

Dr. med. Christian Zöchling

Mag. Ulrike Zöchling-Hazuka

Beschützter Schlaf

Die Sehnsucht unserer Kindheit

Depressionen
Burnout
Neurodermitis
Angststörungen
Erziehungsprobleme
Lernschwierigkeiten
Bluthochdruck
Schreibbabys
Trotzphase
Schlafstörungen
Eheprobleme
Stresskrankheiten
Gedeihstörungen
Schulprobleme
Generationenkonflikt
Dauerkranksein
ADHS

Dr. Christian Zöchling
Prakt. Arzt
Am Johannisgraben 12
3100 St. Pölten
02742 363 067

Vom Selbstmitleid zur Lebensfreude	6
Glückliches – depressives Österreich, Heimat Sigmund Freuds	6
Die Psychoanalyse	7
Die Leidenschaft der Palästinenser - Libanon	10
Burma.....	12
Uganda – meine Liebe.....	14
Soziales Lernen.....	15
Diskussion mit Freunden	17
Die Heilerin.....	18
Das afrikanische Geschenk	27
Wieder zu Hause	36
Eine typische Kindheitsgeschichte aus den 50iger Jahren	38
Die Lehrbücher geben keine Antwort.....	41
Wie schlafen Babys bei Naturvölkern?	44
Angeborene Fähigkeiten der Babys.....	45
Stillgewohnheiten	48
Wer auf sein Kind hört, weiß was richtig ist	49
Wie wäre ich geworden wenn.....	51
Wie sehr bestimmt das Alleine Schlafen das Schicksal eines Menschen?.....	51
Die zweite Hälfte des Geschenkes	54
Austüfteln der Therapie:	54
Das erste Schlafhalten	59
Einfach liebenswert	64
Die Paar-bindende Wirkung.....	67
Schlafhalten – der Name	67
Schlafhalten als reines Vergnügen	67
Körperliche Wirkungen des Schlafhaltens	68
Das eigene Kind im Ehebett	70
Die Sexualität, wenn das Kind im Bette schläft.	71
Wolfgang und der Stiefvater	72
Der therapeutische Beginn	74
Anleitung zum Schlafhalten	75
Voraussetzungen:	75
Therapieziel.....	76
Aktuelle Durchführung	76
Das Risiko:	79
Nicht nur die Psyche – auch der Körper reagiert auf Schlafhalten.....	81
Neurodermitis	81
Hauthalluzinationen	85
Juckreiz als Schutzmechanismus	88
Schlafhalten von W und M.....	93
Soziale Hautpflege	95
Männer schlafen schneller	97
Eine Osteopathin zeigt: Es ist ganz einfach	100
Ein missglücktes Schlafhalten mit Lösung	102
Bluthochdruck.....	103
Wohin mit fremden Kindern	106
Kindliche Angst beim Schlafen	108
Schlafen bei der Großmutter	110

Zurück zum Blutdruck.....	111
Stress und Ruhe sollten Kinder von ihren Eltern lernen.....	113
Ein kleines Gedankenexperiment.....	114
Getragen werden: Die perfekte stressfreie Erziehung.....	118
Der Witch doctor.....	121
Die Indonesische Mutter.....	125
Trotzphase.....	129
Körperkontakt – Keine Wünsche, Kein Trotz.....	135
Zurück zum Blutdruck – Mutters Sorgen.....	137
Sauberkeitserziehung.....	139
Stresskrankheiten.....	139
Der natürliche menschliche Schlaf.....	143
Sicherheit beim Schlaf suchen alle Tiere – auch der Mensch.....	143
Wie schliefen die Urmenschen?.....	145
Gastfreundschaft.....	150
Das Feuer.....	151
Das Familienbett.....	152
Autismusverdacht.....	153
Die Verbannung unserer Kinder aus dem Elternbett.....	155
Warum wollen die Eltern alleine schlafen?.....	155
Das seelische Leid der Mütter.....	158
Wochenbettdepression.....	161
Die Müdigkeit der jungen Mütter.....	169
Frauen gehen ihrer Männer verlustig.....	171
Mütter gehen ihrer Kinder verlustig.....	173
Erziehung zum Hass auf den Vater.....	174
„Mein Ödipus Komplex“ von Frank O’Connor.....	175
Die ganze Familie in einem Bett – Hilfe bei Schicksalsschlägen.....	179
Morgen ist Reifeprüfung – ein hysterischer Anfall.....	180
Warum wirkt „Beschützter Schlaf“ in Notsituationen so schnell?.....	181
Gemeinsames Schlafen bei kindlichen Schlafstörungen.....	183
„Beschützter Schlaf“ hat keine Nebenwirkungen, aber.....	184
Das gebrochene Versprechen – Noch einmal Neurodermitis.....	184
Wachstum, Krankheitsabwehr, Gedächtnis – Dazu brauchen wir die Nacht.....	189
Schlafen will gelernt sein – aber anders als wir denken.....	190
Unterschiede Naturvolkbabys zu westlichen modernen Babys.....	190
Schlaf – Hormone, Immunsystem.....	198
Erziehung zum Kranksein.....	199
Melatonin – das Schlafhormon.....	200
EEG – Hineinschauen kann man doch ins Hirn.....	202
Schlafstadien.....	203
Schnell Aufwachen - Überlebensstrategie.....	205
Der Tiefschlaf.....	207
Das Immunsystem.....	207
Besonderheiten beim Kind.....	208
Wachsen.....	209
REM-Schlaf.....	211

ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom	214
Wieder eine provokante Frage:.....	214
Erfolgreiche Hyperaktive.....	215
ADHS ist nicht eine Hirnstoffwechselstörung!	218
Eigene These in Kurzform:	218
Wieso wirken Amphetamine wie Ritalin bei Hyperaktivität?	219
Die Geschichte des Ritalins	219
Wie kam es zu dem Namen Ritalin?	221
Suchterzeugende Wirkung	221
Intelligenzminderung	223
Doping.....	224
Appetitzügler	225
Der Weg dieser Suchtgifte in unsere Kinderstuben.....	227
Was bewirken Amphetamine eigentlich im kindlichen Gehirn.	229
Wenn es die Gene nicht sind, was ist es dann.....	231
Das Gehirn ist nicht alleine krank	233
Nebenwirkungen von Ritalin	238
Ritalin lässt den Körper schneller altern.....	238
Eine logische ADHS Theorie	240
Kein Neurotransmittermangel	241
Aufmerksamkeitsdefizit = Müdigkeit + Alkohol	241
Warum sind ADHS Kinder chronisch müde?	241
Übermäßiger Zuckerkonsum	242
Das Alkoholproblem: Der Weg zum Aufmerksamkeitsdefizit.....	243
Hyperaktivität = Insulinschaukel, Adrenalin, Blut-Hirn-Schranke	245
Die Insulinschaukel: Der Weg zum dicken, unglücklichen Kind.....	245
Die Aktivierung des Stresssystems: Der Weg zur Hyperaktivität.....	246
Die Blut-Hirn-Schranke: Der Schlüssel zum Verständnis des ADHS 251	
Müdes Hirn, gestresster Körper, die Angst und Ritalin.....	256
Das Rätsel der braven Mädchen	260
Sport hilft auch nicht wirklich.....	263
Das Behandlungsziel: Wachter Geist und ruhiger Körper	264
Evolution und Zucker in der menschlichen Ernährung	265
Koffein macht es schlimmer	266
Ernährungstipps für ein ADHS-Kind.....	269
Zuckerkarenz lässt Epilepsie verschwinden.....	271
Wir unterstützen nicht den Kinderarzt.....	271
Ein kleines Experiment	272
ADHS Krankengeschichte: Simon und die Einsamkeit	274
ADHS Krankengeschichte: ... Nico oder Eltern können auch unschuldig an einem Kinderschicksal sein	284
Burn Out	305
Depression: Heilung geht nur ohne Medikament.....	306
Beschützter Schlaf kann Gesundheitskosten sparen	321

Vom Selbstmitleid zur Lebensfreude

Glückliches – depressives Österreich, Heimat Sigmund Freuds

Es geht uns allen prächtig. Während wir diese Zeilen schreiben, beutelt zwar gerade die Finanzkrise die Weltwirtschaft. Viele Menschen haben eine Menge Geld verloren, die Staatsschulden sind gestiegen und die Zahl der Arbeitslosen hat um einige Prozentpunkte zugenommen. Aber Österreich (und auch Deutschland) ist noch immer eine Insel der Seligen. Es gibt für jeden genug zu essen, unsere Wohnungen sind geheizt – keiner muss hungern oder frieren. Auch im Krankheitsfalle ist perfekt für uns gesorgt. Unsere Krankenkassen bezahlen für jeden die Arztbesuche, kommen für teure Krankenhausaufenthalte und Kuren auf.

Auch für unsere Kinder ist das Leben schön. Die Schulbildung ist kostenlos. Sie bekommen alles, was sie sich wünschen. Eine Lehrstätte ist zwar etwas schwieriger zu bekommen als früher und beim Studium gibt es Aufnahmeprüfungen, aber legt ein junger Mensch ein bisschen Lern- und Arbeitseifer an den Tag, ist ihm beruflicher Erfolg garantiert. Selbst wenn wir im Beruf scheitern, gekündigt werden oder dauerkrank sind, fängt uns das soziale Netz des Staates auf, zwar nicht mehr so luxuriös wie noch vor zehn bis zwanzig Jahren, aber verhungern müssen wir nicht.

Und im Alter genießen wir den „wohlverdienten“ Ruhestand. Es wird über das Pensionsantrittsalter viel gestritten, Auch die Höhe der Pensionszahlungen ist Dauerdiskussionsthema, aber mit spätestens 67 Jahren brauchen wir nicht mehr zu arbeiten und haben bis zu unserem Lebensende ein garantiertes Auskommen.

Krieg müssen wir auch keinen fürchten. Wir liegen mitten im Herzen Europas, umgeben von lauter friedlichen Staaten. Im Falle Österreichs schützt uns auch noch die Neutralität. Wir haben mit keinem Staat dieser Erde irgendeinen Konflikt. Nicht einmal für Terroristen sind wir ein attraktives Ziel. Eigentlich sollten wir das glücklichste und fröhlichste Volk dieser Erde sein.

Sind wir aber nicht.

Von unserer acht Millionen Bevölkerung leiden 400.000 an einer medizinisch diagnostizierten Depression. Jährlich 15.000 versuchen Selbstmord zu begehen, 1.500 gelingt das auch, das heißt alle 6 Stunden stirbt ein Österreicher durch eigene Hand. Das ist im internationalen Vergleich eine sehr hohe Selbstmordrate. Dabei haben wir die größte Dichte an Ärzten und Psychotherapeuten.

Unser Hang zu Schwermut und Melancholie ist uns selbst wohlbekannt und ist in unserer Literatur vielfach beschrieben. Das typische Wienerlied besingt fast ausschließlich den Tod, Misserfolge im Leben und Unglück in der Liebe. Dieser österreichische Lebensüberdruß hat der Welt ein großes Geschenk beschert:

Die Psychoanalyse

1895 veröffentlichten die beiden Wiener Ärzte Josef Breuer und Sigmund Freud die ersten psychoanalytischen Fallstudien. Es war der Beginn der modernen Psychotherapie. Alle bedeutenden Psychologen in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts kamen nach Wien um Sigmund Freud zu hören und bei ihm zu studieren. Wien war das psychologische Mekka. Freuds Schüler und auch er selbst trugen seine Lehren in die ganze Welt.

Es gibt heute eine Unzahl psychotherapeutische Schulen. Fast alle gingen aus der Psychoanalyse hervor oder nahmen Anleihen bei ihr. Sigmund Freud hat Phantastisches geleistet. Er hatte aber ein ganzes Volk als Helfer: Die Österreicher – speziell die Wiener mit ihrer depressiven Grundeinstellung und ihren psychischen Krankheiten. In einem Volk von lauter Optimisten wäre die Psychoanalyse nie zur Blüte gekommen.

Psychotherapie hilft Lebenskrisen zu bewältigen, hilft schwere Traumata geistig gesund zu überstehen, Entscheidungen zu treffen, Ehekrisen zu entschärfen und psychische Krankheiten zu heilen. Psychotherapien werden in der modernen stressbeladenen Zeit immer wichtiger. In den USA aber auch zunehmend in Europa ist es in der wohlhabenden Bevölkerungsschicht üblich, dass jeder Erwachsene ein bis zweimal pro Woche seinen Therapeuten aufsucht um alle Lebensfragen und Schwierigkeiten mit ihm zu besprechen. Viele können sich ein Leben ohne diese professionelle seelische Stütze gar nicht mehr vorstellen. Psychologische Helfer und Therapeuten begleiten uns durch unser Leben.

Benimmt sich ein Kind im Kindergarten schlecht, schon wird ein psychologisch ausgebildeter Helfer zu Rate gezogen. Gibt es Schul- und Lernschwierigkeiten, geht man zum Schulpsychologen, Eheschwierigkeiten soll der Paar- und Eheberater beseitigen. Hat man irgendwelche psychische Schwierigkeiten oder Depressionen – die Krankenkasse bezahlt den Psychotherapeuten. Auch für Fälle von Schwierigkeiten am Arbeitsplatz gibt es einen speziell ausgebildeten Psychologen, den sogenannten Mobbingberater. Wer sich in der Pension langweilt, für den gibt es psychologisch geschulte Beschäftigungstherapeuten und für denjenigen, der am Ende seines Lebens steht, wartet schon der professionelle Sterbebegleiter, der sich auch als Psychotherapeut versteht. Hat man in der Familie einen Todesfall, stößt einem irgendein Unglück zu, hat man einen Schicksalsschlag zu verkraften, gibt es die Traumatherapeuten.

In den Nachrichten hört man bei Busunglücken, Flugzeugunfällen, Bränden, Hauseinstürzen und auch bei Terroranschlägen, dass die Überlebenden und Augenzeugen „in psychologischer Betreuung“ seien. Auch ich habe in meinem Leben mehrmals psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen und das hat mir tatsächlich sehr geholfen.

Als Arzt war mein Weltbild nach Abschluss meines Studiums ein relativ einfaches: Der menschliche Körper ist zwar von der Evolution nahezu perfekt konstruiert, aber eben nur nahezu. Bei einer kleinen Funktionsstörung muss der Arzt eingreifen und

entweder durch ein Medikament oder einen chirurgischen Eingriff die normale Funktion wieder herstellen.

Ganz ähnlich stellte ich mir damals die Psyche vor. Auch der menschliche Geist, der über Jahrtausende von der Evolution geformt wurde, ist nahezu perfekt und zu phantastischen Leistungen fähig:

Seine mathematischen, technischen Fähigkeiten haben es dem Menschen sogar ermöglicht auf den Mond zu fliegen, dort herum zu hupsen und unversehrt wieder nach Hause zu kommen. Und die ganze Welt konnte live dabei sein und über Fernsehen zuschauen.

Auch in der Kunst erfüllt einen die Leistungsfähigkeit des menschlichen Geistes mit Ehrfurcht: Griechische Architekten bauten die Akropolis, lang davor sind die verschiedensten Pyramiden errichtet worden. Michelangelo schuf den David und die Fresken der Sixtinischen Kapelle. Verdi komponierte die Aida und Beethoven die Fünfte Sinfonie.

Auch die schiere Willenskraft und Leidensfähigkeit des menschlichen Geistes lässt uns staunen. Reinhold Messner bestieg mit Peter Habeler unter unsäglichen Strapazen ohne Sauerstoff den höchsten Berg der Welt, den Mount Everest. Yogis können mit ihrer mentalen Kraft ihren Herzschlag stark verlangsamen und ihre Atmung nahezu stoppen und in diesem fast leblosen Zustand wochenlang ohne Speise und Trank in Grabkammern ausharren und wieder zum Leben erwachen. Manche Menschen können mit Training und Konzentration über zweihundert Meter tief tauchen und mehr als fünf Minuten unter Wasser bleiben, ohne Atemgerät.

Und seine große Liebesfähigkeit kann einen Menschen veranlassen, sein Leben für jemanden anderen hinzugeben. Phantastisch und perfekt ist unser menschlicher Geist, aber nur beinahe. Es kommt vor, dass er nicht so funktioniert, wie wir uns das vorstellen. Dann beschert er uns Lebensüberdruß und Depression, plagt uns mit Lüsten und Süchten, denen wir zwar nicht nachgeben sollen, aber dann doch nicht anders können, raubt uns den Schlaf mit Sorgen und Albträumen, quält uns mit irrationalen Ängsten oder verweigert sich unseren Leistungsansprüchen indem er uns faul und träge sein lässt.

Für diese geistigen Funktionsstörungen sind die diversen Psychotherapeuten zuständig - so stellte ich mir das vor - und die bringen den menschlichen Geist wieder in einen funktionierenden, arbeitsfähigen Zustand.

Schon während meines Studiums hatte ich mich für Naturheilkunde interessiert. Mir war klar, dass auch unser Immunsystem von der Natur beinahe perfekt konstruiert ist und dass es, wenn der Mensch in einer guten Verfassung ist, mit fast allen Krankheiten, die einen Menschen befallen können fertig wird – ganz ohne ärztliches Zutun. Es wird sogar stärker dadurch – man wird gegen die durchgemachten Krankheiten immun und kann sie kein zweites Mal bekommen.

Man sollte also nicht gleich Antibiotika und fiebersenkende Mittel verabreichen. Jene nehmen dem Immunsystem die Arbeit ab, weil sie Bakterien umbringen. Die Fiebersenker behindern es gleichzeitig bei der Krankheitsabwehr. So bleibt er schwach und für jede Krankheit anfällig. Nur im Notfall, also nur wenn das

Immunsystem zu schwach ist, sollte der Arzt mit starken schulmedizinischen Medikamenten eingreifen und das Leben retten oder den Körper vor Dauerschaden bewahren. Im Normalfall genügen unterstützende Maßnahmen wie Bettruhe, heiße oder kalte Umschläge, Fasten, Diäten und diverse Tees.

