

Burnout und kein Ende in Sicht

2. Teil
Therapiemöglichkeiten
beim Burnout

Erwin Stutz

Wie kann die Irisdiagnose beim Burnout helfen?

Schon Hippokrates wusste: „Je nachdem die Augen sind, ist auch der ganze Körper.“ Die Stärke der Irisdiagnose liegt nicht in der Sichtbarmachung der aktuellen Erkrankung. Die Iris verändert sich im Laufe des Lebens nur unwesentlich, anders wäre es nicht verständlich, dass z.B. Banken die Iris für zuverlässiger als den Fingerabdruck halten. Die Stärke der Irisdiagnose liegt im Aufzeigen von Schwachstellen, welche oft über Generationen entstanden sind. Mit dem saloppen Wort der „Sünden der Väter und Großväter“, weist die alte Irisdiagnose auf modernste Ansätze der Genforschung und der provokanten Forderung einer „biologischen Psychotherapie“ hin. Die Iris als genetischer Code könnte dazu verleiten, den Irisdiagnostiker als Anhänger einer rein chemischen Determination des Menschen zu sehen. Es ist aber eher das Gegenteil richtig: Die unverwechselbare Iris ist ein Beispiel für die Einzigartigkeit des Menschen und erfüllt somit in idealer Weise die Forderung der Naturheilkunde nach individueller Betrachtungsweise.



Abb. 4: Konstitution

Die Schwierigkeit, sich mit Burnout zu beschäftigen, entsteht u.a. darin, dass jeder den Begriff zu kennen scheint, obwohl keine einheitliche Definition existiert, und es auch nicht unbedingt als seriöse Diagnosestellung ausreicht. Es mag damit zusammen hängen, dass das saloppe Fremdwort genügend Distanz beinhaltet, sowohl für denjenigen der einen anderen damit abstempeln muss, als auch für denjenigen, der betroffen ist.

In meinem Artikel in der NHP im Januar 2007 habe ich über zwanzig Zeichen aufgeführt und mit Irisbildern unterlegt, die uns einen Hinweis geben können auf mögliche Tendenzen für ein Burnout. Ich möchte deshalb hier nur ein paar besonders anschauliche Beispiele anführen.

Die Konstitution spielt in der Irisdiagnose eine herausragende Rolle und wir kennen als Untergruppe der lymphatischen Konstitution den neurogenen Typ. Gekennzeichnet ist er hauptsächlich durch den feinen Verlauf seiner radiär verlaufenden Fasern. Da dies ein Strukturzeichen ist, können wir es bei der hämatogenen Konstitution wegen ihres alles überdeckenden braunen „Tepichs“ nicht sehen.

(Abb. 5 u 6 neurogene Iris)

Ein weiteres, unübersehbares Zeichen, auch für den Nicht-Irisdiagnostiker leicht zu erkennen, ist die Großpupille, die sog. Mydriasis. Dies ist häufig ein Anzeichen für einen übersteigerten Sympathikus. Es ist oft der Überaktive, der ständig Energie verbraucht und verbrennt und sich keine Zeit gönnt zur Erholung. Es kann auch die Angst sein, die aus dem Auge springt.

(Abb. 7 u 8 Mydriasis)

Das Gegenteil ist die Kleinpupille, die sog. Miosis. Hier haben wir ein Überwiegen des Parasympathikus, meist zu wenig Power, introvertiert, zu Depressionen neigend. Es ist sicher hilfreich, ihn in Bewegung zu bringen, sowohl motorisch, als auch emotional. Die Empfehlung: Ausruhen und Schlafen, wäre eventuell kontraproduktiv. Er ist auch ein potentielles Opfer für Mob-

bing. Burnout kommt für seine Umgebung dann auf den ersten Blick überraschend, auf den zweiten sollte es bei der Umgebung Schuldgefühle auslösen.

(Abb. 9 Miosis)

Ein wichtiger Hinweis, der in Vergessenheit zu geraten droht, stammt von der Altmeisterin der Augendiagnose Magdalene Madaus. Nach ihr gibt uns die Magen-Darmzone in der Iris nicht nur einen Einblick in die strukturelle Beschaffenheit und die Ernährungssituation, sondern auch in die „Nervenkraft“ der Person.

