

# Gestalt-Publikationen



**Frank-M. Staemmler**

## **Krankheit und Verantwortung**

© 2009 Frank-M. Staemmler, Gestalt-Publikationen,  
Max-Reger-Str. 11, 97074 Würzburg  
[www.frank-staemmler.de](http://www.frank-staemmler.de)

Ich möchte mich hier mit einer Fragestellung auseinandersetzen, mit der sich auch viele meiner KlientInnen zu gegebener Zeit beschäftigen. Es geht um die Frage: „Bin ich verantwortlich für meine körperlichen Krankheiten und, wenn ja, in welchem Sinn und in welchem Maß?“

Bei den Krankheiten, von denen hier die Rede sein soll, kann es sich sowohl um solche handeln, die heute allgemein als rein körperliche Krankheiten gelten (z. B. Diabetes oder Polio), aber auch um solche, bei denen ein gewisser psychischer Einfluss in den letzten Jahre häufiger in Erwägung gezogen wird (z. B. Krebs oder Multiple Sklerose).

Um mich der Fragestellung anzunähern, möchte ich zunächst deutlich machen, dass ich das natürlich aus meinem gestalttherapeutischen Blickwinkel heraus tue. Die Gestalttherapie betont — vielleicht stärker als die meisten anderen Therapieformen — die Verantwortung jedes Menschen für seine individuelle Art zu leben. Sie setzt diese Verantwortung als etwas Gegebenes voraus, als etwas, dem man sich nicht entziehen, das man allenfalls verleugnen kann. Anders gesagt, die Verantwortung jedes Menschen für sich ist nichts, was er ‚übernehmen‘ könnte, denn er hat sie von Anfang an. Sie ist ein existentielles Faktum.

In den Worten Sartres: „Der Mensch ist lediglich so, wie er sich konzipiert ...; der Mensch ist nichts anderes als wozu er sich macht“ (1969, 11).

Daraus folgert Sartre: „Der Mensch ist frei, der Mensch ist Freiheit.... Der Mensch ist verurteilt, frei zu sein. Verurteilt, weil er sich nicht selbst erschaffen hat, anderweit aber dennoch frei, da er, einmal in die Welt geworfen, für alles verantwortlich ist, was er tut“ (a.a.O., 16).

In dem von Sartre beschriebenen Spannungsfeld zwischen „Verurteilt-“ und „Frei-sein“ leben wir alle, gleichgültig ob wir unter einer Krankheit leiden oder nicht. Wir alle sind in historische, gesellschaftliche und ökologische Verhältnisse „geworfen“, die wir uns zunächst einmal nicht ausgesucht haben; zu ihnen gehören auch unsere jeweilige genetische Ausstattung sowie die Zugehörigkeiten zu unserer Herkunftsfamilie, sozialen Schicht, Nationalität und Religion. So wenig wir wählen konnten, wann und wo wir geboren wurden, so sehr können wir — in gewissem Maße schon als Kinder, mehr noch als Erwachsene — auf die Bedingungen, in denen wir leben, reagieren.

Ein anderer Philosoph, Bergson, der einen gewissen Einfluss auf die Gestalttherapie hatte, sagte es so: „Die äußeren Bedingungen sind kein Gußmodell, dem das Leben sich anschmiegt und dessen Form es empfängt.... Hier existiert noch keine Form, sondern Sache des Lebens ist es, sich selbst eine Form zu schaffen, die den ihm gesetzten Bedingungen gemäß ist“ (1912, 64).

Wir können, darin sind wir frei, entscheiden, wie wir uns gegenüber diesen Bedingungen verhalten: Wir haben die Fähigkeit und Freiheit, auf sie zu antworten. Unsere Verantwortung besteht in dieser Fähigkeit zu antworten, und es gibt immer mehrere Möglichkeiten, dies zu tun.

Unsere Antworten geben wir als ganzheitliche Wesen, also sowohl mit unseren Gedanken wie mit unseren Gefühlen wie auch mit unserem Körper. Viele dieser Antworten sind uns nicht bewusst, sie sind schon gar nicht immer geplant, wir geben sie vielmehr spontan in Reaktion auf die konkreten, aktuellen Bedingungen unseres Le-

bens. Gerade unsere körperlichen Reaktionen laufen glücklicherweise meist von selbst ab, ohne dass wir sie vorsätzlich steuern müssten. Man stelle sich z. B. nur die Mühe vor, die es machen, und die Zeit, die es kosten würde, wenn man, um seinen Bus an der Haltestelle noch zu erwischen, beim Laufen an die entsprechende Anpassung der Atem- und Pulsfrequenzen denken müsste. Das Beispiel zeigt, wie nützlich es ist, sich nicht alles bewusst machen zu müssen. Und dennoch handelt es sich auch beim Atmen oder beim Pulsschlag um eine Antwort, die wir auf eine bestimmte Situation geben. Für sie sind wir darum verantwortlich.

