

## Prinzipien der Heilung und der Entstehung von Symptomen

Auf dem ersten Blick scheinen wir ziemlich genaue Vorstellungen zu haben von dem, was Krankheit ist und von dem, was wir Gesundheit nennen. Als Krankheit bezeichnen wir, wenn etwas nicht gesund ist, von der Gesundheit abweicht. Wir haben das Bild, dass Gesundheit eine gewisse Vollständigkeit darstellt, daher fragen wir, wenn jemand krank ist: „Was fehlt dir?“ Doch fehlt einem wirklich etwas in der Krankheit? Andererseits fragen wir auch: „Was hast du denn“, wenn sich jemand nicht wohl fühlt. Doch wenn wir diese Frage stellen, scheint es ja eher so zu sein, dass jemand in seiner Symptomatik ein „Zuviel“ von etwas hat, nämlich eine körperliche Erscheinung, einen Schmerz vielleicht, den er nicht haben sollte, der eine Abweichung von einer Norm darstellt. Ob Symptome nun von einem Zuwenig oder einem Zuviel berichten, so können wir doch konstatieren, dass es sich in der Symptomatik um eine Unbalance handelt.

Doch um die Sachlage genauer zu eruieren, müssen wir in der Definition von Gesundheit und von Krankheit weiter ausholen. Da wir ja ganzheitliche Gesundheit nicht wirklich definieren können (außer als Zustand der Abwesenheit von Symptomen), ist die Definition von Krankheit als Abweichung von Gesundheit auch problematisch. Krankheit ist durch das Auftreten meist signifikanter Symptome eher greifbar (Unwohlsein, Schwierigkeiten, Behinderung, Schmerz, Beziehungsprobleme, Depression, usw.). Dennoch bleibt uns die Sprache welche die Krankheit wählt, um uns etwas zu sagen, oft rätselhaft. Vielerorts geht man ja auch davon aus, dass sie möglicherweise gar nichts sagt.

Daher kam ich zu dem Schluss, dass wir Krankheit und Gesundheit bislang aus einem unzureichenden oder zu oberflächlichen Blickwinkel aus gesehen haben. Meines Erachtens erschließt sich die Dichotomie von Krankheit und Gesundheit erst dann, wenn man die Krankheit nicht als Gegenteil von Gesundheit, sondern als Funktion der Gesundheit sieht.

Sieht man „Krankheit“ in dieser Funktion zeigt sich, wie die Krankheit innerhalb der Homöostase der Geist-Körper-Seele-Einheit eines Menschen versucht, etwas aus der Balance Gekommenes wieder aus zu tariieren. Das entstehende Symptom ist dann das Medium, welches versucht, eine Balance herzustellen und somit bemüht ist, Gesundheit oder vielleicht besser die Leistungsfähigkeit des Systems dennoch aufrecht zu erhalten.

Erst wenn die Unbalance soweit zunimmt, dass die Leistungsfähigkeit nicht mehr aufrecht erhalten werden kann, kommt es zu einer lebensbedrohlichen Situation. Dennoch ist das was wir Krankheit nennen, nichts weiter als der Versuch, trotz eines „Störfaktors“ Gesundheit weiterhin einigermaßen zu gewährleisten.

Die wahre „Krankheit“ oder der wahre „Störfaktor“ liegt aber woanders, er liegt nicht in der Symptomatik.

Wir können das zum Beispiel deutlich am Phänomen „Fieber“, sehen. Fieber ist für viele der Beweis, dass sie wirklich krank sind, eine Infektion haben. Es ist vielleicht der Grund, sich in der Arbeit krank zu melden, weil man ja eine echte Krankheit hat oder andere nicht anstecken will. Wir sagen: „Ich bin krank, ich habe Fieber“. Doch Fieber ist natürlich nicht die Krankheit, es ist der Versuch des Immunsystems, mit der Infektion fertig zu werden. Fieber ist also mit einem Heilungsversuch des Körpers verbunden. Der wahre „Störfaktor“ ist z.B. das Bakterium, oder wenn wir noch weiter gehen wollen, die Disposition des Menschen, diesem Bakterium unbewusst Macht zu geben, bzw. sein Immunsystem schwächen zu lassen.

