

Biblische Seelsorge (21)

*Seelische Ursachen für psychosomatische Krankheiten –
was die Bibel dazu sagt und wie man seelsorgerlich damit
umgehen kann*



Angst und Sorgen

Die etwa 35-jährige Patientin kam recht häufig wegen uncharakteristischer Magenbeschwerden in die Praxis. Mal war es mehr Übelkeit, mal mehr Druck in der Magenröhre, dann wieder Aufstoßen, meist unabhängig von den Mahlzeiten. Schon recht bald wurde deutlich, dass ein nervöses Magenleiden zugrunde lag. Die Patientin bat jedoch dringend darum, dass noch einmal eine Magenspiegelung gemacht würde, weil sie sich wegen der Beschwerden Sorgen machte. In einem längeren Gespräch stellte sich heraus, dass sie in Gedanken oft mit böartigen Krankheiten beschäftigt war, dass sie also Angst vor Magenkrebs hatte. Zusätzlich machte sie sich Sorgen um ihre Tochter, die mitten in der Pubertät steckte. Die Magenspiegelung ergab einen Normalbefund, es folgten mehrere Behandlungsversuche mit pflanzlichen Mitteln, aber die Beschwerden wurden immer schlimmer.

Mittlerweile war ganz klar, dass hier eine psychosomatische Krankheit vorlag. Also musste nach den Ursachen geforscht werden. Die Patientin führte eine glückliche Ehe, hatte einen liebevollen Ehemann und eine genauso nette Tochter, bei der die Befürchtungen wegen der Pubertät eigentlich überflüssig waren. Sie arbeitete aktiv im Frauenkreis der Kirchengemeinde mit und war eine recht zufriedene Frau. Trotzdem steigerte sie sich immer weiter in ihre Sorgen wegen der Tochter und in ihre Ängste wegen bössartiger Krankheiten hinein. Ihr war klar, dass sie an Magenkrebs sterben würde, wenn nicht alle 3–4 Wochen eine Magenspiegelung gemacht würde. Nur mit Mühe und intensiven Gesprächen konnte ich sie von dieser unangenehmen Untersuchung abbringen.

Es stellte sich heraus, dass die Patientin als verwöhntes Einzelkind von ihren Eltern immer in Abhängigkeit gehalten worden war. Sie blieb nach ihrer Hochzeit im gleichen Ort wohnen und musste auch als erwachsene Frau noch regelmäßig ins Elternhaus kommen, um über ihr Leben Rechenschaft abzulegen. Die Eltern übten nach wie vor großen Druck auf die ganze Familie aus. Davon hatte sie sich nie lösen können. Jetzt aber musste der schwierige Schritt mit der Hilfe ihres Ehemannes getan werden. Es gelang leider nur teilweise. Die Patientin behielt den Eltern gegenüber ein schlechtes Gewissen, wurde weiter von Ängsten und Magenbeschwerden geplagt und

wagte sich kaum noch aus dem Haus, weil sie meinte, alle im Dorf würden sie verächtlich ansehen.

In wechselnden Phasen ging es so über mehrere Jahre. Mit Gesprächstherapie, antidepressiven Medikamenten und gelegentlichen Magenspiegelungen führte die Patientin ein einigermaßen geregeltes Leben, die Magenschmerzen hielten sich in Grenzen. Ihr Ehemann trug viel dazu bei, indem er mit seiner Frau lange Spaziergänge durch die Wälder unternahm. Das tat ihr immer sehr gut. Die Tochter machte Abitur, studierte und zog dann in eine 200 km entfernte Großstadt (immer begleitet von den Sorgen ihrer Mutter). Eines Tages überraschte mich die Patientin mit dem Plan, die Heimat zusammen mit ihrem Mann zu verlassen und zu ihrer Tochter zu ziehen. Dieser große räumliche Abstand von ihren alten Eltern war so hilfreich, dass sie offensichtlich von allen Beschwerden geheilt wurde. Wie sie mir berichten ließ, waren die Magenschmerzen, die Ängste und die Sorgen fast völlig verschwunden.

