

Nossrat Peseschkian

Es ist leicht, das Leben
schwer zu nehmen.
Aber schwer,
es leicht zu nehmen

Geschichten und
Lebensweisheiten

HERDER

Vertrauen, Hoffnung.

„Auf die Leute kann ich verzichten. Erst versprechen sie über Monate uns einzuladen, dann laden sie uns zum Abendessen ein. Was gibt es? Ein bisschen Wurst, Käse und Tee. Das können sie sich an den Hut stecken. Ich habe bald gesagt, dass es mir nicht so gut geht, und dann sind wir auch bald gegangen.“ – Pünktlichkeit, Sparsamkeit, Kontakt, Zeit, Höflichkeit, Ehrlichkeit.

„Benehmen ist für ihn Glücksache: Wenn er Suppe isst, schlürft er. Während des Essens geht er mit seinem Besteck in die Schüsseln, und hinterher stochert er mit den Fingern in den Zähnen herum.“ – Höflichkeit, Kontakt, Sauberkeit.

„Meine Frau hat mich ruiniert. Nach unserer Trennung rennt sie doch tatsächlich zum Finanzamt und erzählt denen, was ich nicht versteuert habe. Jetzt habe ich den Rechnungsprüfer im Haus und kann damit rechnen, noch eine ganz gehörige Strafe zu zahlen. So ein Miststück!“ – Ehrlichkeit, Sparsamkeit, Gerechtigkeit, Vertrauen, Hoffnung.

„Wenn ich meine Familie mit meiner Sparsamkeit tyrannisiere, macht das meine Frau mit ihrem Ordnungssinn.“ – Ordnung, Sparsamkeit, Leistung.

„Mein Arzt hat mich schief angeguckt, als er gesehen hat, wie schmutzig meine Armbinde war. Er ist überhaupt so ein Pedant. Wenn man nur zwei Minuten zu spät kommt, macht er gleich ein Theater.“ – Sauberkeit, Pünktlichkeit, Höflichkeit, Vorbild, Geduld.

Was uns reizt und wie wir darauf reagieren

Wie nimmt man seinen Körper wahr? Wie erlebt man die verschiedenen Sinneseindrücke und Informationen aus der Umwelt? Die durch die Sinne aufgenommenen Informationen laufen durch die Zensur der erworbenen Wertmaßstäbe hindurch. Ein Kind nimmt durch seine

Sinne zu Beginn seiner Entwicklung Kontakt zu seiner Umwelt auf. Die Gesamtheit der Aktivitäten wird durch die Sinne kontrolliert. Die einzelnen Sinnesqualitäten können im Zusammenhang mit derartigen Erlebnissen konflikthaft besetzt werden.

Der Schlaf- und Fütterungsrhythmus kann bedeutsam für die Entwicklung der Pünktlichkeit sein. So geraten manche Menschen in Panik, wenn sie jemanden schreien hören. Die Erinnerung an zornig schreiende Eltern oder die ständige Forderung der Eltern, sich ruhig zu verhalten, machen Lärm subjektiv unerträglich. Auch die anderen Sinnesqualitäten können betroffen sein. Ein schmutziges Aussehen ist an sich kein Anlass zur Aufregung. Erst dadurch, dass man am eigenen Leibe erfahren musste, dass Schmutz etwas Schlechtes ist und Schmutzigsein verabscheuenswürdig, reagieren wir auf den Anblick eines verdreckten Menschen mit Ekel. So werden diese Bereiche zum „Ort“ geringerer Widerstandskraft und vermehrter Anfälligkeit. Konflikte werden psychisch und psychosomatisch verarbeitet.

Die Organwahl eines psychosomatisch erkrankten Patienten wird im Hinblick auf die Konzepte verständlich, an die er sich gegenüber dem Körper als Ganzem, einzelnen Organen und Organfunktionen sowie gegenüber Gesundheit und Krankheit hält. Sie determinieren im Gesamtzusammenhang des Konfliktgeschehens, warum ein Mensch mit dem Herzen reagiert, ein anderer mit dem Magen, den Atmungsorganen, der Haut und warum manche Menschen in die Krankheit fliehen, andere dagegen mit aller Macht körperliche Schwäche und Krankheit verleugnen müssen. Die Fragen nach diesen Konzepten können dem Patienten zur Einsicht in seine Konfliktsituation verhelfen und ihn damit der Psychotherapie zugänglich machen. So konnten wir bei einer Anzahl von Patienten mit Magenbeschwerden, aber auch bei Fettsüchtigen Konzepte beobachten, die sich auf die Nahrungsaufnahme bezogen („Was auf den Tisch kommt, wird

gegessen“). Dagegen fanden wir bei Patienten mit koronaren Herzerkrankungen gehäuft Konzepte, die auf Problemsituationen bezüglich der Pünktlichkeit und Zeiteinteilung hinwiesen. Rheumatische Patienten zeigten vorwiegend eine typische Höflichkeitsproblematik („Reiß’ dich zusammen, was sollen die Leute sagen“). Bei Patienten mit psychosomatischen Hauterkrankungen fanden sich auffällig häufig konfliktbesetzte Konzepte bezüglich Sauberkeit und Kontakt.

Körperliche Reaktionen auf Konflikte sind: körperliche Aktivitäten (sportliche Betätigung – „sich hängen lassen“), Schlaf (Konflikte „überschlafen“ – Schlafstörungen), Nahrungsaufnahme (Esssucht, „Kummerspeck“ – Nahrungsverweigerung, Magersucht), Sexualität (Donjuanismus, Nymphomanie – Sexualabwehr), psychosomatische Reaktionen verschiedener Ausprägung („Jedesmal, wenn ich mich über die Unpünktlichkeit meines Mannes aufrege, bekomme ich Kopfschmerzen“).

