



Toni Pizzocco in der Praxis in Latsch: Es kommt vor, dass er an einem Tag auch hundert Patienten behandeln muss

Der Doktor *Optimist*

ff-Sommergespräch: Toni Pizzocco ist Arzt und hat einen Bestseller verfasst. Mit einfachen Ratschlägen. Wie es geht, dass die Welt besser aussieht.

An manchen Tagen hat er über 60 Patienten zu betreuen. Zusammen mit seinen Kollegen betreibt Toni Pizzocco, 54 Jahre alt, praktischer Arzt, eine kleine Klinik in Latsch. Er ist Musiker, erschlägt die Gitarre für die Gruppe „Westbound“ (die Gruppe spielt Musik von den „Eagles“, „Westcoast“ und Jackson Browne) und hat vor zwei Jahren das Buch „Mut machen oder mies machen?“ geschrieben, das sich zu einem Bestseller entwickelt hat – mit einer Auflage von 17.500 verkauften Exemplaren auf Deutsch und 1.500 in der italienischen Übersetzung. Um sieben Uhr am Abend nimmt er sich Zeit für das Interview, setzt sich an seinen Schreibtisch und ist mitten drin im Thema

seines Buches. „Ich mag“, sagt er unvermittelt, „Computer nicht, die Flut an Informationen, die damit verbunden ist.“

ff: Warum macht die Fülle an Information das Leben schwieriger?

Pizzocco: Ich sehe es an meinen Patienten. Bei manchen läutet das Mobiltelefon schon, während sie sich im Operationsaal befinden. Während ich eine kleine Operation durchführe, telefonieren sie. Wir sind von Computer und Telefon abhängig geworden, wir sind gestresst, wir sind nicht mehr bei der Sache, die wir gerade tun, wir sind mit dem Kopf nicht dort, wo wir sein sollten.

ff: Die Menschen leiden am Zuviel?

Pizzocco: Das Burnout-Syndrom, unter dem heute viele leiden – auch ohne es zu wissen –, rührt vom Zuviel an Information her. Man fährt mit dem Auto, telefoniert und ist gleichzeitig schon mit dem Kopf bei den Terminen von morgen. Am Abend gehen die Leute heim und setzen sich auch noch vor den Fernseher, lesen die Zeitung oder surfen im Internet. Das nennt man Info-Obesity, Übergewicht an Information.

Der Grundsatz des Buches von Toni Pizzocco ist: „Das Glas ist immer halb voll.“ Es ist im Grunde aus der „Zusammenarbeit“ mit seinen Patienten entstanden, ein Ratgeber, der

zuerst in einer Auflage von acht Exemplaren unter seinen Patienten zirkulierte. Manchmal wirken die Ratschläge im Buch simpel. Sie seien, sagt der Autor, bewusst einfach gehalten. Einer der wichtigsten Ratschläge im Buch ist, die Welt auszublenden.

ff: Ist das Leben wirklich so einfach?

Pizzocco: Der Sinn des Lebens ist, dass man glücklich ist, dass man am Ende sagen kann, es hat sich gelohnt. Das ist ganz einfach, das ist der Zweck des Lebens.

ff: Wie helfen Sie also den Menschen?

Pizzocco: Wenn die Menschen aus unserer Praxis hinausgehen, muss es ihnen besser gehen, durch ein Medikament, ein Placebo, ein gutes Wort, Vertrauen oder ein Gespräch, das sie beruhigt. Etwas vom Wichtigsten, was ein Arzt heute tun muss, ist die Menschen zu beruhigen, sie haben mittlerweile vor allem Angst. Ich frage mich, wozu dient das alles, was wir aufgebaut haben? Führt es etwa dazu, dass wir uns alle verrückt machen?

ff: Kann man die Welt ignorieren?

Pizzocco: Man kann und man muss. Man kann nicht alles aufnehmen, was auf einen zukommt. Wir können nicht wie Buddha einfach Augen und Ohren verschließen, aber wir müssen uns schützen. Die Nachricht im Buch ist, dass man Obacht geben muss, was auf einen zukommt an Information und was man davon noch verkraften kann. Sonst fällt einem die Welt auf den Kopf und man verfällt in die Alarmstimmung, die inzwischen die Welt kennzeichnet. Ich spüre, wie die Menschen gekränkt sind. Kaum zwick es irgendwo, vermutet jeder schon das Schlimmste.

ff: Und schuld sind die Medien?

