

## VORWORT ZUM KAPITEL „SOZietäten ...“



## Vorwort zum Kapitel „Sozietäten ...“

Jeder stirbt genau einmal

Jeder Mensch trifft ihn. Im Kino und Fernsehen ist er überrepräsentiert. Im Leben wird er verdrängt. Er kommt von selbst. Man kann ihn aber auch herbeiführen. Was ist des Rätsels Lösung? Es ist der Tod. Bis ein Mensch zwanzig Jahre alt wird, hat er 10 000 Morde gesehen, so schätzt man. Natürlich nicht wirklich, sondern in Film, Fernsehen und Internet. Was Gewalt und auch den Tod angeht, sind wir alle virtuell abgestumpft. Aus unserem realen Leben aber haben wir ihn verdrängt. Man stirbt heute nicht mehr zu Hause, sondern im Altenheim oder im Krankenhaus. Der Tod ist outgesourct. Ärzte, Pfleger und Schwestern kümmern sich um die letzten irdischen Tage, sofern das Budget noch eine Minute dafür übriglässt. Mit jeder technischen Hilfe wird das Leben erhalten. Spötter sagen: Nicht das Leben, das Sterben wird verlängert. Unsere Kultur besitzt Hospize und Palliativstationen, Premiumsterbestätten für das fachlich betreute Ende.

Der Steinzeitmensch tötete seine Beute noch selbst, bevor er sie ausweidete. Wahrscheinlich verstand er mehr von Anatomie als moderne Bauern. Metzger und Chirurgen nehme ich aus. Wir messen ein Leben an seiner Länge, nicht an seiner Qualität. Legen wir so viel Wert auf Quantität, weil wenig Qualität im Tag steckt. Sollten wir nicht lieber die Tage mit Leben füllen, statt das Leben mit Tagen. Was macht ein Leben lebenswert? Selbst des prallen Lebens wird mancher Zeitgenosse überdrüssig. Ich lade Sie ein, ein wenig über den Tod nachzudenken, denn es gibt keinen besseren Lehrmeister für das Leben. Gehören Sie zu denen, die sagen: „Wenn ich erst mal, dann ... Wenn ich eigenes Geld verdiene,

wenn die Kinder groß sind, wenn das Haus abbezahlt ist, wenn ich in Rente gehe, dann mache ich das.“ Kennen Sie das? Kaum war er in Rente gegangen, ist er gestorben. Stellen Sie sich einfach vor, Sie würden nur noch fünf Jahre leben oder Sie würden mit dem Renteneintritt sterben. Wollen Sie immer noch warten? Worauf?

Der Urmensch war vom Tod umgeben. Sterben und getötet werden, war allgegenwärtig, nicht nur zu Zeiten der Pest. Gestorben wurde da, wo gelebt wurde. Seit dem Ende des Zweiten Weltkrieges herrscht in fast ganz Europa Frieden. Das gab es 2000 Jahre nicht mehr. Werden Sie sich dessen bewusst. Wir leben in einem goldenen Zeitalter. Sie haben mehr davon, wenn Sie Verantwortung übernehmen. Für sich und Ihr Leben und vielleicht auch für andere. Kennen Sie jemanden, der sich das Leben genommen hat? Wenn ja, kennen Sie die Gründe? Ich nehme an, es sind mehr Menschen, als Ihnen spontan einfallen, Sie haben das alles nur verdrängt. Denken Sie einfach einmal darüber nach.

## Literatur

Eugen Drewermann, An den Grenzen der Medizin, Düsseldorf, (Patmos), 2008

## 32. Sozietäten, Körper und Psyche

Untrennbar verbunden

Was war Michael doch ein verdammter Pedant, wollte wie immer auf Nummer sicher gehen. Er hatte einen perfekten Henkersknoten geknüpft, das lose Ende des Seils legte er mit einem Mastwurf *mit Sicherungsschlag* ans Brückengeländer, stieg hinauf und – als wenn die Brücke nicht mit 37 Metern hoch genug gewesen wäre – schoss er sich in den Kopf, als er sprang. Adrian, eher introvertiert, wählte die „Österreichische Methode“: Es war tiefer Winter, Minus 15 Grad, mit einer guten Flasche Grappa bewaffnet legte er sich in den Schnee hinter der Friedhofskapelle. Er hatte

sich das Hemd ausgezogen und fein neben sich abgelegt. Um sicher zu gehen, schnitt er sich die Pulsadern auf. Das erledigte er fachgerecht, der Länge nach. Viele schneiden quer und verletzen sich die Handsehnen, während nur oberflächliche Adern getroffen werden. Andere probierten es dilettantischer und wurden gerettet. Es gibt eine Studie, wie die Todesart und die Ursache korrelieren. Blut und Liebe gehören zusammen.

