

Transkript S02/09 - Gast: Alexander Greiner

Michaela Muschitz

Herzlich willkommen zu einer weiteren Folge unseres Podcasts und wir freuen uns, Trommelwirbel, unseren ersten männlichen Gast hier begrüßen zu dürfen, den lieben Alexander Greiner. [Hallo.] Der Alexander ist ebenfalls Podcaster. Das heißt, wir haben hier einen Kollegen im, in unserem Podcast. Du bist auch Journalist und Moderator, Speaker und du hast eben einen Podcast, du hast eigentlich sogar zwei. Den Podcast ‚Männerkrebs‘ und du bist Co-Host vom Podcast ‚Herrenzimmer‘. Du moderierst monatliche Online-Männertreffs gegen das Kopfkino in Deutschland und das Herrenzimmer der österreichischen Krebshilfe.

Alexander Greiner

Vollkommen richtig.

Michaela Muschitz

Ich habe auf deiner Website vorher noch mal nachgeschaut und da fand ich ein paar Zeilen, die ich sehr, sehr spannend fand: Männer, Helden, die keine Schmerzen kennen. Und dann noch der Aufruf: 'Verabschieden wir uns vom falschen Heldentum.'

Du hast 2019 ein Buch veröffentlicht, das ich damals auch gelesen hab und das mich sehr beeindruckt hat, das den Titel trägt 'Als ich dem Tod in die Eier trat'. Ein sehr offenes, schonungsloses Buch, muss ich ehrlich sagen, hat mich damals sehr berührt und ich habe jetzt in der Vorbereitung auf diesen Podcast heute noch, also noch mal reingelesen und du hattest die Diagnose Hodenkrebs 2015 und ich würde damit auch gern einsteigen, weil es mich auch jetzt beim noch mal Lesen so beeindruckt hat, ist du hast das Buch ja doch mehrere Jahre danach geschrieben.

Wie hast du es geschafft, das so detailliert beschreiben zu können? Da muss doch damals schon das Schreiben eine, ein Thema gewesen sein, sonst kann man sich nicht mehr so detailliert an solche Dinge erinnern. Alexander, erzähl, wie kam es zu diesem Buch beziehungsweise was hat dich auch motiviert, es zu schreiben?

Alexander Greiner

Ja, danke schön für die Einladung, Michaela und Claudia und danke schön für die schöne Vorstellung. Du hast vollkommen recht, also es ist ein guter Einstieg schon 2015 anzufangen. Eigentlich müssten wir noch ein bisschen weiter früher anfangen, also so 2013, glaube ich, circa muss es gewesen sein, 2012, 2013. Aber das machen wir dann nachher in der Klammer.

Also, deine Frage war ja, 2015 Hodenkrebsdiagnose, das das kam irgendwie sehr plötzlich. Ich mein, ich bin zwar schon immer wieder zu Ärzt:innen gegangen, mich untersuchen lassen, aber Hodenkrebs hatte ich irgendwie nie auf dem Schirm und deshalb habe ich auch nicht, wie es eigentlich jedermann ab ja 14, also auch schon junge Männer, tun sollten, einmal im Monat die Hoden abtasten, habe ich nicht gemacht.

So bin ich dann einfach mal zufällig drauf gekommen, dass meine Hose sich irgendwie dicker anfühlt. In den ersten zwei Wochen habe ich mich dadurch männlicher gefühlt, so dicke Eier und so. Irgendwann kam es mir dann aber nicht mehr ganz koscher vor oder halt ja, mir kam es komisch vor, habe abgetastet und habe gemerkt: O. K., ein Hoden ist dicker als der andere und und bin dann eben sofort am nächsten Tag untersuchen gegangen und nicht mal einen oder am zweiten Tag danach war der der tumoröse Hoden dann raus operiert und das ging alles sehr schnell.

Und in dieser Zeit, wenn du jetzt das Schreiben Bezug nimmst, habe ich noch sehr wenig geschrieben, aber ich habe schon geschrieben. Deshalb vorhin diese, diese kurze Spoiler mit 2012, 2013. Ich habe damals eine sehr schwierige Trennung durchgemacht, beziehungsweise eigentlich davor schon starke Beziehungsprobleme, unerfüllter Kinderwunsch, diverseste Geschichten.

Wir sind dann drauf gekommen, O. K., die Beziehung ist irgendwie unser Karren, der ist ziemlich im im Dreck und das ist eine eine, eine monströse Aufgabe, den da wieder rauszuholen. Ich habe dann zu Ende 22, 2012 Entschuldigung, Ende 2012 habe ich so eine eine Panikattacke gehabt, eingebildeter Herzinfarkt ist dann rausgekommen und da wusste ich: O. K., so kann ich nicht mehr weiter tun, wie ich gerade aktuell im Leben unterwegs bin.

Ich war damals in der Unternehmensberatung tätig, Deutsch.. also im deutschsprachigen Raum, sehr viel auch in Deutschland unterwegs. im IT-Bereich, Immobilien und und Facility Management von der Thematik her. Und es war ein sehr anstrengender Job, gleichzeitig eben die privaten Probleme, eigentlich familiärer Wunsch da und wir sind irgendwie nicht aufs Grüne gekommen. Und ich habe dann mit einer Psychotherapie begonnen. Also zuerst ich Psychotherapie, dann sind wir auch zu zweit in die Paartherapie gegangen und mit der Psychotherapie habe ich begonnen zu schreiben.

Ich hab nämlich dann immer mir schon vorbereitend auf die nächste Sitzung so überlegt, OK was, was ist gerade Thema, was möchte ich besprechen und danach halt dann sehr, sehr viel so journalartig zusammen geschrieben, was haben wir dann besprochen, was ist denn aufgekommen, was denke ich mir vielleicht noch dazu, welche Gefühle kommen auf dabei.

Wobei, wenn ich jetzt ganz ehrlich bin, weiß ich jetzt noch gar nicht, ob ich mir 2013 noch sehr viel mit Gefühlen so sehr bewusst auseinandergesetzt hab. Natürlich habe ich es gespürt, aber ja ...

Michaela Muschitz

Weggeschoben, hä?

Alexander Greiner

Genau, ja, ja, eher so an den, an den Symptomen der Gefühle, mit denen habe ich mich beschäftigt, aber nicht mit den Gefühlen selbst. Genau, und und dann eben wieder, gehen wir zurück, 2015. Das war für mich, habe ich auch in der Zeit dann nicht mehr viel, nicht mehr sehr viel geschrieben, sondern halt dann nur mehr bei der Psychotherapie, beziehungsweise glaube ich, hatte ich dann auch schon den Therapeuten gewechselt, war dann bei einer Frau, weil das irgendwie mit uns nicht mehr funktioniert hat und ich wollte dann jemanden anderen haben.

Ah, genau so war's. Nein, ich habe mir dann eine Psychoonkologin gesucht, also jemanden, der sich mit Krebs auskennt, eine Psychotherapeutin, die Krebsexpertise hat, jetzt nicht aus eigener Betroffenheit, sondern im Umgang mit anderen Krebspatientinnen.

Das war der Hauptgrund und dann habe ich erst eigentlich so wirklich zu schreiben begonnen, 2016 mit einer regelmäßigen Schreibpraxis. Das kam dann so, ich habe begonnen zu arbeiten, ich habe in einer kleinen Café-Bar, also ich bin auch Barista, nicht nur Unternehmensberater von früher, wenn ich diesen Unternehmensberater Job habe, dann an den Nagel gehängt, weil ich gemerkt habe, mit der Psychotherapie und mit der Trennung und mit diesen ganzen Zerwürfnissen in meinem Leben, habe ich gemerkt, O. K. Da brennt irgendwie mein Herz nicht mehr dafür, für diese Arbeit.

