# Was kränkt, macht krank

## Was tun, wenn die Seele leidet?

*von*

*Arnold Mettnitzer*

*Seeboden*

*15. Oktober 2011*

**Kränkungen – verletzte Gefühle**

**Ich gehe erwartungsvoll an die Theaterkasse und just die Person vor mir bekommt die letzte Karte. Im Büro werde ich von einer Kollegin öffentlich zurechtgewiesen, wie mir ein solcher Fehler unterlaufen konnte. Der Partner eröffnet seiner Frau, dass er eine andere Frau kennengelernt hat und nun etwas Abstand von der Familie brauche. Im Briefkasten finde ich ein Schreiben, dass die Stelle, für die ich mich beworben habe, leider schon vergeben ist. Von guten Freunden erfahre ich, dass sie bei gemeinsamen Freunden zu einem Gartenfest eingeladen sind und das Fest ohne mich stattfinden wird….**

**Kränkungen sind mögliche Reaktionen auf Ereignisse, durch die wir uns seelisch verletzt fühlen. Diese Ereignisse, durch die wir uns entwertet fühlen, sind in der Regel Kritik, Zurückweisung, Ablehnung, Ausschluss oder Ignoriert-werden. Die Entwertung betrifft meine Person, meine Handlung und meine Bedeutung für andere Menschen (soziale Akzeptanz). Entwertungen berühren direkt unser Selbstwertgefühl, da wir uns nicht respektiert, wertgeschätzt, angenommen und verstanden fühlen.**

**Kränkungen verletzen unser Gefühl, uns als ganz und kohärent zu erleben. Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung unserer Person, verbunden mit Gefühlen der Ohnmacht, des Selbstzweifels, der Enttäuschung, des Schmerzes, der Wut und Verachtung. In unserer Gekränktheit wenden wir uns trotzig von unserem Gegenüber ab und sinnen häufig auf Rache und Vergeltung. In der Kränkung drücken wir aus: „So will ich das nicht haben, da mach ich nicht mehr mit!“**

**(Vgl. Bärbel Wardetzky, Ohrfeide für die Seele. Wie wir mit Kränkung und Zurückweisung besser umgehen können, dtv 34057, 4. Auflage 2005, Seite 15-16)**

**KRÄNKUNG entsteht durch:**

**- die Verletzung durch andere aufgrund von Zurückweisung**
**- die Verletzung löst Schmerz, Scham, Verzweiflung und Angst aus.**
**- Verletzung, Schmerz, Scham, Angst, Verzweiflung werden abgewehrt.**
**- Erlebt werden Wut, Verachtung, Ohnmacht, Enttäuschung und Trotz.**
**- Die Reaktionen sind Rache, Gewalt, Beziehungsabbruch, Rosenkrieg, Suizid.**

**Neben Kränkungen durch andere gibt es auch Selbstkränkungen, die durch Selbstentwertungen gekennzeichnet sind. In diesen Fällen wertet sich eine Person selber ab und spielt ihre Wichtigkeit für sich und andere herunter. Menschen kränken sich beispielsweise selbst, indem sie ihre Ansprüche so hoch schrauben, dass sie nicht erfüllbar sind und sie mit dem ständigen Gefühl leben, nicht zu genügen. (Schulsituation: Nicht genügend! Albträume Prüfungsträume!)**
**Sie kränken sich jedoch auch, wenn sie zu hohe Erwartungen an die Welt und andere Menschen stellen und auf diese Weise ständig enttäuscht werden. Die Aggression als Reaktion auf die Selbstkränkung richten sie gegen sich selbst bis hin zur Selbstverletzung. Nach außen hin zeigen sie sich trotzig und abwertend.**

## 1. Das Vergessen im Dienste der Neurose

**Das Lied aus der Fledermaus „Glücklich ist, wer vergisst, was doch nicht zu ändern ist“ hat Erwin Ringel als „die heimliche Hymne des Österreichers“ bezeichnet und damit davor gewarnt, das Vergessen und Verdrängen als eine Tugend zu zelebrieren.**
**Nur Bewusstes kann verändert werden, Unbewusstes nicht! Und so werden durchaus revidierbare Dinge erst durch Verdrängung unveränderbar, so dass wir eigentlich singen müssten: „Unglücklich ist, wer vergisst, weil’s dann gerade deswegen nicht mehr zu ändern ist!“**

