

Kapitel XII Gesundheit

Gesundheit ist unser höchstes Gut! Vielen wird das erst schmerzlich bewußt, wenn sie verlorengeht. Wie so oft entwickelt der Mensch erst dann ein Interesse für die Dinge, wenn sie nicht mehr vorhanden sind, oder nur noch schlecht funktionieren. Wenn wir über Gesundheit sprechen, dann meist im Zusammenhang von Krankheit.

„Es gibt zwar eine Wissenschaft vom menschlichen Körper. Sie hat aber zwei hervorragende und besondere Teilgebiete: Das eine ist die Gesundheitspflege, das andere die Heilkunde. Beide verhalten sich in ihrer Auswirkung verschieden, denn das eine bedeutet ja, den bestehenden Zustand zu erhalten, das andere will ihn verändern. Da der Zeit wie Wertschätzung nach die Gesundheit vor der Krankheit kommt, müssen wir doch wohl zuerst darauf schauen, wie man sie bewahren kann. Erst in zweiter Linie steht dann der Versuch, die Krankheit zu heilen.“ (Galenos)

In Zeiten von Luftverschmutzung, Umweltskandalen, Nahrungsmittelvergiftungen und der stetigen Zunahme synthetischer und gentechnisch veränderter Stoffe in unserer Nahrung und Kleidung, sollten wir erlernen, die Ursachen für eine gestörte Gesundheit zu erkennen, und wenn es möglich ist, auch zu vermeiden. Prävention ist, wie im eingehenden Zitat zu lesen ist, die beste Methode.

Die meisten Medikamente werden nicht von kranken Menschen eingenommen, sondern von solchen, die sich als „nicht völlig gesund“ bezeichnen würden. Es gibt eine breite Grauzone zwischen dem, was wir als „krank“, und dem was wir als „gesund“ ansehen. Die Weltgesundheitsorganisation definiert „Gesundheit“ als den „Zustand des völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“. Das scheint etwas viel verlangt; nach dieser Definition wären die meisten Menschen nicht gesund.

„Krank ist, wer nicht gesund ist“, lautet eine Aussage des Volksmundes, die aber auch nicht völlig zutrifft. Wir alle fühlen uns zeitweise unwohl, müde und kraftlos. Wir erleiden zwar keine unerträglichen Schmerzen, wären aber dennoch froh, wenn uns das stechende Gefühl im Rücken, der Juckreiz oder die leichten Kopfschmerzen nicht plagen würden.

Es ist beispielsweise medizinisch gesehen relativ harmlos, von der Gefahr der Narbenbildung einmal abgesehen, wenn ein junger Mensch unter leichter Akne leidet. Für den Betroffenen kann dies aber große emotionale Qualen bedeuten. Das Gefühl, auf nichtabsehbare Zeit „entstellt“ zu sein, erhöht den sozialen Leidensdruck, der in diesem Alter meist ohnehin besteht.

Wenn diese Befindlichkeitsstörungen chronisch werden mindern sie unsere Lebensqualität und die Freude am Alltag. Aus ihnen können bei Nichtbeachtung schließlich wirkliche Krankheiten entstehen.

Halten wir also fest: Gesundheit beinhaltet die Abwesenheit von schweren Mängeln und das Vorhandensein von Wohlbefinden. Krank ist, wer über mangelndes Unwohlsein hinaus körperliche Einschränkungen hinnehmen muß, die eine unmittelbare Rückkehr des Wohlbefindens verhindern. Alle Zustände zwischen diesen Extremen bilden folglich den Bereich, den wir tolerieren müssen.

I. Signale des Körpers

Es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit. Ebenso wie es Krankheitsursachen gibt, müssen folglich Gesundheitsursachen zu finden sein. Schließlich geht es nicht nur darum, „nicht krank“ zu sein, sondern Wohlergehen zu fühlen und zu erleben.

Vom Arzt können wir nur erwarten, daß er eine Störung erkennt. Dazu müssen wir uns aber selbst gut genug kennen, um unseren individuellen „Normalzustand“ zu definieren, denn dieser variiert von Mensch zu Mensch. Während einige aufgrund ihres großen Temperamentes stets energiegeladen und kraftvoll sind, wäre das für lethargische Naturen eher die Ausnahme. Es gilt deshalb unser natürliches Gespür für die Bedürfnisse und Mängel unseres Körpers zu schärfen.

Habe ich Hunger oder nur Appetit? Bin ich nur erschöpft oder vergiftet? Spüre ich die ersten Symptome einer Erkältung auch schon Stunden vor dem eigentlichen Ausbruch?

Wer seinen Körper kennt, der kann dessen Signale richtig deuten und spürt, ob es heute besser wäre, Fleisch oder Teigwaren zu essen oder den geplanten Radausflug wirklich zu unternehmen. Unser Körper signalisiert uns eindeutig, ob er mit dem anstehenden Alkoholgenuß umgehen könnte, oder ob uns die fettigen Pommes Frites von vorhin noch stundenlang im Magen liegen werden.

Es gibt so viele widersprüchliche Bücher und Aussagen, welche Nahrung man wann, in welcher Menge und Zusammensetzung verzehren sollte, welcher Sport für welches Alter geeignet ist und wie viele Kalorien man zu sich nehmen darf. Doch solche wunderbaren Erkenntnisse sind in der Realität oft unbrauchbar, ganz abgesehen davon, daß auch nicht alle Ratschläge etwas taugen.

1) Indikatoren der Gesundheit

Bevor wir nun wegen jeder Kleinigkeit zu Medikamenten greifen, müssen wir uns klar darüber sein, welche Abweichungen wir von unserem Normalzustand tolerieren können. Müssen wir wirklich immer 100%ig fit sein? Wäre das etwa „natürlich“?

Zudem gilt es zu bedenken, daß viele Medikamente die Gesundheit lediglich simulieren, und nicht, wie wir hoffen, wiederherstellen können. Folgende Aspekte sind für ein gestörtes Körpergefühl mit klassischen Ursachen von Bedeutung:

1. Ist unser Schlaf regelmäßig, ausreichend und erholsam? Wird er häufig unterbrochen? Liegen wir bequem oder fühlen wir uns morgens wie gerädert? Falsches Schlafverhalten oder unbequeme Betten sind möglicherweise schuld daran. Vielleicht ist es in unserem Schlafzimmer zu warm oder zu kalt? Wachen wir öfters auf, weil wir Durst haben oder auf die Toilette müssen? Ist der Raum ausreichend belüftet?
2. Leiden wir tagsüber unter Müdigkeit und mangelnder Leistungsfähigkeit? Dann sollten wir unsere Ernährung überprüfen und Mangelerscheinungen, wie beispielsweise Eisenmangel, ausschließen. Auch verschleppte Infektionen könnten eine Ursache sein.
3. Leiden wir unter Streß und innerer Unausgeglichenheit? Dann ist die Ursache meist psychischer Natur.
4. Haben wir ein gestörtes Hunger- und Appetitgefühl? Wenn ja, müssen wir es unbedingt zurückerlangen, denn selbst die beste Rationalität kann nicht für den Bauch entscheiden. Übergewicht oder Untergewicht sind schwere Folgen falscher Ernährung.

5. Haben wir Allergien? Wer nun spontan mit „Nein“ antworten würde sollte vorsichtig sein. Die Wahrscheinlichkeit, eine Allergie auszubilden nimmt immer mehr zu. Das kann auch noch im Erwachsenenalter geschehen. Grund hierfür sind die immer exotischeren Chemikalien, die uns tagtäglich begegnen. Eine Allergie ist, vereinfacht gesagt, eine „Überreaktion“ unseres Körpers auf gewisse Substanzen. Interessant sind in diesem Zusammenhang zwei weitere Punkte, von denen nicht jeder weiß. Zum einen besteht die Möglichkeit, daß wir besonders „süchtig“ nach einem allergenen Stoff sein können, beispielsweise Kaffee oder Schokolade. Und zum anderen, daß auch psychische Störungen, wie Apathie, Konzentrationschwächen, leichte Reizbarkeit und Hyperaktivität auf einer Allergie basieren können.
6. Nehmen wir gewohnheitsmäßig „Gifte“ zu uns, wie Medikamente, Alkohol, Kaffee oder Nikotin? Dann sollten wir uns darüber im Klaren sein, daß der Körper hart arbeiten muß, um sie zu neutralisieren und auszuscheiden. Machen wir ihm diese Aufgabe lieber nicht zu schwer!

Diese Liste ließe sich noch weiterführen, aber alle gesundheitlichen Probleme haben vereinfacht gesehen nur eine Ursache: Die falsche Konzentration eines bestimmten „Stoffes“. Dieser Zusammenhang wurde von Theophrastus Paracelsus beschrieben, und gilt für alle Einflüsse auf unseren Körper.

Allein die Dosis entscheidet darüber, ob ein Stoff ein Heilmittel oder ein Gift darstellt. Ob ich nun zuviel Streß, Alkohol, Zucker oder Angst habe, äußert sich nur in verschiedenen Symptomen. Ganz gleich, ob wir zuwenig Aufmerksamkeit, Vitamine oder Hormone bekommen, das Ergebnis wird sich ähneln. Es ist wieder ein Yin & Yang System, bei dem das richtige Wechselspiel zwischen den Extremen entscheidet, ob wir gesund bleiben oder erkranken.

Die These „viel hilft viel“ kann den Körper ruinieren. Der amerikanische Urvater des Joggings, James Fixx, starb im Alter von 52 Jahren während seiner Exerzitien an einem Herzinfarkt. Ich denke, das sagt alles!

Der Körper ist ein sehr komplexer und beeindruckender Apparat. Es grenzt an ein Wunder, wieviel Abweichung er überhaupt toleriert. Selbsttätig stellt er beinahe alle Stoffe her, die er braucht, und signalisiert uns, was wir darüber hinaus zuführen müssen. Aber aufgrund der Komplexität geschehen in jedem Körper auch Fehler.

Diese können unbemerkt bleiben, da bestimmte Vorgänge mehrfach gesichert sind, aber sie können auch verheerende Auswirkungen haben. Allein die Tatsache, daß wir über einen doppelten Chromosomensatz verfügen, und sich so mancher genetische Defekt gar nicht auswirkt, ist ein großes Glück.

Doch nicht immer bleiben die Fehler unbemerkt; ganze Bücherregale sind gefüllt von verschiedenen Krankheitsbildern, deren Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Ich möchte im folgenden nicht weiter auf diejenigen Krankheiten eingehen, die eine rein organische Ursache haben, denn sie gehören ausschließlich in die Hände eines Arztes. Wir können bei ihnen allenfalls das Tempo unserer Genesung oder unseren Umgang mit der Krankheit beeinflussen.

Beginnen wir statt dessen damit, über diejenigen Punkte nachzudenken, die einen prophylaktischen Beitrag zum Erhalt unserer Gesundheit leisten können. Anschließend werfen wir einen Blick auf Krankheiten, die sehr häufig ihren Ursprung in der Psyche nehmen und diverse Möglichkeiten, sie zu behandeln.

2) Ernährung

Ein wichtiger Baustein der Gesundheit ist zweifelsohne die Ernährung; nicht nur, wenn wir eine Diät machen möchten. Doch bereits hier scheiden sich die Geister, was „ausgewogen“ und „vollständig“ zu bedeuten hat. Weil so viel Widersprüchliches über Ernährung erzählt und geschrieben wird, sind viele Menschen diesbezüglich unwissend oder fehlinformiert.

Beispielsweise bringen viele Vegetarierinnen, insbesondere die radikalsten Vertreter, die Veganerinnen, Kinder mit schweren Mangelerscheinungen, bis hin zu irreversiblen neurologischen Schäden zur Welt. Auch sich selbst tun sie mit ihrer einseitigen Ernährung keinen Gefallen. Aber dennoch hält sich die Überzeugung, ihre Lebensweise sei gesund.

Grundlage einer richtigen Ernährung ist, da sind sich ausnahmsweise fast alle einig, eine ausreichende Flüssigkeitsversorgung. Sofern wir keine Nierenstörungen oder ähnliches haben, sollten wir soviel Wasser trinken wie wir können! Der Mensch besteht zu 70 Prozent aus dieser Verbindung, und kann gar nicht genug vom kühlen Naß bekommen. Wasser ist an sämtlichen Stoffwechselfvorgängen beteiligt, und essentiell bei der Ausscheidung giftiger Stoffe. Eine gesunde Nierenfunktion ist nur gewährleistet, wenn wir sie „durchspülen“. Beim Heilfasten wird auf diesen Aspekt deshalb auch besonders großen Wert gelegt.

Bei der Nahrung scheiden sich jedoch die Geister. Gehen wir deshalb mit dem gesunden Menschenverstand an die Thematik heran. Ausgewogenheit der Ernährung bedeutet, daß alles auf dem Speiseplan stehen darf, sich aber sinnvoll ergänzen muß. Keiner käme beispielsweise ernsthaft auf die Idee, sich ausschließlich von Schokolade zu ernähren. Schon nach wenigen Tagen könnte er keinen Bissen mehr davon herunterbringen, denn unser Körper wehrt sich, wenn wir in Versuchung geraten, uns falsch zu ernähren.

Doch viel zu oft werden „inhaltslose“ Fertiggerichte verzehrt, da sie gut schmecken und sattmachen. Der Trick der Lebensmittelindustrie sind zugesetzte Aromastoffe, die uns Unbedenklichkeit, Frische und Abwechslungsreichtum vorgaukeln. Damit überlisten wir den Körper und seine Kontrollsysteme. Der Verlierer dieser Strategie sind wir selbst, also sollten wir im eigenen Interesse klüger handeln.

Die Mangelerscheinungen, die eine solche Lebensweise mit sich bringen, sind oft schwer zuzuordnen. Fehlende Energie und schnelle Ermüdung sind auf jeden Fall Symptome für eine zu einseitige Ernährung. Es lohnt sich, in einem solchen Fall auszuprobieren, ob nicht schon ein wenig mehr Variation der Nahrungsmittelgruppen eine Verbesserung bewirkt.

Die Ergänzung der Nahrung mit Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen und Enzymen muß wohlüberlegt stattfinden. Es ist richtig, daß unser Körper nicht sämtliche Stoffe herstellen kann die er braucht. Manche Substanzen sind für uns Menschen essentiell, und müssen daher zugeführt werden.

In jedem Fall gilt aber, daß es sinnvoller ist, sich von vorneherein so zu ernähren, daß erst gar kein Mangel entstehen kann. Zwar sind die Inhaltsstoffe der Kapseln und Brausetabletten chemisch gesehen identisch, aber ihre Kombination und Bioverfügbarkeit teilweise schlechter als die ihrer natürlichen Pendanten.

Wir Menschen sind schließlich „konstruiert“ für die Nahrung, die uns die Natur bietet. Alles was wir brauchen, finden wir folglich auch dort vor. Wir müssen allerdings

bedenken, daß jeder Eingriff in das natürliche Gleichgewicht des Körpers, wie durch Medikamente oder schwere Arbeit, eine Veränderung der natürlichen Bedürfnisse mit sich bringt. In solchen Fällen ist es natürlich sinnvoll, den Körper zusätzlich zu unterstützen.

Die Bedeutung der einzelnen Lebensmittelgruppen ist, so denke ich, hinlänglich bekannt. Können wir also beispielsweise generell sagen, daß Milch gesund und empfehlenswert ist? Ja und nein; ebenso wie bei allen anderen Nahrungsmittelgruppen gibt es Einschränkungen.

Milch ist zwar das Vollwertgetränk der Natur, kann aber auch Allergien und Unverträglichkeiten hervorrufen. Untersuchungen in den USA belegten auch, daß kindliche Hyperaktivität und Aggression mit Milch in Zusammenhang stehen kann. Der größte Teil der Weltbevölkerung, besonders in den asiatischen Regionen, verträgt übrigens aufgrund eines genetischen Merkmals keine Kuhmilch.

Sollten wir also auf Milch verzichten? Nein, denn sie ist wirklich gesund. Ich möchte verallgemeinernd für *jede* Art von Lebensmittel sagen, daß wir es zu uns nehmen dürfen, wenn es uns damit gutgeht. Eine ausgewogene Ernährung bedeutet, von allen Bausteinen etwas, und zwar im richtigen Verhältnis, zu sich zu nehmen, wenn wir uns damit wohlfühlen. Doch genügt es, sich „ausgewogen“ zu ernähren?

Nein, wir alle müssen primär essen, um zu überleben. Aber auch unsere Lebensqualität wird durch die Art der Nahrung, deren Zubereitung und Aufnahme geprägt. Es heißt immer zu bestimmten Uhrzeiten zu essen sei gesund. Stimmt das?

Viele, über den Tag verteilte, kleine Mahlzeiten, sind ernährungstechnisch und physiologisch gesehen sicherlich gesünder, als unsere klassischen Drei am Tag. Der Magen hat weniger zu tun und die Verdauung verläuft gleichmäßiger.

Wenn ich aber um zehn Uhr morgens keinen Appetit auf einen Apfel habe, dann sollte ich ihn auch nicht essen! Wäre es denn gesund, etwas zu tun, das mir widerstrebt?

Wir sollten auch nicht die Nebeneffekte des Essens außer acht lassen: die Verbundenheit und die Nahrungsteilung. Beides sind archaische Verhaltensweisen, die seit Jahrtausenden der gemeinschaftlichen Kommunikation und der Geselligkeit dienen. Das „Jagderlebnis“ wäre durch das Auslassen dieser Treffen geschmälert.

Auch heute noch finden wir eine gewisse Routine in unserer Tagesplanung, obwohl wir theoretisch die Lebensmittel ständig zur Verfügung hätten. Die moderne Jagd findet im Supermarkt statt und ist immer von Erfolg gekrönt. Dennoch wollen wir partout nicht auf unsere drei täglichen „Ereignisse“ verzichten.

Wer alleine lebt, ißt anders; mehr oder weniger, zumindest aber nicht so aufwendig und schmuckvoll. In der Familie oder Gruppe werden Mahlzeiten aber immer noch zelebriert; deshalb ist es besser, bei seinen zwei bis drei Mahlzeiten am Tag zu bleiben.

„Du bist, was Du ißt“, lautet eine bekannte Aussage. Folgerichtig sollten wir uns auch so ernähren, wie es unserem Charakter, unserem momentanen Bedürfnis und den Umständen am ehesten entspricht. Weniger, aber dafür qualitativ besser zu essen, sollte die Konsequenz aus diesem Wissen sein. Dem eigenen Gefühl zu vertrauen ist bei solchen elementaren Bedürfnissen eigentlich immer der beste Weg.

Schon hier stellt sich die zentrale Frage: Können wir das Essen auch genießen? Wollen wir unseren Körper zu etwas zwingen, beispielsweise durch Diäten, oder wollen wir uns mit Nahrung bestrafen oder belohnen? Die Fragen nach dem „was“ und „wann“ sollte sich

jeder selbst beantworten können. Es ist sicherlich genauso falsch, stets zur selben Tageszeit zu essen, wie völlig unregelmäßig.

Die Fragen nach dem „warum“ oder „warum nicht“, sind bei einigen Menschen aber durchaus auch berechtigt. Ist für uns Nahrung mehr als eine Energiequelle und ein sozialer Ritus? Verbinden wir Nahrung zu sehr mit Liebe? Ich werde auf diese Thematik zurückkommen.

3) Diäten

Ich sprach nun schon mehrfach von Diäten; bleiben wir einen Moment bei dieser Thematik. Dieser Lebensbereich ist für viele Menschen interessant, vor allem, weil in diesem Bereich besonders viel Unfug seitens der Werbung getrieben wird.

Ich denke, nahezu jeder übergewichtige Mensch, der abnehmen möchte, hat schon einmal mit einem „Wundermittel“ geliebäugelt. Es wäre doch zu schön, wenn wir nicht hungern und auf unsere Gewohnheiten verzichten müßten, aber dennoch ein paar Pfunde verlieren könnten. Was, wenn doch etwas an diesen Ideen dran ist?

Vor kurzem hatte ich ein Buch in der Hand, in dem ein amerikanischer Arzt allen Ernstes eine spezielle Ernährung für die unterschiedlichen Blutgruppen empfahl. Die Idee ist genial, jedoch nicht aus medizinischer, sondern aus psychologischer Sicht, denn jeder von uns hat den Begriff „Blutgruppe“ schon oft gehört.

Die meisten Menschen kennen ihre Blutgruppe sogar, diejenigen, die sie nicht kennen, können sie leicht ermitteln lassen. Aber Hand aufs Herz: Wer von Ihnen weiß, was eine Blutgruppe wirklich ist, und ob sie überhaupt irgendwelche Aufgaben im Körper erfüllt? Der Trick dieses Arztes verdient Respekt, denn mit allgemeingültigen Ratschlägen und ein wenig Hokusfokus verdient er sicherlich eine Menge Geld.

Fakt ist: Blutgruppen haben rein gar nichts mit unserem Stoffwechsel zu tun, genausowenig wie unsere Haarfarbe. Aber dieser ungültige Vergleich ist derart raffiniert, daß es sicherlich nicht lange dauern wird, bis es andere Menschen auf diesen Zug aufspringen, und ebenfalls Geld mit dieser Masche verdienen möchten.

Um es kurz zu machen: Diättricks funktionieren grundsätzlich nicht und reduzieren allenfalls das Gewicht unseres Portemonnaies. Wer abnehmen möchte, muß schon in den sauren Apfel beißen, oder besser gesagt, in den halben Apfel.

Mit unseren Bedürfnissen wird sehr viel Geld verdient, und unser Frust steigt im selben Maße, wie wir unsere Hoffnung an solcherlei Blödsinn vergeuden. Damit Wunsch und Wirklichkeit nicht maßlos auseinanderdriften, und nach einer mißlungenen Diät nur der Katzenjammer zurückbleibt, möchte ich, so unbequem das auch sein mag, die einzige wirksame Methode zur gesunden Gewichtsreduktion erläutern.

Natürlich funktioniert sie auch, wenn wir zusätzlich jeden Tag ein Glas Möhrensaft trinken oder fünf Minuten „Powergymnastik“ machen; wirksam ist aber stets die Methode und nicht die Mystik.

1. Die Ernährungsgewohnheiten überprüfen. Diäten beginnen in unserem Kopf.
2. Die Ernährung umstellen und zwar so, daß es sowohl gesund, als auch erträglich ist. Ohne einen festen Willen ist es nicht zu schaffen.
3. Weniger von allem essen. Das ist schwer und macht garantiert keinen Spaß, aber wir kommen nicht darum herum. Vom zusätzlichen Essen, auch wenn es Früchte oder Kapseln sind, nimmt keiner ab. Die vielbeschriebenen „negativen Kalorien“, also

Produkte, die mehr Energie verbrennen als sie enthalten, kann es schon rein thermodynamisch gesehen nicht geben. Auch das ist eine Idee, die sich nur deshalb durchsetzen konnte, weil viele daran glauben, und nicht etwa deshalb, weil sie wahr wäre.