Ich habe eigentlich als ITler, als Softwareentwickler, als Projektleiter dort angefangen und am Schluss war ich nur mehr echt fast ausschließlich Berater und habe in Word und Excel Dokumenten herumgetan. Man kann vielleicht für manche Menschen erquicklich sein, aber wo ich halt die ganze Zeit eigentlich mein Leben lang nur Source Code gewohnt war und dieses ist ja auch ein sehr kreatives Arbeiten mit in der Softwareentwicklung.

Ja, habe ich gemerkt, diese, diese, diese Zeit ist vorbei und habe dann eben angefangen als Barista. Und da bin ich auch schon am Schluss meines Monologs und habe ich angefangen täglich zu schreiben, weil das so eine komplett andere Arbeit war. Ich hab' davor sehr viel mit Computern zu tun gehabt, am Ende wie dann mehr Unternehmensberatungsarbeit und natürlich Workshopleitung sehr viel dabei war und mit Kund:innen, da aber hauptsächlich nur auf der geschäftlichen Ebene und da in der Espresso-Bar menschte es extrem. Es sind täglich halt 150, 200 Menschen in der Bar gewesen, die mit mir geplaudert haben und und das wollte ich irgendwie festhalten und verarbeiten. Deswegen habe ich da eben wirklich ein tägliches Tagebuch geschrieben.

Michaela Muschitz

Also, du hast es gerade erzählt und das ist ja auch der Beginn des Buches, dass du erkennst, OK, da ist hier etwas größer geworden und das ist jetzt vielleicht nicht mehr nur so ganz cool, sondern das ist vielleicht auch [Da hat's was.] Da hat es was. Aber innerhalb von 2 Tagen dann im Grunde genommen gleich eine OP zu haben, das muss ja auch ziemlich heftig gewesen sein. Und das ist das, das worauf ich jetzt ein Stück weit hinaus will. Warum tun sich und ich mein, wir haben jetzt endlich einen Experten, warum tun sich Männer so schwer, ihre Gefühle anzusprechen? Bitte kläre uns auf.

Alexander Greiner

Boah, Michaela, die größte Frage überhaupt, wenn ich, wenn ich das wüsste, ich glaub dann ja, keine Ahnung, das steht noch in der Zukunft. Ich bin seit, muss ich dir ganz ehrlich sagen, seit ja, 5, 6, wie lang ist das jetzt her, dass mein Buch erschienen ist, seit 6 Jahren, bin ich dabei, das zu erforschen, dieses Thema.

Warum tun sich Männer da so schwer? Ich bin bisher noch nicht wirklich auf den hundertprozentigen Clou rausgekommen, weil, weil das klingt jetzt schon wieder wie eine Erklärung. Ich vermute, dass es halt leider multifaktoriell ist, genauso wie der Krebs bei mir multifaktoriell ist. Ich kann es nicht sagen, warum das passiert ist. Ich hab mich natürlich mit

dieser Frage auch sehr viel beschäftigt, warum kriege ich als Fünfunddreißjähriger, der sich gesund ernährt, sportlich ist, sich um seine Psyche kümmert, warum kriege ich diesen, Entschuldigung, diesen Scheiß-Krebs.

Ja, kleine Klammer auf, ich habe mich damals auch dann in meiner Männlichkeit beschnitten gefühlt durch diese O. P. Also, ich habe mich weniger als Mann gefühlt dadurch, dass das hat natürlich diese ganzen Tabuisierung dann, wie man es jetzt gerade im im großen Kontext angesprochen haben, aber dann auch auf mich persönlich bezogen natürlich einen starken Vorschub geleistet. Und ich vermute, dass es ganz, ganz viel an dem liegt, dass Männer so sozialisiert sind einerseits und das teilweise in manchen Kreisen immer noch so ein sehr, sehr klassisches und traditionelles Männerbild vorherrschend ist, dass der Mann halt immer funktionieren muss, dass er nicht krank ist und wenn er krank ist, dann ist er bitte so schnell wie möglich wieder gesund und auch gar nicht so viel untersuchen gehen, weil das wissen wir ja alle, also wenn man untersuchen geht, man findet immer irgendwas.

Und je nach Arzt und je nach Ärztin, wie genau die sind, ist es halt dann pathologisch oder nicht. Deshalb nicht untersuchen gehen, weil dann könnt man ja was finden und dann sind wir plötzlich krank und diese, diese, diese Kante, dieser Grad, der ist ja wirklich haarscharf. Also du bist, ich war ja damals, ich hab mich super gesund gefühlt, ich hab, ich war jeden Tag am am Rennrad, war extrem sportlich. Hab mein Leben umgestaltet, so dass es zu mir passt. Hab an meiner Selbständigkeit gearbeitet. Also eigentlich müsste man sagen: ja, so alles, was man landläufig ... alles richtig gemacht. Was diese ganzen Internet-Coaches da so sagen: Du musst das, du musst dein Leben umstellen. Blablabla. Hab ich alles gemacht. Und trotzdem habe ich diesen Krebs bekommen.

Und das ging echt so, von einem Tag auf den anderen. Ja, zuerst einmal gesund, dann taste ich das und plötzlich bin ich krank und dann auch noch Krebs. Deshalb, also ich höre das auch oft in diesen, in in in den Gruppen, die ich moderiere, hast du ja vorhin schon erzählt, Online-Gruppen und auch eine Präsenz-Selbsthilfegruppe von der Krebshilfe Wien habe ich auch.

Und da höre ich auch die, die sorry, da fällt es mir schwer, keine Wertung abzugeben, wirklich arge Geschichten von riesig-großen Tumoren, wo die Männer wahnsinnig lang anscheinend zuwarten müssen, bevor sie dann wirklich sich mal untersuchen lassen, wo ich mir denke, so also wenn du einen faustgroßen Hoden hast in in der Hose, du kannst ja dann gar nichts mehr machen, du kannst ja nicht mehr gescheit gehen und so. Aber ja, es gibt solche Männer, die ewig lang zuwarten und bei manchen anderen Krebsarten ist es ja so. Beim Hodenkrebs ist ja O.K., gut, auch bei Prostatakrebs, das kann man ja entdecken. Da gibt es ja Untersuchungen dazu, aber ganz, ganz viele Krebsarten, die die findest ja außerhalb von einer Blutuntersuchung oder mal von einem von einer Bildgebung findest du ja nicht. Also, die machen ja erst dann Symptome, wenn es schon.

Michaela Muschitz

Ja fast zu spät ist.

Alexander Greiner

Vielleicht zu spät sein kann. Genau. Und deshalb wäre es halt eigentlich so wichtig, dass man sich regelmäßig untersuchen geht, zumindestens einmal ein Blutbefund, einmal eine Harn-,

Harnprobe abgeben, damit man mal so grundlegend abchecken kann, wie schauen die Entzündungsparameter aus. Könnte da vielleicht ein Indiz sein, dass man näher nachschauen muss.

Um zu deiner Frage zurückzukommen, eben traditionelles Männerbild, immer funktionieren müssen, immer alles schaffen müssen, vor allem auch immer alles alleine schaffen müssen, sich keine Hilfe holen. Das ist auch, da gibt es Studien dazu, dass Männer halt ein sehr, sehr niedriges Hilfesuchbedürfnis haben, dadurch auch die Suizidrate extrem hoch ist bei Männern. Weil sie dann oft verbunden mit dieser 'Ich kann mir keine Hilfe holen', halt dann ja den Ausweg suchen, so eine einsame Krieger, ja O. K., dann bringe ich mich halt um. Ja, was dann möchte ich jetzt auch wieder kenne ich die Datenlage zu wenig, aber ich ich, ich schätze mal, wahrscheinlich in den wenigsten Fällen wirklich notwendig, also da wirklich angezeigt ist, dass ich sage, O. K., ich ich muss jetzt, diesem Leben ein Ende setzen, weil es keinen anderen Ausweg mehr gibt.

