

Konrad Pfaff

Vom Wert der Gesundheit
und vom Sinn der Krankheit

Redaktion, Textbearbeitung,
Layout und Umschlaggrafik:
Beatrix Classen

Druck: Druckerei Mainz, Aachen, 2002

Inhalt

1. Sinn der Krankheit,
Unsinn der Normalität -
über gesunde Wandlung
und kranke Erstarrung
2. Gesundheit als Widerspruch
zur Uniformität
3. Gesundheit im beschädigten Leben
4. Zur Ökologie der Kindheit
oder die Verwandlung
durch einen Geist der Kindheit

Sinn der Krankheit,
Unsinn der Normalität

Über gesunde Wandlung
und kranke Erstarrung

Einige Hypothesenangebote
zum Problem Gesundheit, Krankheit
und dem Erlernen von Gesundheit und Krankheit

Aufbauschritte und Anfragen:

Gesundheiten und Krankheiten

Ergänzungen, Vielfalt, Einheit

Der Kranke als Kundschafter

Lernprozess, Begriff, Phänomen „Gesundheit“

- Der Gesunde ist krank, der Kranke gesund!
- Wohlbefinden und nichts weiter?
- Zufriedenheit und Unzufriedenheit
- Die zwei Grundfunktionen des Menschen
- Innen und Außen: Über- und Unterforderung
- Haltungen, Einstellungen, die „krank“ machen
- Angst, Fehler zu machen
- Sich als „Opfer der Verhältnisse“ wännen
- Verslossenheit ist hybrid
- Hypothesen, Thesen, Einsichten

„Das sickert überall hervor: die Kälte.
Eine eiskalte Wissbegier.
Eine lieblose, unbarmherzige Verstandesschärfe.“

Nathalie Sarraute

Und die „Kälte“ breitet sich aus. Sie nimmt überhand, und wir fallen in „Starre“. Wir werden starr und können uns nicht bewegen und können nicht „bewegt werden“. Gefühllos in der Kälte, erleben wir auch das Absterben unserer Wissbegier und das Stumpfwerden unserer Verstandesschärfe. Nun erst ist die Kälte total!

Beachten wir, die wir der Gesundheit der Massengesellschaft dienen wollen, wie sehr immer die Gesundheit im kranken Sein erscheint und nie eine andere sein kann. Wie krank in kalter Gesundheit wir uns machen und noch kränker durch Gesundheitswahn, Pflichten und gesundheitsabsolutistische Organisationen. Wir erliegen heute vielen Prozessen der Gesundheits-Verengung! Gesundheit in rational verengter Sicht definieren wir als Funktionstüchtigkeit, die uns das Überleben garantiert. Der Vorgang der Okkupation des ganzen Lebens durch Gesundheitsorganisation, -methoden, -vorsorge, -sorge, durch ängstliche Sorge, Planung und Verwaltung zeigt wiederum, wie krank wir mit unserem eng-ängstlichen Willen werden. Zu wenig Gesundheitsbewusstsein und -sorge lässt auch krank werden, aber ein Zuviel an Hygiene, Prävention, Prophylaxe, Selbstmedikation, Selbsthilfe tötet uns auch!

„Die aufreibende Gebrechlichkeit des Leibes
macht uns erst zum Menschen.“

Novalis

Krankheit ist schwer zu ertragen, aber selbsterkenntnisreich kann sie sein. Krankheit ist schmerzhaft, aber sie stellt vor Entscheidungen. Krankheit schwächt, aber sie birgt Chancen einer Verwirklichung in sich. Krankheit ist leidvoll, aber sie macht oft menschlicher. Krankheit engt ein, aber im Schwachen ist oft mehr Geist. Krankheit liefert aus, aber macht sensibel und offen. Krankheit macht gebrechlich, aber die Gebrochenheit schafft oft erst Selbstentfaltung.

Ist der „Kranke oft Kundschafter“ eines entfalteten Daseins? Lebt der psychisch Behinderte als Entdecker im unwegsamen Gelände der Gefühle? Der psychisch Eingeengte, Erdrückte zeigt uns oft die tiefste „Freiheitssucht“, und der am Zwang Leidende zeigt uns übermenschliches Aufbäumen.

„Und man mag wohl sagen, dass schöpferisches Genie spendende Krankheit, Krankheit, die hoch zu Ross die Hindernisse nimmt, dem Leben tausendmal lieber ist als die zu Fuß latschende Gesundheit.“ (Thomas Mann)

Krankheit, die Seele und Geist nicht zerstört, wirkt wie ein Fieber. Die schmerzhafteste Anregung und oft tödliche Motivation ist uns durch Krankheit erregend zugemutet.

Vor dem dunklen Hintergrund einer entfremdeten Gesundheit und einer sinngebenden Krankheit erscheint die Formel der Weltgesundheitsorganisation von der Gesundheit als eines vollkommen körperlich-seelischen und sozialen Wohlbefindens, „wie ein kurzsichtiges spießbürgerliches Idol“. (Wilhelm Blasius)

Gesund und krank sind gerade als Gegensatz, wie Romano Guardini aufwies, eine „Einheit auf Leben und Tod“. Wer Gesundheit ersehnt und alles Kranke, jede Krankheit als Unwert, als „sinnlos“ und als „Anti-Leben“ ansieht und sie nur zu vertilgen und verneinen trachtet, wird die „große gan-

ze Gesundheit“ nie erfahren können. Unsere Gesundheit ist immer eine in einem beschädigten, behinderten und „kranken“ Sein. Wenn ich diesen Rahmen und diese Grundbedingung nicht wahrhaben will, wird mit der Wertverneinung der Krankheit und ihrer versuchten Austilgung auch die Gesundheit des ganzen Menschen verworfen.

Gesundheit ist immer Lernprozess, Gesundheit ist Gesundung, Genesung, ein „Fließgleichgewicht“ von Außen und Innen. Gesundheit ist immer Heilungsprozess, Therapie im Werden begriffen. Gesundheit zu lernen heißt immer, das Bewegliche, Flüssige zu lernen, das Lebendige und Flexible erlernen, die Natur und das Natürliche, die Wandlung und Veränderung zu lernen!

Wenn ich nicht lernend erlebe und erfahre, erstarre ich, werde bewegungslos, unwandelbar, unterkühlt, festgefroren. Ich experimentiere, gewinne neue Erfahrungen, ich irre mich, verwirre mich, gehe Umwege, lerne aus Verkehrtem und Falschem; das heißt, ich bewege mich und lerne.

Ich erlerne, mich zu wärmen, denn die Wärme ist Bewegung. Ich lerne zu wärmen, denn ich bin *bewegt* und lerne, das Kalte zu meiden, denn es macht starr und klamm. Das Wort „gesund“ hat eine Wurzel mit dem Wort „geschwind“, das heißt bewegt, kraftvoll, schnell. Schon Alkmaion sagt, das gesunde Leben sei aus sich selbst bewegt, was bis heute eine allgemeine Definition des Organischen blieb.

Wenn Leben Erleben lebendiger Wirklichkeit ist, dann besteht dieses in der *Bewegung des Leibes*, in der *Bewegtheit der Seele* und in der *Beweglichkeit des Geistes*. Dann wären Störungen der Gesundheit identisch mit den Störungen der kraftvollen Bewegtheit. Der Verlust der Bewegungsfähigkeit wäre Krankheit und Bewegungsschwierigkeit, Bewegungsarmut, Gefühllosigkeit als Unfähigkeit der seelischen Be-

wegtheit, und Denkstarre, Denkege wären als Beweglichkeitsverluste Zeichen von Krankheit.

Gesundheit ist die lebendige, kraftvolle, rhythmische Bewegtheit des Menschen in allen drei Bereichen: des Leibes, der Seele und des Geistes.

Die Bewegtheit der Seele geschieht durch Energien aus der zugeführten seelischen Nahrung: durch das Wunder der Natur, der Schönheit, durch die Liebe in Verehrung, Bewunderung, Anerkennung, das Überragende, das Ideal, die Utopie als Götter, Helden und Gestalter.

Der Fluss, der dialektische Prozess des Denkens, die Prozesse, Experimente, Hypothesen des Denkens sind das Gesunde im Beweglichen des Geistes - Stereotype, Vorurteile, Stigmata, Dogmen, das Unveränderbare, Feste und Endgültige, all das ist starr und tot. Das Absolute ist für den Menschen tot und bringt ihm den Tod.

Es ist nicht ausgemacht, wo meine Krankheit beginnt. Ich beginne irgendwann, durch körperliche Bewegungsunfähigkeit oder durch psychische Unbewegtheit oder intellektuelle Erstarrung krank zu werden.

Bewegung ist Rhythmus zwischen Polen

Entspannung und Spannung, Freude, Leid, Lust und Schmerz, Teilhabe am anderen, Sich-berühren-lassen, Gerührtsein und Mitleiden, im Flüssigen, im Wasser baden, Schlafen wie auf Wellen, Rat erteilen und bekommen, ihn nützen und lernen, Akzeptieren, Anerkennen, Sich-freuen an...

Ein Wohlbefinden erzeugen durch Essen, Verdauen, Entleeren, Trinken und Lieben, Austauschen, Sich-Ausdrücken, Sich-Verbinden, Teilhaben.

„Dass lebendige Bewegung als rhythmische Bewegung aufzufassen ist... Rhythmus ist eine Erneuerung des Ähnlichen in ähnlichen Zeitabständen, nicht eine Wiederkehr des Gleichen in gleichen Zeitabständen, Rhythmus ist also von der Regel oder vom Takt zu trennen.“ (Klages). „Um den Ursprung des Rhythmus oder der rhythmischen Bewegtheit zu verstehen, ist es notwendig, die Polarität allen lebendigen Geschehens zu erläutern. Denn in der Polarität kommt der Rhythmus des Lebens in seinem innersten Wesen zum Ausdruck“ (Wilhelm Blasius, Freiburg 1973, S. 165)

„Mithin lässt sich das Wesen der Polarität als elementarer Eros deuten (Klages), wie er schon den Griechen in der Kosmogonie als dritte göttliche Macht zu Anfang der Welt - außer den ersten Gottheiten: dem Chaos (dem Ungestalteten) und der Göttin Gaia (der gestalteten Erde) - erschienen ist.“

„Gesundheit ist die rhythmische Bewegtheit aller drei Bereiche des Menschen: der Leib drückt Bewegung aus, die Seele Bewegtheit und der Geist Beweglichkeit.“

(W. Blasius)

Die Gesunden haben nicht eigentlich das Recht, von Gesundheit zu reden. Sie sind die Bevorzugten des Lebens, sie sollten schweigen. Andererseits müssen sie ihre Gesundheit aussprechen und dankbar erzählen. Die Kranken, Behinderten, Leidenden und Unbeholfenen haben das Recht, Worte der Sehnsucht, Worte des Wunsches, der Wut und des Zorns zu sagen. Sie lehren uns dabei, als Kundschafter aus einem dunklen Land auch die lichte gesunde Landschaft besser und genauer zu sehen. Dann erst wird der Gesunde auch mit jener „dankbaren Scham“ und Beschämung dessen sprechen, der mitten im Unglück glücklich sein darf.

Gibt es einen „gesunden“ Menschen, der krank ist?

Das ist zum Beispiel jemand, der mit sich und seiner Funktionstüchtigkeit nichts anzufangen weiß und „gesund“ sinnlos drauflos arbeitet oder die Zeit totsschlägt und eine gefühllose Existenz schafft und eine erschreckende „Kälte“ um sich herum produziert; der Mensch - noch gesund - doch schon lange erkrankt.

Es entsteht ein Übergangsfeld des *Nicht-mehr-ganz-dabei* und *Doch-noch-nicht-eigentlich-krank*. Sein Körper, seine Psyche und sein Geist geraten in Widerspruch zueinander; während ein Bereich noch funktionstüchtig ist, ist der andere schon sehr beeinträchtigt. Solche Menschen „bestrafen“ sich selbst bald mit Krankheiten und gesundheitlichen Problemen und Krisen. Ein Mensch wird nie plötzlich krank oder gesund. Er ist schon immer lange auf dem Weg des Gesund- oder Krank-Werdens. Im Kranken schlummert die Genesung, im Gesunden Krankes; von wo es sich ausbreitet, wo es den Anfang nimmt, ist unsere Frage.

Gibt es andererseits kranke Menschen, die Gesundes ausstrahlen?

Kranke, die heilsam wirken? Sie bergen Merkmale an sich, die Eigenschaften der Gesundheit oder gar des Heils zuzurechnen sind. Kaum ist ein Mensch so krank, dass er *nur* Krankes an und in sich hätte. Ein schwerbehinderter Mensch kann sich die Bewegtheit der Seele und die Beweglichkeit des Geistes nicht nur bewahren, sondern sie sogar steigern. Ein körperlich behinderter, ein geistig behinderter Mensch kann sehr wohl gesunder sein *bewegter* sein als ein Normal-Gesunder, der vielleicht in seiner Trägheit gefühlsarm lebt oder im Denken stereotypisch erstarrt ist. Ein Kranker und ein Behinderter, die lebensbejahend Wärme auf ihre Nächs-

ten ausstrahlen und gefühlvoll teilhaben, sind wohl gesunder - oder müssen wir *heiler* sagen - als jene normal Gesunden, die in einer Art mürrischer Lebensverneinung um sich herum Kälte aussenden und in einer Art Kälte-Erkrankung der kalten Todes-Starre entgegensehen.

Gesundheit und Krankheit gehören zusammen.

Es gibt keine Gesundheit ohne Kranksein und keine Krankheit ohne Gesundsein. Solange der Kranke lebt, hat er Gesundes, Bewegtes in sich. Solange der Gesunde lebt, ist seine Gesundheit beschädigt, behindert, von Krankheit bedroht. Gesundheit ist ein Prozess im Kranken, Kranksein ein Vorgang im Gesunden. Es gibt nur relative Gesundheit, relativ, bezogen auf Altersphasen, soziale Verhältnisse, Situationen und Nöte. Es gibt die relative Gesundheit aller Behinderten, aller Kranken und die relative Erkrankung all jener, die sich gesund wähnen. Funktionstüchtigkeit, Anpassungsregelung, Leistungsfähigkeit, Liebesfähigkeit machen Gesundheit aus - aber wie krank kann ich sinnvollerweise dabei sein? Erst als Krebskranker wurde Fritz Zorn (beschrieben in seiner Biographie „Mars“) in der sinnvollen Selbsterarbeitung und beim Schreiben gesund. Er erreichte *seine Gesundheit*, auch wenn er nicht genas, sondern bald starb.

Diese sinn-gefüllte Krankheit ist ein Teil der Gesundheit. So wie eine sinn-entfremdete äußere Gesundheit Teil der größeren Krankheit ist.

Krankheit und subjektives Wohlbefinden schließen sich meist aus, aber eine Krankheit und „ganzheitliche Gesundheit“ können sich sehr wohl ergänzen. Gesundheit in der Krankheit und Kranksein in der Gesundheit ergeben erst die ganze Lage des Menschen. Die Angst der Gesunden rührt daher, dass sie ihre Teilnahme am Kranken, Beschädigten, Eingee-

engten, Erstarrten nicht eingestehen wollen oder zu aktivieren vermögen. Aus dieser Angst der Gesunden entsteht der „zwanghafte Helfer“, dem der Kranke Angst einjagt. Er möchte den Kranken mit seiner Krankheit abwehren, von sich fernhalten, verneinen und kann deshalb die Würde des Kranken nur schwer respektieren. Er möchte die Krankheit als das ganz andere gegenüber seiner Gesundheit ansehen, seine Gesundheit bejahen und die Krankheit des anderen verneinen.

Erst, wenn der Gesunde krank, ernsthaft krank wird, hofft er, in sich seine Krankheit anerkannt, bejaht und akzeptiert zu bekommen. Er entdeckt noch in seiner Krankheit Leben, d. h. Gesundheit.

Da Krankheit und subjektives Wohlbefinden sich meist ausschließen, meinen wir, unsere Gesundheit sei mit Wohlbefinden gekoppelt. Dafür ist aber der Interpretationsraum zu weit, so dass auch noch ungehemmte Schädigungen unter der Kategorie des Wohlbefindens subsumierbar sind. So kann die steigende „Lebensqualität“ als Konsum und Luxus in Gegensatz zur Gesundheit in unserer „Überfluss-Gesellschaft“ kommen, ebenso wie Hunger, Not, Armut auch die Quellen der Krankheit sind (wie in den Entwicklungsländern). In unserer industriellen Zivilisation werden Konsum, Luxus, Trägheit, kalte Ordnung und Entfremdung zu Risikofaktoren der Gesundheit. Mangelnde Partizipation, Disengagement, Teilhabeunfähigkeit, Trägheit und Beziehungslosigkeit werden heute mit dem Zwang, der Hast und der fortwährenden Sorge zu neuen Quellen der Zivilisationskrankheiten.

Subjektives Wohlbefinden ist für Krankheit und Gesundheit sicher kein genügendes Kriterium. Subjektives Wohlbefinden ist so ambivalent wie Zufriedenheit und Unzufriedenheit als Anzeichen für Lebensqualität. Beide sind doppelbödig. Werden die Ansprüche in einer sozialen Wohlfahrtsgesellschaft

gesteigert und kann der Staat, wie es meist der Fall ist, die Versprechungen nicht einhalten, erlebt sich das einzelne Individuum als das Geschädigte, das auf eine sterile und ungesunde Weise unzufrieden, mürrisch, kritisch-erregt und voller Ressentiment ist. Den Schaden trägt bei solch einer sozialpolitischen Situation das Individuum. Es fühlt sich ungerecht behandelt und vernachlässigt. Wenn aber die Gesellschaft Anspruchslosigkeit als Tugend predigt, entsteht nicht schon eine selbstbestimmte Zufriedenheit, sondern eventuell eine apathisch-resignative Grundstimmung, durch die Bewegung, Schwung und Engagement abnehmen.

Immer, wenn ich ganz „zufrieden gemacht“ werde in einer gesellschaftlichen Institution, kann ich mit dieser konfliktlosen Zufriedenheit wohl überleben und somatisch halbwegs gesund bleiben, aber ohne *élan vital*, ohne Mut und eigentlich mit dem Gefühl, nicht so richtig und voll zu leben. Ich gebe mich nur mit dem „gesunden“ Überleben zufrieden. Immer, wenn ich ganz unzufrieden gemacht werde in einer Institution, kann ich in meiner mürrisch-negativen Stimmung des Ungenügens nicht das „verbliebene“ Leben genießen vor lauter Anspruch- und Anrechtbewusstsein vor den „berechtigten“ Forderungen, die nicht eingelöst werden. Einmal lebe ich nicht, weil ich zu unzufrieden bin. Einmal bin ich unterworfen und finde mich nicht vor lauter Sättigung, ein andermal bin ich zu sehr beschäftigt, ein versprochenes, erwartetes Leben ohne mein Zutun zu erdenken und vergesse, in verbliebenen Situationen wirklich die verbliebenen Chancen zu leben.

Die übersteigerte Anspruchshaltung und das Gefühl, „Recht auf alles“ zu haben und darauf, dass mir „alles zustehe“, bringt eine sterile, unverständige, vergiftete Unzufriedenheit mit sich. Diese angezüchtete, anezogene „Lebensunzufriedenheit“ mit ressentimentgeladener, nörglerischer Verspannt-

heit, bringt eine dominierend negative und hoffnungslose Einstellung zum Leben und einen inneren Unfrieden mit sich, der sich fast über alle Bereiche ausbreitet. Stets das Unangenehme, Problematische annehmend, wird nicht nur die Umwelt, sondern auch das Eigene, das eigene Selbst, verneint. Das ist ein eminent hoher Grad von Gesundheitsgefährdung. Dagegen ist die Grundhaltung einer gewissen demütigen Dankbarkeit für den Genuss des Lebens günstig. Aus einer positiven Grundhaltung können Kritik und Protest gesund entstehen. Aus einer negativen, mürrisch-negierenden Haltung entsteht noch nicht einmal Kritisches und Protestierendes positiv. „Mürrische Unzufriedenheit“ und „schlappe aufoktroyierte Zufriedenheit“ sind als gesellschaftliche Mechanismen gesundheitliche Risikofaktoren. Die allgemeine Mentalität des Missvergnügens ist genauso gefährlich, weil im Disengagement und in Lethargie endend wie die Zufriedenheit des Bürger-Sklaven. Von solchen sozio-emotionalen Prozessen hängt aber unser Wohlbefinden ab. Und krank werden wir dann über die Produktion negativer subjektiver Zustände.

Nicht immer, wenn ich zufrieden bin, bin ich auf guten Wegen für mich selber. Nicht immer, wenn ich mich wohl befinde, bin ich gesund.

Nicht immer, das sind Anfragen, Risiken, Kritiken...

Gesundheit ist immer relativ, das heißt bezogen auf einen Organismus, eine bestimmte Situation und eine konkrete Umwelt. Ist Gesundheit dabei stets lebensfördernd? Kann eine Gesundheit auch abstumpfen? Beflügelt Gesundheit immer? Gesundheit ist das höchste Gut, wenn man sie nicht hat. Wenn wir aber gesund sind, müssten wir erfahren und wissen, wozu wir sie nutzen dürfen.

Ich kann sie zum sinnerfüllten Dasein nutzen, ich kann es auch lassen und dann früher oder später die Gesundheit gefährden und krank werden.

Vielleicht muss jeder Mensch zwei Grundfunktionen übernehmen, zwei Aufgaben im Leben lösen. Einmal muss er arbeiten, Leistung erbringen, ein Können erwerben, Fertigkeiten beherrschen, eine Sache bewältigen, organisieren und ordnen. Ein andermal muss er seiner Gruppe und näheren Umgebung Wärme spenden, akzeptieren und sich teilhabend engagieren. Da seine Leistungen und sachlichen Bearbeitungen oft und fast „notwendig“ die nächste menschliche Umwelt vergessen lassen, wird er heute in Gefahr stehen, durch seine Arbeit, Politik und Ordnung eine Welt der Kälte aufzubauen. Wenn er die zweite Aufgabe nicht erlernt, sie zu erfüllen vergisst und die Konflikte, die aus der sich ausbreitenden Kälte entstehen, nicht bemerkt, wird unsere Zivilisation trotz oder gerade wegen aller Sorge und Arbeit um die Sache kalt und kälter. Ein Kältegrad wird erreicht, der uns erstarren lässt und uns krank macht.

