bücherregal und arbeitete im Stehen weiter, wobei ich mein Gewicht immer wieder von einem Fuß auf den anderen verlagerte.

Victor Hugo hat schließlich auch im Stehen geschrieben. Günter Grass ebenfalls, habe ich gehört.

Sport würde auch helfen, entschied ich. Wir wohnen auf dem Land, da ist es leicht, joggen zu gehen. Nicht, dass ich *gerne* joggte. Beim Sport, hatte ich immer gedacht, ging es darum, den Körper in Form zu halten, damit er einen in Ruhe ließ und man sich ohne blöde Störungen dem widmen konnte, was man zu tun hatte. Ich stoppte meine Zeit über sechs Meilen.

Und ich ging Kajak fahren. Die Etsch in Verona ist kein schlechter Fluss zum Paddeln. Ich hatte zwei Kajaks im Kanu-Klub liegen, und es sprach nichts dagegen, sie ein bisschen öfter herauszuholen. Kajak fahren macht mir weitaus mehr Spaß als Laufen, nur leider reißt es ein größeres Loch in den Terminkalender. Man muss in die Stadt fahren, sich umziehen, hinterher die Ausrüstung zum Trocknen aufhängen. Der Vorteil ist allerdings, dass man sich beim Kajakfahren wesentlich mehr konzentrieren muss als beim Laufen und sich deshalb über die verlorene Zeit nicht schon sorgt, während man sie verliert.

Zwei Monate lang, im Herbst 2004, joggte und paddelte ich also bis zu vier, fünf Mal in der Woche, und solange ich unterwegs war und mich verausgabte, ließen die Schmerzen tatsächlich nach. Aber nur, um augenblicklich und manchmal mit umso größerer Heftigkeit zurückzukehren, sobald ich geduscht hatte. Was mich zu der Überlegung brachte, dass dieses ganze Bergauf-bergab-Gerenne und die Überforderung meiner Bauchmuskeln beim Paddeln auf der Etsch alles womöglich noch verschlimmerten. Vielleicht war es das Beste, anstatt *mehr* Sport zu treiben, den Sport gänzlich aufzugeben.

Der Gedanke war verlockend. Ich folgte ihm, tat nichts mehr und bewies, dass Sport weder das Problem noch die Lösung darstellte. Diese Schmerzen scherten sich nicht darum, ob ich laufen ging oder nicht.

Die Ernährung, sagte meine Frau. Ich sollte auf meine Ernährung achten. Und das tat ich. Immer wieder versuchte ich, einen Zusammenhang herzustellen zwischen den verschiedenen Sachen, die ich für gewöhnlich esse und trinke (ich bin ein Gewohnheitsmensch), und den verschiedenen Schmerzen, die mich plagten.

Kaffee war natürlich besonders verdächtig. Lass ihn weg! Einen Monat lang verzichtete ich auf meinen Cappuccino um zehn und den Espresso um zwei.

Ohne Erfolg.

Dann war der Alkohol dran. Immer sind es die Freuden, die gestrichen werden. Ich verzichtete auf meinen abendlichen Scotch. Ich staunte, wie schwer mir das fiel. Gegen halb elf verspürte ich ein überwältigendes Verlangen nach einem Whisky. Diese harmlose Angewohnheit war anscheinend im Laufe der Jahre zur Sucht geworden. Auf Anraten meiner Frau machte ich mir, gewissermaßen als Ersatz, eine Tasse Kamillentee, halb in der Hoffnung, mein Körper würde dann rebellieren und die Sache selbst in die Hand nehmen; ja, dachte ich, mein Körper wird anfangen zu zittern und so extrem kribbeln, dass ich meinen lobenswerten Vorsatz schließlich beiseiteschieben, entschlossenen Schrittes zur Hausbar schreiten und mir einen Scotch einschenken werde.

Ich konnte es kaum erwarten.

Mein Körper tat nichts dergleichen. Im Gegenteil, mit jedem Tag schien er sich mehr mit dem Kamillentee anzufreunden. Verärgert versuchte ich, mich durch den Gedanken aufzuheitern, dass die Schmerzen sicher bald besser würden, da der Whisky mir offenbar nicht so gut bekommen war wie vermutet.

Keineswegs. Die Schmerzen blieben, wo sie waren, vielmehr, sie wanderten wie immer umher, und als ich das Experiment nach etwa einem Monat abbrach und mir ein sehr großzügiges Glas Laphroaig genehmigte, schlief ich anschließend so gut wie seit Wochen nicht mehr. Ich erlebte eine schmerzfreie Nacht, *mit* Scotch. Natürlich wiederholte ich daraufhin das Prozedere am nächsten Abend, nur um festzustellen, dass alles wieder beim Alten war. Normales Unwohlsein, normale Schmerzen, hervorragender Laphroaig.

Nach dem Whisky ließ ich das Bier am frühen Abend weg.

Nach dem Bier am frühen Abend ließ ich den Wein am Wochenende weg.

Irgendwann fiel mir ein, dass es am roten Fleisch liegen könnte.

Tat es nicht.

Als ich mit Carlo sprach, waren derartige Experimente zum festen Bestandteil meines Alltags geworden.

Auf Verdacht mischte ich meinen Speiseplan immer wieder neu, so wie einen relativ überschaubaren Satz von Spielkarten, in der Hoffnung, irgendwann das gewinnbringende Blatt zu erwischen, das es mir gestatten würde, unbehelligt von diesen blöden Schmerzen weiterzuleben.

Allerdings ging ich nicht gerade akribisch an die Sache heran. Ich führte nicht Buch, und bei offiziellen Anlässen oder wenn ich mich mit Freunden traf, vergaß ich nicht selten, dass ich dieses oder jenes gerade nicht essen oder trinken durfte. Ich schlemmte ganz unbekümmert und fing anschließend mit dem Experiment von vorne an. Oder gab es vollständig auf.