(Abb. 10, 11, 12)

Kinesiologie bei Burnout

Die Grundlage fast aller Kinesiologie-Richtungen, von denen es inzwischen sehr viele gibt, ist der Muskeltest. George Goodheart der Begründer der Kinesiologie, hat mit dem genialen einfachen Testverfahren des Muskeltests die Möglichkeit geschaffen, aus dem Zustand einzelner Muskeln, Rückschlüsse auf das körperliche und seelische Befinden eines Menschen zu ziehen. Mit Hilfe der „Triad of Health“ kann er auch feststellen, ob das Problem eher im chemischen, also Ernährungsbereich liegt oder sich physisch vielleicht als Fehlstellung eines Wirbels tarnt oder in der Hauptsache eine emotional-psychische Angelegenheit ist. Entsprechend wird er das „Dreieck“ auch anwenden, um festzustellen, in welchem der drei Therapierahmen er bevorzugt arbeiten sollte. Wenn wir aus dem bisher Geschilderten ausgehen von zwei Hauptkriterien für das Entstehen von



Abb. 5

Webcode 120409



Abb. 6

Webcode 120410



Abb. 7

Webcode 120411



Abb. 8

Webcode 120412



Abb. 9

Webcode 120413



Abb. 10

Webcode 120414



Abb. 11

Webcode 120415



Abb. 12

Webcode 120416

Burnout, müssen wir dem Patienten behilflich sein, entweder die stressauslösenden Umstände zu ändern oder sich besser dagegen zu wappnen oder beides zu tun.

Verschiedene Therapieansätze bei Burnout-Patienten

Aus der Anamnese, aus der Irisdiagnose, aus der Kinesiologie usw. stellen wir fest, ob

wir zunächst den körperlichen Zustand verbessern müssen mit einer **Ernährungsumstellung** oder Substitution von fehlenden Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen. Hier wäre ein eigener Artikel notwendig, um nur annähernd die Möglichkeiten aufzuzeigen, die sich anbieten, aber an den einprägsamen Satz von H. H. Jörgensen: „Kalium statt Valium“ möchte ich an dieser Stelle doch erinnern. Wie wichtig es ist, die maskiert auftretenden Beschwerden,



1/3 Seite hoch
58 x 256 mm



Abb.13: Johanniskraut

die schon genannten Rückenschmerzen, Magen-Darm-Beschwerden und Kopf-Zerbrechen als solche zu erkennen, ist vielleicht auch eine Erinnerung wert.

Die **Phytotherapie** und die **Komplexhomöopathie** bieten zahlreiche wertvolle Präparate an, sowohl, was die Stärkung allgemein oder speziell die Verbesserung der Nervenkraft angeht. Denken wir doch zum Beispiel an die heilende Kraft des Johanniskrauts, der Melisse oder des Baldrians.

(Abb. 13, 14, 15)

Die *Rhodiola rosea*, als hoffnungsvolles Mittel bei Burnout, habe ich schon erwähnt. Für die **Einzelhomöopathie** Mittel anzugeben, wäre eigentlich ein Zeichen, sie nicht verstanden zu haben, trotzdem möchte ich erinnern an den erwähnten „Burnout-Typen“, des Korrekten, dem die Pflichterfüllung über alles geht, auch über seine Gesundheit, die bis zur depressiven Erschöpfung geopfert wird. Kommt uns da nicht das *Arsenicum album* Bild mit seiner Perfektion, großen Angst, z.B. zu versagen, Unruhe, Erschöpfung in den Sinn? Noch ein zweites Mittel möchte ich erwähnen: *Natrium muriaticum*. Folgen von Kummer, Furcht und Ärger, deprimiert, Angst vor (falscher) Beurteilung, reduzierter Kräftezustand, mangelnde Libido.

Auch die **Bachblütentherapie** hält interessante Mittel bereit. Wenn wir gerade das *Arsen* Bild vor uns haben, könnten wir an die inneren Zwänge von Crab-Apple denken, die zwanghafte Korrektheit, das Ordnungs- und Sauberkeitsbedürfnis lässt wenig Spielraum für Entspannung und Erholung, dafür zieht er Mobbing auf sich.