Claudia Scheidemann

Ja, aber also mich und mich erstaunt es auch immer wieder, gerade wenn man sich Statistiken anguckt, dass Männer ja deutlich früher sterben als Frauen und das sind natürlich dann alles Faktoren. Ich glaube, der Unterschied ist immer noch bei 8 Jahren oder so und ich glaube, das sind alles Faktoren, ja, aber immer noch eigentlich sehr, sehr signifikant, wo dann, Entschuldigung, die Gesundheitsfürsorge an sich so gar nicht im im Vordergrund zu stehen scheint. Und das ist auch was, also ich kenne das auch noch aus dem aus dem Apothekenbereich, bis da mal jemand gefragt hat oder irgendwie eine Diskussion mit einem mit einem Mann aufkam. Das war fast schon ungewöhnlich. Also weil eben dieses, dieses ich kümmer mich um meine Gesundheit oder meinen Körper jenseits von ich stähle mich, ich mache Sport, ich mache Kraftsport oder so, ist da irgendwie, weiß ich nicht, nicht nicht so richtig vorhanden. Also. Siehst du, ist das, kennst du das auch so?

Alexander Greiner

Kenn ich auch so. Ja, ich ich vermute, das liegt, ich bin kein Soziologe, aber ich vermute aufgrund dessen, was ich jetzt mittlerweile die letzten Jahre erfahren hab, dass das auch auf unserer Erziehung und auf unserer Sozialisation halt beruht, dass diese Gesundheitsfürsorge, das dass du angesprochen hast, sehr viel von den Frauen in der Familie, im, im Haushalt übernommen wird. Die sich darum kümmern und der Mann, das soll jetzt nicht als Entschuldigung da rüber kommen, eher vielleicht sogar als, hey Mann, nimm deine Verantwortung gefälligst selbst wahr und und lass das nicht deine Frau, deine Schwester, deine Mutter machen.

Dass dass sie sich halt da nicht drum kümmern, weil sie es irgendwie halt nie gezeigt bekommen, nie nie lernen, weil es eh für sie gemacht wird und dann ja, dann kann ich mich halt um andere Sachen kümmern, wie in die Kraftkammer gehen oder oder auf den Fußballplatz, egal ob zuschauend oder spielend. Und das wäre natürlich auch wichtig, das ja, das wäre sehr sehr wichtig, vor allem auch schon im im Bildungssystem, da vielleicht schon im im Kindergarten anzufangen, den den Buben Gesundheitskompetenz beizubringen.

Ich weiß nicht, ob es da schon was am Schirm gibt, da kenn ich mich zu wenig aus. Aber ich glaube, wenn dann wahrscheinlich nur vereinzelt und wahrscheinlich dann, weil es die einzelnen Pädagog:innen vielleicht als wichtig erachten, aber nicht systemisch, glaube ich nicht.

Claudia Scheidemann

Aber ich finde es gerade spannend, dass du das an ein anderes Wort benutzt hast, eben dieses, das ist Gesundheitskompetenz, weil ich habe so den unguten Verdacht, wenn man das als Fürsorge bezeichnen würde, was es ja ist, aber dann kriegt das so ein Touch, den man nicht als männlich ansieht, vielleicht sogar, keine Ahnung. Also sag mal, würd ich.

Alexander Greiner

Ja, also ich, ich, ich höre dich und ich verstehe, was du meinst, aber ich, also das hör ich auch sehr oft, dass die Männer sehr fürsorglich sind und dass ihnen das auch gut tut, Fürsorge in der Familie, für die Kinder, für die Partnerin oder den Partner walten zu lassen. Aber ich glaube auch so wie du, sie würden wahrscheinlich niemals Fürsorge dazu sagen.

Claudia Scheidemann

Im Grunde ist es ja wurscht, weil Hauptsache es wird gemacht, dann am Schluss, ne? Und es es wertet es irgendwo ja auch auf, wenn man sagt, es ist Gesundheitskompetenz. Da steckt ja auch drin, es ist Wissen um, wie funktioniert denn so ein Körper, was kann denn überhaupt alles passieren. Das ist Wissen, was man braucht, es ist, wie setze ich das im Alltag um, es ist Wissen, an wen muss ich mich eigentlich wenden. Und das ist, das ist auch nicht, also was, was ich, was ich immer spannender finde, ist so dieses, was nimmt man, wie du sagst, in der Sozialisation einfach so mit.

Und sieht es selber eigentlich als gar nicht wirklich Kompetenz an. Was weiß ich jetzt, wenn wir mal wirklich in die Klischees reingehen. Als Mädchen lernst du, wie du bügelst, putzt und kochst. Aber das wird nicht als "Du, ich bringe dir das jetzt bei", sondern das ist irgendwie selbstverständlich. Man nimmt das so mit. Natürlich kriegt man es gezeigt, aber es dauert dann 'ne Weile, bis man kapiert, nee, nee, das ist ja auch 'ne Kompetenz, das sind Kompetenzen zu wissen, wie geht denn so was überhaupt.

Und wenn es jemand anders nicht kann, ist das nicht irgendwie Sturheit, Blödheit oder irgendwas, sondern der hat diesen oder die hat diesen Lernprozess noch nicht durch. Und ich glaub, das ist auch ganz wichtig, sich das quasi gegenseitig zuzugestehen. Ja, dann muss man es halt noch als Erwachsener lernen.

Alexander Greiner

Ja, voll das das brauchen ja junge Männer genauso also weil weil ja, weil wir wir sehen ja, dass das geht ja schon keine Ahnung 20, 30, 40 oder noch länger Jahre, dass es viel mehr Singles gibt. Vor allem in jungen Jahren. Wenn sie mal von zuhause ausziehen und studieren gehen oder auch eine Lehre anfangen, dann sind sie eh meist noch zuhause. Und diese Fertigkeiten eben nicht haben im Haushalt, das ist dann ja wahnsinnig schwierig das Leben dann zu bestreiten. Dann muss ich mir die Wäsche die ganze Zeit packen und mit der riesigen Tasche zu Mama fahren. Ich mein: Hallo!

Michaela Muschitz

Aber um jetzt auch bei der Gesundheit zu bleiben, es ist auf der einen Seite natürlich diese körperliche Gesundheit. Was muss ich tun, um körperlich gesund zu bleiben? Und du hast es vorher schon angesprochen, wir leben einfach in einer Zeit, die mental, psychisch immer herausfordernder werden wird und mentale Gesundheit einfach, also gefühlt für mich, aber ich bin halt auch in dieser Bubble, ein immer größeres Thema wird.

Alexander Greiner

Ich glaube auch, dass das so eine Art von selbst verstärkender Kreislauf ist, weil wir jetzt beginnen, mehr darüber zu, also wir als Gesellschaft, weil wir jetzt beginnen, mehr darüber zu sprechen, weil die Männer sensibler, zarter werden, weil sie nicht mehr die harten Gestählten sind, die da irgendwelche Kriege im im Persönlichen und im Beruflichen führen müssen, weil sie dann auch in Burnout gehen „dürfen“, unter Anführungszeichen, weil sie hoffentlich dann auch mal vielleicht mehr in Väternkarenz gehen.

Schaut ja momentan nicht so aus, aber ja, dass dadurch ja, dass dadurch dann auch die Schwelle sinkt und ich dann eher drüber spreche, erstens plus zweitens, dann mehr spüre, dass die Welt halt einfach fucking herausfordernd ist. Ja, was vielleicht vorher vor 50, 60, 70, 80 Jahren die Leute genauso wahrgenommen haben, aber dieses Gespür nicht zugelassen haben vielleicht und das dann weggeschoben haben.