Das alles erinnert uns auch an die systemischen Gegebenheiten im (Mehrgenerations-) Familiensystem. Wir sehen (wie im Kapitel.....beschrieben), dass das Familiensystem ebenfalls eine Homöostase ist, die durch schwere

Vorkommnisse in der Familiengeschichte, oder dadurch, dass jemand oder etwas davon ausgeklammert wird, ein Symptom entsteht, das jemand aus der Familie trägt (Verstrickung). Das Symptom ist hier ebenfalls ein Platzhalter für jemand oder etwas, das nicht gesehen wird, ausgeklammert ist oder keinen Platz bekommen hat. Das Symptom des Symptomträgers in der Familie verliert erst seine Notwendigkeit, wenn das Ausgeklammerte nun angenommen und integriert ist und einen Platz bekommen hat. Das ist der Sinn von Systemaufstellungen.

Genauso ist es auch im internen Gesundheitssystem: Die Krankheit ist also nicht die Krankheit. Die wahre „Störung“ liegt wo anders. Im systemischen Kontext liegt sie z.B. in Bewertung und Ablehnung, etwas auszuklammern und keinen Platz zu geben. Bevor wir uns auf die Suche machen, was denn in Wahrheit der „Störfaktor“ ist, der eine Unbalance verursacht, möchte ich gerne den Begriff der Symptomatik erweitern. Wenn ich hier von Symptomen spreche, sind nicht nur körperliche Symptome gemeint. Symptome haben immer drei Aspekte, von denen einer oder zwei oder auch manchmal alle drei schwerpunktartig sein können.

Zum einen natürlich Symptome, die sich auf der körperlichen Ebene zeigen, z.B. Schmerz, sind somatisch.

Die zweite Ebene kann sich im seelischen Wohlbefinden zeigen, wir nennen es die psychische Ebene, z.B. Depression.

Aber auch auf einer verhaltensbezogenen Ebene, es wäre die dritte Ebene, können sich Symptome abzeichnen, z.B. bei chronischen Beziehungsproblemen, seltsamen Verhaltensweisen oder auch im Bereich von Erfolg oder nicht Erfolg. Wir nennen es die soziale Ebene.

Alle Ebenen bedingen und durchdringen sich gegenseitig. Daher können wir von jeder Ebene auch Zugang gewinnen zu allen anderen.

So können wir z.B. in schwierigen Gesprächen durch Ändern der Körperhaltung in eine mehr Geerdete (körperlich), eine andere Ebene der Rhetorik einnehmen und in „Ich-Botschaften“ sprechen (sozial) und uns dabei sicherer fühlen (psychisch).

Oder wir erinnern uns in schwierigen Gesprächen an die Rhetorik der Erwachsenenenebene, treten nun für uns ein statt anzugreifen und können damit auch die anderen beiden Ebenen zum Positiven verändern.

Also, „Symptome“ können auf allen Ebenen des Lebens auftreten und uns auf eine Unbalance aufmerksam machen.

Doch was bringt uns denn nun so aus der Balance, dass ein Symptom entsteht?

Lao Tze gibt uns einen Hinweis in seinem 18. Spruch:

Geht der große Sinn zugrunde,  
so gibt es Sittlichkeit und Pflicht.  
Kommen Klugheit und Wissen auf,  
so gibt es die großen Lügen.  
Werden die Verwandten uneins,  
so gibt es Kindespflicht und Liebe.  
Geraten die Staaten in Verwirrung,  
so gibt es die treuen Beamten.

So die Übersetzung von Richard Wilhelm. Und hier nochmal in der Übersetzung von Victor von Strauß:

Wird das große Tao verlassen  
gibt es Menschenliebe und Gerechtigkeit  
kommt Klugheit und Gewandtheit auf  
gibt es große Heuchelei

sind sich die sechs Blutsverwandten uneinig  
gibt es Kindespflicht und Elternliebe  
sind Land und Sippen in Verfall und Zerrüttung  
gibt es treue Staatsdiener

Dem Spruch Lao Tzes können wir entnehmen, dass Natürliches oder Naturgegebenes verlorengeht und damit eine dem Mangel ausgleichende Version des Natürlichen auftaucht, die aber verdichteter ist, als die ursprüngliche Version.