Abb. 14: Melisse

Schöne Mittel für den Kräfteaufbau sind einmal die Eiche, Oak. Der Oak-Mensch setzt sich ein bis zum Zusammenbruch. Die Olive braucht der Überforderte, Hornbeam ist das Mittel für den, dem die Anforderungen des täglichen Lebens und der Arbeit zu viel geworden sind. Bachblüten haben für viele Aspekte unseres Themas „Burnout“ eine Antwort, sogar wenn die Katastrophe schon eingetreten ist, wenn die Panik nicht mehr zu übersehen ist, können wir noch einen Versuch mit Rock Rose machen.

Nicht uninteressant ist auch die Beachtung der strukturellen Seite der „Triad of Health“. Auch **Osteopathie** oder **Chiropraktik** können durch Mobilisation der Wirbelsäule und der Gelenke eine freiere Haltung bewirken, welche den ganzen Menschen erreicht. Wenn dann die Lust auf Bewegung wieder vorhanden ist, könnte es auch leichter sein, eine Bewegungstherapie zu empfehlen, um z.B. die Stresshormone aus dem Körper zu befördern. Denn früher hatte unser vegetatives Nervensystem bei Stresssituationen noch die Möglichkeit von Kampf oder Flucht, heute knirschen wir mit den Zähnen und versauern mehr und mehr.

Dass die einfache **Kinesiologie** ebenfalls schwerpunktmäßig im strukturellen Bereich angesiedelt ist, ergibt sich schon aus ihrer Entstehung. George Goodheart war Chiropraktiker und bemerkte zunächst einfach eine Lücke in seinen chiropraktischen Möglichkeiten. Seine Entdeckung des „schwachen“ Muskels, der dem Gegenspieler eine ungleichgewichtige Stärke erlaubt und die Konzentration auf diese schwache Seite, war das eigentlich Neue, das aber nahtlos in sein bisheriges Tätigkeitsfeld



Abb. 15: Baldrian

integriert werden konnte. Erst später entdeckte er die Möglichkeiten der chinesischen Medizin mit den Meridianen und Akupunkturpunkten zur Behebung des muskulären Ungleichgewichts. Über die Entdeckung, dass die gefundene Muskelschwäche keine Frage der Schwäche oder Stärke des Muskels, sondern eine Angelegenheit des Muskeltonus ist, kam er zur Erkenntnis, dass neben strukturellen und chemischen, auch psychisch-emotionale Ursachen dahinter stecken können. Trotzdem werden wir ganz im Sinn des ersten bedeutenden Psychosomatiker Georg Groddek vorgehen, der in seinem Buch „*Krankheit als Symbol*“ schreibt: „*Wer daraus den Schluss zieht, dass ich einen Menschen, der sich das Bein gebrochen hat, psychisch behandle, hat ganz recht, nur freilich richte ich den Bruch erst ein und verbinde ihn. Aber dann – nun ja, dann massiere ich ihn eigenhändig, mache Übungen mit ihm,... Sorge dafür, dass er weder frisst noch säuft, und gelegentlich frage ich ihn: „Warum hast du dir das Bein gebrochen, du dir?“*“

Die vielfältigen Therapiemöglichkeiten miteinander kombinieren

Mit dem Muskeltest versuchen wir zunächst heraus zu finden, ob im Körper des Burnout-Patienten ein Mangel an irgendeiner essentiellen Substanz vorhanden ist. Das könnte die Ursache für die Entgleisung sein, aber auch die Folge davon. Auf jeden Fall ist es wichtig, dass dem Körper der fehlende Stoff zugeführt wird, bis das Depot aufgefüllt ist oder das zuviel z.B. an Medikamenten oder auch anderen Mitteln der täglichen Ernährung reduziert wird. Der kinesiologische Medikamenten-

1 Ganze Seite



Abb. 16

test gibt hier mehr Sicherheit. Auch werden wir die begleitenden Erkrankungen, seien es primär körperliche Störungen oder typisch psychosomatische Erscheinungen, versuchen, mit den uns zur Verfügung stehenden Mitteln aus den Naturheilverfahren mindestens zu lindern.

