



Krankheit als innerer Lehrmeister

Von Peter Klein und
Sigrid Limberg-Strohmaier

Erfahrungen in der Arbeit
mit Symptomaufstellungen.

Die wirksamste Medizin ist die natürliche Heilkraft, die im Inneren eines jeden von uns liegt.
Hippokrates (460 v. Chr. – etwa 377 v. Chr.)

Michael leidet an Bluthochdruck. Seit einem halben Jahr macht ihm zusätzlich ein nervöses Augenzucken zu schaffen. Bei mehreren Schulmedizinern hat er sich durchchecken lassen. Die verschriebenen Medikamente brachten keine wesentliche Linderung. Michael befürchtet außerdem die Nebenwirkungen der Medikamente. Ihm wird es ganz übel, wenn er die möglichen Auswirkungen auf dem Beipackzettel liest.

In einer Symptomaufstellung möchte er sich dem Thema nun aus einer anderen, einer inneren Perspektive nähern. Michael vermutet einen Zusammenhang zwischen seinem Symptom Bluthochdruck und einer unterdrückten Wut aus der Kindheit. Er neigt zur Überverantwortlichkeit, besonders gegenüber seiner Mutter. Sein Vater war früh gestorben. Mit einem kinesiologischen Test ermitteln wir für die Aufstellung die Polarität „Willenskraft – Wut“. Für die Aufstellung werden

folgende Stellvertreter ausgewählt: „Michael“, „Bluthochdruck“, „Mutter“, „Vater“, „Verantwortung“.

Blick aufs Symptom

Die Perspektive der Schulmedizin richtet sich auf das Außen – das Symptom. Unserer Meinung nach braucht es jedoch verschiedene Perspektiven, um dem Menschen und den komplexen Zuständen, die wir als Gesundheit und Krankheit bezeichnen, gerecht zu werden. Nur so gewinnen wir eine ganzheitliche Sicht. Wir nennen es die integrale Perspektive.

Der Begriff Symptom ist aus dem Griechischen abgeleitet und bedeutet so viel wie eine vorübergehende Eigenschaft, also etwas, was einem Menschen vorübergehend zu „eigen“ ist. Oft wird dieser Begriff reduziert auf ein sichtbares

Merkmal. So versteht man im medizinischen Sprachgebrauch ein Symptom als ein messbares Anzeichen für eine bestimmte *Krankheit*. Symptome bilden zusammen mit sonstigen Befunden die Grundlage für Diagnose und Behandlung. Bluthochdruck verursacht über lange Zeit kaum Symptome und wird deshalb oft erst spät bemerkt. Dann zeigen sich Merkmale wie Schwindel, Zittern, Gereiztheit, Nervosität, Schweißausbrüche, Herzrasen, Engegefühl in der Brust und rote Gesichtsfarbe. Bluthochdruck lässt sich üblicherweise mit exakten Messgeräten sicher ermitteln und diagnostizieren. Die Behandlung beschränkt sich auf Medikamente und zielt allein auf die Messwerte.

Das Symptom als Signal

Wir verstehen ein Krankheitssymptom als Signal, das Aufmerksamkeit, Interesse und Energie auf sich lenkt und damit die übliche Routine unterbricht. Dies empfinden Menschen in der Regel als Störung. Ihr Ziel ist: das Störende wieder loszuwerden. Sie kämpfen gegen das Symptom. Die klassische Schulmedizin versäumt die ausreichende Klärung der Ursachen vor allem dann, wenn die auf der seelischen Ebene zu liegen scheinen. Das Symptom verliert seine eigentliche Funktion: Signal zu sein.

Gewöhnlich fragt der Arzt den Patienten: „Was fehlt Ihnen?“ Gewöhnlich bekommt er die Antwort: „Ich habe Schmerzen.“ Doch die richtige Frage dazu lautet: „Was haben Sie?“ Eine Frage nach dem Symptom. Wenn der Arzt bei seiner Suche dort stehen bleibt, verschreibt er ein Schmerzmittel.

Die Frage „Was fehlt Ihnen?“ zielt auf Ursachen. Und auf Lösungsansätze, und zwar innen und außen. Das könnte den Blick für verschiedene Perspektiven öffnen. Und für die Unterscheidung zwischen Symptom (außen) und Ursache (innen und außen).

Die Definition der World Health Organisation (WHO) von Gesundheit ist: Ein Mensch ist dann gesund, wenn er körperlich, emotional, mental, sozial und spirituell/geistig in einer Balance ist und an die Zukunft glauben kann.

Krankheit bedeutet fehlende Balance, eine Infragestellung der harmonischen Ordnung.

Wenn wir davon ausgehen, dass innere Prozesse des Bewusstseins (und zwar individuell und kollektiv) auch außen dringen, also zum Beispiel in Form von Symptomen sichtbar werden, gelangen wir zu einer umfassenderen Sicht von Krankheit und Gesundheit.