4. Wirksame Medikamente, die es in diesem Bereich inzwischen gibt, sollten wir für wirkliche Krankheiten aufheben und nicht zum Selbstbetrug einsetzen. Nicht, weil es „ehrevoller“ wäre zu hungern, sondern um ein dauerhaftes Gefühl für unsere Eßgewohnheiten entwickeln zu können. Eine falsche Lebensweise läßt sich niemals mit Tabletten kompensieren. Nur wer wirklich fettleibig ist, und andernfalls einen Herzinfarkt riskiert, sollte zu Beginn der Diät eine chemische Unterstützung zu sich nehmen.
5. Seinen Appetit, Hunger und die Kalorienzufuhr zu reduzieren ist zwar in Ordnung, zusätzlich Kalorien zu verbrennen aber noch besser. Stichwort hierfür, Sie ahnen es sicher, ist die Bewegung.
6. Abschließend müssen wir die Diät dadurch beenden, daß wir uns fortan bewußter ernähren. Also unser Gewicht dauerhaft halten, ohne daß dies einen Leidensdruck erzeugt.

Das war auch schon alles, was wir zum Thema „Abnehmen“ wissen müssen. Große Gewichtsverluste „über Nacht“ werden ausbleiben, dafür ist der Erfolg auch von Dauer. Der Begriff „Wohlfühlgewicht“ wurde dermaßen strapaziert und gedehnt, daß ich ihn nicht verwenden möchte. Jeder dicke Mensch rechtfertigt sich, indem er sich einredet, sich so wohl zu fühlen.

Das ist natürlich Selbstbetrug, denn er kann in seinem Zustand gar nicht beurteilen, wieviel besser er sich fühlen würde, wenn er von seiner Last befreit wäre. Allein die zusätzliche Energie, die Bewegungsfreiheit und die Vitalität, sprechen für die Vorteile eines adäquaten Körpergewichtes.

Wir sind keine Maschinen, die es zu warten gilt, sondern Lebewesen, die instinktiv wissen, was sie brauchen. Wir sollten also ruhig das essen, was uns guttut, aber bedenken, daß es nicht zwangsläufig das ist, was auch am besten schmeckt. Wenn wir langfristig zu viele Kalorien, und zuwenig Vitamine zu uns nehmen, dann tut es uns nicht mehr gut.

Spätestens dann sollten wir umdenken. Tiere wissen von sich aus, was sie verzehren und was sie lieber meiden sollten. Und auch wir besitzen diese rudimentären Instinkte noch, und sollten auf sie hören.

Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele ist sehr wichtig für das Verständnis der Gesundheit. Wir haben keine Körper, wir *sind* Körper! Alles was auf unsere Seele Einfluß nimmt, berührt auch unseren Leib. Seien es nun die „Schmetterlinge im Bauch“ und die „weichen Knie“ eines frisch Verliebten, oder eben die Körpermasse eines Menschen, der alles in sich „hineinfrißt“.

Fettleibigkeit ist auch das Paradebeispiel für den großen Denkfehler, „die Ursache mit der Wirkung zu vertauschen“. Alle dicken Menschen, und ich spreche hier nur von denen, die mehr als 10 Kilogramm zuviel wiegen, denken, sie seien deshalb so frustriert, weil sie dick sind. Aber es verhält sich genau umgekehrt; sie sind zu fett, weil sie ein psychisches Problem haben.

Die meisten von uns halten ein Gewicht das unseren Eßgewohnheiten entspricht. Das ist meist höher als unser natürliches Gewicht, also das, was wirklich gut für uns wäre. Verlassen wir unseren genetisch festgelegten Normbereich durch maßlose Völlerei oder übertriebenes Hungern, dann kommen wir in einen Bereich der instabil ist. Um ihn zu halten bedarf es unseres „Einverständnisses“.

Ein bißchen Übergewicht ist normal, aber wer darüber hinausgeht, der benötigt dafür eine psychische Ursache. Innerhalb von Schwankungen bis zu fünf Kilogramm in beide Richtungen regulieren unser Appetit und Hungergefühl diesen Zustand von selbst. Nur wer aus Appetit oder Langeweile zusätzlich ißt, wird wirklich dick.

4) Schlaf und Entspannung

Über die Notwendigkeit von Schlaf besteht kein Zweifel; nach spätestens 96 Stunden ohne Schlaf verlieren wir unser Bewußtsein und werden zur Regeneration gezwungen. Auf ein gesundes Schlafklima habe ich bereits hingewiesen. Durch dieses wird eine gute körperliche Erholung gewährleistet. Wichtig ist es ausreichend, aber auch nicht zuviel Schlaf zu haben.

Manche, überwiegend ältere Menschen glauben, sie bräuchten mehr als neun Stunden Schlaf am Tag. Für das richtige Maß sollten wir aber keine bestimmte Stundenzahl festlegen, sondern sehen, wie lange wir schlafen, bis wir von selbst aufwachen. Das gewährt in der Regel eine ausreichende Revitalisierung.

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“ (Arthur Schopenhauer)

Doch nicht nur die körperliche Erholung spielt dabei eine Rolle, sondern vor allem das Träumen. Die verschiedenen Schlafphasen ermöglichen eine Erholung unseres Geistes. Träume haben immer eine Bedeutung. Sie entstehen nicht willkürlich, sondern erfüllen eine wichtige Funktion des Gehirns. Ich sprach bereits davon, daß Traumdeutung für unsere Autokommunikation besonders hilfreich sein kann.

In Träumen werden Probleme analysiert und bewertet. Auch unlogische Wege werden beschritten und Ideen verfolgt, die sonst nicht unserer Art entsprechen. Je intensiver uns ein Problem am Abend beschäftigte, desto eher haben wir am nächsten Morgen eine Lösung in der Hand. Das Entrümpeln des Geistes ist in unserer Erinnerung verblieben.

In Analogie zum Computer läßt sich unser Bewußtsein mit dem Arbeitsspeicher vergleichen, der beim Ausschalten gelöscht wird. Einige Bereiche unseres Gedächtnisses, also der „Festplatte“, greifen im Traum auf den Arbeitsspeicher zu. Schalten wir nun abrupt zum „Wachmodus“ um, verbleiben Teile davon im Bewußtsein, das nun wieder anderweitig belegt wird. Deswegen können wir die Träume des Mittagsschlafes in der Regel leichter behalten, da dieser physiologisch und biorhythmisch in der Zeit einer Wachphase stattfindet. Allerdings träumen wir auch, wenn wir uns nicht daran erinnern können.

Wir verbringen nicht umsonst ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen. Der Körper bräuchte bei leichter Betätigung eigentlich nur Ruhephasen. Diese könnten auch im wachen Zustand ermöglicht werden. Aber die vielen Informationen, die unser Gehirn verwalten muß, sind nicht „nebenbei“ zu bewältigen.

„War der Arbeitsunfall heute morgen gefährlich? Liebt mich mein Partner noch? Warum meinte mein Chef vorhin, ich „könne jederzeit gehen“? Dieser Mann im Supermarkt erinnerte mich an irgendwen; aber an wen bloß?“

All diese Gedanken mußten tagsüber aufgeschoben werden, da wir schnell reagieren mußten, und nicht jedes Hirngespinnst zu Ende verfolgen können. Und selbst das würde nicht denselben Effekt wie Träumen haben, da wir dort Verknüpfungen nachgehen, die uns sonst nie in den Sinn kämen.

So sitzen wir plötzlich wieder in unserer ehemaligen Schulklasse, und unser Partner ist anwesend, obwohl wir ihn zu dieser Zeit noch gar nicht kannten. Oder wir stellen uns einen Ort vor, den wir erst in den nächsten Tagen sehen werden.

So kommt es übrigens auch zu dem bekannten „Déjà-vu-Phänomen“. Wir glauben etwas, das wir gerade in der Realität erleben, wiederzuerkennen, es also schon einmal durchlebt zu haben. In gewisser Weise trifft das auch zu; wir haben davon geträumt und einen gefühlsbehafteten Eindruck behalten. Die konkrete Situation revitalisiert nun diese Gefühle, und wir glauben rückwirkend, dieselben Bilder im Traum gesehen zu haben. Das ist ein faszinierender Irrtum unsererseits.

Sigmund Freud sprach von „Traumarbeit“, bei der vor allem Aggressionen und sexuelle Gefühle verarbeitet werden, die tagsüber zu kurz kommen. Die Kreativität und Genialität unseres Geistes ist im Traum am Größten, da er keinen moralischen und gesellschaftlichen Schranken unterliegt.

Träume stellen geschützte Reaktionsräume für allerlei Ideen dar; die rechte und die linke Hemisphäre unseres Gehirns arbeiten intensiver zusammen, und somit Logik und Emotionalität. Die Brücke zwischen beiden Gehirnhälften, der sogenannte „Corpus callosum“ wird im Schlaf besonders aktiv.

In nächtlichen Phantasien lassen sich Situationen simulieren, die es in der nüchternen Wirklichkeit nicht gibt. Und solche, die wir vermeiden, da uns Gesetze, Regeln, Leitlinien, Ängste, unser Pflichtbewußtsein und unser moralisches Gewissen verbieten, ihnen nachzugehen. Das Träumen gehört zum Realismus dazu, da nur das (geistige) Übertreten von Grenzen diese definiert und festlegt.

Große Künstler sind oft Träumer, die es verstehen, ihre nächtlichen Ideen am nächsten Tag in die Wirklichkeit zu übertragen. Intensive Träume, insbesondere Tagträume können sich bei einigen emotional begabten Personen bis zu „Visionen“ oder einer „Erleuchtung“ steigern. Scheinbar gelingt es diesen Menschen, ihre Phantasien zu intensivieren und einzufangen.

Karl von Frisch erhielt den Nobelpreis für die Erforschung dessen, was gemeinhin „Biorhythmus“ genannt wird. Nach seiner Theorie ist in der menschlichen DNA weitaus mehr gespeichert als der Bauplan unseres Lebens. Vielmehr ist auch unser Gespür für Tag und Nacht, die Himmelsrichtungen und andere Wahrnehmungen, jenseits der üblichen Sinne, bereits in unserem Konstruktionsplan verankert.

Ich sagte bereits mehrfach: Der Mensch ist „konstruiert“ für das Leben auf diesem Planeten. Wir sind es gewohnt die Erdrotation nicht wahrzunehmen, Wasser nicht zu riechen, oder das starke Erdmagnetfeld nicht bewußt zu spüren. All das würde uns mit nutzlosen Informationen überfluten. Andererseits sind wir aktiv angepaßt; das bedeutet, daß wir sehr wohl ein Gespür dafür entwickelt haben, ob es draußen Tag oder Nacht ist, in welcher Richtung Norden liegt, und wie sich das Wetter in den nächsten Stunden entwickelt wird.

Wir machen bloß zu selten Gebrauch von diesen Fähigkeiten. Einige Menschen können es noch spüren, wenn es Vollmond wird, andere haben diese feinen Instinkte bereits verkümmern lassen. Gemeinsam ist uns aber allen, daß unser Körper über eine „innere Uhr“ verfügt, und sich sehr nach dieser richtet.

Unser Körper trifft zeitabhängige Entscheidungen, mit Hilfe von „Sympathicus“ und „Parasympathicus“, den beiden antagonistischen Hälften des vegetativen Nervensystems.

Der Sympathicus reguliert die Wachphasen und der Parasympathicus unsere Ruhephasen. Normalerweise liegen beide im alternierenden Wechsel vor. Wir schlafen abends ein und wachen morgens automatisch wieder auf. Das kann sich aber in extremen Situationen auch überschneiden, wie beim „Jetlag“, der zeitlichen Verwirrung, die eine weite Flugreise mit sich bringt.

Doch auch in unserem Alltag sind die Bereiche zwischen Schlaf und Wachzustand mittlerweile verzerrt. Für Anspannung ist in unserem modernen Alltag ausreichend gesorgt. Selbst ein Einkaufsbummel am Samstag oder unser Urlaub belastet uns über die Maßen. Und dann sind da noch Beruf, Partnerschaft, Kinder und Freunde. Es ist also absolut wichtig, einen Ausgleich dazu zu schaffen!

5) Haltung

Ein aufrechter Körper entspricht einem aufrechten Geist! Mein Aikidolehrer sagte einmal, man müsse aufrecht und konzentriert sitzen, auch wenn man erschöpft, und kurz vor dem Zusammenbrechen ist. Was er damit meinte ist die Bereitschaft, auch über seine Leistungsgrenze hinaus zu wirken. Auf diese Art demonstrieren wir uns und anderen, daß eine Flucht in Resignation und Passivität keine Alternative zur Handlungsbereitschaft ist.

Im sechsten Kapitel haben wir erfahren, daß unsere Haltung ein körpersprachliches Signal ist. Wir haben gesehen, daß eine gebeugte Haltung nicht nur ein kosmetisches oder medizinisches Problem darstellen kann. Sie erlaubt uns direkte Rückschlüsse auf die Lebenseinstellung eines Menschen. Ferner reguliert sie die Fähigkeit zur Atmung.

Ideal ist die dynamisch-flexible Haltung, eine Art von „bewegter Ruhe“, also ein Übergangszustand zwischen zwei Bewegungen. Das bedeutet nicht, hektisch und nervös herumzuzappeln, sondern elegante und fließende Wechsel zu vollziehen.

Katzen beherrschen die Kunst der Kinästhetik von Natur aus. Einen Teil ihrer Faszination gewinnen sie ohne Zweifel aus ihren mühelos wirkenden Bewegungen. Dabei spielt es keine Rolle, ob sie langsam und anmutig, oder blitzschnell und zielstrebig agieren.

Der Mensch versucht es ihnen gleichzutun, und erschuf viele Bewegungsrituale, wie das Tanzen oder die Kampfkünste. Ich habe im Zusammenhang mit Aikido im fünften Kapitel auf das Zentrum unseres Körpers hingewiesen, das im Japanischen „Hara“ genannt wird. Dieser Punkt, ungefähr zwei bis drei Fingerbreit unter dem Bauchnabel, ist mehr als nur der „Masseschwerpunkt“ unseres gegenständlichen Körpers. In der asiatischen Philosophie gilt er als der Sitz unserer Seele.

Natürlich ist dort kein physisch vorhandenes Organ zu lokalisieren, das unsere Gefühle steuert. Ebenso wenig sind die vielen Nervenbahnen gemeint, die dort anzutreffen sind. Doch im übertragenden Sinn trifft dieses „Zentrum“ die Beschreibung einer Seele weitaus besser als unser westlicher Begriff des Herzens.

Unser Symbol für Gefühle und Emotionalität, das Herz, bereitet uns bei Liebeskummer oder Einsamkeit angeblich Schmerzen. Doch echte Herzbeschwerden treten meist erst im fortgeschrittenen Alter auf, und sind insgesamt seltener als Bauchschmerzen. Sie sind uns nur theoretisch geläufig, weil wir uns der Tatsache bewußt sind, daß unser Herzschlag über Leben und Tod entscheidet.

Unser Bauch macht sich hingegen bei Kummer relativ rasch bemerkbar. Bauchschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Appetitlosigkeit, Durchfall und Verstopfung sind Symptome für ein gestörtes inneres Gleichgewicht. Das Zentrum ging verloren, und die Mitte muß erneut gefunden werden.

6) Atmung

Unsere Haltung beeinflußt direkt unsere Atmung. Wer in sich zusammengekauert dasitzt und sich klein macht, der kann seine Lungen nicht völlig mit Luft füllen. Das zur Verfügung stehende Volumen ist einfach geringer. Dicke Menschen, Raucher und Asthmatiker haben eine flachere Atmung, und erhalten somit auch weniger Sauerstoff als gesunde Menschen.

Dies hat zur Folge, daß Müdigkeit, schnelle Erschöpfung, mangelnde Leistungsbereitschaft und Konzentrationsschwächen bei ihnen häufiger auftreten. Auch ihr Immunsystem ist weniger aktiv, was zu sekundären Beschwerden führt.

Sie kennen doch sicherlich das Sprichwort, „den längeren Atem haben“. Auch vielen, der modernen, gehetzten Menschen geht häufig die Luft aus. Höchste Zeit also, bewußter zu atmen! Das wirkt sich auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen positiv aus.

Die richtige Atmung ermöglicht es uns, in kurzen Pausen unsere Kräfte zu regenerieren und zu bündeln. Eine fünfminütige Pause kann bereits ausreichen, um einen harten Tag „vergessen“ zu machen und neue Energie für den Abend zu mobilisieren.

Sie verhilft uns zur Aufnahme von „universellem Ki“ und dessen Umwandlung in „individuelles Ki“. Jeder Mensch verspürt eine Steigerung seiner Vitalität an der frischen Luft. Dies ist nur zum Teil auf den erhöhten Sauerstoffgehalt zurückzuführen. Viele Ärzte behandeln mittlerweile ihre Patienten, indem sie ihnen, mit Sauerstoff angereicherte Luft verabreichen. Das hat sehr positive Effekte, verhält sich aber wie bei der Nahrung. Die Atmosphäre einer Arztpraxis ist einfach kein Spaziergang im Wald. Sofern wir noch rüstig genug sind, sollten wir die „echte“ Luft bevorzugen.

7) Körperpflege

Ein heißes Bad oder Fußbad zu nehmen, zu schwimmen oder in die Sauna zu gehen, ist immer sehr empfehlenswert. Auch frisch geduscht zu sein, gefällt wohl jedem. Unser Körpergefühl steigt in dem Maße, indem wir uns pflegen.

Warum sollten wir dann dieses Ritual künftig nicht ein wenig bewußter und bedächtiger vollziehen? Wir tun uns selbst einen Gefallen damit, wenn wir uns eine Handvoll wertvoller, aber nicht unbedingt teurer Kosmetika zulegen, und uns ein wenig Eitelkeit zugestehen. Es mag nicht das Wichtigste im Leben sein, kann aber das Gesamtbild abrunden. Nicht Schönheit, also anderen Menschen gefallen zu wollen, sondern Wohlbefinden sollte dabei unser Ziel sein.

Doch auch hier gilt: Qualität kommt vor Quantität. Wie auf allen anderen Gebieten auch, übertreiben es viele mit der Körperpflege und schießen über das Ziel hinaus. Dies ist beispielsweise der Fall, wenn wir uns mit Make-up und kosmetischen Operationen

entstellen. Dabei ist eine Maske, die uns von unserem natürlichen Typ entfremdet, äußerst schade.

Grundsätzlich läßt sich sagen, daß uns die Natur gemäß eines harmonischen Gesamtbildes ausgerüstet hat; sowohl die Haarfarbe, als auch der Hauttyp und die Augenfarbe, passen zu uns. Vielleicht nicht zum modischen Trend, aber zu unserem Charakter.

Für unsere Edelfreßbäuche und runzlige Haut sind wir aber selbst verantwortlich; als wir zur Welt kamen, waren sie nicht vorhanden. Es hat keinen Zweck, sich das Ergebnis seiner Fehlernährung absaugen zu lassen, um anschließend so weiterzumachen wie bisher.

Sofern wir keine Schäden, wie Narben oder Verbrennungen erlitten haben, sollten wir mit Hilfe von Kosmetika unseren Typ lieber unterstreichen, als ihn zu übermalen. Natürlich mag es ganz reizvoll sein, gelegentlich in eine „andere Haut“ zu schlüpfen, und sich eine Dauerwelle, gefärbte Kontaktlinsen oder Sonnenbankbräune zu verabreichen. Aber wir sollten selbstkritisch hinterfragen, was wir uns davon versprechen. Ist unsere Maskerade nur ein lustiger Gag, eine Abwechslung und ein Experiment, oder schon der Beginn einer Flucht in Anpassung und Selbstentfremdung?

Es gibt Menschen, die so verkrampft versuchen, auf kosmetische Weise jung zu bleiben, daß sie gerade aufgrund dieser verbissenen Haltung Sorgenfalten bekommen.

Das Alter ist ohnehin ein heikles Thema für viele. Jeder möchte alt *werden*, aber nicht alt *sein*. Die Akzeptanz unseres jeweiligen Lebensalters mit allen Vor- und Nachteilen ist aber ein wichtiger Schritt in Richtung Gesundheit. Wer sich wohl in seiner Haut fühlt und das unterstreicht, wird auch ohne makellose Schönheit eine große Ausstrahlung besitzen. Mit den Jahren prägen das Leben und der Charakter unsere Gesichtszüge. Ist das etwa nicht interessanter als makellose Schönheit? Oder andersherum gefragt: Hat ein Mensch, der mit über vierzig Jahren zwar jugendlich, aber kein wenig weise wirkt, nicht etwas falschgemacht?

Kosmetik ist eine wunderbare Spielerei, doch sollte die Pflege unseres Körpers nicht die von Geist und Seele übertreffen. Denn sonst wären wir nur hohle, wenn auch äußerst attraktive Attrappen.

8) Gespräche

Intensive Psychogespräche mit Freunden oder dem Partner helfen uns dabei, besser mit uns und unseren Gefühlen klarzukommen. Im sechsten Kapitel habe ich bereits ausführlich über die Technik der Kommunikation gesprochen und darüber, warum und wie wir uns mitteilen. Dieses Wechselwirken mit anderen Menschen ist aber auch äußerst wichtig für unsere Gesundheit.

Es geht bei der Kommunikation primär nicht darum, gut verhandeln oder sich durchsetzen zu können, und so beispielsweise eine Beförderung im Berufsleben herauszuschinden. Vielmehr erlaubt sie uns, *alle* Wünsche und Bedürfnisse offen mitzuteilen. Im Gespräch mit Freunden erleben wir das Phänomen der Zusammengehörigkeit; ein Gefühl, das in unserer Gesellschaft nicht mehr selbstverständlich ist.

Der tiefe Inhalt, der uns in Psychogesprächen begegnet, vitalisiert uns und schenkt uns Kraft, denn er verbindet uns mit anderen Menschen. Verspannungen werden abgebaut und die Isolation verschwindet Schritt für Schritt.

Es macht zunächst Angst, jemandem zu vertrauen, ist aber zugleich unglaublich befreiend. Der Gesundheit am meisten förderlich ist es zu leben, also zu wirken und interagieren, sich körperlich und geistig zu bewegen, seine Möglichkeiten und Fähigkeiten zu nutzen, sie zu testen und zu erweitern.

„Das ganze Geheimnis, sein Leben zu verlängern, besteht darin, es nicht zu verkürzen.“
(Ernst von Feuchtersleben)

Ein harmonisches und abwechslungsreiches Leben ist ein Garant für eine gute Konstitution und dauerhaftes Wohlbefinden. Ob die richtige Einstellung und ein entsprechendes selbstfürsorgliches Verhalten im Endeffekt unser Leben sogar verlängern kann, ist wahrscheinlich, aber schwer zu beweisen. Das wissen wir erst, wenn es sich dem Ende neigt. Aber eine gesteigerte Lebensqualität ist schon nach kurzer Zeit deutlich zu spüren.

II. Psychosomatische Krankheiten

Nun gibt es aber Menschen, und ich würde sagen es sind die meisten, die nicht harmonisch und ausgeglichen leben. Sie fühlen sich krank und leer und haben Ängste, Schuldgefühle und Schmerzen.