Wenn wir aus dem Gespräch mit dem Patienten den Eindruck gewinnen, dass auch eine psychische Komponente beteiligt ist, werden wir die wertvollen Werkzeuge der **Psychokinesiologie** anwenden, die uns auf die Spur des individuellen Problems führen kann. Häufig sind es Themen, wie Enttäuschung, Demütigung, fehlende Anerkennung, natürlich Mobbing, Überforderung, unterdrückte Wut oder Ärger, auch

Eifersucht, das Gefühl minderwertig zu sein, also mangelnder Selbstwert, Geringschätzung, um nur einiges zu nennen. Nach der alten Lebensweisheit, *wenn dich etwas stört, versuch es zu ändern, wenn das unmöglich ist, versuch deine Haltung dazu zu ändern*, kann man schon oft ein wenig Stress abbauen.

Die gleichen Arbeitsanforderungen können für den einen einfach eine Herausforderung sein, für den andern eine Überforderung, das eine nennt man Eustress, das andere Distress. Es ist manchmal schon viel geholfen, wenn der Patient das Problem nicht hinter einer anonymen Macht sieht, gegen die man keine Chance hat, sondern begreift, dass er seinen Teil dazu beiträgt, dass es zum Problem geworden ist. Wenn er dann auch noch seinen Teil verstehen lernt, fühlt er sich nicht mehr völlig ausgeliefert, sondern er kann aktiv am Prozess teilnehmen, er fühlt sich wieder als Beteiligter. Dieses Verfahren zeigt häufig, dass der Burnout-Betroffene über Jahre sich derart angepasst hat, dass er seine eigenen Bedürfnisse nicht mehr kennt. Diese wieder hervor zu locken ist manchmal schmerzhaft, aber, wenn es gelingt, überaus heilend.

Ein in seinem Beruf sehr erfolgreicher Patient saß nach einer Stunde, in der er die Zusammenhänge seiner Arbeitssituation mit seinem körperlichen und psychischen Zusammenbruch verstanden hatte, heulend da, und sagte nur: „aber was würde mit meiner Familie, meinem Haus, meinem Boot und meinem Wagen“ und kam nie wieder. Das Verstehen seiner Situation hatte noch keine Bereitschaft zu einer Verhaltens-

änderung gebracht, auch wenn einer der Gründe, warum er Hilfe suchte, die nachlassende Potenz war.

Die Gründe für die Angst, das fehlende Selbstvertrauen oder das Minderwertigkeitsgefühl liegen oft weiter zurück, in der Entwicklung zum Kind oder Jugendlichen. Die Psychokinesiologie prägte den Satz: „Die Haltung von heute ist das Ergebnis der Erfahrung von gestern, oft schmerzhafter Erfahrung aus frühester Kindheit“, und schuf über den Muskeltest eine vergleichsweise einfache Rückführungstechnik in das Ursachenalter. Nach meiner Erfahrung ist es am häufigsten das Alter zwischen 4 und 6 Jahren, in denen wir die ursächliche Prägung für unsere Probleme finden. Das ist das Stadium von Macht und Identität, die Trotzphase, das Ausprobieren der Macht und der Frage „Wer bin Ich?“ Das ist das Alter, wo die Eltern vielleicht die größten Fehler machen können. Das verhätschelte Kind, das niedliche Spielzeug hat plötzlich eigene Bedürfnisse, eine eigene Meinung, die Eltern reagieren mit Liebesentzug, Sätze, wie „Du bist nicht in Ordnung“, statt **das** war jetzt nicht in Ordnung, tragen kaum viel bei zu einem sich entwickelnden Selbstwert des Kindes. Schwache Väter sind nicht bereit auch nur ein bisschen von ihrer wackeligen Macht abzugeben, „solange du deine Füße unter meinen Tisch streckst“ oder „es bin immer noch ich, der das Sagen hat“ oder gar: „ich werd' dir das Rückgrat schon noch brechen“, sind der „Segen“ den manch ein Kind mit ins Leben nimmt. Nach Luise Hay steht der Rücken für **Unterstützung im Leben** und seinen Mann stehen. Es kann sein, dass der Chiropraktiker fehl am



Abb. 17 und 18: Neurogen, Asthenikerring, Krampfringe, Neurohäkchen, Hyperkinesis besonders im Kopfbereich

Webcode 120416 und 120417

Platz ist, wenn er als „Knochenbrecher“ auftritt.