Homöopathie, Akupunktur und ähnliche, in ihrer Wirkungsweise noch nicht ganz aufgeklärte Therapieformen unterstützen das Selbstheilungsvermögen des Körpers und wirken letztendlich indem sie das Immunsystem sanft beeinflussen. Diese Therapien sind bei leichten Krankheiten, also dann, wenn der Körper genügend Kraft zur Selbstheilung hat, den stark wirksamen, schulmedizinischen Medikamenten vorzuziehen.

Ganz genauso stellte ich mir am Ende meines Studiums die menschliche Psyche vor. Genauso, wie unser Immunsystem ist sie von der Natur beinahe perfekt konstruiert und kann, wenn der Mensch in einer guten geistigen und körperlichen Verfassung ist, mit fast allen schwierigen Lebenssituationen fertig werden. Die Psyche wird sogar stärker wenn der Mensch schlimme Phasen durchlebt und gut gemeistert hat. Die Lebenserfahrung des Menschen nimmt zu und er kann zukünftige Krisen dadurch besser meistern. Ist jemand psychisch nicht stabil, zum Beispiel nach einer schlimmen Kindheit, oder wenn die Lebenskrisen übermächtig sind, dann braucht er therapeutische Hilfe um sein Leben halbwegs zu meistern. Am besten dafür geeignet ist die Psychotherapie.

Medikamente, die die Psyche beeinflussen, sollte man nur im äußersten Notfall geben wie zum Beispiel bei angeborenen Stoffwechseldefekten im Gehirn und bei schwersten Psychosen mit völligem Verlust der Realitätswahrnehmung und bei Wahnvorstellungen.

Die Psychotherapie sah ich damals sozusagen als die Naturheilkunde der psychischen Krankheiten. In meiner damaligen Naivität nahm ich an, dass das Leben in einer modernen Zivilisation sehr viele Anforderungen für uns bereithält, so dass unsere Psyche ziemlich häufig in Schwierigkeiten kommt. Das hektische Berufsleben, aber auch der Alltagsstress zum Beispiel im Straßenverkehr, beim Einkaufen im Supermarkt kann uns so überfordern, dass schon kleine zusätzliche Belastungen einen Menschen so aus dem Gleichgewicht bringen können, dass er psychotherapeutische Hilfe nötig hat.

So war mein Weltbild hinsichtlich der Psyche am Anfang meines beruflichen Weges:

Psychotherapie	–	Naturheilkunde des Geistes
Homöopathie und Akupunktur	–	Naturheilkunde des Körpers

Weil auch ich einigen Schwierigkeiten auf meinem Lebensweg begegnete, ging auch ich wie schon gesagt zum Psychotherapeuten. Nach meinem Studium schwankte ich lange, ob ich jetzt eine psychotherapeutische Richtung einschlagen oder mich lieber der Homöopathie und Akupunktur zuwenden sollte. Weil es schon so viele Psychotherapeuten gab und auch Psychologen, Theologen und Sozialakademiker ins Psychofach drängten, entschied ich mich für die Alternativmedizin als weiteren Ausbildungsweg.

Denn um ein guter Homöopath zu sein muss man auch die Schulmedizin perfekt beherrschen und dafür war ich als Arzt allein prädestiniert.

Als junger, frischgebackener Mediziner dachte ich das über die Psyche gesagte gilt für alle Menschen auf der Erde. **Was für ein Irrtum!** Ich sollte Menschen kennen lernen, die psychisch viel mehr aushielten als ich mir je hätte träumen lassen.

Die Leidensfähigkeit der Palästinenser - Libanon

Kann man sich ärmere Menschen vorstellen, als Palästinensische Flüchtlinge im Lager Sabra-Shatila im Süden Beiruts? Dieses Flüchtlingslager ist zu trauriger Berühmtheit gelangt. 1982, während des Libanonfeldzuges, nachdem israelische Truppen Beirut besetzt hatten, gab es genau dort ein furchtbares Massaker unter den palästinensischen Flüchtlingen. Unter den Augen der israelischen Armee drangen christliche Milizen in das Lager ein und mordeten drei Tage und drei Nächte lang: unbewaffnete Männer (sie hatten bereits kapituliert) Frauen und Kinder. Die Zahl der Opfer kann nur geschätzt werden, zwischen 800 und 3000, je nachdem wer die Schätzung vornimmt, Israelis oder Palästinenser. Bei einer Lagerbevölkerung von 12.000 war das mehr als jeder zehnte Bewohner. Es musste fast jede Familie einen Toten zu beklagen gehabt haben. Die Menschen in diesem Flüchtlingslager brauchten medizinische Hilfe.

1984 – also zwei Jahre später war ich mit zwei anderen Ärzten für ein halbes Jahr in diesem Flüchtlingslager. Die österreichische Bundesregierung finanzierte ein Hilfsprojekt und wir meldeten uns freiwillig. Als wir ankamen, erwarteten wir die Lagerbewohner in einem schwer traumatisierten, hoffnungslosen, hilfsbedürftigen Zustand vorzufinden, unfähig ihr Leben zu meistern. Man muss ja auch noch bedenken: Die meisten Familien waren 1948 aus ihrer Heimat vertrieben worden und waren die letzten vierzig Jahre auf der Flucht und ständigen Gefahren und Kriegshandlungen ausgesetzt gewesen.

Sie waren nirgendwo wirklich sesshaft geworden und waren auch dort – im Süden Beiruts – nur geduldet. Auch 1984 war die Situation alles andere als entspannt und sicher. Täglich konnten wir Schüsse hören, wobei ich zugeben muss, dass die verschiedenen Milizen nicht immer aufeinander schossen, sondern oft auch nur in die Luft, als Machtdemonstration oder auch nur aus Langeweile. Wir erlebten sogar einige Artillerieangriffe auf das Lager, sodass wir in den Keller mussten. Wie sollte man diesen Menschen helfen. Wir hatten, weil wir das alles schon vorher wussten, eine größere Menge Psychopharmaka mitgenommen, Antidepressiva und Tranquilizer (Beruhigungsmittel). Wir wollten den Leuten auch eine psychische Unterstützung geben und auch ihre seelischen Wunden behandeln, nicht nur ihre körperlichen. In diesem Falle hielt ich chemische Hilfe für gerechtfertigt, denn ich konnte doch keine Psychotherapie auf Arabisch anbieten, damit hätte ich die Geduld unserer Dolmetscher, mit denen wir Englisch sprachen, wohl überstrapaziert.

Wie erstaunt waren wir aber, als wir den Palästinensern tatsächlich das erst Mal gegenüberstanden. Wir hatten verhärmte Gesichter und dunkle Trauerkleidung erwartet. Stattdessen trugen die Frauen bunte westliche Kleidung, die Männer Jeans und bunte Hemden und T-Shirts. In ihren Gesichtern konnten wir keine Spur von Trauer und Leid erkennen. Sie lachten und begrüßten uns überschwänglich. Und was taten sie als erstes? Sie feierten ein großes Fest um das Ärzteteam, das vor uns die ärztliche Station im Lager betreut hatte zu verabschieden und uns willkommen zu heißen. Sie lachten, tanzten und völlerten. Wir waren wie vor den Kopf gestoßen. Das konnten unmöglich die gleichen Menschen sein, von denen man aus den Nachrichten wusste, was ihnen alles Schlimmes widerfahren war.

Auch in den folgenden Monaten merkten wir wenig von sogenannten „posttraumatischen Belastungsstörungen.“ Ganz im Gegenteil: Die Familien hielten fest zusammen, die alten Menschen wurden geehrt, von den Jungen versorgt und hingebungsvoll gepflegt, sie hatten immer den Ehrenplatz. Ganz besonders beeindruckten mich die Kinder. In dem Haus der ärztlichen Station war auch ein Kindergarten untergebracht. Die Kinder lärmten und spielten und waren fröhlich wie irgendwelche österreichischen Kinder nur sein können. Noch beeindruckender aber war, dass sich die Kinder dort problemlos untersuchen ließen, kein Geschrei, keine Proteste, kein demonstratives Mundzumachen, wenn man die Zunge sehen will und auch kein Kopfwegdrehen wenn man in die Ohren schauen will. Wenn Mama und Papa es für richtig fanden, hielten sie still und ließen uns machen. Auch die halbwüchsigen, pubertierenden jungen Männer verhielten sich gegenüber ihren Eltern und anderen Erwachsenen weit respektvoller als ich das von Österreich gewohnt war.

Wenn sie unter sich waren, benahmen sie sich wie die Halbstarke bei uns auch, speziell wenn sie einer Miliz angehörten und auch noch eine Waffe tragen durften, waren sie aufgeblasen wie die Pfaue. Gegenüber ihren Vätern oder Müttern wagten sie keinen Widerspruch.

Mein naheliegender Gedanke war: Was müssen arabische Väter für gewalttätige Despoten sein, dass ihre Kinder, speziell ihre älteren Söhne so parieren. Despoten sind sie, aber gewalttätig ihren Söhnen gegenüber sind sie nicht. Sie schlagen ihre Kinder nicht. Ich stand vor einem Rätsel.

Irgendwie war in psychologischer Hinsicht alles an den Palästinensern ein Rätsel.

Wie konnten Menschen, die von einem Unglück zum nächsten Schicksalsschlag tappten, so normal und lebensbejahend sein. Wie konnten Kinder, die so viel Schlimmes erlebt hatten, wie den Tod naher Verwandter oder gar eines Elternteiles, so fröhlich sein.

Das heißt aber nicht, dass sie ihrem Gram und Kummer keinen Ausdruck verleihen konnten, ganz im Gegenteil: Wir hatten eine junge Frau deren Bruder hatte versehentlich ihren Mann erschossen. Beim Reinigen seiner Kalaschnikow hatte sich ein Schuss gelöst und den Schwager in die Brust getroffen. Sie schrie so laut, dass man es im ganzen Lager hören konnte und war stundenlang nicht zu beruhigen. Und doch, als er begraben war, versorgte sie klaglos ihre Kinder, unterstützt von der Familie ihres Mannes und ihrer eigenen. Drei Monate später beim Fest zu unserer Abreise sah ich sie sogar wieder lachen.

Manchmal kamen europäische und amerikanische Journalisten, die Reportagen über das schlimme Schicksal der Palästinenser schreiben wollten. Natürlich brauchten sie auch dramatische Bilder. Nachdem sie das Gräberfeld des Massakers von 1982 fotografiert hatten, wollten sie auch das Leid der Menschen auf Film bannen. Nur sie fanden keine leidenden Gesichter. Sie besuchten auch unsere kleine Klinik. Wenn wir sie durch den Kindergarten führten, der auch dazugehörte, waren sie ganz unglücklich. Was sollten sie mit Fotos lärmender und lachender Kinder.

Unsere Dolmetscher erbarmten sich dann ihrer und führten ihnen ein paar alte, schwarzgekleidete Frauen mit verhärmtten Gesichtern vor, die sie begeistert ablichteten. Dann zeigten sie ihnen noch ein paar Häuser, die besonders arg zerschossen waren, und nachdem sie auch diese im Kasten hatten, zogen sie zufrieden wieder ab.

Während meines ganzen Libanonaufenthaltes kam ich der Lösung des Rätsels, warum diese Menschen trotz ihrer schlimmen Situation nicht psychisch zusammenbrechen, keinen Schritt näher. Dabei hatte ich sie direkt vor Augen, häufig machte ich ja auch Hausbesuche, oft war ich in ihren Häusern zu Gast. Ich besuchte auch die kranken Kinder in den Schlafräumen, war aber eindeutig mit psychologischer Blindheit geschlagen. Ich übersah den wesentlichen Aspekt für die psychische Stabilität und Widerstandskraft dieser Menschen. Es sollte noch Jahre dauern, bis ich dahinter kam.

Eines aber war für mich jedoch klar: Psychotherapeut wollte ich nach meinem Libanonabenteuer nicht mehr werden. Ich hatte hautnah erlebt, wie sich Menschen durch schlimmste Schicksale nicht unterkriegen lassen. Da hatte ich mich nicht mehr hinsetzen und stundenlang zuhören wollen, wie sich österreichische Klienten mit ihren nur mäßig aufregenden Problemen herumschlagen.

So wandte ich mich weiter der somatischen Medizin und der Naturheilkunde zu.

Burma

Vier Jahre später wurde ich wieder mit dem Rätsel der psychischen Stabilität konfrontiert. Ich war auf einer Süd-Ost-Asienreise. Ein befreundeter Thailänder riet mir Burma zu besuchen. Das Militärregime hatte gerade wieder die Grenzen geöffnet und es war möglich Touristenvisa für die Dauer einer Woche zu bekommen. Eine Woche war nicht sehr lange, aber Burma war von Touristen nahezu unberührt. Es war die Reise allemal wert.

Es war als würde man in die 50iger Jahre zurückreisen. Das Hotel in der Hauptstadt Rangoun war noch genauso wie zu englischen Kolonialzeiten. Dampflokomotive und Waggons der Züge, mit denen ich im Land reiste, stammten aus den 40iger Jahren und waren in England gebaut. Außer einigen Japanischen Autos sah man keine moderne Technik. Für meinen kurzen Aufenthalt suchte ich mir die kleine Provinzstadt Taunggyi aus, einfach deshalb weil sonst kein Tourist, der mit mir im

Flugzeug nach Rangoun gesessen hatte, dorthin wollte. Die anderen buchten meist eine Rundfahrt durchs Land um nur ja schnell alle Sehenswürdigkeiten abzuklappern. Ich wollte aber mit Menschen in Kontakt kommen. Taunggyi lag am Rande des von der Regierung erlaubten Reisegebietes. Gleich dahinter fingen die Gebiete der aufständischen Shan und Karen an, die um ihre Unabhängigkeit kämpften und vom burmesischen Militärregime oft blutig unterdrückt wurden.

Ich hatte damals ein Faible für Kriegsgebiete. Es war auch viel Militär in der Stadt. Die Bevölkerung war bettelarm. Und da sah ich sie wieder – die „Palästinenser“ – nur diesmal hatten sie asiatische Gesichtszüge. Menschen, die extrem viel durchgemacht hatten und trotzdem fröhlich und wenigsten nach außen lebensbejahend waren und lachen konnten. Die Kinder hatten offene, freundliche Augen. Sie waren zu jedem Schabernack aufgelegt, lachten und lärmten, als wären sie die glücklichsten Wesen der Welt. Und wieder das Gleiche wie bei den Palästinensern. Den Erwachsenen gegenüber zeigten sie Respekt und gehorchten – soweit ich das in der kurzen Zeit herausfinden konnte – aufs Wort.

Es war nicht schwer Kontakt zu finden. Besonders rührte mich eine Gruppe Schüler, die mich zum Essen einlud. Sie waren neugierig und wollten hören über die Welt da draußen. Sie legten ihr Geld zusammen und wir aßen in einer der Straßenküchen ein einfaches Mahl. Sie wollten mich nicht bezahlen lassen. Es waren stolze Shan. Auch wenn es ihre finanziellen Möglichkeiten weit überstieg, sie waren die Gastgeber. Ich konnte mich nur revanchieren, indem ich sie nächsten Abend einlud. Das Loch, das ich aber am ersten Abend in ihre Brieffaschen gerissen hatte, konnte ich nicht füllen. Obwohl sie alle im besten Pubertätsalter waren, hatten sie ein ruhiges, gemessenes Betragen, als wären sie schon reife Erwachsene. Sie mussten eine wunderbare Erziehung genossen haben. Sie waren einfach so wie sich jeder Europäer seine Kinder wünschen würde.

Wieder stand ich vor der Frage. Was lässt diese Menschen so stark sein und ihr Schicksal so bewunderungswürdig ertragen und auch meistern. Ich fand keine Antwort.

Dabei hätte ich, als ich ihre winzigen Behausungen sah, die sicherlich nur einen Raum hatten und die Frauen sah, die ihre Babys auf dem Rücken trugen, draufkommen können. Aber ich war betriebsblind.

Übrigens war mir auf meiner ganzen Reise durch Singapur, Malaysia und Thailand aufgefallen, dass dort die Leute auf der Straße weit weniger missgestimmt sind, als ich das von meiner österreichischen Heimat gewohnt war.

Das Rätsel ließ mich nicht los.

Wieder zu Hause, ging ich die Frage von einer anderen Seite an: Nicht was lässt diese Menschen psychisch so stabil sein, sondern: Was macht uns so wehleidig, depressiv und oft mutlos, so dass schon kleine Dinge wie ein bisschen Mobbing im Beruf, ein schlechte Note des Kindes in der Schule, oder der natürliche Tod der betagten Eltern uns völlig aus der Bahn werfen. Für manche kommt schon der Kratzer im Lack des neuen Autos einem Weltuntergang gleich.

Vielleicht hatten unsere Großeltern doch Recht, wenn sie immer behaupteten, es ginge uns viel zu gut und deshalb hätten wir so viele Flausen im Kopf. „Wohlstandsverwahrlosung“ nannten sie das. Wenn man diese großelterliche Gesellschaftskritik konsequent weiterdächte, dann müsste man schlechte Zeiten oder einen Krieg nahezu herbeisehnen, um von seinen psychischen Wehwehchen zu genesen.

Das war aber auch kein brauchbarer Gedanke. So blieb dieses Mysterium die nächsten 10 Jahre ungelöst und ich war weiter somatischer Mediziner. Und es wäre alles auch so geblieben, hätte ich nicht eine gute alte Freundin, die jahrelang Entwicklungshelferin in Uganda war, besucht.

Uganda – meine Liebe

Die Menschheit ist in Afrika entstanden. Vor ungefähr sieben Millionen Jahren stiegen die Affen von den Bäumen und besiedelten die Savanne, das afrikanische Grasland. Es entwickelten sich die verschiedensten Arten von Vor- und Frühmenschen. Vor geschätzten zwei Millionen Jahren setzte sich eine Unterart durch, der Homo Erectus. Er hatte zwar ein kleineres Gehirn als der moderne Mensch, aber einen sehr robusten, kräftigen Körper und konnte gut auf zwei Beinen laufen. Er benutzte schon das Feuer und stellte primitive Steinwerkzeuge her.

Von Afrika aus besiedelte er Europa und Asien. Das erste Homo erectus Skelett, der sogenannte Java Mann – wurde deshalb in Asien gefunden. Es wurde auf eine Million Jahre datiert. Erst viel später fand man weit ältere Homo erectus Skelette in Afrika.