Schmerzen können vielfältige Ursachen haben; wenn eine rein organische Ursache ausgeschlossen werden konnte, können sie auch für einen Mangel an Lebensfreude, Aktivität, Entspannung und Zuversicht stehen. In diesem Fall wird der Schmerz erzeugt, respektive ihm nicht automatisch entgegengewirkt.

Krankheit ist wie Gesundheit individuell; eine Krankheit kommt eigentlich niemals überraschend, weder die Art, noch ihr Zeitpunkt, denn sie ist die Folge unserer Fehlritte.

Es gibt auch eine klassische Konditionierung von Angst und Schmerz, oder einem anderen einschneidenden Erlebnis. Ein Bild hat sich im Geiste eingebrannt, beispielsweise, wenn wir eine emotionale Trennung mit physischem Schmerz verknüpfen. Ein solch erlerntes Muster taucht automatisch wieder auf, wenn die äußeren Umstände den Ursprünglichen ähnlich sind.

Wer empfindet schon Schmerzen wenn er frisch verliebt ist? Direkt nach einer Trennung schon, aber nicht im Rausch der Glücksgefühle. Biochemisch gesehen handelt es sich um ein Spiel von Enkephalinen und Endorphinen.

Psychologisch betrachtet erklärt das aber, daß wir Schmerzen nur wahrnehmen. Sie sind nicht wirklich existent, also auch nicht absolut meßbar oder quantifizierbar. Unsere gesamte Gefühlswelt, also auch die Schmerzen, existieren nur im Geiste.

Natürlich ist Schmerz keine „Einstellungssache“; eine Verletzung tut jedem weh. Aber wie wir mit ihr umgehen, beeinflußt sowohl unser Schmerzempfinden, als auch den Heilungsprozeß.

Während meines Zivildienstes im Krankenhaus konnte ich beobachten, daß in etwa gleichaltrige Menschen, mit ein und derselben Erkrankung unterschiedlich umgingen. Während die einen optimistisch eingestellt waren, rasch genesen wollten, und die Krankheit oder Verletzung als „dazugehörend“ betrachteten, haderten andere mit ihrem Schicksal. Diese Personen waren chronisch unzufrieden, nörgelten und beklagten sich unentwegt über ihre Schmerzen.

Sie wurden zwar in Folge mehr umsorgt, und erhielten mehr Aufmerksamkeit für ihre scheinbar „stärkeren“ Schmerzen, brauchten aber auch wesentlich länger, um wieder gesund zu werden.

Ich behaupte, daß unsere Einstellung zu unserem Körper und unserem Leben, das Schmerzempfinden sehr stark beeinflußt. Oder anders gesagt: Spürt mein Körper, daß ich mich um ihn bemühe und gesund werden möchte, dann signalisiert er nicht mehr so stark, daß etwas nicht stimmt. Ich antworte ihm durch mein richtiges Verhalten, daß ich sein Anliegen verstanden habe.

Ein konkretes Beispiel hierzu: Wenn wir uns den Ellenbogen gestoßen haben folgt ein kurzer Schmerz, der uns signalisieren möchte, daß etwas nicht richtig ist. Was nicht stimmt ist offensichtlich; wir waren unvorsichtig. Anschließend ärgern wir uns kurz über das „unnötige“ Mißgeschick.

Aber je nachdem, ob wir nun zu einer verheißungsvollen Verabredung eilen und den Kopf voller süßer Gedanken haben, oder ob wir schon morgens mit dem falschen Bein aufgestanden sind, empfinden wir daraufhin den Schmerz. Im ersten Fall „vergessen“ wir das Unglück, denn „es kann schon mal passieren“. In letzterem spüren wir die betroffene Stelle, als wollte sie uns belehren: „Das mußte auch so kommen!“

Was ich hiermit sagen möchte ist, daß wir innerhalb gewisser Grenzen, die beachtlich groß sind, Herr über unsere Gesundheit sind.

1) Das „Recht auf Krankheit“

Krankheit dient manchen Menschen sogar als Erpressung und Nötigung ihrer Umwelt. Wir haben innerhalb der Kommunikation Appelle kennengelernt; auch Krankheit ist ein Appell, und zwar ein impliziter.

Versteckt kann ich dadurch beispielsweise vermitteln, daß ein bestimmtes „Reizthema“, wie „Geld“ oder „Sexualität“ bei mir Migräne erzeugt. Ich brauche mich dann nicht weiter zu rechtfertigen und mache gute Argumente überflüssig. Es ist bequem, denn auf meine Schmerzbekundung hin nimmt mein Partner oder Freund rücksichtsvoll Abstand.

Es würde nach einigen Wiederholungen dieses „Theaterstücks“ bereits genügen, wenn ich zu Beginn eines Gespräches andeute, es würde mir heute „ausnahmsweise besonders gut“ gehen. Mein Gegenüber wäre inzwischen klassisch konditioniert, und würde sich hüten, das leidige Thema anzusprechen.

Doch diese Strategie geht nicht auf. Angstzustände, gesteigerte Empfindlichkeit bis hin zu Suizidgedanken sind die langfristigen Folgen solcher Spielchen. Denn ich benutze nicht nur meine Mitmenschen, sondern zweckentfremde die Institution „Schmerz“ meines Körpers. Das kann nicht ohne Folgen bleiben.

Eine positive Einstellung zum Leben hat nichts mit „immer gut drauf sein“ zu tun. Wir können durchaus unsere Launen pflegen. Es besagt lediglich, daß wir uns bewußt sind, am Leben zu sein und es genießen.

Gerne zu leben, bedeutet nicht nur, nicht sterben zu wollen. Die Lebensqualität, die ich mir selbst bereite ist weitgehend unabhängig von äußeren Einflüssen. Auch ein armer Fischer in China kann glücklich sein; dann nämlich, wenn er zu schätzen weiß, was er hat und nicht laufend das zählt, was ihm noch fehlt.

Wem noch „etwas zum Glück fehlt“ der wird es niemals erlangen, denn es wird immer neue Etappen auf diesem Weg geben. Sich selbst eine künstliche Kausalität des Glücks zu erzeugen ist wirklich töricht.

Krankheit ist ein Grenzfall der Gesundheit. Krankheit und Schmerzen sind immer ein Signal und sollten auch als ein solches verstanden und behandelt werden. Deshalb bringt es auch wenig sofort dämpfende Schmerzmittel einzusetzen, ohne zunächst die Ursache zu ermitteln.

Mangelnde Gesundheit ist das Zeugnis, das die Seele dem Verstand verleiht, wenn wir unseren Körper funktionalisieren oder mißbrauchen. Wenn wir also Krankheitssymptome verspüren, dann sollten wir uns zusätzlich zu einer ärztlichen Therapie, Gedanken über ihre Ursachen machen.

Der häufigste Anlaß ist ein innerer oder äußerer Druck, also ein Ungleichgewicht in unserem Leben. Jemand erwartet von uns mehr Perfektion, als wir geben können. Dann legitimiert eine Krankheit unser Bedürfnis nach gestörter Perfektion. Wenn wir nicht wirklich davon überzeugt sind, unsere volle Kraft in ein Vorhaben zu investieren, es aber dennoch tun, werden wir krank. Dadurch verringert sich in Folge unser investiertes Engagement, und wir stellen unbewußt einen Ausgleich her. Krankmeldungen sind deswegen sogar eine logische Folge von Überstunden.

Auch anderer Druck kann eine Ursache sein, beispielsweise durch zu viele Artgenossen. Eine Großstadt verhält sich wie ein zu kleiner Käfig, in dem die Insassen aggressiv werden und sich gegenseitig zerfleischen. Rüdes und rücksichtsloses Verhalten wird von einem zum anderen weitergereicht.

Eine weiterer Grund für Gesundheitsstörungen ist ein Mangel an Aufmerksamkeit, Aufgaben, Zuneigung oder Harmonie. Vögel, die gelangweilt und einsam sind, rupfen sich ihre Federn aus. Manche Menschen verhalten sich ähnlich. Sie zerschneiden sich die Arme, treiben übermäßig Sport oder quälen ihren Körper auf irgendeine andere Art. Mit anderen Worten, sie versuchen ihre inneren Wunden nach außen zu tragen.

2) Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele

Bei kranken Menschen ist das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele gestört, was teilweise physiologisch begründet ist. Die linke Hemisphäre unseres Großhirns ist überwiegend für Sprache und logisches Denken zuständig; die rechte für räumlich-bildhafte Vorstellungskraft und Intuition.

Diese räumliche Trennung erklärt auch, warum nicht jeder Mensch ganzheitlich begreifen kann, und warum es leider nur verhältnismäßig wenige emotional begabte Menschen gibt. Unser Nervensystem besteht aus drei großen Bereichen:

1. Das sensible Nervensystem, das Reize weiterleitet und beispielsweise das Sehen ermöglicht; also aktive und für uns nur indirekt steuerbare Prozesse.
2. Das vegetative Nervensystem, das uns viel Arbeit abnimmt, indem es die Organfunktionen regelt. Das ist der bereits erwähnte Mechanismus, bei dem sich Sympathicus und Parasympathicus involvieren. Auch das autonome Darmnervensystem ist ein Teil davon.
3. Ferner existiert das sogenannte motorische Nervensystem. Bei drohender Gefahr sollen unsere Muskeln bereit sein; das regelt das vegetative Nervensystem. Aber die eigentliche Bewegung wird motorisch aktiviert.

Die Schnittstelle für alle Prozesse sind das Rückenmark und das Gehirn. Körperliche Vorgänge vollziehen sich meist unbewußt, sind aber stark von unseren Gefühlen abhängig.

Ein Beispiel ist der Harndrang. Sie wissen vielleicht wie schwer es ist, beim Arzt auf Kommando eine Urinprobe abzugeben. Dafür können wir selbst geringste Mengen nicht halten, wenn eine schwere Prüfung kurz bevorsteht.

Das ist ein Beweis dafür, daß psychische Zustände organische Wirkungen beeinflussen können. Wenn uns etwas „an die Nieren geht“, uns „Kopfzerbrechen“ bereitet, uns „auf den Magen schlägt“, uns „verspannt“, uns „die Kehle zuschnürt“ oder uns „schwindelig“ macht, dann ist auch ein psychischer Faktor beteiligt.

Leben wir permanent über unserer Leistungsgrenze, einseitig oder falsch, und ignorieren alle warnenden Gefühle, dann zwingt uns unserer Körper eben zu Schlaf und Ruhe, indem er uns den Dienst verweigert.

Es besteht ein großer Zusammenhang zwischen den einzelnen Krankheitsbildern und der seelischen Verfassung eines Menschen. Jede Krankheit ist selbstverständlich auch von äußeren Faktoren und der genetischen Disposition abhängig; das ist unbestritten.

Selbst der glücklichste Mensch kann durch Radioaktivität an Krebs erkranken, oder bei einem Autounfall verletzt werden. Und Erbkrankheiten treten bei den Nachkommen der Merkmalsträger mit einer größeren Wahrscheinlichkeit auf, egal wie schön deren Leben auch ist.

Aber was ebenfalls feststeht ist, daß jede Krankheit einen Beginn und einen Verlauf hat. Durch die richtige Lebensführung kann es uns tatsächlich gelingen, beide günstig zu beeinflussen, also den Ausbruch einer Krankheit zu verhindern, oder zumindest ihre Auswirkungen zu lindern.

Wenn wir den Druck vermindern, sowohl den inneren, als auch den äußeren, Probleme aller Art angehen und abbauen, dann kann uns keiner unsere Gesundheit nehmen. Außerdem wären wir dann stolz auf unser Selbstvertrauen und die Ergebnisse, die wir erzielen konnten. Dann wollten wir auch gar nicht mehr krank sein, und die minderwertige Aufmerksamkeit haben, die wir in Form von Mitleid erhalten könnten.

3) Das psychosomatische Prinzip

Einmal angenommen uns fiel vor geraumer Zeit auf, daß uns unsere Beziehung nicht erfüllt. Aus Schuldgefühlen unserem Partner gegenüber, und der Unfähigkeit darüber zu reden, fanden wir keine bessere Lösung, als uns damit abzufinden. Wir arrangierten uns mit dieser Tatsache, verdrängten die Probleme und stumpften dabei ab. Das Problem bestand zwar weiterhin, war aber nicht ständig zugegen. Das dies kein toller Trick ist, brauche ich wohl nicht mehr zu sagen.

Da sich ungelöste Probleme verzinsen, wird die Last im Unterbewußtsein stetig größer. Und da wir trotz „erfolgreicher“ Verdrängung eine ungestörte Entwicklung verhindern, ist der Zugewinn durch positive Erlebnisse fortan geschmälert. Es ist wie ein Gewicht, das auf unseren Schultern lastet und mit der Zeit schwerer wird. Wir fühlen uns wie „Atlas“, der dazu verdammt ist, das Gewicht der gesamten Welt zu tragen.

Eines Tages läßt sich der Preis, den das Verdrängen kostet, nicht mehr durch die immer rarer werdenden, schönen Erlebnisse gegenfinanzieren. Bereits ein leichter zusätzlicher Schicksalsschlag reicht aus, um uns unter der Summe der Einzellasten zusammenbrechen zu lassen. Der Kokon den wir um den Ballast gesponnen hatten, bricht

auf, und trifft uns in einer Zeit, in der wir völlig entkräftet sind. Deshalb rate ich auch von vertagter Bewältigung ab, und empfehle immer die unmittelbare Klärung von Problemen.

Unsere Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Verdauungsprobleme, Nervosität, Schweißausbrüche, Asthma, Migräne, Herzrhythmusstörungen und dergleichen, können, nach Ausschluß rein organischer Faktoren, nur noch eine Diagnose zulassen: psychosomatisch. Solche Krankheiten, sind nicht entweder psychisch oder organisch bedingt, sondern beides zugleich.

Allen psychosomatischen Erkrankungen ist die innere Blockade von Emotionen gemeinsam. Ein Verdrängungsmechanismus, der eingesetzt wurde, um akuten Schutz zu gewährleisten, setzt sich zur Wehr. Oder anders gesagt: diese Krankheiten sind der Preis, zuzüglich Zinsen, für unsere einst bequeme Form der Konfliktbewältigung.

Allgemein ausgedrückt sind die Ursachen wie bereits erwähnt, Anpassung und gesellschaftlicher Druck. Also seelische Verletzungen, Verluste, Enttäuschungen und negativer Streß, sogenannter „Disstreß“.

Dieser ist nicht zu verwechseln mit dem „guten Streß“, dem sogenannten „Eustreß“, der ebenfalls körperliche Höchstleistungen fordert, aber auf angenehme Art, wie bei Sexualität oder Sport. Auch Freude erhöht kurzzeitig die Leistungsbereitschaft unseres Kreislaufs.

Disstreß hingegen hat zur Folge, daß wir uns ständig in einem kampfbereiten Zustand befinden. Der Blutdruck ist hoch, die Hormone halten uns wach, aber der befürchtete Kampf findet nicht statt. Es ist, als wären wir immer auf dem Sprung, bleiben aber stehen. Diese unentwegte Anspannung läßt uns verkrampfen, da wir für einen solchen „Standby-Modus“ nicht geschaffen sind. Ein anschauliches Beispiel dafür ist die Flughafenatmosphäre, die wohl jeden von uns viel Kraft kostet.

Emotional begabte Menschen sind besonders anfällig für psychosomatische Krankheiten. Das klingt zunächst etwas widersprüchlich, ist bei genauerem Hinsehen aber verständlich. Emotionale Menschen sind sensibler und haben sehr feine Antennen. Der Großteil der Personen in ihrer Umgebung agiert aber unterhalb dieses Niveaus und sorgt somit für permanente Unterforderung, einseitige Auslastung und Enttäuschungen; und diese Effekte machen krank.

Aber es sind nicht die Situationen selbst, die sich auf unseren Körper auswirken, sondern die Art, wie wir sie interpretieren. Wenn uns jemand zärtlich berührt, muß ich zunächst entscheiden, ob ich das angenehm finde oder nicht. Ist das der Fall, dann wirkt es sich durchweg positiv aus. Will ich von dieser Person aber nicht in der Art berührt werden, sind die Signale anders.

Das vegetative Nervensystem wertet unsere Empfindungen aus, und läßt uns entweder verkrampfen oder beschert uns eine prickelnde Gänsehaut. Wir sind also theoretisch in der Lage zu bestimmen, was mit uns geschieht, wenn wir der Reizaufnahme und unbewußten Verarbeitung ein Kontrollorgan nachschalten. So können wir funktionelle oder organische Störungen vermeiden. Im genannten Beispiel wäre dies die entschiedene Zurückweisung von Zärtlichkeiten, wenn sie nicht gefielen.

Die zentrale Frage lautet: Tue ich das, was von mir erwartet wird, oder das was ich selbst möchte? Ich sagte vorhin, Erkrankungen entsprechen unserem Charakter. Wie wir mit einer häufig wiederkehrenden, uns unangenehmen Situation umgehen, entscheidet darüber, wie sich ein Defizit manifestiert.

Wenn wir uns öfters einen Schlag auf ein gewisses Körperteil verpassen, beispielsweise unser rechtes Knie, sollte es uns nicht verwundern, wenn es irgendwann chronisch schmerzt und sich damit zu Wort meldet. Wenn wir nun aber nicht unser Knie malträtieren, sondern unser Gewissen, unsere Aufopferungsbereitschaft oder unsere Geduld, was glauben Sie wird dann passieren?

Unser Charakter wehrt sich auf ähnliche Art und Weise wie der Körper. Zunächst bekommen wir Skrupel und ein schlechtes Gewissen. Wenn wir dieses Signal übergehen, muß der Reiz verstärkt werden. Also manifestiert er sich oberhalb eines gewissen Schwellenwertes im Körper. Eigentlich sollten wir froh darüber sein, daß uns die Botschaft mit Nachdruck zugestellt wird, da sie uns auf unsere Fehler hinweist.

Wenn wir unfähig sind mit Wut, Ehrgeiz, Enttäuschungen und dergleichen umzugehen, und diese Gefühle nicht bewältigen und abschalten können, müssen eben wir abgeschaltet werden. Die einzelnen Krankheitsbilder erklären ihre Ursache daher eigentlich von selbst.

Bevor Sie nun weiterlesen, welche Krankheiten typisch für psychische Mitauslöser sind, möchte ich ein großes Mysterium der Medizin erhellen: All diese Erkrankungen treten auch bei Kindern und Säuglingen auf, die noch keine seelischen Probleme haben. Warum zeigen auch sie solche Symptome? Denken wir doch einmal unkonventionell, und berücksichtigen alles, was wir bisher besprochen haben.

Ich behaupte, daß es möglich ist, daß Kinder die seelische Verfassung ihrer Eltern verkörpern. Das klingt zunächst etwas seltsam, wird aber plausibel, wenn wir uns in Erinnerung rufen, daß Kinder ihre Eltern imitieren.

Wenn nun ein Elternteil psychische Probleme hat, dann kann er diese womöglich verdrängen. Ein Kind kopiert die Fassung seines Elternteils, ist zu dem Kraftakt einer Verdrängung aber noch nicht fähig, und lebt deshalb die Folgen aus.

Ich weiß, daß diese Theorie viele Gegner finden wird, aber ich möchte sie dennoch äußern. Eltern psychosomatisch erkrankter Kinder sollten diese Möglichkeit im eigenen Interesse zumindest ernsthaft prüfen.

Überhaupt sollten auch wir uns nicht unnötig dagegen wehren, daß wir eine psychosomatisch bedingte Krankheit haben könnten. Natürlich wäre es „schöner“, wenn jemand anderes (in diesem Fall unser Körper) schuld an unseren Krankheitssymptomen wäre, und nicht von „Psycho“ die Rede wäre. Aber wer ernsthaft gesund werden will sollte seinen falschen Stolz zurückstellen.

4) Asthma bronchiale

Den meisten Menschen würden Asthma spontan als Stoffwechselstörung mit organischer Ursache bezeichnen. Die Lunge produziert einen zähflüssigen Schleim, der nicht richtig abgehustet werden kann; eine typische Störung im Mineralhaushalt. Dennoch ist es bezeichnend, mit welcher Häufung diese Krankheit einen bestimmten Charaktertyp trifft; die selbstunsichere Persönlichkeit.

Asthma steht symbolisch für gestörte zwischenmenschliche Beziehungen. Jeder kennt das beklemmende Gefühl in der Brust, das bei partnerschaftlichen und anderen sozialen Problemen auftritt.

Der Asthmatiker macht seinem Ärger aber keine Luft; die Aggressionen werden nicht entladen. Sein geringes Selbstwertgefühl wird überspielt, so daß von Außenstehenden oft nicht bemerkt wird, unter welcher Anspannung der Betroffene leidet.

Der Grundstein wurde zumeist schon in der Erziehung gelegt. Zuviel Behütung, gegen die sich nicht gewehrt wurde, führte zu einer Anpassung, die zwar nicht erwünscht, aber geduldet wurde. Der jahrelange Konflikt, der daraus entstand, manifestiert sich schließlich in einer geschwächten Atmung, denn sie hindert ihn daran zu rebellieren. Der Asthmatiker schützt sich auf diese Art quasi vor sich selbst.

5) Kopfschmerzen und Migräne

Kopfschmerzen und Migräne sind Ereignisse, die beide rein körperliche Ursachen haben können; eine Verkantung der Halswirbelsäule, Vergiftungen, Zahnprobleme oder Allergien, um nur einige zu nennen.

Ich selbst litt als Kind sehr unter, wie sich später herausstellte, allergisch bedingten Kopfschmerzen, und fragte daher meinen Kinderarzt: „Was ist denn normal? Wie oft hat man denn Kopfschmerzen im Monat?“ Seine Antwort war eindeutig, hat mich damals aber verwundert: „Normalerweise überhaupt nicht!“

Mittlerweile ist mir klar, daß er recht hatte. Es muß ein Grund vorliegen, sei es Disstreß oder das Wetter, aber „einfach so“ bekommt niemand Kopfschmerzen. Das zweite was mir in diesem Moment bewußt wurde ist, daß ich eine relative Wirklichkeit hatte, die sich von der absoluten Realität unterschied. Ich kannte es gar nicht anders und war felsenfest davon überzeugt, daß jeder Mensch Kopfschmerzen haben muß. Ich dachte, es gehört zum Leben dazu. Ein Glück, daß ich mich geirrt hatte.

Migräne und Kopfschmerz sind nicht dasselbe. In der Medizin unterscheiden sich die beiden Phänomene durch ihre Symptome. Die Ursachen ähneln sich jedoch sehr, deshalb kann eine Verbindung angenommen werden.