Die meisten waren noch jung, als sie starben: Ullrich, Adrian, Marie, Wilma (legte sich vor den Zug), Frank, Michael, Klaus, Ralf (vergiftete sich mit Autoabgasen), Rüdiger, Joana, Horst (schoss sich mit der Jagdbüchse ins Herz), Ruth, Mathias, Klaus, Luise (nahm einen Tablettencocktail), Isabella, Detlev, Robert, Claudia und Dieter und kürzlich Adrian. Ich habe sie alle gut, manche sehr, sehr gut gekannt. Jede und Jeder hatte seine spezielle Geschichte und jeder war einer zu viel. Es waren Angehörige, Freunde und gute Bekannte. Ihren Tod haben sie selbst herbeigeführt. Aus der Sicht der Außenstehenden hätten die wenigsten einen ausreichenden Grund gehabt sich das Leben zu nehmen. Horst und Marie waren sehr krank, Frank vielleicht, das wurde nicht geklärt, die anderen waren wohl körperlich fit, als sie starben. Weitere sterben ganz langsam, Alkohol und Nikotin zählt unsere Gesellschaft nicht dazu, Zucker und Fett auch nicht. Stellt sich die Frage warum? Wer wird sich zu der Liste gesellen? Kann ich etwas tun?

Alle Teile des Körpers bilden eine Einheit. Sie können nur zusammen existieren, stirbt ein Teil, stirbt der ganze Organismus. Die Psyche ist ein wichtiger Teil davon.

Ich werde Ihnen die „Innere Triade“ vorstellen, drei Bereiche, die sich gegenseitig beeinflussen. Jede Veränderung eines Systems wirkt sich auf die anderen beiden Systeme aus. Dies geschieht oft unbewusst und automatisch. Wenn Sie aufmerksam sind, wird es Ihnen bewusst.

### **1) Das motorische System**

Dazu gehören die Muskeln und hier hauptsächlich die, welche wir willentlich steuern können, also die Skelettmuskeln. Diese werden vom Gehirn gesteuert, besitzen zahlreiche Rezeptoren (Spannung, Gelenkwinkel, Druck, Wärme usw.) und geben Rückmeldungen an das Gehirn.

Ich wiederhole: Lernen geschieht immer über die sensorische Rückmeldung. Außerdem besitzen Muskeln einen Stoffwechsel. (Glukose-, Fett- und Phosphatstoffwechsel).

## 2) Das autonome System

Dazu zählen Herzschlag und Verdauung (im Gegensatz zur Skelettmuskulatur die Peristaltikmuskulatur des Darms), die Steuerung und Produktion der Hormone oder die Regulierung der Körpertemperatur und viele andere Dinge, die der Organismus automatisch erledigt wie die Leberfunktion und die Immunabwehr.

## 3) Das psychische System

Dazu gehören alle bewussten und unbewussten geistigen Vorgänge, Gefühle und Emotionen, Motive und Einstellungen oder Bewertungen und Bedeutungen, die wir den Dingen beimessen. Aber auch Ängste und Wünsche sowie die Vorstellung vom eigenen Ich und der Rolle in der Gesellschaft.

Kein System kann für sich alleine bestehen. So wie eine Marionette an ihren Fäden hängt und über das Marionettenkreuz bedient wird, so überträgt sich das Pendeln der Marionette zurück zum Kreuz. Die Innere Triade ist ein System, das wir uns als Dreieck vorstellen können.

Wir bezeichnen die drei Geraden als „Motorik“, „Autonom“ und „Psyche“. An den Ecken berühren sich jeweils zwei Systeme. Das bedeutet: An der Motorik hängt am einen Ende das autonome System, am anderen die Psyche. Bei den beiden anderen Systemen verhält es sich genauso, so dass alles von allem beeinflusst wird.



Das unwillkürliche, autonome System wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Herzschlag und Verdauung regeln sich automatisch. Wenn ich an den Start eines Wettkampfes gehe, werde ich mich psychisch darauf einstellen und auch die Muskelspannung erhöhen und das alles hat zur Folge, dass die Verdauung eingestellt wird und der Herzschlag sich erhöht. Auch wird der Adrenalinspiegel steigen und es wird vermehrt Glukose bereitgestellt. Unsere Psyche wird auf Kampf eingestellt und die Sinne werden hellwach.