Gut, es war eine natürlich eine komplett andere Zeit, sie mussten auch noch viel, viel mehr funktionieren, heute geht es auch, muss ich ganz ehrlich sagen, glücklicherweise, dass wir uns mit unseren Gefühlen mehr auseinandersetzen können als vielleicht noch unsere Urgroßeltern Generation.

Claudia Scheidemann

Ja, aber ich glaube, dass das tatsächlich, wie du sagst, so ein, so ein, es ist ja auch ein Wandel, der Zeit braucht, einfach weil ganz ehrlich, sich mit diesen Dingen dann auch zu konfrontieren und sie eben nicht immer nur im Kopf hin und her zu bewegen, sondern zuzulassen, ich spür das jetzt. Ich merke das im Körper, ist ja nicht angenehm. Also machen wir uns nichts vor.

Also gerade wenn es um so Geschichten geht mit, ich setze mich da mit Erkrankungen auseinander und ich habe das bei dir auch auf der Seite gelesen, Krankheit annehmen. Und da ist es auch so, ich meine, da kommen ja gerade wenn es eine lebensbedrohliche, potenziell lebensbedrohliche Krankheit ist, das ist ja kein Spaziergang, das ist ja ... dreckig. Also es ist ja nicht. Also, wenn ich das so ne, es gibt ja diese schöne Ästhetik mit traurige Mädchen, die sich mit Weichzeichner fotografieren und die Traurigkeit zelebrieren, aber ich glaube, das ist viel elementarer dann.

Alexander Greiner

Voll ja. Ja, das geht ja in die, das geht ja direkt in die Existenz rein. Und da kommen ja dann auch sehr viele Ängste hoch. Einerseits ums eigenen Leben, andererseits, wenn man wieder bei diesem Fürsorge Aspekt, Kümmern Aspekt drinnen sind, ja auch für die Familie, für meine Angehörigen, für mein Umfeld. Umfeld. Und da kann ja der Mann dann in so einer Situation, würde ich jetzt mal sagen, sehr wohl zeigen, dass er zart ist, dass er sensibel ist, dass er auch

Empathie für andere empfindet und nicht immer nur ja, der der Ego-Held ist, der da alles alleine schafft.

Und weil du jetzt das Akzeptieren ansprichst, das höre ich auch sehr, sehr oft von den Teilnehmern in meinen Gruppen, dass ihnen das Akzeptieren, wenn sie dann mal sagen: OK, ich kämpfe jetzt nicht mehr an gegen diese Krankheit.

Kleine Klammer auf, ich find man kann ja gar nicht gegen was im Körper Kampf kämpfen. Also vielleicht gegen ein Virus, O. K., mein Gott, der kommt von außen, aber gegen sowas wie wie Krebs, das sind ja körpereigene Zellen, wie soll ich dagegen ankämpfen, dann würde ich ja gegen meinen eigenen Körper kämpfen, meine Meinung, da gibt es auch andere Meinungen dazu, Klammer zu.

Aber dann eben durch dieses Akzeptieren anzunehmen, vor allem auch davor schon wahrzunehmen, dass ja sowas wie Krankheit halt einfach passiert, das hilft wirklich vielen.

Und ich glaub, das ist bei mir oder das Bohren, jetzt ist es gerade wieder aus. O. K., habt ihr nichts gehört? O. K., dann passt es.

Claudia Scheidemann

Ja. Also dieses, was du eben auch angesprochen hast, jetzt habe ich doch den Faden verloren, schade, schneiden wir raus.

Michaela Muschitz

Alles kein Thema, ich muss sowieso schneiden.

Nee, es ist Krankheit, entschuldige, akzeptieren, es ist Krankheit akzeptieren. Um jetzt auch so zum Thema unseres Podcasts, wie kann hier Schreiben eine Form der Unterstützung sein, was ist da deine Erfahrung?

Alexander Greiner

Ja, da hole ich vielleicht noch mal ganz kurz aus. Also diese Krankheitserfahrung, die war ja mit der O.P. 2015 nicht zu Ende. Das ginge dann weiter mit einer sehr, sehr schmerzhaften Knochenmetastase in der Schulter. Ich hab ja erzählt, dass ich damals als Barista gearbeitet hab. Ich war auch sehr viel Klettern, Bouldern in der Halle, Bouldertraining, Klettertraining am Seil, auch am Felsen und er hatte halt wahnsinnige Schmerzen in der Schulter, dachte dann erst, ja ja, vielleicht irgendwie eine Überlastung oder so, entweder von der Arbeit genau oder halt durch den vielen Sport.

Und die Schmerzen gingen aber dann nicht weg. Und während dieser Zeit bin ich natürlich auch in die Nachsorge gegangen, ins Krankenhaus, immer alle 3 Monate die Blute kontrollieren. Und da habe ich schon gesehen, O. K., die Tumormarker, 2 von 3 Tumormarker, die steigen halt so, so sukzessive. Noch, noch, noch immer unterhalb des, des Limits, wo man sagt, O. K., das ist, das ist der Normbereich. Also sie war noch immer im Normbereich, so gesagt, sie waren noch immer im Normbereich, aber man hat gesehen, von immer so im Quartalsrhythmus, sie steigen.

Und dann war es knapp 2 Jahre nach der nach der Hodentumor O. P. 2017, dass die Schmerzen so stark waren, dass ich nicht mehr Fahrradfahren, nicht mehr Klettern, nicht mehr arbeiten konnte.

Und von einem Mal aufs andere bei der Nachsorge gingen die Blutwerte dann auch durch die Decke. Da war dann klar, OK da, da, da ist jetzt irgendwas so richtig aus dem Ruder gelaufen, haben wir dann natürlich näher untersucht und da ist dann rausgekommen, da ist jetzt ein Tumor im Oberarmknochen, in der Schulter oben. Und der hat halt so von innen ein Zentimeter auf das ganze umliegende Gewebe gedrückt. Also war riesig.

Und da ist dann eben später dachte man ja vielleicht irgendwie Knochenkrebs oder sowas, aber dadurch, dass ich ja davor ein Hodenkrebs hatte, war, lag die Vermutung nahe, das ist eine Metastase von Hodenkrebs und hat es dann in der Biopsie auch bestätigt und habe dann Bestrahlung und Chemotherapie bekommen.

Also das war ein eine erstens einmal sehr, sehr einschneidende Wiedererkrankungserfahrung plus dann auch noch eine sehr anstrengende und auslaugende Therapieerfahrung. Also es war 2017, da war ich 37, also es ist jetzt 8 Jahre her. Und in dieser Zeit, also echt so unmittelbar nach dieser Diagnose, hab ich wahnsinnig viel geschrieben. Also das kannst du dir nicht vorstellen, ich bin echt stundenlang gesessen und hab geschrieben im Notizbuch, Seiten gefüllt, mehrere Notizbücher gefüllt, auch am Computer extrem viel geschrieben. Ich hab es irgendwann dann einmal alles zusammengetragen, vor ein paar Jahren ist des schon gewesen und bin dann auf nur digital auf über 1.100 A4 Seiten gekommen. Also richtig, richtig viel. Massig.

Claudia Scheidemann

Und hast du also jetzt rein vom, was, was funktioniert-Gedanken her, Freewriting in erster Linie oder hast du Schreibimpulse genutzt, hast du irgendwelche Leitfragen gestellt, also ganz praktisch. Weil das ist ja ganz oft, ja, was schreibt man denn dann genau?