Diese bewusst vereinfachte Krankengeschichte ist in Wirklichkeit komplizierter, sie könnte mit allen Einzelheiten ohne weiteres 20 oder 30 Seiten füllen. Aber eines wird hier schon deutlich: Eine einzige klare Diagnose lässt sich nicht stellen, die Symptome durchmischen sich und gehen ineinander über. Versuchen wir einmal, etwas Ordnung in das Gewirr zu bringen:

1. **Diagnose:** funktionelle Magenbeschwerden (psychosomatische Erkrankung)
2. **Diagnose:** Carcinophobie = Krebsangst (Angststörung)
3. **Diagnose:** fehlende Ablösung vom Elternhaus (klammernde Eltern)

Die tiefere Ursache aller Beschwerden war Diagnose Nr. 3, die fehlende Lösung vom Elternhaus, wozu die Eltern den größten Teil beigetragen hatten. Die Patientin war zwar sensibel, ängstlich und unsicher, aber ihre Unsicherheit wurde durch das jahrzehntelange Verhalten der Eltern wesentlich verstärkt. Die junge Frau hatte nie die Gelegenheit bekommen, selbständig und sicher zu werden, und so prägten die Ängste und Sorgen ihr Leben und riefen schließlich die psychosomatischen Magenbeschwerden hervor.

Fragen wir nun: Welche Hinweise gibt uns die Bibel? Welche Grundsätze gilt es zu beachten, um Heilung und Ordnung in das Leben der Patientin zu bringen?

1. Für die Magenbeschwerden können wir Medizin aus der Natur anwenden, in diesem Fall gibt es sogar ein zutreffendes Bibelwort. Paulus schreibt an Timotheus: »*Trink übrigens nicht immer nur Wasser. Nimm aus Rücksicht auf deinen Magen und dein häufiges Kranksein auch ein wenig Wein zu dir*« (1Tim 5,23 NeÜ). Das heißt nicht, dass unsere Patientin unbedingt Wein trinken sollte, es geht hier prinzipiell um die Empfehlung eines Hausmittels oder natürlichen Heilmittels. Gerade bei psychosomatischen Beschwerden kann man pflanzliche Heilmittel und auch den damit verbundenen Placebo-Effekt einsetzen.

2. Wie man mit Angst und Sorgen seelsorgerlich umgehen kann, habe ich ausführlich in *Zeit & Schrift* 2/2019 bis 6/2019 beschrieben. Von den zahlreichen Bibelstellen möchte ich nur Joh 16,33 zitieren (nach Luther): »*In der Welt habt ihr Angst; aber seid getrost, ich habe die Welt überwunden*.« Jesus sagt hier mit anderen Worten: »Ihr müsst damit rechnen, dass es in der Welt, in der ihr lebt, Belastungen (z. B. Krankheiten) und dadurch auch Angst gibt. Das ist einfach eine Tatsache. Aber verliert trotzdem nicht den Mut, haltet es aus und vertraut mir, ich stehe über allem.« Und Petrus schreibt: »*Alle eure Sorge werft auf ihn; denn er sorgt für euch*« (1Petr 5,7 LU). Das bedeutet, immer wieder im Gebet die Sorgen auf Jesus zu werfen und ihm zu vertrauen. Jeder Patient kann das für sich allein tun, aber auch zusammen mit dem Seelsorger. In unserem Fall haben der Patientin die Gespräche und die Medikamente gutgetan. Aber auch die langen Waldspaziergänge mit dem Ehemann sowie die aktive Mitarbeit im Frauenkreis haben ihr wesentlich weitergeholfen.

3. Bei unserem eigentlichen Hauptproblem, dem Klammern der Eltern und der fehlenden Loslösung vom Elternhaus, hilft die biblische Grundaussage zur Ehe, nach 1Mo 2,24 frei wiedergegeben: »*Aus diesem Grund verlässt ein Mensch seinen Vater und seine Mutter, verbindet sich mit seinem Ehepartner und wird völlig eins mit ihm*.« Leider haben das in diesem Fall weder die Eltern noch die Tochter beachtet. Zum Verlassen reicht es nicht aus, nur aus dem Elternhaus auszuziehen; der junge Erwachsene muss sich auch innerlich lösen und selbständig werden, er muss für sich selbst Verantwortung übernehmen, und vor allem: Die Eltern müssen es zulassen und ihm dabei helfen. Das war hier nicht geschehen und hatte schwer-



wiegende Folgen. Unabhängig davon gilt allerdings ein anderes lebenslanges Gebot: »*Ehre deinen Vater und deine Mutter!*« (2Mo 20,12). Das scheint im Gegensatz zu dem oben Gesagten zu stehen. Aber es bezieht sich nicht auf eine Hörigkeit der Kinder gegenüber den Eltern, sondern auf die innere Haltung, die ich als Kind meinen Eltern ein Leben lang entgegenbringen soll. Dennoch muss ich mich von ihnen lösen, und manchmal sind dazu harte, aber liebevolle Worte nötig. Das tut der Ehrerbietung keinen Abbruch.