Wenn das System in Ruhefunktion durch einen psychischen Stressor gestört wird, geschieht dasselbe, nur war der Auslöser nicht die freiwillige Teilnahme am Wettkampf, sondern die Begegnung mit einem unangenehmen Zeitgenossen. Werden Sie sich bitte klar, dieses System funktioniert automatisch, aber Sie können es auch willentlich beeinflussen. Hier liegt Ihre Chance.

Die beiden wichtigen Werkzeuge sind *Atmung* und *Aufmerksamkeit*. Beide sind Zwitter des Bewusstseins, sie funktionieren grundsätzlich von selbst, sind aber auch von unserem Willen beeinflussbar. Sie können bewusst langsamer oder schneller Atmen. Die ruhige, langsame Ausatmung wirkt beruhigend, das autonome System wird auf Entspannung und Verdauung eingestellt. Der Blutdruck sinkt. Es gibt für alles ein Optimum. Wenn Sie in einer Prüfung nervös sind, dann beruhigen Sie sich. Wenn Sie fast einschlafen, dann spannen Sie die Muskeln an und atmen kurz und kräftig.

Auch die Aufmerksamkeit ist sehr oft fremdbestimmt. Sie wird von Erwartungen und Wünschen gesteuert. Wenn Sie ein rotes Auto kaufen wollen, sehen sie nur noch rote Autos. Bei Angriffen auf unsere Person oder wenn wir unseren Namen hören, wird die Aufmerksamkeit sofort fokussiert.

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit weiten, wie zum Beispiel wenn Sie ruhig auf das Meer schauen oder am Gipfel eines Berges entspannt die Aussicht genießen, wirkt das entspannend und beruhigend. In diesem Zustand ist Höchstleistung nicht möglich, sie haben aber auch keinen Stress.

Einerseits wird also durch eine hohe Konzentration auf einen bedeutungsvollen Punkt die Motorik und das autonome System in Richtung

Hochleistung beeinflusst, andererseits wird bei Hochleistung die Konzentration verstärkt und die Muskulatur angespannt. Wenn Sie schnell auf einer kurvenreichen Straße fahren, wird das so sein. Die langsame Fahrweise auf einer leeren geraden Autobahn beruhigt Sie soweit, dass Sie aufpassen müssen, nicht einzuschlafen.

Fazit: Alle drei Teile hängen direkt zusammen und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn es Ihnen gelingt, von einer fremdbestimmten Lebensweise in eine selbstbestimmte zu wechseln, können Sie mit dem Wissen der Inneren Triade Ihre Leistung und Entspannung selbst steuern. Eine hohe Lebensqualität wird Ihr Lohn sein. Sie könnten sich bei einer Prüfung besser konzentrieren, aber auch unter Stress entspannen. Wenn Sie Ihr Leben dem Zufall überlassen, kann die Psyche krank werden und in der Folge wird dann auch der Körper erkranken. Im schlimmsten Fall ergeht es Ihnen wie den Menschen aus der Liste am Anfang des Kapitels. Probleme beginnen ganz langsam und unbemerkt. Wehret den Anfängen!

Lebenskrisen entwickeln sich – sie entstehen nicht spontan. Das innere Erleben engt sich ein, Strategien zur Bewältigung gehen verloren und es entsteht Hilflosigkeit und Isolation. Wenn Sie helfen wollen, ist der erste Schritt, aufmerksam zu werden, zuzuhören und vorerst keine Ratschläge zu geben. Ein Problem ist die schlechte Akzeptanz für psychische Krankheiten in der Bevölkerung. Die Betroffenen werden stigmatisiert. Das darf nicht sein. Helfen Sie bitte mit, damit das besser wird. Depressive Menschen brauchen Ihre aktive Hilfe – Sie müssen hingehen und diese bei der Hand nehmen, denn sie selbst können sich, wenn es so weit gekommen ist, nicht mehr helfen! Besorgen Sie frühzeitig professionelle Hilfe! Wenn Ihr Angehöriger einen Beinbruch erlitten hat, gehen Sie mit ihm zum Arzt. Wenn die Psyche krank ist, tun Sie es bitte auch.

***„Lernen Sie den aktiven Umgang mit den Komponenten der Inneren Triade.“***

**Mein Rat**

## Literatur

Udo Neumann, Lizenz zum Klettern V3, Köln, (Udini Verlag), 2008