Pizzocco: Die Medien sind Teil dieses Karusells, sie können selber nicht mehr aussteigen. Aber die Angst unter den Menschen, die Panikstimmung, die sie fertig macht, ist tatsächlich verbunden mit der Welle an Information, die über uns zusammenschlägt. Was früher unsere Großväter am Ende ihres Lebens wussten, wissen heute unsere Kinder mit zehn Jahren. Das Gewicht der Informationen ist enorm, es lastet besonders auf den Kindern.

ff: Wovor haben die Menschen Angst, die zu Ihnen in die Praxis kommen?

Pizzocco: Den Menschen geht es viel besser als früher, sie haben viel mehr, als sie jemals gehabt haben. Aber sie sind immer noch sterblich, daran hat sich nichts geändert, mit dem Leben ist untrennbar die Angst verbunden. Die Urangst, sie sich in den Frühzeiten der Menschheit in ihren Körper eingepägt hat, wird durch die vielen negativen Nach-



Er ist Arzt, macht Musik und hat ein Buch geschrieben: „Ursprünglich war es nur für meine Patienten gedacht“

POSITIVLITERATUR



Das Buch von Toni Pizzocco strebt mittlerweile der Schwelle von 20.000 verkauften Exemplaren zu – in einer deutschen und einer italienischen Ausgabe. „Mut machen oder mies machen? Die Kunst des Denkens“ (Athesia 2005, 168 S., 17,80 Euro) ist fest davon überzeugt, dass das Glas immer halb voll ist, wenn man nur genau genug hinschaut. Das Buch ist soeben unter dem Titel „Optimismus-Training“ in einer überarbeiteten Fassung beim Ratgeber-Verlag „Gräfe und Unzer“ erschienen. Pizzocco, dessen Vater aus dem Friaul stammt, arbeitet als praktischer Arzt in Latsch und lebt in Bozen. Die Gruppe „Westbound“, bei der Pizzocco den Gitarristen gibt, befindet sich zurzeit auf einer kleinen Tournee – zugunsten von „Helfen ohne Grenzen“. Die nächsten Konzerte finden am 8. September in Moena und am 15. September in St. Leonhard i. P. statt.

richten immer wieder geweckt. Der Mensch weiß nicht mehr, wie die Welt wirklich aussieht, er bekommt die Welt nur mehr durch die Medien vermittelt. Ich denke, wer heute noch nicht verstanden hat, dass es uns gut geht, hat aus der Geschichte nichts gelernt.

ff: Kennen Sie die Welt?

Pizzocco: Ich kenne die Welt aus meiner Sicht, aus der Sicht meiner Patienten und aus den Erzählungen der alten Leute. Und ich weiß, dass die Welt mit jedem Tag besser wird. Jeden Tag wird auf der Welt weniger gemordet, jeden Tag geht ein Kind mehr zur Schule, jeden Tag sparen wir Energie, jeden Tag wird ein Kind mehr geliebt – im Kleinen. Das steht in keiner Zeitung, darüber redet niemand.

ff: In Wirklichkeit wird alles besser, obwohl es den Anschein hat, dass es immer schlechter wird?

Pizzocco: Wie ein Blinder lassen wir uns die traurigen Märchen vom Elend der Globalisierung, von Überbevölkerung, von Rinder-

wahn, Vogelgrippe oder Erderwärmung erzählen. Wir passen unser Denken an – in der Überzeugung, dass das die Realität ist. Weil wir mehr vom Negativen als vom Positiven angezogen werden.

ff: Wie stellen Sie sich dieser Flut an negativen Eindrücken?

Pizzocco: Ich mache zu – und ich gebe zu, dass ich mich damit schwer tue. Aber ich merke, dass es gut tut, wenn ich zum Beispiel in Indien oder in Afrika bin. Auf einmal geht der Deckel über dem Kopf weg, ich atme anders.

ff: Kann man so einfach dekretieren, dass das Glas immer halb voll ist?

Pizzocco: Ich vertrete keinen forcierten Optimismus, es muss ein realistischer Optimismus sein. Und dazu genügt es, sich die Dinge von zwei Seiten anzuschauen. In den vergangenen Jahren hat man immer wieder Katastrophen angekündigt. Welche davon, frage ich, sind eingetreten?

ff: Also folgt auf den gnadenlosen Pessimismus kein gnadenloser Optimismus?