Angst

Angst nimmt als Auslöser für psychosomatische Krankheiten eine Sonderstellung ein. Erstens sind Psychosomatik-Patienten oft von Natur aus unsicher und ängstlich. Zweitens bringt die Angst als Stressfaktor bei vielen psychosomatischen Beschwerden eine gewisse Dynamik in das Krankheitsgeschehen. Es entsteht ein verhängnisvoller Kreislauf, der in etwa so aussieht: Der ängstliche Mensch hat zum Beispiel



Herzbeschwerden mit Druck im Brustkorb, er beobachtet sich sehr genau, er spürt sein Herzklopfen, er bekommt Angst vor einem Herzinfarkt, die Angst verstärkt sein Herzklopfen, es gibt mehr Beschwerden, die Angst wird stärker, der Mensch kann es nicht mehr aushalten und ruft den Notarzt.

Im ärztlichen Notdienst habe ich häufig solche Anrufe erlebt. Ich erinnere mich noch sehr genau an einen Sonntagsdienst, als abends um 21 Uhr eine etwa 60-jährige Patientin anrief und mit sorgenvoller Stimme berichtete, ihr Blutdruck sei 160/80. Ich versuchte sie zu beruhigen und sagte ihr, der Wert sei zwar leicht erhöht, müsse aber nicht behandelt werden. Nach einer Stunde rief sie wieder an: Der Blutdruck war jetzt auf 180/90 gestiegen, der Puls war 92. Ich beruhigte sie wieder telefonisch und sagte, sie solle eine zusätzliche Tablette von dem vorhandenen leichten Blutdruckmittel einnehmen, sie solle nicht mehr messen und sich schlafen legen. Leider half nichts, sie griff wohl alle 10 Minuten angstvoll

zu ihrem Blutdruckmessgerät, der Druck stieg immer weiter, bis sie kurz vor Mitternacht mit einer Bluthochdruckkrise (über 250/100) ins Krankenhaus gebracht werden musste. Später erfuhr ich, dass sie als wohlhabende Frau allein in einem großen Haus lebte und ihren Hausarzt schon öfter wegen solcher Attacken gerufen hatte.

Depressionen

Dass bei Depressionen oft körperliche Beschwerden auftreten, habe ich schon in *Zeit & Schrift* 3/2018 bis 1/2019 ausführlich beschrieben, insbesondere bei der somatisierten Depression. Die Übergänge zwischen Depression, Angst und psychosomatischen Krankheiten sind fließend. Wie eingangs schon erwähnt, ist der Mensch eine Einheit aus Körper, Seele und Geist. Das dokumentiert sich auch in diesen Krankheiten, die im Grunde ganz eng zusammengehören.

Im Laufe der Jahre habe ich sehr viele türkische Landsleute erlebt, die mit Rückenschmerzen in die Sprechstunde kamen und keine entsprechenden Befunde aufwiesen. Meist handelte es sich um Patienten, die in einer ihnen fremden Umgebung Schwierigkeiten und depressive Verstimmungen bekamen. Depressionen waren in ihrer Kultur als Krankheit nicht anerkannt, und auch sprachlich konnten sie ihre Probleme nicht ausdrücken. Dafür redete ihr Körper, und seine Sprache waren die psychosomatischen Rückenschmerzen.

Unbereinigte Schuld

Eine etwa 38-jährige Frau lernte ich als Krankenhausarzt kennen, weil sie mehrfach mit einer Überdosis Schlaftabletten notfallmäßig eingeliefert wurde. Später betreute ich sie dann einige Jahre lang als Hausarzt. Sie war verheiratet, hatte zwei Kinder und einen treuen Ehemann. Sie selbst nahm es mit der Treue nicht so genau. Nach einem »Seitensprung« wurde sie schwanger und ließ das Kind heimlich von einer »Engelmacherin« abtreiben. Sie musste miterleben, wie das Ungeborene durch die Toilettenspülung verschwand. Dieses traumatische Erlebnis konnte sie nicht vergessen. Sie litt unter Schlafstörungen, Migräneanfällen, Depressionen, Rückenschmerzen und anderen psychosomatischen Beschwerden. Leider nahm sie die angebotene Vergebung Gottes nicht an. Sie meinte, sie sei fromm genug und gehe doch je-

den Monat mal in die Kirche. Ihre Beschwerden besserten sich leider nicht, sie war regelmäßig in der Sprechstunde anzutreffen und suchte sich nach einiger Zeit einen anderen Hausarzt.