Wenn der „große Sinn“ oder das große Tao (Eingewobenheit in die Einheit) verlorengeht, führt das z.B. zum Pflichtgefühl, so Lao Tze.

Das große Tao, den Sinn, können wir verstehen als einen Zustand in der Einheit mit allem, in dem der Mensch ohne Ego (welches ein Merkmal der Spaltung ist), natürlich und menschlich reagieren kann. Das mag es auf dieser Welt so (noch) nicht gegeben haben und dennoch ist es unser Urzustand, welcher in uns (im Bereich des inneren Kind-ichs) schlummert. Die christliche Mythologie bezeichnet dies als Paradies. Stellen wir uns das so vor: Es brauchte keine Gesetze und keine Moral, denn alle haben sich als „Eins“ gesehen und alle teilten alles und halfen sich gegenseitig frei-willig, aus ihrem natürlichen Bedürfnis heraus, aus ihrem überfließenden Herzen heraus. Ich erinnere hier nochmal an die Geschichte von den langen Löffeln. Der natürliche Seinszustand des Menschen, der noch nicht von der Trennung gespalten ist, ist ein wie „im Paradies sein“. Doch dann kam das „Ego“ dazu und spaltete das Ganze. Damit nicht alles im Chaos unterging, erfand der Mensch (oder besser sein inneres Eltern-ich) Moral, Gesetz, Ethik, Pflichtgefühl usw. als Ersatz. Der Mensch war jetzt nicht mehr freiwillig gut und gerecht, sondern aufgrund des Gewissens und des Pflichtgefühl. Er war gespalten. Neben dem natürlichen „Guten“ gab es jetzt auch das „Nicht-Gute“ welches durch Gewissen und Pflichtgefühl im Zaum gehalten werden musste. Davon spricht Lao Tze in seinem 18. Spruch.

Doch dieser Spruch erzählt auch etwas von unserem eigenen „auf-die-Welt-Kommen“. Wir kommen aus der Einheit und sind als Neugeborenes erst einmal Einheit in der Welt der Dualität. Neben dem Natürlichen, Ursprünglichen, das wir auf die Welt mitbrachten, entstand ein weiterer Persönlichkeitsanteil aus all dem seit der Geburt auf der Welt Gelernten, welches wir inneres „Eltern-ich“ nennen.

Das ursprüngliche Mitgebrachte in uns (inneres Kind-ich) und der rationale, aus Erlerntem bestehende Teil in uns (inneres Eltern-ich) sind jetzt in ständiger Interaktion miteinander. Der ursprüngliche Teil ist an die Inspiration angeschlossen und will nun seine Impulse durch das innere Eltern-ich, das an sich das Know how hätte dazu, in der Welt verwirklichen. Doch das innere Eltern-ich weist einen Teil dieser Impulse aufgrund seiner inneren Glaubenssätze und Muster zurück. Diese Impulse, da sie nicht zum Leben gelangen, verdichten nun auf der Seite des inneren Kind-ichs und werden zum „Schattenanteil“ der Persönlichkeit. Das verdichtete, weil zurück gedrängte innere Kind-ich seinerseits nimmt eine trotzig und sich selbst boykottierende Haltung ein. Damit erzeugt es Symptome, um auf sein Unterdrücktsein hinzuweisen und es gleichzeitig versucht es, das zu Dichte auszugleichen. Das Symptom ist nur der Heilungsversuch.

Wir sehen nun, hier ist die Quelle der Unbalance in uns, der wahre

„Störfaktor“. Die Unbalance, welche durch Symptome auszugleichen versucht, ist der innere Kampf zwischen innerem „Kind-ich“ und innerem „Eltern-ich“.

