



GTH/I-GTH Geschäftsstelle
Kaiserstraße 2 a • 66955 Pirmasens
Tel. + 49(0)6331-73774 • Fax 78534 (ab 15.30 h)
E-Mail: hypno@i-gth.de • www.i-gth.de

Sieglinde Rosenbaum

Krankheit als Botschaft und Symbol

Der Aufruf zur Veränderung

Jeder Kranke sollte sich heute fragen: Ist meine Krankheit ein Weg und ein Aufruf zur Veränderung meiner Lebensweise, und will ich diesen langwierigen Weg gehen? Oder möchte ich lieber mit Medikamenten meine Krankheitssymptome schnell beseitigen?

„Körperliche Krankheiten stellen einen Versuch dar, eine seelische Verletzung auszugleichen, einen inneren Verlust zu reparieren oder einen unbewussten Konflikt zu lösen. Körperliches Leiden ist oft ein seelischer Selbstheilungsversuch.“

(Beck aus „Krankheit als Selbstheilung“, Frankfurt/Main 1981)

Dr. Bernie Siegel sagt dazu:

„Wenn von zehn Patienten alle durch eine Lebensveränderung geheilt werden könnten, wären es doch nur zwei Patienten, die es wollen und diesen Weg einschlagen. Die restlichen acht nehmen lieber einen Leidensweg mit Operationen und Ähnlichem auf sich, in der vordergründigen Meinung, das sei der einfachere Weg. Für sie ist ihre Erkrankung nicht der symbolische Wegweiser zu einem bewussteren, sensibleren tieferen Leben. Sie bleiben stehen, weil ihnen das Weitergehen zu mühsam erscheint. Die Alternativen sind aber mindestens ebenso beschwerlich“ (aus Siegel, B.: Prognose Hoffnung, Düsseldorf 1982).

Die Frage:

„Willst du gesund werden?“ mit „Ja“ zu beantworten heißt, dass wir lernen, uns in unserer Ganzheit zu sehen und den Heilungswillen in uns selbst anerkennen, indem wir neue Verhaltensweisen entwickeln. Eine wesentliche Hilfe dafür ist die Hypnose-Psychotherapie, die uns hilft, unsere Krankheit anzunehmen und in das einzutreten, was C. G. Jung den Individualitätsprozess nennt.

Das bedeutet:

Von der Blindheit kommen wir zum Sehen, zu unserem wirklichen Selbst, wobei Jung das „Selbst“ als die psychische Ganzheit des Menschen definiert.

Dieses Selbst umfasst sowohl unser Bewusstsein als auch unser Unbewusstes.

In der Hypnose-Therapie bekommt der Mensch Kontakt zu seinem Unbewussten und damit auch zu seinem Schatten (siehe Comed Oktober 2000 Viviani: „Die Polarität des Bewusstseins im therapeutischen Prozess“), der ihm durch die Hypnose-therapie bewusst werden kann.

Dabei stellt sich heraus, dass die Schattenseiten, besonders die negativen, nicht gelebt, sondern verdrängt werden. Der Patient will

die Schattenseiten seines Wesens nicht sehen, weil er Angst hat, aus moralischen, sozialen oder biographischen Gründen vor ihnen kapitulieren zu müssen. Er verweigert sich der Selbsterkenntnis.

Das verhindert seinen Individuationsprozess.

Er gelangt nicht zum Bewusstsein seines wahren Selbstes. Seine geistig-seelische Entwicklung stagniert. Er bleibt mit seinem Denken, Fühlen, Empfinden und Handeln auf der Stufe stehen, die ihn mit ihren Ecken und Kanten krank macht. Erst wenn er wieder in den Individuationsprozess eintaucht, dessen Ziel es ist, die Einheit seines Wesens, die Harmonie von Geist, Seele und Körper, und damit ein neues Ich-Bewusstsein herzustellen, kann er von seinen Leiden wirklich und dauerhaft befreit werden und ein mündiger Mensch sein. Dieser hat das „wahre Selbst“ oder „höhere Ich“ als Zentrum seines Handelns und Urteilens. Es ist die Quelle eines integralen Bewusstseins (Jean Gebser in: „Ursprung und Gegenwart“)

Dieses Bewußtsein umfasst:

Vergangenheit und Gegenwart und die Integration von Anima und Animus.