Körpersprache - Der Körper lügt nicht

- Übelkeit: *„Es kotzt mich an“, „Das ekelt mich“.*
- Hoher Blutdruck: *„Ich stehe unter großem Druck“, „Ich bin angespannt“.*
- Durchfall: *„Ich scheiß’ drauf“, „Ich habe eine Scheißangst“, „Da geht mir alles weg“.*
- Kopfschmerzen: *„Ich zerbreche mir den Kopf“, „Mir platzt der Schädel“.*
- Bei Schrecken und Bedrängnis: *„Mir bleibt die Luft weg“, „Ich bin ganz atemlos“.*
- Ohnmacht: *„Ich werde schwach vor Glück oder Zorn“, „Dem bin ich ohnmächtig ausgeliefert“.*
- Juckreiz: *„Das geht mir unter die Haut“, „Das juckt mich“.*

Aktualkonzepte und Grundkonzepte

Konzepte prägen als Spielregeln – ausgesprochen oder unausgesprochen – die zwischenmenschlichen Beziehungen. Zum Teil formuliert man seine Konzepte klar und deutlich und sagt: „Ordnung ist das halbe Leben.“ Zum Teil lebt man sie, ohne sich ihrer bewusst zu werden. Man rückt jedes schiefe Bild gerade, bückt sich nach jedem Staubkörnchen und fühlt sich nicht wohl, wenn das Zimmer nicht so aufgeräumt ist, wie man es sich wünscht. Die Konzepte werden ebenfalls von einer Generation zur anderen weitergegeben: Indem man genau sagt, welche Ordnung etc. man wünscht, indem man die Ordnung vorlebt, das Kind oder den Partner für vermeintliche Unordnung straft und immer wieder den gleichen Bereich anspricht, so lange, bis der andere sich damit identifiziert, oder so lange, bis der andere die Flucht ergreift: „Wir laden meine Mutter nicht mehr ein. Immer muss sie uns zeigen, dass meine Frau nicht die ideale Hausfrau ist. Sie lässt keine Gelegenheit aus, um ihr eine Nachlässigkeit unter die Nase zu reiben.“

Diese „Kleinigkeiten“ – Mikrotraumen – sind nicht zufällig, sondern repräsentieren bestimmte Konzepte der sozialen Umgebung. Da die Eltern diejenigen sind, die von frühester Kindheit an auf einen Menschen einwirken, werden von ihnen als erste und wichtigste Personen die neuralgischen Punkte für derartige Mikrotraumen vorbereitet. Ohne die dahinterstehenden Konzepte bewusst zu kennen, vermitteln sie diese „tröpfchenweise“. Das Kind merkt, wie es sich verhalten darf und wie nicht; es merkt, was gut und böse ist und verbindet die einzelnen Konzepte mit dem Bild, das es in sich selbst hat: „Meine Mutter muss rechtzeitig nach Hause kommen, sonst habe ich Angst. – Ich muss rechtzeitig nach Hause kommen, sonst macht sich meine Mutter Gedanken, und ich werde bestraft. Wenn ich nicht pünktlich bin, sind die anderen böse auf mich und weisen mich ab.“

Konzepte hinsichtlich der Gesundheit: „Was auf den Tisch kommt, wird gegessen.“ – „Du siehst blass aus, also bist du krank.“ – „Alle Männer wollen nur das Eine.“ – „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.“

Derartige Konzepte können die Beziehung zum Körper und zu körperlichen Krankheiten beeinflussen. Sie sind ein Grund dafür, warum Menschen so unterschiedlich auf körperliche Beschwerden reagieren, hypochondrisch in einer Schmerz- und Krankheitserwartung leben oder körperliche Störungen verdrängen.

Konzepte hinsichtlich der Leistung: „Kannst du was, dann bist du was.“ – „Erst die Schule, dann das Spiel.“ – „Geschäft ist Geschäft und Schnaps ist Schnaps.“ – „Ohne Fleiß kein Preis.“ – „Zeit ist Geld.“ – „Lehrjahre sind keine Herrenjahre.“

Konzepte hinsichtlich der Kontakte: „Wozu brauche ich die anderen?!“ – „Allein ist man schwach, gemeinsam ist man stark.“ – „Gäste sind Gnade Gottes.“ – „Verlassen kannst du dich auf dich selbst, nie auf die anderen.“ – „Ein Mensch ohne Freunde ist ein halber Mensch.“

Konzepte hinsichtlich der Phantasie und Zukunft: „Alles nur Hirngespinnste.“ – „Was interessiert mich die Wirklichkeit, wenn ich glücklich bin!“ – „Gott sei Dank, dass mit dem Tod nicht alles vorbei ist.“ – „Wer wagt, gewinnt.“ – „Wunschlos unglücklich.“ – „Kommt Zeit, kommt Rat.“

Konflikt - Konzept - Gegenkonzept

Das Aufeinandertreffen unterschiedlicher Konzepte ist für viele Menschen mit großen Schwierigkeiten verbunden. Sie haben nur gelernt, sich im Bezugsrahmen des eigenen Konzeptes auseinander zu setzen. Kommt ein Konfliktpartner mit einem anderen Konzept, ergeht es ihnen wie einem Schachspieler, dessen Partner nicht mehr nach den