Sinn unseres Lebens und Heilung, im Sinne des Herstellens eines inneren Gleichgewichts, ist der liebevolle Umgang mit uns selbst. Es ist die liebevolle Versöhnung des inneren „Eltern-ichs“ mit dem inneren „Kind-ich“, dem Ursprünglichen in uns. Sind wir liebevoll mit uns selbst, sind wir auch liebevoll mit den Menschen, denen wir begegnen. Da die „äußere“ Situation die innere Situation der Interaktion des inneren „Eltern-ichs“ mit dem inneren „Kind-ich“ spiegelt, werden durch einen liebevollen Umgang mit sich selbst positivere Situationen auftauchen. Sind wir liebevoll mit uns und anderen, ist der natürliche Zustand der Einheit und im Einklang-sein (von dem Lao Tze als den „großen Sinn“, „dem großen Tao“ spricht) wieder eingenommen. Nur nicht als unbewusster Zustand, wie es war, als wir auf die Welt kamen, sondern nun im vollem Bewusstsein unseres Erwachsenenenseins.

Jetzt haben wir uns auch dem Begriff einer ganzheitlichen Gesundheit mehr und mehr angenähert. Diese ganzheitliche Gesundheit ist natürlich mehr als ein funktionierendes Organsystem, es schließt unsere Menschlichkeit, Spiritualität, Wachstum und Entwicklung, sowie das Ausleben unserer Fähigkeiten und Potentiale mit ein. In der nachfolgenden Auflistung sind Aspekte von Gesundheit, wie sie sich mir in meiner Arbeit gezeigt haben. So können wir ein Bild gewinnen, wie Symptome, die versuchen, unser ganzheitliches inneres System auszugleichen, gleichermaßen auch eine verdichtete Version des gesunden Aspekts darstellen. Die Aufzählung ist natürlich nicht abschließend, sie soll nur eine Idee von ganzheitlicher Gesundheit vermitteln.

<b>Aspekt ganzheitlicher Gesundheit</b>	<b>Unbalance ausgleichende Symptomatik</b>
<b>Entdichtete Version</b> <b>Verdichtete Version</b> <b>Der Mensch in der Gesundheit...</b>	<b>Der Mensch in der entsprechenden Symptomatik...</b>
...ist sozial ausgerichtet, ...hat Freude am Teilen, ...gibt aus dem überfließenden Herzen	...ist egozentrisch, ...ist im Mangeldenken gefangen
...ist spirituell ausgerichtet	...hält sich gefangen in starren Vorstellungen, Idealen, Glaubenssätzen, Mustern, ...lebt in der Begrenzung der eigenen ich-Identifikation.
...ist im Vertrauen, da er sich in ein Ganzes eingebunden fühlt	..hält sich in Ängsten fest, ...ängstliche Haltung, hat negative Erwartungen, ...hält unbewusst oben genannten Begrenzungen aufrecht und bestätigt diese.

...ist authentisch	... spielt Rollen, ...inszeniert Spiele mit anderen, ...lebt mit andern in Symbiosen, welche Entwicklung vermeiden, ...stellt sich über andere und/oder gibt Verantwortung ab und macht sich zum Opfer
...ist präsent	...ist dissoziiert, ...ist im „Kopf“, ...schneidet sich von Gefühlen ab, ...ist in Konzepten und „Geschichten“ gefangen
...ist freundlich, herzlich	...benimmt sich gesellschaftlich korrekt, jedoch kühl/kalt und distanziert ...zeigt sich maskenhaft
...ist demütig, ...weiß um seine Grenzen und nimmt sie an.	...ist „macherisch“, ...hat überfordernde Ziele, ...ist aufgeblasen, ...ist in Geltungsdrang gefangen
...nimmt an, „was ist“, ...ist im Einklang mit sich und „äußeren Situationen“, ...gibt allem einen Platz, ...ist integrativ	...ist ausgrenzend, ...hat feindselige Haltungen, ...ist bewertend, ...ist ausfilternd, ...ist spaltend, ...ist abwehrend
...sieht die Ursachen von Schwierigkeiten in sich, ...sieht die Ursachen von Schwierigkeiten als Wachstumschance für sich selbst ...hat Mut	...wendet Schuld zu, ...vermeidet Eigenverantwortung  ...überspielt Ängste
...ist klar und direkt	...ist taktisch, strategisch, ...ist manipulierend
...zeigt sich, wie er/sie ist	...zeigt eine Maske, ...versteckt sich
...zeigt eine Maske, ...versteckt sich	...hält fest, ...ist verschlossen, ...ist als Grundhaltung den Menschen und der Welt gegenüber desinteressiert
...ist im Kontakt mit sich selbst und anderen (in der Kommunikation)	...ist von seinen Gefühlen abgeschnitten, ist dissoziiert, ...kommuniziert in Stereotypen, ...ist „im Kopf“
...ist geerdet, ...“steht mit beiden Beinen auf der Erde“	...ist haltlos, ...ist manipulierbar, ...kann keine klaren Standpunkte einnehmen ...ist „im Kopf“
...lebt (in aller Demut) seine „Größe“	...ist kleinlich, ...ist kleinmütig