Unbereinigte Schuld kann (wie bei der neurotischen Depression) auch die Schuld eines anderen sein, die ich nicht vergeben habe. Ich erinnere mich an einen jungen Akademiker, der unter einer schweren entzündlichen Darmerkrankung litt (Colitis ulcerosa). Er brauchte Cortison und andere starke Medikamente, um die Krankheit unter Kontrolle zu halten. Nach etwa zwei Jahren besserten sich die Symptome zusehends, die Arzneimittel konnten fast ganz abgesetzt werden. Zunächst war mir nicht klar, woher diese plötzliche Besserung kam. Im Rückblick stellte sich heraus, dass der junge Mann als Kind von seinem Vater schwer misshandelt worden war. Das konnte er dem Vater nicht vergeben und hatte jeden Kontakt zu ihm abgebrochen. Aber auf Drängen seiner Frau und seiner Schwester war er doch wieder zum Vater gefahren und hatte sich mit ihm ausgesprochen. Von diesem Zeitpunkt an besserten sich seine Krankheitssymptome stetig, bis er schließlich fast völlig geheilt war. Dieses Ereignis ist ein deutlicher Hinweis für die heilende Kraft der Vergebung.

Stress

In der eigenen Familie habe ich erlebt, dass Stress bei einer Verwandten regelmäßig Koliken im Oberbauch auslöste. Meist waren es Familienfeste oder ähnliche Gelegenheiten, bei denen auch gut gegessen wurde. Da lag der Verdacht nahe, dass es sich bei den akuten Schmerzen um Gallenkoliken handelte; die Begleitsymptome waren jedenfalls ganz typisch. Aber trotz wiederholter Untersuchungen mit Ultraschall und Bluttests ließen sich keine Gallensteine und auch sonst keine pathologischen Befunde nachweisen. Offensichtlich lag also auch hier eine psychosomatische Krankheit vor, und Stress war die Ursache.

Streit, Hass, ungelöste Konflikte

Leider gibt es nicht nur alkoholsüchtige, sondern auch streitsüchtige Menschen. Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer, leiden auch öfter unter psychosomatischen Krankheiten. Eine über 70-jährige Patientin bat mich, die hausärztliche Betreuung zu übernehmen. Wie sich herausstellte, lebte sie mit



den meisten Menschen im Streit: Mit der eigenen Tochter und dem Schwiegersohn im Haus redete sie nicht mehr, die Krankenschwester vom Pflegedienst hatte sie vergrault, mit dem Postboten, dem Milchmann und der Nachbarin hatte sie ebenfalls Streit, und ich war ihr vierter oder fünfter Hausarzt. Kein Wunder, dass sie über eine große Zahl von Beschwerden klagte. Dazu gehörten Kopfschmerzen, Schwindel, Herzbeschwerden, Gallenkoliken, Rückenschmerzen, Schlafstörungen, und jeden Monat kam wieder etwas Neues dazu. Sie hatte zwar vor drei Jahren einen leichten Schlaganfall gehabt, sich von den Folgen jedoch wieder recht gut erholt. Was ihr jetzt alles zu schaffen machte, ging eindeutig auf das Konto psychosomatischer Leiden. Darüber hinaus war sie auch noch tablettensüchtig geworden. Ihre ehemaligen Hausärzte hatten sich nicht anders zu helfen gewusst und ihr eine immer höhere Dosis an Beruhigungsmitteln (Benzodiazepine) verordnet. Davon konnte ich sie auch nicht mehr befreien, und eine



stationäre Behandlung lehnte sie ab. Die Behandlung dieser Patientin war alles andere als einfach. Nur dadurch, dass ich ihr wie einem kleinen Kind meist »ihren Willen ließ« und dabei freundlich-distanziert blieb, war eine geregelte Betreuung möglich. Es gibt eben auch unheilbare psychosomatische Krankheiten, vor allem wenn der Patient nicht bereit oder in der Lage ist, in irgendeiner Weise an sich zu arbeiten.