Der moderne Mensch, der Homo sapiens ist ebenfalls in Afrika entstanden, vor ungefähr 200.000 Jahren. Diese genaue Datierung wurde durch neue DNA-Vergleichsstudien möglich. (Man verwendete dazu die DNA der Mitochondrien, die alleine die Mutter an das Kind vererbt.)

Man kann mit der modernen Genetik sogar vermuten, dass die ganze heutige Menschheit von einer einzigen Frau abstammt, die vor besagten 200.000 Jahren gelebt hat. Höchstwahrscheinlich war das in Ostafrika. Der männliche Beitrag lässt sich nicht so genau bestimmen.

Diese modernen Menschen, die schon so aussahen wie wir, ihre Hautfarbe wird wohl dunkel gewesen sein, wanderten vor ungefähr 100.000 Jahren aus Afrika aus und besiedelten wiederum die ganze Welt bis nach Australien. Dabei verdrängten sie die Urmenschen die schon früher aus Afrika ausgewandert waren. Diese sind verschwunden. Es ist möglich, dass einige Gene von ihnen noch in manchen Menschen zu finden sind. Das ändert nichts daran, dass unser aller Urmutter vor 200.000 Jahren in Afrika lebte. Wenn alle heutigen Menschen: Chinesen, Japaner, Indianer, Inder, australische Ureinwohner,, Weiße und Schwarzafrikaner gemeinsam „Mama“ sagen wollten, dann ist das eine Ein Meter fünfzig große dunkelhäutige Frau, die in einem Gebiet lebte, das den heutigen Staaten, Uganda, Kenia und Tansania entspricht. Soweit ich weiß hat man ihr noch kein Denkmal gesetzt, aber sie verdiente eines.

Eine dunkelhäutige Frau, die ich persönlich kenne, verdient ebenfalls ein Denkmal. Ich würde ihr gerne eines setzen.

Es sollte eine Vergnügungsreise werden, als ich meine Entwicklungshelfer Freundin 1997 besuchte. Es wurde aber zur psychologischen Bildungsreise.

Die Menschen waren weit ärmer an materiellen Dingen, als ich das in Beirut und Burma erlebt hatte, ihr Leben war auch mehr bedroht.

Der Mann meiner Freundin, der damals schon 25 Jahre als Entwicklungshelfer in Afrika war, erzählte wie er Mitte der 80iger Jahre nach einem Angriff einer Rebellenarmee auf Soroti – das ist eine kleine Provinzstadt am Kyoga See mitten in Uganda – die Leichen der Getöteten mit der Schubraupe in Gruben schob und sie mit Erde bedeckte, damit keine Seuchen ausbrechen konnten. Und immer wieder wurde der Ort von bewaffneten Banden heimgesucht. Zusätzlich brach alle paar Jahre eine Hungersnot aus.

Als ich dort war, herrschten gerade friedliche Zeiten, die Leute hatten ausreichend zu essen, aber bittere Armut herrschte nach wie vor. Dass die Wirtschaftsdaten für Uganda damals sehr gut waren, heißt noch nicht, dass die Bevölkerung viel davon hatte.

Soziales Lernen

Auch in der Hauptstadt Kampala, von wo ich meine Reise ins Innere Uganda startete hatten die Menschen nicht viel weniger gelitten. Trotzdem waren sie offensichtlich zum Großteil gut gelaunt und vor allem kontaktfreudig. Sie begannen sofort mit meiner Ausbildung in angewandter Naturvolk- und Überlebenspsychologie und das gleich am frühen Morgen auf dem Busbahnhof.

Meine Freundin hatte mir die Reiseroute genau beschrieben, welchen Bus ich wo nehmen sollte und so weiter. Und so stellte ich mich vor meinem Bus in die Reihe. Ungefähr 10 Leute waren schon vor mir. Das ordentlich in einer Reihe Anstellen haben die Ugander noch von den Engländern gelernt. So stand ich mit einigem Abstand zu meinem Vordermann an. Als der nächste Fahrgast ankam, ein kohlrabenschwarzer Afrikaner, größer als ich, stellte er sich zu knapp hinter mich, was heißt hier zu knapp, - viel zu knapp: Er streifte mit dem Vorderteil seiner Hose an mein Hinterteil. Dabei hatte er doch Platz. Es war zeitig am Morgen, der Busbahnhof war riesengroß, wir waren nur 12 Menschen, er hatte allen Platz der Welt und er stellte sich mit seinem Geschlecht direkt an mein Gesäß. Ich spürte seinen Atem ganz unangenehm in meinem Nacken. „Der muss schwul sein!“ Ich rückte einen Schritt nach vorne – er rückte auch einen Schritt nach vorne.

Am Schluss stand ich eingeklemmt zwischen meinem Vordermann, dem ich nun ohne es zu wollen auch auf die Pelle gerückt war und meinem Hintermann, der noch immer an meinem Rücken klebte. Der ganze Busbahnhof war noch immer nahezu

leer. Aus der Reihe wollte ich auch nicht, denn ich wusste nicht wie viele Fahrgäste insgesamt kommen sollten. Mir brach der Schweiß aus allen Poren. Von einem riesengroßen schwarzen Mann sexuell bedrängt zu werden und das schon am frühen Morgen kann einen schon ganz schön in Stress bringen.

Als der Fahrer die Türe öffnete, flüchtete ich in den Bus und platzierte mich auf einem Zweiersonnenort schön weit weg von den anderen Fahrgästen, erleichtert, weit entfernt von dem schwulen Mann zu sein, der offensichtlich auf Europäer stand. Das Aufatmen währte aber nicht lange, denn kurz darauf betrat eine Frau mit drei kleinen Kindern den Bus. Als sie mich erblickte, steuerte sie zielstrebig den Sitzplatz neben mir an. Ein Kind setzte sie neben sich auf die Sitzbank, sodass sie selbst ein Stück näher an mich rücken musste, das zweite Kind nahm sie auf den Schoß, das dritte, älteste Kind musste zwischen unseren Knien stehen.

Ich blickte mich um im Bus. Er war nur zu zwei Drittel voll, es gab jede Menge freier Sitzplätze, ganze Zweierbänke waren noch frei. Da hätte sie mit ihren Kindern leicht Platz finden können. Ich fühlte mich eingezwängt. Mich wegsetzen konnte ich aber auch nicht ohne extrem unhöflich zu sein. Zu allem Überfluss begann sie noch ein Verhör in schlechtem Englisch; wer ich sei, wohin ich führe, was ich in Uganda wolle usw., sodass ich nicht einmal gedanklich flüchten konnte. Es tröstete mich ein wenig, dass der Bus vor der Abfahrt doch noch übervoll wurde und nun alle gedrängt saßen.

Der Trost währte nicht lange, denn nach einer halben Stunde Fahrt wurde zweien der Kinder übel. Ohne Vorwarnung übergab sich das Mädchen, das vor mir stehen musste. Zu meinem Glück traf sie das Knie der Mutter und nicht meines. Dass daraufhin der kleine Bruder, der zum Mittelgang hin saß auch noch spie störte mich dann nicht mehr besonders.

Als das Schluckauf der Kinder verebbt war, kramte die Frau Orangen aus der Tasche, schälte sie und verteilte die Stücke gerecht an alle, auch ich bekam gleich viele Spalten wie die zwei Kinder, der oder die Jüngste auf ihrem Schoß bekam die Brust. Das Mädchen zwischen unseren Beinen hatte sich vertrauensvoll halb auf meinen Schoß gesetzt – das Stehen war ja wirklich unbequem. Und auf dem glatten Busfußboden schwappte das Erbrochene bei jedem Bremsen und Gas geben vor und zurück. Zum Glück hatte ich feste Schuhe mit dicken Gummisohlen.

Als sich der Bus in größerer Entfernung der Hauptstadt immer mehr leerte und viele Plätze frei wurden, blieben wir sitzen, so gedrängt wie wir gesessen waren. Wir waren zu einer kleinen Familie zusammengewachsen und eine Familie trennt sich nicht. Auch nach den Pausen, in denen wir uns die Füße draußen vertreten konnten, nahmen wir dieselbe Sitzordnung wieder ein. Als die Frau mit den 3 Kindern schließlich ausstieg – ich wusste nicht einmal ob alle ihre waren - gaben mir die zwei Älteren zum Abschied formvollendet die Hand und sagten auf Englisch „good bye“, dann stiegen sie aus. Wir winkten uns noch lange zu bis wir uns nicht mehr sehen konnten.

Später erzählte ich meiner Freundin von meinem Erlebnis mit dem schwulen Afrikaner auf dem Busbahnhof. Da lachte sie und meinte: „Mein Lieber, nicht dieser Afrikaner hat sich falsch verhalten, sondern Du mit Deiner europäischen Berührungsfeindlichkeit. Für die Leute hier ist es vollkommen normal auch mit

Fremden engen Körperkontakt zu suchen. Die empfinden es als sehr unhöflich, wenn jemand von ihnen abrückt.“ Die Distanzlosigkeit der Frau, die sich trotz der vielen freien Sitzplätze so dreist neben mich gesetzt hatte wagte ich daraufhin nicht zu bekritteln.

Damit war mein soziales Lernen noch lange nicht beendet. Bei nächster Gelegenheit zeigte mir der Mann meiner Freundin, ein gestandener Südtiroler, seinen ganzen Stolz: eine Autowerkstatt, eingerichtet mit Entwicklungshilfegeldern. Hier lehrte er die Einheimischen, wie man schwer verunfallte Autos wieder fahrtüchtig macht und mit moderner Motorentchnik zurechtkommt.

Ungefähr ein Dutzend junger Burschen von 15 aufwärts, arbeiteten da. Und weil es mit der Arbeitsmoral in Uganda nicht so genau genommen wird, ließen sie alles stehen und liegen und organisierten mir zu Ehren einen kleinen Begrüßungsumtrunk. Sie schnappten sich ein größeres Plastikgebinde und gingen zu einem einheimischen Bierbrauer billiges Bier holen. Es ist Gerstensaft der mit gewöhnlicher Hefe frisch angesetzt ist und noch gärt. Das ist eine trübe Brühe, in der Hefestückchen schwimmen und die von einem gelblich schmutzigen Schaum bedeckt ist. Diesen großen Plastikkrug stellten sich einfach auf den Lehmboden und setzten sich im Kreis drum herum. Es kamen noch ein paar Freunde von ihnen dazu und bald waren es mehr als zwanzig, die da im Kreise saßen, lachend und schwatzend. Ich war eingezwängt zwischen schwarzen, schwitzenden Leibern. Dann hängten sie einen drei Meter langen Gummischlauch (normalerweise für eine Benzin oder Bremsleitung) in die große Plastikflasche und begannen Reihum am Schlauch zu saugen und ihn dann weiterzureichen. Während ich noch missmutig darüber nachdachte ob da vielleicht vorher Motoröl oder giftige Bremsflüssigkeit drinnen war und dass die das sicher nicht ordentlich ausgewaschen hatten, fiel mir auf einmal siedend heiß ein: „Oh Gott 25% der geschlechtsreifen Bevölkerung in Uganda sind mit dem HI-Virus infiziert. Da saßen 20 Männer. Die waren eindeutig geschlechtsreif. Rein mathematisch mussten fünf davon AIDS haben.“ Und bald würde ich an der Reihe sein. Ich war in Panik. Ich stieß meinen Tiroler Freund an und fragte: „Muss ich wirklich auch?“ Er blickte mir ruhig in die Augen: „Wenn Du Dich jetzt ausschließt, bist Du bei denen auf ewig unten durch.“

Da empfahl ich meine Seele Gott und hoffte, dass AIDS mittels eines Gummischlauches nicht übertragbar war. Dann nahm ich, als ich an der Reihe war, den Schlauch, steckte mir das Speichel verklebte Ende in den Mund und sog. Es schmeckte gar nicht nach Gummi. Die hatten den Schlauch anscheinend schon öfter verwendet. Und immer wieder ging der Schlauch in die Runde und kehrte wieder zu mir zurück. Zwischendurch blies ihn einer aus, denn die Hefestückchen verstopften ihn häufig.

Diskussion mit Freunden

Das Rätsel wie Menschen schwerste Schicksale meistern können und dem Leben positiv gegenüberstehen diskutierte ich ausführlich mit meinen Freunden. Wir stimmten darin überein, dass enge Familien- und Freundesbande sehr hilfreich sind. Die beiden meinten auch noch, dass enger Körperkontakt, wie Umarmungen,

Händehalten, sich beim Gespräch berühren, sehr tröstend sein kann und psychisch stabilisierend wirkt. Der Grund, dass die Schwarzafrikaner den Körperkontakt so genießen, sei die Tatsache, dass die Kleinstkinder über zwei Jahre hinaus von den Frauen fast dauernd auf dem Rücken getragen würden.

Ganz war ich mit dieser Deutung nicht einverstanden, denn bei den Palästinensern sah ich, dass sie zwar auch sehr enge Familien- und Freundesbande hatten, sie waren aber, was den Körperkontakt betraf, weit distanzierter. Palästinenserinnen trugen ihre Babys nur teilweise am Körper und benützten häufig Kinderwagen.

So landeten wir wieder bei der alten Weisheit: Schlechte Zeiten lassen die Menschen stark werden und fördern die Zwischenmenschlichen Beziehungen. Aber auch die beiden Entwicklungshelfer wollten sich das für Österreich nicht wünschen.

Die Heilerin

Es war eine außergewöhnliche und faszinierende afrikanische Frau, die mein Rätsel löste. Nicht nur die Frage, warum bei manchen Völkern die Menschen in Krisensituationen so widerstandsfähig sind, sondern wie ich selber so widerstandsfähig werden könnte.

Gegenüber meinen Freunden hatte ich den Wunsch geäußert einen echten afrikanischen Naturheiler kennen zu lernen. Ich wollte etwas über seine Heilmethoden zu erfahren. Es gab zwar in Soroti einige eingeborene Heiler, die für die Armen da waren, die sich keinen studierten Doktor leisten konnten. Die behandelten aber fast ausschließlich mit normalen schulmedizinischen Medikamenten, die sie auf dem Schwarzmarkt billig gekauft hatten. Wahrscheinlich waren sie im Krankenhaus gestohlen worden. Sie therapierten nicht einmal schlecht, soweit ich das beurteilen konnte. Ein Malariakranker bekam wirklich ein vernünftiges Malariamittel.

Das alles interessierte mich aber nicht. Ich wollte jemanden kennen lernen, der wirklich noch die traditionellen afrikanischen Kräuter verwendete und sich damit auch auskannte. Einige Kräuter verwendeten die Heiler in Soroti auch, aber sie vertrauten im Ernstfall nur den modernen Medikamenten. Wenn ich wieder einen dieser Heiler besuchte in seinem kleinen Laden an einer Straße und sah, dass er überall verschiedene Medikamentenpackungen und bunte Pillen in Glasfläschchen gestapelt hatte, dann wusste ich, von dem kann ich nichts lernen. Damit konnte er naive Einheimische beeindrucken, aber nicht mich. Ich wusste über die Wirkungen und Nebenwirkungen seiner „Wundermittel“ sicher besser Bescheid als er. Ich hatte ja schließlich Pharmakologie studiert, er wahrscheinlich nicht einmal den Beipackzettel verstanden. Ich wurde langsam unzufrieden und beklagte mich bei meinen Freunden. Offensichtlich gab es keine richtigen traditionellen Heiler mehr.

Meine beiden Entwicklungshelfer Freunde erkundigten sich bei all ihren afrikanischen Bekannten, ob es nicht doch besondere Heiler in der Gegend gibt, und so besuchte ich auch einen ganz eigenartigen „Heiler“. Er verdiente sein Geld mit dem Verfluchen von Menschen. Seine Geschichte erzähle ich im Kapitel „Der Witch Doctor“. Eine

afrikanische Krankenschwester, die in dem kleinen Distriktskrankenhaus arbeitete wusste noch von einer bedeutenden Medizinfrau, die tief im afrikanischen Busch wohnte und von der sie gehört hatte, dass sie einige Kranke geheilt hatte, die als unheilbar aus dem Krankenhaus entlassen worden waren. Sofort war mein Interesse geweckt. Die musste ich sehen. Meine Freunde dämpften meinen Enthusiasmus. Es gab nämlich keine schnelle Möglichkeit dorthin zu gelangen. In den Busch fährt kein Bus. Der Großteil der Strecke waren Fahrwege, die einem unbefestigten Feldweg bei uns glichen. Und das Dorf ist dem sie wohnte war achtzig Kilometer weit weg. Da konnte auch kein einheimisches Taxi hinfahren, auch wenn man dem Fahrer noch so viel zahlte.

Aber ich hatte wieder einmal Glück. Ich reiste ganz luxuriös in einem modernen gut gefederten Geländewagen. Ein holländisches Ehepaar war öfters zu Besuch bei meinen Freunden. Sie erfuhren von meinen Wünschen und Problemen und meinem Frust. Sie betreuten ein Anti-AIDS Projekt. Die Ugander sollten zu Safer Sex Praktiken bekehrt werden. Das heißt sie lieferten Unmengen von Präservativen bis in die entlegensten Dörfer und erklärten ihren Gebrauch. Die holländische Regierung zahlte. Sie hatten diesen wunderbaren modernen Geländewagen.

Mieten konnte ich ihn nicht. Entwicklungshelfer sind jedoch Menschen, die gewohnt sind Probleme zu lösen. Sie hätten das Dorf der Naturheilerin zwar erst in einigen Monaten besucht, aber sie änderten einfach ihren Terminplan und schon war ich unterwegs. Ein paar Schwarze fuhren auch noch mit, die den Dialekt der dortigen Gegend sprachen. Wieder saß ich eingezwängt zwischen schwarzen Leibern, aber das war jetzt für mich schon selbstverständlich, ich genoss es fast.