Kälte im Herzen zwischen den Menschen - in den Ordnungen und an den Arbeitsplätzen - macht den Menschen krank. Nur eine gewisse Wärme und der Versuch, vor aller Suche, vor allen Ordnungsproblemen, vor allen Funktionen, menschliche, wärmende Nähe zu fördern, kann uns gesund erhalten. So lange unsere Gesellschaft auf kalte Ordnung, Regel, Institution, Gewohnheit und Sachlichkeit - mit Sicherheit gepaart - setzt, verbreitet sie letzten Endes krankmachende Kälte. Wir erstarren in Paragraphen, Vorschriften, in der Papier-Wüste und der Unpersönlichkeit der Informationen. Dann haben wir bald nur noch ein Gewissen, nämlich das Sachgewissen und nur eine Sorge, die um die Sache; und immer werden wir das Leben des konkreten Menschen diesen Sachverfordernissen hintan stellen. Unwidersprochen bauen wir ei-

ne Welt unter dem Motto: Zuerst die Sache und Sachlichkeit, die Arbeit und Ordnung, dann der Mensch, seine Nöte und Wünsche. Das geschieht nicht nur in Staat, Institution und Organisation, sondern auch in Nachbarschaft und Familie.

Der Vorrang der Sache und Funktion, der Ordnung und Arbeit, besiegelt das „Kälte-Schicksal“ unserer Welt. Niemand mag mehr Wärme produzieren, im Gegenteil, auch die letzte Wärme erkalte schnell, da sie kaum honoriert wird. Sie wird als unnötiger, sentimentaler, die Sache nicht treffender Luxus angesehen. Übrig bleiben nur Wunsch und Sehnsucht, Wärme, Anerkennung, Bejahung zu empfangen. Die Sehnsucht nach der ganzen Gesundheit wird eins mit dem Wunsch nach Wärme, nach sinnvoller Beziehung, Hilfe und etwas Liebe. Die Kälte im Menschen und zwischen ihnen breitet sich aus durch immer mehr und bessere Herrschaft der Sache, Bejahung des Sachzwanges, der Ordnung und ihrer Gewalten und des Rationalismus.

Der Sache gegenüber haben wir oft ein gutes Gewissen. Wir werden neurotisch perfekt und tyrannisch ordentlich. Die technische Zivilisation hat ihr Wärmesystem vergessen. Im Stress der Pflichten sind wir bestrebt, ohne die Bewegtheit des Herzens auszukommen. Wer diese Pflichten treu erfüllt, diese Funktionen perfekt erledigt, wird von Zivilisationskrankheiten geplagt, die von Computern diagnostiziert und am „besten“ von Maschinen geheilt werden sollen. Viele opfern sich in Wissenschaft, Industrie und Verwaltung, haben große Verantwortungen in dieser Fron und überfordern sich dabei.

Die Gesellschaft lässt sie dann in allen Institutionen auch zuerst erkranken an den neuesten und schlimmsten Krankheiten. Aber all diese haben ihr Zentrum in der Kälte, in der Gefühllosigkeit, der Herzsapathie, den Erstarrungen der Rolle und der Hetze. Der „soziale Starrkrampf“ geht um in der Käl-

te. Zwei Funktionen müssen Menschen grundlegend erfüllen, wollen sie gesund bleiben: Die eine Funktion sorgt vordringlich mit Wissen, Technik und Fertigkeiten für die Überlebenschancen der Zivilisation. Das ist unendlich wichtig. Die andere Funktion sorgt für die Wärme- und Energiezufuhr, für die Lebensperspektiven der Ganzheit und Selbstentfaltung, für die Qualität des Erlebens. Beide Funktionen sind lebenswichtig. Auf die erste bauen wir, die zweite vergessen wir und werden deshalb krank. Mit der ersten bauen wir eine Zivilisation, die durch ihr Sicherheitssystem, ihre medizinische Versorgung und Krankheitsbekämpfung, Unerhörtes leistet. Mit der zweiten, die wir nicht erfüllen, bauen wir ab, gefährden uns so sehr, dass wir trotz aller Fortschritte kränker werden denn je.

Das Gesundheitssystem unserer Zivilisation ist eine Dienstleistung der Sachen, der Ordnung, der Pflicht und der Rationalität ihrer Techniken. Die verkopfte Gesundheit wird uns oft ärger krank machen. Wir bauen an einer Zivilisation weitgehend gegen unsere Gesundheit. Die teure und hybride Gesundheitspolitik, Sozialmedizin und Medizintechnik hilft uns, Krankheiten zu bekämpfen. Doch ihre Kälte macht uns noch viel kränker. Wenn wir Gesundheit lernen wollen, müssen wir das vielschichtig lernen: mit unserer und der verbliebenen Natur, nicht nur mit Wissenschaft und Ordnung.

Dass wir mit uns so wenig und so selten einig sind, so ohne Deckungsgleichheit von innen und außen, Geist und Körper, Wunsch und Erwartung, Willen und Lassen, macht uns früher oder später krank, zumindest verlieren wir Kraft, Mut und Sinn. Zwei unglückliche Konstellationen beherrschen uns und lassen uns eine Kluft in uns erfahren:

Wir erleben unser Verhältnis von außen und innen so deckungsungleich, so unordentlich, so schlampig, dass der naturgewollte Austausch von Innen und Außen nicht stattfinden

kann und wir in Überlebensnot geraten. Wir können Ungleichheit von Innen und Außen nicht ertragen. Wir suchen Zuflucht in der inneren oder/und äußeren Erstarrung psychisch zwanghafter Mechanismen, Masken und Rollen.

Panzer in uns, an uns - nichts als Panzer, um Ängste, Unvollkommenheiten, Unsicherheiten nach außen zu verbergen. Wir wenden uns aber überfordernd, schuldzuweisend (und das penetrant) an unser Inneres. Wir lassen es nicht in Ruhe, graben und grübeln, und es darf vor lauter Skepsis, Meditation, Selbsterkenntnis, Selbstquälerei nicht zur Ruhe kommen. All meine Aufmerksamkeit und Energie richtet sich steril negativ auf das Innere; gleichzeitig unterfordere ich mich in allem Tun und Lassen, in Aufgaben und Arbeiten nach außen. Auch mein Verhalten in der Praxis der Beziehungen bleibt unterfordert, unkontrolliert. Der andere ist außen, also nicht von Bedeutung. Von Bedeutung bin ich mit meinen inneren Problemen. Ich quäle mich in Selbstbetrachtung, tue nichts und wende mich nicht nach außen.

In der anderen Konstellation überfordere ich mich im Tun, in den Aufgaben, Pflichten und Funktionen mit Überanforderungen und Perfektionsanspruch nach außen, unterfordere mich aber innen, ja übergehe meine inneren Anfragen, Probleme, verdränge die Sicht nach innen, die Sehnsucht nach Sinn. Die eine Konstellation führt zur Krankheit des Depressiven, des Manischen, der Schizophrenie. Der Sensible, der Verunsicherte, der Suchende und Ungeliebte ist ihre Beute. Die andere Konstellation führt zu Krankheiten der Zivilisation: Kreislauf, Herz, der Stress ohne Sinn, die Kälte des Funktionierens treiben in die andere Hälfte der Sinnlosigkeit. In beiden Fällen führt das Ungleichgewicht und die Inadäquatheit von Außen und Innen (das wichtigste Verhältnis für jedes Lebewesen) zu Turbulenzen, Verwirrungen, die zu Kri-

sen werden, denen ich durch Flucht und Aufschieben nicht wissentlich entrinnen kann.

Ich schaue in meine innere Turbulenz, in meine innere Überfüllung und kann sie nicht durch Veräußerung, Ausdruck abarbeiten, gestalten und als Werk mir gegenüberstellen. Ich beschäftige mich mit Sachen und Aufgaben, suche Geld, Macht, Prestige und überfordere mich in den Leistungen. Mein Inneres verödet, und je mehr ich außen haste, renne, schaffe, desto mehr bleibt es un-erfüllt. Beide Mal tue ich alles, um zu erkranken, doch lerne ich nicht für meine Gesundheit gegenzusteuern. Die Falle der Überforderung gleicht der Falle der Unterforderung. Ich trete als Fremder an mich heran und „fordere“ maßlos: viel zu wenig, viel zu viel, „Maßnahmen“, die nicht von Herzen kommen. Überfordere ich mich, beobachte und kontrolliere ich mich streng mit Zweifeln und Unglauben an mich, rede mit mir ohne Unterlass, beglaubige mir jede Unterlassung, alle Fehler, jede Unfähigkeit, drehe mich mit Unmut und Unlust um mich. Aber ich tue nichts. Ich denke viel und weiß doch, dass all diese diffusen, allgemeinen Zweifelsströmungen nichts zur Linderung beitragen. Ich müsste mich nach Außen wenden, etwas tun. Aber nach außen hin unterfordere ich mein Verhalten und meine Leistung. Ich habe sozusagen keine Zeit, mich Anforderungen von außen zu stellen, weil ich mich mit mir beschäftigen muss. So wie manche gar keine Zeit „für sich selbst“ haben, weil sie den fortwährenden Anforderungen der Betriebsamkeit, Organisation und Arbeit gerecht werden müssen, so haben andere durch ihr vergrübeltes Innenleben keine Zeit, die Herausforderungen von außen anzunehmen und zu beantworten.

Einige Haltungen, Einstellungen, Charaktereigenschaften machen kranker als andere. Einige lernte ich frühzeitig, und sie sind allzu fest in mir verankert. Andere lerne ich auch

jetzt in der Gegenwart immer weiter. Einige internalisierte Werte, übernommenen Normen, manche Vorurteile, Prinzipien der Erziehung sind nicht Hilfen, sondern Hindernisse für ein gutes Leben. Manche Gewohnheiten richten sich gegen meinen Körper, gegen meine Natur, andere verstören mich in meinen Gefühlen oder unterdrücken solche, die „böse“ genannt werden, und viele giftige Ressentiments sind so starke „Gegengefühle“ des Lebendigen, dass sie mein Denken okkupieren, es verfälschen und stereotypisieren. Ich erstarre in den Mechanismen und Strategien, die ich mir aufbaute, um dem Leben auszuweichen, um mich der Ungefährlichkeit zu versichern und Risiken auszuweichen und den Krisen davonzulaufen.

Einige Haltungen machen kranker als andere, einige Erstarungen widerstehen dem Lernen und den versuchten Lernanfängen stärker.

Drei Haltungskomplexe, die als „Krankheitserreger“ Selbstheilungslernen herausfordern, möchte ich vorstellen:

- Ich habe Angst, Fehler zu machen, Irrtümer zu begehen, ja sogar schon vor Umwegen.
- Ich bin auf Fehler, auf das Negative, auf das Nichtgekonnte fixiert.
- Fehlerfixiert bei anderen, bei Kindern, Untergebenen, Abhängigen - ebenso wie bei Eltern und Vorgesetzten - ergänzt sich meine Fehlerangst bei mir selbst.

Fehlergeängstigt bei sich selber und fehlerfixiert bei anderen zu sein, sind zwei Seiten einer Medaille.

Ich möchte überall gut sein, alles können, alles wissen, und dieses Vollkommenheitsideal erstrebe ich und zeige nach außen immer und überall, dass ich dem nahe komme und besser bin als andere.

Meine Bemühungen, immer und überall perfekt zu sein, eine höchste Leistungs- und Anforderungsfähigkeit zu erreichen, ist mein unerbittliches Streben.

Dazu kommt der penetrante Hunger nach völliger Unabhängigkeit und mich von nichts und niemandem abhängig fühlen zu wollen. Ich will selbständig sein, und das bedeutet für mich, autark, mein absoluter Herr, mein Selbstbefriediger, allein auf der Welt zu sein.

Diese hybride Selbstherrlichkeit wird zu einer qualvollen Forderung. Alles Glück, alle Lust, alle Befriedigung muss ich mir stets verdienen, erdienen. Ich lasse mir nichts schenken. Ich lehne ab, was mir zufällig in den Schoß fällt, ich lehne ab, den Zufall zu nutzen. Ich erwerbe mir alles Glück als mein Verdienst. Der absolutistische Herrscher über mich bin ich. Ich übe meine Willkürherrschaft eines Ich tyrannisch und diktatorisch über mich selbst aus. Ich tyrannisiere mich über Fehlerentdeckung, Schuldzuweisung, Überforderung und Unzufriedenheit und merke zu spät, dass diese Haltung die beste Garantie für ein unerfülltes, schreckensgefülltes Leben ist. Die Verhärtung dieser mürrischen und ressentimentgeladenen Negation meines Daseins, zur Gewohnheit institutionalisiert, wird für jedes praktische, sinnvolle Lernen zu einem schwer bezwingbaren Bollwerk. Viele Krankheiten lauern in dieser Haltung. Meine Gesundheit ist nicht nur in Gefahr, sie ist kaum zu retten.

Ich bin ein Opfer der Verhältnisse. Ich armer, schwacher Kerl bin stets von außen, von der Gewalt der Welt bestimmt. Ich stehe unter so vielen Außen-Zwängen, ich unterliege Sachzwängen aller Art, sie wirken direkt und unaufhaltsam. Ich muss immer auf die anderen reagieren, reagiere zudem „sachlich“ auf die Sachzwänge. Ich kann nur so handeln und nicht anders. Ich kann mir keine andere Art der Reaktion auch nur vorstellen als die, die ich tätige. Ich muss eindeutig,

eindimensional handeln. Ich bin einsichtig, verständig, vernünftig und objektiv, gehe auf Nummer Sicher. Ich riskiere nicht nur nichts, ich sehe gar kein Risiko auf meinem sicheren Weg. Indem ich dieser Eindeutigkeit in der Sache folge, befriedige ich mein geschärftes Sachwissen und fühle mich nur ihm gegenüber bei Nachgiebigkeit skrupelantisch schuldig. Ich tue, was ich für richtig halte, allerdings kann ich offenbar den Leuten damit nichts recht machen. Es ist aber ein zu hohes Risiko, es allen recht zu machen. Ich fühle mich den Menschen gegenüber nicht schuldig, denn ich handle eindeutig, sachlich richtig, objektiv und gerecht. Nur gerate ich in Verwirrung darüber, dass sie es nicht anerkennen. Ich habe doch meine „Sachlichkeit“ von den anderen gelernt und angenommen. Ich folgte so meinem Sicherheitsgefühl und machte die Ansichten anderer Leute zu den wichtigen. Ich weiche nicht ab. Da andere auch Ansichten über mich hegten, wurden auch diese wichtiger als meine Selbsterfahrung. Dabei wurden mir meine Ansichten nicht nur unwichtig, sie erschienen mir gerade da richtig, wo „Abweichler“ mich schuldig sprachen. Mit der Zeit fühlte ich mich aber unglücklich, zerrissen von den Verhältnissen, meinem hilflosen Bemühen um Sachlichkeit und schuldig gesprochen von vielen, an deren Meinung mir lag. Die anderen Leute erschienen glücklich, und ich erkannte mich als unglücklich. So wurde ich es auch. Dieses zugesprochene Unglück aber macht krank.

Je weniger ich mich öffne, um so weniger kann ich angegriffen und verletzt werden. Obwohl jeder Organismus nur durch die Austauschprozesse mit seiner Umwelt am Leben bleiben kann, glaube ich doch, es ginge mir am besten, wenn ich mein Inneres nicht nach außen kehre und das Außen nicht in mein Inneres einlasse. So denke ich oft, wenn ich Probleme und unangenehme Situationen nicht in mich hereinlasse,

sondern ihnen aus dem Wege gehe und die Augen vor ihnen verschließe, verschwänden sie mit der Zeit von selbst: Aufgeschoben ist aufgehoben, Fliehen ist die beste Art, mit Schwierigkeiten fertig zu werden.

Dieses Ausweichen ist eigentlich eine Lernhemmung, in der ich mich fixiere, indem ich die Welt fixiere und ihre Veränderung nicht entgegennehme. Solche Fixierungen im inneren Mechanismus wie in den Annahmen zur Außenwelt sind Erstarrungen, mit denen ich Lern- und Veränderungsprozesse einsparen will. Im Grunde sind es Ausflüchte, Feigheiten und große Einsparungen im Fühlen und Denken. Einsparungen habe ich nötig, weil ich mich kraftlos fühle und darum in alle Fallen der abkürzenden falschen Denkwege falle: Schwarz-Weiß-Malerei, Entweder-oder-Fallen, Freund-Feind-Annahmen, Verurteilungen und Schuldzuweisungsmechanismen, der Schluss vom Einzelnen aufs Allgemeine. Immer falle ich in diese Fallen. Einer macht einen Fehler, tut etwas Ungutes und schon schließe ich auf den ganzen Menschen. Oder umgekehrt, Menschen haben Macht, Intelligenz, gutes Aussehen, perfekte Fertigkeiten und schon schließe ich, dass sie ganz wertvoll und viel besser seien als ich. Und je mehr ich mich im Entweder-Oder verrenne und mich darin verfange, erscheine ich mir wertlos und unglücklich - oder im Gegenteil, als der einsame, einzige gute Kerl.

Diese Verschließung in sich selbst ist wie ein Erstarrungsvorgang. Alles stirbt, was lebt, wenn es den Austausch mit Umwelt und anderen Wesen verneint oder nicht mehr tätigen kann. Unstete Abschließungstendenzen sind die Wurzeln der Krankheit zum Tod. Sich den Herausforderungen der Situationen und den Mitmenschen nicht zu stellen, ist ein Ausweichen und ein Sich-in-sich-Verstecken. Viele Sicherungsmechanismen, viel Angst und Furcht diktieren uns Rechtfertigungseinstellungen für solch eine Haltung. Die Intoleranz

solch einer Einstellung liegt auf der Hand. Es braucht viel Toleranz, um solch isolierte Intoleranz auszuhalten. Die verschlossenen, ängstlichen, perfekten Sachkenner brauchen und verbrauchen eine Menge Toleranz ihrer Umwelt, der sie diese nie geben. Darum werden sie krank, weil Intoleranz Erstarrung ist und Verschließung.

Einige einseitige und subjektive Annahmen (Hypothesen) zum Lernen der Gesundheit

Wer Gesundheit zu lernen versucht, verändert Krankheit, Behinderung und Beschädigung *in ihrer Bedeutung*.

Ich nehme an, Gesundheit hätte zu tun mit Bewegung des Körpers, Bewegtheit der Seele und Beweglichkeit des Denkens. Ich darf keine Bewegung versäumen. Bewegung, Veränderung, Wandlung, Beziehungsprozesse sind Zeichen des Lebens - also Gesundheits-Kriterien.

Bewegung schafft Wärme, Wärme ermöglicht Beweglichkeit. (Wenn ein Körper sich aufwärmt, geraten seine Moleküle in Bewegung). Leben ist eine Art Fieber und darum gegen Erstarrung und Kälte gerichtet.

Kalte Erstarrungen, Fixierungen, Härten und Festlegungen sind in unserer Zivilisation betont vorhanden. Unsere herrschende Sachlichkeit, Objektivität und Rationalität schaffen sie in den Ordnungen der Gesellschaft. Diese werden Krankheitskeime in uns.

Gesundheit ist ein sehr hohes Gut und als *élan vital* eine Hilfe zum sinnvollen und erfüllten Dasein - aber keine zureichende Bedingung, keine *conditio sine qua non* dafür, das heißt für engagiertes Leben.

Gesundheit ist Element unserer inneren und äußeren Natur. Der Kopf kann nur helfen lernen. Auch Gewohnheit und Ordnung sind nur Hilfsdienste.

Gesundheit umfasst die Suche nach eigener Bewegtheit (die Rezeptivität der Sinne und des Gefühls), die Suche nach dem eigenen Rhythmus, nach der eigenen polaren Spannung und Entspannung.

Wer Gesundheit, seine Gesundung lernt, kann sich ändern, kann Fehler machen, aus ihnen lernen, in die Irre gehen, Umwege machen, in Fallen fallen und das alles akzeptieren. Dann hat er als Lernender eine Chance der Linderung.

Wer gesundet, ist sich selbst gegenüber tolerant, versucht, sich für Teilhabe zu öffnen und lebt im fortwährenden Austausch von Innen und Außen. Rigides Gesundheitslernen macht krank.

Wer Gesundheit lernt, fühlt sich nicht immer wohl, ist auch oft erschöpft, lernt aber individuell jene Weisen, die er zur Regenerierung braucht (ob Laufen, Lesen, Baden, Spielen) und fühlt sich kräftig und beschwingt.

Wer seine Gesundheit erlernt, gibt seiner Umwelt nicht nur Leistungen ab, sondern auch Wärme und Kraft. Er braucht für sein Gesundheitslernen beides: Sachlichkeit und Wärme, aber letzteres mehr!

Gesundheit ist fast so ansteckend wie Infektionskrankheiten. Genesende strahlen Heilung aus. Lernende verwirklichen auch ihre Wünsche, Träume und Märchen. Sie wollen nicht nur überleben, sondern sie wollen leben.

Beziehungs- und Heimatlosigkeit sind heute größte Risikofaktoren der Gesundheit. Teilhabe und Partizipationsverhalten sind Basisprozesse meiner Gesundheit.

Ein Leben, das nicht an Umwelt, an Gemeinschaft partizipieren und sich engagieren darf, erstarrt und wird krank. Gruppen-, Gesprächs- und Bildungsprozesse als Bedingungen und Folgen von Gesundheitsprozessen sind in alten Kulturen selbstverständlich und in unserer rationalen Kultur gefährdet. Wir müssen uns oft tolerant fragen, wie viel Beschädigung,

Behinderung und Schmerz jeweils zu unserer Gesundheit gehören? Wir dürfen und sollen uns, wenn wir krank sind, darauf konzentrieren, wie viel Gesundes und Heiles doch auch in uns ist - als Kranke und in allen Krankheiten.

Ich versuche zu lernen, welche Gesundheit für mein sinnvolles Dasein, für meine schöpferischen Möglichkeiten, für mein Lieben und Kämpfen die richtige ist.

Auch Gesundheit hat viele Schichten, Bereiche, Brüche und Aufschichtungen. Meine Gesundheit ist mehr als Funktionsregelmäßigkeit. Sie hat Anteil am natürlich-kosmischen Rhythmus. Gesundheit kommt vom Horchen auf meine innere und äußere Natur. Sie ist ein Prozess des Natürlichwerdens. Wissenschaft, Kunst und alle Kultur bieten nur Hilfsdienste an.

Gesundheit zielt auf Ausdrucks-, Beziehungs-, Genuss- und Liebesfähigkeit. Ich lerne Gesundheit, ich lerne essen und trinken, lerne kochen, lerne, mich zu bewegen, lerne zu atmen, lerne gehen, laufen und verdauen, lerne Wärme spenden und empfangen. Ich lerne zu fiebern. Verdichtung, Verkörperung und Verlebendigung des Daseins ist gesundes Leben.

Gesundheit beginnt stets als Beweglichkeit des Körpers, der Psyche, des Denkens und da, wo Wärme entsteht.