Alexander Greiner

Also prinzipiell war das, das musste raus, also es war ganz, ganz viel Freewriting, aber jetzt nicht so mit diesem klassischen Freewriting-Ansatz. Ich schreibe, dass die die Feder nicht stillsteht, sondern also ich glaube, sie ist auch nicht stillgestanden, aber ja, egal. Und diese Impulse, wie du sagst, die die kamen dann. Die kamen dann sowieso durch Schreiben oder auch durch diverse Therapieentscheidungen, die anstanden, weil ich habe auch sehr lange gehadert mit dieser, mit dieser Bestrahlung und Chemotherapie. Wollte hab noch irgendwie ja so die Nadel im Heuhaufen gesucht, so nach einer anderen Therapieart, wie man jetzt mit dieser Knochenmetastase umgehen kann.

Aber ich bin dann sehr froh, dass ich mich trotzdem dafür entschieden habe, erstens einmal nicht zu operieren. Also ich habe immer noch meinen eigenen Knochen im Körper. Es ist, weil das wäre auch so eine, eine Standardtherapie, das quasi der Knochen reseziert wird, rausgenommen und dann kommt so eine Tumorphthese rein und dann hätte ich halt irgendwie, wurde mir beschrieben, eingeschränkte Bewegungsfähigkeit und habe mich dann eben zu entschieden, das Risiko einzugehen und zu sagen: OK, probieren wir es mit Bestrahlung und Chemotherapie, um diese große OP abzuwenden.

[Ja.]

Und da bin ich auch jetzt rückblickend sehr froh drüber, weil wie gesagt, ich hab immer noch meinen Knochen drinnen. Der ist natürlich nicht mehr so stabil wie ein gesund gewachsener Knochen. Der war ja, das eine Ende war ja komplett zerstört durch den Tumor, aber er hat sich wieder zurückgebildet. Das ist ja auch irre, dass der Körper weiß: O. K., hier, hier gehört eigentlich Knochengewebe hin. Na gut, dann, wenn jetzt der Tumor weg ist, dann baue ich halt jetzt wieder Knochengewebe auf.

Und dieses Schreiben, das, das, das habe ich damals gemerkt. Also einerseits war es natürlich, es musste raus, da gab es, das ist echt so wie der Staudamm, wenn er, wenn er überläuft, dann, dann rinnt das Wasser, du kannst nichts tun, einerseits. Aber andererseits habe ich auch gemerkt, dass es mich wahnsinnig beruhigt. Das war für mich, das Schreiben war für mich so ein, so ein Safe Space. Ich hab durch Schreiben einerseits gedanklich zur Ruhe gefunden, weil ich prinzipiell als Mensch von, von meiner Persönlichkeit her schon zum Gedankenkreisen neige und damals in diese Krisensituation natürlich, da ist das komplett, da war ja Hirnfasching bei mir im Kopf.

Und mit dem Schreiben habe ich diesen, dieses, dieses Wirrwarr an Gedanken, Sorgen, Ideen, Visionen, Katastrophisierungen habe ich in Griff bekommen können. Also, ich habe versucht, einerseits habe ich versucht, andererseits ist es mir auch gelungen, wieder die Kontrolle zurückzuerlangen und das ist ja auch ganz wichtig in so einer Krisensituation, generell in Krisensituationen, aber auch in so einer Krankheitssituation wie Krebs, gibt es wahrscheinlich auch bei anderen Krankheiten, bei Krebs kenn ich mich halt am besten aus, dass das ja ein gefühlter Kontrollverlust ist.

Du, Du denkst dir, du kennst deinen Körper und du weißt, wie er funktioniert, vor allem wenn es das auch schon in die Jahre gekommen bist und mal keine Ahnung über über 30, 40 bist. Denkst du, du kennst deinen Körper und dann, dann mit so einer Diagnose verlierst du plötzlich das Vertrauen in deinen Körper, in dich, in deine Wahrnehmung und auch in die Kontrolle über die Lebensführung, weil dir dir wird da ein riesengroßer Fels in den Weg geschmissen, mit dem du halt überhaupt nicht rechnet.

Und durch das Schreiben und der tabulosen und, und komplett offenen und ehrlichen Auseinandersetzung mit meinen eigenen Gedanken, habe da. Habe ich es geschafft, wieder die Kontrolle zurückzubekommen, zum Gutteil. Also natürlich, du liegst im Spital und es rinnt die Chemotherapie in dich rein, aber zumindest emotional ist es mir wieder gelungen, wieder gelungen, die Kontrolle zurückzubekommen.

Michaela Muschitz

Und wir alle wissen, wie groß und wichtig der emotionale Anteil ist bei einer Erkrankung, um Dinge besser oder schlechter zu machen. [Der ist riesig.] Der ist riesig, wirklich riesig. Und das wird aber, finde ich, also interessant, halt leider auch immer noch wie vor übersehen, weil du hast vorher die Panikattacke angesprochen, wo du geglaubt hast, du hast einen Herzinfarkt. Es fühlt sich ja tatsächlich wie ein Herzinfarkt an. [Ja, voll.] spielt sich aber nur im Kopf ab. Spannenderweise kannst du und das auch das sind ja so, so Kleinigkeiten, wie: Ich kann meinen Puls beruhigen, indem ich mich auf die Atmung konzentriere. Ich finde das so faszinierend, wenn

ich mich, mein, mein Hirn, meinem Körper sag, komm, jetzt fahr mal runter, jetzt beruhigen wir uns mal, dass das dann auch wirklich funktioniert. Also, ich finde es immer wieder aufs Neue erstaunlich, was unser Hirn vermag und, und darum finde ich das grandios, dass du sagst, du hast so viel geschrieben und ich finde nie in so einer Extremsituation wie du das hattest, aber auch für mich und darum glaube ich, fasziniert mich das Schreiben auch so, ist: Welchen großen Input das Schreiben auf ein Leben haben kann.

Alexander Greiner

Ich muss da ganz kurz noch, sorry, [Ja, alles gut.] 15, 15 Sekunden zurückgehen, weil du hast etwas gesagt, was mir unglaublich wichtig ist, in dem Kontext klarzustellen. Ich bin voll bei dir, das Gehirn und unsere eigene Konzentration auf unsere Körpersymptome und auf unsere Entspannung ist wahnsinnig leistungsfähig. Aber ganz großes Aber, was nicht funktioniert, ist dass ich mir Krankheiten wegmeditiere oder irgend so ein, entschuldigt es mal den Ausdruck, irgend so ein Kackscheiß. Irgend so ein Schabernack, weil das ist alles Quacksalberei.

Kleine Klammer auf, das war nämlich auch ein Grund, warum ich damals so lange gehadert hab mit der mit der Chemotherapie, weil ich eine sehr, sehr enge Freundin hatte, die die lange aus wirklich wichtigen Gründen, das möchte ich hier nicht in Abrede stellen, also mir versucht hat, diese Chemotherapie auszureden und halt dann auch gesagt hat, na und musst noch viel meditieren und schreiben ist eh super und diese ganzen Geschichten. Aber das funktioniert einfach nicht. Also du kannst nicht, wenn etwas so aus dem Ruder gelaufen ist, dass du krank wirst, das wieder wegmeditieren.

O. K., einen gestressten Körper wieder beruhigen und den Puls um ein paar Schläge runterbringen, das funktioniert. Aber alles andere ist... Ja, das funktioniert nicht. Und auch nur kleiner Hinweis, also es ist wirklich auch sehr tragisch, das war wirklich eine sehr enge Freundin, die hat dann ein paar Jahre später auch Krebs bekommen, hat sich unzureichend behandeln lassen, wirklich nur symptomhaft. Keine, nicht die angezeigte Therapie, wäre auch eine Chemotherapie gewesen, hat sie nicht machen lassen und ist dann eineinhalb Jahre nach der Diagnose gestorben.