Es war mitten im Busch, wo wir nach mehrstündiger holpriger Fahrt ankamen. Die Landschaft war urwüchsiger, die Menschen stolzer, wilder, ungezügelter. Das war wirklich Afrika, nicht Soroti, die kleine Provinzstadt, in der ich bei meinen Freunden zu Besuch war. Die war nur in Afrika gelegen, hatte ein Krankenhaus einen kleinen Flugplatz und viele Häuser, die noch von den Engländern erbaut worden waren. Hier war von der westlichen Zivilisation nichts zu bemerken. Die Hütten waren aus Lehm und mit getrocknetem Schilf gedeckt. Nicht viereckig und mit Wellblechdach wie in Soroti. Ich hörte auch nirgendwo Radiomusik, lediglich die Kleidung der Menschen war westlich. Die Männer in Hosen und T-Shirts aber meist barfuß, die Frauen in Baumwollkleidern, Hosen trugen sie nicht.

Als wir mit unserem Wagen auf dem Dorfplatz vorfuhren, erregten wir naturgemäß großes Aufsehen. Die afrikanischen Helfer der Holländer mussten die Leute nicht zusammentrommeln, die kamen von selber. Sie schienen höchst erfreut über die Abwechslung in ihrem Tageseinerlei. Die Holländer waren zwar schon vor einem Jahr in dem Dorf gewesen, und hatten ihre Präservative verteilt, aber die Leute freuten sich von neuem über die Show, die jetzt kommen würde. Die wollten sie sich auf keinen Fall entgehen lassen. Die Helfer würden in der Dorfsprache einen Vortrag über AIDS Verhütung halten. Dann würden die Holländer Präservative über Bananen stülpen, um allen zu zeigen wie man sie richtig verwendet. Das würde Heiterkeit im Publikum auslösen. Ich war ja schon in Soroti dabei gewesen. Dann würden sie schmutzige Bemerkungen machen und nochmals lachen, wenn der Vortragende dann ganz verlegen wurde. Die Holländer störte das weniger, denn die verstanden ja nicht was sie sagten. Am meisten würden sich aber die Kinder freuen, denn sie

bekamen am Ende eine Menge dieser Luftballons, die man so riesig aufblasen konnte. Bestimmungsgemäß verwendet würden sie jedenfalls nicht. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass einer dieser Machomänner sich durch einen Gummi den Spaß am Sex verderben lässt.

Wir hatten aus Kisten ein kleines Vortragstischchen aufgebaut und luden die Präservativkartons darauf als mich einer der afrikanischen Helfer anstieß: „Da ist deine Heilerin. Normalerweise kommt sie nie zu unserem Vortrag, die ist sich zu gut dafür.“ Ich blickte in die Richtung, die er mit einer leichten Kopfbewegung andeutete. Da stand sie am Rand des Platzes. Ich konnte zwar nicht glauben, dass sie es war, denn da stand eine verdammt junge Frau, fast noch ein Mädchen. Doch war sie es. Daran bestand kein Zweifel. Sie war gleich gewandt wie die anderen Frauen, sie hatte auch keine äußeren Zeichen, sogar ihre Haartracht war gleich – dickes Kraushaar. Und doch war sie völlig anders. Sie war ein einziger Widerspruch.

Sie hatte eine jugendliche glatte Haut und einen straffen, schlanken Körper und doch schien sie alt und weise. Sie hatte das zarte Gesicht einer jungen Frau und strahlte trotzdem unbezähmbare Wildheit aus.

Als sie sich mit den anderen Frauen kurz unterhielt lächelte sie und ihre weißen Zähne blitzten, aber ihre Augen waren erfüllt von einer Traurigkeit, wie ich sie bei einem Naturvolk noch nie so gesehen habe, und diese tiefe Trauer wurde durch das kurze Lachen nicht gemildert. Das Auffälligste aber war ihre Haltung. Sie strahlte Autorität aus. Afrikanische Frauen in Uganda wirkten immer etwas unterwürfig, kein Wunder bei der patriarchalischen Gesellschaftsordnung, in der sie leben müssen. Sie aber hielt sich wie eine Königin.

Ich hatte mir unter einer afrikanischen Naturheilerin eine mittelalterliche Frau vorgestellt, die aussah wie eine Hexe. Und hier stand eine junge Schönheit, die auftrat wie eine Königin. Sie betrachtete die Szene, kurz ruhte ihr Blick auch auf mir, der ich gerade gebückt mit einer schweren Kiste in den Händen dastand, dann verschwand sie zwischen den Hütten.

Ein Gejohle riss mich aus meiner Starre, das war auch gut so, sonst hätte mir die Kiste das Kreuz gebrochen. Ein kleiner Junge hatte eine der Bananen stibitzt, die für die Präservativedemonstration gedacht war. Kleine Afrikaner aus normalen dörflichen Verhältnissen stehlen nicht. Er lief auch nicht wirklich davon, sondern spielte nur Hasch mich und Fang mich mit unseren Helfern, die ihn schließlich auch einfingen und sie ihm wieder abnahmen. Es war drollig. Nachher haben die Kinder die Bananen sowieso bekommen.

Ich fragte mich schon, wie ich mit dieser Frau Kontakt aufnehmen sollte, denn allzu lange Zeit hatte ich nicht, es wartete noch ein langer Rückweg auf uns, den wir nur bei Tageslicht fahren konnten, als ein junger Mann aus dem Dorf, an mich herantrat und mich in gepflegtem Englisch ansprach: „Meine Frau ist sich nicht sicher, dass sie ihretwegen gekommen sind. Wenn sie etwas von ihr brauchen, dann kommen sie bitte mit.“ Ich konnte nur nicken und ging mit ihm. Ich sah noch wie der Junge der die Banane genommen hatte, auf dem Schoß des Mannes saß, der ihn eingefangen hatte. Später erfuhr ich, dass das sein älterer Bruder war. Es hätte mich auch gewundert, dass ein afrikanisches Kind, das im Busch aufgewachsen war, die

Dreistigkeit besessen hätte, etwas zu stehlen. Ein Spiel mit seinem Bruder, der da mit dem großen Auto gekommen war, war etwas ganz anderes.

Als ich dem jungen Mann mit dem gepflegten Englisch nachging, hatte ich aber noch ganz andere Gedanken. Wieso wusste die Frau, dass ich ihretwegen gekommen war? Wieso war sie heute bei der Präservativverteilung erschienen, wo das normalerweise weit unter ihrer Würde war? Wieso löste sie das Problem, das ich mit ihr Kontakt bekam? Machte sie das mit allen ihren Patienten so? Angemeldet war ich jedenfalls nicht gewesen.

Während ich noch überlegte, ob ich ihn fragen sollte, drehte er sich zu mir um und sagte: „Meine Frau weiß meist im Voraus, wenn ein Patient von weiter weg zu ihr kommen wird. Das braucht Sie nicht zu wundern. Sie hat noch viele Fähigkeiten“. Ich wusste ja selbst oft bei Patienten was die von mir wollten, bevor sie noch ein Wort gesagt hatten, also erstaunte mich das gar nicht so besonders. Irgendetwas musste sie ja können, sonst hätte sie nicht ihren Ruf. Aber dass sie mich als Patient betrachtete fand ich schon etwas komisch. Ihr Mann hatte doch Patient gesagt.

Er führte mich durch das Dorf, das eigentlich nur eine Ansammlung von schilfgedeckten runden Lehmhütten war, dann an einigen Feldern vorbei bis dahin wo der lichte Wald und das Buschwerk begannen, die Gegend war relativ eben. Hier am Waldrand standen zwei runde Lehmhütten, auch schilfgedeckt und eine gemauerte Kochstelle, ebenfalls mit einem schützenden Dach. „Das ist mein Heim“ Er machte eine ausladende Handbewegung. Er war besser gekleidet als die anderen Männer des Dorfes. Seine Jean war offensichtlich neu, sein Hemd sauber und faltenfrei, an den Füßen hatte er weiße Sportschuhe, vom Staub rotgefärbt. Er musste längere Zeit in einer Stadt gelebt haben, so wie er sich gab. Seinem perfekten Englisch nach zu schließen, hatte er auch sicher viele Jahre Schulbildung genossen. Was machte er hier in diesem entlegenen Weiler?

Im Schatten eines Mangobaumes saßen ein paar Leute und lösten Erdnüsse aus, die sie in eine große Schüssel warfen, die zwischen ihnen stand. „Die Patienten helfen beim Essenkochen“, erklärte er. Dann rief er seiner Frau. Sie trat aus einer der beiden Hütten. Auf ihrer Hüfte saß ein schon etwas älterer Säugling, den sie mit einer Hand stützte. Ein drei bis vierjähriges Mädchen drängte sich an ihrer anderen Seite an sie – schüchtern und doch neugierig.

Eines fiel mir sofort auf – am Marktplatz hatte ich das auf die Entfernung nicht bemerkt. Diese Frau hatte keine Scheu einem Mann in die Augen zu blicken. Die Afrikanerinnen, die ich bis jetzt getroffen hatte, senkten alle den Blick, wenn ich sie anschaute. Die Heilerin nicht, sie ließ ihren Blick auf mir ruhen. Die Rangordnung zwischen uns beiden war innerhalb von Sekunden festgelegt. Ich der Kranke, Fragende, Suchende, sie die Meisterin. Obwohl ich ein Mann, zwanzig Jahre älter und dazu noch promovierter Doktor der Medizin war, konnte ich ihrem Blick nicht standhalten. Sie beugte leicht den Kopf, wie es einer Frau in dieser Gegend zukommt und lächelte, auch ich verbeugte mich leicht. Die Hand reichte ich ihr nicht. Es wäre unschicklich gewesen eine fremde Frau zu berühren.

Als ich sie auf Englisch anredete begann ihr Mann zu meiner Überraschung zu dolmetschen. Dabei hatte ich mich sehr einfach ausgedrückt. In Uganda gibt es eine

große Zahl von verschiedenen Eingeborenen-sprachen und lokalen Dialekten. So ist Englisch, die Sprache der ehemaligen Kolonialherren, die einzige Möglichkeit, dass Angehörige verschiedener Stämme miteinander reden können. Jeder der in Uganda auch nur kurz eine Schule besucht hat, kann deshalb ein wenig Englisch. Diese Frau war offenbar nie in einer Schule gewesen

Ich stellte mich vor, erklärte ihr, dass ich mich sehr für traditionelle, afrikanische Medizin interessierte. Ihr Ruf sei bis nach Soroti gedungen und so hätte ich sie aufgesucht um etwas über afrikanische Heilkräuter zu erfahren.

Als ich mit dem jungen Mann der Heilerin eintraf hatten die „Patienten“ natürlich aufgehört Erdnüsse zu schälen und gafften mich an. Ein Weißer kam offensichtlich nicht sehr oft in das Dorf, schon gar nicht zu der Heilerin. Ein dicker schwitzender Mann mischte sich auf Englisch in das Gespräch ein: „Ich komme noch von viel weiter, von in der Nähe von Tororo. Das ist mehr als dreihundert Kilometer weit. Auch dort ist sie bekannt.“ Er mochte ungefähr in meinem Alter sein. Wie er später erzählte war er Kaufmann und erwartete sich Heilung für ein Leiden, um das er ein großes Geheimnis machte, ich vermutete es waren Potenzstörungen. Er hatte jedenfalls einen weiten Weg in Kauf genommen. Nun begann er mich mit Fragen zu überschütten.

Die Heilerin lächelte, ließ sich entschuldigen und sagte sie müsse sich noch um einige Kranke kümmern und überließ mich in Obhut des dicken Kaufmanns. Als ihr Mann sah, dass mich der Dicke völlig mit Beschlag belegte sagte er, dass er und seine Frau mir später zu Verfügung stehen würden. Weil ich schon wusste wie man in Afrika Bekanntschaften schließt, setzte ich mich in den Kreis der Patienten und schälte ebenfalls Erdnüsse. Es waren nur Männer. Mit Hilfe des Englisch sprechenden Kaufmannes aus Tororo hatten wir bald eine lustige Unterhaltung und ich wusste schnell über alle Patientenschicksale Bescheid.

Als sie einmal aus der Hütte trat und herüberblickte, blitzten ihre Augen kurz auf. Sie sah es offensichtlich mit Wohlgefallen, dass ich mich an der gemeinsamen Arbeit beteiligte.

„Irgendwie eigenartig“, dachte ich, „da will ich etwas über afrikanische Naturmedizin lernen, und was tue ich? Erdnüsse schälen! Und bin auch noch irgendwie stolz darauf, dass eine blutjunge afrikanische Frau das lobend anerkennt. Weit ist es mit mir gekommen. Ich werde bei ihr wohl nicht viel über afrikanische Medizin lernen können. Wahrscheinlich gibt es die alte afrikanische Medizin gar nicht mehr. Zuerst der Kolonialismus, dann die Werbekampagnen der Pharmakonzerne – die Afrikaner glauben doch letztendlich, dass nur die Medizin der Weißen etwas wert ist und helfen tun nur Tabletten und Pillen in bunten Pappdeckelschachteln und eingeschweißt in Kunststoff-Aluminiumblister. Der dicke Kaufmann saß ja auch nur da, weil es keine schulmedizinischen Potenzpillen gab. Da hoffte er halt, dass ein bisschen Voodoo-Zauber helfen würde. (Viagra war damals noch nicht erfunden).

Und die Heilerin, die sich so königlich aufführte, litt wahrscheinlich schwer an Selbstüberschätzung. Dabei hatte sie nicht einmal einen Funken Schulbildung. Und die verschiedenen Emotionen, die sich so deutlich und widersprüchlich in ihrem Gesicht spiegelten? Sie konnte schlicht und einfach ein wenig verrückt sein. Ich habe

jedenfalls alles versucht um etwas dazuzulernen, habe die verschiedensten Heiler besucht (siehe auch Kapitel über „Der Witch Doctor“). Ich habe nichts gefunden. Ab jetzt kann ich meinen Urlaub wirklich genießen.“

So lehnte ich mich zurück, betrachtete die herrliche afrikanische Landschaft, erfreute mich an den urwüchsigen afrikanischen Hütten und scherzte mit dem Kaufmann und den anderen, die um die Erdnussschüssel saßen. Die Schüssel wurde uns bald von einigen Frauen entführt, die an der Kochstelle arbeiteten. Das schienen ebenfalls Patientinnen von ihr zu sein. Die Geschlechtertrennung war ziemlich streng.

Die Männer dominierten in dieser Gesellschaft, wie sehr, sah ich beim Mittagessen. Wir Männer nahmen auf Kisten um eine kleines Tischchen Platz und warteten bis uns die Frauen servierten. Sie kamen aus der primitiven Küche oder besser gesagt überdachten Feuerstelle, trugen uns die Speisen auf, brachten auch Wasser zum Trinken und sorgten so für unser Wohl. Die Speisen waren einfach und soweit ich feststellen konnte war kein Fleisch dabei, Erdnüsse, Reis und eine würzige Soße mit undefinierbarem, zerkochtem Gemüse. Die Damen warteten sie bis wir uns gesättigt hatten und räumten wieder ab. Erst dann aßen sie in der Nähe der Kochstelle, die Heilerin mit ihnen.

Am Nachmittag hatte sie für mich Zeit. Sie zeigte mir ihre Therapiehütte. Ihr Mann begleitete uns um zu dolmetschen. Ein bisschen beeindruckt war ich da schon, denn auf primitiven Stellagen stapelten sich Hunderte von Glasdosen mit verschiedenen zerstoßenen Pflanzen, getrockneten Blättern, Wurzeln und Blüten, von der Decke hingen zusammengebunden Bündel getrockneter Pflanzen, die sie noch verarbeiten musste. Es waren alles keine westlichen Medikamente wie bei den Heilern in Soroti. Die Glasdosen stammten von kleinen Konserven, wie sie bei uns im Supermarkt stehen. Viele enthielten auch Stücke von getrockneten Tierorganen. Es musste eine Heidenarbeit gewesen sein, das alles zu sammeln. Sie schien sich auch gut auszukennen und begann zu erklären, wofür dieses und jenes gut war. Ich begann jedoch bald das Interesse zu verlieren, denn die afrikanischen Namen der Pflanzen sagten mir nichts und ihr Mann konnte sie nicht auf Englisch oder gar auf Latein übersetzen.

So begann ich sie über ihr Leben auszufragen. Sie war jetzt vierundzwanzig. Mit Acht verlor sie ihre Eltern. Eine Bande marodierender Soldaten war in ihr Dorf eingedrungen und hatte die meisten Bewohner erschossen. Sie stand Mutterseelen alleine da, ihre Geschwister waren umgekommen. Mit einigen anderen Kindern hielt sie sich wochenlang im Busch versteckt, aus Angst vor den Soldaten. Da bewies sie das erste Mal ihre Fähigkeiten. Sie wusste welche Pflanzen man essen konnte und welche nicht, sie wusste wo man bestimmte Würmer und Insekten fand, auch gelang es ihr Feuer zu machen. Zum Teil hatte sie das Alles von ihrer Mutter gelernt, zum Teil wusste sie es intuitiv.

Sie begründete eine richtige Kindergesellschaft. Sogar ältere Knaben unterwarfen sich ihrer angeborenen Autorität. Obwohl die Gesellschaft in dieser Gegend extrem Männer dominiert ist, und sie sich unter normalen Umständen nie von einem Mädchen hätten herumkommandieren lassen, akzeptierten sie sie in der Not als Führerin. Sie wusste immer, was zu tun war.

Einige Monate später wurde diese Kinderschar von Jägern eines anderen Dorfes zufällig entdeckt. Die Männer wunderten sich, dass die Kinder monatelang in diesem extrem kargen Landstrich überlebt hatten. Sogar Hütten hatten sie sich gebaut. Am meisten erstaunt waren sie aber, dass all das das geistige Werk eines achtjährigen Mädchens war. Sogar einige böse Verletzungen, darunter eine Schussverletzung hatte sie optimal versorgt. Sie wurde zu einer kleinen Berühmtheit.

Aber wohin sollte sie nach ihrer Rettung. Die anderen Kinder wurden von Verwandten aufgenommen, sie aber hatte keine mehr. Und keine Familie wollte so ein überdurchschnittlich kluges Mädchen aufnehmen. Viele hatten sogar Angst und hielten sie für eine Hexe. Es war höchstwahrscheinlich auch ihr Ruf als Hexe, der einen alten Mediziner dazu veranlasste sie bei sich aufzunehmen und zu seiner Schülerin zu machen. Zur letzten in seinem Leben, denn er war bereits ein sehr alter Mediziner. Normalerweise lehrte er nur junge Männer die geheime afrikanische Kunst des Heilens, aber er erkannte wohl ihre besondere Begabung.