Krankheit beginnt stets in der Erstarrung und Kälte des Körpers, der Seele oder des Geistes. Wo sie auch beginnt, bald sind andere Bereiche auch in Mitleidenschaft gezogen.

Der Sinn der Einheit des Menschen ist die wechselseitige Beeinflussung und Bestimmung aller Bereiche des Menschen, sowohl im Prozess der Gesundheit als auch in dem der Krankheit.

Die Gesellschaft frisst ihre „treuesten“ Kinder aus Strafe auf, indem sie ihre Manager, Politiker und Verwalter erkranken lässt und tötet.

Die Produzenten der Kälte sterben durch den Kältetod der Zivilisation. „Es geschieht ihnen recht!“ Der Dank des „Vaterlandes“ ihnen gegenüber ist letzten Endes: Krankheit und Tod.

Der nur funktionstüchtige Gesunde ist oft längst im Psychischen oder Geistigen erkaltet und vergiftet. Seine Krankheit hat schon lange begonnen, bevor er somatisch angegriffen erscheint.

Der Umgang mit der Natur - so auch der Sinn bei den alten Völkern - lehrt mich den Umgang mit meiner äußeren und inneren Natur. Ich lerne, meine Natur zu entdecken und zu benützen. Ich eigne mir meine Natur an, gewinne meine selbstnahe Gesundheit und erfahre die Vielfalt der Krankheiten, erlebe meine Gesundheiten und Naturen.

Die Krankheit zu akzeptieren steht am Anfang ihrer Veränderung in der Therapie. Das Nichtakzeptieren verhindert die Heilungsschritte. Akzeptieren ist also mehr als eine Diagnose.

Gesundheit ist eine Mut-Frage

Angst vor Anstrengung? Ich zerstreue mich durch Unwichtiges. Auf die Dauer zerstöre ich mich durch Trägheit und ein Dasein ohne Anstrengung. Ich bin dann ein Zuschauer und Konsument. Das Leben gibt nichts her, ich erwarte aber alles von diesem Leben, von dem ich mich abgetrennt habe.

Überanstreng dich, dann spürst du dich lebendig. Lust entsteht immer aus Übersteigerung, die du bejahst. Da du dich nicht zwingen lässt, sondern selbst verantwortest, kommst du weiter. Läufst du vor jeder Anstrengung wahllos weg, läufst du wahllos sowohl vor deinen Ausbeutern als auch vor dir weg. Ohne Anstrengung gerätst du in das mitleidsvolle, kreisende Spiel deiner Innerlichkeit. Innen wirst du strenger mit dir und erst recht mit anderen. Außen strengst du dich kaum noch an, strengst nur die anderen an. Ich merke, dass ich lebe - am Genuss, den ich meinem Körper, meinen Nerven, meinen Muskeln, meinem Geschmack, all meinen Sinnen bereite.

Im Alter im Vollbesitz der Genusskräfte aller Art zu sein heißt, körperlich und seelisch gesund zu sein. Sinnlichkeit, Wahrnehmung, Lust sind unsere Rezeptivität. Lust ist zuerst ein Eindruck. Die Welt drückt sich in mich manchmal so ein! Ich bin hingeeben, ich beobachte, nehme wahr. Ihr „Fleisch“ drückt sich in mein Fleisch ein. Dieser Eindruck entsteht nur, wenn ich offen und preisgegeben bin. Verletzbar und gesund, offen und bewegt! Ich schulde meinen Nerven, dass sie in Ruhe gelassen ihre Aufgabe tun können. Ich lasse meinen Körper leben. Ich freue mich, dass Blut, Atem, Herzschlag, „Ich“ mich nicht stören. Wenn ich mich nicht störe, erfahre ich den Lebensstrom so ungestört, ungetrübt, dass mein Selbst sich in diesem Strom als ein Teil des *schöpferischen Selbst* aufbaut.

Die Nerven sind oft ehrlicher als das Herz und der Wille. Die zeigen schon Wirkung, wenn das Herz noch nichts ahnt und der Wille sich noch stark dünkt. Meine Nerven sind die Vorahnung einer Entwicklung. Ich bin nervös, weil ich nicht liebe und nicht erfüllt bin. Nervosität ist oft Zeichen einer Trennung von Leben und Lebensgefühl. Eine andere Lebensstimmung bahnt sich an: Meine Nerven zittern, ich weiß noch nicht weshalb.

Eigenrecht

Mich lieben heißt, jeder Schicht meines Seins ihr Recht zu geben: meinem Körper, meinen Nerven, meinen Bewegungen, meinen Sinnen, Gefühlen, Wünschen und dem Fluss der Gedanken! Alle sollen ihre optimale Autonomie haben - dann ruht mein Selbst in schöpferischer Freude aus. Erst dann kann eine lebendige Einheit und Ganzheit entstehen.

Gefühle zulassen und ausdrücken heißt letztlich, sie als das wahrnehmen, was sie jeweils sind: fördernde oder hemmende Kräfte meiner Entfaltung, die zu unterstützen, umzuwandeln oder zu bekämpfen lohnt. Gegen nach innen und außen gewandte Unredlichkeit und Lüge, gegen Ängste, Zaghaftigkeit, Mutlosigkeit und Feigheit richtet sich mein Angriff. Selbstbetrug und Selbstmitleid sind Feinde, die meinem Erleben, Wünschen und Glauben schaden und meine Erlebenssensorien abstupfen und beschneiden. Wenn ich immer meine Affekte bekämpfe und abwehre, kann ich den Umgang mit ihnen nie lernen. Moral ist ein Gefühlbekämpfungsmittel. Moral lehrt nicht fühlen, sondern sich der Gefühle zu entöhnen. Einmal gab es eine Lebendigkeit, die tugendhaft, tüchtig liebevoll war, da war Moral unnötig. Manchmal leben wir auch heute diese Ursprünglichkeit der Bedeutungsgefühle. Unechtes Fühlen: Ich bilde mir ein, habe mir eingebildet,

zu lieben, zu trauern, melancholisch zu sein, Angst zu haben. Ich entdecke, wie sehr ich - abgeschnitten von den wirklichen Signalen des Leibes und Lebens - denke zu fühlen. Ich habe die Vorstellung, dass es das ist, was die Leute eben Gefühl nennen. Ich fühle, dass ich darin mit vielen Leuten ähnlich denke. Es muss also so sein: wir denken und denken, dass wir fühlen, und eigentlich fühlen wir, dass wir nicht in die Nähe eines Gefühls kommen. Ich sehe und fühle, dass ich wirklich nichts fühle. Ich bin abgeschnitten.

„Alle meine Krankheiten haben zu mir gepasst; was sich von vielen meiner Gesundheiten nicht sagen lässt.“

„Meine Krankheiten haben das Recht, mich zu zeichnen. Sie müssen die Gewähr haben, nicht vergessen werden zu können. Denn eine vergessene Krankheit wäre eine sinnlose Krankheit gewesen.“

„Krankheiten sind Hinweise: Dieses Leben ist ein Geschenk. Was das Rückgaberecht allerdings in keiner Weise berührt.“
(Wolfdietrich Schnurre)

Meine Gesundheiten sind mir oft so unbekannt, wie meine Krankheiten und Schwächen mir bekannt sind. Das Zeitalter der Gesundheiten löst das der Krankheiten nicht ab, aber es verleiht uns Hoffnungen. Ich lerne Gesundheit und verlerne etwas zu erkranken. Nicht immer ist der Wille zum Leben der Wille zur Gesundheit. Es gibt so viele Gesundheiten, wie es Menschen gibt, heißt es bei Nietzsche. Ein jeder hat eine andere Art, gesund zu sein, meinte Immanuel Kant.

Wir haben viele Gesundheiten und Krankheiten zu durchleben und blühen - so Paracelsus - immer wieder auf zu vieltausendfältiger Gesundheit.

Denn Gesundheit an sich gibt es nicht, sagt Nietzsche.

Die große Gesundheit (Nietzsche) deckt sich vielleicht mit dem *élan vital* (Bergson)! Aber nie darf unser Gesundheitslernen starr eingeengt sein auf das Physiologische, nur auf das Psychische, oder nur auf das Geistige.

Gesundheit
als Widerspruch zur
Uniformität

Wissenschaft im Dienst der Gesundheit macht krank.

Sozialstrukturelle Bedingungen psychosomatischer Erkrankungen

Vergiftete Erde, vergiftete Menschen als Aufgabe einer Klinischen Ökologie

Heilungswege neuer Spiritualität wider die uniforme Verzweiflung

„Wenn sie (die Seele) aber gemerkt hat, dass ihrem Leibe eine Kränkung oder ein Ärgernis oder sonst etwas Widerwärtiges bevorsteht und sie eingesehen hat, dass sie dies nicht verhindern kann, seufzt sie innerlich auf.“ (Hildegard von Bingen, *causae et curae*, Ursachen und Behandlung der Krankheiten, übersetzt von H. Schulz, Heidelberg 1985, S. 223)

„Von der Sinnlosigkeit. Wenn durch vieles Hin- und Herdenken bei einem Menschen Bewusstsein und Gefühl zunichte werden, so dass er in Sinnlosigkeit verfällt, soll er Balsamkraut nehmen und dreimal soviel Fenchel, beides zusammen in Wasser kochen und, nachdem die Kräuter beseitigt sind, das abgekühlte Wasser wiederholt trinken.“ (Hildegard von Bingen, ebd. S. 253)

*Gesundung im Kontext der Subjektivität,
des Sinns und der Historizität*

Jede historische Epoche bekommt ihre für sie spezifischen Krankheiten verpasst. Fast sollte man sagen, sie bekommt jene eigenen typischen Krankheiten und Beschädigungen, die sie sich schafft und deren Aufarbeitung sie zur Eigendiagnose führen dürfte.

„Jetzt sind es die im vielschichtigen Aktionsfeld der Kultur oder Zivilisation entstehenden Noxen, welche die für diesen historischen Augenblick spezifische Gruppe von Krankheiten erzeugen. Schlaflosigkeit, diffuse Schmerzen, Müdigkeit, Arbeitsunlust, Schwindel, vegetative Stigmata - und über diese Einzelphänomene hinaus der aggressiv gereizte Charakter, der depressiv-süchtige Charakter als Massenerscheinung, gleichsam das Beriberi und Bilhariose der Hochzivilisation, das ist schon ein von der Morbidität früherer Zeit sehr verschiedenes Bild.“ (Mitscherlich, 1969, S. 50)

Es ist ein dominantes Zeichen unserer Zivilisation, dass ihre Veränderungen und hektischen Wandlungen vom exponentiellen Wachstum ihrer bestimmenden Mächte, Wissenschaft und Technik bestimmt sind. Das „Versagen“ der Macht und des „Geldes“ (Kapitals) ist die Voraussetzung des jeweils sinnentfremdeten Einsatzes ungeheurer Mittel, Energien und eines noch nie dagewesenen Potentials.

Des Menschen „Milieu ist so raschen Veränderungen unterworfen, dass stabile und optimale Anpassungsleistungen häufig gar nicht erreicht werden können. Wir wissen aber, dass unter solcher Überlastung es zu einer Entdifferenzierung psychischer Prozesse kommt, insbesondere zu „Regressionen“. Dies bedeutet, dass das Verlangen nach Befriedigung erneut auf älteren Stufen der individuellen Entwicklung ge-

sucht wird, auf denen es damals zu relativ konfliktfreiem Glückserleben gekommen war.“ (Mitscherlich, 1969, S. 46/47)

Das gesellschaftliche System verlangt vom Einzelnen ihm „gutgehende“ wie ihn „gefährdende“ Anpassungsleistungen, die ihn unter ein Leistungsdictat stellen, dem er sich auf Leben und Tod nicht entziehen kann. Seine psychische Struktur wird in Frage gestellt.

„Davon sehr unterschieden gibt es eine zweite Ebene der Anpassung, in der wir keineswegs gewandt sind, keineswegs schnell reagieren, und das ist die Anpassung an unser inneres Milieu, an unsere affektiven Bedürfnisse und deren Ausstrahlung in die Realität, als da sind Erwartungen, Hoffnungen und Enttäuschungen. Wie wir hier reagieren: ehrgeizig, primitiv-triebhaft, umsichtig, einführend, brutal, egoistisch usw., das hat sich nur sehr wenig verändert...“ (Mitscherlich, 1969, S. 16/17)

Dieses Versagen im Druck des sich umstrukturierenden „inneren Milieus“, das unbedacht entfremdete und von außen konditionierte Reagieren darauf ist die dunkle Wolke am Horizont der Zukunft. Wir reagieren hergebracht unter dem Druck von Machtsystemen und ihrer völlig veralteten Kriegsmoral wohl zaudernd, aber doch wie eh und je. Nur die Folgen, die das angesammelte Potential der Zivilisation anbietet, sind ins Ungeheuere gestiegen und katastrophal. Fast scheint der Mensch unter diesem Druck überfordert und dies im doppelten Sinn: kollektiv wie auch subjektiv. Sein Ziel und seinen Sinn verliert er für sich selbst als auch für den Planeten aus dem Bewusstsein. Er lahmt in den Akten der Bedeutungsgebung hinterher.

„... dass zwei Anpassungsprozesse völlig verschiedener Geschwindigkeit und eines sehr unterschiedlichen Bezugsrahmens uns in unserem kulturellen Leben formen.“ (Mitscherlich, 1969, S. 17)

„Soll das individuelle Ich - damit ist gemeint: das Ich, das sich erlauben darf, Alternativen zu denken, wo Gewissheit suggeriert wird - soll dieses Ich gefördert werden in der künftigen Kulturentwicklung oder die Perfektionierung des Menschen als Rollenwesen? Sollen wir unsere „Reife“ an der Fähigkeit messen, die eigenen Bedürfnisse zu verteidigen unter Anerkennung der Bedürfnisse unserer Mitmenschen oder an der Widerspruchslosigkeit, mit der wir uns den Organisationen anpassen können?“

Wir können unser Bewusstsein, unseren Spürsinn und unsere Erfindungsgabe nicht so entfalten, dass wir unsere Fähigkeit der Teilhabe an Erde, Kultur und Menschen in grenzüberschreitende Weisen erweitern. Die Welt, die für uns zur Information und Nachricht geworden ist, werden wir rückzuübersetzen versuchen müssen, um an ihr teilhaben zu können.

„Wobei unter Bewusstseinsweiterung Einsicht in psychische Mechanismen verstanden wird, die uns unbewusst motivieren, und die sich hinter rational erscheinenden Begründungen verbergen. Bewusstseinsweiterung bedeutet auch die Möglichkeit, größere Ausschnitte des Weltgeschehens als Realität und nicht nur als eine Nachricht, die uns nicht betrifft, hinzunehmen.“ (Mitscherlich, 1969, S. 17,18)

Für diesen Schritt, der für unsere Zukunft unerlässlich scheint, werden wir das Potential unseres ganzen Gehirns, unseres ganzen Herzens anzapfen müssen. Mit althergebrachten Ideologien, Theorien und Techniken allein wird die

Menschheit kollektiv und individuell stets neu Schiffbruch erleiden.

„Da der Sinn des menschlichen Daseins nicht vorgegeben ist, sondern das Individuum das, was es als sinnvoll betrachtet, in einem Prozess des Verstehens, also des Lernens, erwerben muss, werden von ihm gegenwärtig mehr kritische Entscheidungen gefordert als in Zeiten, in denen es einem einzigen und unbezweifelten Wertsystem begegnet...“ (Mitscherlich, 1969, S. 46)

Unserer Zivilisation gelangen mit ihren wissenschaftlich-technischen Fortschritten die bislang größten Erfolge

Es gelangen ihr mit wissenschaftlich-technischem Fortschritt große Erfolge wider Tod und Teufel, wider Sterben, Schmerzen und Beschädigungen aller Art. Aber offenbar gelingt ihr mit dem ungeheuren Sprung der Lebensverlängerung und mit dem Sieg über so manche klassische Krankheit nicht auch die Verhinderung neuer Leiden und Krankheiten. Im Gegenteil, oft scheint es, als würde unsere Zivilisation für jeden Sieg im Kampf des medizinischhygienischen Fortschritts einen Tribut zahlen müssen. Der Tribut besteht im Anwachsen neuer Krankheiten, psychischer, psychosomatischer und ökologisch bedingter Leiden.

„Das ganze Ausmaß psychischer Einflüsse auf pathologisches organisches Geschehen kennen wir nicht. Doch bilden zweifellos diejenigen Krankheiten, in denen erlebnisbedingte Konflikte eine wesentliche und unter Umständen die entscheidende Rolle spielen, heute die größte Krankheitsgruppe. Die Schätzungen schwanken zwischen 30 und 80 Prozent aller Patienten, die ärztlichen Rat suchen...“

Es wird in der Gegenwart offenbar, dass psychoneurotische Fehlentwicklungen eine unerlässliche Vorbedingung für die große Zahl jener sich chronifizierenden Krankheiten bilden, bei denen wir Erlebniseinflüsse als bedeutsam erkennen gelernt haben.“ (Mitscherlich, in: K. Brede, (Hrsg.), Ffm. 1974, S. 396 ff)

Die Erforschung „zeit-typischer“ Krankheiten, oft epidemischen Charakters, unterziehen sich nicht humanbiologischen, medizinischen und grundlagenbiologischen Fächern, sondern auch den Sozialwissenschaften und dabei insbesondere der Psychologie und Soziologie. Einer der stärksten Antriebe ist die Frage nach Gesundung und Heilung, so dass aus dem breiten Fächer aller Therapien und verwandten Aktivitäten der Anstoß zu neuen Hypothesen und neuen Analysen kommt. Schon vor dem Beginn unseres Jahrhunderts ist die Medizin und sind alle Bemühung um Gesundheit in eine stetig zunehmende Bewegung geraten. Der Anstoß der Hilflosigkeit vor neuen Symptomen, Krankheitsbildern und Leiden brachte die Forschungen auf immer stärkere Faktorengruppen, die bislang in den Wissenschaften der Gesundheit und Krankheiten nicht beachtet wurden.

„Psychosomatische Medizin - nicht, oder nur ausnahmsweise, auf das „Symptom“ im herkömmlichen Sinn gezielt; sondern eben auf zwischenmenschliche Konflikte und auf die Art und Weise wie sie, selektiv oder breit gestreut, Verhalten beeinflussen; also auch pathologisches Verhalten erzeugen... Als Zusatzthese, dass für den Kranken das in Frage stehende Verhalten, sei es nun das „Benehmen“ im üblichen Sinn, sei es das Verhalten eines seiner Organe oder Organsysteme, nicht willkürlich beeinflussbar ist... Psychosomatische Medizin ist also in keinem Fall Medizin des isolierten Individuums, sondern immer, wo mit Recht von psychosomatischer Medizin gesprochen wird, Diagnose und Therapie des Feldes

zwischenmenschlicher Beziehungen, beginnend mit dem Arzt-Patient-Verhältnis.“ (Mitscherlich, Psychosomatische Anpassungsgefährdungen, S. 45/46)

Nicht nur die Psychosomatische Medizin geht heutzutage von der Grundhypothese aus, dass das Subjekt am Prozess physiologischer Veränderungen, die sich dann zu einer Krankheit kumulieren, beteiligt ist. Wenn wir aber „Subjekt“ sagen und meinen, muss der Bezug zwischen psychosomatischer Störung und den gesellschaftlichen Verhältnissen hergestellt werden. Denn die weitere Grundhypothese sagt von den gesellschaftlichen Strukturen und Funktionen, dass sie eine wesentliche Bedingung für pathologische Deformationen der Subjekte sind.

Was passiert mit den Individuen in Organisationen und Institutionen, in denen neben den stark formalisierten Strukturen nur sehr schwache informelle Tendenzen und Gruppierungen entstehen? Wie geht es den Individuen in einer hierarchisierten und bürokratisierten Institution, die kaum oder gar nicht entfaltete informelle Beziehungen und Gruppen zur Verfügung haben. Es fehlt ihnen die Basis einer stärkeren Individualentfaltung als auch die Basis der Korrekturprozesse gegenüber der Institution. In dieser Hinsicht sind Lehrende wie Studierende vereinzelt, auf sich gestellte Individuen, die dem Druck der Institution nachgeben werden. Außerdem werden sie diesen Druck und dessen Legitimation verinnerlichen und in ihren psychischen Haushalt aufnehmen.

„Restriktivität ist das Verhalten, in dessen Prozessverlauf ein Individuum davon abgehalten wird, Möglichkeiten der Zufallsauswahl aufzugreifen.“ (Jackson, 1974, S. 271)

In einer Institution, die für die Mehrheit ihrer Mitglieder restriktiv erscheint und für eine Minderheit permissiv ist, scheint für beide Gruppen ein eigenartiger Verblendungszu-

sammenhang wirksam zu werden. Der Minderheit nützt gewissermaßen ihre Permissivität nicht, und sie erlebt sich immer restriktiver, während die Mehrheit ihre Restriktionen als totale Behinderungen und Benachteiligung erlebt, auch dort, wo sie offenbar Privilegien gegenüber anderen Bevölkerungskreisen genießt.

Einige der weitverbreitetsten und tiefst sitzenden Krankheiten sind dominant bestimmt durch die schwer zu verarbeitende, harte Einengung des modernen Subjekts. Wenn die Aufklärung und der Fortschritt der Gesellschaft weder in politischer noch sozial-ökonomischer Hinsicht ihre Versprechen einlösen, sondern im Gegenteil durch ihr krankhaftes Festhalten an nicht bewährten Konfliktlösungsmustern wie Gewalt und Krieg, Vergiftung und Vernichtung festhalten, kann das Individuum nicht anders als krank werden. Frühere Gesellschaftsformen mochten schwere Restringiertheit besser aushalten lassen, da sie eine engere Heimat, ein weniger komplexes Geborgenheitsmilieu und ein geringeres Potential der Selbstgefährdung anboten. In traditionell-statischen Gesellschaften wirkte diese Einengung nicht stets krankheitserregend, in unserer Gesellschaft des exponentiellen Wachstums wirkt „Wandlungsverbot“ wie Anpassungsverbot und somit überlebensgefährdend.

