
Vorwort

Im vergangenen Jahr habe ich an meiner Universität versucht, eine Vorlesungsreihe für Medizinstudenten zum Thema „Salutogenese und Selbstheilung“ anzubieten. Die für die Genehmigung solcher Lehrangebote zuständige Kommission bat mich um Geduld. Das Problem: Der Lernzielkatalog für das Medizinstudium beschreibt zwar über 100 Lernziele – sie reichen vom sachgemäßen Anlegen eines Wundverbands bis zum Ausfüllen des Totenscheins –, aber Begriffe wie „Salutogenese“ oder gar „Selbstheilung“ sucht man dort vergebens. Der Erwerb von Kenntnissen über das, was einen Menschen gesund erhält, und über die im Verlauf eines Heilungsprozesses im Körper ablaufenden Reorganisationsprozesse ist als Lernziel für künftige Ärzte nicht vorgesehen.

Noch ist in den Gehirnen der meisten Mediziner, offenbar auch derjenigen, die unsere künftigen Ärzte ausbilden, die Überzeugung fest verankert, dass Menschen deshalb krank werden, weil etwas in ihrem Körper nicht ordnungsgemäß funktioniert, und dass es ihre Aufgabe sei, diesen Defekt ausfindig zu machen, zu reparieren und den Erkrankten auf diese Weise zu heilen. Wer so denkt, kann freilich mit den Erkenntnissen über Salutogenese und Selbstheilung wenig anfangen. Den wird auch ein Buchtitel wie *Krankheit und Sehnsucht* eher verstören.

Aber ist es nicht genau das, worauf es ankommt? War nicht von jeher dieses Verstörende, Unbequeme der Ausgangspunkt, der Motor und die Triebfeder für jede neue Entdeckung, jede neue Erkenntnis und für jede neue Sicht auf die Dinge, zu der jeder Einzelne in seinem Leben irgendwann gefunden hat? Und sind es nicht immer wieder genau diese Irritationen und unbequemen Fragen, die auch ganze Wissenschaftsdisziplinen schließlich zur Herausbildung eines neuen Selbstverständnisses und einer neuartigen Betrachtungsweise der von ihnen untersuchten Phänomene führen?

Gäbe es die Verstörung nicht, müssten wir ja ständig so weitermachen wie bisher. Für jemanden wie mich, der sich mit der Funktionsweise des menschlichen Gehirns befasst, ist es selbstverständlich, dass es ohne vorangehende Irritation, ja bisweilen auch ohne tiefgreifenden Zweifel an sich selbst und an seinen eigenen, bisher entwickelten Überzeugungen keine Weiterentwicklung, keine Neuvernetzung der in seinem Hirn einmal entstandenen Verschaltungsmuster geben kann.

Zu stark darf die Irritation allerdings nicht werden, sonst erlebt man sie als Bedrohung und gerät in eine Krise. Darauf reagiert das Hirn durch Rückgriff auf alte, bewährte Denk-

und Handlungsmuster. Die heißen schlimmstenfalls Angriff, wenn das nicht geht, Flucht, und schließlich, wie es in der Reaktion der Lehrplankommission meiner medizinischen Fakultät auf mein Lehrangebot „Salutogenese und Selbstheilung“ deutlich wird, kommt es zu ohnmächtiger Erstarrung. Dann hofft man nur noch, dass so ein Antrag nicht noch einmal gestellt wird.

Wenn das Ausmaß der Verstörung nicht ausreicht oder durch Ignoranz hinreichend unterdrückt werden kann, passiert gar nichts im Gehirn. Dann bleibt alles so, wie es bequemerweise vorher auch schon war.

Die für eine eigene Weiterentwicklung günstige Intensität einer Verstörung lässt sich immer dann erzeugen, wenn es gelingt, andere Personen, z. B. die Vertreter eines ganzen Fachgebiets, die Anhänger einer Sekte oder die Mitglieder einer Partei, in eine Situation zu bringen, in der sie in ein Dilemma mit ihren eigenen Vorstellungen und Überzeugungen geraten.

Und genau das macht Otto Teischel in diesem Buch. Er erklärt, dass wir Menschen etwas empfinden, was wir „Sehnsucht“ nennen. Dieses Gefühl entsteht immer dann, wenn wir erkennen, dass die Welt in der wir leben und darin vor allem unsere Beziehungen zu anderen Menschen nicht so sind, wie wir uns das wünschen. Wenn wir dort draußen in der Welt Erfahrungen machen, die wir als schmerzhaft erleben.

Um das zu begreifen, muss man nicht Hirnforscher sein – auch wenn die inzwischen nachweisen können, dass es bei einer durch andere Personen ausgelösten Verletzung und Kränkung zur Aktivierung der gleichen, in die Schmerzverarbeitung involvierten Bereiche der Hirnrinde kommt wie durch körperliche „Beziehungsstörungen“, also körperlichen Schmerz.