Da wir uns ständig „unseren Kopf zerbrechen“, weil wir noch mehr Erfolg und Wohlstand erhoffen, ist Angst unser ständiger Begleiter. Ursprünglich war Angst dafür konzipiert, uns kurzfristig auf die Gefahren für unser Leben aufmerksam zu machen. Im Laufe der Zeit sammelten wir Menschen diese Informationen, und sind seither in der Lage, auch unbestimmte Ängste zu verspüren. Eine Gefahr muß nicht mehr akut vorhanden sein, damit wir Angst verspüren. So kommt es, daß wir nicht mehr ausschließlich Angst davor haben, daß etwas Bestimmtes geschieht, sondern auch davor, daß etwas nicht geschieht. Natürlich läßt sich die Furcht vor einer nichtbestandenenen Prüfung auch als Angst davor durchzufallen ausdrücken. Dann klingt es wie ein aktiver Vorgang, ist aber im Grunde die Angst vor einem Mangel.

Was geschieht nun, wenn wir Angst empfinden? Die feinen Blutgefäße, die sogenannten „Kapillaren“ werden verengt. Das hat den Grund, daß die Blutmenge und damit die Sauerstoffmenge für die weniger wichtigen Bereiche der Muskulatur verringert werden, um unsere Arme und Beine besser zu versorgen. Wenn wir kämpfen oder flüchten müssen, spielt es keine Rolle, daß unsere Haut etwas bleicher ist, und auch die Verdauung und der Sexualtrieb sind in diesem Moment unwichtig.

Dabei wird aber auch leider das Gehirn schlechter versorgt, was in einem einfachen Kampf oder Fluchtvorgang noch nicht problematisch wäre. Unsere modernen Kämpfe sind aber meist intellektueller Natur, also muß der Körper lavieren, und den Blutdruck steigern, um das Blut noch kraftvoller durch die Gefäße zu pressen.

Die nun gewaltdtätig erweiterten Gefäße drücken auf die Nerven in ihrer direkten Nachbarschaft. Wir dürfen nicht vergessen, daß der Mensch phantastisch kompakt und

effizient aufgebaut ist. Unsere internen Vorgänge sind so „durchdacht“ geregelt, daß nur wenig Platz für grobe Störungen bleibt.

Vergleichen wir es mit den technischen Geräten von früher und heute. Früher war im Gehäuse soviel Platz, daß wir selbst daran herumbasteln konnten. Heutzutage ist alles dermaßen miniaturisiert, daß kein Fingerbreit Spielraum mehr besteht.

Betrachten wir nun unseren Körper, der noch weitaus fortschrittlicher und komplexer aufgebaut ist, dann verstehen wir, daß der Druck der Blutgefäße auf die Nerven nicht folgenlos bleiben kann.

Die gestörten Nerven erzeugen einen Schmerz. Bei leichtem Kopfschmerz genügt deshalb auch häufig Entspannung. Wer sich in einem abgedunkelten und ruhigen Raum aufhält, und seine Termine und Gedanken für eine Weile ausblendet, der findet meist schon deutliche Linderung.

Migräne ist ein Spezialfall von Kopfschmerz, der besonders diejenigen Menschen betrifft, die sehr erfolgreich sein wollen. Das sind sie sogar meistens, doch sie sind nicht in der Lage, sich wieder zu entspannen. Der Schmerz ist also der Preis für eine Perfektion, die eigentlich über ihrem Niveau liegt.

Die beinahe schon „klassische“ Überforderung ist gegeben, wenn es zum Geschlechtsverkehr mit dem Partner kommen soll, wir momentan kein Interesse an einer solchen Aktion haben, uns aber andererseits dem geliebten Partner verpflichtet fühlen, und ihn nicht kränken oder zurückweisen wollen. Die Migräne kommt uns dann wie gerufen, da sie einen bequemen Fluchtweg in eine emotionalen Blockade ermöglicht.

6) Herz-Kreislaufkrankungen

Wie beim Kopfschmerz liegt auch bei Herz-Kreislaufkrankungen eine Verbindung zu seelischen Vorgängen nahe. Daß Angst Hypertonie, also Bluthochdruck verursacht, haben wir gesehen. Meist ist es eine verborgene Verletzlichkeit, gepaart mit großem Pflichtbewußtsein, die zu Problemen dieser Art führt. Die Unsicherheit wird mit freundlichem Zuvorkommen überspielt, aber eine Selbstbehauptung findet nicht wirklich statt.

Die Folgen von Bluthochdruck sind bekannt. Nierenschäden, das erhöhte Herzinfarktisiko und Arteriosklerose, durch Ablagerungen an den Gefäßwänden. Meist wird versucht, den sozialen Frust durch fette und süße Nahrungsmittel zu kompensieren, die ihrerseits wieder einen Beitrag zu oben erwähnten Risiken beitragen. Um sich dann aber nicht damit abfinden zu müssen, weniger aktiv zu sein, wird künstlich mehr Leistung gegeben. Deshalb sind solche Menschen auch in der Regel schneller verbraucht, werden früher alt und sterben eher als andere. Das ist einem Hypertoniker meist nicht bewußt. Wenn er seine Ansprüche an sich selbst, zeitgleich mit seiner Unsicherheit zurücknimmt, würde er fast von selbst genesen.

7) Sexualstörungen

Seit einiger Zeit ist es möglich mit wirksamen Arzneimitteln gegen männliche Impotenz vorzugehen; zuvor gab es nur Aphrodisiaka mit zweifelhafter Wirkung. Ist das Wirken dieser Stoffes aber ein Beweis dafür, daß die vorangegangene Störung rein körperlicher Natur war?

Der Naturwissenschaftler müßte das sofort bejahen; schließlich sind ausnahmslos alle Körpervorgänge chemischer oder elektrischer Natur. Andererseits: Ist die Sexualität

des Menschen völlig vegetativ, oder hat sich unser Intellekt schon maßgeblich eingeschlichen? Welcher Mensch beginnt sofort mit der Balz, wenn ihm ein anderer besonders gut gefällt? Alle oder keiner?

In gewisser Weise ist unsere Fortpflanzung hormonell geregelt, also chemisch beeinflussbar. Andererseits bezweifle ich, daß es einen Wirkstoff geben könnte, der einem „Liebestrank“ gleicht. Zumindest müßte uns ein Stoff, der uns dazu bringt, uns jemandem hinzugeben, den wir nicht mögen, schon äußerst drastisch wirken. Selbst Alkohol und harte Drogen reduzieren nur die Urteilsfähigkeit, rauben uns aber nicht den freien Willen.

Meiner Meinung nach sind drei Viertel aller Sexualstörungen maßgeblich psychisch bedingt. Die Erwartungshaltung an uns selbst, die des Partners und der gesellschaftliche Druck; all das führt zu einer kopfgesteuerten Sexualität. „Liebt mich mein Partner? Liebe ich ihn? Bin ich denn „gut“ im Bett? Vielleicht hatte er schon vor mir Partner. Waren diese besser als ich? Es heißt doch immer, man müsse „Phantasie“ einbringen. Tue ich das?“

Die einseitige Aufklärung der Medien erzeugt in uns Erwartungshaltungen, Wünsche und Schuldgefühle, die wir sonst nicht hätten. Es werden „Regeln der Sexualität“ aufgestellt, die mehr nach Leistungssport klingen, als nach Zärtlichkeit. Dies führt sogar gelegentlich zu totaler Ablehnung des anderen Geschlechts. Ekelgefühle, Migräne und andere heftige, fast schon „allergische“ Reaktionen hindern die Betroffenen daran, sich anderen Menschen hingeben zu können.

Meistens beginnen Potenzstörungen sehr harmlos und werden gar nicht als solche wahrgenommen. Bei Frauen wird die Menstruation von Übelkeit oder Bauchkrämpfen begleitet, und die Neigung zu Vaginalmykosen gesteigert; das heißt, sie beginnen, ihre eigene Weiblichkeit abzulehnen.

Männer weichen der sexuellen Konfrontation elegant aus, indem sie sich viel Arbeit aufhalsen. So werden die Probleme erst einmal vertagt. „Vielleicht wird das alles von selber wieder besser.“

Zusätzlich kursiert seit den sechziger Jahren noch diese ewige Diskussion über die unterschiedliche Sexualität der Geschlechter. Dabei gibt es eigentlich nur einen großen, aber einfach zu verstehenden Unterschied, der mit dieser Thematik etwas zu tun hat. Männer sind schneller erregbar als Frauen. Das hat seinen Grund, da männliche Wesen in der Natur jede Gelegenheit zur Kopulation sofort ergreifen müssen.

Wir dürfen nicht vergessen, daß Sexualität in der Natur ausschließlich der Fortpflanzung dient. Der Mensch hat Gefallen daran gefunden und sie zum Genußspiel gemacht. Biologische Veränderungen vollziehen sich aber wesentlich langsamer als gesellschaftliche. Ein anderes Beispiel, das diese Tatsache verdeutlichen soll, ist der Straßenverkehr. Nur weil der Mensch inzwischen Auto fährt, und sich dabei schnell fortbewegt, haben sich seine Knochen trotzdem nicht so verändert, daß sie einen Unfall überstehen könnten.

Auf diesem kleinen Unterschied beruhen sehr viele partnerschaftliche Konflikte. Der einfachste Weg wäre, das mit seinem Partner zu besprechen und künftig zu berücksichtigen, daß eben mehr Vorlaufzeit eingeplant wird, und die Zärtlichkeit nicht abrupt endet, sondern langsam ausklingt.

Aber statt dessen gibt es unzählige Diskussionen und Debatten. Einige Therapeuten gehen sogar so weit, „fremdzugehen“ als Therapie zu deklarieren. Sie machen es sich

leicht, indem sie ihren Patienten versichern, daß deren Partner die „Schuld“ an ihrer Impotenz trägt, und ein Seitensprung das Problem löst.

Das ist natürlich völliger Blödsinn, und zeigt deutlich, daß wir endlich damit anfangen müssen, das Heft selbst in die Hand zu nehmen, und auf unsere eigene Intuition vertrauen sollten. Diese besagt doch ganz deutlich, daß jede Störung, die ich habe, auch mit mir zu tun hat. Und der gesunde Menschenverstand folgert, daß alles was mit mir zu tun hat, auch von mir beeinflußt werden kann. Mit mehr oder weniger Erfolg, aber es funktioniert.

Sexuelle Störungen können natürlich auch vom Partner herrühren. Wenn er beispielsweise nicht sanft genug vorgeht, und mir das Schmerzen und Unbehagen bereitet. Oder wenn ich ihn nicht (mehr) genug liebe, und nur noch aus Gewohnheit mit ihm zusammen bin. Dann ist das Problem aber nicht sein Vorgehen, sondern meine Partnerwahl. Sein Aktion mag falsch und rücksichtslos sein, solange ich das aber dulde, mache ich selbst den entscheidenden, da vermeidbaren Fehler.

8) Rheumatische Erkrankungen

Rheumatische Störungen können ebenfalls sehr viele Ursachen haben, sowohl körperliche als auch seelische. Meist ist es auch hier die Kombination beider Ursachen, die zu den Symptomen führt. Der Einfluß der seelischen Verfassung wirkt sich stark auf die Muskulatur aus. Eine versteifte Lebensweise und verhärtete Ansichten, führen zu einer verspannten Muskulatur.

Die Vernachlässigung der Seele und die Anstrengung, dem Alltag gewachsen zu sein, zementiert regelrecht unsere Muskulatur und Gelenke. Streitigkeiten in der Familie, finanzielle Sorgen, „Hartnäckigkeit“ und unterdrückte Aggressionen, bahnen sich ihren Weg und lähmen uns in unseren Handlungen. Unser Körper versucht, unsere Fehlritte durch Selbstsabotage zu verhindern. Die permanente Überbeanspruchung tut ihr Übriges, um unseren Körper frühzeitig zu verschleifen.

9) Vegetative Dystonie

„Vegetative Dystonie“ ist der Fachbegriff für diffuse funktionelle Störungen des Körpers, bei denen keine organische Ursache gefunden werden konnte. Ich behaupte, daß die Funktion eines Organs beeinträchtigt wird, wenn der Sinn des Lebens verloren geht, oder genauer: der Sinn dieses Organs. Denn wenn eine Sinnkrise ein existentielles Vakuum erzeugt, brauchen wir auch nicht mehr vollständig zu funktionieren.

„Wer rastet, der rostet“, bekundet treffend der Volksmund. Es kann soweit gehen, daß wir sterben, wenn wir aufgeben zu leben, weil sich beispielsweise unsere Lebensaufgabe als gescheitert herausstellt, oder ein uns wichtiger Mensch stirbt.

Ich habe einmal gelesen, daß ein Mann in einem Kühlanhänger eingeschlossen wurde und am nächsten Tag tot aufgefunden wurde. Der Arzt stellte als Todesursache „Unterkühlung“ fest, was uns ja nicht weiter verwundern würde. Doch das Seltsame war, daß die Kühlung gar nicht eingeschaltet war! Allein die panische Vorstellung des Mannes, er könnte erfrieren, ließ seinen Körper Gegenmaßnahmen ausführen, die schließlich zum Tod führten.

Platon beschrieb den Körper als „Gefängnis der Seele“. Wenn nun beispielsweise ein Leiden zum Zwecke des Aufmerksamkeitsgewinns benutzt wird, dann stellt das formal einen Gewinn dar. Krankheit ist eine Flucht aus diesem Gefängnis, denn mit ihr können

wir leiden und unserer Innenleben zeigen. Zudem erzeugt sie intensive Gefühle, die wir von außen eventuell vermissen.

Manchen Menschen gefällt es besser, sich schlecht zu fühlen, als gar nichts zu empfinden. Dieser Krankheitsgewinn wiederum erschwert ihnen die Einsicht, daß es bessere Wege gibt, an sein „Seelenfutter“ zu gelangen.

10) Erkrankungen des Immunsystems

Wir alle kennen den grippalen Infekt. Er schlägt immer dann zu, wenn wir es am wenigsten gebrauchen können. Zudem sind unausgeglichene Charaktere wie dependente, histrionische und narzißtische Menschen, und solche mit einem großen Temperament, häufiger davon betroffen. Ist das Zufall oder unabänderliches Schicksal?

Weder noch; es ist die Folge ihrer Lebensweise, und liegt daran, daß die Interessen des Körpers nach Ausgeglichenheit, Ruhe und Entspannung bei ihnen deutlich vernachlässigt werden. Der Körper verlangt nach Ruhe und holt sie sich mit Gewalt, wenn es sein muß. Eine Erkältung zwingt uns zur Räson. Der Körper bäumt sich auf und will uns sagen: „Moment, ich brauche eine Auszeit!“

Deshalb trifft uns eine Erkältung auch immer zum scheinbar ungünstigsten Zeitpunkt; in stressigen Wochen, im Urlaub oder bei Liebeskummer. Also dann, wenn es uns bereits schlecht geht, und wir unsere emotionale Mitte verloren haben.

Fest steht, daß eine Erkältung von Mikroorganismen, also äußeren Faktoren ausgelöst wird. Aber unsere Konstitution, also unsere körperliche und seelische Verfassung, beeinflußt erheblich unseren Körper. Bewegen wir uns ausreichend und sind wir rundherum glücklich, dann erkranken wir auch nicht daran; zumindest ist die Wahrscheinlichkeit maßgeblich geringer.

Wenn wir uns die Auszeit jedoch nicht gönnen, und statt dessen zu Medikamenten greifen, wird die Erkältung verschleppt, kann chronisch werden und andere Erreger begünstigen. Deshalb ist die richtige Strategie eine Krankheit zu bekämpfen, nicht unbedingt, sie zerschlagen zu wollen. Je stärker wir gegen sie und damit gegen uns vorgehen, desto härter wird die Reaktion unseres Körpers ausfallen.

Natürlich müssen wir pathogene Bakterien, Viren und Pilze bekämpfen und können uns ihnen nicht geschlagen geben. Aber es ist interessant zu sehen, daß gerade eine harmlosere Infektion wie der grippale Infekt uns vor Schlimmeren schützt. Sie ist quasi eine unspezifische Impfung, bei der unser Immunsystem gefordert, und daran erinnert wird, daß es Krankheitserreger gibt.

Ein aufmerksamer Blick zeigt, daß diese Keime eine Strategie verfolgen. Da sie selbst weder über Intelligenz noch über einen Lebenserhaltungstrieb verfügen (vor allem Viren, die bekanntlich keine Lebewesen sind), muß es einen anderen Hintergrund dafür geben.

Von vielen Infektionserregern existieren pathogene Stämme und solche, die für den Menschen eher harmlos sind. Da es nicht im Sinne eines Parasiten sein kann, alle Wirte (und somit seinen Lebensraum) zu töten, wird er es damit nicht übertreiben. Sobald zu viele Wirte den pathogenen Stamm tragen, wird er rückmutieren und sich damit seine Lebensgrundlage erhalten. Sind wieder genügend Wirte vorhanden, dann darf er erneut zuschlagen.

Wir sollten uns bei einer solchen Gedankenoperation nicht einen einzigen, isolierten Virus vorstellen, der sich besonders „gerissen“ verhält, sondern die Gesamtheit seiner

Art im zeitlichen Mittel. Diese kann sich ungehemmt ausbreiten, wenn es ihre Wirte auch tun. Viren agieren nach der „Gießkannenmethode“; das Individuum ist unwichtig, entscheidend ist die Erhaltung und Verbreitung ihrer Art.

Hinsichtlich der starken Bevölkerungsentwicklung der Menschen werden Infektionskrankheiten in Zukunft deutlich zunehmen. Einzelne Gruppen können sich durch Hygiene und Medikamente davor schützen, aber insgesamt wird es häufiger, und schlimmere Infektionskrankheiten geben.

Andererseits ist es unwahrscheinlich, daß eine Seuche mehr als zwei Drittel der Menschheit vernichten könnte. Das ist zwar wenig beruhigend, aber ich möchte es nicht unerwähnt lassen. Wir dürfen nicht vergessen, daß ein System über seinen Bestandteilen steht. Es ist zwar von der Tatsache abhängig, wie sich die Komponenten zueinander verhalten, aber nicht von ihrer absoluten Anzahl.

Anders gesagt: Die Natur braucht nicht so viele Menschen. Nur der Mensch selbst (und nicht einmal dieser) legt großen Wert darauf, menschliches Leben zu schützen.

Was lernen wir daraus? Jeder einzelne von uns kann sein Immunsystem unterstützen und dankbar sein, wie oft es ihn schon geschützt hat. Leider bemerken wir es immer nur, wenn die Abwehr versagt.

11) Krebs

Fast jeder vierte Bundesbürger stirbt derzeit an Krebs, Tendenz steigend. Nach den bereits erwähnten Herz-Kreislaufkrankungen ist das die häufigste Todesursache in der zivilisierten Welt.

Mit dem Begriff „Krebs“ wird meist eine bösartige Geschwulst beschrieben, die „Metastasen“, also Kolonien ausbilden kann. Die Krebszellen infiltrieren das funktionierende Gewebe und verdrängen durch ihre starke Vermehrung die gesunden Zellen, die daraufhin ihre Arbeit einstellen. In ihrer Gesamtheit wuchern diese entarteten Zellen und beeinträchtigen den Organismus so stark, daß dieser schließlich kollabiert und stirbt.

Physikalische Effekte wie Radioaktivität oder chemische Stoffe können cancerogen wirken, und die genetische Veranlagung begünstigt das Entstehen bestimmter Krebsarten. Einfach ausgedrückt sind bestimmte Körperteile unsere „Schwachstellen“. Folglich hat das Entstehen von Krebs primär drei Ursachen:

1. Unsere Veranlagung, also unsere genetische Disposition. Gibt es in unserer Familie Fälle von Krebs? Wenn ja, welche Arten?
2. Unsere Lebensweise, also unsere Ernährung und unser Umgang mit giftigen Stoffen und Strahlung.
3. Das Risiko, also die Wahrscheinlichkeit, mit der wir erkranken können.

Die beiden ersten Faktoren sind nur bedingt zu begünstigen. Kaum einer setzt sich bewußt einer Strahlung aus (außer Sonnenanbetern), oder will sich absichtlich mit Chemikalien vergiften (außer Rauchern). Das Risiko zu erkranken läßt sich jedoch beeinflussen. Um das zu verstehen, müssen wir uns ein wenig mit den Abläufen in unserem Körper beschäftigen.

In unserem Organismus laufen täglich unzählige Stoffwechselfvorgänge und Zellteilungen ab. Jeder Vorgang könnte potentiell fehlerhaft erfolgen. Und so ergeben sich rein

statistisch gesehen Fehler. Diese Fehler geschehen auch tatsächlich. Es entstehen tagtäglich viele Tumorzellen in uns.

Der Körper reguliert diesen Mißstand aber, und vernichtet sie sofort. Meist töten sich entartete Zellen selbst ab, in einem Vorgang der „programmierter Zelltod“ genannt wird. Falls diese Kontrolle versagt, werden sie von anderen Zellen aufgespürt und unschädlich gemacht. Unser Immunsystem ist ein ausgeklügeltes Schutzsystem, das noch immer nicht vollständig aufgeklärt ist.

Aber es funktioniert ausgezeichnet, wenn wir bedenken, wie gering das Risiko an Krebs zu erkranken ist, trotz allen ungewissen Faktoren und der Tatsache, daß es sich um keinen außergewöhnlichen Effekt, sondern um eine normale Verschleißerscheinung handelt. Krebs ähnelt einer „Materialermüdung“ unter der jeder komplexe Körper leidet. Daß ältere Menschen an Krebs sterben ist deshalb nichts Ungewöhnliches, denn irgendwie müssen wir ja umkommen!

Jedes System besitzt einen Toleranzbereich; solange die Rahmenbedingungen gut sind, kann es vollständig funktionieren, gibt es Mißstände, dann müssen Abstriche gemacht werden.

Entstehen dauerhaft ein wenig zu viele neue Tumorzellen, beispielsweise durch das Rauchen, oder auf einen Schlag sehr viele wie bei intensiver Einstrahlung von energiereichem ultraviolettem Licht, dann kommt unser Immunsystem nicht mehr mit seiner Arbeit nach. Einzelne Tumorzellen wuchern und werden irgendwann zu mächtig, um noch gestoppt zu werden. Falsche Ernährung schränkt die Ausrüstung unserer „Schutzpolizei“ zusätzlich ein. Geben wir ihnen zuwenig „Gewehre“ mit, sinkt ihre Fangquote.

Nun ist aber auch die seelische Konstitution dafür verantwortlich, wie reibungslos die Arbeit des Körpers funktionieren kann. Und diese hängt wiederum von der Lebensweise ab.

Einmal angenommen, Sie werden jeden Tag bei ihrer Arbeit unter Druck gesetzt, bekommen das falsche Essen, kaum Schlaf und Bewegung. Sie werden geknechtet und die Aufgabenmenge stetig vergrößert. Zuhause haben Sie Sorgen mit Ihrer Familie und fühlen sich ungeliebt und mißverstanden. Können Sie dann noch fehlerfrei arbeiten?

Natürlich nicht, und Ihr Körper kann das auch nicht. Das wäre ja auch etwas viel verlangt! Dennoch muten wir unserem Körper einiges zu; durch unser eigenes Verhalten gerät er, und damit wir, ständig in die Bredouille.