Er könnte aber auch, wenn es „Notwendig“ ist, den Wirbel einrenken, dem Patienten damit die Information geben, dass er sich freier fühlen darf und damit den Beginn einer „Verhaltens-Änderung“ einleiten. Mit der kinesiologischen Altersrezession ist es dann möglich, sich an die eingravierten traumatischen Erlebnisse zu erinnern und sie mit verschiedenen psychotherapeutischen Techniken abzulösen.

Gerade für Burnout Betroffene ist es wichtig, das „**Nein-Sagen-Können**“ nachzuholen, die Ängste zu erkennen, die hinter der ewigen Jagd nach Anerkennung stecken. Schon die Frage: „Hat es denn etwas genutzt?“, nämlich das ständige Ja-Sagen, die Verleugnung des Ichs oder die Anpassung, ist oft hilfreich, aber auch das Spüren der durch das „Nein“ wieder entdeckten Persönlichkeit. Ähnlich verhält es sich mit dem therapeutischen Nutzen von **Ungehorsam**. In vielen Bereichen der immer undurchschaubarer werdenden Arbeitswelt gibt es zahlreiche Regeln und Anweisungen, welche im Einzelfall völlig unsinnig sind. Wir erleben es überzeugend, wenn das erfolgreiche Streikmodell „Dienst nach Vorschrift“ praktiziert wird. Vorgesetzte beklagen sich oft über das mangelnde Mitdenken der Mitarbeiter, was oft großen Schaden oder mindestens Zeitverluste nach sich zieht. Die Mitarbeiter dagegen bemängeln die ausbleibende Anerkennung, wenn sie sich kreativ einbringen wollen. Im Einzelfall, also für unseren Burnout-Patienten, könnte der gelebte Ungehorsam ihm mindestens unterschwellig mehr Achtung verschaffen, aber was vielleicht noch wichtiger wäre, er könnte sich selbst mehr achten und als Person, nicht als Nummer, wahrnehmen. Das Gefühl des „Gebrauchtwerdens“ macht oft beim gleichen Arbeitsaufwand den Unterschied zwischen Eu- und Distress.

Ich möchte das am Schluss noch mit zwei Beispielen veranschaulichen.

(Abb. 17, 18 und 19, 20)

Beispiel 1

Eine Fachärztin, Mitte dreißig, angestellt in einem Bezirkskrankenhaus. Sie nimmt schon seit mindestens einem Jahr Psychopharmaka, Diagnose: Depression. Sie be-

zeichnet es als Burnout wegen Krankenhausstress. Sie will Naturheilkunde ausprobieren, weil sie gerne ein Kind hätte, „aber nicht mit der laufenden Medikation“. Der schon meist stressige Dienst im Krankenhaus wird für sie noch anstrengender, weil sie sich in dieser reinen Männerwelt – sie ist die einzige Ärztin in ihrer Abteilung – ständig behaupten und beweisen muss. Dieser Druck, mehr leisten zu müssen als die männlichen Studenten, war schon an der Universität spürbar und führte dazu, dass sie sehr diszipliniert mit über durchschnittlichen Zeugnissen ihren Abschluss machte. Trotzdem hat sie das Gefühl, dass jetzt ihre Kollegen ihr ständig vorgezogen werden, vor allem auch bei der Einteilung für Operationen. Besonders deutlich ist die Diskrepanz bei Notfällen und im Nachtdienst. Die meist jüngeren Ärzte genießen sich nicht, sie ständig um Rat oder Hilfe zu bitten, sodass sie eigentlich nie zum Ausruhen kommt, aber am nächsten Tag bei der Besprechung, ist davon keine Rede, „da führen sie plötzlich das große Wort“, und sie sitzt sprachlos daneben und versteht die Welt nicht mehr.

