

Auf einmal am Ziel

Mein Rennrad aus dem Keller zu holen, war wohl eine meiner besten Entscheidungen. Manchmal wende ich auf dem Velo dieselbe Taktik an wie bei herausfordernden Operationen im Spital. Von *Thierry Carrel*

Viele Jahre lang hielt ich es für unmöglich, in meinem dichtbefrachteten Arbeitsplan noch Zeit für Sport zu finden. Oft stand ich spät am Abend noch an einem Spitalbett und sagte meinen Patienten, dass sie nach gelungener Herzoperation nun unbedingt auf ihre Gesundheit achten müssten. «Gesunde Ernährung! Gelassenheit! Bewegung!», predigte ich. Wenn ich heimkam, war es schon längst dunkel, ich hatte tagsüber kaum Zeit gefunden zu essen, wurde von Heiss hunger gepackt und wusste, dass ich nachts vielleicht auch wieder ins Spital gerufen werden würde.

Meine Arbeit ist meine Leidenschaft. Aber ein Ausgleich dazu fehlte.

Als ich jung war, war ich im Sport sehr erfolgreich. In einer Kartonschachtel bei mir zu Hause stapeln sich die Medaillen, die ich mit dem Klub Vevey-Natation, dem Schwimmklub Bern und in der Jugend-Nationalmannschaft im Rückenschwimmen holte. Das war in den siebziger Jahren. 1974 holte ich sogar den Schweizer-Meister-Titel im 100-Meter-Rückenschwimmen in Kriens. Da es zu dieser Zeit im Winter nur beschränkt möglich war, in einer Schwimmhalle zu trainieren, musste ich fürs Konditionstraining ins Fitnessstudio, aber auch Velo fahren. Damals ging es regelmässig von Freiburg aus ins Greyerzerland nach Bulle und auf der anderen Seeseite wieder zurück. Oder um den Murtensee. So zum Beispiel am Sonntagmorgen früh, vor dem Gottesdienst.

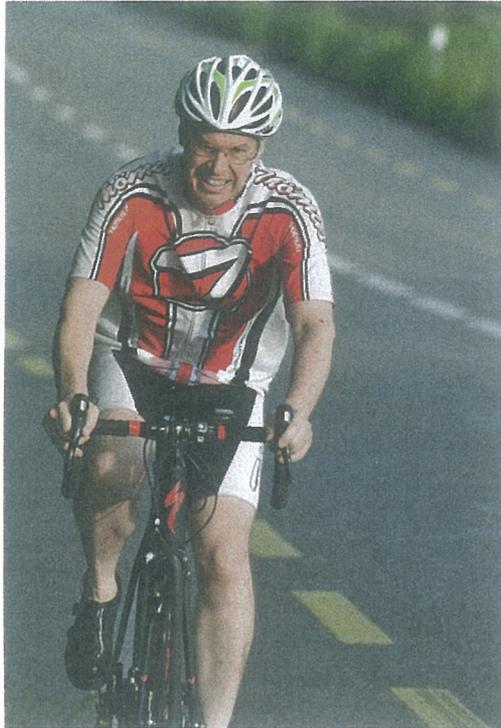
Wieder fast wie neu

Das ist lange her, und doch scheinen meine Arm- und Beinmuskeln noch zu wissen, wie es damals war, als sie noch Kraftwerke sein durften.

Eines Tages – das ist nun genau drei Jahre her – beschloss ich, meinen Fahrplan zu ändern.

Als Chirurg bin ich es heute gewohnt, Entscheidungen zu fällen und diese dann strikt und geradlinig durchzuziehen. Eines Tages – das ist nun genau drei Jahre her – beschloss ich, meinen Fahrplan zu ändern und in meinem Terminplan kleine Inseln einzuplanen, die nicht dem Inselspital, sondern meinem Körper zugutekommen würden.

Ich begann, wieder Posaune zu spielen. Ich ass gestünder und regelmässiger. Und: Ich



«Nur nicht aufgeben»: Starchirurg Carrel.

holte das Rennrad aus dem Keller. Nach einem ausführlichen Service sah es nicht nur wieder fast wie neu aus, auch die Kette war perfekt geölt, die Gangschaltung lief wie geschmiert, ja, das Rennrad fuhr fast von selbst davon ...