Am Lehrstuhl für Differentielle Psychologie, Persönlichkeitspsychologie und Psychologische Diagnostik der Fried-

rich Schiller Universität Jena haben Nachwuchsforscher in einer Meta-Analyse den Zusammenhang von emotionaler Verdrängung und körperlichen Erkrankungen quantitativ untersucht (DOI: 10.1037/a0026257). Dabei ging es um Krankheiten wie Krebs, Herz-, Kreislauferkrankungen, Asthma und Diabetes. Sie kamen zu dem Schluss: Wer permanent unangenehme Gefühle unterdrückt, wird über kurz oder lang krank. Unter anderem fanden sie einen eindeutigen Zusammenhang zwischen verdrängten Gefühlen und Bluthochdruck.

Dynamik im System Familie

Nach unserer Erfahrung wiederholen sich bestimmte Verhaltens- oder emotionale Muster innerhalb von Familien. In der Familienaufstellung sehen wir oft Klienten, die selbst keinerlei traumatisierenden Erfahrungen machten. Und doch an „Symptomen“ leiden. Wurde zum Beispiel in früheren Generationen ein Familienmitglied ausgeschlossen, lassen sich die schmerzhaften Gefühle eines solchen Zustands – wie Trauer und Depression – oft auch in einem Nachfahren erkennen. Er fühlt sich einsam, verlassen und sehnt sich nach Nähe und Zugehörigkeit. Diese Gefühle treten ohne erkennbaren Auslöser auf.

Stirbt z. B. der Vater früh, dann kann es sein, dass sein Sohn unbewusst in seine Rolle schlüpft. Damit gerät er in eine dauernde Überforderung auf Kosten seiner eigenen kindlichen Bedürfnisse. Diese „Überbelastung“ schafft eine Imbalance, die sich selbst im Erwachsenenalter noch als Tendenz zur Selbstüberforderung mit letztendlich körperlichen Konsequenzen zeigen kann.

Einige Beispiele für systemische Zusammenhänge in unseren Symptomaufstellungen

- Depression: unterdrückte Trauer oder Wut im Familien- oder Gesellschaftssystem
- Brustkrebs: als unterdrückte Weiblichkeit der Frauen im System, Bindung des Partners über Krankheit
- Panikattacken: Ausdruck von verschwiegenen Kriegs- und Fluchterfahrungen
- Gewichtsprobleme: Klientin fühlte sich verhungerten Verwandten in Stalingrad verbunden, die sie nicht kannte

Michaels Bluthochdruck

Die Stellvertreter in der Symptomaufstellung für Michael offenbarten ihm Bilder und Dialoge, die er aus seiner Kindheit kennt. Er hatte noch als junger Mann versucht, seiner Mutter den Vater zu ersetzen. Er war immer da, wenn sie nach ihm rief, hörte sich ihre Sorgen an, spürte ihre Depression und fühlte sich unter Druck, da er der Mutter nicht helfen konnte. Diese Überverantwortung für die Mutter

übertrug er später auf seine Partnerinnen. In der Aufstellung steht Michaels Stellvertreter dann frei für seine eigene Verantwortung. Er gibt die Verantwortung mit einem Ritual in zwei Phasen an die Mutter zurück:

Phase 1: Michael vermag erstmals seine ohnmächtige Wut zu fühlen und auszudrücken.

Im Rahmen der Aufstellung wird ihm der „Preis“, den er „als Kind bezahlt hat“, bewusst und dass es ein hoffnungsloses Anliegen war, an die Stelle seines Vaters treten zu wollen. Zugleich nimmt er wahr, dass diese „Rolle“ sowohl mit Überforderungsdruck als auch mit der Einschränkung seiner kindlichen Bedürfnisse z. B. nach Zärtlichkeit verbunden war. Aufgrund der Depression der Mutter musste Michael oft auf Zuwendung verzichten. All dies bringt eine lang unterdrückte Wut in ihm zum Überkochen. Sein Stellvertreter verleiht dem Ausdruck, indem er ein Kissen mit Wucht auf den Boden donnert – der „Mutter“ vor die Füße.

Phase 2: Michael erkennt: Er kann nur Verantwortung für sich selbst tragen. Die einst übernommene Verantwortung und die damit verbundenen Gefühle lässt „Michael“ gedanklich in einen schweren Gegenstand fließen. Sein Stellvertreter sagt zur „Mutter“: „Ich lasse die Verantwortung für dich bei dir. Ich übernehme die Verantwortung für mein eigenes Leben. Ich werde achtsam mit meinen Bedürfnissen, Grenzen und mit meiner Kraft umgehen.“ Während „Michael“ die Verantwortung der „Mutter“ symbolisch mit einem schweren Gegenstand sanft, aber bestimmt zurückgibt, blickt er ihr in die Augen. In diesem Moment kann er spüren, dass er aus Liebe zur Mutter gehandelt hat und zwischen den beiden entsteht eine neue, zarte Verbindung. Diese Sanftheit hat ihm gefehlt und sie wirkt jetzt heilend in ihm nach.