Michaela Muschitz

Ja, also ich bin vollkommen bei dir. Das hat natürlich Grenzen, vollkommen richtig. Aber es hat auch einen Effekt und das, das ist das, was ich einfach, was vielen nicht bewusst ist.

Alexander Greiner

Der Effekt ist irre und der geht ja drüber hinaus. Also der geht ja auch, das war ja nämlich dann das, das ist dieses Krasse, wie es dann zum Buch kam, weil ich hab aus einem Gedanken des Selbstschutzes heraus, hab ich dann Teile meines Tagebuchs online gestellt auf einem Blog, damit sich mein Umfeld, Freunde, Freundinnen informieren können, wie es mir geht und damit mir die nicht die ganze Zeit WhatsApp und SMS schicken oder vielleicht sogar anrufen, während ich da vielleicht gerade irgendwie überhaupt andere Gedanken habe, habe ich dann gesagt: O. K., bitte hier ist der Link, da kannst du nachlesen, wie es mir gerade geht und dann kannst du, kannst dich eh bei mir melden, aber jetzt nicht die immer die gleichen Sachen fragen, die ich eh schon vielleicht niedergeschrieben hab.

Und das war dann, dieser Blog war öffentlich und das war dann echt erstaunlich. Haben natürlich klarerweise auch andere Menschen im Internet dann aufgefunden und gelesen, die ich nicht persönlich kannte und die haben mir dann geschrieben: 'Hey, Alex, so wie du mit dem Krebs umgehst und so wie du damit, Entschuldigung, so wie du mit dem Krebs umgehst und so wie du drüber schreibst, das gibt uns Mut.'

Und das hat mich dann halt so bestärkt, nach der Therapie zu sagen, na ja, gut, dann, dann möchte ich das jetzt noch irgendwie nicht nur im Internet haben, sondern nochmal in eine bisschen schönere Form bringen. Und so ist dann das Buch entstanden. Zuerst hatte ich noch die wahnwitzige Idee: Passt. Ich gieße quasi irgendwie die Blogbeiträge zwischen zwei Buchdeckel. Aber da bin ich dann eh sehr schnell drauf gekommen, auch mit einigen sehr schmerzhaften Leser:innen-Feedback, dass das so überhaupt nicht klappt.

Und hab dann in eineinhalb-jähriger Arbeit quasi noch mal sehr vieles neu geschrieben, vor allem auch die Lücken gefüllt und um die ganze Geschichte einen einen Spannungsbogen, einen Erzählbogen gezogen, damit es auch als Buch funktioniert und nicht nur als einzelne Blogbeiträge.

Claudia Scheidemann

Ja, nur noch mal ganz, also ich finde es sehr beeindruckend, gerade mit so einer Offenheit und es ist ja auch so unser zweiter Teil, die Courage darüber zu schreiben. Und ich glaube, dass das ganz wichtig ist, eben wie du sagst, damit andere sehen, wie kann ich denn noch eventuell über eine Krankheit nachdenken, wie kann ich denn noch mit umgehen, weil man ist ja selber tatsächlich so im eigenen, ne, du hast das vorhin so schön Hirnfasching genannt. Und wenn man ...

Alexander Greiner

Ist nicht von mir, ist nicht von mir, ist von einer sehr, sehr lieben Schreibfreundin aus Deutschland.

Claudia Scheidemann

Ja, aber das ist genau das, da ist irgendwas da oben und und ich finde das wichtig, eben zu sagen: O. K., ich schreib sehr, sehr offen drüber mit allem, was dazugehört, auch was unangenehm war, was schwer war, wirklich, was sich auch nicht wegmeditieren lässt eben und und für mich hat das aber auch dann eben mit dieser kompletten Krankheit-Akzeptanz zu tun. Dass man sagt, ja, das ist das Ding. Das krieg ich nicht weggeatmet, nicht wegmeditiert, nicht weggeschrieben. Aber durch Schreiben kann ich mich zum Beispiel damit aber auseinandersetzen, wenn ich eben da liege und 'ne Chemotherapie bekomme oder schwierige Therapieentscheidungen eben treffen muss.

Also von daher, das ist wichtig, dass eben auch nicht nur privat dann für sich geschrieben wird, das ist so eigentlich der Punkt, sondern dann noch den Mut zu haben, so jetzt mache ich es noch mal richtig öffentlich, sozusagen als Buch dann eben.

Alexander Greiner

Ja voll, ja. Also ja, ich glaube, recht viel gibt es dazu nicht zu sagen.

Michaela Muschitz

Was mich aber interessieren würde, inwieweit ist persönliches Schreiben Journaling nach wie vor ein Thema für dich?

Alexander Greiner

Das ist nach wie vor ein sehr, sehr großes Thema. Das Schreiben insgesamt hat natürlich die letzten Jahre, was ist natürlich, natürlich ist ein Blödsinn, aber es hat sehr gelitten. Ich habe sehr, sehr viel weniger geschrieben, vor allem das private, persönliche Schreiben ist stark in den Hintergrund gerückt. Durch meine Arbeit verfasse ich jetzt hauptsächlich nur noch Gebrauchstexte, mittlerweile auch sehr vieles mit Hilfe der K.I. mal sehr zu meinem zu meinen Freuden, manchmal erst so zum Leidwesen, dann dann schreibe ich es manchmal wieder selber.

Michaela Muschitz

Ja.

Alexander Greiner

Aber das das persönliche Schreiben, das ist sehr viel seltener geworden. Aber: Ich habe gemerkt, in so einem Leben gibt es ja ständig irgendwelche Krisen und auch emotionale Geschichten oder eben ich bin jetzt seit 2 Jahren, knapp 2 Jahren, vollselbständig, hundertprozentig. Ist natürlich auch wahnsinnig herausfordernd, vor allem in diesem, in diesem Segment Männergesundheit. Da redet man ja auch sehr wenig drüber. Ich habe erst gestern mit der mit der Krebshilfe-Geschäftsführerin geredet, dass so diese ganzen Brustkrebs-Awareness-Kampagnen, die werden finanziert noch und nöcher und da, da sind Unternehmen dabei und die buttern da Tausende, 100 Tausende, vielleicht sogar Millionen und weltweit, weiß ich nicht wie viel Geld rein.

Aber jetzt für Männergesundheits-Awareness-Kampagnen bis jetzt sehr, sehr wenig und das sind dann auch entsprechend wenig Unternehmen dabei, die das Ganze finanzieren und fördern dadurch. Also ein eine eine sehr, sehr schwierige Nische, die ich mir da gesucht hab für meine Selbständigkeit und das war natürlich auch sehr herausfordernd jetzt die letzten eineinhalb Jahre und da hab ich dann immer in solchen Situationen, wo ich nicht mehr weiter wusste, zum Notizbuch gegriffen. Und zwar in der Form, dass ich jetzt, das hab ich früher auch nie so wirklich gemacht, sondern ja, das ist eher so eine Entstehung der letzten eineinhalb Jahre, dass ich Morgenseiten schreib. Ich schreib direkt nachem, also nicht unmittelbar nach dem Aufwachen, aber ich wache auf, geh vielleicht zur Toilette, wasch mir das Gesicht und dann setz ich mich ins Bett, nehm das Notizbuch her und schreib eine Seite im A5 Notizbuch. Das, was gerade da ist und das ist echt interessant gewesen, dass einige Male, wenn ich mit irgend so einer offenen Entscheidung oder so ins Bett gegangen bin, dass das dann am nächsten Tag direkt nach dem Aufstehen in der Früh sowas von absolut sonnenklar war, was ich da jetzt tu und was ich vielleicht sogar tun muss, weil alles andere überhaupt keinen Sinn ergibt.