Das bedeutet, dass Mann und Frau jeweils auch Züge des anderen Geschlechtes haben so dass bei Frauen die männlichen (Animus-) Seiten auftreten, und bei Männern ihre weiblichen (Anima).

Der Individuationsprozess oder der Weg aus der Krankheit durch eine Therapie bedeutet Wandlung:

Diese geschieht nicht durch bloße Introspektion, um eingefahrenen Denk- und Verhaltensweisen zu erkennen, sondern vor allem durch einen Aufbruch zu neuen Ufern. Neue Kontakt zum Leben bekommen, Freude am Leben gewinnen und durch diese Freude reif werden zum wirklichen, erfüllten Leben, zu einem Leben aus der Mitte heraus, das vom Zentrum ausstrahlt in die Welt.

Das ist das Ziel, das in der Hypnosetherapie und Psychoanalyse erreicht werden kann.

Ich gehe bei der Anwendung dieser Therapie von der Voraussetzung aus, dass Krankheit ein Problem des ganzen Menschen ist und eine Behandlung meiner Patienten immer die geistigen und gefühlsmäßigen Bereiche be-

rücksichtigen muss. Die Seele mit ihren Qualitäten des Denkens, Fühlens und Handelns und der Geist mit seinem Bewusstsein vom eigenen Selbst haben für den Patienten eine Schlüsselfunktion hinsichtlich seiner Anfälligkeit für Krankheiten und ihre Überwindung.

Denn jede Erkrankung ist nach den Erkenntnissen der Psychosomatik – „Es gibt nur psychosomatische Krankheiten“ (Thure von Uexküll in DIE ZEIT Nr.7 vom 8. Februar 2001) – die Folge von psychischen Vorgängen im Innern des Menschen.

Jede Veränderung des physiologischen Zustandes geht mit einer entsprechenden – bewusst oder unbewusst verursachten – Veränderung des geistig emotionalen Befindens einher.

Somit bedeutet Krankheit ein Signal, das eine Störung anzeigt, vergleichbar mit einem technischen Defekt beim Auto.

Zeigt beispielsweise eine Kontrolllampe am Armaturenbrett an, dass eine wichtige Funktion ausfällt, wird die Entscheidung notwendig, weiter zu fahren oder eine Werkstatt aufzusuchen. Je nach Diagnose des Fachmannes erhält das Auto das Fehlende (Benzin, Öl, Wasser oder neue Zündkerzen usw.) und wird so wieder funktionstüchtig gemacht. Wir lassen also die Unordnung in Ordnung bringen. So ist vergleichsweise die Krankheit ebenfalls eine Botschaft, ein Signal, das uns zur Mitverantwortung an unserem Leben aufruft.

Das bedeutet:

Ich mache mich nun auf die Suche nach mir selbst, die Entdeckung des Lebens, das zu leben, was ich noch nicht gelebt habe, meine innersten Bedürfnisse zu suchen und zu entdecken. Damit kann die Krankheit zum Wendepunkt im Leben des Patienten werden, wenn er auf die Botschaft des Körpers hört.

Eine Krankheit bringt uns zum Nachdenken über die Absicht und die Sinnhaftigkeit des Lebens und weist uns auf notwendige Veränderungen hin.

Doch viele Patienten wollen die Korrektur durch eine Therapie nicht annehmen oder setzen großen Widerstand ein, um alles so schnell wie möglich rückgängig zu machen, sobald die Symptome mit Hilfe von Medikamenten beseitigt sind.