Und dass jeder Mensch eine Lösung finden muss, um diesen Schmerz abzustellen, dürfte auch jedem einleuchten. Dass diese Lösung nur von der betreffenden, verletzten Person selbst gefunden werden kann, wenn sie mit ihrem Schmerz allein bleibt, ist ebenfalls leicht einsehbar. Dieser Logik wird sich auch jeder Mediziner anschließen können. Er oder sie kennt das ja aus eigener Erfahrung. So weit, so gut.

Aber jetzt geht Otto Teischel in seinem Buch eben noch einen klitzekleinen Schritt weiter. Er nennt diese von einem Menschen zur Überwindung dieser seelischen, durch schmerzliche Beziehungserfahrungen ausgelösten Kränkungen „Krankheit“. Krankheit als verzweifelte Sehnsucht, die sich entweder auf psychischer Ebene manifestiert, als Depression, Zwangs- oder Angststörung oder eben als stoffgebundene oder nicht stoffgebundene Sucht. Oder eben Krankheit als verzweifelte Sehnsucht, die sich auf körperlicher Ebene als chronische psychosomatische Symptomatik ihren Weg sucht.

Und dieser klitzekleine Schritt, den Otto Teischel in diesem Buch macht, passt nun eben gar nicht mehr in den Kontext der gegenwärtigen medizinischen Wissenschaft und Praxis. Er verstört das Selbstverständnis derjenigen, die von diesen alten, tradierten Vorstellungen von Krankheit und Heilung geprägt sind.

So bringt er diese Leser genau dorthin, wo etwas Neues entstehen kann, in ein Dilemma von zwei, nicht miteinander vereinbaren Vorstellungen. Die eine: Krankheit ist Ausdruck einer Störung im Körper, die es kompetent zu diagnostizieren und zu therapieren gilt. Die

andere: Krankheit ist die körperlich manifestierte Symptomatik einer Sehnsucht, die von dieser betreffenden Person offenbar nur so zu stillen war.

Wunderbar! Was für ein prachtvolles Dilemma. Und wie es für jedes ordentliche Dilemma bezeichnend ist, lässt es sich nicht lösen, indem man sich entweder auf die Seite der einen oder der anderen Vorstellung schlägt. Einmal entstanden, bleibt es ein fortwährendes Ärgernis, eine nach einer Lösung rufende Verstörung. Lösen lässt sich ein Dilemma nicht, indem man entweder das eine oder das andere macht, sondern nur durch eine eigene Transformation, durch die Suche nach einer Vorstellung von Krankheit und Heilung, die über die bisherigen Vorstellungen hinausreicht und sie doch in sich vereint.

Der Name dieser Lösung, die die moderne Medizin in immer mehr Bereichen bereits gefunden hat, mit der sie weiterarbeiten kann, ohne sich selbst weiter infrage stellen zu müssen, die sie aus diesem Dilemma herausführt und ihr ein neues Verständnis von Krankheit und Heilung ermöglicht, heißt „Selbstorganisation“ oder vielleicht noch präziser „Autopoiesis“.

Alle lebenden Systeme, also jedes Ökosystem, jedes soziale System, jeder Organismus als körperliches System und nicht zuletzt unser eigenes Nervensystem formen sich selbst, gestalten sich selbst und entwickeln ihre jeweiligen strukturellen und funktionellen Merkmale durch fortwährende Anpassung der Beziehungen ihrer jeweiligen Subsysteme an die Erfordernisse der sich ständig verändernden äußeren Lebenswelt. In einer Welt gestörter sozialer Beziehungen wird sich deshalb auch das innere Beziehungssystem, also das körperliche und geistige Regelsystem, eines in dieser Welt lebenden Menschen an diese ungünstigen Rahmenbedingungen anpassen. Wie das geschieht, beschreibt Otto Teischel in diesem Buch.

Und wer das verstanden hat, versteht dann auch ganz von allein, dass niemand einen anderen Menschen heilen kann, dass jede Heilung Ausdruck des gleichen, sich selbst organisierenden Prozesses, nur jetzt unter günstigeren Rahmenbedingungen, ist. So, dass es wieder „heilen“ kann.

Und diesen Selbstheilungsprozess möglichst kompetent zu begleiten und unter Zuhilfenahme all dessen zu ermöglichen, was die medizinische Wissenschaft und die Medizintechnik an dazu geeigneten Verfahren und Instrumenten entwickelt haben, ist höchste ärztliche Kunst und zentrale Aufgabe einer zukünftigen Medizin.

Göttingen, im Januar 2014

Gerald Hüther

Vorwort

„Die Entscheidung, ob sich das Leben lohne oder nicht, beantwortet die Grundfrage der Philosophie. Alles andere – ob die Welt drei Dimensionen und der Geist neun oder zwölf Kategorien habe – kommt erst später.“ Dieses Zitat stammt von Albert Camus aus dessen Essay *Der Mythos von Sisyphos – Ein Versuch über das Absurde* (1959, S. 50). Hier im Keim verborgen und programmatisch verdichtet, liegen die Ansichten des Philosophen und Psychotherapeuten Otto Teischel über das Wesen des Menschen, die Verrücktheiten des Körpers und der Seele sowie seine Vorstellung von Heilung.