Ja, das war richtig cool. Manchmal ist es natürlich auch dann so, dass ich vielleicht 2 Minuten oder 5 Minuten lang herumsitze und kein Satz daherkommt, aber ich bleib trotzdem sitzen und schreib dann weiter und dann wird mir auch manchmal die Seite zu knapp, hör aber dann meistens wirklich bei der Seite dann auf.

Vielleicht wird noch was so um die Ecke gekritzelt, so halb rauf, die Seite doch noch, irgendwie noch so, irgendwie ausnutzen, genau. Ja, das, das mache ich jetzt so seit eineinhalb Jahren und das ist jetzt aktuell so, meine Personal Writing, wie sagt man da dazu, Routine, genau. Ja.

Michaela Muschitz

Etwas, das viele Schreibtrainer:innen, Coaches in diesen, in in diesem Bereich des Schreibens einfach immer wieder bemängeln. Oder also, ich kenne keine, die sagt: 'Oh ja, bei mir sind immer ganz, ganz viele Männer im Seminar.' Warum ist es so schwer, Männer dazu, also jetzt vielleicht auch aus deiner eigenen allerdings, was ist so die Hürde, dass Männer schreiben als potentielles Tool für sich zur Reflexion, um Entscheidungen zu treffen, Klarheit zu finden. All das, was du jetzt auch schon erzählt hast, was ja auch dir schreiben hilft, die genau diese, diese Entscheidungen zu treffen, Klarheit zu finden. Was müssen wir tun, damit Männer das eher erkennen, akzeptieren und auch ausprobieren? Was ist so deine Idee?

Alexander Greiner

Das ist eine sehr, sehr gute Frage. Was müssen wir tun? Also ich glaube, es müsste das Schreiben so aus Männersicht, ich stottere wahnsinnig herum jetzt, ich versuche den Gedanken zu finden. Ich glaube, wir müssen so ein bisschen so, vielleicht haben manche Männer die Vorstellung, dass das Schreiben irgendwo so in einer in einer verstaubten Ecke stattfindet und dass das so, na ja, das machen halt die Künstler und es gibt ja sehr extrem viel. Unsere Geschichte ist ja voll schreibender Männer, die ganze Literatur, die besteht aus gefühlt 99% aus Männern, kleine Klammer auf, ich lese seit, ich versuche seit Jahren, fast nur mehr Frauen zu lesen, also Autorinnen, weil die manchmal, das habe ich jetzt festgestellt, auch wirklich die schöneren Bücher schreiben. Ja, aber ich bin natürlich gebiased, Klammer zu.

Das ist so der eine Punkt, dieses künstlerische Image. Und andererseits, dass Schreiben, wenn wir jetzt so Seminartätigkeit und Personal Writing ansprechen, dann halt sehr viel durch Frauen praktiziert wird und da dann Männer auch tendenziell so die Idee haben, na ja, dann sitze ich da mit lauter Frauen herum und dann reden die nur über ihre Frauenthemen und ich habe dann sowieso keinen Platz, da mich irgendwie zu öffnen und dann lasse ich es doch lieber gleich.

Claudia Scheidemann

Müssen wir Männer-Schreibgruppen anbieten?

Alexander Greiner

Männer-Schreibgruppen, ja, aber ... wär das der Plan, wär das das Ziel, führt das dann zum Ziel? Keine Ahnung. Also ich, ich musste ganz ehrlich sagen, ich hab da jetzt nicht so die, die die zündende Idee, wie wir das schaffen könnten.

Also ja, ich bin da ja selber manchmal erstaunt, warum... oder dass so viele Männer da so beratungsresistent sind. Ich hab letztsens ein Workshop gehalten und also der war öffentlich, so

von von einer Organisation, aber man hat sich öffentlich anmelden können und hab mich wahnsinnig gefreut, wie ich die Teilnehmerliste bekommen hab, dass da bei 10 oder 12 Teilnehmenden 2 Männer dabei waren.

Na, was ist passiert? Die haben dann noch kurzfristig vorher haben sie dann abgesagt. Vielleicht als Krankheit, vielleicht aus irgendwelchen familiären Geschichten, keine Ahnung, aber ich bin dann halt wiederum nur mit Frauen im Seminar gesessen und das ist halt dann auch wieder irgendwie so, wie das du zuerst beschrieben hast, so typisch.

Alexander Greiner

Das war nicht mal als Schreibseminar, titulierte, es ging um Stressbewältigung und Resilienz.

Claudia Scheidemann

Hast du doch noch getarnt. Mensch, hätte klappen können. Ja, und was da, was das, das völlig Verrückte ja ist, ist also ich habe das jetzt gerade auch wiedergefunden, dass man Pennebaker hat viele Studien gemacht und dass ausgerechnet Männer, auch gerade wenn sie nicht so einen super Zugang zu den eigenen Emotionen haben, am allermeisten vom Schreiben profitieren.

Alexander Greiner

Also glaube ich sehr gern. Ja.

Claudia Scheidemann

Er hat da irgendwie auch beschrieben, die schwerste Gruppe, die er mal hatte, waren irgendwie eine Gruppe von Managern. Also er hat eine Studie gemacht, es wurden 2 Gruppen verglichen mit Manager mittleres Management, die eben ihren Job verloren hatten, gerade wegrationalisiert. Eine Gruppe hat geschrieben, eine Gruppe hat nicht geschrieben. Und die Gruppe, die geschrieben hat, auch über die Frustration, den Ärger und Dings, die waren zu einem wesentlich höheren Prozentsatz ein Jahr später wieder in Arbeit als die anderen. Und einfach durch, ich setze mich damit auseinander, mit dem Jobverlust, mit der Kränkung, mit allem und auch an anderer Stelle, Männer profitieren sehr davon. Es ist so schade, einfach.

Alexander Greiner

Danke, liebe Claudia, das nehme ich mir jetzt mit für meine Arbeit und ich werde es, glaube ich, mehrmals erzählen und dann vielleicht auch in den Gruppen anwenden. Ja, Vielleicht bringt das was, um auf deine Frage zurückzukommen, Michaela. Vielleicht sollten wir das öfters sagen, so da gibt es Evidenz, probiert es doch mal aus.

Michaela Muschitz

Ja, auf alle Fälle. Deine Lieblingsschreibübung hast du uns, glaube ich, mit dem Freewriting oder mit diesen Morgenseiten schon verraten können.

Alexander Greiner

Morgenseiten, ja genau, voll. Also aktuell. Ich find natürlich schon Schreibimpulse manchmal interessant, muss aber ganz ehrlich sagen, manchmal sind sie mir auch zu gestelzt, weil dann...

Also ich bin mittlerweile da sehr heikel, muss ich ganz ehrlich sagen, wenn mir was aufgesetzt vorkommt, dann dann habe ich so einen inneren Widerstand, der unüberwindbar wird und dann denke ich mir so: Na, nächste Frage, zu blöd, lieber, lieber banal und easy als super gekünstelt, aber Lieblingsschreibmethode ist momentan wirklich die Morgenseiten und so eben auch mit dieser sehr, sehr überschaubaren, sehr, sehr planbaren Dimension, eine Seite im Notizbuch, danach wird aufgehört.

Das dauert bei mir so 10 bis 15 Minuten, je nachdem, wie groß ich schreibe und wie viele Nachdenkpausen dazwischen entstehen. Und das, das, das kann ich zumindestens gut in meine Morgenroutine einbauen. Das ist, das ist wirklich toll und möchte ich auch wirklich jeden Menschen, der es irgendwie einbauen kann, ans Herz legen. Ich erteile ungern Ratschläge, aber diesen kleinen Tipp möchte ich vielleicht hinterlassen.