Es gibt aber auch andere Erfahrungen. Eine 22 Jahre junge Frau kam wegen Untergewicht in die Praxis. Sehr schnell stellte sich heraus, dass bei ihr eine echte Magersucht (Anorexia nervosa) vorlag. Nun hatte ich mit dieser psychosomatisch verursachten Erkrankung wenig Erfahrung und wollte die Patientin gerne zu einem Fachmann schicken. Aber weil sie selbst Christin war und mich händeringend bat, habe ich doch die Behandlung übernommen. Sie war die Jüngste von drei Kindern, die Eltern besaßen einen großen Betrieb und hatten für die Familie wenig Zeit. So kam es, dass sie eine ausgesprochen schlechte Beziehung

zu ihrer Mutter hatte und sich völlig ungeliebt und unerwünscht vorkam. Der strenge Vater kümmerte sich noch weniger um sie und erwartete nur Gehorsam und Leistung. Die junge Frau machte Abitur und begann ein Studium, das sie aber wegen zunehmender Schwäche abbrechen musste. So lebte sie unzufrieden und unglücklich zu Hause, half im Haushalt mit und sah für sich persönlich keine Lebensperspektive. Tief in ihr schwelte ein bohrender Hass auf ihre Eltern. Die verhasste Firma, die ganze Familie mit ihren beiden Geschwistern, Vater und Mutter lehnte sie innerlich total ab. Sie wollte nichts mit ihnen zu tun haben und »auf keinen Fall so werden wie die«. Ihr Glaube gab ihr ein wenig Halt, aber Kontakte zu anderen Christen hatte sie kaum. Durch eine regelmäßige seelsorgerliche Gesprächstherapie gelang es, die Hassgefühle abzubauen und eine zögernde Verbundungsbereitschaft den Eltern gegenüber zu erreichen. Auch in diesem Fall war es mir wichtig, dass sie sich zwar vom Elternhaus löste, aber doch trotz ihrer schlechten Erfahrungen eine gewisse Ehrerbietung gegenüber Vater und Mutter behielt. Ich vermittelte ihr den Kontakt in eine Jugendgruppe und in eine junge Gemeinde, in der sie sich schon nach kurzer Zeit heimisch und angenommen fühlte. Sie fasste langsam wieder neuen Mut, sodass sie ihr Leben in die eigenen Hände nahm und schließlich auf meine Empfehlung hin aus dem Elternhaus auszog in eine andere Stadt, wo sie weiterstudieren konnte. Sie hatte in all den Monaten zwar kaum an Gewicht zugenommen, aber es war ihr mit Gottes Hilfe gelungen, ihre Probleme zumindest teilweise zu lösen. Später hörte ich von ihr, dass sie sich wohlfühlte und ihre Essstörung überwunden hatte.

Egoismus

Heutzutage gibt es für diese negative Charaktereigenschaft andere Begriffe mit positivem Klang. Es hört sich einfach besser an, wenn man »Individualismus« sagt, weil jeder ja ein Individuum ist und das Recht zur Entfaltung seiner Persönlichkeit hat; man sagt auch »Selbstverwirklichung«, um damit dieselbe Idee deutlich zu machen. Vergessen wird bei diesen modernen Trends in Gesellschaft und Psychologie, dass der Mensch von Gott als Beziehungswesen geschaffen ist und seine Selbstverwirklichung eigentlich nur erreichen kann, wenn er Nächstenliebe und

Rücksichtnahme lernt. Der zunehmende Individualismus in unserem Land hat auch sehr negative Folgen: Vereinsamung, besonders im Alter, fehlende gesunde Familienstrukturen als Halt in Lebenskrisen, deutlicher Anstieg psychischer Erkrankungen usw.