„Schwere Restringiertheit würde eine Regel gegen die Änderung von Regeln verschließen; folglich muss im Grunde genommen jede neue Verhaltensmöglichkeit in gleicher Weise behandelt werden.“ (Jackson, 1974, S. 273)

„Ein Aspekt der Interaktion ist der Prozess des Einschränkens und das resultierende restringierte Verhalten desjenigen, der auf die Restriktivität reagiert. Dies ist recht gut in bestimmten Familien zu beobachten, besonders bei Eltern, die eine Koalition gebildet haben, um Verbotsschranken für be-

stimmte Verhaltensweisen eines ihrer Kinder zu errichten. Das ist besonders offensichtlich in Familien mit Schizophrenie und Colitis ulcerosa.“ (Jackson, 1974, S. 275)

Bezeichnender Weise versucht das Individuum seine Unterwerfung, Bedrückung und Einengung nicht mehr als seine eigenen Konflikte durch gestisch-mimische Ausdrucksfelder anzuzeigen und zu lösen - wie es als Domäne der Hysterie gilt, sondern unterwirft das „somatische Ausdrucksfeld“ (Mitscherlich), um seinen gefährdeten Triebwünschen Möglichkeiten der Befriedigung zu geben.

„Wir gehen davon aus, dass das Individuum in vielfältiger Weise restringiert werden kann, besonders jedoch dadurch, dass Mitteilungen über die Beziehung in inhaltliche Mitteilungen eingebunden werden, sowie durch Missbilligung, Rückzug oder durch in anderer Weise ausgrenzendes Verhalten. Auf die Familie des Schizophrenen trifft eher die erstere Technik zu, während der Patient mit Colitis ulcerosa die letztere Technik verwendet.“ (Jackson, 1974, S. 275)

Wir können hinter diese sozial-medizinische Entdeckung nicht mehr zurück, die uns zwingt, unsere Forschungen zur Gesundheit und Krankheit in Richtung auf erfassbare Ganzheit des Phänomens menschlicher Heilung zu erkennen.

„... Krankheiten, die nicht allein auf physischen Verschleiß zurückzuführen sind, für deren Genese der Grund aber in jene objektiven gesellschaftlichen Verhältnisse gelegt wird, müssen auf einen erweiterten Warencharakter der Arbeitskraft zurückgeführt werden, sofern psychosomatische Störungen als sozialpathologisches Phänomen im obigen Sinne in Frage stehen.“ (Mitscherlich, 1969, S. 26/27)

Die Schrecken der Subjekt- und Selbstwertung sind dem heutigen Menschen eine Quelle des Leidens, der Schmerzen. Er versucht, diesen zu entkommen durch sattsam bekannte psychische Mechanismen, durch Beziehungsfallen und ideologische Holzwege. Die ungeheuerlichste Illusion, den Selbstwertungsschrecken und -anstrengungen zu entfliehen, nährt er im Glauben an die Gleichförmigkeit und Konformität. Seine Sicherheit sucht er in der Unterwerfung. Die Mehrzahl der gefährdeten Individuen „stimmen überein, dass für die psychosomatische Persönlichkeit das Streben nach sozialer Konformität charakteristisch ist.“

„Wenn aber diese gesellschaftlich definierte Konformität in der Forderung nach bürgerlichem Individualismus und gesellschaftsstabilisierendem Idealismus besteht, entstehen verschärfte Konflikte...“ (Mitscherlich, 1969, S. 30, 31)

Diese „Sucht“ nach Konformität und Bejahung des damit verbundenen Druckes und der stetigen Restriktion verweist auf einen sehr tief verankerten „Selbstvernichtungsglauben“, einen todbringenden Antrieb apathieverbundener Zerstückelungsprozesse. Das Eintauchen in die funktionalen Mechanismen der „abstrakten Gesellschaft“ ist gleichbedeutend mit einer Gefühlsunfähigkeit und einer Unfähigkeit erlebter Teilhabe, die in den „Kältetod“ führt. Daher schließen wir uns Mitscherlichs Hypothese an, wonach „die Voraussetzung für die psychoanalytische Behandlung psychosomatischer Kranker die Wiederherstellung der Erlebnisfähigkeit des Patienten ist, was der Rückführung der Verdrängung auf ihre erste Phase entspricht.“

So werden nicht nur die krankhaften physiologischen Prozesse durch psychodynamische Abläufe determiniert, sondern diese sind auch dem „Zentrum des Zyklon“ entsprungen, einem „ursprünglichen Gefühl der Hilflosigkeit, das biochemi-

sche und neurophysiologische Veränderungen hervorruft und mittelbar die Schwelle der Resistenz des Organismus gegen Erreger senkt.“ (Mitscherlich, 1969, S. 32,33)

„Es ist die Physiologie der Hoffnungslosigkeit, mit der wir es hier zu tun haben, und es wäre ein Irrtum, sie einseitig konstitutionellen Faktoren zuzuordnen und nicht in Betracht zu ziehen, dass die Anlagefaktoren erst unter den sozial erworbenen Verhaltensweisen, in den früh erworbenen Objektbeziehungen also, einen spezifischen Stellenwert im psychosomatischen Gesamtgeschehen einer Person bekommen. Schließlich sind es neue Traumen, die den Zustand der Hoffnungslosigkeit, das Erlebnis des Aufgebenseins und des Aufgebens, wie Engel es formuliert hat, hervorrufen und die auf dem Boden der bereits fixierten Charakterstruktur die chronische Krise, den chronischen Konflikt mit der Physiologie der Hoffnungslosigkeit erzeugen.“ (Mitscherlich, 1974, S. 406)

Das ausgelieferte Individuum ist den Supermächten gegenüber hilf- und hoffnungslos. Diese Situation ist die Voraussetzung psychischer und psychosomatischer Erkrankung. Wir sind sozial-strukturell und politisch vergiftet. Die Forschung der Gesundheit und Krankheit stößt immer neue Horizonte auf. Sie ist in neue Fragestellungen durch beobachtete Phänomene und Symptome gezwungen, so dass sie sich einen Weg eröffnet, der in immer größere Zusammenhänge, immer neue Interdependenzen, Synergien und Systeme führt. Der Weg zu größeren Ganzheiten ist dornenvoll und durch die Leidensgeschichte des Individuums gekennzeichnet. Wir meinen, dass diese Schritte am besten und klarsten deutbar werden durch neue Forschungsbereiche, der Psychoneuroimmunologie und der Klinischen Ökologie. Hier werden ne-

ben den genannten soziostrukturellen nun auch die zivilisationstechnischen und zuletzt die Rückwirkungen des zivilisatorischen Fortschritts im Physiologisch-Psychischen wie auch in den Auswirkungen von Stress und Unterwerfung sichtbar.

„Dem Zusammenhang zwischen Stress und körperlicher Gesundheit, zwischen Psyche und Immunsystem, ist ein neuer Forschungszweig auf der Spur: die Psychoneuroimmunologie. Die These: Krankheit ist die Folge einer Lücke im Immunsystem, die durch psychische Belastungen entstehen kann. Bei den Skylab-Astronauten war zum Beispiel unmittelbar nach den Aufregungen der Landung die Funktion des Immunsystems stark beeinträchtigt. Umgekehrt gibt es psychische Stressfaktoren, die unsere Abwehrkräfte mobilisieren und stärken.“ (Anderson, 1983, S. 20)

Neue Forschungen ergaben, dass psychosoziale Faktoren die Widerstandskraft gegen Krankheiten beeinflussen. „Das Immunsystem selbst ist ein hochkompliziertes, feinabgestimmtes System von Zellen, die alle miteinander in Verbindung stehen“, meint Stein. „Dasselbe gilt für das Zentralnervensystem und für das Endokrin-System. Wenn man in Begriffen des Körpers und der Homöostase denkt, so würde es nicht verwundern, wenn alle diese Systeme aufs engste miteinander verwoben sind.“ (Milz, 1985, S. 22/23)

„Die Arbeit der Ontariogruppe ist vor allem deshalb so wichtig, weil sie zeigt, dass das Konditionieren die Immunreaktion sowohl schwächen als auch verstärken kann.“ (Milz, 1985, S. 23)

Auch hier wird uns sichtbar, dass wir nicht an einem System der Zivilisation so naiv und grenzenlos unbekümmert bauen

können, da sie selbst im Bereich der Krankheitsbekämpfung nur neue Leiden miterzeugt.

„Es bahnt sich eine ungeheure Bewusstseinsweiterung an, wenn man annehmen darf und muss, dass man eine Veränderung der Immunreaktion erlernen kann. Denn das ist eine Hypothese, die im Widerspruch zum traditionellen immunologischen Denken steht. Noch vor zehn, ja sogar vor fünf Jahren, hat man eine Verbindung zwischen dem Verhalten und dem Immunsystem keineswegs anerkannt...“ „Inzwischen ist es schwierig, die Hinweise auf eine Verbindung zwischen Psyche und Immunsystem zu ignorieren.“

„Die Komplexität der Interaktion zwischen Psyche und Immunsystem wird veranschaulicht durch die Tatsache, dass psychosoziale Reize manchmal das Immunsystem stärken.“

„Die bekannteste Verbindungslinie zwischen dem zentralen Nervensystem und dem Immunsystem sind die Hormone, die aus dem Hypothalamus-Hypophysen-Komplex gesteuert werden.“ (Milz, 1985, S. 24)

Die neuen Grenzen verschieben sich, die überlieferten Zerteilungen in Gesellschaft, Geist, Seele und Körper heben sich selber auf. Wir sind auf dem Wege der gefährdeten, aber wachsenden Ganzheit.

Eine Zivilisations- und Fortschrittsrückwirkung auf unsere Gesellschaft umschreiben wir noch mit gezähmter Sprache der Umweltpolitik. Statt dessen erweisen sich die Phänomene einer verbreiteten, weitgehenden Vergiftung unseres Planeten als jener neue Vermittlungsort psychischer, psychosomatischer und physiologischer Schäden und Leiden, die der Zukunft der Menschheit ihren dunklen Stempel aufdrücken. Wir müssen aber stets, wenn wir von unseren ökologischen Bedrängnissen und der unvorstellbaren Vergiftung der Erde ausgehen, diese sowohl als machtpolitische, wirtschaftspoli-

tische als auch forschungs- und technikpolitische ansehen. Macht und Geld haben zuerst durch die gesellschaftlichen Verhältnisse die Psyche der Individuen mental vergiftet, und nun können wir von einer doppelten Vergiftung reden. Die Vergifteten vergiften die Erde, und diese vergiftet noch mehr die schon Vergifteten, deren Resistenz immer mehr absinkt.

„Das Gift ist überall - in der Luft, in der Nahrung, im Boden. Und es ist bereits weit in unsere Körper vorgedrungen. Wenn die schädlichen Auswirkungen dieses Giftes nicht sofort sichtbar und spürbar werden, wie in den großen Katastrophen, kumuliert sich das Gift und wirkt schleichend. Und es greift nicht nur die körperliche Gesundheit an. Zunehmend wird Psychologen, Medizinern bewusst, dass auch viele psychische Symptome auf Schadstoffe in unserer Umwelt zurückzuführen sind. Ein neues Fach beginnt sich zu etablieren: Die Klinische Ökologie erforscht die Abwehrkräfte des Menschen gegen die von ihm selbst geschaffene Bedrohung.“ (Milz, 1985, S. 20)

Die Klinische Ökologie untersucht die Wirkung von Schadstoffen auf unsere Psyche.

„Als besonders häufige Beschwerden werden Müdigkeit, Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeit, Nervosität und Depression genannt. Die Klinische Ökologie verwendet den Begriff „allergisches Anspannungs-Erschöpfungs-Syndrom“. Auch hystericähnliche Zustände und andere akute, hirnorganische Symptome wie Verwirrtheit, schlechtes Kurzzeitgedächtnis, verwaschene Sprache, gestörte Bewegungskoordination, Reizbarkeit, emotionale Labilität werden häufig beobachtet. Nierenerkrankungen, Herzrhythmusstörungen, Venenentzündungen, rheumatische Gelenkbeschwerden, Migräne, Colitis ulcerosa

können ebenfalls durch Umweltschadstoffe hervorgerufen sein.“ (Milz, 1985, S. 23)

Randolph listet in seinem Buch „An Alternative Approach to Allergie“ die Symptomkomplexe auf, die mit den Behandlungsmethoden der Klinischen Ökologie erfolgreich bekämpft werden konnten:

- Hyperaktivität
- Alkoholismus
- Arthritis und damit verbundene Muskel- und Gelenkschmerzen
- Kopfschmerzen
- Depressionen und andere psychische Erkrankungen.

„Umweltmedizin - Die klinischen Ökologen behaupten, dass zahlreiche physische und psychologische Veränderungen durch eine individuelle Empfindlichkeit gegen die tägliche, oft in niedriger Dosierung stattfindende Konfrontation mit Nahrungsmitteln, Umweltchemikalien und Inhalationsstoffen ausgelöst werden.“

„... einen Kumulationseffekt der verschiedensten Substanzen und Stressoren. Die Gesamtmenge der Schadstoffe und Belastungsfaktoren ist entscheidend für die Auslösung einer Krankheit...“

„Im Gegensatz zu den traditionellen Allergologen richten die klinischen Ökologen ihr Interesse auf psychiatrische, zentralnervöse und psycho-physiologische Syndrome, in denen sie das Ergebnis (und weniger die Ursache oder Begleiterscheinung) der Empfindlichkeit gegen Umweltstoffe sehen“ schreibt Iris Bell. (Milz, 1985, S. 22)

„Formaldehyd, Dioxin, Cadmium - wir erfahren fast täglich von neuen Umweltgiften, die unsere Gesundheit gefährden. Gemeint ist allerdings meist nur unsere physische Gesund-

heit. Vernachlässigt wird, dass auch die Psyche geschädigt oder beeinträchtigt werden kann. Auch Psychotherapeuten suchen in alter Tradition die Ursachen psychischer oder psychosomatischer Beschwerden fast ausschließlich beim Kranken und in seiner psychischen und sozialen Umwelt. Die schwierige Aufgabe für jede psychologische Diagnostik wird aber in Zukunft sein, abzuklären, wie weit Faktoren, die aus der zunehmend zerstörten und vergifteten Umwelt kommen, greifen.“ (Milz, 1985, S. 24/25)

„In der Psychosomatik und Psychiatrie sind in jüngster Zeit Untersuchungen über die biologischen Mechanismen angestellt worden, die Psyche und Körper gemeinsam aus dem Gleichgewicht bringen und Krankheiten auslösen. Man nimmt an, dass äußere Reize wie Inhalationsstoffe, Nahrungsmittel, Chemikalien mit körperlichen und psychosozialen Faktoren im frühen Stadium einer Erkrankung zusammenkommen.“ (Milz, 1985, S. 23)

„Einer Mehrheit der Patienten mit Nahrungsmittelallergien, chronischen Krankheiten, psychischen Leiden kann von der Klinischen Ökologie zu einer wesentlichen Besserung sowohl physischer als auch psychischer Leiden verholfen werden. „Randolph, Promotor der Klinischen Ökologie, ein Allergologe, ist der Verfechter der These der „versteckten Nahrungsmittelabhängigkeit“. Durch den kontinuierlichen Genuss ergibt sich eine andere abhängigkeitsähnliche Situation (Drogen, Alkohol, Zigaretten, Kaffee usw.). Laut Randolph besteht die Paradoxie in der Nahrungsmittelallergie gerade darin, dass unsere Lieblingsspeise bisweilen unser übelster Feind sein kann. Randolph hat sich als einer der ersten mit der Frage der erhöhten chemischen Empfindlichkeit und de-

ren möglichen Beitrag zur Entwicklung von Krankheiten befasst.“ (Milz, 1985, S. 23/26)

Es ist erforscht, dass Patienten nach einigen Tagen Enthaltensamkeit von der schwer verträglichen Substanz Entzugerscheinungen haben können, deren Symptome sich durch den erneuten Kontakt mit der Substanz wieder bessern. Randolph hat dafür den Ausdruck „Nahrungsmittelabhängigkeit“ geprägt.

Man stelle sich vor: In einer psychotherapeutischen Praxis erscheint ein Klient und klagt über Kopfschmerzen, Kopfdruck, Antriebsschwäche, Müdigkeit, hin und wieder Übelkeit und Konzentrationsschwäche. Dieser Zustand mache ihn ganz depressiv, deshalb habe der Hausarzt ihn überwiesen. Im internationalen Diagnoseschlüssel der Weltgesundheitsorganisation findet sich unter der ICD-Nummer 300,5 zu diesem Symptom-Komplex die Diagnose Neurasthenie, nervliche Schwäche durch Erschöpfung.

Wann aber sollen diese Symptome nicht als psychosomatische Leiden eingestuft werden? Denn die Wahrscheinlichkeit wird immer größer, dass ökologisch bedingte Erkrankungen nicht erkannt und als psychosomatisch oder zumindest vorwiegend psychosomatische Leiden behandelt werden... Missdeutung der Symptome liegt dann vor in Verkennung eines ökologisch bedingten Leidens - und dies wird dann individual-psychotherapeutisch behandelt...

Bei Erkrankungen wie z. B. Pseudokrapp oder Allergien... scheinen ökologische Faktoren innerhalb eines Erklärungsansatzes, der daneben auch noch andere Faktoren berücksichtigt, ein stärkeres Gewicht zu bekommen. (Milz, 1985, S. 24)

Haben mannigfache Forschungen der Medizin, Psychologie und Sozialwissenschaften die Grundhypothese der Mitverursachung einer großen Anzahl von Krankheiten durch psychische und sozialstrukturelle Faktoren verifiziert, scheint nun der nächste Schritt zu sein, dass die Leiden und Krankheiten psychosomatischer Art auch immer stärker von chemietechnischen Rückwirkungen unserer Zivilisation herrühren. Die vergifteten materiellen Bedingungen lassen unseren Gesamtgeist erkranken. Wir verstummen apathisch in den Beschädigungen psychosomatischer Art und erfahren Symptome alter Art, doch neuer Herkunft. Zuerst vergiftet das Machtpotential die Psyche, dann vergiften vergiftete Erde, Wasser, Luft, Natur die Psyche noch einmal. Dazu kommt noch die Vergiftung durch medizinische Gegengifte, durch Giftstoffe, die das apathische Patientsein der Individuen verstärken. Es bahnt sich eine Krise und Umwälzung an, denn gegen vergiftete Gesellschaftsstrukturen, vergiftete Zivilisationsfunktionen und eine vergiftete Erde helfen die herkömmlichen Mittel allein nicht, weder die der Politik und Wirtschaft noch die der Wissenschaften und Technologien. Wir werden auf neue Dimensionen verwiesen. Die eine Dimension unserer geistigen Ausstattung genügt nicht. Die Suche nach neuen Dimensionen setzt ein - um unserer Gesamtheit, vielleicht um unseres Heils willen.

Heute herrscht die Auffassung, dass mindestens die Hälfte aller Ärzte Symptome bekämpft, die seelische Ursachen haben, z. B. psychische Konflikte oder Probleme im Zusammenhang mit anderen. Aber diese Einsicht hat noch zu keiner greifbaren Veränderung in der Behandlung der Kranken geführt. Wenn man bedenkt, dass die seelischen Ursachen mehr als zur Hälfte nicht individualpsychische oder biographische Ursachen haben, sondern sozialstrukturelle, die sowohl aus den Familien, Betrieben, Institutionen und der Öffentlichkeit her-

rühren, wird man des Ausmaßes unseres nachhinkenden Bewusstseins im Bereich von Medizin und Gesundheitsvor-, Für- und Nachsorge gewahr.

Hinzu kommt noch, dass weder die psychische noch die sozialstrukturelle Verortung der Krankheiten genügt. Fast gleiche Symptome lassen sich neuerdings von der Klinischen Ökologie auch zurückführen auf die ökologisch fassbaren Probleme der Lebewesen. Die Vergiftung der Erde, der Gewässer, der Luft und der Atmosphäre ist nicht nur von der technischen Zivilisation verursacht; nein, die Vergiftung durch chemietechnisch oder andere hergestellte Schadstoffe wird zur chronischen Bedrohung des Gesundheitszustandes der Menschen. Diese chronische, nicht abreißende Kumulation der Gifte in uns geschieht, weil wir essen und trinken, weil wir wohnen und Auto fahren, weil wir Haut und Haare waschen und uns schön und fit machen. Die Alarmglocken schrillen dauernd! Wir haben uns an den Ton längst gewöhnt und werden krank. Die chronische und scheinbar unaufhaltsame Vergiftung - dazu kommt auch die Vergiftung durch medizinische Gegengifte - erschreckt uns kaum noch. Wir richten uns ein und hoffen, uns zu arrangieren. Nur hier und da werden wir brutal aufgeweckt: durch eine Untersuchung über Krebsverursachung, durch Tschernobyl, durch vergifteten Rhein und Amazonas, durch verendete Tiere, meine gestorbene Katze oder durch Dauerkopfschmerzen, chronische Antriebslosigkeit, die ich nicht erklären kann. Nehmen wir an, wir sollen leise getötet werden.

Die Medizin und der Gesundheitsdienst ist - wie Schule, Wissenschaft und jede Technik - Fleisch vom Fleisch dieser Gesellschaft. Per Funktion sind sie Aufbauer, Träger der Gesellschaft und nicht Richter oder gar Bekämpfer dieser ihrer Mutter. Das Prinzip der Rentabilität, des dauernden Mehr des

unabwendbaren Wachstums, des Gewinns und der Rationalität als Träger des Fortschritts ist anerkanntes Prinzip.

Darum setzen noch heute die Großmächte der Gesellschaft, rationale Bürokratie, rationale Forschung und Technik, rationale Wirtschaft und Arbeit, auf die Macht einer Hilfe, die dem Menschen alles oder das meiste abnimmt. Ihm soll so geholfen werden, dass er nichts dazuzutun braucht, noch nicht einmal partizipieren muss er. Er ist das *Objekt der Hilfe* und des Fortschritts, er ist das Objekt der Verwaltung und Herrschaft, er ist das Objekt der Medizin und Fürsorge, er ist das Objekt des Friedens und des Krieges.

Kettenkreise der aufzufindenden Ganzheit

Kaum haben wir stolz mehr als hundert Jahre die psychische Bedingtheit auch von somatischen Leiden, die Verwickeltheit von Körper und Psyche in allen Richtungen der Psychologie, Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik, Psychoanalyse usw. entdeckt, kaum haben wir umgekehrt auch die psychischen Beschädigungen im Gefolge somatischer Erkrankungen ernster erforscht, schon werden wir in einem nächsten Schritt auf die psychosozialen Strukturen, auf das harte Gewebe der Institutionen verwiesen, die unsere Seele derangieren, verwüsten oder zu Tode erkranken lassen, ob es nun die Familie, der Betrieb, das Büro oder die Schule ist. Unvorstellbare Hypothesen klingen uns im Ohr über den sozialwissenschaftlich erfassbaren Ursachenzusammenhang von Neurosen, Schizophrenie, Depression u.v.a.m. Sie alle entstammen nicht zuletzt den Strukturen des Kommunikations- und Interaktionssystems von Gruppen und Institutionen, aus den Widersprüchlichkeiten der wechselnden Mitteilungen.