Leicht hatte sie es deshalb nicht. Er behandelte sie wie eine Leibeigene und Dienerin. Sie musste für ihn kochen und putzen, musste Kräuter sammeln und Mixturen rühren und ihm den Rücken kraulen, wenn ihm danach war. Da er die anderen Menschen mied, war er oft für Wochen und Monate ihre einzige Gesellschaft. Das Spiel mit anderen Kindern gab es von nun an nicht mehr, auch später verbot er ihr den Umgang mit Altersgenossen, vor allem männlichen Geschlechts, er beanspruchte sie ganz für sich. Aber sie lernte dabei unglaublich viel. Weil sie eine so schnelle Auffassungsgabe und ein so gutes Gedächtnis hatte, benutzte er sie um sein Wissen weiterzugeben. Er erzählte ihr alles, was ihm nur irgendwichtig schien. Sie schrieb es nicht nieder, das konnte sie nicht, aber sie merkte es sich.

Er diktierte sozusagen sein geistiges Vermächtnis in ihr Gehirn. Stundenlang musste sie laut memorieren und er kontrollierte, ob sie auch das kleinste Detail behalten hatte. Von hunderten verschiedenen Pflanzen lehrte er sie wann und wo sie gesammelt werden, ihre Wirkung und in welcher Zubereitung man sie am besten verabreicht. Auch viele tierische Produkte wie zum Beispiel getrocknete Büffelhoden oder Schlangenhaut gehörten zu ihren Heilmitteln. Sie musste Glieder einrenken und Wunden behandeln.

Er führte sie aber auch in die Mystik und die Magie und in die Welt der Geister ein. Er war Mediziner, Zauberer und Priester der afrikanischen Naturreligion seines Volkes. Oft versetzte er sie in Trance und benutzte sie als Medium um die Zukunft vorauszusagen. Stundenlang und Tagelang saß sie am Lager Sterbender und half ihnen mit Ritualen und Beschwörungen den Weg in die jenseitige Welt zu finden.

Ihr Leben wäre in vorgezeichneten Bahnen verlaufen, hätte sich nicht die politische Situation in Uganda verändert.

Yoweri Museveni war nach langen Kämpfen auf die beiden Diktatoren Idi Amin und Milton Obote gefolgt. Die beiden hatten Uganda ausgeplündert und Krieg gegen das eigene Volk geführt. Nun herrschte das erste Mal halbwegs Frieden und die Wirtschaft blühte auf. Museveni förderte auch die afrikanische Kultur. Er stellte die traditionellen, afrikanischen Heiler den westlichen Medizinern gleich und schuf für

sie eine Ausbildungsordnung mit Zeugnis, wo sie auch Basiskenntnisse in westlicher Medizin nachweisen mussten.

Er hatte aber immer noch Schwierigkeiten mit den Rebellengruppen, die das Land mit Krieg überzogen. Eine davon hatte einen selbsternannten Halbgott als Führer, der sich aus den alttestamentarischen Elementen des Christentums und Islams eine eigene kriegerische Religion zusammengezimmert hatte. Diese Gruppe war für die Kriegsgräuereien in den 80er und 90er Jahren in Uganda verantwortlich.

Diese Rebellen kämpften mit besonderem Todesmut, denn im Diesseits war der Lohn ihres Kampfes, dass sie rauben, morden und vergewaltigen durften und im Jenseits wartete, wenn sie im Kampf starben sowieso das Paradies mit den 100 Jungfrauen. Sie verbreiteten Angst und Schrecken nicht nur bei der Bevölkerung, sondern vor allem bei den Regierungstruppen, die sie bekämpften und die Bevölkerung schützen sollten.

So wandte sich Museveni an die eingeborenen afrikanischen Medizinmänner und Schamanen um Beistand um die Moral seiner Truppen zu stärken. Weil die weisen Männer wussten, dass allein Museveni den Frieden bringen konnte kamen sie auch. Der große Medizinmann war zu alt und schwach um selbst zu kommen, aber er schickte dafür seine begabte Schülerin. Die Medizinmänner machten ein großes Ritual und schufen einen mächtigen Zauber. Dann gingen sie zu den einzelnen Regimentern um ihnen den Zauber zu bringen. Die mit neuer Zuversicht erfüllten Truppen trugen den Sieg davon. Für ihr Regiment wurde die Medizinfrau so etwas wie eine kleine Jean d'Arc.

Ganz gelang er leider nicht, der Sieg. Die Lord's people army, wie die Rebellenarmee heißt, treibt noch heute in den entlegenen Landesteilen an der Grenze zum Kongo ihr Unwesen.

Aber etwas anderes kam wie es kommen musste. Ein junger Offizier der Regierungstruppen verliebte sich in die junge Zauberin. Und sie gebar ihm eine Tochter. Sie, die ein Gelübde der Keuschheit abgelegt hatte und ihr Leben den Gottheiten und dem Dienst an den Kranken geweiht hatte, hatte auf einmal Familie. Sie rechnete damit, von ihrem Lehrer und Meister verstoßen zu werden. Er war aber vielmehr erfreut und beglückwünschte sie zu ihrer guten Wahl, die sie mit ihrem Mann getroffen hatte. In einer großen Zeremonie weihte er sie zur Medizinfrau und ziemlich bald darauf verstarb er.

Mir schien, der weise, alte Mann hatte sehr genau gewusst, was er tat. Er ahnte wohl, dass sein Tod nicht mehr fern war und dass er nicht mehr lange der Beschützer dieser jungen hübschen Frau sein konnte. Und in dieser Männerdominierten Gesellschaft hätte sie keiner ernst genommen, wenn sie nicht einen starken Mann an ihrer Seite gehabt hätte. So hatte er sie der Armee Musevenis als Hilfe geschickt. Er muss es intuitiv gefühlt haben, dass dort der richtige Mann auf sie wartete, der stärker als ihr Gelübde sein würde.

Er war wirklich ein starker Mann. Obwohl er sehr bescheiden auftrat, war er so etwas wie Musevenis Geheimdienstchef des ganzen Distrikts. Er konnte seiner Frau sehr

wohl die Stütze sein, die sie zur Entfaltung ihrer Begabungen brauchte. Man sah es ihm an: Er liebte sie. Und sie folgte ihm in sein Heimatdorf.

Ich fragte mich, wie er es mit ihr aushielt. Denn normalerweise ertragen afrikanische Männer starke, selbstbewusste Frauen überhaupt nicht. Ich konnte ihn nicht direkt danach fragen, aber seine politischen Ansichten ließen mich das besondere Verhältnis zwischen den beiden erahnen. Ihr Mann war schwarzer Nationalist. Er war stolz darauf schwarzer Hautfarbe zu sein und einen „schöneren Körper“ zu haben als Weiße und Asiaten. Er verachtete alle, die nach einem westlichen Lebensstil strebten und sich viereckige Häuser bauten. Vor allem aber verachtete er diejenigen, die die Religion der Weißen angenommen hatte, egal ob es nun der Islam der Araber war, oder das Christentum der Europäer, der ehemaligen Kolonialherren. Deswegen hatte er auch mit solchem Mut gegen die Lord's Resistance Army gekämpft.

Und diese Frau war Schwarzafrika – seine Religion, seine Mystik und seine traditionellen Heilweisen. Er hätte keine bessere finden können.

Als ihr Redefluss versiegte, machte ihre Mann eine Geste, wie ich so bei einem Schwarzafrikaner in Uganda so noch nicht gesehen hatte: Er legte schützend seinen Arm um sie. Sie entschuldigte sich dann, sie müsse ihren kleinen Sohn stillen.

So wollte ich auch wieder gehen. Ich glaubte genug erfahren zu haben. Aber ihr Mann hielt mich zurück. Sie hätte noch etwas ganz Besonderes für mich, sagte er. So setzte ich mich in den Schatten des großen Mangobaumes und hielt ein wenig Siesta. Bei leicht geschlossenen Lidern wurde ihre Geschichte noch einmal lebendig. Ich verstand jetzt ein bisschen die Trauer in ihren Augen und ihre Aura von Alter und Weisheit. Es war als wäre der alte Mediziner in ihr immer gegenwärtig. Es mochte eine halbe Stunde später gewesen sein, als mich ihr Mann bat, wieder in die Hütte zu kommen. Sie schickte sich gerade an sich in Trance zu werfen. Sie bereitete ein Gebräu aus mehreren getrockneten Pflanzen und einigen Pulvern aus ihren kleinen Vorratsbehältern. Sie trank es mit sichtlicher Überwindung – es musste grausam schmecken. Kosten durfte ich es nicht. (Erst hinterher erklärte mir ihr Mann, dass sie mit ihrer Trancevorstellung für mich eine große Ausnahme machte, weil sie nach diesen Drogen einige Stunden ihr Kind nicht stillen durfte.)

Dann begab sie sich in den hinteren Teil der Hütte, der mit einer Decke verhängt und so unseren Blicken entzogen war. Sie begann sonderbare Atemübungen zu machen. Es hörte sich zeitweilig an wie das Schnaufen einer Dampflokomotive. Nach einiger Zeit verebbten die Geräusche und sie wurde ruhig. Es vergingen wieder einige Minuten, dann kam ein lauter Seufzer. Es war nicht ihre Stimme. Sie schien einer alten heiseren Frau zu gehören. Dann begann sie mit dieser völlig fremden Stimme vor sich hin zu brabbeln. Ihr Mann spitzte die Ohren. Ich verstand ja sowieso nichts. Dann begann er plötzlich zu dolmetschen. „Du wirst ein Geschenk mit nach Hause bringen aus Afrika.“ Ich blickte ihn fragend an, aber auch er wusste nicht mehr. Dann übersetzte er wieder: „Du suchst schon lange. In Afrika wirst du finden. Es ist nur halb. Andere Hälfte woanders finden. Du musst weitersuchen.“

Sie verstummte. Ich muss wohl sehr verwirrt dreingeschaut haben. Ihr Mann konnte sich ein Schmunzeln nicht verkneifen. Er war anscheinend schon öfter bei ihren Wahrsagereien dabei gewesen und kannte die Gesichter der Ratsuchenden. Er meinte, wenn ich mehr wissen wollte, könnte ich ihr ruhig Fragen stellen. Wenn ich

Glück hätte würde sie sie auch beantworten. Was sollte ich fragen? Ich war ja auf die ganze Situation nicht vorbereitet. So ging ich halt auf ihre erste Weissagung ein und fragte: „Weißt du, was ich suche?“ und „wo soll ich die zweite Hälfte suchen?“ Nachdem er die Fragen in ihrer Muttersprache wiederholt hatte kam lange nichts. Dann: . „Du findest es, wenn Du das Land der weißen Kinder liebst, genauso wie mein „Liebling“ das Land der schwarzen Kinder.“ (Ich habe Liebling geschrieben, denn bei diesem Ausdruck stockte er und wurde ein bisschen verlegen. Er schwindelte sich bei der Übersetzung drüber weg. Es musste ein Ausdruck der höchsten Wertschätzung und Liebe sein.) Dann verstummte sie. Er wartete ein wenig, dann rief er fragend nach ihr – sie antwortete nicht. Da erklärte er mir: Es kommt nichts mehr. Sie braucht jetzt Ruhe.

Wir verließen beide die Hütte. Sie erschien erst zwei Stunden später. Offensichtlich musste sie ihren Drogenrausch ausschlafen.

Ich setzte mich wieder in den Schatten eines nahen Baumes und überließ mich meinen Gedanken. Die waren ein bisschen wirr. Ich dachte an die griechischen Heerführer, die vor der Entscheidung zu einem Feldzug beim Orakel in Delphi um Rat gefragt hatten. Ich stellte mir vor, dass die Aufgabe eines Feldherrn eine Entscheidung nach solch einem Orakelspruch sogar noch schwieriger gewesen sein musste, als vorher.

Was hatte sie gesagt? Ein Geschenk aus Afrika, das ich schon lange suchte. Was suchte ich überhaupt? Und die andere Hälfte würde ich woanders finden.

Ein paar afrikanische Kunstgegenstände hatte ich gekauft, konnte aber nichts Besonderes an ihnen entdecken. Vielleicht so etwas wie eine halbe Tontafel, die zerbrochen ist und zu der man die andere Hälfte finden und dann entziffern müsste, wie bei Indiana Jones?

Mit dem Land der weißen Kinder meinte sie wohl Europa. Das sollte ich lieben. Die Europäer mit ihrem Kolonialisierungs- und Eroberungswahn hatten extrem viel Leid über die Welt gebracht. Die Afrikaner wurden von ihnen zu Millionen versklavt und in Ketten in die neue Welt verschifft. Sie hatten die schlimmsten Kriege geführt – zwei Weltkriege. Die sollte ich lieben? Da hätte ich mich schon eher in Afrika und die Afrikaner verlieben können. Da gab es wenigstens streckenweise noch halbwegs unberührte Natur und nicht nur Städte und Autobahnen.

Also so ganz war ich von ihren Wahrsagekünsten nicht überzeugt. Ich glaubte viel eher, dass sie die Fähigkeit hatte, zweideutige Formulierungen zu finden, die auf alles passen mochten und die ihr Mann mit seinem Dolmetschen noch weiter verfeinerte. Das afrikanische Geschenk konnte natürlich auch bedeuten, dass ich nach einem angenehmen Urlaub gut erholt und braungebrannt nach Hause komme.

Das afrikanische Geschenk

Während ich so sinnierte, kam sie aus der Therapiehütte. Sie schwankte leicht und war offensichtlich erschöpft. Schnell verschwand sie wieder in ihrer Wohnhütte, die

ein kleines Stück von der Therapiehütte entfernt lag. Zuerst war leises Kinderweinen zu hören gewesen war, das nun schnell verstummte. Wenn sie das so anstrenge, konnte sie sicher nicht oft eine Trance-Sitzung machen.

Es war ihr Mann, der mich endgültig aus meinen Gedanken schreckte: „Ich kann Sie morgen mit dem Motorrad nach Soroti bringen. Sie müssen also nicht mit den Holländern heute Abend noch zurückfahren. Wir wären sehr geehrt, wenn Sie heute Nacht unser Gast wären. Sie werden sich am Abend sicher nicht langweilen. Wir geben ein kleines Fest.“

Ich wusste die Gastfreundschaft ist den Afrikanern heilig. So eine Einladung zurückzuweisen wäre ein schwerer Affront gewesen. Ein bisschen mulmig war mir schon. Es war immerhin der tiefste afrikanische Busch, die nächste Stadt 80 km entfernt. Aber die Abenteuerlust siegte und ein wenig „Zwang“ durch meine gastfreundliche Heiler-Familie war ja auch dabei. So fuhr der bequeme Geländewagen mit meinen holländischen Freunden bei schon tiefstehender Sonne heimwärts. Ich blieb als einziger Weißer in weitem Umkreis zurück.

Es wurde ein wundervoller Abend. Der lustige Geschäftsmann aus Tororo setzte sich ungefragt an meine Seite, machte den Dolmetscher und ermunterte alle mit mir zu reden, weil er mitgekriegt hatte, dass ich sehr an ihrem Leben interessiert war. Es war eine große Menschenmenge rund um uns. Viele konnten ausreichend Englisch, dass ich mich auch direkt mit ihnen unterhalten konnte, und alle wollten mich kennen lernen. Weiße kamen ja öfter einmal in ihr Dorf, aber dass einer hier übernachtete, war doch sehr ungewöhnlich. Natürlich begafften auch die Kinder diesen sonderbaren Fremden. Sie trieben auch jede Menge Schabernack. Von den älteren hatte jedes ein Päckchen Präservative bekommen und blies riesige längliche Luftballons auf und freute sich wenn einer dem anderen einen zum Platzen brachte. Es gab viel Gelächter.

Im Gespräch fragten die Leute eigentlich mehr mich aus, als ich sie: Wie alt ich war, was ich in Österreich machte, wie viele Hütten ich hätte, ob ich ein Auto besaß. Als ich ihnen erklärte, ich hätte nur eine Frau und keine Kinder, wiegten sie die Köpfe und machten mitleidige Gesichter. Sie dachten wohl, ich hätte Schwierigkeiten mit meiner Manneskraft. Die meisten Männer hier hatten mehrere Frauen.

Jeder hatte etwas zum Essen mitgebracht und bald gab es ein Buffet aus einfachen, aber doch wohlschmeckenden afrikanischen Speisen. Männer und Frauen aßen jetzt gemeinsam. Die strenge Geschlechtertrennungszereemonie hatte meine Gastgeberfamilie nur meinerwegen höflichkeitshalber veranstaltet.

Als aber nach der Mahlzeit der große Krug mit dem warmen, selbstgebrauten Hefebier gebracht wurde, saßen nur die Männer im Kreise und der dünne Gummischlauch ging wieder von Mund zu Mund. Es waren diesmal zwei Schläuche, denn bei mehr als dreißig Männern hätte eine Schlauchrunde zu lange gedauert. So hatte man abwechselnd den einen und nach einer halben Runden den anderen Schlauch im Mund.

Wie ich uns da alle sitzen sah: die Männer in engem Kreis um den Bierkrug, lachend, schwatzend und gestikulierend; die Frauen um die Kochstelle auch in engem Kreis,

die Babys an ihren Brüsten, die kleineren Kinder und die älteren Mädchen bei den Frauen, die halbwüchsigen Knaben um ein eigenes kleines Feuer geschart, auch wie die großen aus einem Krug saugend (Bier enthielt er nach Aussagen der Alten nicht) da glaubte ich zu wissen, dass es das ausgeprägte Gemeinschaftsleben ist, das diese Menschen psychisch so stabil und gegen Schicksalsschläge immun macht.

Nach dem Biergenuss holten zwei Männer ihre Trommeln. Sie schlugen einen dumpfen stetigen Rhythmus und die anderen Männer huben an zu singen – einen eigenartigen Sprechgesang, der sich immer wiederholte – Die Männer setzten aus und die Frauen antworteten aus der Ferne im Chor. Und immer wiederholten sich Melodie und Worte und das Singen wechselte zwischen Männern und Frauen. Wenn man aber genau hinhörte, bemerkte man feine Varianten die vielfältig die ursprüngliche Melodie und Worte veränderten. Das zog sich lange dahin – man konnte alleine vom Zuhören in Trance geraten.