Dazu zwei Beispiele:

- Eine Patientin Mitte zwanzig mit akuter Neurodermitis kommt in meine Sprechstunde. Sie hat eine längere Odyssee durch

Praxen und Kliniken hinter sich. Dabei wurde sie auch mit Cortison behandelt. Vor Eigenblutbehandlungen hat sie Angst. Sie wird aber auch bei mir zunächst mit Medikamenten behandelt. Dann kommt es zu Gesprächen und Autogenem Training. Anfangs stand sie diesem Verfahren positiv gegenüber – besonders wegen der ganzheitlichen Betrachtungsweise. Ihre Mutter begleitete sie zwei Mal in die Sprechstunde und war anfangs der ganzheitlichen Sichtweise gegenüber auch sehr aufgeschlossen. Aber nach Ende des Autogenen Trainings-Kurses erklärte mir diese Patientin, dass der Weg der Selbsterkenntnis für sie zu beschwerlich sei und sie deshalb lieber zur Cortisonbehandlung zurückkehren möchte.

- Eine andere Patientin im gleichen Alter, die seit ihrem zweiten Lebensjahr an Neurodermitis leidet, möchte ebenfalls nicht mehr mit Cortison behandelt werden und erhofft sich Hilfe von anderen Medikamenten. Mit einer Eigen-

blutbehandlung, mit Diät, Gesprächen, Autogenem Training und Leitsatzbildung sind wir auf der Suche nach Veränderung auf Grund der Krankheit. Es ist harte Arbeit, und es fällt ihr nicht immer leicht, aber sie möchte hindurch und hat bereits die Zeit mit Juckreiz und brennender Haut überstanden.

Die eine Patientin gibt also den Weg der Wandlung auf, die andere bleibt bei der Sache. Diese zwei Beispiele zeigen, dass es nicht einfach ist, den Selbstheilungsversuch einer Krankheit anzunehmen, ihn anzuschauen und dann Verantwortung dafür zu übernehmen. Viele halten lieber fest an dem einmal eingeschlagenen Weg und bleiben in den alten Gleisen, weil sie Angst vor Veränderungen haben oder nicht erkennen, dass sie damit letztlich doch der Bequemlichkeit nachgeben.

Der Grund dafür liegt sicherlich auch in unserer Entwicklung zur Wohllebigkeitsgesellschaft (Wellness-Lifestyle):

Wir sind bequem, vergnügungssüchtig und wehleidig geworden.

Die meisten Kranken wollen sich heute lieber passiv per Knopfdruck, von Pille und Skalpell kurieren lassen, statt selber aktiv zu werden.

Diesem Verhalten der Kranken entspricht seltsamerweise bei Gesunden das Gegenteil:

Sie sind – aus Angst vor Krankheit überaktiv um ihre Gesundheit besorgt, z.B. mit Bodybuilding in Fitness-Zentren und beim Joggen auf Waldwegen und Landstraßen. Dabei ist oft zu beobachten, wie ältere Menschen sich total verausgaben. So stellt sich die Frage, wie gesund das für die Betroffenen wirklich ist, wenn sie auf der Landstraße hinter den Jüngeren her hecheln, um noch Leistungsfähigkeit zu demonstrieren oder im Fitnessstudio bei sauerstoffarmer Luft hart trainieren, zwei Stunden Gewichte heben, auf dem Laufband laufen usw. Daneben gibt es natürlich auch die Unsportlichen, die sich mit Kettenrauchen, Alkohol und anderen Drogen, Medikamenten, übermäßigem Essen und ähnlichen extremen Verhaltensweisen ihre Krankheiten selbst schaffen.

Davor sind selbst Therapeuten, die es eigentlich wissen sollten, nicht gefeit.