Schon müssen wir unsere Hypothesen und Forschungsrichtungen weiter fassen: die gesellschaftliche Umwelt als einen

Sumpf von Krankheitskeimen, die individuelle Trieb-, Ich- und Überich-Mechanik als Versage-Quelle von Anpassung und Widerstand und die Symbolisierung in der somatischen Krankheitsgenese sowie deren Bedeutung für Anfälligkeiten des Immunsystems. Und über die psychomentalen Bedingungsfaktoren hinaus begreifen wir die spirituelle Bedeutungsskala als einen ausschlaggebenden Heil- und Unheilmfaktor, den die Menschheit erst in neuen Bewusstseinsmetamorphosen erfassen können. Unser ins Transzendente ausladender Geist heilt, tötet, lässt erkranken. Unsere Gesundheit wird genauer fassbar in immer neuen und neu entdeckten Gebrechlichkeiten und Bedingtheiten.

Der Mensch, ein gebrechliches Wesen, geschickt genug zum Überleben, entdeckt überall Prozesse, die ihm etwas anhaben können. Seine Körperlichkeit, seine Psychologie, Anatomie, sein Zentralnervensystem, seine Drüsen und sein Hormon- und Immunsystem führen zu psychischen Verwirrspielen, Unfähigkeiten und Unklarheiten: Schadstellen überall, und eines dringt ins andere. Es ist ein verwobener Kreislauf der Interdependenzen, in dem die Erstverursachung verschwindet. Die kunstvolle Chemie der Lebensmittel, die Abgase und Emanationen der Atomkraftwerke, die Öle und Bakterien, die Schwächen der Psyche, die kalten, starren Kämpfe der Institutionen, Betriebe, Büros, die entfremdeten Freizeitmechanismen, sie alle machen den Wahnsinn unserer Politik aus, und keiner weiß mehr, den Anfang zu setzen.

Universität als Prototyp

Ist alles oder das Wichtigste, was zu unserem Glück und unserem Glücken benötigt wird, in unseren Tätigkeiten, Verständigungen und Erkenntnissen nicht zugelassen? Haben wir in vielen unserer Institutionen die Bedingungen unseres

erlebten Erfülltseins entfernt? Was fehlt dir? Was fehlt mir? Was fehlt uns? Ach, nichts, es geht, ich bin gesund, es geht so, alles klar, ist die Antwort. Es fehlt mir nichts. Er sagt nicht: Mir mangelt es nur an vielem, was ich mir wünsche und ersehne. Ich erwäge des öfteren meine Emigration. Ich erwäge täglich meine Verweigerung. Ich zweifle an mir, der Ohnmacht wegen, die ich spüre. Ich halte mich strikt an die Regeln, Methoden, Usancen und Konventionen. Ich bin sehr froh, nur in der Welt der Mittel, der kurzen Wege, der täglichen Anforderungen verweilen zu dürfen. Gottlob, die Arbeit oder so etwas Ähnliches, oder, was ich dazu ernannt habe, hält mich in Gang, bringt mich in den Gleichschritt. Der Gleichschritt wird vom „großen Bruder“ Staat verordnet. Überall ist der lähmende Fortschritt jener zu spüren, die fortgeschritten sind, und sie vergessen, klar und deutlich eine Sinnbotschaft zu hinterlassen. So werden die nächsten Generationen, Gruppen auch ohne Botschaft im alten geregelten Gleichschritt verweilen. Krank werden wir angeblich nicht davon. Unser Zustand ähnelt eher dem, dessen Krankheit es ist, sich nicht krank fühlen zu können. Er ist nur hie und da wehleidig, selbstmitleidig, mürrisch und sauer. Es mangelt ihm aber an nichts.

Wissenschaft, diese in politökonomische Interdependenz und in sozio-ökologische Wechselwirkung eingelassene Form von Institution und Betrieb ist gemeinsam mit der Technik jene Weltmacht geworden, die der „Macht“ und dem „Geld“ eine bis heute unvorstellbare Gigantomachie verleiht, deren Auswirkung in der Weltgeschichte einzigartig ist.

Nicht die anthropologischen Koordinaten des Menschen haben sich verändert, sondern die Auswirkungen haben sich durch die unaufhaltsam scheinenden exponentiellen Wachstumsprozesse von Wissenschaft und Technologie ins Ungeheuerliche gesteigert.

Heute scheint die chronische Vergiftung der Erde, der Luft und des Wassers Kennzeichen unserer von Wissenschaft und Technik beherrschten Kultur zu sein. Diese Vergiftungsprozesse gehen aus von der Herrschaftsgewalt von Macht und Geld, und sie sind möglich durch Wissenschaft und Technik. Diese Vier teilen sich stets die Arbeit, und die Giftquellen verseuchen nicht nur die natürliche, sondern auch die kulturelle und soziale Umwelt.

Alles, was du von der Welt weißt über Gefährdung, Vernichtung und Tod, siehst du in jedem Teil dieser Welt. Überall entdeckst du den ökologischen Kollaps, die Kriegsvorbereitung, die Verführung, die Herrschaft, Ausbeutung, Hunger und Elend! Alles, was du schon oft vom Tod der Erde sagtest, siehst du auch als Tod in deiner engen Umgebung: Außenvergiftung, Innenvergiftung, Verführung zu Hass und Totschlag. Seelische Tötungen! Alles, was du als Paranoia des Wettrüstens erlebst, entdeckst du in jeder Nische deiner Welt. Du bist so sehr umgeben von tödlichen Gefahren, dass deine Angst nicht ausreicht. Wenn die Angst nicht ausreicht, merkst du die Verhärtung des Herzens nicht. Du merkst nicht, wie du Schmerz, Leid, Mitgefühl, Wut und Zorn an diesen Welten abweist. Der tiefste Schmerz aber führt uns zum Leben, zum gemeinsamen Leben. Er erwächst aus dem unaussprechlichen Schmerz an der Welt und würde eine liebende Umkehr zu ihr ermöglichen.

Der Erde geschieht ihre bisher größte Bedrohung. Die Menschheit ist durch sich selbst tödlich bedroht. Ob wir diese schlimmste Untugend unseres Unglaubens noch aufgeben können, nämlich den Gedanken, es passiere nichts oder wir könnten doch nichts tun zugunsten einer phantasiegeladenen, schmerzvollen Antizipation? Noch verstecken wir uns oft hinter der faden Hoffnung auf neue, neueste Mittel der Vernichtung und ihre abschreckende Wirkung. Wir bemerken nur

langsam, dass Mittel allein nichts mehr wenden können. Wir brauchen ein neues Bewusstsein, eine ganze Vernunft, eine aus unseren Tiefen kommende Spiritualität. Wir sprechen vom Sterben der Erde. Wir produzieren aber diese kranke Welt, produzieren sie, lassen sie laufen, lassen sie zu, unterstützen sie im Kleinkrieg unserer Institutionen. Die Universität ist so krank wie die Politik, die Wirtschaft so krank wie die kranke Erde und bald auch der Weltraum.

Unsere westliche Zivilisation erhebt sich stolz über die getötete Natur. Ausgebeutet, ausgeplündert ist sie die Basis einer unvorstellbar prassenden Kultur geworden. Wissenschaft und Technik, einer hemmungslosen Profitwirtschaft verfallen, sind ihre stolzen Baumeister. Wissenschaft und Technik sind aber längst von der Helferseite gegliedert. Das Pathos ihres Vorkämpfertums, ihrer Aufklärung im Kampf gegen Hunger, Krankheit und Elend ist einem Zynismus gewichen.

Nicht nur die Natur wird vergiftet; die Meere sterben aus, die Erde wird unfruchtbar, auch das Lebewesen Mensch erkrankt an schwierigen, komplizierten, ja sogar geheimnisvollen Krankheiten. Seine Psyche hält nicht stand. Sein Geist wird unfruchtbar. Der Mensch spart Arbeit, Kraft und Zeit und überwindet Räume. Er spart, ökonomisch geworden, an Fühlen und Denken und erspart sich Anstrengung. Was er einspart, weiß er nicht mehr auszugeben. Wofür sein Gewinn und sein Einsparen? Um wieder einsparen, um wieder gewinnen zu können? Er nimmt verstellt wahr. Er nimmt nur schwer teil. Er wird nicht krank an alten Krankheiten. Er wird apathisch und verwirrt und, verwickelt in Gefühllosigkeit und Unkenntnis seiner selbst, liefert er sich aus ans Nichtige und ans Nichts.

In den Fangarmen der Institutionen entstehen Neurosen, Schizophrenien, Hysterien und Depressionen. Neben der Befriedigung des Sicherheits-, Ordnungs- und Gewährungsbe-

dürfnisses ist das der Tribut, der unter anderem dem Einzelnen abgefordert wird. Es entstehen immer mehr solche Zivilisationskrankheiten, die nicht von Stress gezeichnet sind, sondern psychosomatischer Art sind. Es entstehen im steigenden Maße chronische Schäden psychophysischer Art, die die klinischen Ökologen und Allergologen behandeln müssen.

Vielen Berufen sieht man ihre Neurosen und spezialpsychischen Schäden sowohl an wie nach, auch dem Lehrer und Wissenschaftler. Der Wissenschaftler übernimmt charakteristische Verhaltensmuster aus dem Agglomerat der Methodenzwänge, der Regelungen, der erzwungenen Konsenshaltungen zu Basistheorien. Damit erwirbt er gleichzeitig emotionale Neutralisierungsfähigkeit zum Objektivieren, Distanzieren, zur rationalen Versachlichung von allem und jedem. Seine Akribie wird zur Manie, und seine Leidenschaft zur Rationalität wird zum Fluch der projektiven und anderer verdrängender Rationalisierung.

Er lernt in der Forschung methodisch zu arbeiten, was der Konsens des wissenschaftlichen Betriebes als rechtens und bestens erkennt. Er ist ehrlich und hängt einem immanenten Berufsethos an. So weit so gut. Der springende Punkt ist sein Transfer- und Ausbreitungsbedürfnis dieser erworbenen Einstellungs- und Verhaltensmuster auch in den Restbereichen seines Lebens und sein Bedürfnis, seine Beziehungs-, Verhandlungs-, Erziehungs- und Liebespartner darauf zu fixieren. Wenn er diesem Bedürfnis unkontrolliert nachgibt, fallen ihm emotionale Teilhabe, Empathie, Verstehensmotivation, Ausdrucksformen der Subjektivität immer schwerer. Er produziert ein Syndrom einer beschädigten Persönlichkeit, die im Gesamtprozess auch noch belohnt wird und fühlt sich trotzdem nicht gesund. Sein Organismus „weiß“ mehr.

Sobald der „gute“ Wissenschaftler seine gesamte Regel- und Methodenhaltung dogmatisch zur Lebenshaltung transferiert, wird er ein beengter, antriebsgeschwächter, emotional labilierter, denaturalisierter Mensch. Die wissenschaftlichen Tugenden sind durch Transfer, Ausbreitung und damit Monopolstellung zu Verhaltensanomalien geworden. Nicht die Wissenschaftlichkeit ist anzuklagen, sondern die Unterordnung unter den unreflektierten Transfer wissenschaftlich verregelter Forschungspraxis in Bereichen der Kommunikation, der Erziehung, der Freizeit und der Öffentlichkeit.

Die Trägheit, dem Sog zur gleichförmigen Eindimensionalität nachzugeben, ist ein weitverbreitetes Angebot unserer Gesellschaftssysteme, deren Funktionalität von „faschistischer Eindimensionalität“ schwer zu unterscheiden ist. Die Verführung besteht darin, Verhaltensmuster eines Bereiches über das sogenannte „ganze“ Leben zu stülpen. Wir dürfen annehmen, dass es der Funktionalität zu schwierig erscheint, den Reichtum und die Vielfalt differenzierter Eingeweisen zu leben; darum werden Transferleistungen suggeriert, die ein Verhaltensmuster-Monopol hervorbringen. Die dogmatisch-starre Festigung wird zum Ideal. Verwandlungsunfähigkeit ist die Folge. Teilhabe und Empathie werden zu irrationalen Forderungen degradiert. Was liegt näher, als Muster-systeme anzupreisen, Welt der Regeln, der Mittel und Mittler, Welten vorgegebener Bedeutungen, Gefühle und Einstellungen. Diese Monopolisierungstendenz kann man feststellen in den Gesellschaftssystemen der modernen technischen Zivilisation insgesamt. Wir aber reden nicht nur von der Monopolstellung der Wissenschaft und Technik in unserer Kultur, sondern davon, was diese Grundtendenz im Einzelnen bewirkt. Unsere Hypothese lautet: Wenn der Wissenschaftler, Forscher, Techniker aller Observanz sein Reflexionssystem nicht immer neu und auch subjektiv aktiviert, also ohne diese

Herstellung des Selbstbezugs, nach dem Funktional- und Trägheitsprinzip, wird er sein Leben gleichförmig im Sinne wissenschaftlicher Verregelung einrichten. Er schafft sich ein Ordnungsmonopol, das die Teile seiner Außer-Ordentlichkeit tötet.

Auf Kosten der Vielfalt sozialer Praxis, des Reichtums der Lebensformen wird das Gesetz der Metamorphose, der Anpassung und Teilhabe nicht beachtet, da die starren Orientierungssysteme und fest fixierten Ordnungsvorteile als „Lebensökonomie“ angesehen werden. Es ist tragisch-rührend und auch komisch-lächerlich, dem Ordnungsmuster der Rationalität, der funktionalen Versachlichung mit all ihren Einstellungs- und Verhaltensmustern sowie den Forderungen nach eingeschränkter Emotionalität in Lebensbereichen der Kommunikation, der Verständigung, der Erziehung und der Liebe zu begegnen. Die Unfähigkeit, sich auf den anderen einzustellen und in der Form der Teilhabe auf ihn einzugehen wird zum entvitalisierenden Ethos der Entfremdung!

Hier wird vom Individuum ein falsches Ganzes geschaffen. Es versucht, sich ganz zu erleben, indem es monopolistische Usurpationsversuche macht und die Vielfalt verneint. Diese Gleichförmigkeit gibt ihm zuerst eine Art Erleichterung. Wenn ein „Daseinsteil“ zum Herrn über alle anderen Teile gemacht wird und so eine gleichförmige Einheit eine Lebenskontinuität zu garantieren scheint, sind die dogmatische Erstarrung und eine zunehmende Unfähigkeit sowohl der Anpassung und Verwandlung als auch des Widerstandes und Zweifels die Folge.

Diese neurotischen Syndrome sind in einem Beruf (oder Zivilisationsbereich) besonders dominierend, wenn der Beruf einen starken Konnex auf den Grundpfeilern der Kultur und Gesellschaft der Epoche hat. In unserem Zeitalter gilt das im Zusammenhang von Wissenschaft, Forschung und Technik in

einem besonderen Maße. Der in diesen Bereichen Tätige (wie auch der in Wirtschaft und Bürokratie) wird in seinem Versuch, durch seine Transferleistungen eine Gleichförmigkeit seines ganzen Lebens zu schaffen, krank, und dies wird durch den prinzipiellen Glauben unserer Epoche an Wissenschaft und Technik noch forciert. Wer im Zentrum der Produktion unserer technischen Zivilisation arbeitet, verspricht sich bewusst und unbewusst von der Monopolstellung dieser Mächte, denen er dient, Vorteile, Sicherheit und Prestige. Also wird er nicht zögern, auch sein übriges Leben diesen Mustern und Regeln zu unterwerfen. Seine psychotischen und psychosomatischen Schädigungen verunsichern ihn zwar, aber sie können ihn meist auf dem Weg der Gleichförmigkeit nicht stoppen. Noch schlimmer: Er meint, weil er die Gleichförmigkeit noch nicht genügend zu leisten vermag, reagieren Körper und Seele beeinträchtigt.

Was aber können wir tun gegen die Kälte der Welt?

Was tun wider die Kälte, wider die Machtergreifung jener Gleichgültigkeit, aus der die Politik der Gewalt, der Aufrüstung wie auch die Psychopolitik der Gleichschaltung und die Ökopolitik der Vergiftung geschehen. Was aber tun? Was tun, wenn die Anfänge, denen man wehren konnte, sich schon zur Flut der Lüge und Apathie gemehrt haben? Wir werden geordnet, werden befriedet und beruhigt, wenn alles verordnet wird, nicht zuletzt Medikamente. Wir genießen Ruhe, Wohlfahrt, Sicherheit und „gemütvolle“ Feiertage. Wir sind entlassen in ein Potential der Möglichkeiten, die offenbar nur ein apokalyptischer Tod aufhält.

Worin besteht nun unsere Hoffnung auf Heilung? Gibt es sie? Wo sind die Gegenkräfte, die Potenzen, die Ideen und Basen, dieser unserer Welt neue Impulse zu geben? Kein physisch,

noch psychisch, noch psycho-somatisch Kranker ist nur von außen heilbar. Jeder trägt sein Heilungspotential in sich; das Außen bleibt nur Hilfe, Anstoß, Unterstützung. Unsere Hoffnung auf Heilung könnte sich daher in vier Schritte umsetzen: Widerstehen, Zulassen von Schmerz, Krisen, Selbst- und Fremdermutigung ohne Euphorie! Unsere Erlebnisfähigkeit und Erschütterung verweist auf eine Teilhabe am Geschehen der Menschen-Welt, ist in uns und lässt sich beleben. Sie, die in ihrem Kern noch unberührt blieb, ist immer in uns vorhanden.

Einige Worte als spirituelle Umschreibung eines Wegansatzes, die ein kleiner Hinweis auf einen Weg des Subjekts in eine Solidarität der Verzweiflung und des Mutes sein möchte: Zuerst zum *Widerstehen*.

Zweifel, Selbstglaube und die gezielte Vitalisierung meiner ganzen Person sind die Ermöglicher des Widerstandes. Ich bin als Subjekt der Erfasser der Möglichkeiten - vor aller Realität und Realisierung. Ich bin das Individuum, das neben dem fixierten Sein und neben dem fixierten Schein immer noch mehr sieht, andere Dimensionen und andere Metamorphosen.

„Unser Schmerz ist eine Wurzel, uns des Lebens zu erinnern, uns mit dem Leben zu verbinden. Er ist nicht die einzige Empfangsstation des Lebens, die Lust und die Freude sind andere. Aber in vielen zurückgeschraubten Lebenssituationen, in vielen bedrohlichen Geschehnissen ist der Schmerz nicht nur die gültige Alarmanlage, sondern auch die letzte Verbindung zum Leben und Lebendigen. Unserer wirtschaftlichen Tradition entsprechend haben Ärzte und Psychologen in ihrer Ausbildung gelernt, Störungen aufzuspüren und Schmerzen als Symptom für Fehlfunktionen zu interpretieren. Das ist die Grundlage der gesamten Pathologie, der Krankheitslehre. Im ursprünglichen Sinn des Wortes bedeutet

Pathologie aber die „Lehre vom Leiden“; es sagt nichts darüber aus, ob das Leiden gut oder schlecht ist. Im Laufe der Zeit hat sich unsere Sichtweise jedoch dahin entwickelt, Leiden immer als Hinweis darauf zu nehmen, dass etwas nicht oder nicht gut funktioniert. Daher fällt es uns schwer, zu erkennen, dass es auch Leiden gibt, das normal und gesund ist.“ (Macy 1986, S. 89)

Die Missachtung der Schmerzen und Leiden folgt als weltgeschichtliche Reaktion auf Epochen der Überbetonung des Leidens und der ausbeuterischen Bejahung schmerzreicher Leidenswege. Das aber legitimiert nicht die negierend-vernichtende Einstellung heute. Ein weiteres kommt hinzu: Unsere Machtsysteme und Moraleinstellungen neigen zum Kurzschluss, den Schmerz, den das Individuum spürt, auch diesem negativ als Strafe, Schuld etc. zuzurechnen. Der Schmerz sitzt im Subjekt, also ist es dafür gewissermaßen verantwortlich. Jeder Schmerz wird als subjektiv-individuelles Schicksal behandelt, und oft wird dadurch der intentionale Charakter des Schmerzes geleugnet. Das gilt für medizinische wie psychologische Therapien. Das gilt aber auch im sozio-politischen Gefahrenbereich, in dem unser Schmerz um die sterbende Erde als individueller und zufälliger Schmerz aufgelöst und uns als subjektive Schuld zugeschoben wird. Schmerz als Bedeutungsträger, als Zeichen der Verknüpfung und Verbundenheit wird nicht gesehen.

„Es neigt unsere Kultur ebenso wie die etablierte westliche Psychologie dazu, unseren Schmerz um die Welt auf persönliche Fehleinstellung zu reduzieren. Diese Sichtweise führt zu der Annahme, dass man zunächst das persönliche Leid verstehen und auflösen müsse, bevor Gefühle der sozialen Verzweiflung glaubwürdig sind.“ (Macy 1986, S. 109)

Es ist weder möglich, noch notwendig, eine klare Trennungslinie zwischen den persönlichen und den sozialen Wurzeln unseres Schmerzes um die Welt zu ziehen. Die Lage der Welt schmerzt uns, weil wir Teil von ihr sind und sie von uns.

Der Zen-Dichter Thich Nhat Hanh sagt, es käme in unserer Zeit darauf an, dass wir die Erde in uns selbst weinen hören.

„Sich den Schmerz eingestehen, ihn als angemessene und heilsame Antwort auf den Zustand unseres Planeten und Bedrohung unserer Existenz erkennen, das Wagnis eingehen, ihn zu erleben, fähig werden, ihn anderen gegenüber auszudrücken, erleben, dass man ihn mit vielen anderen teilt und erkennen, dass der Schmerz aus unserer Liebe zur Welt und unserer wechselseitigen Verbundenheit entspringt.“ (Macy, 1986, S. 129/130)

Wir haben es nicht nötig, uns oder anderen Mitleid zu verordnen etwa aus moralischen Gründen. Wir müssen uns nur dem unterirdischen Strom des leidenden Eros öffnen.

Der Schmerz ist unsere letzte Chance in dieser Situation, in die wir unsere Erde gebracht haben. Der akzeptierte Schmerz, der rasende und verzweifelte Schmerz ist die noch vorhandene Verbindungsbrücke zum Bewusstsein von Leben, wenn die von uns positiver empfundenen Lebensbrücken von der Gewalt der Macht und des Reichtums (Kapitals) schon eingerissen wurden und weitgehend unbrauchbar gemacht worden sind.