Das alles wirkte mit Sicherheit stärker als jedes Psychopharmakon und jede Psychotherapie – so dachte ich: Die lange Nacht, das Zirpen der Grillen, die züngelnden Flammen der Lagerfeuer, die körperliche Nähe von Menschen, die Gemeinschaft der Männer und Frauen getrennt ohne sexuelle Spannung, das gemeinsame Essen und Trinken und vor allem der hypnotische Gesang, der alles verbindet, Männer und Frauen.

Es war nicht falsch, was ich dachte aber es war nicht annähernd die Wahrheit.

Ich verwechselte Ursache mit Wirkung. Ich glaubte, dass das intensive Gemeinschaftsleben zu einer ausgeglichenen Psyche führt. Es war aber genau umgekehrt. Die gesunde Psyche befähigte diese Menschen zu einem so intensiven und friktionsfreien Gemeinschaftsleben. Im Augenblick ahnte ich von dieser umwälzenden Erkenntnis aber noch nichts, sondern genoss den herrlichen Abend.

Dabei hätte ich etwas kritischer sein müssen. Ich hatte doch ein halbes Jahr im Palästinenserlager verbracht. Da hatte ich nie diese extreme körperliche Nähe erlebt, wie sie in Afrika üblich ist – ich saß ja schon wieder mit zwei Männern in enger Tuchfühlung zwischen denen ich im Kreis eingeklemmt war. Natürlich waren auch die Palästinenser keine so körperfeindlichen Menschen, wie zum Beispiel die Europäer. Es war bei ihnen durchaus üblich, dass sich Männer umarmten oder junge Männer sogar Hand in Hand gingen, was wiederum in Europa undenkbar wäre. Aber so die körperliche Nähe wie die Afrikaner suchten sie nicht.

Auch die Musik: Bei den Palästinensern kam die Musik nur aus Fernseher, Radiogeräten und Kassettenrekordern, die meist den ganzen Tag plärrten. Dass sie gemeinsam musiziert oder gesungen hätten, habe ich nicht erlebt. Und gemeinsam am Lagerfeuer sind wir auch nicht gesessen, obwohl ich oft bei Familien zu Gast war. Wo hätte man auch eines anzünden sollen in dem dicht verbauten Gebiet von Beirut. Und doch hatten sie die gleiche psychische Stabilität bewiesen, wie die Schwarzafrikaner und auch den gleichen Überlebenswillen. Ich war der Lösung dieses Rätsels um kein Stück nähergekommen: Was unterscheidet uns wehleidige europäische Softies von diesen Menschen. Dann musste es doch unser Wohlstand sein und unsere Großeltern hatten recht, wenn sie meinten: „Es müssen nur schlechte Zeiten kommen, dann werden die Leute schon vernünftig werden.“

An diesem Abend wälzte ich aber keine sozialkritischen Gedanken, sondern ließ mich mitreißen und tanzte sogar mit den Männern. Der Kaufmann aus Tororo sagte mir hinterher, dass es ein Fruchtbarkeitstanz gewesen war.

In Afrika geht die Sonne schon um sechs Uhr unter, elektrisches Licht gibt es keines. So sind die Menschen gewohnt früh schlafen zu gehen. Es dauerte auch das Fest nicht allzu lange. Es muss so gegen Mitternacht gewesen sein, als sich die Menge zerstreute. Ganz selbstverständlich folgte ich dem Geschäftsmann aus Tororo, um mich schlafen zu legen, wo er es tat. Er war ja genauso Gast wie ich. Mit den anderen Patienten begab er sich in die Therapiehütte. Es lag in einer Ecke ein Stapel Decken. Untertags therapierte die Heilerin dort, in der Nacht diente sie als Schlafraum, aber nur für die Männer. Zwei junge Frauen schliefen woanders, wo genau fand ich nicht heraus. Ich war gerade dabei die Hütte zu betreten, als der Mann der Heilerin zu mir kam, und mich zurückhielt: „Es wäre meiner Frau und mir eine Ehre, wenn sie in unserer Hütte übernachteten“ sagte er.

Ich muss zugeben, es interessierte mich sehr, wie es im Inneren ihrer nach Außen bescheidenen Hütte aussah, den Therapieraum hatte ich ja schon gesehen. Ich war aber doch befangen, denn groß war die Hütte von außen nicht und bei einer fremden Familie gleichsam im Schlafzimmer zu übernachten, fand ich reichlich peinlich. Außerdem legte ich mein ganzes Leben Wert darauf alleine zu schlafen. Meine damalige Frau und ich hatten getrennte Schlafzimmer. Da wäre ich noch lieber bei den anderen Männern untergekrochen. Da hätte ich wenigstens nächtens austreten und auch ungeniert schnarchen dürfen.

Vor der heilkundigen Frau und ihrem Mann empfand ich höchste Achtung und ich kam mir in ihrem Schlaf- und Kinderzimmer wie ein Eindringling vor. Aber die Zurückweisung dieser Einladung wäre wieder eine schwere Beleidigung gewesen. Das Gesetz der Gastfreundschaft ist streng in Afrika. So zögerte ich keine Sekunde und nahm dankend an. Für eine afrikanische Familie ist es etwas Selbstverständliches, dass sie Verwandte und Freunde in ihrer Hütte aufnehmen.

Hinter ihm trat ich ein. Im Inneren war die runde Hütte, die von außen so klein und bescheiden wirkte, erstaunlich geräumig. Obwohl die Wände knapp körperhoch waren, erreichte der Raum aufgrund der Schräge des Schilfdaches in der Mitte eine beträchtliche Höhe. Es gab nur eine einzige Öffnung nach draußen, der Rundbogeneingang, durch den man leicht gebückt treten musste. In der Nacht wurde er mit einem Fell verhängt. Es war ziemlich dunkel, nur eine kleine Petroleumlampe brannte.

Den größten Teil nahm eine viereckige, leicht erhöhte Bettstatt ein, Darüber hing ein großes Moskitonetz. Ich konnte schemenhaft erkennen, dass sie schon mit ihren beiden Kindern darunter lag. Daneben war ein zweites Bett vorbereitet: Auf dem harten Lehmboden lagen mehrere Schichten aus Fellen und Decken, sodass es angenehm weich war. Er befestigte noch ein zweites Moskitonetz, sodass auch ich geschützt war. Ich streckte mich auf meinem Lager aus. Obwohl das kleine Lämpchen noch brannte, sah man durch beide Netze nicht durch, was mir ein angenehmes Gefühl der Privatsphäre vermittelte. Ich lag ja nur einen halben Meter von ihrem Bett entfernt. Und so in eine fremde Familie eindringen lag mir gar nicht.

Wenn ich mich ganz ruhig verhielt, würde ich sie auch nicht stören. Ich konnte so tun als sei ich gar nicht da. Eines konnte ich aber nicht verhindern: Dass ich akustisch viel von ihrem Familienleben mitbekam.

Die Kinder wachten auf, als der Vater zu ihnen ins Bett kroch. Die ältere Tochter schien einige Dinge zu fragen (Ich verstand ja nicht was sie sagte) und Mama antwortete mit bereits schlaftrunkener Stimme. Wahrscheinlich erklärte sie ihr, dass ich diese Nacht in der Hütte schlafe. Dann greinte der Kleine und verstummte wieder. Nach den Schmatz und Schluckgeräuschen zu schließen stillte sie ihn. Sie wechselte im Flüsterton noch einige Worte mit ihrem Mann. Er löschte die Lampe. Es war daraufhin stockdunkel in der fensterlosen Hütte. Ich war nicht ganz sicher, aber sie schien mir am nächsten zu liegen und er eher Richtung Eingang. Ich lag im hinteren Teil der Hütte. Das war mir unangenehm. Es wäre mir lieber gewesen, er wäre näher zu mir gelegen. So nahe seiner Frau zu sein in der Nacht empfand ich als ungehörig. Aber so hatten sie es bestimmt. Wahrscheinlich war es normal, dass er als nächstes zum Eingang lag. Und als Gast gehörte mir anscheinend der sicherste Platz, ganz hinten.

Die Familiengeräusche verstummten.

Tiefer Frieden breitete sich in unserem Schlafgemach aus. Obwohl durch zwei Moskitonetze getrennt, gehörte ich irgendwie dazu – also war es unser Schlafgemach. Ich lag wach und still und lauschte. Mit einiger Anstrengung konnte ich die Atemzüge der vier Menschen unterscheiden. Die schnellen des kleinen Jungen, der manchmal schmatzte, die des vierjährigen Mädchens, die ein paar Worte im Traum stammelte, die des Mannes, ruhig und tief und kräftig und die der Frau, auch kräftig aber etwas schneller und sanfter. Ich vermeinte auch ihren Geruch wahrzunehmen, war mir aber nicht ganz sicher ob er von ihr oder von den Kräutern, die unter dem Dach trockneten stammte. Er war eindeutig weiblich und weckte eine tiefe Sehnsucht in mir – nicht männlich sondern ganz anders. Etwas Neid keimte in mir – auf ihren Mann, der sie an seiner Seite haben durfte.

So wanderten meine Gedanken zu diesem Mann, groß, stark, ein Kriegsheld und in seiner Gegend ein bedeutender Mann. Für den war es offensichtlich die selbstverständlichste Sache der Welt, die beste aller Frauen zu haben. Hatte ich immer nach der besten aller Frauen gestrebt? Ich war auch nie ein Kriegsheld. Ich wäre zu feige und zu wehleidig gewesen. Und so groß und kräftig war ich auch nie. Wenn sie zwischen uns hätte wählen sollen, sie hätte ihn genommen. Ich kam mir richtig klein und mickrig vor. Da half auch mein absolviertes Medizinstudium nichts.

Gesetzt nur den Fall ein Löwe auf Beutezug wäre ins Dorf gedrungen. Ich war mir sicher der Geheimdienstmann hatte in der Hütte eine Waffe versteckt. Er wäre dem Löwen Auge in Auge gegenübergetreten und hätte ihn mit sicherer Hand erschossen. Ich hingegen wäre, wenn ich ihm draußen begegnet hätte, schreiend auf das Hüttendach geklettert, vorausgesetzt ich hätte den hohen Klimmzug geschafft. An die Rettung von Frau und Kindern hätte ich nicht gedacht.

Wäre eine Schlange in die Hütte gekrochen, ich wäre starr vor Schrecken gewesen. Er hätte sicher gewusst was zu tun ist. Er hatte das Auftreten eines geborenen

Führers, aufrecht, selbstbewusst und bestimmt. Ich hingegen schlich immer leicht rundrückig und gebeugt durch die Gegend. Eine Führungsposition hatte ich nie angestrebt. Ich hatte immer das Gefühl, dass ich nicht dazu geeignet bin anderen Menschen etwas anzuschaffen. Einen Befehl hätte ich nie geben können. Er schon.

So einem Mann konnte sich auch eine sehr starke Frau hingeben. Wenn ich eine Frau gewesen wäre ich hätte auch ihn vorgezogen. Und was musste es für eine Frau für ein Vergnügen sein, absolut sicher und beschützt in seinen starken Armen zu liegen.

Meine Gedanken liefen weiter. Sogar ich als männliches Wesen empfand es angenehm und beruhigend mich neben einem solchen Übermann schlafen legen zu können. Er würde mich nicht nur vor Löwen, Schlangen und Skorpionen beschützen können. Er war Geheimdienstchef und hatte ein Funkgerät. Er wusste über alles Bescheid. Er wusste ob in mehreren 100 Kilometern Umkreis eine Rebellengruppe ihr Unwesen trieb oder nicht. Ich konnte also nicht als Geisel von irgendjemandem genommen werden. Noch mehr: Ich war Gast in seinem Hause. Er würde in jedem Falle mit seinem Leben für mich einstehen. Das gehörte zu seinem Selbstverständnis und zu seiner Ehre. **Wann hatte ich je solch absolute Sicherheit genossen?**

Meine Gedanken wanderten weiter: „Ich möchte doch wissen ob die Frauen, die ich in meinem Leben gekannt habe oder meine angetraute Frau das auch so sahen. Ich glaubte nicht. Die würden diesen afrikanischen Macho binnen fünf Minuten verlassen. Die hatten mich doch dafür geliebt, dass ich so nachgiebig und so ein Softie war. Warum brauchten die dieses Sicherheitsgefühl und das Beschützt werden durch einen Mann nicht? Na ja, bei uns gab es Telefone und im Ernstfall brauchte man nur 122, 133 oder 144 anzurufen und binnen fünfzehn Minuten würde Feuerwehr, Polizei oder Rettung kommen. Wozu also brauchte man in Österreich einen Beschützer. Hier im afrikanischen Busch war das anders. Da konnte man nur den eigenen Mann wecken.

Gab es eigentlich unter den afrikanischen Männern im Busch auch Softies? Und wenn ja, würden die einer afrikanischen Frau gefallen können? Das wiederum konnte ich mir auch nicht vorstellen. Lieber einen Macho, der mich unterdrückt, als einen Softie, der bei der ersten Gefahr davonläuft und mich im Stich lässt. Blöd ist es natürlich für eine Afrikanerin einen zu haben, der die ganze Zeit Macho spielt und dann bei Gefahr doch davonläuft. Partnerwahl ist eben auch in Afrika ein schwieriges Thema. Aber genauso schlimm ist es, wenn eine westlich emanzipierte Frau einen Softie heiratet, die Zeiten könnten sich ändern, Staat und Gesellschaft könnten nicht mehr funktionieren und auf den Telefonanruf kommt keiner. Dann steht sie mit ihrem nachgiebigen Würstchen von Mann da und ist jeder Gefahr ausgeliefert. Womöglich muss sie ihn noch beschützen.

Ich fragte mich selbst. War ich der Mann, der einer Frau eine Schulter zum Anlehnen bieten konnte oder hatte ich bis jetzt nur Frauen gehabt, die keine starke Schulter wollten.

Was hielten eigentlich Kinder von einem Vater, der ein Softie war. Ich hatte keine eigenen, die ich hätte beobachten können. Ich hatte aber als Allgemeinmediziner sehr viel mit Österreichischen Kindern zu tun. Und die bereiteten alle ihren Eltern

mehr oder weniger erzieherische Sorgen. Ganz anders in Afrika. Genauso wie im Libanon war mir während meiner Ugandareise der große Respekt aufgefallen, den Kinder ihren Eltern und anderen Erwachsenen entgegenbringen. Genauso wie im Libanon werden die Kinder nicht geschlagen und nur äußerst selten gescholten. Auch die libanesischen Palästinenser waren kampferprobte, Männer. Die waren ebenfalls richtige Machos und autoritäre Familienchefs. Ich konnte mir vorstellen, dass es in Burma ebenso war.

Offensichtlich wirkte sich eine strenge Familienordnung mit einem starken, selbstbewussten Vater sehr positiv auf die kindliche Entwicklung aus. War ich froh, dass ich noch keine eigenen hatte, die wären ganz sicher ganz ungezogene Fratzen geworden.

So sinnierte ich Stunde um Stunde und der Schlaf wollte nicht kommen. Es schien ganz einfach zu sein: Ein starker wehrhafter Vater und eine Mutter, die seinen Schutz auch gerne in Anspruch nimmt, sind der Königsweg zu wohlerzogenen Kindern und Familienglück – zumindest im afrikanischen Busch.

So einfach konnte es nicht sein. Also denken wir alles von vorne noch einmal durch!!!

Der Schlaf kam nicht.

Wäre ich doch nur bei den Patienten in der Therapiehütte untergekrochen. Ich schlief sicher schon längst. Ich hätte mit dem Gedankenwirrwarr gar nicht erst begonnen. Alle schliefen gut, nur ich nicht.

Was wäre denn, läge ich drüben. Ich wäre mit fünf Männern in einer gleich großen Hütte. Die hätten geschnarcht und gefurzt. – sie hatten dem einheimischen Bier reichlich zugesprochen. Der Kaufmann aus Tororo war dazu noch sehr korpulent. Gestunken hätten sie höchstwahrscheinlich auch, denn Dusche gab es ja keine – so glaubte ich. (Dass es doch eine gab, erfuhr ich erst morgens) Und ich hätte trotzdem geschlafen.

Ich hätte aber nicht den exotischen weiblichen Duft dieser besonderen Frau gerochen und ich hätte nicht den Schutz und die Kraft dieses männlichen Mannes gespürt. Beides hatte mir dieses tiefe Geborgenheitsgefühl gegeben und damit das Gedankenkarussell erst angestoßen. Die fünf Männer in der Therapiehütte hätten mir diese Sicherheit nie vermitteln können. Der dicke Kaufmann aus Tororo war ein Hasenfuß wie ich, die anderen drei eher schwächlich und krank und der fünfte war ein Halbwüchsiger, der zählte nicht. Von denen wäre ich noch der wehrhafteste gewesen.

Was mich wunderte – ich war überhaupt nicht müde – kein bisschen. Es war mittlerweile drei Uhr morgens, wie die Leuchtziffern meiner Uhr zeigten. Es war ein seltsamer Aufruhr, der mich erfasst hatte. Meine Gedanken wanderten weiter, wieder zu meinen Verflorenen und meiner Angetrauten. Wann hatte alleine das Liegen neben einer Frau, die Wunderheilerin lag ja weniger als einen halben Meter entfernt, mir solchen Seelenfrieden aber auch solches Aufwallen sonderbarer Gefühle beschert? Wann hatte jemals eine Frau einen so wunderbaren Duft verströmt. Das wahrhaft Außergewöhnliche fiel mir erst jetzt auf. Ich hatte nicht die leiseste sexuelle

Lust auf sie, trotzdem mir ihre Nähe so erstrebenswert erschien. Auch das hätte ich nicht erlebt, hätte ich die Nacht bei den anderen Männern verbringen müssen.

Und die beiden hatten mich extra eingeladen, obwohl ich sicherlich ihre Privatsphäre störte und obwohl ich mit der anderen Übernachtungsmöglichkeit ganz zufrieden gewesen wäre und fest geschlafen hätte.