Es stellt sich schnell heraus, dass sie einige Prämissen für das Entstehen von Burnout in sich trägt. Sie ist sehr gewissenhaft und genau, hat ihren Beruf aus Idealismus gewählt, fühlt sich ständig verantwortlich und hat zu wenig Selbstwertgefühl. Die Umstände sorgen allmählich dafür, dass sie auch die Selbstachtung verliert. Sie verheimlicht die Gründe für ihre Fehlzeiten, bei der Testung kommt das Wort „Scham“. Ja, sie gibt eine falsche Diagnose an, weil sie sich schämt, aber noch viel wichtiger für sie ist, sie schämt sich, „weil dann andere ihre Arbeit tun müssen“! Sie schläft dann fast ununterbrochen zwei Tage und Nächte und hat keine Energie mehr, sie ist weinerlich und überlegt sogar, ob sie vielleicht Krebs hat. Auch in diesem Fall spüre ich, dass unsere Überlegungen als Heilpraktiker von Versauern und Übersäuerung und Aufbau durch Ernährung und Vitaminsäfte von der klinischen Medizin mit großer Skepsis aufgenommen werden. „Es gibt doch genug Untersuchungen, die belegen, dass wir in Mitteleuropa keinen Mangel an Vitaminen und Mineralien haben“, meint sie; Freie Radikale, Stresshormone, Psychoneuroimmunologie sind Begriffe, die offensichtlich nur in einigen isolierten Forschungsabteilungen der Schulmedizin weiter verfolgt werden, aber noch nicht den praktischen Alltag der Mediziner erreichen. Zum Glück vertraut sie dem Muskeltest, vor allem

1/3 Seite hoch
58 x 256 mm



Abb. 19 und 20: Starke Magen-Darmzonen-Verfärbung (Nervenkraft nach M.Madaus!) inclusive der Krause – Vegetativum! Der toxinüberlastete Stoffwechsel zeigt sich auch als Schleier im Ziliarbereich, diffuser Limbus kann bedeuten: ungenügende Abgrenzung zur Außenwelt. (Tuberkulotisch nach Maubach)

Webcode 120418 und 120419

wegen der psychisch-emotionalen „Enthüllungen“. Scham und Selbstwert wurde genau zum richtigen Zeitpunkt getestet, es war „ihr Thema“. Überraschend war auch ihre Akzeptanz der getesteten Bachblüten: Sweet Chestnut und die zugehörige Bedeutung, „Du befürchtest zu zerbrechen, behältst aber Deine seelische Qual für Dich“, und Aspen, das Mittel für die unerklärlichen Ängste.

Sie bezeichnete sie ohne Scheu als „ihre Blüten“ und wollte sie nach vier Wochen noch einmal haben, aber da hatten sie schon ihre Arbeit getan, und ein anderes Mittel war nun vorrangig: Centaury mit u.a. der Bedeutung, „Du meinst, die Anerkennung anderer zu erlangen, indem Du ihre Erwartungen und Wünsche erfüllst“. Wir waren nämlich inzwischen auf der Suche nach den Ursachen in ihre Kindheit und auf ihren Vater gestoßen. Ein absoluter Patriarch, der sie zwar abgöttisch liebte, aber nach seinen Vorstellungen formen wollte. Ihre Mutter gab praktisch immer nach, „um des lieben Friedens willen“, und so brannte sich das Bild vom schwachen Geschlecht schon früh bei der Tochter ein. Wie frei ist die Berufswahl gewesen, die in die Welt „der Götter in Weiß“ geführt hat?