**Was wir in der Kindheit so „gut“ und intensiv gelernt haben, nämlich das Verdrängen, das setzen wir später konsequent fort, so dass man uns geradezu eine „Verdrängungsgesellschaft“ genannt hat.**

**Susanne Allert - Wybranietz erinnert sich:**

**Als wir früher
Verstecken spielten,
dachten wir nicht daran,
dass dies eine Vorübung sein könnte.**

**Wir hatten Spaß an dem Spiel,
das heute Ernst geworden ist
und soviel Wut und Leid erzeugt.**

**So mancher duckt noch immer
und rennt umher
und sucht.**

**Andere haben sich so gut versteckt,
dass sie sich selbst
nicht mehr finden.**

**Die Folge dieser organisierten Verdrängung ist eine hochkarätiges Verwirrspiel, bei dem einer den anderen an der Nase herumführt und jeder glaubt, gewonnen zu haben, wobei es aber nur Verlierer gibt.**

## 1.1. Was ist eine Neurose?

**Die krankmachende Folge aus konsequent organisierter Verdrängung, das daraus entstandene seelische Leiden nennen wir „Neurose“; sie kann definiert werden als „Konflikt zwischen bewussten und unbewussten Tendenzen im Inneren des Menschen“. Etwas salopp ausgedrückt handelt es sich um „die Leichen im Keller des Herzens“, um den „übervollen Mistkübel unserer Seele“. Nichts gegen Mistkübel, das Problem stellt sich erst, wenn er voll ist und wir so tun, als würden wir keinen brauchen.**

**F. Nietzsche hat diesen Vorgang in folgenden Worten zusammengefasst:**
**„Das habe ich getan, sagt mein Gewissen. Das kann ich nicht getan haben, sagt mein Stolz. Und mein Stolz siegt.“**

**Ich muss an dieser Stelle kurz an König Ödipus erinnern:**
**Ödipus wurde als Säugling von seinen Eltern ausgesetzt, weil sie verhindern wollten, dass sich das schreckliche Schicksal bewahrheitet, das ihnen und ihrem Sohn prophezeit worden war. Ödipus starb jedoch nicht, sondern kam - wie vorhergesagt - als junger Mann in seine Heimatstadt und erschlug unwissentlich seinen Vater an einer Wegkreuzung, als dieser sich ihm in den Weg stellte.**
**Kurze Zeit später rettete er die Stadt Theben, ohne zu wissen, dass sie seine Heimatstadt war, aus der Bedrohung durch die Sphinx. Dieses Ungeheuer hatte vor der Stadt den Menschen aufgelauert und jeden verschlungen, der ihre Rätsel nicht lösen konnte. Zur Belohnung durfte Ödipus die verwitwete Königin von Theben heiraten, Iokaste, die in Wirklichkeit seine Mutter war.**
**Als Jahre später bekannt wurde, was er getan hatte, erhängte sich seine Frau und Mutter Iokaste, Ödipus selbst blendete sich und zog sich aus der Stadt zurück. Sophokles hat vor 3000 Jahren damit den Anfang der klassischen Tragödie geschaffen.**

**Eine Grundregel der Psychodynamik lautet: „Das, was dich beim anderen stört, zeigt dir, wo dein Problem liegt!“ Das hat mit König Ödipus zu tun.**

**Die Tragik des Ödipuskomplexes besteht darin, dass derjenige, der auszieht, den Schuldigen zu suchen, erkennen muss, dass er es selber ist. Das liebt niemand und darum ist es leicht zu verstehen, dass auf den ersten Blick das Vergessen, die Verdrängung einen Vorteil mit sich bringt: Ein belastendes Problem ist damit aus meinem Bewusstsein verschwunden, und ich kann erleichtert aufatmen. Auf längere Sicht erweist sich diese Annahme aber als Trugschluss, denn nur allzu oft beginnen nun die verdrängten Dinge in der Tiefe unserer Seele ein Eigenleben zu führen, das sich unserer Kontrolle entzieht; aber in quälenden Symptomen (der Neurose) kommen sie wieder an die Oberfläche; - dann aber sind sie viel schlimmer und unheimlicher. Man hat sozusagen „die Kobra unter den Teppich gekehrt“, dort aber hat sie ihre Eier gelegt und kommt nun als neurotisches Symptom, als psychosomatisches Leiden, als Herzinfarkt, als Nierenkolik oder gar als Karzinom wieder hervor.**