Pizzocco: Wo finden Sie im Buch einen gnadenlosen Optimismus?

ff: Grob gesagt, in der Vorstellung, man müsse sich in der Früh nur im Spiegel anlachen und alles werde gut.

Pizzocco: Das ist ein Beispiel, wie ein Tag gut anfangen kann. Ich weiß, wie viele Menschen ein destruktives Bild von sich haben. Das negative Bild, das die Medien von der Welt zeichnen, überträgt sich auf den Ein-

„Die Angst, an der die Menschen leiden und der ich täglich begegne, ist eng mit der Flut an negativen Informationen verbunden“

zelen, es scheint fast, als hätten die Medien die Menschen hypnotisiert. Ich könnte zum Beispiel dem Vorschlag von Elton John, die nächsten fünf Jahre das Internet nicht mehr zu benutzen, einiges abgewinnen. Sie werden merken, wie sich das Leben ändert, wenn Sie sich irgendwo befinden, wo es das alles nicht gibt. Sie werden merken, wie sie ruhiger werden, wenn der Sonnenuntergang das Fernsehen ersetzt, welche Kraft sie aus dem Kontakt mit der Natur gewinnen

ff: Haben wir uns selber vergessen?

Pizzocco: Wir sind uns selber fremd geworden, der Bezug zu unserem Körper ist abgeschnitten. Wissen Sie, wie viele Menschen schlecht schlafen, wie viele Menschen in



Unbeirrbarer Optimist?: „Manchmal denke ich, was ist die Welt für ein Jammertal und dann sage ich mir, es ist schön, dass ich heute 100 Menschen helfen kann“

der Nacht aufwachen und die schlechten Nachrichten vor Augen haben? Der Mensch hat Grenzen, denn der Körper braucht ein einfacheres Leben. Der Mensch bekommt Durchfall, Bauchschmerzen oder Herzrasen, wenn er sich ständig und total der Welt aussetzt. Mich rettet die Natur, und Südtirol gibt einem davon sehr viel. Nach einer halben Stunde im Wald funktioniert der Kopf wieder.

ff: Sind Sie sich selber nicht manchmal zu simpel in Ihren Überlegungen?

Pizzocco: Es ist erstaunlich simpel, die Dinge vom Negativen ins Positive zu wenden. Auch das ist uns nicht mehr bewusst. Ich erwische mich ja selber immer wieder, dass

ich denke, was ist die Welt für ein Jammertal. Dann sage ich mir, auf mich warten heute 60 Menschen in der Praxis, denen ich helfen kann. Wenn das nicht ein schönes Leben ist! Die Welt der positiven Gedanken ist einfach, und gerade die einfachen Leute finden sich in dem Buch wieder.

ff: Sie sind früher immer wieder in die Welt hinaus. Wie wichtig ist es jetzt für Sie, von Südtirol wegzukommen?

Pizzocco: Es ist nicht mehr so wichtig. So wie ich hier arbeite, könnte ich überall arbeiten. Ich erfahre hier heute sogar mehr Genuß als anderswo. Ich verstehe die Menschen, ihren Schmerz. Ich war lange genug weg, ich muss nicht mehr gehen.

„Das Buch ist kindisch“, sagt Toni Pizzocco, „bewusst kindisch, nur so können wir uns selber wieder einfangen.“ „Mut machen oder mies machen?“ sei ein Anatomiebuch für die Seele.“ An den Wänden seiner Ordination hängen die Bilder von seinen Einsätzen als „fliegender Doktor“, man sieht ihn bei seinen Einsätzen in der „Dritten Welt“. Toni Pizzocos Vater stammt aus dem Friaul, er selber ist in Bozen aufgewachsen, er ist verheiratet und hat zwei Kinder. Früher hat er sich in die Welt hinaus begeben. Er war kurz vor Ende des Medizinstudiums anderthalb Jahre in Tansania, danach anderthalb Jahre in den USA zur Ausbildung, er war in Nigeria, Brasilien, mit den „Flying doctors“ in Nairobi und mit den „Ärzten für die Dritte Welt“ in Äthiopien und Indien.

ff: Warum haben Sie das Buch eigentlich geschrieben?

Pizzocco: Ich habe mir gedacht, ich gebe es den Menschen mit, die in die Praxis kommen. Ich habe gesehen, wie die Menschen sich nicht akzeptieren. Ich habe gespürt, wie wenig es braucht, um etwas zu verändern, dass man nur die Optik ein bisschen anders einstellen muss.

ff: Praktischer Arzt = Pfarrer?

