

DAVID SERVAN-SCHREIBER  
Man sagt sich mehr als einmal Lebewohl



GOLDMANN  
Lesen erleben

### *Buch*

»Früher oder später würde er zurückkommen, das wusste ich. Ich konnte Zeit gewinnen, gut und ohne Angst leben, ihn fast vergessen. Aber jetzt ist der Rückfall da. The Big One. Er zwingt mich, mir die großen Fragen zu stellen, Rechenschaft abzulegen: Was bleibt von meinem Kampf gegen die Krankheit, vom Antikrebs-Lebensstil, wenn ich diesmal unterliege? Alles, so meine ich. Warum, erkläre ich in diesem Buch. Zugleich möchte ich allen Lebewohl sagen, die meine früheren Bücher gelesen und mich auf meinem Weg begleitet haben. So oder so, ich glaube an ein Wiedersehen: Man sagt sich mehr als einmal Lebewohl.«

### *Autor*

David Servan-Schreiber, geboren 1961 bei Paris, studierte Medizin und Psychiatrie und promovierte in den USA bei Nobelpreisträger Herbert Simon in neurokognitiven Wissenschaften, bevor er sich wieder der psychiatrischen Praxis zuwandte. In Pittsburgh hat er das renommierte UPMC Center for Integrative Medicine mitbegründet. Der Mediziner war in den USA zudem Gründungsmitglied von »Ärzte ohne Grenzen«. Seine Bücher »Die neue Medizin der Emotionen« und »Das Antikrebs-Buch« sind internationale Bestseller. Im Juli 2011 erlag David Servan-Schreiber einem Hirntumor, 19 Jahre nach der ersten Diagnose.

David  
Servan-Schreiber

---

Man sagt sich  
mehr als einmal  
Lebewohl

GOLDMANN

Die französische Originalausgabe erschien 2011  
unter dem Titel »On peut se dire au revoir plusieurs fois«  
bei Editions Robert Laffont, Paris.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das FSC®-zertifizierte Papier *Holmen Book Cream* für dieses Buch  
liefert Holmen Paper, Hallstavik, Schweden.

1. Auflage Februar 2014  
Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Copyright © 2012 der Originalausgabe  
by Verlag Antje Kunstmann, München  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
in Anlehnung an die Umschlaggestaltung der Deutschen  
Erstausgabe (Heidi Sorg & Christoph Leisl, München)  
KF · Herstellung: Str.  
Druck und Einband: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN: 978-3-442-15731-0  
[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



Dieses Buch ist den Onkologen gewidmet, die mir seit der zufälligen Entdeckung meines Krebses vor neunzehn Jahren großzügig ihre Zeit, ihr Wissen und ihre Unterstützung zur Verfügung gestellt haben.

Es ist auch allen meinen Patienten gewidmet, die ähnliche Prüfungen durchgemacht haben. Sie haben mir den Weg zu innerer Stärke, Mut und Entschlossenheit gezeigt.

Und schließlich widme ich das Buch meinen drei Kindern, Sascha (sechzehn Jahre), Charlie (zwei Jahre) und Anna (sechs Monate). Es wäre schrecklich traurig, wenn ich sie nicht länger bei der Entdeckung des Lebens begleiten könnte. Ich hoffe, ich habe dazu beigetragen, ihnen Lebenskraft zu schenken. Ich vertraue darauf, dass sie diese Kraft in ihren Herzen tragen und dass sie ihnen hilft, die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen.



## *Inhalt*

### ERSTER TEIL

Der Fahrradtest	11
Die große Müdigkeit	14
The Big One	18
Köln vom Bett aus	22
Der Club der Lebenden	25
Rückkehr ins Aquarium	30
Der Vampir von Löwen	34
Die kalte Dusche	38
Fünzig Jahre: Der Elefant, der Schädel und der Wind	42

### ZWEITER TEIL

»Wozu das alles?«	51
Was bleibt vom <i>Antikrebs-Buch</i> ?	55
Die innere Ruhe	59
Die Reihenfolge der Prioritäten	63
Den Übergang bewältigen	68
Wandern in finsterner Schlucht	72
Ich bedaure nichts	78

Lehrstunden in Mut	82
Kampfgefährten	89
Rezept vom Arzt: Lachen und Meditieren	92
Dankbarkeit kultivieren	97
Kostbare Augenblicke	101
Die Versuchung von Lourdes	104
Das Tabu anpacken	107
Das Hochgefühl, sein Testament zu machen	112
Emilys Atem	115
Weißes Licht	119
Über die Liebe	123
Lebenswichtiger Austausch	129
Die Liebkosung des Windes	139
Nachwort von Émile Servan-Schreiber	147



## ERSTER TEIL



## *Der Fahrradtest*

An jenem Tag fuhr ich nach dem Termin in der Radiologie mit dem Fahrrad nach Hause. Ich habe es immer geliebt, in Paris mit dem Fahrrad zu fahren, und habe die Strecke als einen ganz besonderen Augenblick in Erinnerung. Natürlich wäre es nach dem, was ich gerade gehört hatte, vernünftiger gewesen, ein Taxi zu nehmen, denn holpriges Pflaster war in meinem Zustand nicht gerade angehten. Aber nach dieser Nachricht brauchte ich unbedingt frische Luft.

Es war der 16. Juni 2010. Ich hatte eine Kernspintomografie (MRT) machen lassen, und das Ergebnis sah nicht sehr gut aus. Die Bilder zeigten eine riesige Kugel, ganz von Blutgefäßen durchzogen, die in meinem rechten Frontallappen den Hohlraum ausfüllte, der durch zwei frühere Operationen Jahre zuvor entstanden war. Mein Onkologe zögerte. Er glaubte nicht, dass der Tumor wieder zurückgekommen war. Er hielt die Kugel eher für ein eindrucksvoll großes Ödem, das sich zeitverzögert als Reaktion auf eine frühere Bestrahlung entwickelt hatte. Aber er war sich nicht sicher. Wir mussten abwarten, was der Radiologe



David Servan-Schreiber

## **Man sagt sich mehr als einmal Lebewohl**

Taschenbuch, Broschur, 160 Seiten, 12,5 x 18,7 cm  
ISBN: 978-3-442-15731-0

Goldmann

Erscheinungstermin: Januar 2014

Eine berührend offene Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben

Was bleibt von der ganzheitlichen Antikrebs-Medizin, wenn der Krebs den besiegt, der sie erdacht hat? Alles, meint David Servan-Schreiber. Fast 20 erfüllte Lebensjahre hat er dem Tumor abgetrotzt. Der französische Arzt und Neurowissenschaftler ermutigte Erkrankte auf der ganzen Welt, ihr Schicksal aktiv anzugehen. Seine Empfehlungen gingen dabei weit über den schulmedizinischen Standard hinaus. „Stellen Sie sich auch die Frage, was passiert, wenn die Behandlung nicht anschlägt?“, so fragte er früher seine Patienten. In seinem letzten Buch ist er selbst der Patient. Es geht nicht mehr darum, mit aller Kraft den Tod zu bekämpfen. Diesmal geht es um ein würdevolles Abschiednehmen.