„Die gemeinsame Erforschung unserer tiefsten Ängste und Sehnsüchte in Bezug auf unsere Erde trägt den Keim einer umfassenden geistigen Erneuerung in sich. Die Arbeit mit Verzweiflung und Ermutigung hilft uns, die Welt so zu sehen, wie sie ist, mit all ihrem Leid und ihrer Zerstörtheit, mit der Bedrohtheit zukünftigen Lebens. Sie eröffnet uns den Zugang zu der mit diesem Wesen verbundenen Todesangst

und zu unseren Gefühlen intensiver Wut und großer Schuld. Es zeigt sich dann, dass die Todesangst eine andere ist, als die Angst vor unserem eigenen Tod und dass der Zorn nicht nur unser eigenes Schicksal meint, sondern das aller Menschen... Dabei stoßen wir auf Gefühlsdimensionen, die weit über persönliche Bedürfnisse und Wünsche hinausreichen. Wir können es auch so ausdrücken, dass wir an einen Punkt kommen, wo wir erkennen, dass unser Schmerz um diese Welt aus einer Verbundenheit herrührt, dass er zum Netz, in das alles Leben gewoben ist, gehört.“ (Macy, 1986, S. 167)

Widersteh' und lass dich erschüttern, wenn es nicht eine selige Erschütterung ist, sei offen einem unseligen Leid gegenüber. Tauche ein und erkämpfe einen neuen Mut im Schmerz um das Leben dieses Planeten.

Der Krise nicht ausweichen, sie ist nur das Scheiden der positiven und negativen Kräfte! Der schleichenden Apokalypse nicht ausweichen, weil sie die Ent-hüllung unserer ungeheuren Potentialität mit sich bringt, negativ wie positiv, getrieben wie meisterbar, voller Schrecken, aber nicht unbenutzbar für neue brauchbare Konstellationen. Der Verzweiflung Raum geben bedeutet, einzutauchen in neue Energiepotentiale; die Phantasie der Ängste vermehren, da sie den verhüllten Schrecken der Wirklichkeit unseres Weltzustandes gar nicht nachkommen. Die Mächtigen und Schlafenden haben nicht zu viel Angst, sondern zuwenig existentielle Angst um die arme vergiftete Lebenserde. Nachsicht, Information, Wissen genügen ohne Teilhabe nicht. Sind wir erlebensfähig, fähig, in unserem Schmerz schreifähig, so werden wir uns auch das Erlernen der Ermutigung nicht verwehren. Das Sterben beginnt an dem Ort, an dem ich mich aufgebe.

Darum denke ich mir, ist es so wichtig, in meiner Erlebniswelt, in meinem erweiterten Existenzraum zu leben und nicht in einer abstrakten Nachricht über Welt und meine Bedürf-

nisse und Wünsche. Für diese meine Welt, meine Uni-Welt, meine Familien-Welt, meine Freizeit-Welt gilt die Aufforderung zu den vier Schritten:

- Widerstehen
- Schmerzakzeptieren
- Krise bejahen
- Ermutigung finden!

Es geht nicht darum, in Schmerz und Verzweiflung zu versinken, sondern sie so zu erleben, dass sie über mich und meine Alltäglichkeit hinausreichen. Es geht nicht darum, an unserer Krankheit zu sterben, sondern mit aller Kraft unserem Gesundheitswillen, der in der Weisheit unseres Organismus genau so angelegt ist wie in unserer Psyche, Platz zu machen. Ich erleide nicht nur Schmerzen meiner Erfolge, meiner Karriere oder meiner Prestigeminderung wegen, sondern die vergiftete Umwelt schmerzt mich, und die vergiftete Institution ist die Ursache meiner Leiden an dieser tödlich getroffenen Lebenswelt. Üben wir uns ein, die tiefen Schmerzen um den Zustand der Institution: Staat, Kirche, Universität bis in die Verzweiflung hin zu spüren. Üben wir uns ein, die Krisen-Unterscheidung der Geister hier und heute zu lernen und wir erfahren Ermutigung, weil wir uns mit den Kräften des Lebendigen verknüpft haben.

„Ich erinnere mich jetzt an einen Mann, in dem jeder noch so schöne Gedanke eine Ausrede ist, der überhaupt nur deswegen Gedanken hat, um Ausreden vor sich zu haben. Er ist nämlich immer zu etwas zu feige.

Das ist jene Intelligenz, die ich verachte, weil sie Feigheit ist,...“ (Albert Paris Gütersloh)

„Das Selbst mit seiner eigenen Kraft bekannt zu machen, dem Menschen die eigenen Kräfte zu zeigen, damit sie sich

nicht länger mehr auf irgendeine außen liegende Quelle richten, wenn sie etwas brauchen - sei es in Beziehungen, sei es in Arbeit, sei es irgendwo sonst. Die Antwort ist die immer wieder selbst gemachte Erfahrung, dass alles im Inneren dieses multidimensionalen Wesens ist, das Mensch genannt wird.“ (Chris Griscom, *Zeit ist eine Illusion*, München 1986, Goldmann TB 11787, S. 83)

„Arbeit“ mit Verzweiflung und Ermutigung

- Es ist natürlich und ein Zeichen geistiger Gesundheit, wenn wir Schmerzen um unsere Welt empfinden.
- Dieser Schmerz ist nur krankhaft, wenn er verleugnet wird.
- Information allein genügt nicht.
- Das Zulassen unterdrückter Gefühle gibt uns Energie und macht den Verstand klarer.
- Wenn wir den Schmerz um die Welt zulassen, können wir auch unsere Verbundenheit mit allem Lebendigen wieder spüren.
- Das Netzwerk des Lebens verbindet uns mit aller Partizipation am System und Gewebe des Lebens.
- Gestaltung und Umgestaltung offener Systeme.
- Wachstums- und Verwandlungsprozesse sind immer mit Leiden verbunden, die bis zur Verzweiflung führen.
- Diese Verzweiflung ist nicht meine private aus Biographie und Situation, sie ist eine Verzweiflung über die Welt, aber sie ist ganz meine.
- Ein neues Konzept von Kraft und Macht: Synergie, gemeinsame Kraft und Macht.
- Erfahrung der Verbundenheit im Netzwerk des Lebens - Offenwerden für Synergie.

- Ein neues Bewusstsein für unser Zeitalter. Der Schmerz um die Welt eröffnet uns den Zugang zu den Energien, die nicht mehr nur ein privates Phänomen sind. Hier zeichnet sich ein evolutionärer Prozess der Menschheit ab, der zu einer neuen Dimension sozialer Bewusstheit führt.
- Wenn ein System eine große Komplexität hat, bedarf es der Selbstbewusstheit, um zu überleben. Es ist schon erstaunlich, wie sich gerade in unserer Zeit diese neue Stufe von Selbstbewusstsein abzuzeichnen beginnt.
- Eine neue Qualität sozialen Gewährseins taucht auf. Sensibles, differenziertes Gewährwerden sollten wir nicht vorschnell als okkult, parapsychologisch, telepatisch oder übernatürlich bezeichnen. Es handelt sich vielmehr um das schrittweise Auftauchen einer neuen holonischen Dimension (A. Koestler) des Bewusstseins. Es ist das Ergebnis unserer neuen Interaktion als offene Systeme.
- Neue experimentelle Sozialformen zeugen von dem Auftauchen dieser neuen Dimension.
- Jeder von uns kann, wegen der systemischen Verknüpfung aller Informationsströme, zum Katalysator oder letztem Anstoß für die Ausbreitung neuer Verhaltensformen werden.

*Fünf Grundeinstellungen in der Arbeit
mit Verzweiflung und Ermutigung*

1. Wir wollen uns zu unserem Leiden und zu unseren Schmerzen um die Welt bekennen.
2. Wir wollen unserem Leiden um die Welt Wertschätzung entgegenbringen.
3. Wir wollen diesen Schmerz wirklich spüren.
4. Wir wollen durch diesen Schmerz hindurch zu seinem Ursprung gelangen.
5. Wir wollen die Kraft des Verbundenseins spüren.

(Aus: Joanna Macy, Mut in der Bedrohung, Psychologische Friedensarbeit im Atomzeitalter. Ein Selbsterfahrungsbuch, Kösel-Verlag, München 1986, S. 60/67)

Gesundheit im beschädigten Leben

„Bring dich nicht um“ (de Andrade)

Der Kampf um Gesundheit und Heil ist wichtiger als der gegen die Krankheit.

Der Staat, die Verbände, Ärzte, Kliniken, der Sport und das ganze Sicherheits- und Versorgungssystem medizinisch-hygienischer Art entfalten eine immense Tätigkeit, aber gesund im entscheidenden Sinn muss jeder für sich werden oder bleiben. Er muss die Hilfen *selbst sicher* zu gebrauchen lernen.

Wir sorgen uns um unsere Gesundheit. Wir alle erfahren Krankheiten als Gefährdungen. Wenn wir krank sind, wünschen wir nichts sehnlicher, als gesund zu werden. Aber wir sind in der Gefahr, Gesundheit, Krankheit schlechthin hinzunehmen und kämpfen und strengen uns nicht an, *nicht* krank zu werden oder etwas überhaupt selber zu tun. Unser aller Ringen um Gesundheit hat zwei elementare Seiten. Einmal die der Gesundheitspolitik, -sicherung, -pflege und die der gesamten medizinischen Dienste. Das Versorgungssystem ist eine zivilisatorische Errungenschaft, die alles in allem eine Ordnung, Sicherheit und Stabilisierung unserer aller Gesundheit zu garantieren versucht. Über diese Folgewirkungen unserer wissenschaftlich-technischen Bemühungen könnte leicht die andere elementare Seite unserer Bemühungen vergessen werden. Es ist die, bei der wir selber Akteure sind und uns bemühen, uns versorgen und um unsere körperlich-seelische Entfaltung ringen. Hier ist der Ort, an dem auch über die eigentliche Wirkung und über den Beitrag aller ärztlichen und klinischen Hilfe entschieden wird, ob die Beiträge der medizinisch-hygienischen Versorgung zur Entfaltung, Wandlung und Individuation genützt werden oder nicht. Wenn der moderne Mensch nur das Patientsein in der Krankheit und die Konsumhaltung in gesunden Tagen lernt und

sich so im Guten und Schlechten versorgen lässt, wird er nie über die Vorurteile, Bewertungen und Beurteilungen der Institutionen - auch des Gesundheitsdienstes - hinauswachsen; er wird sich nicht die Frage nach Wert der Gesundheit und Sinn der Krankheit stellen. Er merkt nicht, dass er sich der Frage danach, wie er Gesundheit kreativ nutzen kann und welche schöpferischen Sinn Krankheit, Krise und Leid für ihn haben könnte, gar nicht stellt.

Solange er diese Fragen kreativer Gesundheitserziehung nicht zu stellen lernt, wird er auch von den großartigsten Fortschritten im Rahmen des sozialen Sicherheitssystems nur mechanisiert, passiv und träge gemacht. So rächt sich jeder Fortschritt durch unsere Unfähigkeit, ihn kreativ zu nutzen oder zu verwerfen. Vor allem ist jede Gesundheitspolitik und -vorsorge in erster Linie Friedenspolitik.

Es gibt nichts Gesundheitsschädigeres als den Krieg. Mit ihm und seiner Vorbereitung wird alle Gesundheitssicherung und -prophylaxe zunichte gemacht. Gesundheitspolitik und -erziehung sind heute auch immer Umweltpolitik. Es gibt auf die Dauer nichts Gesundheitsschädigeres als den ökologischen Krieg der Zivilisation gegen die Natur.

Der Krieg gegen die Natur und der Krieg gegen die Artgenossen machen jede noch so sinnvolle und systematische Gesundheitssorge des Menschen zur lächerlichen Bemühung. Die Herausforderung durch Krankheit und Tod beantwortet der Mensch seit jeher auf doppelte Weise: einmal als gesellschaftliche Mühe um Gesundheit und gleichzeitig als jeweilig individuelle Anstrengung. Beide Male ist ihm eine jeweils gleich schwierige Aufgabe zuteil geworden. Einmal müht er sich im Stammverband, im Staat, mit dem ganzen gesellschaftlichen System, zum anderen setzt er sich auseinander mit seinen selbsteigenen Fragen, die auch die Angebote der gesellschaftlichen Gesundheitsfürsorge betreffen. So wird er

in seinem jeweiligen gesellschaftlichen System Ordnung, Sicherheit, Stabilität für eine körperlich-seelische Funktionsfähigkeit mit den jeweiligen Mitteln schaffen, die ihm zur Verfügung stehen. Die Institutionen unseres Gesundheitsdienstes, medizinische Wissenschaft und Praxis, Versicherung und Verwaltung haben ein gigantisches Netz geschaffen, das den Menschen Schmerz, Krankheit, Übel, Armut ersparen soll. Dieser moderne, medizinische Ordnungsdienst ist kaum älter als hundert Jahre und ist als solcher Produkt der Wissenschaft, des modernen Staates und der sozialen Wohlfahrtspolitik.

Er hat große, nicht abzuleugnende Erfolge im Kampf gegen Krankheit, Seuchen und frühen Tod erbracht. Im Aufbau dieses institutionell-professionellen Systems hatte die kollektive und systemeigene Vorsorge und Behandlung stets Vorrang. Die Bekämpfung der Armut, Krankheit und Arbeitslosigkeit war eine kollektiv-politische Aufgabe. Diese historisch notwendige Einseitigkeit brachte eine Vernachlässigung der individuell-subjektiven Seite der Auseinandersetzung mit Krankheit und Tod. Eine Zeitlang schien es, als sei das Mühen um Sicherheit, Vor- und Nachsorge möglich ohne Einsatz eigener Kräfte und individueller Energien und Motive. Das großartige System von Sicherungen, Therapien, Mitteln, Methoden und Funktionen begann, Nebenfolgen zu zeitigen. Neben den technologisch-instrumentellen Erfolgen entstehen immer mehr neue Krankheiten, Krisen, Konflikte. Diese Widersprüchlichkeiten im System der Medizin, Gesundheitsverwaltung, klinischen Behandlungen etc. sind eine Art Abfallprodukt der Entwicklung, die diese mehr und mehr in Frage stellt. Die moderne Zivilisation besiegt Krankheiten, verlängert das Leben, produziert aber auch neue spezifische Übel. An einem Zeitpunkt übersteigen die Nebenprodukte die Erfolge, wenn der Mensch als Glied seines gesellschaftlichen

Systems nicht aus seinem passiven Patientsein, aus seiner lethargischen Objektstellung herauskommt.

Das ist eine epochal-neue Situation in den modernen Industriegesellschaften. Dieses Entwicklungsstadium mit seinen Folgewirkungen, neuen existentiellen Problemen und ihren subjektivierten Anfragen hat noch lange nicht die Mehrheit unserer Erdbevölkerung erreicht. Der Teufelskreis von Krankheit und Armut, von Hunger und Tod, von Enge und Angst ist in der überwältigenden Mehrheit der Menschheit noch nicht einmal im Ansatz durchbrochen. Krankheitsanfälligkeit, Armut, Mangelernährung oder Hunger, unzureichende Wohnverhältnisse und völlig ungenügende Grundversorgung kennzeichnet die Schrecken der Situation - nicht nur in den sogenannten Entwicklungsländern. Für die verantwortlichen Politiker und für uns selbst gilt Freuds Aussage im übertragenen Sinne, dass, wer bei diesen Erfahrungen seinen Verstand nicht verliert, keinen zu verlieren hat. „Gesundheit für alle“ ist ein Slogan für den reichen Teil der Erdbevölkerung. Aber an jenen, die sich nur egoistisch in ihrem System Gesundheit zu garantieren versuchen, rächen sich neuer Jammer, Übel, Krisen und Ängste. Sie erkranken neu und anders als die, die an Seuchen darben und sterben.

Daher gibt es (mindestens) zwei Arten von Kampf um Gesundheit. Die Dritte-Welt-Gesundheitspolitik muss und ist eine andere als die der Industrienationen. Ihre 1,5 Milliarden an den sechs großen Tropenkrankheiten Erkrankten, ihre Milliarde, die von der Malaria bedroht sind, ihre 1,5 daran Leidenden, ihre 30 Millionen von Flussblindheit Erfassten, ihre halbe Million jährlich an der Orientbeule Erkrankten und wie erst die besonders in diesen Ländern immer noch unberechenbar steigende Anzahl von Aidskranken - mit diesen wird die Gesundheitspolitik, wenn überhaupt, nur als Gesellschafts- und Wirtschaftspolitik, und nicht zuletzt im

Kampf gegen Armut und Hunger - fertig. Die Armut ist zweifellos das größte Hindernis bei der Bekämpfung der Krankheiten in der Dritten Welt. Hinzu kommen jene Folgeprobleme, die uns in der westlichen Zivilisation zu schaffen machen: Menschenkrieg, Ökokrieg, Machtkrieg, Seelenvernichtung, Sinn-Zerstörung.

Diese Abfallprodukte der Zivilisation breiten sich zusätzlich auch in der Dritten Welt wie ein Bazillus aus. Darum ist es trotz eigener gigantischer Probleme der Dritten Welt gar nicht egal, wie wir mit unseren epochalen Konflikten fertig werden. *Wir* sind in ein neues Stadium der Gesundheitspolitik- und -erziehung getreten. Der soziale Kampf um Politik-Ökonomie des Gesundheitsdienstes und der medizinischen Versorgung wandelt sich zur Entscheidungsfrage nach dem Kampf des Einzelnen und seiner kleinen Gruppen um die Nutzung der institutionellen Versorgung und um die Abwehr schädlicher Folgewirkungen, die aus dem Zivilisations- und Sicherungssystem hervorgehen. Nachdem wir eine Sicherheit und Ordnung im Kampf gegen Krankheit und Tod erreichten, fallen wir in neue Krisen, Störungen, Krankheit und Übel. Darum müssen wir die Basis für die Gesundheit jetzt neu und zusätzlich bei jedem Einzelnen legen, oder all die Fortschritte der Medizin verkehren sich zu einer *Krankheit des Patientseins*, der Passivität und der Depressionen. Zuerst erfolgte zu Recht der gesellschaftliche Kampf um Gesundheit, dann aber muss jeder Einzelne die größer werdenden Folgeprobleme neu meistern. Diese neue Aufgabe in einer historisch neuen Phase ist die der Industriegesellschaften heute. Zur selben Zeit kämpfen Milliarden von Menschen noch den institutionellen und vom System getragenen Kampf gegen Krankheit, Seuchen, Armut und Tod. Gesundheit kann jemand gut einschätzen, hellichtig im Wert erfassen, wenn er krank ist. Der Gesunde weiß mit ihr kaum zu leben. In ge-

sunden Tagen vergessen wir meist, dass sie eine Ganzheit des Lebens widerspiegelt, die uns als *Heil* erscheint. *Gesundheit* ist die Grundlage dazu, Anstrengungen auf sich nehmen zu können und sie mit eigenem Sinn zu verknüpfen. Sie wirkt sich in zwei Grundformen aus: *Arbeit und Liebe*.

Wir müssen die Quellen unserer Energie physisch und psychisch entdecken, um die Fähigkeit, zu arbeiten und Wärme zu spenden aus unserer physisch und psychischen Gesundheit auf die Dauer schöpfen zu können.

Wenn der moderne Mensch nur das Patientsein in der Krankheit und die Konsumhaltung in gesunden Tagen lernt und sich so im Guten und Schlechten versorgen lässt, wird er nie über die Vorurteile, Bewertungen und Beurteilungen der Institutionen - auch der des Gesundheitsdienstes - hinauswachsen, er wird sich nie die Frage nach dem Wert der Gesundheit und dem Sinn der Krankheit stellen. Er merkt nicht, dass er sich der Frage danach, wie er Gesundheit kreativ nutzen kann und welcher schöpferischen Sinn Krankheit, Krise und Leid für ihn haben könnten, gar nicht stellt.

Gesund ist nur der Wachsende und Werdende. Einer der sich nicht entfaltet, stirbt und erstarrt auch dann, wenn er dem Anschein nach gesund ist. Er ist es nicht - er gilt nur als normal. Die historische Phase heißt: *Es liegt an dir, dass du gesundest*. Aber: Wer sagt dir, wer hilft dir dabei, wer ermutigt dich, wer ermöglicht es dir? Wer ermöglicht dein *Es*, dein *Ich*, dein Ethos? Wer hilft dir dabei? Wem hilfst du dabei?

Die Gesellschaft verpasst uns Gesundheit, wie sie sie definiert und verpasst uns Krankheiten, die dann uns definieren und unser Schicksal werden. Dabei hilft das Gesundheitsversorgungsnetz oft mit. Wenn Gesundheit und Krankheit so absolut Wert und Unwert der Gesellschaft sind, dann brauchen wir etwas, das dies übersteigt - Theologen nennen es *Heil*.

Anerkannt von aller Welt:	<i>Gesundheit</i>
Unbekannt in aller Welt:	<i>Chance der Krise</i>
Abgewertet, auszumerzen in aller Welt:	<i>Krankheit</i>

Gesellschaftliche Institutionen isolieren uns voneinander und pflanzen in uns Gefühle der Meidung, der negativen Bewertung, des Sich-nicht-Bejahens ein. Daran werden wir krank, werden unglücklich und unzufrieden mit uns. Wir werden uns selbst fremd und lassen uns selbst zum Objekt und Gegenstand der Behandlung und Fürsorge werden. Demgegenüber setzt „Genesung“ eine Selbstbejahung voraus. Wenn wir uns mögen, sind wir auf dem Wege der Gesundheit und wir sind heil, auch wenn wir krank sind.

Lernen zu überleben mit einer gewissen Selbstachtung (diesen „Luxus“ muss ich mir schon erlauben), ist eine elementare Gesundheitsstrategie. Dazu gehört der Umgang mit meiner *Zeit*, meinen *Kräften*, meinen *Zielen* und wie ich dem *einen* mich *widme* und dem anderen mich *entziehe*, ohne in jene nervöse Sterilität und angsterfüllte Hetze zu fallen, die uns verkrampft.

Gesundheit hat mehr, als wir denken, mit der Selbstorganisation unseres Lebens zu tun! Wir leben mit sehr viel „Ballaststoffen“ einengender Belastung, die uns die Gesellschaft auflädt.

Gesundheit hängt oft davon ab, ob wir fähig werden, Ballast abzuwerfen, um besser zu fließen, um besser hoch zu fliegen und leichter zu leben.

Etwas, d. h. eine bestimmte Menge von Ballaststoffen (Belastung), gehört zur Gesundheit: Arbeit als Sorge für meine Gesellschaft und Engagement sind Belastungen, die zur Gesundheit gehören. Aber viel zu viel Ballaststoff „anderer Art“

macht eben krank! Ballast ist Herausforderung. Ballast ist auch Abwurfmaterial!