In diesem Sinne, denke ich, ist jeder Mensch auch für seine Krankheiten verantwortlich, jedenfalls insofern und soweit sie Antworten auf gegebene Verhältnisse darstellen: Wenn ich als Nichtraucher in von Zigaretten verräucherter Luft huste, bin ich für mein Husten verantwortlich, nicht für den Qualm. Ich habe die Freiheit, auf die Situation zu antworten. Ich kann auch den Raum verlassen, das Fenster öffnen oder die Raucher bitten, ihre Zigaretten zu löschen. Wie immer meine Antwort lautet, ich bin dafür verantwortlich, was ich tue. Für die Verhältnisse (die Qualität der Raumluft), in die ich zunächst „geworfen“ wurde, bin ich aber nur insoweit mitverantwortlich, als meine jeweiligen Antworten wiederum Teil dieser Verhältnisse werden und so auf diese einwirken können (wenn ich z. B. das Fenster öffne oder gar nichts tue — auch das ist eine Antwort).

Und damit entsteht die Frage der Grenzen der eigenen Verantwortung. Denn obwohl man immer auf die Verhältnisse antworten kann, in denen man sich befindet, kann man nicht jede denkbare Antwort geben, auch wenn man es noch so gerne würde. Kein Mensch kann sein Erbgut verändern — hoffentlich bleibt das so! —, keiner kann von heute auf morgen seine über Jahre hinweg gewachsene persönliche Identität völlig umkrepeln, keiner kann sich aller seiner Antworten bewusst sein oder werden und keiner ist so allmächtig, dass er die sozialen Bedingungen oder die ökologische Umwelt allein nach seinem Gutdünken verändern könnte. Die Tatsache, dass wir für alles verantwortlich sind, was wir tun (einschließlich unserer Körperreaktionen und Gefühle), ist folglich keinesfalls gleichbedeutend damit, dass wir alles tun könnten, was wir gerne tun würden.

Es ist in bestimmten Teilen der „Psycho-Szene“ — und mehr noch in Kreisen, die sich mit (oft fälschlich so genanntem) ‚esoterischem‘ Wissen beschäftigen —, in den letzten Jahren Mode geworden, Krankheiten als etwas zu betrachten, das man ausschließlich durch die Macht des Geistes, durch „positives Denken“, durch die Überwindung psychischer Störungen, durch den Glauben an irgendeine ‚Wahrheit‘ oder irgendeinen Gott bzw. Gottersatz heilen könne. Ich halte das für eine Form des Größenwahns, dessen Mentalität mich eher an den Machbarkeitskult moderner Technokraten als an die Demut spiritueller Meister erinnert. Menschen sind ganzheitliche Wesen, d. h. sowohl die geistige als auch die psychische als auch die körperliche Ebene sind integraler Bestandteil ihres Seins. Natürlich gibt es Wechselwirkungen zwischen diesen Ebenen, deren genaue Mechanismen und Einflussgrößen noch überwiegend ein Geheimnis sind, das Psychologen, Neurobiologen und Philosophen langsam zu lüften versuchen; aber es gibt nach meiner Einsicht und Erfahrung keinen vernünftigen Grund anzunehmen, eine Ebene, z. B. der Geist, habe absolute Macht über die anderen.

Ich weiß, wie umstritten es ist, ob und zu welchen Anteilen bestimmte Krankheiten als psychosomatische Krankheiten angesehen werden können. Ich finde es letztlich nicht sehr bedeutsam, ob man in einem jeweiligen Fall 10 oder 90 Prozent annimmt oder eine beliebige Zahl dazwischen; vermutlich wird sich das ohnehin nie genau ermitteln lassen. Wer krank ist, wird sich sinnvoller Weise auf allen Ebenen seines Seins damit auseinandersetzen, also auch auf der psychischen Ebene — unabhängig davon, wie groß ihr Einfluss genau ist.