„Mein Gott, das afrikanische Geschenk!“ Ich bekam es gerade. Mir fiel es wie Schuppen von den Augen. Ohne dass ich es bis jetzt gemerkt hatte, therapierte mich diese Frau nach allen Regeln der Kunst. Sie hatte mich von allem Anfang an als Kranken angenommen und mir ihre heilenden Hände gereicht. Und sie gab mir etwas, was mir wirklich fehlte: **„Schlafsicherheit“: Das Gefühl, das ein Kind beim Schlafen hat, wenn es zwischen dem starken Papa und der weichen fürsorglichen Mama liegt.** Ich genoss gerade wahrhaft „beschützten Schlaf“ obwohl ich nicht schlief.

Ich war jetzt hellwach. Nun, dieses Gefühl war so überwältigend, dass es mir einfach den Schlaf raubte. Ich lag ja fast eineinhalb Meter abseits und nicht zwischen den beiden, und doch hatte ich das Gefühl dass die zwei mich beschützten. Zwischen den beiden zu schlafen wäre aber sowieso unmöglich gewesen, denn dann hätte ich schon gestern Abend den gastfreundlichsten Befehl verweigert. Sie hatte mir das Maximum an Therapie verabreicht, das ich bereit gewesen war anzunehmen.

Meine Gedanken begannen wieder zu wandern: Soweit ich weiß, habe ich tatsächlich nie bei meinen Eltern geschlafen. Konnte man mir das ansehen? Oder wusste sie, dass alle weißen Eltern ihre Kinder alleine schlafen lassen? Und wenn beides nicht stimmte, woher nahm sie das Wissen was mir fehlte und was sie tun kann. Und was bedeutete: Die zweite Hälfte des Geschenkes. Meine Achtung vor ihr wuchs und wuchs. Vielleicht konnte sie Gedanken lesen, vielleicht konnte sie noch vieles mehr.

Dass ich sie aufsuchen würde, wusste sie mit Sicherheit im Voraus, denn sie war ja auf dem Dorfplatz als die Holländer ankamen, was sie sonst nie tat. Sie hatte ihren Mann geschickt um mich zu begrüßen. Was hatte sie für Absichten, dass sie mir mit so viel persönlichem Einsatz die Augen öffnete. Wollte sie nur mir persönlich helfen, oder wollte sie mehr. Und was kostete ihre Behandlung.

Bis jetzt hatten mich die beiden bewirtet, hatten sich stundenlang mit mir beschäftigt. Sie hatte für mich Drogen geschluckt und sich in Trance begeben. Und jetzt war ich Gast in ihrer Hütte. Was musste ich wohl dafür geben? Außer Geld hatte ich nichts anzubieten.

Ich fragte mich ob alle Afrikaner dieses Gefühl der Schlafsicherheit, des beschützten Schlafes kannten. Ich glaube schon, denn die anderen Hütten waren auch nicht größer und jede Familie hatte nur eine. Da hätten die Kinder gar nirgends anders schlafen können als bei Vater und Mutter. Selbst wenn ein Mann mehrere Frauen hatte, lebte er in diesem armen Landstrich mit allen Frauen und ihren Kindern in einer Hütte.

Mir fiel plötzlich das Palästinenserlager ein. Ich war ja in vielen Häusern und hatte die Kranken in ihren Schlafgemächern besucht. Es war immer nur ein mit Matratzen ausgelegter Raum gewesen, wo alle geschlafen hatten. Alle schliefen gemeinsam: Vater, Mutter, Kinder und meist auch noch die Großeltern. Die hatten oft Extrabetten gehabt. Wahrscheinlich war es ihnen auf dem Fußboden zu beschwerlich.

Palästinenserkinder kriegen von ihren Eltern offensichtlich dasselbe wie afrikanische Kinder von afrikanischen Eltern. Mir war das damals nicht besonders aufgefallen. Ich dachte: „Die sind arm und bemitleidenswert, die haben halt nicht den Platz für getrennte Schlafräume“ und habe sie eher bedauert dafür. Reichere Beiruter Familien in größeren Wohnungen schliefen sehr wohl Vater und Mutter getrennt von den älteren Kindern.

Dann dachte ich an Taunggyi in Burma. Die Häuschen dort waren so winzig, ich war zwar in keinem drinnen, aber allein von ihrer Größe her konnten die nur einen Schlafraum für die ganze Familie haben. Auch dort schliefen die Kinder bei ihren Eltern.

Ich war auf einmal ganz aufgeregt.

Konnte das der Grund für die psychische Stabilität der Erwachsenen sein, dass sie mindestens bis ins Pubertätsalter bei ihren Eltern geschützt und in Sicherheit geschlafen hatten?

Und weiter: **Die Neigung zu Lebensüberdruß, Depression und psychische Labilität der westlichen Menschen. Könnte die darin begründet sein, dass sie als Kinder schon sehr früh alleine schlafen mussten?**

Ich war ja selbst so ein Alleineschläfer-Kind. Mir wurde schwummrig als ich die Bedeutung und Tragweite des Problems erfasste. Hätte mir das jemand mit logischen Argumenten klarmachen können? Nein, ganz sicher nicht!

Diese friedlich schlummernde afrikanische Familie in ihrer Eingeborenenhütte argumentierte aber nicht, sie machte einfach Anschauungsunterricht. Da konnte man nicht diskutieren.

Ich lag wach bis zum Morgen. Als mir meine Uhr sagte, dass der Tag anbrach, kroch ich leise aus der Hütte. Drinnen war es stockdunkel gewesen, draußen umging mich die Dämmerung. Ich kletterte ein Stück den nahen Hügel hinauf, setzte mich auf einen Stein und wartete. Die Dämmerung am Äquator ist kurz. Bald stieg der zuerst glutrote und dann gleißende Sonnenball aus der Ebene und brannte die Erlebnisse des gestrigen Tages und der Nacht unauslöschlich in meine Seele.

Mein Blick glitt über die Hütten der Menschen. In jeder schlief eine Familie dicht gedrängt – Eltern und Kinder gemeinsam – niemand war einsam.

Ich fühlte mich so munter, als hätte ich die ganze Nacht tief und fest geschlafen. Aber vielleicht hatte ich das ja auch. So stieg ich wieder hinab, während schon die Leute aus den Hütten kamen um den neuen Tag zu begehen. Meine Gastgeberin war schon an der Kochstelle beschäftigt. Sie schaute auf und blickte mich an. Ich sagte:

„Thank you“. Da lächelte sie. Sie wusste, dass ich verstanden hatte. In einer jähren Gefühlsaufwallung hätte ich sie umarmen mögen, aber das geziemt sich hier nicht.

Mit allen Patienten und der Familie hatte ich noch ein gemeinsames Frühstück, dann drängte ihr Mann zur Abreise. Er musste zu Mittag auf der Polizeistation in Soroti sein und es war ein weiter Weg. Ich hatte schon gestern mit dem Kaufmann aus Tororo diskutiert was eine Behandlung bei ihr so kostet. Er hatte mir erklärt: „Einen „witch-doctor“ bezahlt man nicht, dem schenkt man ein Stück seiner Seele.“ Ich bin fest davon überzeugt, ich habe ihr ein Stück gegeben.

Der Abschied war kurz. Ehe ich es mich versah, saß ich auf seinem kleinen Geländemotorrad und er gab Gas. Wie alle Afrikaner liebte er das Schnellfahren. Steinige und zum Teil tief sandige Buschpfade, ein schwerer Rucksack auf meinen Schultern, den er mir umgehängt hatte, weil es sonst keinen Platz auf dem Motorrad gab, eine große Aluminiumkiste auf dem Gepäckträger, die mich ins Kreuz drückte und zwei Benzinkanister links und rechts und dazu auch noch kein Sturzhelm machten die Heimreise zu einem seltenen, unvergesslichen Vergnügen. Der Gedanke an einen Unfall im Busch lässt mich heute noch schauern. Ich bin, wie gesagt, ein Hasenfuß.

Er brachte mich bis vor die Haustüre meiner Freunde. Es gelang mir immerhin noch ihm etwas Benzingeld aufzudrängen, dann war er dahin.

Wieder zu Hause

Zu einem Homöopathen und Allgemeinmediziner kommen auch viele Menschen mit psychischen Problemen. Es plagen sie Depressionen, Schlafstörungen, Arbeitsfrust und die Kinder zusätzlich auch noch Schulprobleme. Ich hatte gelernt, den Leuten für jedes dieser Wehwehchen ein ganz spezifisches Homöopathikum zu verabreichen. Das half und linderte ihre Beschwerden und hielt sie ab, leichtfertig zu gefährlichen Mitteln wie Psychopharmaka zu greifen.

Um das richtige Homöopathikum herauszufinden braucht es eine sehr genaue Anamnese. Alle möglichen Symptome und Befindlichkeitsstörungen muss man erfragen. Man versucht dann die Person einem bestimmten Arzneimitteltyp zuzuordnen. Das heißt, seine Symptome sind denen ähnlich, die laut Lehrbuch für ein bestimmtes homöopathisches Medikament typisch sind. Das verabreicht man dann. So kann man zwar gut behandeln, aber über die Ursache der Beschwerden sagt das ganz und gar nichts aus.

Nachdem ich immer alles ganz genau wissen muss, begann ich anders zu fragen: Alle Erwachsenen, die in irgendeiner Weise psychische Schwierigkeiten hatten, hatten auch als Kinder nicht bei ihren Eltern geschlafen. Und alle Kinder, die Auffälligkeiten zeigten, ob Schulschwierigkeiten oder Verhaltensstörungen, schliefen nicht bei ihren Eltern. Das Kuscheln am Sonntagvormittag oder das gnadenhalber ins Bett kriechen lassen eines greinenden Kindes um zwei Uhr in der Früh zählt nicht! Viele Eltern lassen kranke Kinder bei sich im Bett schlafen, auch das zählt nicht. Ein

Kind muss schon seinen rechtmäßigen, dauernden Schlafplatz im Elternbett haben, dass es zählt.

Es stimmte fast immer: Kinder und Erwachsene mit diversen psychischen Schwierigkeiten durften nicht und haben nicht bei den Eltern geschlafen.

Wie bei jeder Regel gab es natürlich auch da Ausnahmen. Ich fand einige Fälle, da hatten die Kinder trotz des Schlafens im Elternbett schwere psychische Störungen. Manche Mütter lassen ihr Kind sehr gerne bei sich schlafen, weil sie sich dann besser der Zudringlichkeit ihrer Männer erwehren können. Auch nach einer Scheidung nehmen viele Frauen ihre Kinder gerne zu sich ins Bett, weil sie die Einsamkeit nicht ertragen. Auch Väter suchen manchmal so Trost. Das ist aber kein beschützter Schlaf für ein Kind. Da sucht ein Elternteil Schutz. Da kann ein Kind nicht beruhigt und sicher schlafen. Es ist dann in einem schlimmeren Spannungszustand, als müsste es in einer ansonsten glücklichen, stabilen Familie alleine in seinem Zimmer schlafen.

Nun, diese Erkenntnis, dass alle Kinder und Erwachsene mit psychischen Störungen alleine geschlafen haben, besagt herzlich wenig in einer Gesellschaft, in der es völlig unüblich ist, dass Kinder bis zur Pubertät im elterlichen Schlafzimmer verbleiben. Aber so leicht gab ich mich nicht geschlagen. Es war doch eine wichtige Frage, ob das gemeinsame Schlafen Eltern – Kinder die psychische Stabilität verbesserte. Es musste doch auch Literatur zu diesem Thema geben. Ich durchforstete sämtliche psychiatrische Lehrbücher. Es war viel von den Ursachen psychischer Störungen die Rede: Gene, Traumata, Arbeitsstress, Hirnschäden, Neurotransmitter, Suchtgifte, Umweltgifte. Sogar die Ernährung kann die Psyche beeinflussen.

Aber wie und wo die Kranken als Kinder geschlafen hatten, darüber las ich nichts.

In der psychologischen Literatur war es ähnlich. Die Psychologen nahmen es ein bisschen genauer. Negative Erlebnisse in der Schwangerschaft können das spätere Leben beeinflussen, eine schwere Geburt, ob man gestillt wurde oder nicht. Die älteren Bücher schlugen vor, das Kind gleich nach der Geburt ins eigene Zimmer zu legen, die neueren befürworteten „rooming-in“ schon im Krankenhaus und auch dass das Baby im Schlafzimmer der Eltern in einem Gitterbettchen neben dem Bett der Eltern schlafen solle. Das erleichtere das Stillen und fördere den „Mutter-Kind Kontakt“. Spätestens nach einem Jahr kommt dann das Kind ins eigene Kinderzimmer, denn sonst bringt man es aus dem elterlichen Schlafzimmer nie mehr hinaus.

Dann gibt es noch jede Menge Erziehungsfehler, traumatische Erlebnisse und Lebenswidrigkeiten, die die Psyche negativ beeinflussen. Von einem gemeinsamen Familienbett las ich nichts, außer, dass Kinder im Bett das Sexualleben stören.

Auch die esoterische Literatur war wenig aufschlussreich: Die Buddhismusgläubigen behaupteten, die Vorleben bestimmen die psychische Befindlichkeit. Hat einer in einem früheren Leben etwas angestellt so muss er in diesem Leben dafür leiden. Diejenigen die vom systemischen Familienstellen kommen glaubten wiederum, es

müsse dem Enkel psychisch schlecht gehen, wenn ein Großvater im Krieg grausam zu Tode gekommen war und/oder von der Familie vergessen wurde.

Vom gemeinsamen Schlafräum einer Familie las ich kein Wort. Dann gab es einige Bücher, die sich ausschließlich damit beschäftigten, wie man die Kinder aus den elterlichen Schlafzimmern vertreiben kann und in ihr Kinderzimmer zwingt. Wenn sie das Thema schon nicht erhellten, bewiesen sie immerhin eines: **Kinder schlafen sehr gerne bei ihren Eltern und es braucht schon ziemlich grausame Maßnahmen, sie endgültig davon abzuhalten.**

Ich durchforstete die medizinischen Lehrbücher für Kinderheilkunde, aber auch die schwiegen sich zu diesem Thema aus. Einige wenige kleine Büchlein, meist nur in englischer Sprache erhältlich, befürworteten das Schlafen der Babys im elterlichen Bett. Auf Englisch heißt das Co-sleeping. Aber das auch nur maximal bis zum zweiten Lebensjahr. Wenn das nächste Baby kommt müssen sie sofort aus dem Bett um das Neugeborene nur ja nicht zu gefährden.

Mir schien es, dass die Wissenschaft völlig ignoriert hat, dass viele Völker ganz andere Schlafgewohnheiten haben als wir, und dass das höchstwahrscheinlich tiefgreifende psychologische Auswirkungen hat.

Es drängte sich die interessante Frage auf: „Wie würde unsere Gesellschaft aussehen und wie unsere Familien, wenn die Kinder wieder bei den Eltern schliefen und wie, wenn man noch 25 Jahre wartete bis diese Kinder erwachsen sind. Das führte zu der noch interessanteren Frage: Wie ginge es mir? Hätte ich mich möglicherweise ganz anders entwickelt, hätte ich bei meinen Eltern schlafen dürfen?

Eine typische Kindheitsgeschichte aus den 50iger Jahren

In Bezug auf Elternschlafen und frühkindlichen Körperkontakt bin ich ein ziemlich frustriertes Kind. Ich wurde in der ersten Hälfte der 50iger Jahre geboren, und habe alles genossen, was damals als „moderne“ Säuglingsbetreuung und Kindererziehung galt.

Meine Mutter entband im Krankenhaus. Sie hatte eine sehr schwere Geburt – ich natürlich auch. Gleich danach wurde ich gewaschen und angezogen und kam ins Säuglingszimmer. Ich hatte keine Zeit mit ihr Augenkontakt zu schließen oder mich nach der Geburt an ihrer Seite auszuruhen. Im Säuglingszimmer verblieb ich für mehrere Tage und meine Mutter und ich sahen einander immer nur für Minuten zu den streng festgelegten Stillzeiten.

Zu Hause wurde ich nach dem damals gängigen vier Stundenrhythmus gestillt. In den Zwischenzeiten war ich allein in einem Zimmer. Die damalige Meinung war, dass ein Kleinstkind viel Ruhe zum Wachsen braucht. Meine Mutter war beim Stillen immer bekleidet (laut ihren Erzählungen) bis auf das bisschen nackte Brustwarze, das unbedingt notwendig ist. Selbstverständlich war auch ich fest eingepackt.

Nach zweieinhalb Monaten ging meine Mutter wieder arbeiten und ich kam zu einer Tagesmutter. Ab diesem Zeitpunkt klappte das Stillen gar nicht mehr und ich bekam das Fläschchen. Niemand wusste etwas von der Wichtigkeit des Augenkontaktes und der Körpernähe und so wurde mir das Fläschchen meist nicht auf dem Schoß gereicht, sondern während ich auf dem Rücken im Bettchen lag. Es saß jemand auf dem Stuhl neben mir und reichte mir das Fläschchen so von oben herab.

Mein „schönes eigenes“ Zimmer in dem ich schlafen musste, hatte ich natürlich auch. Weil meine Mutter arbeitete und die Tagesmutter teuer war, wurde ich mit zweieinhalb Jahren in den Kindergarten geschickt. Man kann sich unschwer vorstellen, dass eine solche Erziehung oder besser gesagt Aufzucht bei einem Kind Spuren hinterlässt.

Seit dem Arbeitsbeginn mit Abstillen und Weggeben zu einer Tagesmutter litt ich unter schweren Essstörungen und sah zum Leidwesen meiner Mutter immer sehr verhungert aus. Zusätzlich bekam ich mit einem halben Jahr Neurodermitis, die ich bis zur Pubertät hatte. Irgendwie gelang es meiner Mutter mit viel Konsequenz und Dressur, dass ich schon mit einem Jahr sauber war und auf den Topf ging. Darauf ist sie heute noch stolz. Die Folge waren schwere Verstopfungen, die mich bis ins junge Erwachsenenalter plagten.