Sich der Belastung zu entziehen, kann lebensnotwendig werden. Institution und Kopf bauen unser Gesundheitsgebäude aus Beton und Stahl. Wer wohnt darin? Mein durch Institution und Kopf erstarrtes und verengtes abstraktes Dasein? Oder wachse ich noch, wenn ich gesund bin? Ich kann sogar, wenn ich *krank* bin, noch wachsen (bis in den Tod), wenn ich die Krankheit um-gesunde, um-heile, um-wende zur schöpferischen Weise meines Lebens!

Nimm deinen Körper, deine Bewegungen, nimm Nerven, Herz und Kreislauf, deine Sinne, deine Gefühle, dein ganzes Befinden *ernst*!

Du bist im Werden - im Wachsen -
du bist flüssig und im Wandel.
Also bist du gesund!

Wer in Rollen, Gewohnheiten, Masken, Fassaden erstarrt, ist wie im Vorgriff der Todesstarre, ist krank an Leib und Seele! Das erste Gebot lautet: Du kannst, darfst und sollst dich insgesamt mögen, annehmen - also lieben, dich insgesamt an dir erfreuen und dies einbringen. In den dir bedeutsamen Verknüpfungen ist dies die Basis für alles Lernen und Selbsterziehen für deine Gesundheit!

Fragen und Reflexionen zur eigenen Prüfung:

- Habe ich mich einmal ganz wohl gefühlt, wie jetzt hier am Schreibtisch? Im Augenblick, da ich das schreibe, fühle ich mich richtig wohl!
- Habe ich mich einfach gepflegt und umhegt - körperlich und selbstbejahend?

- Habe ich mich mir selbst vergönnt?
- Habe ich eine lange Atempause gehabt?
- Habe ich tief durchgeatmet?
- Habe ich lange gebadet und geplansch?
- Habe ich schnelle rhythmische Bewegungen mit Freude gemacht?
- Habe ich mich ent-spannen und spannen können, ohne dass ich mich in Verspannungen und Beschädigungen wiederfand?
- War ich einmal am Tag einen Augenblick lang „ausgelassen“?
- War ich in schwierigen Situationen „gelassen“ im Sinne von „Sein-Lassen“ (mein Sein - des anderen Sein)?
- War ich für eine Weile in meinem Körper so richtig zu Hause?
- Liebte ich mich wirklich, und freute ich mich konkret?
- War ich froh, dass ich „kämpfen“ durfte und mich einsetzen und anstrengen konnte?
- Habe ich mir meine Müdigkeit gegönnt, habe ich meine Erschöpfung akzeptiert und mich gefragt, wie ich sie ausleben kann?
- Konnte ich mich der Hetze einmal entziehen?
- Konnte ich mich der Zerstreuung entziehen?
- Konnte ich mich entziehen, um mich sammeln zu können und mich einem zu widmen?
- Hat es mir Spaß gemacht, etwas mit meinen Sinnen aufzunehmen?
- Spürte ich meine Sinnlichkeit?
- Konnte ich meine Unpässlichkeit, einen Schmerz erfahren und ohne Angst und Hast damit umgehen?
- Hatte ich in der Woche neben Depressionen, Krisen, Hypochondrien und Kritik auch gute elementare Erlebnisse?
- Habe ich genussvoll gekocht und gegessen?

- Konnte ich genussvoll hungern, weil ich die Spannung als gut erfahre?
- Habe ich heute etwas aufgenommen, gesehen, gerochen, das neu für mich war?
- Habe ich einen neuen Gedanken selbst gedacht (nicht nach- und reproduziert)?
- Habe ich irgendwann das Gefühl gehabt anzufangen, richtig etwas neu anzufangen und ein guter Anfänger zu sein?
- Habe ich bemerkt, wie sehr ich einmal am Sauerstoffmangel und zum anderen am Erlebensmangel litt?
- Habe ich Gewohnheit, Trägheit, Anpassung, aber auch Schwung, Elan, Lebenslust gespürt?
- Konnte ich jemandem mein Wohlgefühl transparent machen, meine Lust, meine Kongruenzgefühle mit meinem Körper, mit mir selbst?
- Meine Selbstheilung beginnt mit meiner Selbstliebe.
- Natur heilt sich, aber haben wir noch eine?

Es ist leichter, vom Körper irritiert zu werden, als den Irritationen meiner Psyche und ihrer Konflikte nachzugehen. Ich erkrankte meist am schwächsten Teil meiner Person. Schlimm wird die Lage, wenn es meine Psyche ist. Ich erkrankte an ihr und bin körperlich nicht krank. Ich fühle mich schlechter als krank.

Es ist leichter, körperlich Schmerzen zu empfinden, als die Unbestimmtheit und Zerrissenheit der Psyche zu ertragen. Die Ungreifbarkeit der Seele ist wie ein nächtlicher Alptraum, dem wir durch körperliches Übel zu entrinnen versuchen.

Keinem Arzt fällt es bei körperlicher Krankheit ein zu sagen: „Reiß dich zusammen!“ und als Therapie dem Patienten weitere moralische Aufforderungen zuzumuten.

Bei Schmerz, Trauer, psychischer Störungen aber kommt der Appell allzu leicht; der moralische Appell als Medizin ist Heilersatz!

Es gibt eine Flucht *vor* der Krankheit, es gibt eine *in* die Krankheit. Es täte manchem gut, doch krank zu werden. Und mancher erfährt erst in der körperlichen Krankheit seinen seelischen Selbstheilungswillen.

Oft merke ich nicht, dass ich *meine Krankheit, meine Grippe, meine Migräne* habe. Erst, wenn ich sie wirklich zu *meiner* Krankheit mache, erlaube ich den Selbstheilungstendenzen, kreative Ich-Leistung zu vollbringen. Meine Migräne ist nicht ein zufälliges Übel, sondern eine Chance der Ich-Erfassung.

Das *Selbst* hat die Fähigkeit, fast jede körperliche Krankheit zur seelischen *Reparation* zu benützen!

Jeder Patient ist auch eine Versuchung für die Vorstellung der Omnipotenz des Arztes. Seine *Heiler-Phantasien* werden durch die bedrängende Hilfsbedürftigkeit und idealisierende Einstellung des Patienten „versucht“.

„Natura sanat, medicus curat“. Wenn meine Natur *heilen kann*, muss mein Ich es ihr erst erlauben und ermöglichen, nicht versperren. Das Ich nimmt die Stelle des Arztes ein. Es ermöglicht, indem es beiseite tritt und sein lässt!

In jeder Krankheit ruhen Selbstheilungstendenzen, selbst der Krebs hat sie. Selbst im Sterben ordnet sich das Leben noch, sucht zu heilen und zur Gesamtheit zu führen, zu dem bestmöglichen Dasein unter schlechter Bedingung.“ (Groddeck)

Wenn meine Krankheit stets auch den Aspekt des seelischen Reparationsversuchs und der Selbstheilung enthält, wie oft blockiert, stoppt und verhindert die moderne Medizin wohl diese Tendenz meiner Krankheit?

Oft wachsen mir als Krankem die integrativen Fähigkeiten des Ich. Ich erlebe die Versammlung meines Selbst in meiner Krankheit - ganz und gar überraschend, denn der Arzt hat mich dafür unvorbereitet gelassen. Ich versuche nicht nur, mich krank und wehklagend in mein eigenes „Sorge-Zentrum“ zu stellen, nein, krank werde ich zum realen Zentrum meiner kleinen Welt. Ich bin ein armes krankes Kind.

Mein Klagen kündigt mein Kranksein an. Oft ist es der Wunsch, mich lieben, hegen und pflegen zu können und die Aufforderung, andere meiner Umgebung mögen es mir gleichtun.

Wie oft werden wir „einfach“ krank, weil wir versuchen, uns selbst zu heilen. Wie oft werden wir „einfach“ krank, um Zeit zu gewinnen, unsere Probleme zu ordnen. Wie oft werden wir aber auch krank, weil wir uns nicht zu ordnen vermögen. Wie oft müssen wir erkranken, um uns zu mögen und zu lernen, uns zu vergönnen. Lerne, krank zu werden, als wären es Ferien von deinem problematischen Ich! Nimm dafür körperliche Schmerzen in Kauf, und fahre heim zu dir! Oft ist Krankheit noch die einfachste und ökonomischste Weise, psychische Konflikte so zu ordnen, dass sie handhabbar werden. „Lasst mich doch körperlich krank werden. Sonst fühle ich mich ganz und gar schlecht!“

Jede Krankheit schwankt lange in mir zwischen ihrer *Aufgabe* als Reparatur und der der Zerstörung. Ich weiß es lange nicht, ob ich sie zu Heilzwecken oder zum Vernichtungsdrang *gebrauchen* werde.

Jede Krankheit, aber auch jedes Unwohlsein und jede Erschöpfung hat ihren lebensgeschichtlichen Ort. Dieser Augenblick ist bei der Betrachtung meiner Krankheit ungeheuer wichtig. Erst dann erfahre ich etwas von ihr im Ganzen meines Lebens.

„Der Kranke ist der Hellsichtige.“

Keinem anderen ist das Weltbild klarer.“ (Thomas Bernhard)
Wenn er dann gesund wird, hat er die Erinnerung und schätzt
seine klare Welteinstellung aus der Krankheit, aber auch sei-
ne jetzige Gesundheit hoch.

Wem gehören Gesundheit und Krankheit, die Lust und der
Schmerz? Nur dir, nur mir, niemandem sonst! Ich lasse mir
die Gesundheit nicht stehlen, meine Krankheit und meinen
Schmerz - und auch nicht mein Sterben - von niemandem!

Kein Staat, keine Kirche, kein Verband hat Anspruch auf
meine Gesundheit, meinen Tod. Ich lerne selbstmächtig den
Umgang mit Gesundheit, Krankheit, Schmerz und Tod. Ich
suche gegen alles Diktat ihren - meinen - eigenen Sinn.

Ich opfere Gesundheit, Leben und Tod *nicht* der Macht. Der
Staat hat das Recht verwirkt, für Gesundheit und Leben ein-
zustehen nach so viel Krieg, Tod, Eroberung und Pein.

Ich wünsche meine Gesundheit - aber auch meinen selbstbe-
stimmten Tod.

Zur Ökologie der Kindheit
oder
Verwandlung
durch einen Geist der Kindheit

Zur Ökologie der Kindheit oder die „Verwandlung durch einen Geist der Kindheit“, das heißt: Wie man an einem gesunden Sein gesundet, oder was eine gesunde Gestalt an mir noch vermag. Wie wir von unseren Kindern lernen können, sie und uns nicht krank zu machen! Reflexionen, gewidmet meiner Mutter, den vielen Müttern und den von Kindern lernenden Erwachsenen.

Der Mensch, das sozialisierte Kulturwesen - oder die grenzenlose Entfremdung und ihre perfekte Vorbereitung in seiner wehrlosen und ausgelieferten Kindheit.

Das Kind hat eine „ursprüngliche“ Welt und Natur und hält an ihr auch fest. Die mythisch-magische Welt mit ihrem Denken, ihren warmen Gefühlen und ihrer bildhaft-phantastischen Sprache wird vom Kinde verteidigt. Es gelingt dem Menschen des öfteren, diese Natur und Sprache hinüberzuretten in den Zauber der Liebe, der Poesie, der Kunst und aller Alltags-Phantastik und Intention Erwachsener.

Zu einer naturhaft-psychischen Geist-Ökologie der Kindheit

Der ökologisch-naturhafte Kreislauf der Kindheit läuft schief, wenn und weil Erwachsene in ihrem Fühlen, Denken, Verhalten das „Natur-Kontinuum“ ihrer Herkunft weder physisch noch psychisch oder geistig reproduzieren können. Es läuft aber noch mehr aus der Bahn, weil zivilisatorische Umwelt, Maschine und Medien, Bürokratie und moderner Verkehr, Wissenschaft und Technik die Umwelt naturvernichtend beherrschen.

Unseres Weges

Das ist der Kampfpfeis, den das Herz gewinnt,
nicht dass wir haben, nein, nur dass wir sind.
Und was ein Leben trotzend uns gewann,
wie ist dies Leben dann und immer dann,
wenn es sein Selbst durch unser Selbst bekennt,
am weitesten von unserem Ich entfernt. -

Solch ein Gewinn, und der, der uns befreit,
die ganze Erde liegt nicht weiter weit
von ihres Gottes Auge abgelegt,
bis sie davon den ganzen Schein erträgt;
so Mensch nicht anders - und er trägt Gewinn
gleichwie Entnommenheit und ohne Sinn.

Und ist doch keine Wunde diese Welt,
wenn nur das Kind sein Auge drin behält.

Konrad Weiß

Reflexionen zum anfänglichen Nachdenken:

Die Bedingungen unseres Lebens sind seine, dieses Lebens eigene Anfänge. Der Anfang ist in seinem Werden ein Versprechen der Lebensentfaltung. Der Anfänger - wo auch immer - ist ein Kind in seiner Sache. Manchmal erlebt der Erwachsene nur noch in dieser Art des „Anfängers“ seine Kindheit. Das Kind ist der geschickteste Anfänger, und seine Anfänge sind die Bedingungen unseres späteren Lebens. Die Kindheit ist „Chaos“, vergleichbar der „Dschungel-Natur“ der menschlichen Gattung. Was uns als wärmste Lebendigkeit erscheint, ist unsere Kindheit! Der zärtlichste Eros, der

schönste Narziss ist das Menschenkind! Es ist ein erschütterter Narr und ernsthafter Spieler, der sinnigste Forscher und Beobachter der Erfahrung, der kühnste Denker, Spekulant, Utopist ohne Reue und der Phantast einer Nüchternheit der Arbeit, lustiger, luftiger Jäger der Befriedigung und Lust - und manchmal der Wut. Immer aber zwischen Versunkensein und Übermut, zwischen Übertreibung und Gram, Melancholie des Augenblicks und eigensinniger Bestätigung einer eigenen Welt, lebt das Kind - wenn es nicht ganz und gar unverstanden denaturiert wird - wie ein eigenwilliger, schöner Seiltänzer und gelegentlich betrügerischer Gaukler.

Was es immer *kann*, ist die Liebe, was es immer *braucht*, ist Zärtlichkeit. Was es lernt und lehrt, ist die Magie und Verwandlung der Teilhabe am Leben und Lebendigen.

Unsere Kindheit ist meist Einsperrung und Aussperrung:

Nichtkönnen wird überformt und diktiert vom Nichtdürfen. Der „Störfaktor“ Kind ist heute der domestizierte Barbar und Sklave, wenn auch der ökonomisch-sozial unnütze Sklave. Der Barbar, der aus dem Kinderzimmer kam, der Chaot, der uns alltäglich plagt, der Anarchist, der unsere Kreise stört, ist unser Kind. Das Kind bringt kleines oder großes Chaos ins Haus, an den Arbeitsplatz. Es ist der geborene Sponti, der geborene Anarchist, der natürliche Chaot, der geborene Förderer, Befehler, Führer mit Charisma, ohnmächtiger, abhängiger „Nichtsnutz-Gott“ und Gerechtigkeitsfanatiker mit gelegentlicher Ausbeutermentalität.

Feinde des Kindes sind die Ordnungen der Erwachsenen, die Größen, die Rhythmen, die Rituale der Erwachsenen. Die Ordnung der Wohnung, der Familie, die Ordnung der Verkehrsnetze, der öffentlichen Plätze, die öde Rennerei, die

Geschäfte, die Geschäftigkeiten. Des Kindes Feind ist die leere Ordnung der Erwachsenen zu Hause vor dem Fernseher, draußen im Betrieb, in Büro oder Schule, die Ordnung der Reinlichkeit, Hygiene und Gesundheit, der Putzerei, der Fegerei, der Staubsaugerei, der Wäsche, der langweiligen „Weißböde“, des „Graueinerlei“, der toten Wiederholerei des Mechanischen und Langweiligen.

Des Kindes Feinde sind nicht Liebe, Eros, die nutzbringende Arbeit und das phantastische Spiel; Wohnungen, Schulen, Medien, mechanische Spielzeuge und aufgezwungene Wiederholungen sind es, die die Phantasie des Kindes vernichten.

Die Umgebung, die den Verstand des Kindes einengt, ist die Hausordnung, die Wohnungsordnung, der allzu geregelte Alltagsablauf zu Hause. Die Unnatur unserer Zivilisation macht Angst, macht uns zum gefährdenden „Großen Bruder“ des Kindes. Sie bringt Denaturierung durch Anpassung. Abgedrängt ins Ghetto der Unbedeutendheit durch Fernsehen, Radio, Zeitung und allen sonstigen „Freizeitzwang“ wird Kindheit zur künstlich-inhumanen Aussperrung.

„Freizeit-Zwang“ ist das Diktat des Kindheitsentzugs der Menschheit in einem Gesellschaftssystem, das sich überall auszubreiten beginnt. Eigener Rhythmus, Bewegung, Freiraum, Selbstlenkung gehen verloren, da die Ordnungen der artifiziellen Welt herrschen. Rhythmusstörung oder -tötung in der Kindheit durch artifiziell-entfremdete Erwachsene geschieht immer zum Nutzen einer Geschichte des systematischen, seelischen oder *physischen Mordes*. Der soziale Status der Ohnmacht und Abhängigkeit reizt zum Ausnutzen der Schwäche und Armut der Kindheit.

- Eigene Defizite im Kinde wettzumachen ist das Wettbewerbsmotiv vieler Eltern.
- Aufzwingen des Lebenszusammenhangs der Erwachsenen ist die *Norm* entfremdeter Kindheit.
- Fehlendes Mitspracherecht ist Verbot der Teilhabe.
- Fehlende Mitbestimmung des eigenen Raumes, der eigenen Zeit, des eigenen Rhythmus ist Verlust der Natürlichkeit.

Aber all dies schafft den Eltern Erleichterung, darum praktizieren sie dies relativ oft und leichtfertig. Ordnungszwang, gepaart mit einer mürrisch-unzufriedenen Kontrolle, schafft „Selbstverneinungsansätze“ im Kind und ressentimentgeladenen Existenz-Neid und Fehlerfixierung bei den Erwachsenen.

Es entsteht eine Verhaltensdressur, so dass auch Kinder zunehmend das Misslungene, die Defekte, das Aperfekte bemerken und sich davon bestimmen lassen. Der Neid auf das Kind, das positiv und direkt lebt, das sich spielerisch in seiner Schönheit bejaht, wird kompensiert durch die Bequemlichkeit der Funktionalität. „Willenaufzwingen“ wird das Normale des Familienlebens. Sozialisation ist in unseren Zivilisationen auf eine Verkehrung der kindlichen Lebenswelt gerichtet. Darum versuchen alle Kinder gewisse Techniken, Taktiken und Fähigkeiten zu entwickeln, mit deren Hilfe sie sich ihrer Sozialisation zum Teil zu entziehen versuchen: durch Traum, Tagtraum, Phantasie, Spiel, Isolation, Davonlaufen, Abirren, Verkehrtgehen, Ungehorsam, Trotz, Durchsetzung, zu sich selbst absinken und so abwesend werden, um aus der Welt hervorzutreten.

An diesen Phänomenen erkennen wir Kinder, die - paradox genug - noch einen gesunden Kern besitzen. Jedes Kind hat solche Techniken mindestens im Ansatz entwickelt und wehrt

mit ihnen die Welt der Unnatur ab. Aber wenigen gelingt die Durchsetzung. Ein beliebtes Mittel ist die vorstellungsreiche Traumwelt als Taktik-Grundlage der Verstellung, der Lüge, des Theaterspiels. Aber ein Verlust von Anerkennung droht, wenn Kinder einen Schutzwall bauen, der ihnen eine eigene Fabel-Welt garantiert. Oft wird ihnen ein Verzicht auf Liebeszuwendung abverlangt, wenn sie sich in einer Phantasiewelt einrichten. Das ganze Moralsystem der Gesellschaft versucht, seine Traumwelt - als Schutzwall seines Lebens - einzureißen. Solche Kinder werden moralisch von den Erwachsenen diffamiert. „Möchte-nicht-gestört-werden-Eltern“ können nicht ertragen, aus der Ruhe gebracht zu werden. Dasselbe wird Kindern nicht zugestanden. Das Kind stört oft - aber die Eltern nie, lautet ihre Meinung. So stören Natur und das Natürliche oder das noch nicht gänzlich Manipulierte die artifizielle Welt.

Darum stört das Kind, das noch nicht eingepresste, dressierte und ganz und gar sozialisierte Kind überall, mehr noch als domestizierte Tiere, mehr als die unliebsamsten Erwachsenen es könnten. Das Kind lebt viel ernsthafter in zwei Welten - in seiner eigenen Traum-Phantasie-Spiel-Poesie-Zauberwelt und in der als real definierten gemeinsamen gesellschaftlichen Welt als der Erwachsene, für den die „magisch-poetische“ Welt eine zweitrangige „Lückenbüßer-Welt“ geworden ist, die nicht ernst, nicht wichtig genommen wird.

Die Erwachsenen bewerten darum auch die magisch-mythische Erlebenswelt des Kindes als unwichtig, unbedeutend oder gar als abweichend und ungut, als eine unmoralische Schein-, Lügen- und Traumwelt. Oder sie wird lächerlich gemacht oder zumindest belächelt, so wie die des Verliebten, des Narren oder von Wahn Geblendeten.

Wenn ein Kind das *karg-nüchterne* Angebot an Lebensraum verwandeln will und das vielleicht auch kann - nämlich in

eine eigene *magisch-mythische*, zauberhafte Kleinwelt, muss es im Familiendasein oft eine Einbuße an Anerkennung hinnehmen, da Erwachsene oft nichts damit anfangen können. Wenn Kinder wagen, sich trotz widriger Verhältnisse im Haus, in der Nachbarschaft und Umgebung aus diesem unkindlich-funktional-kalten Raum eine eigene heimatliche Zauberwelt zu schaffen, verlieren sie oft wichtige Kontakte zu Erwachsenen. Da sie „lügen“, „trügen“, sich „verstellen“, spinnen und spleenig sind, werden sie völlig missverstanden. Den Erwachsenen gingen die Welt des Mythisch-Magischen und die darin enthaltenen Kräfte der Phantasie, der Gefühle und Intentionen des Erfinderischen und Verwandlenden allzu oft verloren.

Indem der Erwachsene daran arbeitet, der „Realität“ und deren Leistungsanforderungen zu entsprechen, merkt er oft nicht, dass er seine Sensibilität und Kreativität, seine Zärtlichkeit und Liebesfähigkeit verringert oder abbaut. Er verliert im Handeln, im Fühlen und Denken, in seiner Sprache den Reichtum, die Vielfalt und sogar die „prinzipielle Zweidimensionalität“ (damit ist gemeint, dass wir Verstand und Gefühl, Bild und Schlussfolgerung, Phantasie und Beobachtung, rationale und erlebnisnahe Sprache, Wissenschaft und Poesie haben), auf die wir Menschen in Existenz, Bewusstsein, Beziehungen und Sprache angelegt sind. Die Kraftquelle der Kindheit ist die Fähigkeit, sich mit ursprünglichen Kräften des Bios und des Eros zu verbinden und mit Gefühl und Phantasie, voller Traum und Poesie darin gegenwärtig zu sein.