Mir fällt eine alleinstehende Lehrerin ein, die durch eine größere Erbschaft recht reich geworden war und sich ein schönes, angenehmes Leben gemacht hatte, mit vielen Theater- und Konzertbesuchen, weiten Reisen und einer eleganten Eigentumswohnung, die eher einem Kunstmuseum glich. Neben ihrem Beruf drehte sich ihr Leben fast ausschließlich um die eigene Person mit den fünf großen K: Körper, Kleidung, Kosmetik, Kunst, Kultur. Erst als sie die Altersgrenze von 50 überschritten hatte, empfand sie innerlich die Leere des Alleinseins. Ihre Gesundheit war ihr schon immer sehr wichtig gewesen, aber jetzt nahm die Selbstbeobachtung teilweise groteske Züge an. Nahezu jede Woche kam sie mindestens einmal in die Sprechstunde, zeigte mir kleine Flecken (Alterspigmentflecken) auf der Haut, berichtete über rheumatische Schmerzen, abwechselnd in fast allen Körperteilen, und wünschte genaue Anweisungen für ihre Ernährung gegen Rheuma. Pathologische Laborwerte oder andere krankhafte Befunde hatte sie nicht. Ich sprach sie auf ihr Alleinsein an und hatte mitten ins Schwarze getroffen. Ja, das war es, was sie bedrückte; früher war ihr das gleichgültig gewesen, aber jetzt wünschte sie sich doch einen Partner an die Seite. Ja, sie hatte sich auch schon bemüht, hatte mit angesehenen Instituten Kontakt aufgenommen; aber es war schwierig, den Richtigen zu finden. Wie sich herausstellte, entsprach kein Kandidat ihren hohen Ansprüchen. So wurde sie immer unglücklicher und unzufriedener, bekam immer mehr psychosomatische Beschwerden, die sich auch mit den besten kulturellen Angeboten nicht ausgleichen ließen. Als ich sie darauf ansprach, dass Gott als Schöpfer den Menschen durch Jesus Christus ein erfülltes Leben schenken kann, sprang sie wütend auf und schrie: »Wenn Gott mir bisher nicht geholfen hat, kann er mir auch in Zukunft nicht helfen!« Mit diesen Worten riss sie die Tür auf und stürmte aus dem Sprechzimmer. Solange ich sie betreute, hat sie das Angebot Gottes nicht angenommen. Nach einiger Zeit zog sie an einen anderen Ort, um – wie sie sagte – einmal ganz neu anzufangen. Gebessert hatten sich



ihre Unzufriedenheit und ihre psychosomatischen Leiden bis dahin nicht.

Das Gegenteil von dieser Patientin sind Menschen, die sich in tatkräftiger Nächstenliebe für andere einsetzen. Solche Personen sind durch ihre Haltung und ihren Einsatz vor Egoismus und Selbstmitleid geschützt. In amerikanischen Untersuchungen stellte sich heraus, dass eines der wichtigsten Kriterien für psychische Stabilität und Gesundheit die Hilfsbereitschaft ist. Wer sich in kirchlichen oder anderen Hilfsorganisationen (z. B. auch im Roten Kreuz) einsetzt, ist seelisch und körperlich gesünder als Alleinstehende, deren Leben sich nur um sich selbst dreht. Außerdem sind hilfsbereite Menschen immer in soziale Beziehungen eingebunden, unter anderem in christliche Gemeinden. Auch das trägt zur Zufriedenheit und Ausgeglichenheit bei. Allerdings darf das Helfen nicht zum »Helfersyndrom« ausarten; dann besteht die Gefahr, dass die persönliche Hingabe zum Stress wird und negative Folgen hat. Im Übrigen gilt das Wort aus



der Bergpredigt, das Jesus mit den Seligpreisungen uns und allen seinen Jüngern sagt: »*Glücklich (oder selig) sind die Barmherzigen! Ihnen wird Gott seine Zuwendung schenken*« (Mt 5,7 NeÜ).

Tätige Nächstenliebe und aktive Barmherzigkeit sind die besten Vorbeugungsmittel gegen Egoismus und seine psychosomatischen Folgen.

Habsucht

Unter einem Habsüchtigen stellen wir uns meist einen Superreichen vor, der von allem nicht genug bekommen kann. Aber Habsucht hat nichts mit Reichtum zu tun, sondern in erster Linie mit der Sucht, immer mehr haben zu wollen; und das findet sich auch bei Otto Normalverdiener.

Ein Beamter hatte sich wegen eines Rückenleidens, dem kein objektiver Befund zugrunde lag, recht jung (mit etwa 50 Jahren) pensionieren lassen. Als ich ihn kennenlernte, war er gerade dabei, mit viel Eigenleistung seinen Garten neu anzulegen, sein schönes Ei-

genheim zu renovieren und hinter dem Haus einen eigenen Swimmingpool zu bauen. Fleißig war er, das musste man ihm lassen. Aber aller Fleiß diente nur dem einen Zweck, sein Haus und seinen Garten zu vergrößern und zu verschönern, also von allem immer etwas mehr zu besitzen; ein nobles Auto gehörte auch dazu. Mit seiner Frau und seinen Kindern redete er kaum noch. Stattdessen kam er sehr oft in die Sprechstunde und klagte nun nicht mehr über sein Rückenleiden (das hatte offensichtlich nur dazu gedient, die Pension zu erreichen), sondern über Blasen- und Prostatabeschwerden. Alle internistischen und urologischen Untersuchungen blieben unauffällig. Der einzige pathologische Befund war sein dauerndes zwanghaftes Wasserlassen und die begleitenden Schmerzen im Unterleib. Erst als ich ihn davon überzeugen konnte, seine alten Kontakte zum Heimatverein wieder aufzunehmen, und als er sich dort wieder aktiv einsetzte (sein Anwesen einschließlich Swimmingpool waren mittlerweile fertiggestellt), da besserten sich seine Beschwerden deutlich. Vielleicht hatten auch die warmen Wannenküden etwas beigetragen. Vorher sah ich keinen Zusammenhang, aber durch diese Beobachtung wurde mir klar, dass seine Habsucht eine wesentliche Ursache für die psychosomatischen Unterleibsbeschwerden darstellte.