Die meisten Menschen behandeln ihren Körper wie einen Feind. Nie kann er es ihnen recht machen. Er ist zu dick, zu schlaff, zu hellhäutig, zu pickelig und macht nicht alle Eskapaden mit. Aber das kann doch nicht die Dankbarkeit dafür sein, daß fast ausnahmslos alle Prozesse reibungslos erfolgen!

Für jede seelische Störung treten bevorzugte Formen von Krebs auf. Ähnlich wie bei den organischen Ursachen gibt es Zusammenhänge, zwischen der Ursache und dem Ort der Erkrankung. Nur ist der Zusammenhang oft schwerer zu erkennen. Daß ein Raucher seine Atemwege belastet und ein Alkoholiker seine Verdauungsorgane, ist noch relativ leicht nachzuvollziehen. Interessanter ist beispielsweise, daß Brustkrebs bei Frauen mit unbefriedigtem Sexualleben deutlich häufiger auftritt, oder ängstliche Menschen eine Neigung zu Magengeschwüren haben. Ich denke, inzwischen ist jedem von uns klar, daß auch hier nicht der Zufall regiert.

12) Depressionen

Depressionen sind ein typisches Abfallprodukt unserer Leistungsgesellschaft; in ärmeren Gesellschaften und Naturvölkern treten sie weitaus seltener auf. Symptome von Depressionen sind: Entscheidungsunfähigkeit, Antriebslosigkeit, sowie häufig wechselnde und intensive Emotionen.

Die Ursachen finden sich schnell, wenn man die Lebensumstände der Betroffenen beleuchtet. Fehlender Körperkontakt, große Ordnungsliebe und Gewissenhaftigkeit. Ein großes Harmoniebedürfnis (besser gesagt: Friedensbedürfnis), Hilfsbereitschaft und meist noch weitere Beschwerden wie Ernährungsprobleme oder Kaufsucht.

Es gibt auch bei diesem Krankheitsbild wieder genetische und somatische Komponenten. Die Veranlagung kann größer sein, und somit das Risiko, Depressionen zu entwickeln. Auch eine hormonelle Umstellung wie in den Wechseljahren kann Depressionen begünstigen. Aber die häufigste Ursache ist eine nichtbewältigte Trauer. Ob wir einer verstorbenen Person nachtrauern, einem geschiedenen Partner oder der vergeudeteten Jugend, spielt dabei keine Rolle. Der Verlust, beispielsweise der des Partners, führt zu einem Verlust der eigenen Identität, wenn beides zu sehr verflochten war. Der normale und gesunde Prozeß des Trauerns läßt sich in fünf Phasen unterteilen.

1. Unverständnis. „Wieso trifft es ausgerechnet mich?“
2. Wut und Leugnen. „Das alles muß alles ein Traum oder Irrtum sein!“
3. Eigentliche Trauer. Der Schmerz setzt sich durch und durchzieht alle Ecken von Körper, Geist und Seele.
4. Resignation. „Ich kann jetzt nichts mehr ändern. Hätte ich doch damals bloß...“
5. Akzeptanz. „Vielleicht hätte ich es auch gar nicht verhindern können. Vielleicht mußte es auch so kommen.“

Akzeptanz sollte, je nach der Schwere des Vorfalles, spätestens nach einem Jahr erfolgen und bedeutet nicht, daß wir nicht mehr daran denken, sondern daß ein geregelter und mit Freude erfülltes Leben wieder möglich wird. Wir sind wieder in der Lage einer Arbeit nachzugehen, und uns auf andere Dinge zu konzentrieren.

Diesen Trauerprozeß müssen wir immer vollständig durchlaufen, und dürfen unsere Gefühle nicht durch besondere Umtrieblichkeit kaschieren. Die Intensität des Schmerzes ist ein Ausdruck unserer Gefühlsstärke; ein respektloser Umgang mit einem so mächtigen Gefühl rächt sich bitter. Wenn die Trauer unzureichend war und eine Neuorientierung im Leben nicht stattgefunden hat, erfüllen eben Abgestumpftheit, Krankheit und Neurosen diese Aufgabe.

Ein regelrechter Kreiseffekt entsteht, mit sich selbst reproduzierendem Unglück. Innerhalb der Wiederherstellungsarbeit ist es deshalb zwingend notwendig, die Polarität dieses Abwärtsstrudels umzukehren.

Prinzipiell läßt sich für jeden Prozeß ein „Zeitvoranschlag“ machen, bei dem die Zeit abgeschätzt wird, die wir brauchen, um eine bestimmte Veränderung zu vollziehen, und uns neu zu etablieren. Je nach unserer Erfahrung mit Problembewältigungen können wir prognostizieren, wie lange wir an welcher Situation voraussichtlich zu knabbern haben werden.

Selbstverständlich können wir solche Vorhersagen auch für uns nahestehende Personen treffen. Ihr Engagement ist aber ein großer Unsicherheitsfaktor. Ebenso dürfen wir

nicht den Grenzbereich des maximal Erträglichen vergessen. Es gibt Ereignisse, die nicht mehr auf die konventionelle Art bewältigt werden können und drastischerer Maßnahmen bedürfen.

Der Depressive ist nicht fähig, die Dauer seines Problems zu limitieren und selbständig aus dem Labyrinth der Emotionen herauszufinden. Er verbleibt in Phase 3 oder 4 der Trauer und wird bis zur Erschöpfung ausgebleicht, weshalb in diesem Zusammenhang auch von einer „Erschöpfungsdepression“ gesprochen wird.

Auch hier gibt es wieder eine Medikamentenfalle; bei Depressionen wird in der Regel umgehend zu Tabletten gegriffen, um die „bösen Geister“ zu vertreiben. Doch selbst wenn die gewünschte Wirkung eintritt, kann sie allenfalls eine kurzfristige Lösung darstellen, um beispielsweise einen Suizid zu verhindern oder eine Therapie zu ermöglichen.

Psychopharmaka sind nur Selbstbetrug, denn das Leben fühlt sich mit ihnen zwar weniger schrecklich an, bessert sich aber keinen Deut. Die Probleme ruhen im Hintergrund, und kommen im selben Moment zurück, in dem man zur absoluten Realität zurückkehren möchte.

Langfristig kann nur der Wiederaufbau der sozialen und psychischen Autonomie, Linderung und Heilung verschaffen. Da depressive Menschen meist in einer schlechten Verfassung sind, sollten sie erwägen, ob professionelle Hilfe von außen zeitweise nötig ist. Um einem Teufelskreis zu entkommen müssen wir stark sein, das heißt, genügend Kraft, Ausdauer und Motivation mitbringen. Das sind Eigenschaften, die ein depressiver Mensch nicht hat.

13) Hautkrankheiten

Auch Hautkrankheiten entstehen häufig in Folge einer psychischen Unausgeglichenheit. Über das Immunsystem finden Wechselwirkungen statt, die unsere Haut beeinträchtigen und Irritationen auslösen können. Wer sich „nicht wohl in seiner Haut“ fühlt, verkörpert diese Empfindungen und grenzt sich somit, für alle ersichtlich, von seiner Umwelt ab.

Unsere Probleme gehen uns unter die Haut, weiteres Leid entsteht und der Vorgang erneuert sich. Einige Formen von Akne, Ausschläge und Pilzerkrankungen sind dafür typisch. Besonders positive Ereignisse können binnen kurzer Zeit das Problem erledigen, doch leider läßt sich das nur mittelbar beeinflussen.

Es ist bekannt, daß sich die Haut von Frauen, die schwanger wurden entweder verbessert oder verschlechtert. Die organische Ursache hierfür ist ihr veränderter Hormonspiegel. Ich könnte mir aber vorstellen, daß auch die (fehlende) Vorfreude der werdenden Mutter ihren Hormonstoffwechsel maßgeblich beeinflußt. Bringt das Kind ihr Leben ins Gleichgewicht, dann bessert sich auch der Zustand ihrer Haut. Wirft sie ihre Schwangerschaft jedoch emotional aus der Bahn, entgleist auch ihr Stoffwechsel.

Eine schwerere Form der Störung ist Neurodermitis; sie betrifft vor allem gestreßte, überforderte und sich unter großem Druck befindliche Personen. Symbolisch betrachtet ist sie eine Abwehr der Seele und Abkehr des Körpers von der äußeren, gegenständlichen Welt. Kranke Haut empfindet nicht mehr ungestört; sie versucht den Kontakt zu unterbrechen, damit der Seele kein weiterer Schaden zugefügt wird. Deshalb wird ein Cortisonpräparat alleine nicht helfen. Ohne Ursachenforschung erfolgt auch hier keine echte Heilung.

14) Hypochondrie

Ein Hypochonder ist ein Mensch, der zwar nicht krank ist, es aber gerne wäre. Er verspürt diverse Leiden und beklagt sich lautstark, um Aufmerksamkeit zu erhalten. Im Prinzip handelt es sich hierbei um gewöhnliche psychosomatische Beschwerden, wie sie auch aufgrund von Ängsten, Sorgen und dergleichen entstehen, mit einem wesentlichen Unterschied: die Krankheit ist nur eingebildet und existiert nicht wirklich. Dennoch ist ein Hypochonder kein Simulant, denn die Beschwerden können sich tatsächlich manifestieren, wenn er es darauf anlegt.

Kein Medikament kann einem Hypochonder helfen, da seine Krankheit im Geiste verwurzelt ist. Er ist genauestens über aktuelle Studien der Wissenschaft informiert, und pickt sich die Erkenntnisse heraus, die ihm das erklären, was er erklärt haben will. So kann er behaupten, daß Cola für seinen letzten Knochenbruch oder Kaffee für den Herzinfarkt verantwortlich gewesen ist.

In den letzten 25 Jahren hat der Hypochonder einen würdigen Bruder erhalten, den „Ökochonder“. Das Kunstwort „Ökochondrie“ setzt sich aus Ökologie und Hypochondrie zusammen, und beschreibt Krankheitssymptome, die scheinbar keinen kausalen Ursprung haben.

Die Betroffenen wehren sich aber vehement gegen einen psychischen Grund für ihre Beschwerden, und bestehen darauf, daß die Umweltverschmutzung dafür verantwortlich ist. Obwohl diese Faktoren bei ihnen auszuschließen sind, und Laboruntersuchungen ihre Behauptungen entkräften konnten, sind sie der festen Überzeugung, daß Wasseradern, Magnetfelder, Elektromog, Amalgam oder das Handy des Nachbarn für ihre Leiden verantwortlich sind.

Diese Variante der Hypochondrie ist besonders tückisch, da die Betroffenen auf ihr „Recht auf Krankheit“ bestehen, und solange von Arzt zu Arzt wandern, bis ihnen einer davon bescheinigt, daß sie mit ihrer Annahme richtigliegen. Ihre selbsterzeugte Krankheit ist ein Protest gegen all die unsichtbaren Unsicherheiten, die unser modernes Leben mit sich bringt.

Interessant wäre zu überprüfen, ob sich diese Menschen dadurch heilen ließen, indem man ihre Methode offenlegt und nicht unterstützt. Entweder würde ihnen das den Rest geben, da sie ihre ultimative Drohung nicht verwirklichen konnten, oder sie würden sich über die Unsinnigkeit ihrer Vorgehensweise bewußt und genesen.

Im Johannesevangelium findet sich eine Geschichte, in der Jesus einen Gelähmten auf diese Weise heilte. Er führte ein kurzes Gespräch mit ihm, bemerkte den wahren Grund seiner Krankheit und sagte: „Steh auf, nimm deine Matte und geh!“

Ein solch expliziter Appell wird in der Regel nicht ausreichen, um beispielsweise einem Menschen seine tatsächlich existenten Neurosen oder Depressionen zu nehmen, kann aber die Art der Behandlung sein, die notwendig ist, um einen Hypochonder zu kurieren. Denn wenn Verständnis und Mitleid den pathogenen Zustand noch zusätzlich nähren, könnte das Gegenteil davon, also emotionale Härte, die Abwärtsspirale durchbrechen.

Was jedoch in einem Fall hervorragend funktioniert muß nicht die Lösung für den anderen sein. Eine eingebildete Krankheit von einer echten psychosomatischen Erkrankung zu unterscheiden, sollten sich nur besonders erfahrene Menschen zutrauen. Es empfiehlt sich immer, zunächst auf Einsicht zu hoffen und die schwereren Geschütze nur im Notfall einzusetzen. Denn es wäre ungerecht und aussichtslos, jemanden für eine

organisch bedingte oder „echte“ psychosomatische Krankheit auch noch mit Mißachtung zu bestrafen.

III. Suchterkrankungen

Besonders deutlich wird der Zusammenhang von psychosozialer Integrität und Gesundheit im Bereich der Suchterkrankungen. Dabei müssen wir unterscheiden zwischen rein körperlichen, rein seelischen und gemischten Abhängigkeiten.

Das einfachste Beispiel für eine rein körperliche Abhängigkeit ist der „Lippenpflegestift-Effekt“. Wer seine Lippen ständig mit einer fetthaltigen Salbe eincremt, büßt damit die selbständige Fettversorgung des Körpers ein. Der Körper spürt, „es ist genügend Fett vorhanden“, stellt die Produktion an dieser Stelle ein, weshalb die Lippen in Folge austrocknen. Und weil die Lippen trocken sind, werden wir sie wieder selbst einfetten.

Das Ganze geht solange weiter, bis wir auf „Entzug“ gehen, also unsere trockenen Lippen drei Wochen lang akzeptieren und nicht mehr eincremen, auch wenn sie jucken oder einreißen. Dann setzt der Körper mit seiner Talgproduktion wieder ein, und alles ist wieder in Ordnung.

Beispiele für rein seelische Abhängigkeiten finden wir im Bereich von Partnerschaften und Freundschaften, aber auch das Glücksspiel gehört dazu. Das verdeutlicht die Tatsache, daß manche Menschen abhängig von den bunten Lichtern und Geräuschen eines Spielautomaten sind, der in Sekunden über Gewinn und Verlust entscheidet. Allein die Ungewißheit, beim nächsten Spiel könnte ihnen Fortuna endlich hold sein, und sie für alle zeitlichen und finanziellen Verluste entschädigen, fesselt die Spieler an ihre Gewohnheit.

Sie verlieren ihre Selbstkontrolle, da sie ihrer Sucht in Spielhallen nachgehen, die meist fensterlos sind, und somit eine virtuelle Realität erschaffen, in der unser Alltagsleben nicht vorkommt. Der soziale Ausstieg wird ihnen dadurch erleichtert. Die zum Schutze der Jugend vorgenommene Abschottung dieser Etablissements wird für all diejenigen zur Falle, die dem Reiz des Unbekannten erst einmal verfallen sind. Wären Spielhallen hierzulande, wie in anderen Ländern üblich, allen Altersgruppen zugänglich, würden sie viel von ihrer, dem Rotlichtmilieu ähnlichen Faszination einbüßen.

Natürlich sind auch bei rein seelischen Auslösern körpereigene Chemikalien beteiligt und Auswirkungen auf den Körper zu beobachten. Da die auslösenden Faktoren aber nichtstofflich sind, wird dennoch von seelischer Abhängigkeit gesprochen.

Die meisten Abhängigkeiten sind ohnehin Mischformen, wie beispielsweise die von Coffein, Nikotin oder Alkohol. Sowohl eine chemische, als auch eine soziale Komponente trägt zur Aufrechterhaltung eines schädigenden Einflusses bei. Wenn die Abhängigkeit sehr stark ist, und die Auswirkungen unseren Alltag erheblich beeinträchtigen, wird von „Sucht“ gesprochen.

Eine besondere Rolle spielen Eßstörungen in unserer Gesellschaft, denn sie sind weitverbreitet, mißverstanden und werden meist falsch therapiert. Grundsätzlich ist das Folgende aber auch auf andere Suchtformen übertragbar, denn die Ursachen jeder Sucht sind ähnlich, auch wenn sich ihre Erscheinungsformen unterscheiden.

Eßstörungen sind die Folge mangelnder Aufmerksamkeit. Der Betroffene hat, meist in jungen Jahren, zuwenig Anteilnahme und Zuwendung seitens seiner Bezugspersonen erhalten. Dabei muß beachtet werden, daß nicht die Gesamtmenge, sondern die Konzentration einzelner Aspekte von Bedeutung ist. Wenn ein Kind logisch betrachtet

„korrekt“ erzogen wird, also seine Grundbedürfnisse nach Nahrung, Kleidung und dergleichen erfüllt werden, dann ist das aus zweierlei Sicht noch kein Garant für eine gesunde Entwicklung.

1. Einzelne Aspekte, beispielsweise Körperkontakt, Verständnis oder Zeitaufwand sind objektiv zu gering ausgefallen.
2. Der Betroffene hat ein subjektiv erhöhtes Bedürfnis nach einer dieser Eigenschaften. Wenn ein Kind aufgrund seines Charakters deutlich mehr Lob benötigt, als es seine Eltern und Geschwister im gleichen Alter taten, kann es leicht zu kurz kommen.

Es nützt auch nichts, wenn andere Bereiche überversorgt wurden, und das Kind beispielsweise viele materielle Geschenke erhielt oder gut in der Schule war. Letzteres wäre bereits eines seiner primären Versuche gewesen, sich die fehlende oder zu kurz gekommene Eigenschaft der Eltern zu „erkaufen“. Extrem braves und angepaßtes Verhalten oder das Gegenteil davon, kriminelle Anwandlungen sind erste Symptome, eine beginnende Verhaltensauffälligkeit zu diagnostizieren.

Pflanzt sich ein solcher Mangel ungehindert fort, so wird ein anderes Gebiet, bei dem es um Genuß und Zuneigung geht, umfunktionalisiert: die Nahrung. Bereits im Säuglingsalter lernen wir, daß Nahrung ein Symbol für Liebe ist. Gefüttert zu werden bedeutet, geliebt zu werden, es also wert zu sein, zu überleben.

Besonders Mädchen und Frauen bedienen sich des Mittels der Gewichtsveränderung, wobei ich drei Formen unterscheiden möchte, die sich in der Ursache weitestgehend gleichen, in ihrer Erscheinungsform jedoch unterscheiden.

1) Adipositas (Fettsucht)

Wir alle kennen das Bild vom „gemütlichen Dicken“, der sich scheinbar aus freien Stücken seine Pfunde anfrißt. Daß die Betroffenen meist weniger begeistert von ihrer Fülle sind, sollte uns aber eigentlich klar sein. Schweres Übergewicht ist kein kosmetisches Problem, sondern ein medizinisches. Es gibt keinen Grund dafür, „fett“ sein zu wollen, außer wir brauchen eine Barriere, die unsere Gefühlswelt von der äußeren Realität abgrenzen soll.

Es ist der symbolische Hunger nach Liebe und Aufmerksamkeit, der unser Verhältnis zu oralen Stimulantien bedingt. Ob wir als Erwachsener nun gerne Kaugummi kauen, Bonbons oder Pralinen verzehren, Rauchen oder ständig an einer Alkoholflasche „nuckeln“; gesucht wird stets das verlorene Paradies. Wir „somatisieren“, also verkörpern unsere gespalten Gefühle. Einerseits streben wir nach Liebe und Schwäche, andererseits dominiert unser Leistungsdenken und der Wunsch nach Unabhängigkeit.

Wenn unser seelisches Bedürfnis nach Liebe, Geborgenheit und Aufmerksamkeit nur unzureichend gestillt wird, betrachten wir Nahrung als adäquaten Trost und Liebesersatz. Vor allem dann, wenn uns unsere Eltern für jede vergossene Träne stets ein Bonbon als Entschädigung, und für jede Glanzleistung in der Schule, Schokolade als Belohnung verabreicht hatten.

Es ist allgemein bekannt, daß zuviel Nahrung, vor allem die Falsche, unsere Körperfettreserve aufstockt. Dies ist biologisch gesehen ein sinnvoller Prozeß. So können wir in „fetten“ Zeiten einen Vorrat für die mageren anlegen.

„Kummerspeck“ ist aber ein stiller Hilfeschrei in emotional mageren Zeiten, der uns regelrecht im Halse steckenbleibt. Da Fettleibigkeit besonders unter Kindern und Jugendlichen sehr verpönt ist, ist zumeist eine Ausgrenzung aus der Gruppe die Folge. Dies wiederum verstärkt das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, und legt den Grundstein eines Teufelskreises.

Normalerweise fällt es einem Menschen leicht, seine Gefühle zu differenzieren und gezielt auszudrücken. Der Fettleibige hingegen kann bei Problemen nicht unterscheiden, ob er überwiegend wütend, verzweifelt oder deprimiert ist. Ein Agglomerat von Gefühlen übermannt ihn, so daß eine Linderung nur in Form einfacher Gefühle, wie dem Lustgewinn durch Essen erhalten werden kann.

Das Verketteten von seelischen und körperlichen Zuständen ist stets gefährlich. Ein Ausbruch aus dem Teufelskreis setzt die Entkopplung von Körpergewicht und Seelenleben voraus. Anschließend muß sein Selbstmanagement de novo aufgebaut werden. Die soziale Isolation wird dadurch gebrochen und mit zunehmendem Selbstwertgefühl kleiner.

2) Anorexia nervosa (Magersucht)

Ich bin bereits an einigen Stellen dieses Buches auf die Magersucht eingegangen, möchte sie aber noch ein wenig genauer unter die Lupe nehmen, da sie meiner Meinung nach das klassische Sinnbild einer psychosomatischen Störungen ist.

Haben Sie sich schon einmal überlegt, warum manche Krankheiten sehr altersspezifisch sind? Also, daß wir beispielsweise kaum Personen finden, die mit 80 Jahren Magersucht als Krankheit „wählen“. Für sie gibt es Sehschwächen, Schlaganfälle, Krebs und dergleichen, um auf sich aufmerksam zu machen. Entgegen der volkstümlichen Meinung hat Magersucht aber wenig mit modischen Idealen zu tun, sondern mit der emotionalen Reife eines Menschen.

Anorexie resultiert aus einer dauerhaften oder einschneidenden Enttäuschung in der Kindheit, die bei den Betroffenen selten mehr als 15 Jahre zurückliegt. Sie ähnelt der Fettsucht, und es kann vorkommen, daß ein Betroffener zwischen ihnen wechselt, also von einem Extrem ins andere umschlägt. Aber was bringt einen Menschen dazu, an den vollen Töpfen unserer Gesellschaft zu verhungern?

Nahrung zu verweigern ist eine Form des Protestes. Ich drücke damit aus, daß ich die Zustände, die mein Leben beinhaltet nicht akzeptiere; der Mißstand wird indirekt und implizit angeklagt. Ein Fettsüchtiger baut einen Panzer um sich auf, ein Magersüchtiger verkörpert sein Elend.

Der Mißstand um den es hier geht, ist die Vernachlässigung eines Kindes durch seine Eltern. Zunächst wünscht es sich Aufmerksamkeit und versucht diese auf mehrere Arten zu erhalten. Doch die Versuche mißlingen oder werden seitens der Eltern fehlinterpretiert. Schließlich verstärkt das Kind seine Forderung und will ihr Nachdruck verleihen. Es könnte kriminell werden, also aktiv randalieren, oder eben erkranken und sich passiv-aggressiv zur Wehr setzen.