Diese ungebrochene Fähigkeit des Kleinkindes hilft ihm, sowohl mit anderen Menschen, vornehmlich seiner Mutter, aber auch mit sich und seiner Natur eine tiefe energetisch aufgeladene Beziehung einzugehen. Hier im Raume seiner Bedürfnisbefriedigung biologischer und psychischer Art erfährt es die Festigung, die es für sein Leben braucht. Es lernt nicht

die Festigung, die es für sein Leben braucht. Es lernt nicht nur das „Urvertrauen“, sondern es verknüpft sich mit der Quelle dieses Gefühls selbst, nämlich mit dem Leben, seinem, dem seiner Mutter und seiner Mitmenschen. Der ökologische Basis-Kreislauf ist geschlossen und funktioniert. Der Mann ist es, der als Vater wie als Patriarch in der Geschichte den ökologischen Kreislauf der Natur missachtet, bedrängt und vernichtet. Der Mann in der Geschichte hat die Art und Weise der Naturunterwerfung und Ausbeutung bestimmt. Er als Vater hat auch gegenüber dem Menschenwesen, das der Natur am nächsten ist, versagt. Er zerbrach den Körperkontakt, er verriet die erotische Beziehung, er entfremdete durch Moral, er distanzierte sich durch Verstand - und ließ Mutter und Kind allein.

Zu einer naturhaft - psychisch - geistigen Ökologie der Kindheit

Der Mensch hat sich von der Natur sehr weit entfernt. Die Menschheit hat sich nicht nur durch ihr Gehäuse der Zivilisation von ihr abgekapselt, nein, durch Herrschaft und Ausbeutung hat sie sich ihr fremd gemacht. Wenn sich aber der Mensch von der Natur, ihrer Ökologie, ihren biosphärischen Überlebensbedingungen so sehr entfernt hat, liegt es wohl nahe, auch anzunehmen, dass er sich von seiner Natur, von der Natur seiner Körperlichkeit und Gattung, seinen instinktiven Erwartungen weit entfernt hat. Dies spielt da eine große Rolle, wo er sich selbst sozusagen in einer dem Naturzustand ähnlichen Rolle begegnet: im Kind.

Der Mensch begegnet sich und seiner Natur am nächsten in der Natur des Kindes. Nicht, dass diese Begegnung mit dem Neugeborenen *natürlich* wäre, nicht dass dieses Neugeborene *Natur* und nur *Natur und Instinkt* sei, nicht dass sich Mutter

und Vater (und Kind) verlassen könnten, natürlich, instinktiv, trieb sicher, körperfühl sam reagieren und agieren zu können, nein, es ist ein Ereignis im geschichtlich-gesellschaftlichen Prozess der Kultur, das eine Art *Nacktheit* darstellt.

Das Kind zeigt das *Natur-Kontinuum* der Gattung Mensch noch am ehesten auf. Dass es keinen gelungenen ökologischen Kreislauf in der Kindheit gibt, ist dem Verhalten der Eltern und insbesondere den kleinen und großen Ordnungen unserer Zivilisation, denen sie sich unterwerfen, zuzuschreiben! Der ökologische Bedingungsprozess des Lebens für die Kindheit ist das Paradigma bio-psychischer Nähe und Symbiose: getragen, gefüttert, geliebt, gelobt, gelobt, gesichert, gefestigt, gesättigt und erfüllt, mit „Milch und Honig“ bedient, so lange, bis eine Lebensbasis für alle Kämpfe, Widerstände, Konkurrenzen, Tüchtigkeiten, und Lernrichtungen für später gegeben ist!

Deine Natur, deine Natürlichkeit im sozialen Alltag, deine Gesundheit und dein körperliches Wohlfühl lernst du beim Kind nur, wenn es selbst das alles lernen durfte, so dass es sein eigenes Leben im Kreisprozess und der Wechselwirkung mit der Umwelt und Natur als Basis in seiner Kindheit erwarb. Vernichtung der Kindheit durch Institutionen und Medien unserer Zivilisation ist eine „Vernichtung seiner Sinne“, die Unterbindung seiner existentiellen Beobachtungen und Wahrnehmungen seiner Gefühle und Wünsche. Es ist eine Vernichtung der Sinnlichkeit, seines Eros und seiner Willens- und Interessenrichtungen, somit seiner gesamten Lebensbasis. Es darf nicht seinen Rhythmus entdecken, seine Lebensabläufe nach seiner Ordnung ordnen, seine Reaktionen nicht als die ihm gemäßen erkennen und lernen, Entdeckungen zu machen und Irrtümer zu begehen auf seine Weise. Es darf Glück und Erfolg haben, nur nicht nach seinem Eigen-Sinn

und Eigen-Willen, sondern nach den Vorschriften. Das sind die Sünden der Zerstörung jeder Ökologie der Kindheit.

Das „Natur-Kontinuum“ oder die „ökologischen Bedingungen“ für den Anfang des menschlichen Lebens sind:

die biosphärische Bedürfnisbefriedigung: Hunger, Durst, Körper-Haut-Kontakt-Wärme, Zärtlichkeit, Eros-Süße;

die erste psychosphärische Stabilisierung: Ausdehnung der Gefühle, Ausdehnung des Erlebensradius, Anerkennung, Wärme, Liebe, Selbstbefriedigung;

der zweite psychosphärische Kreis: Entscheidungsbefugnis, Willensfreude, Trotz, Kampf, Widerstand, Eigensinn, Durchsetzung, Autonomie, Selbständigkeit, Eigenart; die logosphärische Freisetzung: Phantasie, Einbildung, Intuition, Erfindungsgabe, Entdeckungslust, Erforschungswille, Gedankenfreiheit, Spiel und Simulation, Gedankenlust und -spaß, Magie der Logik, Selbstbejahung, Selbstfähigkeit.

Der Basisbau ist jeweils Voraussetzung zum freien Weitergang der Daseinsentfaltung. Gesund wird, wer *kreisförmig lebt* und *nicht linear*. Körperfunktionslust, Gefühlskraft, Erlebensmut, Willensstärke, Selbstfreude, Gedankenspielfreiheit, Experimentierlust schaffen Gesundheit in ihrer Gänze! Gesund ist, wer durch alle Kreise kreisförmig die „Interdependenz“ mit Natur und Umwelt schafft und nicht unterbricht. Wer die Beendigung eines Stadiums jeweils als „Abschluss“ erlebt, lebt in der linearen Fortschrittsgläubigkeit und im Erfolgswang und schafft sich eher frühe Erstarrung nicht aber Wachstum.

Der ökologische Kreislauf im Lebensbedingungsprozess menschlicher Kindheit betrifft den Bau seiner biopsychischen Basis durch Bedürfnisbefriedigungen. Was das Kind braucht, worauf es angewiesen ist: körperliche Nähe, Wärme, Zuneigung, Durst- und Hungerstillung, Beziehungsfülle, Un-

terhaltung, Anerkennung und vieles andere, das alles braucht es und braucht der Mensch, das alles gehört in den Kreislauf seiner Lebensbedingungen. Das Kind gibt auch zurück, gibt auch ab, aber seine Eltern, die Erwachsenen dürfen sich dem natur-sozial-ökologischen Kreislauf nicht entziehen. Der andere Teil des ökologischen Kreislaufs umfasst die von den Erwachsenen gebaute, gemachte Umwelt der Zivilisation, der kleinen und großen Umwelt. Die Alltäglichkeit der technischen Apparaturen, Mechanismen, Maschinen und Medien gehören dazu: das Auto, das Fernsehen, die Bauwerke der Stadt, die Wohnung. Sie alle sind meist nicht kind-gerecht, sind weder seinem Bios, der Psyche, seinem Geist und seinen Gefühlen angemessen, noch seinem Tatendrang, seinem Kampfes-Spielwillen, seiner Arbeitslust und seinen zärtlichen Erforschungsweisen. Sie sind ihm meist hinderlich und stören sein Wachstum. Was dem Kind nicht entspricht, entspricht der Natur im Menschen nicht und verfehlt, zumindest zum Teil, den ökologischen Naturprozess des Lebens überhaupt. Welches Kind aber, wo, bei wem, wann auch immer würde auch nicht als Belastung, Mehrarbeit und Störung erlebt? Welches Kind hätte dies nie hervorgerufen, dieses Gefühl des Ärgers, der Verneinung, der Abstoßung durch die Eltern. Nicht nur, dass sie zu vielem verhindert waren, auf manches verzichten mussten, sondern auch die Anspannung der Nerven, dies Auf-dem-Sprung-Sein, dieses Horchen und Lauschen, diese Angst und auch Wut - solche Gefühle und Gedanken bringt ein Kind reichlich bei seinen Eltern oder seiner nächsten Umgebung hervor.

Manchmal unterdrücken wir sie, manchmal geraten wir in panische Angst oder panische Wut, manchmal versuchen wir, apathisch zu ignorieren. Immer aber wird ein Kreislauf unterbrochen, wird beim Bau der menschlichen Basis innegehalten. Immer wird dabei eine Nähe aufgehoben, eine körper-

lich-seelische Symbiose unterbrochen, ein Bedürfnis nicht befriedigt, ein Wachstum für eine Weile gestoppt. Wir stören - und sind uns dessen kaum bewusst, weil wir uns gestört fühlen. Wir erfüllen seine körperlichen Bedürfnisse, Essen, Trinken, Wärme, Körperkontakt, oft nicht, weil unsere Vorstellungen andere, geregelte und durch „Wissen“ festgelegte sind, die verhindern, Bedürfnissignale des Kindes wahrzunehmen. Wir entsprechen oft den Anforderungen seiner Gefühle, seiner Wünsche nach Bergung, Wärme, Antwort und Dialog nicht. Wir entsprechen ihm nicht, so dass es seinen Raum, seine Zeit, seine Rhythmen, seine Bewegungen, seine freie Welt nicht gewinnt. Dann - und immer dann - entsprechen wir nicht der Ökologie des Lebens. Es ist ein Unglück, wenn eine Gesellschaft alle anderen Erwachsenen, auch den Vater, den Nachbarn, den Vetter aus der Beziehung zum Kinde entlässt. Jedes Kind braucht mehrere erwachsene Menschen, mit denen es umgehen kann und darf und die auf seine Bedürfnisse eingehen. Nur so kann ein Kind zur Stärke aufwachsen. Die Theorie der ein- und allseitigen Mutter-Kind-Beziehung ist eine Ideologie des verspäteten Patriarchalismus. Nicht nur die Mutter, nein auch der Vater, der Onkel, die Großeltern sind *verantwortlich* für das Aufwachsen der Kinder und dafür, dass alle ihre Bedürfnisse befriedigt werden. Dies nur der Mutter - der sogenannten „Natur“ wegen aufzubürden, ist eine Folge der Drückebergerei der anderen, insbesondere der Männer.

Das Zentrale einer Ökologie der Kindheit ist das Gebundensein der Erwachsenen an den physiologischen Prozess des Kleinkindes. Das heute Bezeichnende dabei ist, dass wir - Mutter und auch Vater - keine symbiotische Beziehung zum Kinde haben, dass uns keine eigenen Körpersignale dabei helfen und wir uns auch auf unsere Gefühle, unseren instinktiven Spürsinn nicht verlassen können. Wir haben - wie zur

Natur - zu unseren Kindern keine naturhafte, sinnliche, erotisch-warme stetige Beziehung, die ihnen ihre Bedürfnisse befriedigen. Ich und Du sind zuständig fürs Kind. Da gibt es keine Ausreden, die Erwachsenen des Nahumfeldes zeichnen verantwortlich für die Lebensbedingungen der nächsten Generation, für das Essen, Trinken, Wohnen, die Kleidung, Wärme, Bergung, Körperbejahung, Zärtlichkeit, Bejahung des Lebens, das Grundvertrauen beim Austausch der Energien mit der Umwelt. Unsere Gefühle müssen als Überschuss den Mangel des Kindes ausgleichen, das diese Gefühlswärme lebensnotwendig braucht. Alle Erwachsenen, nicht nur die Mutter, müssen sich an diesem Gefühlsaustausch beteiligen. Die Erwachsenen erleben so rechthaberisch ihre eigene mechanische Zivilisation als die einzig richtige, dass sie meist gar nicht in Erwägung ziehen, den notwendigen Natur-Ökologie-Prozess für sich anhand der Rhythmen, Rituale, Zeiten, Räume und Spiele der Kindheit nachzuvollziehen. Die Wiederherstellung einer ökologisch gesunden Natur-Basis kommt ihnen noch nicht einmal an ihren Kindern ins Bewusstsein. Selten lernt der Erwachsene von ihnen. Darum wird er krank und kränker und verliert gänzlich sein ökologisches Naturmaß und sein Gefühl eines „Natur-Kontinuums“. Er lebt künstlich, vermittelt, entfremdet und scheinsicher weiter und schwätzt von Ökologie, Natur und Katastrophen. Die Grundlage aller Ökologie der Kindheit ist doch die Bindung der Mutter, des Vaters, aller erwachsenen Anwesenden an den physiologischen Rhythmus des Kindes und damit der Versuch einer Wiederherstellung der menschlichen Natur. Nur wenn der Erwachsene Aufmerksamkeit, Arbeitsrichtung, Kombinationsgabe, Erfindergeist, Einfühlungsvermögen und das Vermögen, die Einwirkungen der Umwelt auf das Leben, Gedeihen, Wachsen des Kindes abzuschätzen, am Lebensanfang in Permanenz und kontinuierlich beachtet und sich da-

mit verbindet, kann sein ganzes Bewusstsein dem ökologischen Kreislauf dienen. Wenn dieses Basis-Verhalten und diese Basis-Beziehung fehl läuft, läuft die Entwicklung des Kindes, seiner Körperlichkeit, Sinnlichkeit, seines Gefühlslebens, der Ausdrucks- und Sprachfähigkeit aus diesen natürlichen ökologischen Gründen schief, d. h. es wird wie wir.

*Benutzte sowie dankbar anerkannte und angepriesene
Literatur in kleiner, strenger Auswahl:*

1. Anders, Günter Die Antiquiertheit des Menschlichen, Stuttgart 1983
2. Anderson, Alan Psycho-Schutz gegen Krankheit, Das Geheimnis: Immunsystem, in: Psychologie heute
3. Balint, M. Therapeutische Aspekte der Regression, Hamburg 1973
4. Barron, Bride, Angela Das normalverrückte Dasein als Hausfrau und Mutter, Reinbek 1976
5. Beauvoir, Simone Ein sanfter Tod, Hamburg 1971
6. Beck, Dieter Krankheit als Selbstheilung, Ffm. 1981
7. Beckett, Samuel Malone stirbt, Ffm. 1958
8. Berndt, Heide Zur Soziogenese psychiatrischer Erkrankungen, Familiendynamische Aspekte der Schizophrenieforschung, in: Mitscherlich u. a. (Hrsg.) Der Kranke in der modernen Gesellschaft, Köln 1972, S. 454-482
9. Bernhard, Thomas Der Atem, Salzburg 1978
10. Blasius, Wilhelm Probleme der Lebensforschung, Freiburg 1973
11. Blome, Götz Höchste Form der Gesundheit in: Esotera, Dezember 1986, S. 46-50

12. Bowlby Mutterliebe und kindliche Entwicklung, München 1972
13. Brede, Karola Einführung in die Psychosomatische Medizin, Ffm. 1974, S. 12 ff
14. Canetti, Elias Der andere Prozess, München 1969
15. Cayrol, Jean Die kalte Sonne, Olten 1955
16. Dessai, Elisabeth Auf dem Weg in die kinderlose Gesellschaft, Reinbek 1979
17. Diggelmann, W. M. Der Schatten, Einsiedeln 1979
18. Engel Patienten mit Colitis ulcerosa in Brede (Hrsg.) Einführung in die Psychosomatische Meditation , Ffm. 1971-1, FAT 4037
19. Feyerabend, Paul Erkenntnis für freie Menschen Ffm. 1979
20. Gehlen, Arnold Anthropologische Forschung, Hamburg 1961
21. Griscom, Chris Zeit ist eine Illusion, München 1986, Goldmann TB 11787
22. Groddeck, G. Nasamecu natura sanat medicus curat, Leipzig 1913
23. Guevara, E. G. Bolivianisches Tagebuch, München 1958
24. Hartmann, Nicolai Teleologisches Denken, Berlin 1969
25. Heisenberg, Werner Der Teil und das Ganze, München 1966
26. Himmelheber, Max Diskussionsbeitrag zur Steuerung der Krise, in: Schäfer, Folgen der Zivilisation, Ffm. 1974 (S. 289-298)

27. Holt, John Zum Teufel mit der Kindheit, Wetzlar 1978
28. Jackson Schizophrenie als nosologischer Nexus, in K. Brede (Hrsg.) Einführung in die Psychologie und Psychosomatische Medizin, Ffm. 1974
29. Jung, C. G. Erinnerungen, Träume, Gedanken 1979
30. Klages, Ludwig Vom kosmogonischen Eros, München 1926
31. Klages, Ludwig Vom Wesen des Rhythmus, 1944
32. Kübler-Ross, E. Leben, bis wir Abschied nehmen, Stuttgart 1979
33. Lazarus, Arnold/
Fay, Allen Ich kann, wenn ich will, Stuttgart 1977
34. Lerner, Michael Wir sind von unzähligen gefährlichen Substanzen umgeben. Aber wir können unser Immunsystem verbessern. Ein Gespräch mit dem Ökologen M. Lerner, in: Psychologie heute, 1985, S. 27-37
35. Liedhoff, Jean Auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Gegen die Zerstörung unserer Glücksfähigkeit in der frühen Kindheit, München 1980
36. Lorenz, Konrad Der Abbau des Menschlichen, München 1983

37. Macy, Joanna Mut in der Bedrohung, psylogische Friedensarbeit im Atomzeitalter. Ein Selbsterfahrungsbuch, München 1986
38. Mannoni, Maud Scheißerziehung, Ffm. 1976
39. Mc Keown, Thomas Die Bedeutung der Medizin, Ffm. 1982
40. Mering, Otto Erkranken, Gesundwerden und die Problemlösung - eine verhaltenswissenschaftliche Studie, in: Mitscherlich u.a. Hrsg.) Der Kranke in der modernen Gesellschaft, Köln 1972, S. 332-348
41. Metzger, W. Psychologie, Darmstadt 1968
42. Miller, Alice Das Drama des begabten Kindes, Ffm. 1980
43. Milz, Hartmut Die ganzheitliche Medizin, Neue Wege zur Gesundheit, Ffm. 1985
44. Milz, Hartmut Was uns nicht umbringt, macht uns krank, Klinische Ökologie, in Psychologie heute, 1985 Nr.3, S. 20-27
45. Mitscherlich, A. Bedingung der Chronifizierung psychosomatischer Krankheiten, in: K. Brede (Hrsg.) Einführung in die Psychosomatische Medizin, Ffm. 1974

46. Mitscherlich, A. Broeher, Mering, Horn (Hrsg.)
Der Kranke in der modernen
Gesellschaft, Köln 1972
47. Mitscherlich, A. Krankheit als Konflikt, Ffm.
1957
48. Mitscherlich, A. Psychosomatische Anpa-
sungsgefährdung, in: Mit-
scherlich, A. (Hrsg.) Das be-
schädigte Leben, Grenzach
Baden 1969
49. Mitscherlich. (Hrsg.) Der Kranke in der modernen
Gesellschaft, Köln 1967
50. Neumann, Erich Das Kind, Zürich 1963
51. Neumann, Lilli Propädeutische Aspekte zum
Aufbau einer Wissenschaft
vom Kind, Diss., Dortmund
1981
52. Nossack, H. E. Nekyia, Ffm. 1954
53. Parson, Talcott Definition von Gesundheit
und Krankheit im Lichte der
amerikanischen Werte und der
Sozialisationsstruktur Ameri-
kas, in: Parson, T., Sozial-
struktur und Persönlichkeit,
Ffm. 1968
54. Pearce, Joseph Chilton Die magische Welt des Kin-
des, Düsseldorf 1978
55. Pflanz, Manfred Gesundheitsverhalten, in: Mit-
scherlich u. a. (Hrsg.) Der
Kranke in der modernen
Gesellschaft, Köln 1972

56. Pflanz, Manfred Soziokulturelle Faktoren und innere Krankheiten, in: ebd. S. 391-416
57. Piaget Weltbild des Kindes, Stuttgart 1978
58. Plessner, Helmut Die Stufen des Organischen und der Mensch, Berlin 1928
59. Portmann, Adolf Aufbruch der Lebensforschung, Zürich 1965
60. Reiwald, Paul Das bedrohte Ich, Zürich 1952
61. Richter, H. E. Eltern, Kind, Neurose, Stuttgart 1968
62. Schaefer, H. Plädoyer für eine neue Medizin, München 1979
63. Schäfer, Hans (Hrsg.) Folgen der Zivilisation, Ffm. 1974
64. Schwarzenau, Paul Das göttliche Kind, Stuttgart 1984
65. Sichtermann, Barbara Vorsicht Kind, Eine Arbeitsplatzbeschreibung für Mütter, Väter und andere, Berlin 1982
66. Skinner, B. F. Jenseits von Freiheit und Würde, Hamburg 1973
67. Slavson, S. R. Einführung in die Gruppentherapie, Göttingen 1956
68. Spitz, René A. Vom Säugling zum Kleinkind, Stuttgart 1967
69. Stern, Daniel Mutter und Kind, Stuttgart 1979
70. Uexküll, J. v. Umwelt und Innenleben der Tiere, Berlin
71. Vester, F. Das Überlebensprogramm, München 1972

- | | | |
|-----|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| 72. | Weizsäcker, V. v. | Körpergeschehen und
Neurose, Stuttgart 1947 |
| 73. | ders., | Pathosophie, Göttingen 1955 |
| 74. | ders., | Zwischen Medizin u. Philoso-
phie, Göttingen 1957 |
| 75. | ders., | Der Gestaltkreis, Stuttgart
1960 |
| 76. | ders., | Soziale Krankheit und soziale
Gesundheit, Göttingen 1952 |
| 77. | Zorn, Fritz | Mars, Zürich 1979 |

Dieses Literaturverzeichnis ist mit dem Erscheinungsjahr der ersten Auflage abgeschlossen worden.