In der Bibel finden wir einen interessanten Hinweis von Paulus in 1Tim 6,9-11: »*Wer unbedingt reich werden will, wird sich in einem Netz von Versuchungen verfangen und allen möglichen unsinnigen und schädlichen Wünschen erliegen, die einen Menschen zugrunde richten und ins Verderben stürzen. Denn die Liebe zum Geld ist eine Wurzel für alles Böse. Manche sind ihr so verfallen, dass sie vom Glauben abgeirrt sind und sich selbst die schlimmsten Qualen bereiten haben. Aber du, als Mann Gottes, fliehe vor alledem*« (NeÜ).

Damit sagt die Bibel ganz eindeutig, dass Habsucht negative Folgen für die geistliche, die psychische und die körperliche Gesundheit hat. Wenn wir heute in die Welt der Banken, der Großkonzerne und der Finanzen schauen, können wir die biblische Sicht der Dinge nur bestätigen.

Chronischer Ärger

Im Volksmund gibt es die Redensart: Ärger macht krank. Dem kann man in der psychosomatischen Medizin nur zustimmen. Wir haben es bei einem un-

serer Patienten wirklich erlebt, dass die Kinder sich vor ihm versteckten oder wegliefen. Er ging mit so grimmiger Miene durch die Straßen des Ortes, dass man Angst bekam. Auch die Mitarbeiterinnen der Praxis fürchteten sich vor ihm. An allem hatte er etwas auszusetzen, über die kleinsten Dinge konnte er sich ärgern; und im Sprechzimmer brauchte er immer besonders viel Zeit, weil die Schilderung seiner Beschwerden kein Ende nahm. Mit Kopfschmerzen anfangend, ging es weiter über Schluckbeschwerden, Herzprobleme, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen und Gelenkverschleiß an vielen Stellen. Nun gab es wegen seines Alters von etwa 75 Jahren durchaus Befunde an der Wirbelsäule und an den Gelenken; die waren aber nicht so ausgeprägt, wie man es aufgrund der Beschwerden erwartet hätte. Die Hauptursache lag also im psychosomatischen Bereich. Das wurde deutlich, als der Patient nach einiger Zeit berichtete, dass man ihm in jungen Jahren einmal ganz übel mitgespielt hatte. Er sprach von einer Benachteiligung in der Familie, die er nie vergessen würde. Seine Verwandtschaft hatte ihn maßlos geärgert. Einzelheiten teilte er nicht mit, aber man spürte, dass der Ärger sehr, sehr tief saß. Er (der Ärger) war zum Lebensprinzip des Patienten geworden. Er selbst ärgerte sich auch über so vieles: über seine Frau, die nicht richtig kochte, über die Tochter und den nichtsnutzigen Schwiegersohn, über den Nachbarn mit seinen Obstbäumen, die ihm die Sicht versperrten usw. Bei diesem Ärger konnte man gut verstehen, dass er nur mit misstrauischem Gesicht durch den Ort ging. Leider ließ sich an seiner inneren Haltung nichts mehr ändern, solange er lebte. Er starb schließlich an einer bösartigen Krankheit. Einige Forscher vermuten, dass auch bei der Krebsentstehung die Psyche des Menschen eine Rolle spielt. Bei diesem Patienten erschien mir das durchaus möglich.

Die Bibel kennt auch den Zusammenhang zwischen Ärger und Krankheit im Sinne moderner psychosomatischer Medizin. Im Prediger lesen wir an zwei Stellen davon: »*Sein Leben lang hat er sich nichts gegönnt und plagte sich mit Ärger und Krankheit und Zorn*« (Pred 5,16 NeÜ). Das kann man auch heute manchen Menschen ins Tagebuch schreiben und den guten Rat hinzufügen: »*Halte deinen Sinn von Ärger frei und deinen Körper von Bosheit. Denn Jugend und dunkles Haar sind flüchtig*« (Pred 11,10).