Dazu noch ein Beispiel aus meiner Praxis:

Eine sensible, intelligente Frau, die seit zehn Jahren vom Alkohol abhängig ist, mit stark erhöhten Leberwerten und Zeichen von hirnorganischen Veränderungen sucht bei mir Hilfe, verzichtet aber nicht auf Alkohol und Nikotin. Sie war selbst seit Jahren in analytischer Behandlung und wollte doch, wie sich im Gespräch herausstellte, letztlich keine Veränderung ihrer Lebensweise. Dadurch erlitt sie nach zehn Jahren einen entscheidenden sozialen Abstieg in ihrem Berufsleben und musste eine gutgehende Praxis schließen. Ich selbst hatte in diesem Fall den Part der Co-Alkoholikerin.

In einem solchen Fall liegt juristisch gesehen ein Verstoß gegen das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit im Hinblick auf die Pflicht der Mitwirkung vor!

Dasselbe gilt für alle, die von ihren Risikofaktoren wissen, und trotzdem die Risiken erhöhen, indem sie weiter rauchen, zu viel Alkohol trinken, bewegungsarm leben, sich fehlernähren usw. Nicht von ungefähr hat in den letzten Jahrzehnten in den Wohlstandsländern die Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen stark zugenommen. Obwohl wir uns der Risikofaktoren, die im übermäßigen Essen, Rauchen, Trinken usw. voll bewusst sind, nehmen wir uns das Recht, gegen die körperliche Unversehrtheit zu leben. Freilich, wenn es ernst wird, und zur Krankheit kommt, ist es mit dem Bewusstsein solcher Patienten nicht weit her und die direkte Aufforderung, ihre Lebensweise zu ändern, wird nicht selten mit dem Protest abgelehnt:

„Soll ich mal eben ein anderer Mensch werden?“

Um solche Patienten aus ihrem Teufelskreis, in dem sie sich befinden, heraus zu holen, bedarf es einer besonderen Behandlung, bevor psychotherapeutische Verfahren überhaupt mit Aussicht auf Erfolg eingesetzt werden können:

Sie müssen zunächst zu der Einsicht geführt werden, wie ihre selbstzerstörerischen Lebens- und Verhaltensweisen funktionieren. Denn in den meisten Fällen wird eine Krankheit dazu benutzt, Existenzproblemen auszuweichen, ohne dass es den betreffenden Patienten bewusst ist.

Ein Beispiel dafür ist die Erkältung oder Grippe, die viele Menschen zu einer bestimmten Jahreszeit epidemisch heimsucht, eine Krankheit mit deutlichem Symbolcharakter.

Ihre Symptome sind:

Schnupfen, Husten, Heiserkeit, Ohrenschmerzen.

Wir sagen:

„Ich habe die Nase voll“, oder „ich bin verschluckt“ und drücken damit unbewusst aus, dass wir auch im seelischen Bereich verstimmt sind. Wir haben die Nase voll, in der Familie, auf der Arbeit, können nichts und niemanden mehr riechen. Alles, was gegessen wird, schmeckt ziemlich ähnlich, weil das Aroma über die Riechhäute in der Nase nicht wahrgenommen werden kann. Es schmeckt auch deshalb nicht richtig, weil die Zunge tendenziell mit Zellabfall belegt ist, und die Geschmackspapillen blockiert sind.

Wir sagen dann auch:

„Ich habe so einen Hals, das bleibt mir alles im Halse stecken, der Hals geht mir zu“.

Die genauere Untersuchung ergibt bei solchen Patienten, dass die Lymphstation im Hals, der Rachenring, der den Eingang zur Innenwelt bewacht und Bakterien und Viren normalerweise abwehrt, entzündet und nicht mehr funktionstüchtig ist. Auch die Gaumenmandeln versagen, schwellen an, und das Schlucken wird beschwerlich.

Der Erkrankte will nichts mehr schlucken:

„Er hat es satt“.