Natürlich ist mein Terminkalender nicht weniger voll als zuvor, neben zwei – oft auch drei – Operationen pro Tag führe ich viele Gespräche mit Patienten und Angehörigen, leite die Klinik, halte Vorträge, schreibe Artikel ..., aber irgendwie fügt es sich, dass ich mich zwei-, dreimal die Woche auf den Velosattel schwingen kann.

Nicht auf den Hometrainer-Sattel, bewahre! Das wäre nichts für mich, ich brauche die Natur, freue mich, wenn ich im Sonnenuntergang die Berner Alpen im rosaroten Abendlicht bewundern kann, die Bauern auf ihren Höfen im Gürbetal, die ihre letzten Arbeiten verrichten, die Flugzeuge, die in Belp starten. Ich trete in die Pedale, um die Natur zu riechen. Ich trete in die Pedale, um den Ärger mit der Bürokratie und dem Leistungsdruck zu vergessen. Ich trete in die Pedale, um mich an die persönlichen Geschichten meiner Patientinnen und Patienten zu erinnern.

Um Leistung geht es mir nicht, auch wenn ich gerne in zwei Stunden meine 50 bis 60 Kilometer bewältige. Immer wieder treffe ich Leute, die nicht mit Freude zu fahren schei-

nen, sondern mit zusammengebissenen Zähnen. Ich muss kein Rennen gegen mich selber bewältigen, auch wenn ich stolz bin, wenn es mir gelingt, ein Elektrovelo zu überholen.

Manchmal gibt es Momente, in denen mir der Gegenwind ins Gesicht bläst und die Muskeln zu schmerzen beginnen. Dann wende ich dieselbe Taktik an wie bei herausfordernden Operationen im Spital: Ich denke nicht an den ganzen, langen Rest der Strecke, sondern konzentriere mich nur auf den nächsten Abschnitt. Man meint, man bleibe stehen – und auf einmal sieht man das Ziel!

Aarau–Bern nach der Arbeit

Wobei mich – nebst dem Gegenwind – zuweilen auch die Autofahrer ärgern. Das ist allerdings heilsam. Als Autofahrer ärgere ich mich ja vice versa über die Velos, die mir wie Wespen

Ich fahre nach dem Prinzip des bekannten Ballettmeisters Maurice Béjart.

um die Ohren sausen. Und schon wird klar: Es ist alles eine Frage des Blickwinkels! Aber auch eine Frage des Anstandes, des gegenseitigen Respekts.

In der Freizeit fahre ich gerne über den Brünig zum Vierwaldstättersee. An Samstagen drehe ich meine Runde von Bern aus in Richtung Oberland. Ich fahre nach dem Prinzip des bekannten Ballettmeisters Maurice Béjart: «Nie-mals zurück auf dem gleichen Weg», sagte er, als er aus seinen Ferien zurückkehren musste.

Und wenn ich in Aarau Operationen durchführe und es lange genug hell ist, radle ich sogar von dort aus zurück nach Bern. In der Nähe von Langenthal kommt es vor, dass ich die Limousine unseres Bundespräsidenten kreuze. Was würde wohl «JSA» denken, wenn er wüsste, dass er gerade einen FDP-Kollegen überholt hat?

Allerdings muss ich mich zusammenreissen, denn am Ende – kurz vor dem Ziel – geht es noch einmal bergauf. Ja, nicht von ungefähr heisst es «die Schlacht am Grauholz».

Es ist, als wäre bei der Operation alles gut gelaufen, aber der Patient käme am Ende nur langsam von der Herz-Lungen-Maschine los. Jetzt nur nicht aufgeben, sondern durchatmen, sich konzentrieren, weitermachen!

Am Ende überwiegt die Fahrfreude!

Thierry Carrel ist Direktor der Universitätsklinik für Herz- und Gefässchirurgie am Inselspital Bern und Co-Leiter der Herzchirurgie Aarau, Hirslanden Klinik im Schachen, Aarau.