Jetzt erst beginnt der Abnabelungsprozess mit 30-jähriger Verspätung. Sie wehrt sich; bei einem großen Familientreffen kommt es zum Eklat, sie hatte es gewagt, vor der ganzen Familie ihrem Vater zu widersprechen. Darauf kommt sie niedergeschlagen in die Praxis, fast habe ich das Gefühl in einer vorwurfsvollen Haltung. Sie erlebt aber wieder, dass ich keine Ratschläge gebe, dass

alles aus ihr heraus geschieht. Sie schafft es, die Situation des Schweigens auszuhalten und zu warten und tatsächlich, der Vater ruft nach zwei Wochen an, ein erster wichtiger Schritt ist getan. Sie hat zum ersten Mal nach langer Zeit wieder ein Gefühl der Leichtigkeit. Auf die Frage, wann sie so etwas das letzte Mal verspürte, sagte sie: „Mit zwanzig, beim Reiten“. Ein Schatten huschte wieder über ihr Gesicht und emotionslos fügte sie hinzu: „aber ich habe dafür kein Geld und keine Zeit mehr übrig.“ Draußen vor der Tür aber steht so ein Gefährt mit wahrscheinlich 300 PS!

Beispiel 2

(Abb. 19, 20)

Ein 65-jähriger ehemaliger Direktor einer Fachoberschule kommt wegen diversen Beschwerden in die Praxis. Vorrangig ist die Fazialislähmung mit Entzündung. Cortison hatte kaum geholfen, wahrscheinlich zu schwach dosiert. Dazu kamen Bronchitis und Asthma, Herpes im gesamten Genital- und Afterbereich, kurzum, das Immunsystem war am Ende. Wegen des auffälligen „Hunger auf Süßes“-Syndroms war natürlich der Verdacht auf Pilze im Darm naheliegend und wurde durch eine Stuhluntersuchung wenig später bestätigt. Vom Typ her war er ein so lieber und auf eine unaufdringliche Art frommer Mensch, dass man ihn sich unwillkürlich als Lehrer gewünscht hätte. Zum Glück muss ich hier nicht die ganze Therapie nachzeichnen, sie würde einige Seiten in Anspruch nehmen und ist nicht unser Thema. Nur kurz: Wir haben viel mit Sanum gearbeitet und damals war gerade Melaleuka in „aller Munde“.

Bei der Testung des emotionalen Hintergrunds seines Asthmas kam schon das erste Mal: „Selbstwert“, worüber ich fast ein bisschen erstaunt war. Jetzt erst erzählte er mir, dass er frühzeitig in Pension geschickt worden war, wegen eines Nervenzusammenbruchs. Er spürte die Geringschätzung seiner früheren Kollegen und zog sich darauf ganz aus dem gesellschaftlichen Leben zurück.

Mir war zwar klar, dass wir alle Möglichkeiten zur Verbesserung der Immunsituation ausschöpfen müssen, aber ohne eine emotionale Aufarbeitung seines Burnouts würden wir letztendlich nicht viel Erfolg haben, obwohl wir für sein Asthma, das im Verlaufe des Tages schlimmer wurde, u.a. den Pilzbefall seines Arbeitszimmers verantwortlich machen konnten. Pilze und Parasiten werden in der Kinesiologie gerne als Überwucherung auch im psychischen Sinne verstanden!

„Fremdbestimmung“ war wochenlang das psycho-emotionale Thema unserer Sitzungen. Er liebte seinen Beruf sehr und fühlte sich zum Lehrer berufen, hatte aber immer wieder mit dem Neid und der Eifersucht bestimmter Kollegen zu kämpfen, die immer nur das Nötigste taten und sein großes Engagement als Brüskierung empfanden. Als er dann auch noch zum Direktor ernannt wurde, war die Missgunst ein tägliches Ärgernis, gegen das er nicht gewappnet war. Dazu kam, dass er aus Zeitgründen kaum noch als Lehrer tätig sein konnte, er nur noch vom „Bürokratiewust“ überrollt wurde.

„Bestimmt“ wurde er auch von Familienstreitigkeiten, die er schlecht vertrug, und

von seiner Frau, die oftmals bestimmend war, aber auch einfach viel Rücksicht brauchte infolge ihrer Schicksalsschläge, u.a. Fehlgeburten und eines Nervenzusammenbruchs lange vor ihm.