Viele Menschen, Beamte, Angestellte, Hausfrauen, Kindergärtnerinnen, Lehrer etc. bekommen regelmäßig einmal im Jahr ihre Erkältung mit den genannten Symptomen. Dabei handelt es sich nicht um Simulanten, sondern um tatsächlich Kranke. Ihre Heiserkeit signalisiert, dass die Stimme überanstrengt ist, obwohl man gar nicht geschrien hat; die Schmerzen beim Sprechen korrespondieren mit den übrigen Kommunikationsorganen, Bronchien, Lunge usw. Der Betroffene will eigentlich gar nicht mehr sprechen. Das eigenartig dumpfe Gefühl auf den Ohren, die sich verschließen, als habe man einen Lärmschutz darüber, ist die Folge davon, dass die Tuba eustachii vom Ohr zum Rachenraum anschwillt. Dadurch

kann das Ohr nicht mehr entlüftet werden, und hören ist nur noch gedämpft wie durch einen dicken Wattebausch möglich. Ich kann nichts mehr hören, heißt es dann, ich höre gar nicht hin, ich schalte ab.

Auch die Augen gehen tendenziell zu, sind gerötet, überanstrengt, so dass Wohlgefühl nur bei geschlossenen Augen aufkommt.

Nichts hören wollen wir mehr, nichts sehen, nichts riechen und nichts schmecken, bei einer ordentlichen Grippe, sondern immer nur im Bett liegen, und die Decke über Augen, Ohren und Nase ziehen.

Die normale Behandlungsweise reicht hier von Kopfschmerztabletten bis hin zu Antibiotika, um möglichst schnell die Symptome zu beseitigen.

Aber auch bei Patienten, die oftmals ihr Leben lang anfällig sind für die kleinsten Erkältungen und Grippezeiten, ist es angebracht, ihre Lebensverhältnisse zu analysieren und nach den Ursachen zu fragen:

Warum fängt er sich so schnell eine Grippe ein? Warum wird gerade er krank, während beispielsweise andere Arbeitskollegen oder Familienmitglieder, die der selben Ansteckungsgefahr ausgesetzt sind, nicht erkranken?

Was ist los mit ihm?

Die Erfahrung zeigt, Erkältungen, Grippe, Herzanfälle, Magengeschwüre und andere scheinbar rein „organische“ Erkrankungen stellen sich häufig nach Zeiten ein, in denen die Menschen überarbeitet, angespannt und einem starken Zeitdruck ausgesetzt sind. Der Körper hat seine Leistungsgrenze erreicht und ist den Anforderungen nicht mehr gewachsen. Jeder, der einmal ein Magengeschwür oder Magenschmerzen hatte, weiß, das kommt meist, wenn Anspannung, Ärger in unserem Berufs- oder Alltagsleben überhand nehmen.

Insofern sind wir alle infolge des Zusammenwirkens seelischer, körperlicher und emotionaler Faktoren an unsern Krankheiten beteiligt.

Vielleicht haben wir uns nicht vernünftig, nicht genügend Bewegung verschafft, zu wenig geschlafen, nicht für genügend Entspannung gesorgt, eine Arbeit angenommen, die uns keinen Spaß macht, oder waren ausschließlich darauf bedacht, uns nach den Bedürfnissen anderer Menschen zu richten und unsere eigenen nicht zur Kenntnis zu nehmen. Oder wir haben uns angestrengt, eine Ersatzbefriedigung für Frustrationen im Beruf zu finden, aber ohne Erfolg, so dass wir insgesamt für unseren Lebensweg keine Richtung geschweige denn ein Ziel sehen. Wir werden unfähig, Freude, Ärger oder Wut auszudrücken, wollen alle Gefühle, besonders feindselige, hinunter schlucken, und wir haben nicht gelernt, sie auszusprechen oder auszuleben.

So sind die Symptome der Krankheit Anzeichen für die Unfähigkeit, wahrhaftig wir selbst zu sein.