Der Zusammenhang zwischen Nahrung und Liebe ist so trivial, daß jedes vernachlässigte Kind auf diesen Zusammenhang stößt. Säuglinge haben gar keine andere Wahl, als Nahrung, die ihnen auferzungen werden soll, zunächst hinzunehmen. In unserem Sprachgebrauch ist auch vom „Schlucken“ von ungewollten Tatsachen die Rede.

Anschließend reagieren die genötigten Säuglinge jedoch mit Erbrechen, um ihren freien Willen zu bekunden.

Wer jedoch bereits die Kraft dazu hat, Nahrung von vornherein nicht aufzunehmen, wird dies bevorzugen. Die Nahrung wird verweigert, und mit ihr das Gefühl, liebenswert zu sein. Wird auf diesen Appell nicht eingegangen, verstärkt sich der Protest. Eine „Jetzt-erst-recht-Haltung“, also Trotz ist die Folge. Mit dem Begriff „Trotz“ assoziieren wir in der Regel ein kindliches und unreifes Verhalten, und genau dieses hilflose „Um-sich-schlagen“ ist auch der Beginn dieser Leidensgeschichte.

In jeder durchschnittlichen Familie findet an dieser Stelle ein klärendes Gespräch statt, da alle Beteiligten die „Kindereien“ lieber aufgeben möchten. Das ist vergleichbar mit einem Luftballon, aus dem langsam der Druck abgelassen wird.

In der typischen Magersuchtfamilie gelingt diese Form der friedlichen Lösung jedoch nicht, denn hier gibt es einen besonders dominanten und starken Elternteil. Meist ist es der Vater, und die Betroffenen sind weiblich. Jungs suchen sich eher aggressivere Formen des Protestes wie Stehlen, Randalieren und Schlägereien. Doch in Zeiten der Gleichberechtigung finden auch zunehmend Jungen Gefallen an dieser selbstschädigenden Form des Widerstandes.

Gehen wir der Anschaulichkeit halber bei unserer weiteren Betrachtung davon aus, daß der Vater der dominante Elternteil ist und er eine magersüchtige Tochter hat. Das ist auch die typische Konstellation.

Der Vater ist ein logisch und rationell denkender Mensch. Darin ist er geübt, beruflich oft sehr erfolgreich und zudem gewohnt, andere Menschen zu führen. Wenn er kommuniziert, dann überwiegend auf der Sach- und Appellebene.

Die Mutter ist zu ihm komplementär, also sehr emotional. Zumindest war sie es früher, ist aber unter dem strengen und nüchternen Regiment bereits etwas abgekühlt. Ein Kind zu bekommen bedeutete für sie, daß sie selbst die Herzlichkeit erhalten könnte, die sie in ihrer Partnerschaft vermißt. Sie möchte, daß ihr Kind sie glücklich macht, und kann diesem im Gegenzug jedoch nur wenig Liebe schenken.

Zeigt nun die Tochter erste Symptome der Vernachlässigung und verweigert die Nahrung, dann erfolgt in diesen Familien keine Klärung. Die Mutter schweigt, da sie selbst größeren Ärger vermeiden will. Sie kennt zwar das Bedürfnis ihres Kindes, ist aber weder in der Position, noch psychisch in der Lage, etwas daran zu ändern. Sie macht sich lieber vor, daß sich alles von selbst erledigen wird, obwohl sie genau weiß, daß auch ihr selber die Kraft zur Einforderung von emotionaler Zuwendung fehlt.

Der Vater interpretiert die trotzigsten Handlungen seines Kindes als Hypochondrie oder Erpressung, und reagiert hart und ablehnend. Für ihn sind sie eine „Marotte“, also eine bewußte Handlung, die sich an- und abschalten läßt, und nur der Provokation dient.

Die Betroffene ist nun zwiegespalten; einerseits besitzt sie die potentielle Emotionalität der Mutter und möchte diese entfalten. Andererseits ist sie sich rational bewußt, daß ihr Protest keine Chance auf Erfolg hat. Sie empfindet eine Mischung aus Sturheit, Rebellion, Ohnmacht und Verzweiflung.

Selbstzweifel sind die Folge. „Bin ich zu undankbar? Erwarte ich zuviel? Bin ich überhaupt liebenswert?“ Die Fragen sind in ihrer relativen Realität durchaus berechtigt, denn sie kennt ja keine andere. Ihre Freundschaften sind meist noch nicht derart tiefgründig, daß sich daraus eine brauchbare Hilfe ergeben könnte.

Würde die Betroffene nur nach einem einzigen System ihre Entscheidungen treffen, dann könnte sie aus dem sich bildenden Teufelskreis ausbrechen. Bei ihr liegen aber zwei gleichberechtigte Systeme vor die Gegenteiliges propagieren, nämlich die Rationalität ihres Vaters und die Emotionalität der Mutter.

Ihre Magersucht war geplant als eine Flucht vor einem Konflikt und ist letztendlich selbst zu einem geworden. Ein vermeintlicher Mittelweg und Lösungsansatz ist das Ruhenlassen des Problems. Einfach abwarten, was passiert. Der entscheidende Moment in dieser Entwicklung, ist der „Point of no return“, denn ab einem gewissen Zeitpunkt verselbständigt sich die Unschlüssigkeit.

Da keine Lösung gefunden wurde, wäre es zu aufwendig, ständig darüber nachzudenken. Dennoch wird dies getan, wobei ein Leerlauf der Gedanken entsteht. Aus anfänglichem Trotz wird ein sich selbsterhaltendes und regulierendes System. Die Magersucht wird zu einer Aufgabe und dient fortan mehreren Zwecken:

1. Die Bestrafung der Eltern für ihre Untätigkeit. „Sie wollten es ja nicht anders!“
2. Eine Beschäftigung, die klare Resultate bringt und so zeitaufwendig ist, daß der ursprüngliche Frust darüber in Vergessenheit gerät.
3. Die Selbstkontrolle als Instrument der Macht. Die Logik kontrolliert die Gefühlswelt, die sich offenbar als weniger wichtig oder unzureichend erwiesen hat. Zumindest ist das Bedürfnis nach Emotionalität von den Eltern als „lästig“ eingestuft worden.
4. Durch Selbstbestrafung bestätigt sich die Magersüchtige, daß sie es nicht wert ist, geliebt zu werden. Sie gleicht die innere an die äußere Welt an, anstatt umgekehrt.
5. Und schließlich genießt sie auch die Macht über ihre Eltern. Diese machen sich Sorgen, daß ihr Kind „ernst macht“ und sich eventuell „etwas antut“. Dabei vergessen sie, daß dies längst im Gange ist.

Die fortgeschrittene Magersucht ist eine neue Norm, denn sie erfüllt mehr Zwecke als die Hilflosigkeit, aus der sie hervorging.

Ein weiterer Meilenstein im Prozeß ist die Grenze zur Unterernährung. Bis zu einem gewissen Grad ist unser Körper auf Hungerperioden eingerichtet; diese kommen in Krisenzeiten wie Kriegen auch schon mal vor. Zudem nimmt die Vitalität zunächst zu, wenn wir weniger essen, damit wir genügend Kraft haben, um wieder auf die „Jagd“ zu gehen.

Aber eine bestimmte Grenze kann weder überschritten noch unterschritten werden, ohne daß wir es bemerken. Es ist ein „Riß“ oder „Bruch“, der uns deutlich klarmacht, daß es ab sofort schwere Beeinträchtigungen zur Folge haben wird, wenn wir weiterhin hungern. Gesundheitliche Schäden, wie ein Ausbleiben der Regelblutung, Zahnfleischbluten, Haarausfall und weitere Mangelerscheinungen werden folgen. Auch irreparable Schädigungen sind denkbar, aber zum Glück lange Zeit die Ausnahme.

3) Der Ausbruch aus dem Teufelskreis

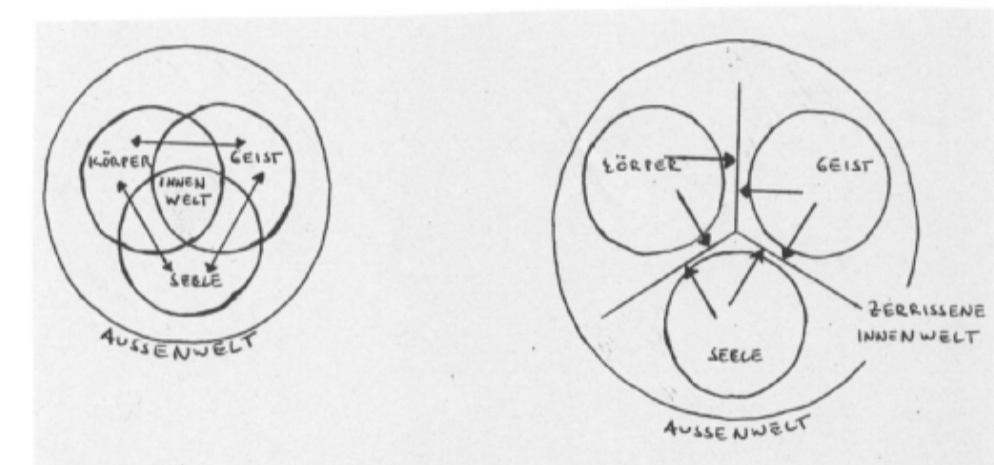
Ein Teufelskreis gleicht Treibsand; je mehr man sich mit Gewalt gegen den drohenden Untergang sträubt, desto schneller wird er vonstatten gehen. Eine Lösung erster Ordnung, also ein direkter Ansatz ist unbrauchbar, denn der Knoten einer Sucht zieht sich um so fester zusammen, je mehr man ihn lösen will. Eine Betroffene hätte auch dann keine Möglichkeit aktiv auszubrechen, wenn er es selbst wünscht.

So betrachtet ist die Magersucht ein äußerst interessantes Phänomen, das deshalb so häufig vorkommt, weil es sich aus vielen folgerichtigen Ereignissen zusammensetzt. Das ist bei anderen Suchtformen zwar auch der Fall, bei der Magersucht aber besonders perfide. Bleiben wir deshalb bei dieser konkreten Problematik.

Der erste Schritt in den Teufelskreis war ein Fehler, die weiteren Maßnahmen sind aber logisch betrachtet allesamt richtig. Das bedeutet im bildlichen Sinn, daß ein, an sich nach den Regeln der Harmonie erbautes Haus, komplett auf Sand gebaut wird. Die Entscheidungen die innerhalb dieses Komplexes getroffen werden sind richtig, deshalb läßt es sich trotz allem ganz gut damit leben. Nur an den Grenzen entsteht eine große Orientierungslosigkeit. Diese reicht aber lange Zeit nicht aus, um Änderungen auszulösen. Erst wenn das Haus errichtet ist, fällt der Betroffenen auf, daß sie es nicht mehr verlassen kann.

Ein solches Problem zweiter Ordnung kann ausschließlich indirekt gelöst werden. Das ist für die Betroffene nicht naheliegend, da sie ihre individuelle Realität auf die Logik aufgebaut hat. Der Wunsch nach Emotionalität war zwar übermäßig stark und dominierte lange Zeit ihr Denken, aber eine Integration in ein kohärentes System wurde unterlassen. Es entstanden zwei ausgereifte, voneinander isolierte Systeme.

Unter anderen Voraussetzungen wäre dies unmöglich gewesen, da aber konsequent zwischen Innen- und Außenwelt unterschieden wurde, ist eine „Mischungslücke“ an deren Phasengrenze entstanden.



Eine direkte Lösung ist deshalb nicht möglich, da es eigentlich kein Problem mehr gibt. Der Leidensdruck entsteht aus der Inhomogenität der Gefühlswirklichkeit der Betroffenen, und nicht mehr aufgrund der ursächlichen Vernachlässigung seitens ihrer Eltern.

Da dies so ist, muß auch keine Lösung gefunden werden, sondern die Problematik überflüssig gemacht werden. Ziel ist es, beide isolierten Systeme zu vereinen, also einen Harmonieausgleich zu schaffen. Dieser kostet aber zunächst Kraft.

Ein simples Beispiel soll dies veranschaulichen. Wir haben einen Teig und eine Schale Rosinen. Das ist beides lecker und für sich genommen in Ordnung. Wollen wir aber einen Rosinenkuchen backen, führt kein Weg daran vorbei, die Rosinen dem Teig gleichmäßig

beizumengen. Das Gleiche muß bei der Magersucht getan werden, wofür folgende Schritte nötig sind:

1. Das Erkennen der wahren Problematik und Ausloten beider Systeme.
2. Die Bereitschaft ein Ende der Sucht einzuleiten. Dies fällt natürlich leichter, wenn die Umstände inzwischen besser geworden sind, und beispielsweise ein liebender Partner oder bester Freund die Lücke schließt, die die Eltern hinterließen. Auch ein Sinneswandel von diesen ist denkbar, aber unwahrscheinlich, da sie die Situation nicht auf konventionelle Weise begreifen können, und die Kluft zum Kind mittlerweile zu groß geworden ist.
3. Die Ausdauer, alle Zusammenhänge zu erforschen und zurück bis zur Entstehung aufzurollen. Das ist eine schwere Phase, die aber unbedingt notwendig ist.
4. Die Akzeptanz fremder Hilfe. Wenn der Partner oder beste Freund die Zusammenhänge nachvollziehen kann, sollte auf ihn zurückgegriffen werden. Ohne äußere Hilfe ist viel mehr Eigeninitiative, Mut und Ausdauer nötig. Sich am eigenen Schopf aus einem Schlamassel zu ziehen ist immer schwerer, vor allem, da das „Suchtgedächtnis“ die Urteilsfähigkeit trübt.
5. Die Lebensumstände dauerhaft ändern. Das wird der schwierigste Part, da die äußeren Umstände und Personen dem sandigen Fundament gleichen, auf dem das Haus steht. Um einen Neustart erfolgreich zu absolvieren, muß jeder Stein einzeln abgetragen und auf besserem Grund neu errichtet werden. Das ist genauso mühsam, wie es klingt, denn es bedeutet mehr als die schlichte Änderung des Lebens, über die wir im letzten Kapitel sprachen. Komplette Trennungen von Personen, Orten oder Ansichten werden nötig, da nicht ein bestehendes System modifiziert, sondern ein komplett Neues erzeugt werden muß. Dazu ist einerseits ein blinder Optimismus und andererseits ein solides Konzept nötig. Was muß alles über Bord? Viele Personen wurden vom Magersüchtigen bisher unkritisch akzeptiert, was einer Inflation gleichkommt. Um eine neue „Währung“ einzuführen, muß die alte zunächst geprüft und abgewertet werden. Ein völlig neues Wertesystem muß eingeführt werden. Ausnahmslos alle Personen des Umfeldes müssen einen neuen Platz im Orbitalmodell erhalten. Dies kann zwar der gleiche sein, was aber selten der Fall sein wird. Eine Baustelle hinterläßt viel Müll; aber jeder verlorene Ballast ist ein freier Platz im neuen Leben.

Keine sinnvolle Lösung ist es, eine drastische Veränderung überwiegend von außen induziert haben zu wollen. Sich in die Hilfe anderer zu begeben ist zwar grundsätzlich richtig, aber nicht in Form einer stationären Behandlung. In einer solchen Therapie wird zwar eine Aufarbeitung vollzogen, die aber zu viele Lücken im neuen Haus hinterläßt.

Eine Betroffene erwartet von einer Radikalkur eine „komplizierte Lösung“, denn sie geht davon aus, daß ihr Problem kompliziert sein muß. Denn sonst, so glaubt sie, hätte sie es ja bereits selbst in den Griff bekommen.

Eine stationäre Behandlung kann aber auch nur bestenfalls obige Maßnahmen unterstützen. Und dabei ist es schlecht, aus dem alten Umfeld entwurzelt zu werden. Dort will man sich nach seiner Metamorphose schließlich wieder neu etablieren. Außerdem ist es wichtig, daß solche Erfolge reproduzierbar sind, selbst wenn keine äußere Hilfe zur Verfügung steht. Die Gespräche mit Leidensgenossen, die in einer

stationären Therapie möglich sind, wecken zwar das Gefühl, nicht „krank“ zu sein, sondern nur ein „Problem“ zu haben, lindern also die Beschwerden. Aber es ist ineffektiv, sich mit Menschen zu unterhalten, die dieselben Probleme haben, wie man selbst.

In einer Therapie können die echten Bedürfnisse nur „medizinisch“ gestillt werden. Der Abstand vom alten Umfeld wird als angenehm empfunden und die Gespräche mit den Therapeuten als wertvoll eingeschätzt.

Dennoch können nur Ideen und Anregungen erworben werden, und nicht Selbstbewußtsein, Zuneigung und Mitgefühl. Zurück in der alten Umgebung wird die gewohnte Kälte herrschen, denn der vermeintliche Durchbruch fand nur im Kopf statt. Ihn umzusetzen bleibt der Betroffenen also nicht erspart.

Deshalb ist es besser, sich eine Vertrauensperson in Form eines guten Freundes zu suchen, und mit dieser innerhalb der alten Welt einen Weg in die Neue zu suchen. Ein Freund mag zwar weniger von der Materie verstehen, ist aber mit Leib und Seele dabei. Ihm ist es wirklich wichtig, daß es der Betroffenen besser geht. Zudem ist er weniger routiniert und begleitet sie einfühlsam bei ihrem schweren Marsch. Welche Qualität ein solcher Freund haben muß, haben wir bereits besprochen.

4) Bulimie (Eß- und Brechsucht)

Bulimie ist eine weitere Eßstörung, und spätestens bekannt, seit sich Lady Diana aus dem britischen Königshaus dazu bekannt hatte. So eine prominente „Kranke“ weckt das öffentliche Interesse mehr, als alle Artikel und Bücher darüber.

Bulimie läßt sich als Kombination von Freß- und Magersucht verstehen; erst werden Unmengen an Lebensmittel verzehrt, anschließend werden sie wieder hervorgewürgt. Bulimie ist inkonsequenter als ihre Urformen, da dem Verlangen nach Ersatzbefriedigung zunächst nachgegangen wird, es dann aber zum schlechten Gewissen führt. Die Folge ist ein Erbrechen, das anfangs noch herbeigeführt werden muß, sich aber rasch verselbständigt.

Und genau darin liegt das spezielle Problem; es ist nicht nur in der Psyche verankert, sondern manifestiert sich zu einem großen Teil auch körperlich. Der Toleranzbereich zum Untergewicht wird leichter unterschritten als bei einer Magersucht, da die Selbstkontrolle weniger präzise ist. Wieviel der Magen nach dem Erbrechen behalten hat, ist schwer zu sagen. Das wird in aller Regel zu üppig eingeschätzt, weshalb die effektive Energiezufuhr sogar noch kleiner ausfällt als bei einem Magersüchtigen.

Außerdem wird in den Freßperioden alles Mögliche aufgenommen, und der geringe Teil, der letztendlich verwertet werden darf, könnte auch noch vitaminarm sein und zu wenig Mineralstoffe enthalten. Aufgrund des großen Flüssigkeits- und Elektrolytverlustes können ernsthafte Zusammenbrüche stattfinden.

Zusätzlich nehmen Bulimie Kranke oft Abführmittel und treiben übermäßigen Sport, der mit abnehmendem Körpergewicht immer problematischer wird. Bulimie endet daher mitunter im Tod. Es ist eine tragische Ironie, daß zuviel Nahrung zum Verhungern führen kann!

Eine Störung ihrer Körperwahrnehmung treibt Bulimie Kranke zu ihrem Handeln. Langsam verhungern zu wollen, das Leben „zum Kotzen“ zu finden und ihre fortschreitendes Siechtum versinnbildlicht ihr Dilemma. Ein Erlebnis in der Kindheit oder besser, die Phase der Kindheit, führte auch hier zu Selbsthaß und der Unzufriedenheit mit dem

Körper und der Psyche. Gewicht abzunehmen ist eben einfacher als seelische Rahmenbedingungen zu ändern.

In fortgeschrittenem Stadium genügen bereits einige Treppenstufen, um ein unüberwindbares Hindernis für die Betroffenen darzustellen. Abstrakt betrachtet bedeutet dies, daß sie wieder die Lebensprüfungen wiederholen, die eigentlich für kleine Kinder bestimmt sind. Sie möchten unbewußt ihre Kindheit wiederholen, und zu einem neuen Ergebnis gelangen.

Bulimie ist die aggressivste Eßstörung und hinterläßt, selbst wenn sie überwunden wird, meist große Spätfolgen, wie Knochenschwund, eingeschränkte Fruchtbarkeit und Stoffwechselbeschwerden.

Ich kann nur generell davor warnen, irgendwelche körperlichen Vorgänge in den Mittelpunkt des Bewußtseins zu stellen. Eine Überbewertung von natürlichen Zuständen und Prozessen wie dem Gewicht, dem Blutdruck, dem Stuhlgang und dergleichen, ist ebenso schädlich, wie sie völlig zu ignorieren. Wer beispielsweise öfters Angst hat, seine Blase könnte platzen, der macht den Fehler, sich diesen vegetativen Vorgang bewußt zu machen.

Das ist deshalb schlecht, weil unser Organismus zu komplex ist, um ihn bewußt zu steuern. Es ist schon gut so, daß wir nicht jeden Atemzug bewußt vollziehen müssen, denn dann hätten wir viel zu tun! Bewußter zu atmen, wie ich es vorhin propagiert habe, bedeutet nicht, den Automatismus durch bewußte Kontrolle zu ersetzen, sondern lediglich ein Interesse für die grandiosen Leistungen seines Körpers zu entwickeln.

Wir sollten körperliche Vorgänge weder manipulieren noch übermäßig ritualisieren. Indem wir individueller auf unsere echten Bedürfnisse eingehen, stärken wir auch unser Gefühl für sie.

Wir können uns darauf verlassen, daß uns unser Körper Signale schickt, wenn etwas nicht stimmt. Wenn wir sie empfangen, richtig interpretieren und darauf umgehend eingehen, wird Krankheit die Ausnahme und Wohlbefinden die Regel in unserem Leben sein.

5) Drogen

Pharmazeutisch gesehen sind „Drogen“ lediglich pflanzliche oder tierische Erzeugnisse und Zubereitungen, also beispielsweise Tees. Wenn ich hier von Drogen spreche, meine ich aber natürlich diejenigen Stoffe, die abhängig machen und unsere Wahrnehmung beeinflussen.

Für viele Menschen gelten Tabletten und Alkohol als Problemlöser. Vor allem immer mehr Jugendliche flüchten in das synthetische Glück. Die Werbung versteht es, uns Tabletten gegen jedes Leiden anzupreisen. Und auch die meisten Eltern machen es vor: „Geht es Dir schlecht, schlucke irgend etwas dagegen!“

Gegen jedes Problem scheint ein Kraut gewachsen zu sein; oder eine Chemikalie. Die gesellschaftliche Akzeptanz ist hoch, und es ist mancherorts sogar ein sozialer Druck zu verspüren, seine Krankheit mit Medikamenten zu kurieren, anstatt sich ausreichend Zeit mit seiner Genesung zu lassen.