Michael wiederholt nun persönlich die Rituale, die er bei seinem Stellvertreter gesehen hat. Dabei erkennt er die Bedeutung seiner Symptome:

Der Bluthochdruck signalisiert ihm, dass er zu viel Verantwortung für andere übernimmt und das Augenzucken hat es ihm ermöglicht klarer zu sehen, worum es geht. Er macht nicht mehr aus Rücksicht auf andere die Augen zu, sondern setzt klarere Grenzen, wenn ihm etwas zu viel wird. Das Gefühl der Wut, das er jetzt deutlicher wahrnehmen kann, weist ihn darauf hin, dass etwas gegen seinen Willen läuft, und gibt ihm zugleich die Kraft zur Abgrenzung. Der Stellvertreter des Bluthochdrucks sagt: „Jetzt kann ich mich zurückziehen. Doch wenn du nicht auf dich selbst achtest, komme ich wieder, um dich aufmerksam zu machen.“ Michael erkennt in dem Symptom ein Signal bzw. eine Art inneren Lehrmeister, der ihn auf Veränderungsbedarf aufmerksam macht.

Familienaufstellungen dienen dazu, Beziehungsgeflechte im System Familie zu visualisieren, die aus der Balance geraten sind. Meist werden dabei Fragen der Zugehörigkeit, der Bindung und Lösung thematisiert. Aus der Position der Repräsentanten und ihren Wahrnehmungen können Schlüsse für die Lösung des familiären Problems gezogen werden. Der Leiter lässt z. B. die Repräsentanten Sätze mit einer lösenden Wirkung sprechen, die helfen, Verdrängtes aufzuarbeiten und die bisher leidvolle Beziehungen neu zu bewerten.

Ablauf einer Symptomaufstellung

Wer sein Symptom aufstellen möchte, kann sehen, hören und fühlen, was es ihm mitzuteilen hat. Er bekommen oft klare Hinweise, was zu tun ist, um innerlich wieder in Balance zu gelangen. Dabei kann es sich um unterdrückte Gefühle, nicht gelebtes Potential oder übernommene Rollen aus dem Familiensystem handeln.

Problemanalyse und Zielsetzung. Bei einer Aufstellung geht es darum, dass der Klient ein inneres Bild über Wirkungszusammenhänge entwickelt, das ihm neue Informationen für die Lösung der von ihm definierten Problematik vermittelt. In einer Krankheitssymptomaufstellung suchen wir nach Einflussgrößen, die die Balance im System des Klienten empfindlich stören, z. B. kraftraubende emotionale Beziehungen. Und wir suchen nach Wegen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Das Vorinterview. Der Klient präzisiert mit dem Coach gemeinsam das Thema. Wie schränkt das Symptom die Lebensqualität des Klienten ein? Gibt es eine Funktion der Krankheit? Worauf zielt die Veränderungsarbeit? Welche Personen, z. B. aus der Familie, könnten an der Problematik beteiligt sein? Über das Körperfeedback des Klienten, ermittelt im kinesiologischen Muskeltest, können weitere Informationen erkundet sowie Arbeitshypothesen überprüft werden. Vermiedene Emotionen werden auf einem „Entwicklungscompass“ (einer Landkarte für Emotionen) erfahrbar gemacht.

Energiebalancen der Kinesiologie. Der Körper des Klienten wird achtsam auf das Aufstellungsgeschehen eingestimmt; Stress wird gelöst und eine entspannte Arbeitsatmosphäre geschaffen, manchmal auch für die gesamte Gruppe.

Die Aufstellung. Der Klient wählt unter den Seminarteilnehmern Stellvertreter für die relevanten Personen seines Systems (z. B. Großeltern, Eltern, Geschwister, Kinder) und für seine Symptome aus und stellt sie im Raum so auf, wie es seinem aktuellen inneren Bild entspricht. Die Darsteller melden ihm ihr Befinden zurück, Informationen über die Bezie-

hung der Personen zueinander, über ihre Emotionen und bisher unbewusste oder nicht ausgesprochene Dynamiken.

Neues inneres Bild. Im zweiten Teil der Aufstellung geht es darum, Lösungen zu finden und ein neues inneres Bild zu entstehen zu lassen, das kann z. B. über Rituale der Aussöhnung geschehen. Ziel ist eine neue innere Haltung des Klienten zur Situation. Der Klient verinnerlicht das Lösungsbild und der Coach klärt mit ihm, wie sich die neuen Erkenntnisse in die Praxis umsetzen lassen. Ein

kraftvolles Bild kann Selbstheilungskräfte beim Klienten aktivieren.

Nachbetreuung. Die Integration der neuen Erfahrungen in einer persönlichen Einzelarbeit nach der Aufstellung wird von unseren Klienten gemeinhin als sehr wohltuend erlebt. In einem interdisziplinären Team arbeiten wir dann in einer „systemischen Medizin“ mit Ärzten und Apotheken an der körperlichen Integration, z. B. in Verbindung mit der Homöopathie.



Peter Klein und **Sigrid Limberg-Strohmaier**, Entwickler des Integral-Systemic-Coachings Innere Form, Buchautoren. Medizinische Systemik, in Kooperation mit Ärzten und Apotheken. Website: www.integral-systemics.com