Wie aber kommen wir zu dieser Einsicht?

Hier Hilfe zu leisten, ist die eigentliche Aufgabe des Therapeuten. Er soll seinem Patienten diesen Weg zeigen und mit ihm gemeinsam ein Stück weit gehen. Das beginnt zunächst mit der Erforschung des eigenen Selbst, mit Selbsterkenntnis, die uns dann über Groll und Schuldgefühle hinaus zur Sinnfrage führt. Die Überwindung des inneren Grolles als eine zurück gehaltene Aggression gegenüber anderen Menschen ist besonders wichtig. Die meisten können anderen, die ihnen in der Vergangenheit etwas angetan haben, nicht vergeben. Dieses Unvermögen belastet ihr Gemüt und hemmt die Genesung. Deshalb ist es bei einer Therapie ganz wichtig, die Vergangenheit loslassen zu können, sich mit den Menschen auszusöhnen, mit früheren Verhältnissen fertig zu werden, um auf diese Weise innerlich frei zu werden, für ein Leben im Hier und Jetzt.

Zum Beispiel können Eltern häufig ihre Kinder nicht loslassen und setzen sie damit unter Druck.

Das führt zu Aggressionen der Kinder gegen ihre Eltern und umgekehrt. Loslassen muss deshalb eingeübt werden. Doch vielen gelingt das von allein nicht, weil sie unbewusst selbst Angst vor diesem Schritt haben und in der Krankheit, im Kranksein selber Sinn und Vorteil sehen. Krankheit ist dann ein Gewinn, auch wenn der mit schmerzhaften oder unangenehmen Folgen verbunden ist. Denn sie bringt mehr Zuwendung anderer für den Kranken, mehr Aufmerksamkeit und Fürsorge, auch wenn es nicht sehr angenehm ist, mit Fieber im Bett zu liegen oder eine schmerzhaft Migräne auszuhalten.

So bekam einer meiner Patienten ein Magengeschwür, weil er dem Leistungsdruck am Arbeitsplatz nicht mehr gewachsen war. Die Krankheit brachte ihm als Gewinn den Urlaub vom Arbeitsplatz, eine Reduzierung der Verantwortung, mehr Zuwendung durch die Pflege im Krankenhaus und Zeit zum Nachdenken über sich selbst und sein bisheriges Leben.

Als Kranker hatte er sich damit alles verschafft, was ihm im normalen Leben fehlte:

Zuwendung, Beachtung, Mitleid und Zeit zur Besinnung.

Die entscheidende Frage an den Patienten in der Psychotherapie heute ist:

Willst du gesund werden und von der Blindheit zum Sehen kommen?

Wenn er diese Frage bejaht, so kann ihn die Psychotherapie eine Hilfe sein. Dabei besteht allerdings die Gefahr, dass Patienten, die den Weg der Selbsterkenntnis gehen und dabei ihren Schatten entdecken, vor diesem zurückweichen. Das geschieht, wenn ihr Selbstbewusstsein auf dem Schatten beruht und sie sich also selbst in Frage stellen, sobald Sie ihn bekämpfen. Dann kann es sein, dass sie den Weg der Selbsterkenntnis und der Änderung ihrer Lebensweise abbrechen, aus Angst, sie könnten sich dabei selbst verlieren. Sie klammern sich deshalb lieber an die Überzeugung, die Krankheit habe sie einfach

überwältigt, ohne dass sie selbst in irgendeiner Weise beteiligt sind. Sie fühlen sich als passives Opfer ungerecht behandelt und haben mit ihrem Schicksal. Bei solchen Patienten ist das einzige wirksame Mittel, das eine Veränderung im seelisch geistigen Bereich bewirken kann und die zu sich selbst verändert, das therapeutische Gespräch in Hypnose.



Anschrift der Autorin:

Sieglinde Rosenbaum
Markomannestr. 24
D - 7000 Stuttgart