## 2. „Was kränkt, macht krank“

**Das Wort stammt von Max Herz, einem Wiener Internisten und nicht von Erwin Ringel, der aber hatte es leidenschaftlich aufgegriffen, um darauf hinzuweisen, dass unbewältigte Gefühle den Körper schädigen können. Wenn der Mistkübel der Seele voll ist, beginnt er sich zu wehren, u.a. durch psychosomatische Symptome:**

**„Psychosomatik ist die Lehre, wie die Seele den Körper krankmachend beeinflusst.“ - Psychosomatische Erkrankungen sind demgemäß solche, bei deren Entstehung nachgewiesenermaßen seelische Faktoren eine beträchtliche oder entscheidende Rolle spielen.**

**Das, was psychisch krankmachend wirkt, sind bestimmte Gefühle, nicht der rationale, sondern der emotionale Bereich ist hier entscheidend. Das unterstreicht die Bedeutung eines gesunden Gefühlslebens auch für die körperliche Gesundheit.**

**„Gedankenschwanger und gefühlskalt“ pauken wir das Wissen unserer Zeit. Unsere Schulen sind sehr früh schon hochspezialisiert, um junge Menschen möglichst gründlich für den Wettlauf um die besten Plätze zu rüsten, aber die Kinder verlassen ihre Schulen als „Analphabeten des Gefühls“ - ein Wort von Ingmar Bergman. Das „glückliche Huhn“ gibt es schon, der „glückliche Mensch“ als Erziehungsziel ist noch nicht wirklich in unseren Lehrplänen verankert. In sehe darin einen wesentlichen Grund dafür, dass vor etlichen Jahren „Der Club der toten Dichter“ zum Kultfilm wurde. Der Wunsch des Vaters, dass der Sohn die Familientradition weiterführt und die Arztpraxis übernimmt, bricht dem begabten Sohn, der um alles in der Welt Schauspieler werden wollte, das Genick. Der einzige Ausweg, der ihm bleibt, ist die Selbsttötung.**

## 2.1. Das vegetative Nervensystem

**Die entscheidende Schaltstelle zwischen Seele und Körper ist das vegetative oder autonome Nervensystem, also jenes, welches alle Funktionen beherrscht, die sich unserer Willkür entziehen.**

**Sympaticus und Parasympaticus sorgen für das innere Gleichgewicht zwischen Ruhe, Geborgenheit, Schutz, Wärme, Vertrauen, Zuwendung, Liebe, Achtung, Ermunterung als Ausdruck der positiven Kräfte einerseits, und Belastung, Überforderung, Angst, Wut, Fluchttendenzen, Kränkung, Erniedrigung, Abwertung andererseits. Wenn nun ständig die negativen Kräfte ein deutliches Übergewicht haben, kippt der Mensch aus dem Gleichgewicht. Gesundsein bedeutet, im vegetativen Gleichgewicht zu sein.**

## 2.2. Das Gefühl

**Gefühle wahrzunehmen und zu erleben, Gefühle zuzulassen ist kein Luxus und schon gar keine Schande, sondern ein wesentlicher Teil des Menschen:**
**„Stellen Sie sich vor, Sie gehen nachts eine spärlich beleuchtete Straße entlang. Es regnet und dicke Regentropfen klatschen auf alte Dachrinnen, das einzige Geräusch, das nur vom gleichmäßigen Tritt ihrer Schuhe unterbrochen wird; kein Autoverkehr. Sie gehen zuerst langsam, dann in der Mitte des Bürgersteigs, später fast auf der Straße, um nicht nahe an dunklen Hauseingängen vorbeigehen zu müssen. Plötzlich spüren sie, jemand muss hinter ihnen sein. Schritte hinter ihnen werden schneller und lauter, die Schritte haben Sie eingeholt, Sie fühlen schon einen Atem in Ihrem Nacken, Sie drehen sich in Panik um - nichts!**
**Ihr Gehirn hat eine Gefahr wahrgenommen, weil sie sich vielleicht intuitiv an Bilder erinnert haben, die sie aus einem Edgar Wallace Kriminalfilm kennen. Neurochemische Botenstoffe haben Ihre Muskelspannung erhöht, Ihr Blutdruck ist angestiegen, Schweißperlen traten auf die Stirn, ein fahler Geschmack breitete sich im Mund aus und der Atem stockte ab und an, um noch genauer hinzuhören, ob die Schritte vielleicht schon so nahe sind, dass eine unmittelbare Gefahr drohen könnte.**