Meine Jugend ist zwar auch verfliegen und die Haare sind weiß geworden, aber das ist eine Folge des Alters und nicht durch Ärger oder Bosheit entstanden. Im Gegenteil, mit meinen weißen Haaren bemühe ich mich um Zufriedenheit und Dankbarkeit und bin bisher vor den psychosomatischen Folgen des Ärgers verschont geblieben.

Seelsorge und Hilfe bei psychosomatischen Krankheiten

Die Behandlung der eigentlichen Krankheit muss – wie immer – der Arzt übernehmen; wir können höchstens dafür sorgen, dass die ärztlichen Verordnungen auch richtig befolgt werden.

Das erste Stichwort für die Seelsorge in der Psychosomatik ist: »**Ernst nehmen!**«

1. Ich muss **den Patienten ernst nehmen**; schließlich ist er trotz seiner negativen Charaktereigenschaften ein von Gott geliebter Mensch. Es fällt nicht immer leicht, das auch im Umgang mit ihm auszudrücken.



Wir brauchen uns nur die oben beschriebenen Beispiele anzusehen. Da könnte man manchmal aus der Haut fahren. Allerdings bedeutet »ernst nehmen« und »von Gott geliebt« nicht, dass ich immer nur demütig und lieb und freundlich und zurückhaltend zu solchen Patienten sein muss. Zurechtweisungen und klare Worte sind oft notwendig, wenn ich Korrekturen erreichen will. Aber ich darf dabei nicht die Menschenwürde verletzen. Wo jedoch eine Korrektur aussichtslos ist (z. B. wegen Altersstarrsinn oder Verbohrtheit), bleibe ich in freundlicher, unverbindlicher Distanz.

2. Ich muss die **Beschwerden des Patienten ernst nehmen**. Er leidet ja tatsächlich. Als Seelsorger überrede ich ihn oder helfe ihm, sich beim Arzt oder Facharzt gründlich untersuchen zu lassen. Ich überzeuge ihn außerdem, dass er unbedingt seine seelischen Hintergründe mitteilen muss und danach fragen soll, ob sie als Krankheitsursache irgendeine Rolle spielen.

3. Ich muss seine **Angst ernst nehmen**. Häufig

bleibt sie verborgen, deshalb ist es wichtig, danach zu fragen und die verdeckten Ängste offen anzusprechen. Das bringt oft große Erleichterung für den Patienten, wenn er darüber reden kann. Und falls dann wirklich alle ärztlichen Befunde in Ordnung sind, kann ich ihn immer wieder darauf hinweisen, kann mit ihm zusammen für die normalen Befunde danken und seine Ängste bezüglich einer ernstesten Erkrankung verringern helfen.

Wenn es eben möglich ist, sollte ich mir gemeinsam mit dem Patienten vom behandelnden Arzt die Zusammenhänge zwischen Beschwerden und seelischer Ursache erklären lassen. Und danach kann meine Hilfe bei den seelischen Ursachen (s. o.) ansetzen. Das seelsorgerliche Handwerkszeug (Zurechtweisung, Trost, Annahme, Geduld) steht jedem zur Verfügung. Immer wieder ist es hilfreich, dem Betroffenen die Verknüpfung zwischen Seele und Körper vor Augen zu führen, damit er sich selbst besser verstehen lernt. Wenn er auf diese Weise Zugang zu seinen Leiden gefunden hat, wird auch die Korrektur der Ursache deutlich leichter fallen.

Daneben gibt es das ganze Arsenal praktischer Hilfen, auf die ich in früheren Folgen schon eingegangen bin. Deshalb folgt hier nur eine kurze Aufzählung: ausgewogene Ernährung, viel Bewegung, Sport, Hobby, Musik, Entspannungsübungen, aktive Gemeinschaft mit Gesprächen, Grillabenden, Gesellschaftsspielen, Unternehmungen mit anderen usw.

Für solche Aktivitäten braucht der Seelsorger keine detaillierten Anweisungen. Er kann seine Phantasie einsetzen und genau das herausgreifen, was dem Kranken gut tut. Unser Vater im Himmel wird auch diese Tätigkeiten, die nicht ausdrücklich in der Bibel erwähnt werden, segnen und zur Heilung benutzen.

Wolfgang Vreemann



EIN AUSZUG AUS:

Bitte hilf meiner Seele
Seelsorgerlich helfen im Alltag

Christliche Verlagsgesellschaft
Dillenburg 2018
ISBN 978-3-86353-515-5

432 Seiten, € 16,90