Eigentlich ist es grundsätzlich richtig seinen Körper bei der Selbstheilung zu unterstützen, aber der Übergang von Medikamentennutzung zu ihrem Mißbrauch ist fließend. Wer immer schon beim ersten Anzeichen von Unbehagen zur Tablette greift, öfter auch mal vorsorglich eine nimmt, oder über einen längeren Zeitraum gewisse

Körpersignale unterdrückt, läuft große Gefahr, abhängig zu werden. Dabei ist es meist nicht die physische Sucht, die Probleme bereitet.

Wirklich süchtig machen nur die schweren Geschütze wie Antidepressiva, Analgetika oder Halluzinogene. Von Gewohnheiten abhängig zu werden ist hingegen wesentlich leichter.

Sucht geht immer einher mit dem schlechten Gewissen, etwas Verbotenes und Falsches zu tun. Auch Medikamente werden in aller Regel heimlich genommen. Selten sehen wir, wie jemand in aller Öffentlichkeit eine Tablette einnimmt. Dabei ist der pro-Kopf-Verbrauch in den Industrieländern enorm, und die Tendenz steigend.

Was treibt uns eigentlich dazu, chemischen Heilsbringern Glauben zu schenken? Ist es die Sinnkrise, Existenzangst oder die Hoffnung auf Bewußtseinsweiterung?

Wir erleben im Alltag laufend Enttäuschungen und Irritationen. Da scheint es nur recht und billig zu sein, eine schnelle und einfache Lösung griffbereit in der Tasche zu haben. Daher gehen viele sogar so weit, und fordern ein „Recht auf Rausch“, also die Legalisierung von halluzinogenen Drogen.

Wir haben gesehen, daß die Bewußtseinsweiterung ein Grundbedürfnis von uns Menschen ist, aber bei obiger Forderung wird oft ein essentieller Punkt „vergessen“: Wenn es ohne Drogen nicht geht, dann erst recht nicht *mit* ihnen!

Mit der unsinnigen Unterteilung in „harte“ und „weiche“ Drogen gaukeln sich die Befürworter einer liberaleren Handhabung vor, daß gewisse Rauschgifte, wie Cannabisprodukte harmlos und unbedenklich seien. Pharmakologisch betrachtet gibt es aber keine „weichen“ Drogen. Das ist ein 1976 in den Niederlanden entstandener politischer Begriff.

Die vehemente Verharmlosung und Irreführung der Konsumenten ist bereits das erste Signal, daß die Verfechter ohne ihre Drogen anscheinend nicht mehr auskommen können. Als gäbe es nichts Wichtigeres, als sich ständig zu berauschen!

Cannabisprodukte schädigen nachweislich die Gehirnzellen und das Erbgut irreparabel, und forcieren unter anderem Mißbildungen der künftigen Kinder. Besonders gravierend ist die dauerhafte Verlangsamung aller Denkprozesse. Die als „Kiffermentalität“ bekannte Abstumpfung und Gleichgültigkeit sollte nicht als besonders „lockere Geisteshaltung“ mißverstanden werden, denn sie stellt eine schwere Schädigung der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung dar, die für den Rest des Lebens bestehenbleibt.

Doch in einem Punkt ist die Unterteilung richtig: es geht noch „härter“! Das bekannteste Beispiel ist wohl immer noch das Heroin. Diese, zu Anfang des 20. Jahrhunderts als Arzneimittel auf den Markt gekommene Droge schien anfangs gar nicht abhängig zu machen. Sie wurde massenhaft gegen allerlei Beschwerden verordnet; sogar an Kinder. Heroin entfaltete als Trinklösung oder Tablette in den verabreichten Konzentrationen nicht sein volles Potential, sondern zeigte erst sein wahres Gesicht, als es gespritzt wurde.

Was treibt einen Menschen dazu, sich selbst zu zerstören? Heroinsüchtige sind, entgegen der Vorurteile nicht zwangsläufig asozial oder schwach. Vielmehr sind sie ein einziges Mal, aus welchem Grund auch immer, zu weit gegangen und wurden aus dem Paradies der „Unkenntnis“ verbannt.

Jeder Drogenkonsument ist sich bewußt gewesen, zu welchem Zeitpunkt er zu weit ging, und es kein Zurück mehr gab. Dennoch geht er weiterhin diesen Weg und zerstört sich

körperlich, psychisch, moralisch und sozial. Nicht der chemische Faktor ist für seine Abhängigkeit entscheidend, sondern das fehlende „High-Gefühl“ beim Absetzen der Droge.

Es gleicht dem „Baum der Erkenntnis“, von dem Adam und Eva genascht haben. Mit dem ersten „Schuß“ wird ein für alle Mal ein Unterschied zwischen „wissend“ und „unwissend“ getroffen. Vielleicht kennen Sie den Song von Jimi Hendrix, in dem er offen fragt: „Are you experienced?“

Das High-Gefühl kann nie mehr vergessen werden und wird ein Leben lang vermißt. Es ist zwar möglich „clean“ zu werden, also einen „Waffenstillstand“ von Dauer zu schließen, aber ein Frieden, der nur im Vergessen erhalten werden könnte, ist unmöglich.

Mit einer Ausnahme: bei einigen Abhängigen hört nach etlichen Jahren des Konsums das Verlangen von selbst auf. Es gibt bekanntlich kaum ältere Heroinsüchtige, und das liegt nicht etwa daran, daß alle gestorben sind. Es tritt irgendwann eine Sättigung ein, da der Bedarf an Rausch gestillt wurde.

Doch der Weg bis dahin ist schmerzhaft und leer, denn man führt sein Leben nur für den nächsten „Kick“. Und selbst wenn ein Abhängiger davon loskommt, ist er körperlich meist so zerstört, daß er nicht mehr imstande ist, ein glückliches Leben zu führen.

IV. Unterstützende Maßnahmen

Gesundheit ist, wie wir sehen konnten mehr, als nur „nicht krank“ zu sein. Und Genesung ist mehr, als ärztliche Versorgung in Anspruch zu nehmen.

Ich möchte noch ein weiteres Mal auf die Dreieinigkeit von Körper, Geist und Seele hinweisen, denn sie ist der Schlüssel zu einem echten Verständnis. Die Gesundheit des Körpers korreliert mit der Gesundheit von Geist und Seele. Selbst in unserem Schriftbild lassen sich die Veränderungen erkennen, die Krankheit und Verfall mit sich bringen.

Zudem müssen wir das Phänomen „Sucht“ fortan als Erscheinungsform der „Sehnsucht“ verstehen, und eine „Krankheit“ als „Grenzfall der Gesundheit“.

Gesundheit ist nicht selbstverständlich; gesund zu sein, bedeutet auch krank sein zu können. Eine „seelische Erkältung“ kann jeden von uns treffen; wichtig ist nur der richtige Umgang mit ihr.

Die Schulmedizin ist machtlos wenn unsere emotionale Barriere keine guten Einflüsse durchläßt. Wer sich in seinem Körper verschanzt und sich selbst zur Geisel nimmt, der kann sich auch nur selbst heraushelfen. Auf den Punkt gebracht: Wir können nicht geheilt *werden*, sondern nur genesen.

„Ein vernünftiger Mensch muß es verstehen, sich bei Krankheitsfällen durch eigene Kenntnisse zu helfen, wohl wissend, daß für die Menschen die Gesundheit das wertvollste Gut ist.“ (Hippokrates)

Ich muß es ganz deutlich sagen: Für seine Gesundheit ist jeder Mensch selbst verantwortlich! Gesundheit ist keine Reparaturmaßnahme und nicht mit Geld zu kaufen. Ärzte, Apotheker, Psychologen und Therapeuten können uns bei unserem Bestreben die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen mit Rat und Tat unterstützen. Aber den Wunsch, gesund zu sein, müssen wir in uns tragen.

Es gibt keinen Ersatz für die richtige Einstellung zu seinem Körper. Alle eingreifenden Maßnahmen sind wirkungslos, wenn nicht der feste Wille und die nötige Balance vorhanden sind, die ein Vorhandensein von Gesundheit erst ermöglichen.

Besonders Menschen, die unbewußt krank sein wollen, um das Mitgefühl und Aufmerksamkeit ihrer Umgebung auf sich zu ziehen, oder um sich vor etwas zu drücken oder schützen, müssen umdenken, bevor sie sich in eine Behandlung begeben.

Es kann nicht auch angehen, daß manche Menschen glauben, sie könnten leben wie sie wollen, und wenn sie erkranken, werden sie von der Gemeinschaft aufgefangen, ärztlich versorgt, gepflegt, und die Allgemeinheit übernimmt sogar noch die Kosten dafür!

Solidarität kann nur gerecht sein, wenn sich jeder nach bestem Wissen und Gewissen darum bemüht, sie möglichst niemals in Anspruch nehmen zu müssen. Nur wer unverschuldet in eine Notlage gerät, verdient den Schutz und die Hilfe der Gemeinschaft. Wenn wir auf unser Recht auf Krankheit beharren, dann müssen wir auch die Konsequenzen selber tragen.

Was können wir nun aber konkret tun, wenn wir unter einer psychosomatischen Krankheit leiden? An sie nur chemisch heranzugehen ist aussichtslos; und ausschließlich durch Überlegungen ist auch kein Schmerz zu beseitigen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich in seinem Leben präventiv sowie im akuten Notfall zu helfen. Ich möchte nur einige Arten näher erwähnen, da aus dem Kontext des gesamten Buches hervorgeht, was eine grundsätzlich positive und realistische Einstellung zum Leben bedeutet.

1) Medikamente

Beginnen möchte ich mit Medikamenten, denn bisher muß es Ihnen so vorkommen, daß ich sie rundweg ablehne. Das täuscht, denn Medikamente sind ein großer Segen. Dennoch kann ich nicht leugnen, daß zuviel Schindluder mit ihnen getrieben wird.

Antibiotika beispielsweise werden bei jeder Kleinigkeit gleich über Wochen verabreicht. So bilden sich multiresistente Keime, gegen die im Ernstfall nichts mehr hilft. Schmerzmittel werden gedankenlos verzehrt, Rauschmittel vergöttert und ihnen Wunderkräfte zugeschrieben. Und viel zu viele Tabletten, Kapseln und Säfte haben überhaupt keine nachgewiesene Wirkung. Deshalb ist es notwendig, daß wir uns ein paar grundsätzliche Fakten vor Augen halten:

1. Medikamente ohne Nebenwirkung gibt es nicht! Jede erwünschte Wirkung wird von negativen Folgen begleitet; das ergibt sich schon aus den fundamentalen Prinzipien eines harmonischen Universums. Wenn wir unseren Hunger stillen und etwas essen, dann werden wir zunächst müde. Das ist kein außergewöhnlicher Effekt, sondern eine normale Folge der ursprünglichen Handlung. Dasselbe gilt auch bei Arzneimitteln; gewisse Begleiterscheinungen müssen wir tolerieren.
2. Daraus folgt aber auch, daß stark wirksame Arzneimittel, wie Psychopharmaka nur eine kurzfristige Lösung sein können. In den meisten Fällen werden sie zu lange angewendet und verspielen dadurch ihren positiven Effekt. Hiervon ausgenommen sind natürlich diejenigen Arzneimittel, die als Kur oder regelmäßig notwendig sind, wie beispielsweise das Insulin für einen Diabetiker.
3. Auf der anderen Seite wird uns klar, daß eine völlig schonende und ungiftige Therapie unmöglich ist. Viele Menschen denken, daß pflanzliche Medikamente immer zu

bevorzugen wären. Dabei sollten wir die Toxizität von Pflanzen nicht unterschätzen. Es gibt viele giftige Pflanzen wie den Eisenhut, den Fingerhut oder die Herbstzeitlose. Schon aus Punkt 1 ergibt sich, daß auch ein pflanzliches Präparat, wenn es denn eine Wirkung für sich beansprucht, nicht völlig frei von Nebenwirkungen sein kann.

4. Wenn mir mein Körper durch Schmerz, Angst, Depressionen oder anderen Fehlfunktionen etwas signalisieren will, dann mache ich ihn mit manchen Medikamenten mundtot. Erst wenn ich mit großer Sicherheit die Ursachen der Erkrankung kenne, kann ein sinnvolles Medikament gewählt werden.
5. Zuletzt wäre da noch die bereits beschriebene Gefahr einer Abhängigkeit. Sie sollte stets vermieden werden, um nicht lediglich ein Problem durch ein anderes zu ersetzen. Deshalb sollten wir immer die geringstmögliche Dosis wählen, um die minimale therapeutische Konzentration gerade zu erreichen. Alles was darüber hinausgeht schadet nur.

Chemisch gesehen sind die meisten Arzneistoffe Moleküle, die unseren körpereigenen ähnlich genug sind, um ihren Platz einzunehmen, aber unterschiedlich genug, um eine veränderte Wirkung zu haben. Das ist vergleichbar mit einem ausgetauschten Schlüssel an unserem Schlüsselbund. Er sieht auf den ersten Blick genauso aus, weshalb wir den Schwindel nicht bemerken, aber er öffnet nicht das vorgesehene Schloß. Mit diesem Trick legen wir unseren Körper herein, wenn er, aus welchem Grund auch immer, nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert.

Wenn ich meinen Lebensstil ändern möchte, oder eine akute Gefährdung, wie eine Infektion vorliegt, dann macht es Sinn, mit Arzneimitteln die schwierige Zeit zu überwinden. Leben wir aber weiterhin falsch, weil wir durch die Wirkung des Medikamentes eine trügerische Linderung erfahren, dann sendet uns unser Körper noch stärkere Signale.

Es erfolgt eine Akzeptanz des Mittels und wir sind gezwungen, die Dosis zu steigern. Das ist der Übergang vom Gebrauch zum Mißbrauch. Wir greifen zu noch härteren Mitteln, und müssen deren Nebenwirkungen mit anderen Medikamenten kompensieren. In unserem Körper eskaliert ein chemischer Krieg, der allein dadurch zu befrieden ist, daß wir endlich die wahre Forderung des Körpers, und somit meist die der Seele, erfüllen.

Ob das mit Medikamenten überhaupt funktionieren kann, hängt von der Art der Erkrankung ab. Wir glauben meist an die Wirkung, denn Arzneimittel wirken chemisch und psychologisch. Um den sogenannten „Placeboeffekt“, also den Glauben an ein Blenderpräparat auszuschließen, werden Arzneimittel im Zuge ihrer Zulassung unter anderem in einer „Doppelblindstudie“ getestet.

Weder die verabreichenden Ärzte, noch die Probanden erfahren, ob sie nun das echte Medikament mit Wirkstoff oder die Attrappe ohne Wirkung in den Händen halten. Auf diese Weise schließt sich sowohl der Einfluß des Arztes („Das wird Ihnen helfen!“), wie auch der eigene Glaube („Hoffentlich schlägt es mir nicht auf den Magen!“) weitestgehend aus.

So soll verhindert werden, daß nur unser Vertrauen in die Wirkung heilt, also der Name und die Verpackung des Medikamentes, sowie die Beteuerungen von Seiten des Arztes und der Werbung. Und trotzdem brauchen wir nicht zu glauben, daß es ein Mittel gegen

jede Unzulänglichkeit in unserem Leben gibt. Manchmal werden Medikamente mehr schaden als nutzen. Beispielsweise helfen sie nicht gegen emotionale Probleme, oder nur unzureichend. Sie lindern die Symptome zunächst etwas, heilen sie aber nicht, da sie das Problem nicht an der Wurzel packen.

Gerade im Bereich der psychosomatischen und psychischen Beschwerden stehen den behandelnden Ärzten sehr potente Stoffe zur Verfügung; aber ihre Wirkung kann noch so gezielt und positiv ausfallen; sie bleibt künstlich. Ein Lebensgefühl, das von Tabletten erzeugt wird, ist ein armseliger Ersatz für echte Empfindungen. Und da der Patient nicht mehr zuordnen kann, was echt und was chemisch induziert worden ist, verliert er einen Teil seiner Persönlichkeit. Und damit wird sein Grundbedürfnis nach psychischer Integrität verletzt.

Da man als Laie dem Arzt vertrauen muß, daß er uns richtig behandelt, sollte man zumindest bei Unklarheiten den Mut aufbringen, ihn direkt zu fragen oder einen weiteren Arzt konsultieren, um eine Überprüfung des Befundes und der vorgeschlagenen Therapie zu erhalten. Dies gilt natürlich auch, wenn uns unser Arzt zu einer Operation und dergleichen überreden möchte, uns aber keine plausiblen und verständlichen Erklärungen liefern kann oder will.

Ich plädiere grundsätzlich für die ganzheitliche Behandlung eines Patienten. Jeder Mensch ist anders, sowohl hinsichtlich seines Metabolismus, als auch seiner Lebensumstände. Das bedeutet, daß es geradezu als Kunstfehler zu bewerten ist, wenn man ein und dasselbe Medikament in derselben Dosis an jeden Patienten verabreicht. Eine individuelle Therapie ist aus Kostengründen nicht für jeden einzelnen durchführbar, wohl aber für gewisse gleichartige Gruppen. Allein die Abstufung in fünf verschiedene Alters- und Gesundheitsgrade ermöglicht eine wirkungsvollere Behandlung, die auch auf mehr Akzeptanz seitens der Patienten stoßen würde.

2) Homöopathie

Der Wunsch nach einer ganzheitlichen Behandlung hat in den letzten Jahren immer mehr Patienten von den Schulmedizinern zu Heilpraktikern und Homöopathen getrieben. Zu viele Gesichtspunkte, vor allem aber verbindende Beratungsgespräche bleiben im Alltag der Schulmedizin aus Kostengründen auf der Strecke. Statt dessen wird knapp gefragt, was uns fehlt, einige Untersuchungen gemacht, Blut abgenommen und ein Rezept ausgedruckt.

Naturheilkundler versuchen mit anderen Mitteln die Harmonie ihrer Patienten wiederherzustellen. Sie lassen sich für ihre Diagnosen in der Regel mehr Zeit, und erreichen allein dadurch ein größeres Verständnis bei ihren Patienten. Diese fühlen sich ernstgenommen und akzeptiert, denn sie werden als Mensch und nicht als Krankheitsfall betrachtet.

Wir dürfen aber die Homöopathie nicht mit Naturheilkunde gleichsetzen. Letztere versucht mit den Mitteln der Natur, also Mineralien, Tieren und Pflanzen einer Krankheit oder einem Mangel zu begegnen. Wir alle kennen Tees, die sehr wohl eine Wirkung haben, oder Umschläge und Salben mit pflanzlichen Extrakten. Auch bizarre Formen, wie der Einsatz von Maden in der Wundheilung, oder von Blutegelein zur Behandlung von Gefäßkrankheiten, ist bei entsprechender Indikation sehr empfehlenswert.

Es steckt immer eine gewisse Mystik in der Pharmazie. Vielleicht muß das so sein, denn mit jeglicher Therapie sollte unser Wunsch nach Besserung einhergehen. Wenn ein Mensch ein „Wunder“ von außen benötigt, um genesen zu wollen, dann ist es legitim, es ihm zu bieten.

Dennoch ist die homöopathische Lehre und ihre Methoden im Ergebnis abzulehnen. Es ist richtig, daß durch das Plus an Zeit, die Gespräche und das daraus resultierende Vertrauen der Patienten, einiges bewegt wird.

Wenn ein Mensch an ein Medikament glaubt, so hat es eine Wirkung, denn wer gesund werden will, wird es auch tun. Er allein entscheidet über den Zeitpunkt, an dem er diese Krankheit nicht mehr „braucht“. Die Homöopathie heilt zwar keine Krankheiten, kann aber helfen, sie überflüssig zu machen. Insofern ist Homöopathie zu begrüßen. Wenn man sich allerdings über diesen Zusammenhang bewußt geworden ist, dann kann man sich auch selbst helfen und ist nicht auf einen „Heiler“ angewiesen.

Denn chemisch-pharmakologisch gesehen können die „Medikamente“, die der Homöopath verordnet, gar keine Wirkung haben! Lediglich die Art der Anwendung und der Glaube an ihre Wirkung, bringen gelegentlich den gewünschten Erfolg. Ich sagte, es sei legitim, ein Wunder zu erschaffen, wenn es denn zur Genesung beiträgt. Das ist schon richtig, aber andererseits ist es ethisch untragbar, andere Menschen in so wichtigen Punkten, wie der Gesundheit zu täuschen, um sich an ihrer Unkenntnis zu bereichern.

Um das Dilemma zu verstehen, müssen wir uns die Philosophie der homöopathischen Lehre vergegenwärtigen. Die „normale“, also schulmedizinische Art einer Krankheit zu begegnen, nennt sich „Allopathie“. Sie besagt, daß ein bestimmter Stoff gegen ein Symptom eingesetzt wird und seine Konzentration einen Mindestwert überschreiten muß, bis der gewünschte Effekt eintritt. Mit einfachen Worten: Um unseren Durst zu löschen, trinken wir etwas das ihn löscht, und davon mindestens so viel, bis er verschwindet. So weit, so logisch.

Die homöopathischen Lehre von Samuel Hahnemann besagt, daß ein bestimmter Reizauslöser, der identisch oder verwandt mit dem Krankheitsauslöser ist, in verschwindend geringer Konzentration eingesetzt, die Symptome lindert. Also wird „Gleiches mit Gleichem“ behandelt. Das ist ähnlich skurril wie die mittelalterliche Signaturlehre, die unter anderem bestimmten Kristallformen diverse Eigenschaften und Funktionen zuwies.

Das Wirkprinzip mag ja noch teilweise einleuchten, wenn wir bedenken, daß manche Medikamente in geringer Konzentration eine gegenteilige Wirkung haben, als in hoher. Oder auch beim Aderlaß, bei dem der Körper durch den Verlust an Blut zur verstärkten Blutbildung animiert wird. Auch das Prinzip einer Impfung ähnelt dieser Ideologie.

In oben erwähnter Analogie würde das aber auch bedeuten, daß eine winzige Prise Salz unseren Durst löschen könnte, und das tut sie definitiv nicht! Sie hätte gar keinen physiologischen Effekt, und genau das trifft auch auf alle homöopathischen Verdünnungen zu, da sie eine gewisse, noch vorstellbare Konzentration unterschreiten.

Um es anschaulich zu machen: Eine gewöhnliche allopathische Kopfschmerztablette kann beispielsweise ein halbes Gramm Acetylsalicylsäure enthalten, also eine „greifbare“ Menge.

Fünf Tropfen einer homöopathischen Lösung oder fünf Globuli, also Zuckerkugeln, wiegen auch ungefähr ein halbes Gramm, und bilden eine Dosis, wie sie vom Homöopathen verordnet wird. Auf der Packung steht dann beispielsweise „Belladonnae folium D9“, was

nichts anderes bedeutet, daß $1 : 10^9$, also ein Milliardstel Gramm Tollkirschblätter pro Gramm Gesamtmenge enthalten ist. Also de facto gar nichts. Der Unsinn wird sogar so weit getrieben, daß den besonders hochverdünnten Präparaten, in denen überhaupt kein Teilchen des Wirkstoffes mehr nachweisbar ist, eine besonders große Potenz zugeschrieben wird.