**Der Zustand Ihres ganzen Körpers, die neurochemische Kommunikation zwischen Körperzellen und Zellen des Nervensystems (Gehirn) hat Sie kurzfristig in einen Alarmzustand versetzt; ihr Puls hat sich verändert, das Herz hat bis zum Hals geschlagen, der Atemzug hat sich geändert. All dies waren unmittelbar sichtbare Zeichen einer Gefühlsregung.“**

**(Kurt Zänker, Das Immunsystem des Menschen. Bindeglied zwischen Körper und Seele, Beck’sche Reihe 2049, München 1996, 113)**

**Jedes menschliche Gefühl ist mit typischen vegetativen Reaktionen gekoppelt:**

**Angst z.B. mit Muskelanspannung, erhöhtem Blutdruck, erhöhtem Pulsschlag, Herzklopfen - „es schlägt bis zum Hals“, Atembeschleunigung, Schluckbeschwerden - „Knödel im Hals“, Schweißausbruch, Hautblässe im Gesicht, etc.**
**D.h., erlebte Gefühle haben einen besonderen Einfluss auf das Vegetativum. Es ist daher leicht zu verstehen, dass bei längerem Anhalten eines solchen Gefühls eine körperliche Störung zustande kommen kann:**
***Reaktion - z.B. Druck im Magen „etwas liegt mir schwer im Magen“**
***funktionelle Störung und Beschwerde - z.B. erhöhte Magensaftproduktion**
***Gewebs- und Organschäden - z.B. Magengeschwür**
***Chronische Erkrankung - z.B. chronische Gastritis**

**Aus diesen Anmerkungen wird verständlich, dass sich psychosomatische Erkrankungen vor allem in jenen Organen manifestieren werden, die dem vegetativen (unwillkürlichen) Nervensystem unterstehen: im Herz-Kreislauf-System, im Atmungstrakt, Magen-Darmtrakt, Urogenitaltrakt, im Endokrinum (Drüsen mit innerer Sekretion) und im Bereich der Haut.**

**Die traditionelle Medizin hat diese Zusammenhänge lange nicht berücksichtigt. War der Mensch krank, wurde nur die Krankheit selbst, das Symptom, behandelt. Kein Wunder, dass sich oft am Gesamtzustand des Patienten nichts geändert hat, weil er ja eigentlich eine Störung im emotionalen Bereich auskurieren sollte: Oft zeigt sich, dass die eine Krankheit geht und eine andere kommt, so lange, bis man sich wirklich mit dem Wurzelproblem beschäftigt.**

***Mehrere Jahre können auch heute noch vergehen, bis ein Patient nach einem langen Weg durch die einzelnen medizinischen Bereiche auf die Möglichkeit einer psychotherapeutischen Behandlung aufmerksam gemacht wird.***

**Es ist noch nicht wirklich lange her, dass eine ganzheitliche Betrachtungsweise der Medizin sich durchgesetzt hat, die den Menschen als Ganzheit von Körper, Geist und Seele sieht und ihn nicht nur als Individuum allein, sondern als Teil einer Gemeinschaft, in der er lebt, betrachtet. Die systemische Psychotherapie geht daher auf die Suche nach den Rahmenbedingungen, in denen ein Mensch lebt. Z.B. Familientherapie: Stellung in der Geschwisterreihe, Beruf der Eltern, Lebensbedingungen etc.**

## 2.3. Der Organismus als Gefühlsspeicher

**Man kann unseren Organismus als Gefühlsspeicher bezeichnen, wobei sich die verschiedenen Gefühle - wie Wut, Hass, Enttäuschung, Trauer - nachweisbar ganz bestimmte Körperregionen „einverleiben“.**