Michaela Muschitz

Jetzt und eine Frage, die wir auch allen unseren Gästen stellen, ist die Frage nach dem Lieblingsbuch. Also ein Buch, wo du sagst, das hat dich geprägt oder das hat dich besonders beeindruckt.

Alexander Greiner

Also da gibt es natürlich viele. Ein sehr, sehr interessantes Buch, wenn man schon bei Schreibimpulsen sind, das hat mich 2017 in dieser krassen Krebserfahrung sehr geprägt, ist so ein amerikanisches Selbsthilfebuch. Ich sage das absichtlich so mit diesem Unterton, weil es da halt so wahnsinnig viele schlechte Bücher gibt, aber dieses eine, dies ist gut und hat mir damals sehr gut geholfen. Ich hab auch sehr vieles überblättern überlesen, weil das dann halt so bla bla war. Mark Wollin - Dieser Schmerz ist nicht meiner. Sehr sehr cooles Buch.

Man muss nicht alles lesen, aber ich empfehle alle Schreibübungen drinnen zu machen. Es sind auch nicht sehr viele. Das hat mir damals sehr geholfen, mich mit den Problemen, die ich mit meinem Stiefvater hatte, damals war er 37, also ich kannte diesen Stiefvater schon sehr lange, über 30 Jahre, hat mir drüber hinweg geholfen. Und das, es war ein Leben lang ein richtig arges, eine richtig arge Katastrophe mit ihm, unsere Beziehung.

Das ist das eine und ich könnte es noch länger und mehrere Bücher ausholen, die extrem gut sind, aber dieses eine on top, also da kommt echt dann wahnsinnig lang nichts und dann ist irgendwo ganz oben dieses eine Buch, Marlen Haushofer, Die Wand. Ich finde, das ist also vielleicht noch kurz davor hole ich aus. Ich habe das Buch erst relativ spät gelesen. Ich kannte die Geschichte nur über den Film, auch ein sehr, sehr toller Film mit Maria Gedeck, glaube ich, in der in der Hauptrolle und habe den Film ein, zweimal gesehen, also nicht oft und der hat mir aber so wahnsinnig beeindruckt und so sehr geprägt, wie diese Protagonistin mit dieser absurden Situation dieses Alleinseins und Zurückgeworfenseins auf sich selbst umgeht und wie unglaublich resilient sie da ist.

Da gibt es auch noch einen anderen Film, der ähnlich gut ist. Robert Redford ist auf dem Segelboot, ich weiß jetzt gar nicht, wie er heißt, der Film, aber er macht irgendwie so, segelt irgendwo, schieß mich tot am Atlantik herum. Und es trifft, es ist absoluter Zufall, vielleicht ist es auch noch nie passiert, aber es ist eine super Idee, es trifft ihn einen Container und sein Segelyacht sinkt.

Michaela Muschitz

O.K.

Alexander Greiner

Und der ist komplett alleine und das Funkgerät funktioniert nicht mehr und der Typ ist so sehr sehr vergleichbar von der Geschichte her mit der Protagonistin in „Die Wand“, er tut einfach die ganze Zeit. Er, er macht alles, er kennt sich wahnsinnig gut aus mit dem Segeln, mit dem Boot, mit Reparieren, er tut alles, um dieser Situation Herr zu werden. Und also ich glaub, bis auf ein paar Funksprüche, sagt er nie was und dann, es ist die ganze Zeit halt nur still und er tut, tut, tut.

Ähnliches ist es auch mit der Protagonistin in „Die Wand“, sie schreibt halt. Und dann gibt es einen Moment, wo wo es komplett eskaliert, wo halt diese ganze Emotion und dieses dieses Alleinsein und diese Ausweglosigkeit dann rausbricht, wo er halt dann auf offener See schreit. Und das passiert in im Buch 'Die Wand' auch. Also ich habe es dann später gelesen, bin ich habe es glaube ich zweimal gelesen, bin jetzt dabei, es noch mal ein drittes Mal zu lesen und ...das möchte ich aber nicht spoilern.

Also, das ist so ein existenzieller Moment, der aber auch noch darüber hinausgeht. Also, dieser Vergleich mit dem Film mit Robert Redford, der hinkt auch sehr, weil in dem Buch so, so viel mehr transportiert wird. Also, da geht es auch um die Rolle der Frau in der Gesellschaft, da geht es auch um patriarchale Strukturen. Und im Endeffekt geht es, und das ist der Hauptgrund, warum ich dieses Buch so liebe, um die Resilienz und Stressbewältigung und auch das Akzeptieren einer ausweglosen Situation.

Und die ist ausweglos für diese Protagonistin in die Wand. Ich weiß nicht, für alle, die es nicht kennen, sie ist auf einer in einer Jagd... in einem Jagdhaus. irgendwo in den österreichischen Bergen. Also es ist auch verortet, ich glaube irgendwo in Oberösterreich. Und sie ist eigentlich zu Gast dort, das das gastgebende Ehepaar ist aber ins Dorf gegangen und die kommen am nächsten Tag nicht. Am nächsten Tag sind sie nicht zurück und sie denkt sich, okay, dann gehe ich mal und und geh die suchen. Und sie kommt dann von diesem Ort nicht weg, weil plötzlich in einem gewissen Abstand um dieses Jagdhaus herum. Mag es ein Kilometer sein, mag es zwei Kilometer sein, eine unsichtbare Wand ist und sie kommt dort nicht weg. Nein, ich glaube, es sind mehr als zwei Kilometer, weil es im Verlauf des Buchs, also sie erkundet dann schon einen, einen großen Bereich, eine große Gegend, aber es gibt dort eine unsichtbare Wand, die undurchdringlich ist und diese unsichtbare Wand, die ist ja auch dann, wenn man sich das Ganze größer vorstellt und das bekommt man ja durch einzelne Sätze von der Haushofer sehr, sehr gut mit in diesem Buch, eine, eine wahnsinnig gute Metapher auf das eigene Leben, auf die Gesellschaft, wie wir so als Menschen funktionieren.

Claudia Scheidemann

Ja, kommt auf den Stapel.

Alexander Greiner

Bitte gerne Bescheid sagen, ob es auch so bewegt hat.

Michaela Muschitz

Lieber Alexander, ich danke dir recht herzlich für dieses sehr offene Gespräch und für deine Einsichten. Und ich glaube, wir werden alle jetzt noch weiter drüber nachdenken, wie wir den restlichen 50% dieser Weltbevölkerung Schreiben näherbringen können.

Alexander Greiner

Es sind, es sind ja nur 49, weil 49% dürfen, sollen, schwierig zu erreichen.

Michaela Muschitz

Ja, die sind echt schwierig zu erreichen, aber wir, wir bleiben einfach dran.

Alexander Greiner

Voll, wir bleiben dran.

Michaela Muschitz

Ich danke dir recht herzlich, ich wünsche dir für deine Projekte weiterhin viel Courage, weil es ist ja auch immer, glaube ich, mit viel Mut verbunden, sich mit den Menschen, die halt in dieser Ausnahmesituation einer Erkrankung sind, auseinanderzusetzen, die zu begleiten, das stelle ich mir sehr fordernd auch für dich vor.

Alexander Greiner

Ist es ja, vor allem ich habe keine Ausbildung dazu, also das ist ja, ja gelernt durchs Leben. Ja, ich bin ja kein Psychologe, ja, aber ich habe auch Erfahrungsexperte, genau, kann man so sagen.

Michaela Muschitz

Ja, In diesem Sinne wünsche ich dir, dass du auch gut weiterhin auf dich aufpasst und wünsche dir viel Gesundheit und viel Kraft für deinen, für deinen Weg und alles Gute für deine Projekte und sag nochmals Danke.

Alexander Greiner

Vielen Dank auch von meiner Seite.