Nun ist es aber für den Erfolg von Bemühungen auf der psychischen Ebene entscheidend, *wie* man sie betreibt. Leider passiert hier häufig Unsinniges. Für sinnlos halte ich z. B. das andauernde Festhalten an den Fragen „Warum?“ oder „Warum ich?“ In der Seele des Menschen gelten die Gesetze der formalen Logik nur sehr begrenzt, und strikte Kausalzusammenhänge haben Seltenheitswert. Die Psyche eines Menschen ist nicht vollständig zu erklären; sie ist bestenfalls einführend zu verstehen, und das auch nur, wenn man bereit ist, unlogische Zusammenhänge und Widersprüche zu akzeptieren. Darum kann kein ehrlicher Mensch jemals ernsthaft behaupten, er wisse, warum (im kausalen Sinne) er oder ein anderer unter einer psychosomatisch mitbedingten Erkrankung leidet.

Wer sich ein solches Wissen einbildet, handelt sich oder anderen die Konsequenzen einer solchen Überheblichkeit ein, z. B. den über kurz oder lang enttäuschend endenden Irrglauben, man könne, wenn man erst einmal die ‚Ursache/n‘ kennen würde, den psychosomatischen Faktor quasi automatisch beseitigen. Oder auch jene Schuldgefühle, die sich unweigerlich einstellen, wenn man frühere Entscheidungen oder Verhaltensweisen für die Ursache heutigen Leidens hält. Oder das entmutigende Gefühl des Versagens, wenn es einem nicht gelingt, die vermeintlichen Ursachen auszuschalten.

Viele Menschen, mit denen ich psychotherapeutisch gearbeitet habe, haben im Verlauf ihrer Therapie entdeckt, was sie tun bzw. lassen können, um ihr Leiden — ob seelisch oder körperlich — zu lindern. Eine meiner KlientInnen, die eine Multiple Sklerose hatte, bekam wesentlich seltener einen Schub, nachdem sie das für sie richtige Tempo in ihrem Lebensrhythmus und in ihrer beruflichen wie persönlichen Entwicklung herausgefunden hatte. Eine andere mit derselben Krankheit lernte, ihre Aggressionen weniger gegen sich selbst zu richten, und parallel dazu ging es ihr auch körperlich besser. Aber ich kann deswegen *nicht* sagen, die erste habe seltener einen Schub bekommen, *weil* sie ihr persönliches Tempo gefunden hatte, oder der zweiten sei es besser gegangen, *weil* sie weniger autoaggressiv war. Ich kann nur eine zeitliche Parallele feststellen.

Noch unzutreffender bzw. überheblicher als die erwähnten Kausalverknüpfungen herzustellen wäre es, aus den von körperlichen Besserungen begleiteten psychischen Veränderungen den trügerischen Rückschluss zu ziehen, die Multiple Sklerose dieser Menschen sei überhaupt nur entstanden, weil die eine Klientin früher ihr Leben zu schnell und die andere es zu autoaggressiv bewältigt hätte. Kein vernünftiger Mensch käme auf die ebenso falsche Idee zu behaupten, seine Kopfschmerzen, die mit der Einnahme von Aspirin schwächer wurden, seien überhaupt nur entstanden, weil er früher kein Aspirin genommen hatte. Die psychologischen Folgen eines solchen Trugschlusses sind meist negativ, denn die Betroffenen nehmen dann ausgerechnet ihre psychischen Fortschritt zum Anlass, sich rückblickend Vorwürfe zu machen — auch das ist eine Form von Autoaggression.

Psychische Störungen, also auch die eventuellen psychischen Anteile an körperlichen Krankheiten, sind, wenn man sich die Geschichte der betroffenen Menschen ansieht, ursprünglich immer die besten Lösungen gewesen, die im Rahmen ihrer früheren Lebenssituation für sie möglich waren. Was heute als Störung erscheint, war damals eine kreative Anpassung an schwierige Bedingungen, mit der Schlimmeres verhindert wurde. Die psychische Störung bzw. der psychische Anteil an der Krankheit können darum anstatt mit Selbstvorwürfen und Schuldgefühlen auch mit Dankbarkeit und Respekt betrachtet werden.

Das mag überraschend klingen, aber es macht den Weg frei für neue, kreative Anpassungen an die heutige Lebenssituation, für die die alten Lösungen nicht mehr die besten sind. Die Vergangenheit ist vorbei, und sich in Form von Schuldgefühlen oder Selbstvorwürfen an sie zu binden, hilft nicht weiter. Wer das dennoch tut, gibt eine von mehreren möglichen Antworten auf seine momentane Lage. Dafür ist sie oder er verantwortlich. Sie oder er kann sich entscheiden, auch eine andere, konstruktive Antwort zu suchen.

### **Literatur**

Bergson, H. (1912). *Schöpferische Entwicklung*. Jena: Diederichs.

Sartre, J.-P. (1969). Ist der Existentialismus ein Humanismus?, In J.-P. Sartre, *Drei Essays* (S. 7-51). Frankfurt/M.: Ullstein.