**Hatte man in den Anfangsjahren der Psychosomatik nur „verdrängte Gefühle“ für die Erkrankung verantwortlich gemacht, so sind die Fachleute heute hier wesentlich konkreter: Die Symptome psychosomatischer Erkrankungen sind nicht nur der Versuch, unterdrückte Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Tatsächlich gibt es neben unterdrückten Gefühlen und Emotionsstaus auch so etwas wie eine vegetative Blockade.**

**Man weiß heute, dass eine Blutdruckerhöhung, die unter dem Einfluss von Wut entstand, nicht absinkt, wenn die Wut herausgelassen wird. Man müsste auch die physiologischen Begleitumstände des Gesamtgeschehens Wut zum Abfließen bringen. Das sind in diesem Fall die vegetativen Begleitumstände der Wut, wie Erstarrung im Darm und Einstellung der Magensaftproduktion. Denn im Gefühlsbereich der Wut bereitete der frühe Mensch sich auf Kampf oder Flucht vor. Alles, was nicht der Lebenserhaltung diente, ordnete sich der Gefahrensituation unter und erstarrte. Der gesamte Organismus war auf Kampf oder Flucht ausgerichtet.**

**Und ebenso wie die Wut sich jahrelang im Menschen anstauen kann, bleibt die vegetative Spannungsladung im Organismus stecken.**
**Die körperlichen Reaktionen können sein: Appetitverlust oder aber auch die Gier auf Essen (ein Grundmuster bei Anorexie und Bulimie). Der Betreffende „frisst“ alles aus unterdrückter Wut in sich hinein, Kalk- und Fettablagerungen verengen die Gefäße und halten so den betreffenden Menschen unter Hochdruck, wie etwa bei jenen Blutdruckkranken, die ständig explodieren, ohne zur vegetativen Entladung zu kommen. In Wirklichkeit wird Wut in sich hineingefressen, die sich vegetativ manifestiert und so die chronische Erkrankung zur Folge hat.**

**Genauso ergeht es dem Fettsüchtigen. Für ihn ist das viele Essen nicht Mittel, bestimmte Gefühle zu unterdrücken, sondern er leidet ständig unter einem gefühlsmäßigen Verlangen (nach Muttermilch oder Flasche), einem emotionalen Defizit. Darum kann er nie genug kriegen. Wenn das nicht durchschaut wird, wird ein Patient nach Alkoholentzug sehr schnell wieder zum Trinker...**

**Diese Beispiele zeigen, wie unterschiedliche Systeme in uns reagieren können. Wenn innere vegetative Spannungen nicht gleichzeitig mit den Affekten entladen werden, bleibt krankmachende Dauerspannung im Körper zurück.**
**Wir erkennen hier zwei verschiedene Reaktionstypen:**

**Der eine möchte gerne angreifen. - „Hinausschreityp“ - Er traut sich aber nicht, mit dieser Aggression so umzugehen, dass er sie nach außen ableiten kann. Diese chronische Hemmung der aggressiven Kampfbereitschaft versetzt den Organismus in einen Spannungszustand, der in einem Zusammenhang mit der Entstehung von Migräne, Bluthochdruck, Schilddrüsenüberfunktion, Arthritis und Diabetes steht.**

**Der andere, - ich nenne ihn den „Hineinkriechtyp“ - ist das hilflose Kind, möchte gefüttert werden, hat Sehnsucht nach Schutz und Geborgenheit. Das bringt ihn dazu, nicht zu reagieren; er spielt „Ich will lieb sein“, passt sich übermäßig an und lebt durch andere und für andere. Sein Anpassungsmuster hindert ihn, das zu bekommen, was er sich so sehr ersehnt: Sicherheit und Geborgenheit. Er lebt für und durch andere und holt sich auf diese Weise eine Pseudosicherheit.**
**Diese chronische Hemmung hilfesuchender Strebungen, das Nichtausleben der Sehnsucht nach Schutz und Geborgenheit ist beispielsweise mit Kolitis, Erschöpfung, Asthma, Magengeschwüren und Verstopfung verbunden.**

**Wir können also davon ausgehen, dass allein diese zwei Reaktionsmuster bei Erkrankungen ganz bestimmte Organsysteme bevorzugen:**
**Der aggressionsgehemmte Mensch „sucht“ sich lebenserhaltend aktive Organe aus, wie z.B. Herz- und Kreislaufsystem, Nieren, Lunge, Bronchien.**