Wenn ich in den frühen Morgenstunden mit akuten Schmerzen aufwachte und mich aus dem Bett schwang, um dem glühenden Felsbrocken in meinem Bauch zu entfliehen, kamen mir diese Diätexperimente überaus wichtig vor. Ich musste einfach eine Lösung finden. Aber abends, wenn ich mich in geselliger Runde entspannte, war mir dieser Typ, der sich ein halbes Dutzend Mal pro Nacht mit seinen Fußfesseln ins Badezimmer schlepte, ziemlich fremd. Vielmehr, ich kannte ihn zwar, aber er war nur ein entfernter Bekannter oder ein älterer Verwandter. An den man am besten nicht dachte.

Der Wasserverkäufer

Während ich mir ein Reagenzglas zwischen die Beine hielt und zu pinkeln versuchte, fiel mir ein Satz ein, den ich irgendwo über Giacomo Leopardi, einen italienischen Dichter aus dem 19. Jahrhundert, gelesen hatte: »Wenn er über die Feinheiten des Urinierens nachdachte, war er nicht imstande, Wasser zu lassen.« Er musste warten, bis er sich einen »Augenblick der Unaufmerksamkeit sich selbst gegenüber abringen« konnte.

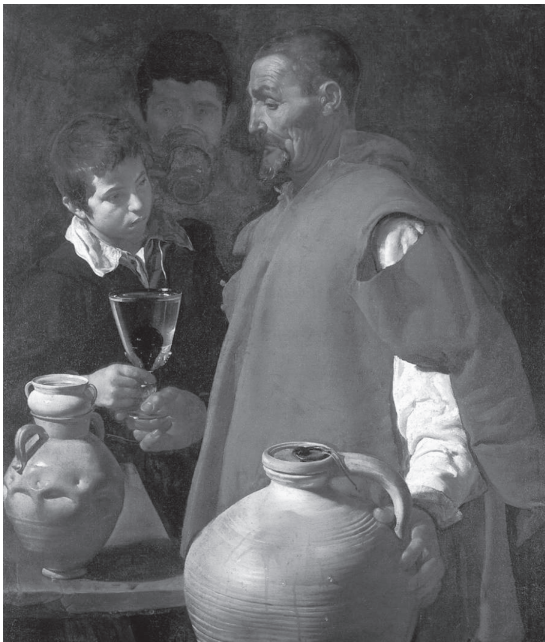
Was für ein absurder Gedanke! Aber die Geschichte ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Jahre nachdem ich die Biografie des Dichters gelesen hatte, dachte ich noch an diese Worte: »sich einen Augenblick der Unaufmerksamkeit sich selbst gegenüber abringen«.

Es war Mitte Januar, mitten in der Nacht; am kommenden Morgen hatte ich meine ersten Untersuchungen. Blut und Urin. Erwartungsgemäß hatte ich sie um zwei Wochen hinausgezögert, in der Hoffnung, die Schmerzen würden vergehen: zuerst wegen einer Reise nach London, um mich mit meinem Bruder zu treffen, und dann wegen eines kurzen Ski- und Wanderurlaubs in den Bergen mit meiner Frau und meinen Töchtern.

Mein Bruder lebt in Amerika, ich in Italien, aber manchmal treffen wir uns kurz nach Neujahr für ein paar Tage in London. John ist Maler und nimmt mich gern in die Kunstausstellungen mit, die gerade in der Stadt laufen. Dort äußert er oft mit lauter Stimme provokative Meinungen, und ich höre gerne jemandem zu, der so viel mehr weiß und sieht als ich.

Am zweiten Tag machten wir auf dem Weg von einem Museum zum nächsten halt beim Apsley House, dem Wohnsitz

des Herzogs von Wellington, um uns unter anderem Velázquez' *Wasserverkäufer von Sevilla* anzuschauen. In genau dem Hell-dunkel, das im Sommer unter einem Säulengang herrscht, reicht ein alter Mann in einem zerfledderten Mantel, der Wasserverkäufer, einem gut gekleideten Jungen ein randvolles Glas, in dem eine schwarze Feige liegt. Ich habe dieses Bild schon ein halbes Dutzend Mal gesehen, und es hat mich jedes Mal beeindruckt, aber heute war ich beinahe schockiert von der Kraft seiner Ausstrahlung. Diese beiden Gesichter, die so aufmerksam wirken, obwohl sie weder einander noch das Wasser anschauen, ihre Hände, die eine alt, die andere jung, die sich am Stiel des Glases treffen, das Licht in der durchsichtigen Flüssigkeit über der dunklen Rundung der kaum erkennbaren Feige – in alldem schien eine obskure Botschaft für mich verborgen zu sein.





Tim Parks

Die Kunst stillzusitzen

Ein Skeptiker auf der Suche nach Gesundheit und Heilung

Taschenbuch, Broschur, 368 Seiten, 12,5 x 18,7 cm

63 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-47640-4

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2012

„Als die Schulmedizin und ich uns schon gegenseitig aufgegeben hatten und ich mich zu lebenslangen chronischen Schmerzen verurteilt sah, wurde mir ein wundersamer Ausweg gezeigt: Stillsitzen lautete die Empfehlung, und atmen. Ich saß still. Ich atmete. Am Anfang war das ermüdend, ziemlich schmerzhaft und ohne unmittelbare Wirkung. Aber mit der Zeit wurde es so aufregend und bescherte mir so enorme körperliche und geistige Veränderungen, dass ich anfang, meine Krankheit als Glücksfall zu betrachten.“