

Henry G. Tietze

Krankheit als Ausdruck der Seele



Der Psychotherapeut und Leiter des Institutes für kooperative Psychologie-München, **Henry Tietze**, stützt sich auf die alte hermetische Zentralaussage des „**Wie oben - So unten**“, welche in der Psychosomatik ihren offensichtlichsten Ausdruck findet.

Diese Gesetzmäßigkeit hierauf bezogen heißt: Wenn die Seele krank ist, erkrankt der Körper ebenfalls. Denn letztlich werden alle Körpervorgänge von Energien gesteuert und diese Steuerung hängt von unserem geistig-seelischen Zustand ab. Wenn wir zu verstehen beginnen, daß jeder Mensch auf Lebensveränderungen, auf innere Konflikte, auf Streß gefühlsmäßig **und** körperlich reagiert, kann dies der Ausgangspunkt einer spannenden Entdeckungsreise sein.

Tietze möchte die Zusammenhänge zwischen Psyche und Soma (Leib) aufzeigen und Wege weisen, wie wir zu einer ganzheitlichen Auffassung von Gesundheit zurückfinden können. Jede seelische Fehleinstellung äußert sich auch in einer leiblichen Fehlhaltung. Krankheit ist immer eine Störung der Gesamtpersönlichkeit. Der enge Zusammenhang zwischen bestimmten Gefühlen und „entsprechenden“ Organen ist geradezu sprichwörtlich. Die Alltagssprache sagt eine Menge über diese Beziehung aus: Da hat man „eine Wut im Bauch“, „das Herz ist einem schwer“ oder „etwas geht einem an die Nieren“.

Zum größten Teil beruhen psychosomatische Störungen auf früher durchlebten Gefühlen, die zu ihrer Zeit nicht ausgedrückt werden durften und von Eltern oder Erziehungspersonen tabuisiert wurden. Die Realität dieser Gefühle wurde daher als negativ erlebt und als Folge davon unterdrückt. Der Beginn einer solchen Entfremdung vom eigenen Selbst wurde durch die Eltern eingeleitet: körperliche Strafen, Ermahnungen, Vorschriften -kurz alles, was dem Kind vermittelt: „Sei anders, als du gerade bist“- wird später im Erwachsenenleben durch die Erwartungen unserer Umwelt fortgesetzt. Wir verlieren immer mehr unser inneres Gleichgewicht und versuchen die innere Zerissenheit abzubauen, indem wir unser immer weiter von unseren Gefühlen entfernen und unsere inneren Impulse weitgehend aus unserem Bewußtsein verdrängen. Auf diese Weise spalten wir Teile unserer Persönlichkeit ab.

Ziel einer im späteren Leben angestrebten Ganzwerdung ist es daher, die verlorengegangenen Persönlichkeitsanteile wieder einzugliedern, wieder fähig zu werden, Gefühle zu empfinden. Wir können sagen, daß die körperliche Reaktion im Medium der Organsprache direkt die innere Haltung gegenüber der als belastend empfundenen Situation ausdrückt. Die Organreaktion ist also durchaus eine sinnvolle und verstehbare Antwort auf eine empfundene Belastung. Wir müssen uns nur langsam an diese Sprache gewöhnen und ihren inneren Gehalt verstehen.

Das Alpha-Training

Diese Verständnisarbeit leistet Tietze, indem er mit Hilfe des sog. „Alphatrainings“ einen unmittelbaren Zugang zu den tiefsten Gefühlsschichten des Unbewußten herstellt.

Das Alphatraining ist eine Entspannungs- und Entstressungsmethode. Im Zustand der Tiefenentspannung, gibt sich der Übende Bildvorstellungen hin. An diesem Punkt beginnt das Alphatraining als Imaginationsmethode, die es dem Übenden gestattet, seinen eigenen Gefühlen zu begegnen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Unerlässlich für den Erfolg der Methode ist es jedoch, daß die Übungen in einer völlig offenen Geisteshaltung durchgeführt werden, also ohne bestimmte Erwartungen und ohne Werturteile. Die Aufarbeitung früher unterdrückter Gefühle geschieht im zweiten Stadium des Alphatrainings mit Hilfe innerer Bilder.

Tietze unterscheidet zwischen Phantasien, Vorstellungs- und Imaginationsbildern. Phantasien sind un gelenkte Wunschvorstellungen, die aus dem Nichts unrealistisches und märchenhaftes Bildmaterial entstehen lassen. Vorstellungsbilder hingegen sind innere Bilder, die eine konkrete Vorstellung davon vermitteln, was einmal war, was sein wird oder was wir erreichen möchten. Imaginationsbilder schließlich sind Bilder, die aus den tiefsten Schichten unseres Unbewußten auftauchen, zum einen aus dem individuellen Unbewußten, aber auch aus jenem Bereich, welcher Kollektivseele genannt wird.

Im Alphatraining wird mit Vorstellungsbildern, aber vor allem mit Imaginationsbildern gearbeitet. Zunächst soll der Mensch - wie im „richtigen“ Leben - einmal lernen, den Gefahren und Schwierigkeiten ins Auge zu sehen. Das Überwinden der Schwierigkeiten wird mit Hilfe der inneren Bilder „geprobt“. Der Therapeut gibt ihm Mittel an die Hand, wie er Bedrohungen entschärfen oder aufheben kann, z.B. durch imaginierte Zauberringe etc.. Die Technik der aktiven Imagination (von C.G. Jung entwickelt) wird angewandt, wenn sich das Unbewußte sperrt, gewünschte Informationen freizugeben. Wenn wir einen weisen alten Mann imaginieren, oder vielleicht eine Hexe oder Magier und solche Gestalten befragen, handelt es sich um eine indirekte Fragestellung. Dennoch sind die antwortenden Figuren nichts anderes als Aspekte des eigenen UNBEWUßTSEINS. Daher ist die Befragung imaginierter Gestalten ein Trick die „Ich“- Schranke zu umgehen.

Handelt es sich um eine organische Krankheit, so besteht die Möglichkeit, eine Körperreise zu imaginieren, in den direkten Dialog zum erkrankten Organ zu treten um zu erfahren, was ihm fehlt. Dadurch wird dem Klienten der Weg zur Heilung aufgezeigt.

Das Alphatraining ist hilfreich zur Lösung einer Vielzahl von Lebensschwierigkeiten und zur Erweckung kreativer Kräfte.

Literatur:

- Der Alpha-Mensch
- Entschlüsselte Organsprache