**Beim regressiven Typ sind eher jene Organsysteme betroffen, die vorwiegend im Säuglingsalter eine große Bedeutung haben. Hier zeigt sich der unbewusste Wusch, umhegt, versorgt, und gefüttert zu werden - mit Bier, Schnaps, Wein und viel Essen. „Wer Sorgen hat, hat auch Likör“, Erwin Ringel hat in diesem Zusammenhang auch gerne vom „Selbstmord mit Messer und Gabel“ gesprochen. Als Ehepartner wird meist ein versorgender Partner gewählt. Diese Menschen brauchen viele „Streicheleinheiten“ und haben ständig das Gefühl, unterversorgt zu sein. Ihre Krankheitsebenen liegen daher auch mehr im Magen-Darm-Bereich oder in dem der Haut.**

## 2.4. Gefahr der Abwehr persönlicher Betroffenheit

**Diese Reaktionsmuster treten allerdings selten in reiner Form auf. Symptome können wandern und zu einem anderen Organsystem überspringen. Dass psychosomatische Zusammenhänge wesentlich komplizierter sind, ist nicht genug zu betonen. Und wenn wir heute hier so darüber sprechen, werden sie vielleicht eine eigenartige Erfahrung machen: Beim einen oder anderen Punkt werden ihnen Leute einfallen, auf die das zutrifft. Auf keinen Fall dürfen dadurch andere Menschen diagnostiziert werden, um ihnen ihre Schwäche um die Ohren zu knallen. Das ist unfair, charakterlos und für niemanden hilfreich. „Ein jeder kehre vor der eigenen Tür, wenn er die Dinge verändern will!“ - hat C. G. Jung einmal gesagt.**

**Und wenn wir beginnen, uns mit Krankheitsbildern auseinanderzusetzen, kommen wir vielleicht allmählich zur Erkenntnis, dass nicht das krank macht, was andere mir antun oder nicht antun. Krankheit ist sehr oft das Resultat des Umgangs mit mir selbst.**

## 2.5. Zusammenfassung

**„Du kannst zwar sagen was du willst, aber dein Körper lässt sich dadurch nicht täuschen, er lügt nicht, sondern zeigt auf seine Weise, die Du mit Deinem Willen nicht beeinflussen kannst, wie es in ihm aussieht.“**

**Wenn ein Mensch sich in einem Konflikt zwischen bewussten und unbewussten Tendenzen befindet, wird sein vegetatives Nervensystem niemals den bewussten, immer den unbewussten gehorchen. Mit allen bewussten Bemühungen sind wir nicht in der Lage, die reflexhaft funktionierende Verbindung zu beeinflussen. Im Gegenteil: Die vegetative Reaktion verrät die wahre Einstellung des betreffenden Menschen, seine unbewusste Haltung tritt gegenüber seinen bewussten Wünschen offen ans Tageslicht.**

**Das macht man sich in der Kriminalistik zunutze, nur deswegen kann ein Lügendetektor funktionieren, die vegetativen Reaktionen sind gut messbar und willentlich nicht zu beeinflussen.**

**Freud‘sche Versprecher:**

**Statt „Legen Sie bitte ab!“ – sagt der Gastgeber: „Leben Sie bitte ab!“**
**Statt „wir wollen das Glas erheben und auf sie anstoßen“ sagt der Festredner: „Wir wollen das Glas erheben und auf Sie aufstoßen!“**

## 3. Gibt es so etwas wie einen „Schutz vor der Neurose“?

### 3.1. Erkenne Dich selbst!

**Das altgriechische Ideal des „erkenne dich selbst“ ist ein erster Baustein einer ganzheitlich gesunden Persönlichkeit.**

**Emotionale Anteile anderer kann ich nur verstehen, wenn ich im eigenen Haus meiner Seele Bescheid weiß, sonst verkomme ich sehr schnell zum „hilflosen Helfer“, der an einer „Neurose zu zweit“ bastelt.**

**Der Volksmund kennt ein Sprichwort: „Drei Blicke tu zu deinem Glück: vorwärts, aufwärts und zurück!“ Daraus folgen Grundtugenden des Menschen, der „bitte“ und „danke“ sagen und der noch staunen kann.**