Pizzocco: Wir nehmen nicht nur die Beichte ab, wir machen alles und sehen auch den ganzen Schmerz. Die Menschen haben nicht viele Gelegenheiten, um ihre Seele auszu-

schütten. Ich stelle als Arzt sehr oft und immer öfter fest, dass die Menschen nicht am Körper, sondern an der Seele leiden. Und das ist oft schwer zu akzeptieren, dass die Seele leidet, dass der Doktor keine körperlichen Ursachen für das Unwohlsein findet.

ff: Die Leute, die zu Ihnen kommen, haben nichts?

Pizzocco: Sie haben nicht nichts, sie haben nichts Organisches. 70 Prozent der Untersuchungen, die wir vornehmen, zeitigen einen negativen Befund. Am Ende muss man dem

„Ich habe Vertrauen in die Menschen und die Gesellschaft. Nach dem Motto: Jeder ist o.k., bis zum Beweis des Gegenteils.“

Patienten sagen, dass seine Beschwerden mit seinem Lebensstil zu tun haben, dass Magenschmerzen oder Verstopfung, Nackenverspannungen, Kreuzweh oder Migräne sein Ventil sind. Die Patienten lernen sich so besser kennen, sie verstehen langsam, dass ihre Beschwerden psychosomatisch sind. Es gibt heute niemanden mehr, der keine psychosomatischen Erscheinungen hat – ich selber nicht ausgenommen.



Was hilft einem Patienten wirklich: „Ich bin überzeugt, dass jede Medizin, die hilft gut ist. Und manchmal ist die beste Medizin einfach nur Vertrauen schenken“

An der Wand seines Arbeitszimmers hängt ein Bild, das Toni Pizzocco Arm in Arm mit Landeshauptmann Luis Durnwalder zeigt. Beide lachen, sie sind offensichtlich positiv gestimmt.

ff: Darf man beim positiven Blick auf die Welt noch kritisch sein?

Pizzocco: Tun Sie sich etwas Gutes, wenn sie kritisieren? Geht es Ihnen danach besser? Wir sind eine Jammargesellschaft. Alles wird kritisiert und boykottiert. Unsere Politiker sind dadurch gelähmt, sie können keine Zukunftsvisionen mehr entwickeln, sie dürfen nur geben und nie nehmen, sonst prasselt die Kritik auf sie nieder

ff: Soll man Kritik ignorieren?

Pizzocco: Bei uns wird schon die kleinste Idee zertrampelt. Dabei bräuchten wir Menschen, die imstande sind zu führen, so wie wir Eltern brauchen, die Grenzen setzen und auf die Einhaltung von Regeln achten und nicht meinen, ihre Kinder könnten alles schon allein entscheiden.

ff: Darf man etwas über den Landeshauptmann sagen, der um sechs Uhr in der Früh Hof hält?

Pizzocco: Wer nimmt sich schon so viel Zeit von seinem Leben, um etwas für andere zu tun? Er mag meinerwegen einige Fehler machen, aber er tut wenigstens etwas. Ich denke mir, er macht etwas, weil er es besser machen will. Eines ist Verantwortung zu übernehmen, das andere ist, Vertrauen zu haben. Weil wir so kritisch sind, können wir niemandem mehr vertrauen, damit stellen wir uns selber ein Bein. Ich habe Vertrauen in die Menschen, ich habe Vertrauen in unsere Gesellschaft. Nach dem Motto: Jeder ist in Ordnung, bis zum Beweis des Gegenteils.

ff: Was kommt nach Vertrauen und Verantwortung?

Pizzocco: Wissen Sie, warum die Menschen traurig sind? Weil sie schon wissen, wie sich das Leben in den nächsten 20 Jahren gestalten wird – von der totalen sozialen Absicherung über die Gesundheitsversorgung bis zur Rente. Die Politiker meinen es ja gut, aber am Ende tut man den Menschen nichts Gutes, wenn man ihr Leben in einen Kanal lenkt. Das macht die Menschen neurotisch.

ff: Was empfehlen Sie dann als Arzt?

Pizzocco: Ich bin davon überzeugt, dass ein bisschen Risiko und Abenteuer zum menschlichen Leben gehört. Courage, das wäre die beste Medizin. Dann kommt der ganze Rest. Ob es nun Chirurgie oder Komplementärmedizin ist – jede Medizin, die hilft, ist gut.

Interview: Georg Mair