Wenn schon, dann sollten wir diese Idee zumindest weiterspinnen. Wenn wir also gar nichts mehr von solchen Präparaten zu uns nehmen, dann müßte die Wirkung am allerbesten sein; und das trifft sogar zu! Bereits durch einfachste Überlegungen läßt sich die These der Homöopathie entkräften:

1. Ihre Verfechter könnten durch kein Verfahren der Welt feststellen, was der Inhalt einer Packung ist, wenn wir das Etikett entfernen. Denn der Inhalt aller Packungen ist identisch und besteht nur aus Hilfsstoffen.
2. Wenn es denn tatsächlich zuträfe, daß ultrawinzige Spuren von bestimmten Stoffen große Effekte in uns auslösen würden, wären wir alle bereits durch unsere gewöhnliche Nahrung vergiftet worden, denn sie enthält unzählige Stoffe in diesem Konzentrationsbereich.
3. Ein homöopathischer Ausgangsstoff enthält, wie jedes Mittel, unerwünschte Stoffe. Allerdings werden durch eine Verdünnung seltsamerweise nur die „guten“ Stoffe potenziert. Die Medizin weiß also, welche Stoffe wirksam sind.
4. Es gibt kein zweites Prinzip in der Natur, daß nach derselben Logik agiert. Das ist schon merkwürdig für eine Lehre, die „harmonisch“ sein möchte.
5. Die Homöopathie führt in Tierversuchen und Doppelblindstudien nicht zu signifikanten Erfolgen. Diese werden sogar bewußt gemieden. Zwar werden auch Tiere mittlerweile homöopathisch behandelt, aber auch hier liegt der Trick darin, deren Halter zu täuschen. „Sehen Sie, Ihrem Pferd geht es schon wieder besser!“ Neun von zehn Haltern werden es daraufhin auch bemerken. „Stimmt, es frißt wieder mehr!“

Die Homöopathie ist eigentlich nur aus massenpsychologischer Sicht bemerkenswert: Sie versteht es allein aufgrund von haltlosen Behauptungen immer mehr Anhänger zu finden. Die Menschen glauben daran, weil andere auch daran glauben. „Es könnte ja doch etwas dran sein!“ und „Schaden kann es ja nicht!“, sind ihre Argumente.

Letztendlich nehmen also viele naive Menschen ein paar leckere Zuckerkugeln zu sich, vertrauen der Mystik dieser Heilslehre und glauben fest daran, daß die Flasche mit der lateinischen Inschrift, die sehr viel Geld gekostet hat, eine Genesung bewirkt.

Das Paradoxe ist, daß gerade durch diesen Glauben, der in chemische Arznei oft nicht besteht, tatsächlich Menschen geheilt werden können. Und nun haben wir das Dilemma. Es gibt einen Spruch in der Medizin, der lautet: „Wer heilt, hat Recht!“ Dem Genesenen ist es letztendlich egal, ob seine Heilung „erklärbar“ war, ein Wunder oder nur Illusion.

Die Homöopathie, und die ihr ähnliche anthroposophische Medizin nach Rudolf Steiner, hat also doch ihre Existenzberechtigung, ist aber im Prinzip durch uns selbst zu ersetzen. Durch selbstinduzierte Harmonie können wir wesentlich mehr erreichen und einen Haufen Geld sparen.

Die leidige Debatte um den „tieferen Sinn“ der Homöopathie möchte ich mit folgender Feststellung endgültig beenden: Die Leute, die sich daran beteiligen, sind intelligent,

ehrenwert und Fürsprecher der Homöopathie. Doch keiner von ihnen vereint mehr als zwei dieser Eigenschaften in sich.

3) Traditionelle chinesische Medizin

Gesundheit ist zu einem Geschäft geworden, bei dem es um unglaublich viel Geld geht. Unzählige schwarze Schafe, Schwindler, Quacksalber und Scharlatane tummeln sich auf dem großen Markt. Sie alle verdienen sich eine goldene Nase mit ihren Therapien, Amuletten und Elixieren. Gegen solche Esoteriker wäre auch nichts einzuwenden, wenn sie tatsächlich Fakten liefern, und nicht nur an unseren Glauben appellieren würden.

Wenn es um unsere Gesundheit geht, sollten wir keine Experimente starten, und *immer* einen Schulmediziner an unserer Behandlung teilhaben lassen. Es ist richtig, daß diese zu oft ein enttäuschendes Desinteresse an unserem persönlichen Schicksal zeigen, und kaum Zeit für eine zufriedenstellende Beratung aufbringen. Aber nur sie besitzen die nötige Kompetenz, um eine ernste Lage sicher einzuschätzen.

Das oftmals hohe Charisma und emotionale Talent der Heilpraktiker täuscht einen Hilfesuchenden über die Tatsache hinweg, daß ihre Fähigkeiten und ihr Halbwissen sich auf Befindlichkeitsstörungen beschränken. Gesetzlich werden sie toleriert, weil jeder Mensch für sich selbst entscheiden darf, von wem und wie er sich behandeln lassen möchte. Dennoch sollten wir gerade auf dem Markt der „alternativen Medizin“ auf Qualität achten.

Im Gegensatz zur Homöopathie, gibt es aber auch seriöse und auf Tatsachen basierende Systeme, die ihren Anspruch, „alternativ“ zur Schulmedizin zu sein, durchaus verdienen. Eine solches Beispiel ist die „traditionelle chinesische Medizin“, kurz TCM; sie gilt mittlerweile auch bei uns im Westen als ein anerkanntes Heilsystem. Diese Lehre gründet sich auf eine Jahrtausendealte und bewährte Tradition. Die Wurzeln reichen bis auf die Lehren von Konfuzius und Lao Tse zurück.

Das Manko der Schulmedizin, sie würde nur Symptome, nicht aber den Menschen als Ganzes behandeln, kann mittels sinnvoller Ergänzung dieser alternativen Medizin ausgeglichen werden. Vor allem kann sie zur Erhaltung der Gesundheit und zur Steigerung des Wohlbefindens wertvolle Beiträge leisten.

Sie basiert auf der Theorie, daß unser individuelles Ki, den Körper auf gewissen Bahnen, den sogenannten „Meridianen“, durchläuft. Dieses Netz, das dem Nervenetz ähnlich ist, kann durch Dissonanzen beeinträchtigt sein, salopp gesagt, „verstopfen“. Der Anwender der TCM findet diese Engpässe und beseitigt sie. Dabei stehen ihm folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

1. Therapie mit Nadeln und Hitze, Akupunktur und Moxabehandlung.
2. Therapie mit den Händen, Tuina-Massage. Sie ist vergleichbar mit der bei uns bekannteren, japanischen Form der Massage, dem „Shiatsu“, und der hierzulande bekannten Akupressur.
3. Entspannungs- und Atemübungen, Qi Gong und Tai Chi Quan. Von Qi Gong haben wir bereits im fünften Kapitel erfahren; Tai Chi Quan ist unter dem Namen „Schattenboxen“ hierzulande besser bekannt.
4. Muskelentspannung und Meridiangymnastik.
5. Nahrungsmittel und Ernährungslehre.

6. Chinesische Arzneimittelbehandlung. In diesem Punkt ist natürlich Vorsicht geboten; auch die chinesische Medizin ist nicht unfehlbar. Bevor wir etwas einnehmen, sollten wir uns informieren, worum es sich genau handelt.
7. Beratung in der „Kunst der Lebensführung“.

Die traditionelle chinesische Medizin ist folglich ganzheitlich, und basiert auf dem harmonischen System. Mit Hilfe der verschiedenen Behandlungsformen wird der Fluß an Ki wiederhergestellt. Doch nicht durch das Aufsagen von Sprüchen oder Handauflegen, sondern durch aktive und wirkungsvolle Methoden. Der Anwender der traditionellen chinesischen Medizin, untersucht uns nach vier Kriterien.

1. Befragen. Was für Schmerzen liegen vor? Wo treten sie auf? Wie verlaufen unser Schlaf, der Stuhlgang und die Nahrungsaufnahme? Welche weiteren Symptome liegen vor?
2. Betrachten. Wie ist unsere Körperhaltung und die Farbe unserer Haut und Zunge? Was lassen unsere Augen erkennen? Welche generelle Konstitution besitzen wir?
3. Hören und Riechen. Wie verläuft unsere Atmung? Wie klingt unsere Stimme? Wie riecht unser Atem?
4. Betasten. Wie ist der Puls? Wie fühlt sich unsere Haut an? Was läßt sich anhand der Akupunkturpunkte feststellen?

Diese Art der Diagnoseerstellung kann selbstverständlich keine Ultraschallgeräte und Computertomographen ersetzen. Aber jeder von uns hat dieses Gespür, daß jemand „irgendwie bleich“ aussieht oder sein Haar nicht gesund glänzt. Wäre dem nicht so, dann würden keine Unsummen für Kosmetikprodukte ausgegeben werden.

Daß Akupunktur übrigens kein Schwindel ist, läßt sich einfach erklären. Es gibt ein Phänomen nach Amputationen, das sich Phantomschmerz nennt. Ein Patient spürt, daß sein Fuß schmerzt, obwohl ihm dieser schon vor Wochen abgenommen wurde. Das liegt daran, daß die Nervenbahnen, die ursprünglich im Fuß endeten, nun im Stumpf gereizt werden.

Das beweist, daß der Ort der Erregung unwichtig ist, wenn man die richtige „Leitung“ trifft; und genau das macht der Akupunkteur. Er sticht beispielsweise ins Ohrläppchen und klinkt sich so ins Nervennetz ein.

Die oben genannten Untersuchungsmethoden basieren vor allem auf der Erfahrung, bestimmte Eindrücke, bestimmten Ursachen zuordnen zu können. Ein geübter Fachmann kann auf diese Art hervorragende Diagnosen erstellen.

Zudem werden wir uns als Mensch angenommen fühlen, und nicht auf ein Krankheitsbild reduziert. Wir sollten uns aber in jedem Fall an einen erfahrenen Anwender dieser Kunst wenden. Ein Mensch, der heutzutage in China als Akupunkteur zugelassen werden möchte, benötigt dafür eine Ausbildung, wie hierzulande ein Chirurg. Auf einigen Wochenendseminaren läßt sich diese Behandlungsform nicht erlernen.

Erkennt der TCM-Anwender nun unser Problem, dann behandelt er uns in der Form, daß er gegen die Disharmonie vorgeht. Der Körper muß seine Mitte wiedererlangen, um sich selbst helfen zu können. Die Behandlung findet mit oben genannten „einfachen“ Methoden statt, die meist auf Akzeptanz der Patienten stoßen, da sie eine Einsicht in die Materie zulassen.

Sowohl innere schädliche Einflüsse, die auf Gefühlen basieren, als auch äußere, wie Wind, Kälte oder Hitze werden beachtet. Die Lebensumstände werden im Kontext verstanden, was, wie wir sehen konnten, schon die halbe Miete für eine Genesung ist.

4) Aktive Entspannung

Wir haben festgestellt, daß viele Gesundheitsstörungen allein durch das richtige Wechselspiel von Bewegung und Entspannung behoben werden könnten. Anspannung äußert sich kurzzeitig und erlaubt uns Bewegung. Verspannung hingegen ist chronisch und plagt uns mit steifen Gelenken oder verkrampfter Muskulatur. Gesund ist, wer dem Augenblick *entspannt* folgen kann, also keine Bemühung um Anerkennung oder Erfolg und keine Angst vor dem Versagen zuläßt.

Die aktive Entspannung stellt im Gegensatz zum geruhsamen Abend im Fernsehsessel eine sinnvolle Möglichkeit dar, um die körpereigenen Kräfte zu reaktivieren, die während eines Tages verloren gingen.

Eine besondere Technik ist die „Muskelentspannung nach Jacobsen“, die auch „Progressive Relaxation“ genannt wird. Sie ist zur konventionellen Bewegung komplementär.

Mittels Bewegung wird durch Anspannung und der Steigerung des Herzschlages eine gute Durchblutung aller Körperregionen erzeugt. Die Freisetzung bestimmter Hormone stimuliert alle Stoffwechselforgänge, so daß besonders eine schnelle Ermüdung, die viele von uns plagt, durch sinnvolle Bewegung zu beseitigen ist.

Doch auch Entspannung kann aktiv vollzogen werden. Anstatt nach einem Waldlauf abrupt aufzuhören, sollte ein Übergang zur Ruhephase geschaffen werden. Zuviel eines Extrems steigert nur die Einseitigkeit und nicht das Gesamtniveau.

Entspannung bedeutet innere Gelassenheit und Ruhe. Mit Hilfe von „Stretching“, also Dehnungsübungen, und dem gezielten Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen, erreicht man ein höheres Maß an Beweglichkeit und Körperempfinden. All das vollzieht sich langsam und ohne hektische Bewegungen.

Durch bewußten und respektvollen Umgang mit unserem Körper, wird eine tiefe physische und psychische Entspannung erreicht. Die Rückmeldung der Muskeln auf das zentrale Nervensystem senkt die Herzschlagrate und den Blutdruck. Durch regelmäßiges Training verankern wir diesen positiven Effekt in unserem Empfinden. Disharmonien können so besser und schneller erkannt werden, da wir uns mit unserem Körper vertraut gemacht haben.

Wir behandeln ihn dann nicht wie ein rohes Ei, sondern wie einen wertvollen Schatz, den es zu pflegen und zu schützen gilt. Und das gelingt am besten, wenn man ihn für das einsetzt, wofür er geschaffen ist.

Auch die deutsche Alternative, das „autogene Training“ basiert auf demselben Grundverständnis. Gesundheit bedeutet Wohlbefinden; ganz gleich, welches Wort wir für dessen Beschreibung verwenden oder welche Methode wir dafür heranziehen. Jeder von uns sollte zumindest eine Art der aktiven Entspannung kennenlernen, und dafür sorgen, daß Entspannung und Anspannung im stetigen Wechsel erfolgen.

Die einfachste Methode neben dem Schlaf ist es, „abzuschalten“. Je weniger Reize dabei auf uns wirken, desto besser. Wer sich ohne Geräuschkulisse unwohl fühlt, sollte einer ruhigen Musik den Vorzug vor dem Fernseher geben. Es schadet auch nicht, das Zimmer abzudunkeln oder sich, wenn möglich, in die Natur zu begeben.

Das einzige, das wir dafür bereithalten müssen, ist Zeit. Entspannung ist nur möglich, wenn uns kein wichtiger Termin im Nacken sitzt. Am besten, wir nehmen weder ein Handy noch eine Uhr mit. Vertrauen können wir unserer inneren Uhr, denn sie meldet sich, wenn es Zeit wird, sich wieder anzuspannen!

Eine weitere Möglichkeit zur Verbesserung der Gesundheit und aktiven Entspannung, ist die Massage. Entweder wir massieren uns selbst oder lassen uns vom Partner durchkneten. Letzteres ist sicherlich schöner, aber keine notwendige Voraussetzung. Eine Massage umfaßt nicht nur den Rücken und die Schultern (die bekanntlich von uns selbst schlecht zu massieren sind), sondern kann prinzipiell an jeder Muskulatur durchgeführt werden.

Die Blutzirkulation in den feinsten Gefäßen wird dadurch angeregt und das Lymphsystem angekurbelt. Die vielen Reflexzonen, die unsere Körperoberfläche überziehen, werden animiert, so daß zusätzlich auch eine positive Wirkung auf die inneren Organe entsteht. Wer dabei intuitiv vorgeht kann eigentlich nichts falsch machen. Sobald etwas unangenehm ist, sollte es einfach unterlassen werden.

5) Erste Hilfe bei seelischen Problemen

Nicht immer gelingt es, uns am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen. Ich sage das, weil ich weiß, daß wir nicht aus falschem Stolz auf fremde Hilfe verzichten sollten, wenn wir sie brauchen. Auf der anderen Seite sollten wir keine fremde Hilfe im persönlichen Bereich in Anspruch nehmen, wenn wir sie nicht wirklich benötigen.

Ich kann nur dazu raten, sich an wirklich qualifizierte, renommierte und „klassische“ Therapeuten zu wenden. Es gibt den „schnellen Weg zum Glück“ nicht; aber viele Formen, solide Hilfe zu bekommen. Mittlerweile gibt es rund 600 verschiedene Therapieformen auf dem „Psychomarkt“.

Wer sich einem Spezialisten anvertraut, hat also die Qual der Wahl. Möchten wir eine Psychoanalyse nach Sigmund Freud? Wie das Wort bereits klarmacht, wird eine komplette Analyse unserer Person viele Monate bis Jahre beanspruchen. Oder wollen wir lieber eine analytische Kurztherapie? Diese ist knapper und für akute Probleme vielleicht sogar besser geeignet. Aber sie setzt voraus, daß wir uns selbst intensiv mit uns auseinandersetzen. Außerdem wird mehr das konkrete Problem und weniger unsere Gesamtheit untersucht.

Eine Gruppentherapie hat sich auf einigen Gebieten bewährt. Jeder hat schon mal von den anonymen Alkoholikern gehört. Meist gibt es einen Leiter, der eine Art Supervision mit den Anwesenden zelebriert. Jeder schildert seinen Fall und traut sich damit in die „Öffentlichkeit“ zu treten. Der Vorteil hierbei ist die Gruppendynamik und die Akzeptanz seiner Probleme.

Der Nachteil ist der geringe Wirkungsgrad, da eigentlich kein Problem in der Gruppe wirklich zufriedenstellend gelöst werden kann. Eine Gruppe schließt definitionsgemäß Individualität aus. Daß sich fremde, unqualifizierte Menschen in unser Seelenleben einmischen, sollten wir lieber nicht riskieren.

Dann gibt es noch die Gesprächspsychotherapie, bei der man nur erzählt, aber keine Diagnosen erhält. Sie ähnelt der zurückhaltenden Methode der Problemaufklärung und ist Geschmackssache.

Mittels Hypnose können wir unbewußte Vorgänge ans Tageslicht holen. Das lohnt sich, wenn man starke Probleme hat, die ihren Ursprung vermutlich in frühester Kindheit haben, und man nicht mehr genau weiß, was der konkrete Auslöser war.

Die paradoxe Methode wird angewandt, um schlechte Eigenschaften, die unbewußt ablaufen, zu therapieren. Wenn wir stottern, sollen wir nicht versuchen, das zu unterbinden, sondern es erst recht zu tun. Dadurch verschwindet das Problem angeblich. Auch bei Ängsten und Phobien wird es praktiziert; soweit ich weiß, mit Erfolg. Zuletzt wäre da noch die Transaktionsanalyse zu nennen, mit deren Hilfe sich verworrene Komplexe aufdröseln lassen. Ein psychischer Komplex ist die Verbindung einer Situation mit einem typischen Gefühl, also im Prinzip eine Emotion, die nur als Agglomerat vorliegt, und nicht mehr frei. Komplexe werden von uns auf andere projiziert und verzerren unsere Wahrnehmung. Es ist nicht förderlich, frühere Erfahrungen auf eine jetzige Situation zu übertragen und übertrieben zu reagieren.

Wie Sie sicherlich bemerkt haben, ist mir nicht ganz wohl bei all diesen Empfehlungen. In den USA ist der Besuch beim Psychiater schon Standard, da sich viele Menschen nach Verständnis sehnen und glauben, daß im Kapitalismus alles käuflich ist.

Aber wir sollten sehr skeptisch gegenüber solch „schweren Geschützen“ bleiben. Es gibt psychisch kranke Menschen, die ohne jeglichen Zweifel in professionelle Hände gehören, und es gibt Menschen, die seelische Probleme haben.

Ich empfehle, wann immer es möglich ist, sich einem Freund anzuvertrauen. Ein Freund, der es gut mit uns meint, ist hilfreicher als ein Psychotherapeut mit allen erhältlichen Diplomen. Nur wenn man keinen hat oder keinem zutraut, daß er helfen könnte, sollte man zu einem „Spezialisten“ gehen. Es bleibt eine Gratwanderung, die Dringlichkeit der Hilfsbedürftigkeit richtig einzuschätzen, vor allem, wenn man selbst betroffen ist.

5) Unser eigener Beitrag

Was nützen alle Erkenntnisse, wenn unser Engagement nicht stimmt? Es genügt nicht, Bücher und Videokassetten zum Thema Gesundheit zu konsumieren. Wir müssen uns zwar zunächst informieren, dann aber auch handeln.

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muß eines Tages sehr viel Zeit für seine Krankheit opfern.“ (Sebastian Kneipp)

Kein Zweifel, die meisten in unserer Gesellschaft sind zu fett und leben ungesund in jeder Hinsicht. Dabei ist es gar nicht so schwer dauerhaft gesund zu bleiben. Und wer erst einmal richtig gesund geworden ist, der wird gar nicht mehr so leicht krank.

„Reichlich sinnvolle Bewegung, ausreichend Schlaf und Erholung, sowie überwiegend gesunde, ausgewogene Kost, ohne überflüssige Kalorien“. Mit dieser einfachen Formel läßt sich das perfekte Gesundheitsprogramm beschreiben. Doch wer ist schon im Stande, alles in diesem Sinne zu machen? Ein praxisorientiertes Programm muß auch unproblematisch sein, wenig Zeit erfordern und Spaß machen. Deshalb möchte ich versuchen, diese knappe Formel etwas zu erweitern und an die Realität heranzuführen.

Es geht schließlich nicht um alles oder nichts, sondern um eine harmonische Kombination, die sich mit unserem Leben vereinbaren läßt. Also beispielsweise auch darum, unangenehme Tage und Stimmungen erdulden zu können.

Kaum einer von uns hat die Möglichkeit, frühmorgens aufzustehen, ein paar Bahnen im Swimmingpool zurückzulegen, sich anschließend massieren zu lassen, und dann ein Moorbad zu nehmen. Realistisch gesehen haben wir allenfalls zu ein oder zwei Abenden Sport in der Woche Lust.

„Es ist besser, eine Meile zu gehen, als tausend Bücher zu lesen.“ (Konfuzius)

Konfuzius hat diese Aussage natürlich im übertragenen Sinne gemeint. Er wollte damit zum Ausdruck bringen, daß eigenes Erleben wertvoller ist, als das Studium fremder Ideen. Doch auch im wörtlichen Sinne ist diese Aussage zutreffend. Es nützt herzlich wenig, viel über eine gesunde Lebensweise zu lesen, ohne danach zu leben.

Ein kurzer Spaziergang wirkt sich positiver auf unsere Gesundheit aus, als alles Wissen, welche Gelenke wir wie stark dabei belasten dürften. Ein bekannter Sportartikelhersteller hat es auf eine bestechend knappe Formel gebracht: „Just do it“, „Tu es einfach!“ Dem kann ich nichts hinzufügen.