Nachdem er den von mir empfohlenen Psychotherapeuten abgelehnt hatte, „musste“ ich weitermachen. Er hatte auch schon einiges mitbekommen von den Möglichkeiten der kinesiologischen Rückführungstechniken und freute sich geradezu darauf. Er wollte sogar seine Frau dabei haben, was sich dann schnell als sehr hilfreich erwies. Wenn er blockiert war, konnte sie ihn oftmals in ihrer pragmatischen Art auf den Punkt bringen, was häufig auch in entspannendem Lachen endete. Es stellte sich schnell heraus, dass sie keine Geheimnisse voreinander hatten, sie auch das bessere (ungefilterte?) Gedächtnis besaß, sodass etliche sonst schmerzhaft Erinnerungen aus der Kindheit ihren Stellenwert aus der Sicht von Erwachsenen bekamen und damit leicht entschärft werden konnten.

Die erste Altersrezession begann mit der Emotion Entsetzen im Alter von neun Jahren. Der dazugehörige Satz, getestet aus einem Sabotageprogramm von Malcolm und Sue Chaffer, half ihm schnell, sich das Ereignis in Erinnerung zu rufen. Er lautete: „Es ist nicht in Ordnung, zu erforschen, wer ich bin“. Sein Vater, ein strenger Pastor, stürmte eines Abends in das Kinderzimmer, riss die Bettdecke weg und ertappte ihn und

seinen Bruder, wie sie mit hochgezogenem Nachthemd gerade gegenseitig ihren Penis in der Hand hielten. Das verfolgte ihn dann noch viele Jahre und er fühlte sich jedes Mal schlecht, wenn er dennoch onanierte. Seine Frau kommentierte spontan: „Ja, am Anfang warst du ganz schön verklemmt“: Sein spitzbübisches Lächeln ließ vermuten, dass sie das Problem gelöst hatten. Sein Herpes genitales war inzwischen, wodurch auch immer, verschwunden. Der ungelöste Aspekt war aber die „Angst vor dem Vater“. Beim nächsten Mal kamen wir direkt in eine entsprechende Situation.

Sein Vater hatte ihm eine Seifenkiste gebastelt, ihm aber gleichzeitig eingebläut, dass er sie immer ordentlich wegräumen sollte. Eines Tages vergaß er sie am Treppenaufgang, seine Mutter übersah das Hindernis und stürzte so schwer, dass sie mehrere Knochenbrüche erlitt. Die Stunden der Angst bis der Vater nach Hause kam, gehörten zu den fürchterlichsten Momenten seines Lebens. Dieses Mal wurde seine Frau sehr nachdenklich, eines der größten Probleme in ihrer Ehe war ihre Unordentlichkeit und seine Aufräumwut. Sie schlossen einen Vertrag: wenigstens keine Kisten oder Kartons in seinem Arbeitszimmer. Ein paar Wochen später stürzte sie über eine Kiste durch die geschlossene Glastüre des Wintergartens und verletzte sich erheblich. Er hatte (natürlich) ein schlechtes Gewissen, ob er nicht etwa Schuld war (Schuld- und Sühnegedanken eines Pastorensohnes?) Wir

konnten erst nach vielen Wochen weitertherapieren, weil er den Haushalt führen musste, aber alleine dadurch hatte er in der Zwischenzeit eine Verwandlung durchgemacht, die sofort offenkundig wurde. Es kam die Emotion „Wut“; zum ersten Mal hatte er bei einem erneuten Familienstreit auf den Tisch gehauen, und als in unserer Sitzung wieder der Vater auftauchte, war er tatsächlich in der Lage, auch auf ihn wütend zu werden.

Drei Monate später konnte er seinem (längst verstorbenen) Vater vergeben, mit dem Herzen, er hatte das natürlich längst getan, dachte er, aber eben „nur“ im Kopf.

„Die schöne Kinderzeit, die kommt nicht wieder“, doppelter Zynismus: sie kommt wieder, aber so, wie sie Brecht in seinem Sarkasmus gemeint hat.

*Die beiden Bachblüten, Mustard und Star of Bethlehem, halfen ihm, seine eigene Affirmation zu finden:
„Ich bin im Frieden mit mir und der Welt“.*

Anschrift des Verfassers:

Erwin Stutz
Senftenau 1
88131 Lindau

1/3 Seite quer
185 x 86 mm