**Das Staunen ist dabei die beste Garantie, dass der Mensch sich nicht mit Gott verwechselt: „Nie ist der Mensch so da, wie dann, wenn er ganz weg ist“, hat Jörg Splett formuliert.**

**Ferdinand Raimund lässt seinen Alpenkönig zum Menschenfeind sagen: „Du begehst die größte Sünde, du kennst dich selber nicht!“**

**Von Karl Valentin stammt das hintergründig ironische Wort: „Heute besuche ich mich, hoffentlich bin ich zu Hause!“**

### 3.2. Liebe deine Fehler!

**Errare humanum est - Irren ist menschlich**
**Humani nil a me alienum puto - Nichts Menschliches ist mir fremd!**

**Wie gehe ich mit meinen Irrtümern und Fehlern um?**

**Alexander Mitscherlich hat einmal sinngemäß gesagt: Identität haben heißt, die tausend Irrtümer einzugestehen, die man im Verlauf seines Lebens durchgemacht hat, da, dort und dann; denn unser Leben ist eine Kette, eine Aneinanderreihung von Irrtümern, von Fehlern.**

**Wer sich getraut, sich selbst so anzuschauen, wie er ist, hineinzuhorchen in die Tiefen der eigenen Seele, wird mit Wunderbarem und Abscheulichem gleichermaßen zu tun bekommen.**

### 3.3. Die heilende Kraft des Wortes

**Freud hat das Wort das chirurgische Messer des Therapeuten genannt. Es wäre einseitig und verkürzt, darunter nur das Wort zu verstehen, das der Therapeut dem Patienten sagt. Genau genommen heilt vor allem das Wort, das ein seelisch Leidender endlich über die Lippen bringt.**

**Denn gerade, dass wir, was wir sagen möchten, nicht auszusprechen wagen, ist oft der Beginn eines seelischen Leidensweges.**

**In einem Gedicht von Peter Turrini heißt es:**

**Das Nein**
**das ich endlich sagen will**
**ist hundertmal gedacht**
**still formuliert**
**nie ausgesprochen.**
**Es brennt mir im Magen**
**nimmt mir den Atem**
**wird zwischen meinen Zähnen zermalmt**
**und verlässt**
**als freundliches Ja**
**meinen Mund**

**Sokrates hat seinen Schülern zugerufen: „Sprich, damit ich Dich sehe!“ Er war davon überzeugt, dass die Wahrheit in der menschlichen Person selber liegt, dass es möglich sei, sie nach und nach in einem ruhig verlaufenden Gespräch freizuarbeiten.**

**Freilich kann es Jahre dauern, Jahrzehnte vielleicht, bis zum Vorschein kommt, woran die Seele krankt.**

**Im Vertrauen auf die heilende Kraft des Jesus aus Nazareth bittet ihn der Hauptmann von Kapharnaum:**

**„Sprich nur ein Wort, und mein Diener wird gesund!“ Mt 8,8)**

**Ein endlich ausgesprochenes Wort kann Medizin sein, ob ich es höre oder selber sage, es ist ein seelisches Grundnahrungsmittel:**

- **aber es braucht den rechten Zeitpunkt, ein offenes Ohr und die Kraft des Verstehens; nur so kann es heilen. Und es kann Jahre dauern, Jahrzehnte vielleicht, bis die Zeit reif ist, damit endlich ein erlösendes Wort möglich wird.**

**Zum Schluss ein Gedicht von Peter Turrini:**

**„Wie lange noch**
**werde ich alles hinunterschlucken**
**und so tun,**
**als sei nichts gewesen?**

**Wie lange noch**
**werde ich auf alle eingehen**
**und mich selbst**
**mit freundlicher Miene vergessen?**

**Wie lange**
**müssen sie mich noch schlagen**
**bis dieses lächerliche Grinsen**
**aus meinem Gesicht fällt?**

**Wie lange noch**
**müssen sie mir ins Gesicht spucken,**
**bis ich mein wahres**
**zeige?**

**Wie lange**
**kann ein Mensch**
**sich selbst nicht lieben?**

**Es ist so schwer**
**die Wahrheit zu sagen**
**wenn man gelernt hat**
**mit der Freundlichkeit zu überleben.“**