...ist freigiebig, großzügig	...hält fest, ...ist berechnend
...hat positive Erwartungen, Visionen, ...kann negative Situationen überstehen, ...behält das Vertrauen, ...hat adäquates Durchhaltevermögen, ...hat Frustrationstoleranz, ...hat Ambiguitätstoleranz	...hält sich in „Katastrophenphantasien“ gefangen, ...hat negative Erwartungen, ...fühlt sich (leicht) bedroht
...ist zupackend, ...herangehend	...ist vermeidend, ...zu sehr zurückhaltend
...ist liebes- und beziehungsfähig	...geht in Abhängigkeitsverhältnisse, ...„braucht“ andere, ...ist missbrauchend
...übernimmt Verantwortung	...weist Schuld zu, ...fühlt sich als Opfer
...will dem „Ganzen“ dienen	...will versorgt werden, ...will „klein“ bleiben
...kommuniziert und tritt auf im „Erwachsenen- Ich“	...kommuniziert und tritt auf (meist abwechselnd) im „Eltern-ich“ und im „Kind-ich“
...liebt die Natur und lebt im Einklang mit ihr ...achtet nicht auf die Bedürfnisse der Körper, Geist, Seele Einheit	...lebt in künstlichen Welten, ...ernährt sich denaturiert,
...kann für sich eintreten	...manipuliert andere, fühlt sich als Opfer, wendet Schuld zu

...lebt seine Potentiale	...stagniert innerlich, ...verknöchert in seinen inneren Haltungen, ...hält fest, ...ist über Gebühr „vernünftig“
...wächst und entwickelt sich weiter	...stagniert innerlich, ...verknöchert in seinen inneren Haltungen, ...hält fest, ...ist über Gebühr „vernünftig“
...lebt bewusst, ...ist sich innerer Prozesse gewahr	...lebt überholte Muster, ...schaut weg, ...will sich nicht mit sich auseinandersetzen
...lebt als „Kanal“, als „Werkzeug“ der Einheit	...lebt nur für sich, ...strebt danach, sein Leben abzusichern
...wirkt entdichtend auf andere	...wirkt verdichtend auf andere
...erkennt in Krisen einen Sinn	...fühlt sich dem Schicksal ausgeliefert
...lebt seinen eigenen Selbstwert	...ist im Kampf um Anerkennung, ...versucht Selbstwertmängel künstlich auszugleichen oder zu überspielen
...lebt echte Anteilnahme	...kann keine Empathie entwickeln

...lebt Mitgefühl	...erstickt im Mitleid ...macht sich gefühllos und „dicht“
-------------------	---

Unnötig zu sagen, dass es auch im verdichteten Bereich Aspekte gibt, die nicht symptomatisch sind. So ist z.B. das Bedürfnis, sein Leben in einem bestimmten Maß abzusichern, an sich noch nicht symptomatisch, sondern in einem adäquaten Maß gesund. Dennoch muss dieses Sicherheitsbedürfnis ständig mit dem inneren Maß abgewogen werden, um dabei nicht in eine Stagnation zu geraten.

Zum anderen sind die verdichteten Aspekte nicht negativ, sie sind nicht das Gegenteil von ganzheitlicher Gesundheit, weisen jedoch darauf hin, dass in der Verdichtung noch Leben oder Lebendigkeit gebunden ist, welches auf seine Entdichtung wartet.