In seinem Werk spielt der Autor mit den Wesensgegensätzen „Sehnsucht“, die mit Suchen, Fragen, Hoffen zu tun hat, und „Sucht“, die keine Zeit hat zu warten und der Geduld als Qual erscheint. Seiner Überzeugung nach, für die er zahlreiche Belege anführt, ist unsere Gesellschaft „süchtig“ strukturiert, in welcher Arbeit, Sex, Drogen, Alkohol, Spiele, Genussmittel im Überfluss angeboten und hemmungslos konsumiert werden. Da die Menschen oft nicht verstehen, was sie sich damit antun, übernimmt der Körper die Rolle des Sprechers. „Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare“ – erkannte bereits Christian Morgenstern (1922, S. 240).

Die Seele der Menschen erkrankt (für den Autor spielt es keine Rolle, ob die ärztliche Diagnose eher „psychisch“, „psychosomatisch“ oder „süchtig“ lautet), wenn diese nicht mehr unterscheiden kann zwischen „Angst und Schrecken“ – bewusstlos, alarmierend, verzweifelt – und „Angst und Bange“ – bewusstseinsfähig, kreativ und schützend. So kommt er zu der Erkenntnis, dass „jede Krankheit (Sucht) eines Menschen als Ausdruck oder Auslöser eines gestörten inneren Gleichgewichts gedeutet werden kann“. Für ihn sind Alkoholranke, die trotz besseren Wissens weitertrinken, oder „Arbeitstiere“, die trotz Herzschwäche weiterschuffen, wie auch Magersüchtige, die notwendig gebrauchte Kalorien weggoggen, alles Menschen, die Flucht- und Irrwege beschreiten, in der Hoffnung, dass dort ihre Hilfeschreie gehört würden.

In diesem Sinne interpretiert der Autor Krankheit als verzweifelte Sehnsucht, erkannt und erlöst zu werden. Zur Veranschaulichung bringt er (mutig) Beispiele aus der eigenen Lebensgeschichte, (diskret) Fallvignetten aus seiner psychotherapeutischen Praxis und (treffsicher) ausgesuchte Spielfilmszenen. Das Bemühen, psychosomatische Erkrankungen wie Asthma, Rheuma, Krebs, unspezifische Schmerzen psychodynamisch zu deuten,

verdient vollen Respekt, weil die Leser das Ringen um Erkenntnis Absatz für Absatz miterleben können.

Ein Motiv taucht in dem Buch immer wieder auf, nämlich das Platon'sche Höhlengleichnis. So wie dort die Menschen gefesselt in der finsternen Höhle sitzen, erlebt auch der Autor den psychisch kranken Menschen in dessen innerem Gefängnis. Von außen erleuchtet ein Feuer die Wand, und die dort vorüberziehenden Schatten werden als Wirklichkeit verstanden. Niemand kommt dort ohne Hilfe heraus – und wenn einer befreit wird, ist er zunächst von der Helligkeit geblendet und will wieder zurück zum Vertrauten, Falschen, um seinen gewohnten Schatten/Film wieder auf der Höhlen-/Leinwand zu sehen. Aber wenn er draußen ausharrt, die Schmerzen aushält und sich an das Helle gewöhnt, mögen ihn die Gefesselten zwar verspotten, aber er ist doch dem wirklichen Leben wieder nah.

So plädiert der Autor für konsequente Abstinenz: „Abwenden, Abschalten und Aussteigen aus der Sucht – hinein und zurück in ein Leben [...]“. Das könnte die Aufgabe von Psychotherapeuten sein, den Menschen dabei, notfalls auch gegen seinen Widerstand, zu unterstützen. Otto Teischels Sehnsucht gilt dem träumenden Kind, das sich behaglich zwischen bekömmlicher Nähe und Distanz, Geborgenheit und Freiheit einschaukelt – wenn man es nur lässt und ihm keine Gewalt antut. So kann es eine angemessene Selbstliebe entwickeln, die aus ihrer Fülle heraus die Einfühlung in den Anderen geradezu selbstverständlich und notwendig werden lässt.

Trotz aller kritischen Blicke auf unsere Welt wird der Autor nicht müde, sein Credo immer wieder zu begründen, zu belegen und auszusprechen: „Wir werden gesund durch Sehnsucht nach dem Schönen und bleiben es in jedem wahrhaftigen Augenblick – wie krank von Gewalt wir auch jetzt noch sein mögen.“

Dass der Autor mit seinem scharfen Blick für gesellschaftliche Fehlentwicklungen und deren Widerhall in der menschlichen Psyche dennoch so unerschütterlich an das Gute im Menschen glaubt, ist tröstlich und (diesmal im gesunden Sinne) ansteckend. Es ist zu wünschen, dass möglichst viele Leser sich davon „infizieren“ lassen.

Klagenfurt, 9. Januar 2014

Jutta Menschik-Bendele

Krankheit und Sehnsucht - Zur Psychosomatik der
Sucht

Hintergründe - Symptome - Heilungswege

Teischel, O.

2014, XVIII, 354 S. 25 Abb., Hardcover

ISBN: 978-3-642-41770-2