Meine Nahrungsverweigerung, die Ekzeme und die chronische Verstopfung machten meinen Eltern natürlich Sorgen. So wurde ich x-fach zum Arzt geschleppt, aber keiner konnte bei mir etwas erreichen. Der Punkt, der die beiden aber wirklich zur Verzweiflung brachte, waren meine autistischen Verhaltensstörungen. Wenn ich heute eine medizinische Diagnose stellen müsste, würde ich sagen: Asperger Syndrom. (Das ist eine leichte Form des Autismus)

Ich war ein sehr stilles Kind. Aus Erzählungen weiß ich, dass ich nie geweint oder laut protestiert habe – weder als Säugling noch später. Eine Trotzphase gab es laut Aussage meiner Eltern auch nicht. Ich war bei allen Verwandten und Bekannte als extrem brav verschrien, die meisten haben meine Anwesenheit nicht einmal wahrgenommen als ich Kleinstkind war. Ich war einfach nicht vorhanden. Ich spielte immer – von den Erwachsenen abgewandt – in einer Zimmerecke mit meinen Spielsachen.

Meine wichtigste Bezugsperson war eine Plastikziege, klein wie meine Hand, die ich heiß liebte und mit der ich stundenlange Gespräche führte. Nicht einmal ein plüschiges Kuscheltier war für mich interessant. Später wurden Bücher meine Bezugspersonen – am meisten mochte ich Technik und Naturwissenschaften. Meine Marotten müssen ziemlich arg gewesen sein, denn ein Psychologe, den meine Eltern mehrmals mit mir aufsuchten, gab den Rat, mich ein Jahr später einzuschulen, also erst mit sieben Jahren, obwohl ich schon mit fünf Jahren perfekt lesen und schreiben konnte.

Irgendwie war der Rat des Psychologen auch nicht gerade der Beste, denn gerade in der Schule hatte ich überhaupt keine Schwierigkeiten sondern immer sehr gute Noten, auch das Studium fiel mir leicht. Es ist ja gerade das typische am Asperger Syndrom, dass die schulischen Leistungen der Kinder meist sehr gut sind.

Man kann sich vorstellen, dass mein Vertrauen in die Kunst der Psychologen nicht allzu groß war nach der Fehleinschätzung eines ihrer Berufskollegen am Schulanfang. Denn die Schwierigkeiten, die ich hatte, waren mit einer verspäteten Einschulung nicht zu beheben. Ich war ein Eigenbrötler, dem sehr schnell die Gesellschaft anderer Menschen auf die Nerven ging. Immer wenn ich Schwierigkeiten hatte, neigte ich dazu mich in ein Zimmer zurückzuziehen und stundenlang an die Wand zu starren.

Speziell bei geistigen Tätigkeiten war ich durch Lärm und durch die Anwesenheit anderer Personen extrem leicht störbar. Ein auch nur leise spielendes Radio oder wenn zwei auch nur eine leise Unterhaltung in meiner Nähe führten, machte mir zum Beispiel das Lesen eines Buches unmöglich. Oft vertrieb mich allein das Husten und Sesselrücken aus dem Lesesaal einer Bücherei. Konzentrieren konnte ich mich nur, wenn ich alleine in einem Raum war, der vom Lärm so abgeschirmt war, dass er mir das Gefühl gab, der einzige Mensch auf dieser Welt zu sein.

Gelernt habe ich während meines Studiums fast ausschließlich von Mitternacht bis fünf Uhr früh, um den Lärm der anderen Hausbewohner und dem Straßenlärm zu entkommen. Wenn das alles nicht half und noch immer etwas zu hören war, konnte ich in Verzweiflung und sogar in Panik verfallen. Auf der Suche nach einem Plätzchen, wo ich Ruhe finden könnte bin ich schon während meines Studiums zehn Mal umgezogen und später noch weitere zwölf Mal. Ich habe also seit ich von zu Hause ausgezogen bin zweiundzwanzig Wohnungen bewohnt. Da sind die Auslandsaufenthalte noch gar nicht mitgerechnet.

Das Thema Frauen! Ich konnte mit einer Frau nicht eng aneinander gekuschelt schlafen. Selbst wenn ich den schönsten Sex mit ihr gehabt hatte, beim Schlafen durfte sie nicht an mich anstreifen, sonst tat ich kein Auge zu. Sie musste auf ihrer Seite des breiten Bettes schlafen, ich auf meiner. Jeder von uns beiden musste seine eigene Decke haben und auch einen eigenen Kopfpolster. Manchmal störte mich sogar schon ihr Atemgeräusch.

Aber am allerliebsten waren mir sowieso getrennte Schlafzimmer. Ich hielt es bei keiner lange aus. Auch wenn ich sie anfänglich noch so geliebt hatte, auch wenn ich sicher war, das ist meine Lebenspartnerin, nach spätestens zwei Jahren sah ich nur mehr ihre Fehler und flüchtete. Das Flüchten zog sich meist dann noch über ein Jahr hin, sodass ich in einem drei Jahresrhythmus die Frauen wechselte. Anfänglich dachte ich noch, ich hätte Pech mit den Frauen, bis ich zu der Erkenntnis kam: Die hatten Pech mit mir. Die Fehler, die ich an ihnen gefunden zu haben glaubte, waren nur ein Vorwand gewesen um meine Flucht zu rechtfertigen.

Ich musste mir eingestehen, ich war total beziehungsunfähig. Die anfänglich immer glücklichen ersten beiden Jahre waren nur dem Geschick zu verdanken mit dem ich meine Unfähigkeit zum Zusammenleben vor mir und meiner jeweiligen Freundin verbarg. Ich machte sogar den heroischen Versuch zu heiraten, aber trotzdem ich über meinen Schatten gesprungen war und geheiratet hatte, gelang es uns nicht miteinander glücklich zu werden.

So resignierte ich. Zur Scheidung reichte meine Kraft nicht, und so blieb die Ehe auf dem Papier bestehen.

Auch meine Hautprobleme plagten mich als Erwachsenen noch. Die ausgeprägte Neurodermitis verschwand zwar mit der Pubertät, aber eine extreme Empfindlichkeit der Haut blieb. Ich konnte nur Baumwollwäsche tragen, die wirklich x-fach gewaschen war und keine Imprägnierungsmittel mehr enthielt. Angenehm waren mir meine Kleidungsstücke erst, wenn sie so verwaschen und zerschlissen waren, dass sie mir fast vom Leibe fielen. Ein neuer Hemdkragen war für mich eine Quelle schwerster Pein, Kunststoff oder Schurwollkleidung hielt ich überhaupt nicht aus.

Meine schweren Essstörungen verschwanden ebenfalls in der Pubertät, mit absichtlichem Vielfressen kämpfte ich gegen meine Magerkeit, aber eine echte Gewichtszunahme erreichte ich erst weit jenseits der Zwanziger.

Auch meine Berufswahl habe ich nur meinen beschriebenen Krankheitssymptomen zu verdanken. Denn eigentlich habe ich nur Medizin studiert, weil ich herausfinden wollte was die Ursache für meine körperliche und seelische Unzulänglichkeit war. Doch die medizinische und psychologische Wissenschaft enttäuschten mich darin gründlich. Aber auch als ich schon lange in meinem Beruf tätig war und viel Erfahrung gesammelt hatte, kam ich der Lösung meines persönlichen Rätsels keinen Schritt näher.

Dann begegnete ich ihr, dieser ganz besonderen Frau, die afrikanischer Medizinmann war, der zweitwichtigsten Frau in meinem Leben. Kein Arzt oder Psychologe, den ich kenne, kann ihr das Wasser reichen.

Die Lehrbücher geben keine Antwort

Ich wusste nun warum ich so war und ich begann zu forschen. Als ausgebildeter Mediziner bin ich auch geneigt das Forschungsprojekt wie ein medizinischer Wissenschaftler anzugehen. Das war aber schlicht und einfach unmöglich. Denn, wie wird denn im Medizinbereich Wissenschaft gemacht? Es werden Studien durchgeführt. Das heißt: Wenn man wissen will ob ein Medikament wirksam ist, nimmt man eine größere Zahl von Personen, gibt der einen Hälfte das Medikament, der anderen Hälfte ein Scheinmedikament, das genau gleich aussieht aber wirkungslos ist und schaut nach einiger Zeit, ob es der Gruppe, die das wirkliche Medikament erhalten hat, besser geht. Die Ergebnisse sind immer statistisch und werden in Prozent angegeben.

So kann man zum Beispiel leicht die Wirksamkeit einer Grippeimpfung testen. Man impft die eine Gruppe wirklich, spritzt der anderen Gruppe nur eine Kochsalzlösung. Nach einem halben Jahr vergleicht man die Zahl der Krankenstandstage und kann dann sagen: Die Grippeimpfung reduziert die Zahl der Krankenstandstage um so oder so viel Prozent. Ist dieser Unterschied groß genug kann man sagen er ist statistisch signifikant, die Impfung ist wirksam.

Wissen die Versuchspersonen nicht, ob sie das richtige oder das Scheinmedikament erhalten, ist das ein sogenannter Blindversuch. Weiß nicht einmal der behandelnde Arzt, ob er das echte oder das Scheinmedikament spritzt, nennt man das einen

Doppelblindversuch. Das macht man, damit keiner, ob bewusst oder unbewusst schwindeln kann und das Ergebnis verfälscht. Für wichtige Fragestellungen ist der Doppelblindversuch medizinischer Standard.

Psychologen müssen ihre Wissenschaft ein bisschen anders betreiben. Im Wesentlichen besteht die psychologische Therapie im direkten Gespräch und im direkten Kontakt Therapeut – Klient. Da kann man schwer wirkungslose Scheintherapien anbieten, denn allein wenn der Therapeut nett ist und nur zuhört, hilft das seinem Klienten bereits und ist schon echte Therapie. Also behilft man sich, indem man aus der Erfahrung voraussagt, wie sich ein Patient mit einer psychischen Erkrankung verhalten hätte, wäre er sich selbst überlassen geblieben. Mit dieser theoretischen Annahme werden dann die Ergebnisse der psychotherapeutischen Arbeit verglichen.

Psychotherapeutische Wissenschaft schaut dann so aus: Es werden Krankengeschichten möglichst genau in allen ihren Einzelheiten beschrieben, dann genau erläutert, was der Therapeut gemacht hat, wie der Klient darauf reagiert hat. Dann zieht man die Therapie einige Wochen bis einige Monate durch und erklärt dann den Klienten für gebessert. Dazu kommt der Nachsatz: Hätte er die Therapie nicht bekommen, wäre es ihm so und so schlecht gegangen, das wisse man aus Erfahrung.

Weil diese Methode nicht sehr genau erscheint, schauen die Mediziner auf die Psychologen hinunter. Genauer lässt sich die Wirksamkeit von psychotherapeutischen Verfahren aber nicht bestimmen. Trotzdem halte ich die Erfindung der Psychotherapie im 20. Jahrhundert für weit wichtiger als die Einführung der Psychopharmaka.

Für die Fragestellung, was das Eltern-Kind Schlafen für die psychische Entwicklung eines Menschen bedeutet, waren aber sowohl medizinische wie psychologische Methoden nicht brauchbar. Um eine medizinisch klare Aussage zu erhalten hätte man eine größere Anzahl neugeborener Kinder haben müssen, und dann in zwei Gruppen einteilen müssen. Die eine Gruppe hätte man in einem eigenen Kinderzimmer schlafen lassen, die andere hätte bis zum etwa zehnten Lebensjahr im Bett der Eltern schlafen dürfen. Ob das Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden eines Erwachsenen gehabt hätte, hätte man dann frühestens nach fünfundzwanzig Jahren gewusst. Und das wäre nicht einmal eine Blindstudie gewesen. So etwas war nicht durchführbar und sinnlos. Wenn man, was immerhin möglich war, andere Völker, die diese Form des Schlafens praktizieren mit Europäern vergleicht, kommen so viele andere Faktoren wie Lebensart, Ausbildung, Religion, Klima, genetische Unterschiede, gesellschaftliche Strukturen usw. dazu, dass wieder eine genaue Aussage unmöglich ist.

Die Psychologen hätten das etwas weniger streng gesehen, aber fünfundzwanzig Jahre hätten sie auch nicht auf ein Ergebnis warten wollen.

Es ist aber gar nicht so lange her so ungefähr vierzig bis fünfzig Jahre, da wurde in der Medizin noch ganz anders Wissenschaft betrieben. Die Chinesen entdeckten die Akupunkturpunkte und –meridiane vor 2000 Jahren, die Europäer im Neunzehnten Jahrhundert die modernen Operationstechniken, die Narkose und den aseptischen, keimfreien Operationssaal. Robert Koch und Luis Pasteur entwickelten an der

Copyright: Dr. Christian Zöchling, Am Johannisgraben 12, 3100 St. Pölten

Wende des Zwanzigsten Jahrhunderts die moderne Bakteriologie, ihre Vorgänger waren Ignaz Semmelweis, der den Gynäkologen und Chirurgen das Händewaschen beibrachte und Josef Lister, ein englischer Chirurg, der die Desinfektion mit Karbolsäure in den Operationssälen einführte und von den Chirurgen forderte, dass sie sterile Handschuhe anziehen sollen.

Alle diese großen medizinischen Erkenntnisse und Entdeckungen wurden ohne Doppelblindstudien gemacht. Die größte Erfindung des Zwanzigsten Jahrhunderts überhaupt war das Penicillin. Es wurde von Alexander Fleming und Howard W. Florey in den Dreißiger und Vierzigerjahren entwickelt. Es war ursprünglich ein Mittel gegen Wundinfektionen und rettete im Zweiten Weltkrieg Zehntausenden von alliierten Soldaten das Leben.

Kein Mensch hätte damals nur im Traum daran gedacht einer Hälfte der Soldaten, denen der Eiter aus den Wunden rann und die im Sterben lagen, eine unwirksame Injektion zu geben um eine Studie zu machen. Die Wissenschaftler damals beobachteten sehr genau, zogen aus den Beobachtungen ihre logischen Schlüsse und machten dann das, was sie für richtig hielten – und es funktionierte.

Ich hatte das Glück bei einem der letzten Vertreter dieses logischen, medizinischen Denkens studieren zu dürfen, bei Konrad Lorenz. Er gilt als Vater der vergleichenden Verhaltensforschung. Er selbst nannte dieses Fach anfänglich „Tierpsychologie“. Er war Meister des Beobachtens. Er studierte die feinen Ausdrucksbewegungen mit denen Tiere miteinander kommunizieren und er forschte wie sich Verhaltensweisen vererben können, genauso wie körperliche Merkmale.

Stundenlang saß er mit seinem Notizblock zwischen seinen geliebten Graugänsen und notierte ihre Verhaltensweisen. Seine Forschungen revolutionierten die Psychologie (der Menschen) und auch die Medizin. Seine Erkenntnisse waren so bahnbrechend, dass er und zwei befreundete Verhaltensforscher 1973 den Nobelpreis für Medizin erhielten.

Er hatte für seine Art der Wissenschaft keine „Studie“ gebraucht und in seinen Schriften und Büchern auch nicht mit Prozentzahlen operiert.

Noch viel mehr trifft diese beobachtende und beschreibende Art der Wissenschaft mit ihren logischen Schlussfolgerungen auf Sigmund Freud zu. Ich wage zu sagen, seine Erkenntnisse würden mit dem modernen Studiendesign, wie es die heutige Medizin von wissenschaftlichen Autoren fordert, von keiner heutigen Fachzeitschrift veröffentlicht werden.

Wenn man nun Kinder sehr genau beobachtet, fällt einem vieles auf:

Wie schlafen Babys bei Naturvölkern?

Wenn man schlafende Kinder in alten Filmen und auf alten Fotos von Naturvölkern betrachtet, bemerkt man sofort: Sie schlafen fast nie alleine. Sie schlafen z.B. auf dem Rücken ihrer Mütter, gehalten von einem Tragetuch, während diese mit langen Stößeln in einem Steinmörser Mais zerstoßen. Rhythmisch bewegen sich die Oberkörper der afrikanischen Frauen auf und ab. Die Babyköpfe pendeln hinten lose mit. Man hat das Gefühl, die dünnen Hälse können dieser Belastung nicht auf Dauer standhalten und müssten unter dem Gewicht der übergroßen Köpfe brechen. Es scheint eine denkbar unbequeme Haltung zu sein, und trotzdem sind die Kinder in tiefem Schlaf und ihre Gesichtszüge zufrieden und entspannt.

Haut an Haut machen sie jede Bewegung ihrer Mütter mit – die Frauen tragen die nackten Babys auf ihren nackten Rücken. Beide sind gemeinsam vom Tragetuch umhüllt. Der Schweiß der anstrengenden Arbeit benetzt die Kinderhaut. Den Geruch des weiblichen Körpers, besonders den der Achseln, saugen die Kinder mit jedem Atemzug ein.

Was an diesen Bildern noch auffällt: Die Kinder stecken offensichtlich ohne jeden windelartigen Schutz in den Tragetüchern. Irgendwie schaffen es Mütter und Babys, dass sie nicht beschmutzt werden.

Wohl kein anderer Mensch lernt seinen Nächsten so intensiv mit jedem Sinnesorgan, mit jeder Faser seines Körpers, besonders aber mit seiner Nase und seiner Haut kennen wie so ein afrikanisches Baby seine Mutter. Und kein anderer Mensch strahlt eine so absolute Seelenruhe aus wie diese Babys.

Oder sie schlafen mit ihren Müttern in Hängematten und kuscheligen Schlafstellen. Sie liegen im warmen Klima meist nackte Haut an nackter Haut, den nährenden Busen immer in Reichweite. Sollten die Mütter einmal weg sein, schlafen sie wieder dicht gekuschelt an Geschwister oder auf dem Schoß von Verwandten und Stammesmitgliedern.

Nie sieht man sie irgendwo alleine herumliegen und schlafen. Immer müssen Erwachsene oder ältere Geschwister in der Nähe sein, bevor so ein Naturvolkkind seine Augen schließt und schläft, am liebsten mit Hautkontakt. Ich kenne sogar ein Bild, wo in einem Schneeiglu eine Eskimomutter gemeinsam mit ihrem Baby nackt unter einem Eisbärenfell liegt, das Kind wieder mit diesem herrlichen, beruhigten, entspannten Gesichtsausdruck. Zu frieren scheint es nicht, Mamas Körper wärmt ganz wunderbar.

Ganz anders die Bilder von schlafenden Babys in der westlichen Zivilisation. Sie liegen in Gitterbetten, in der Kinderwiege, im Kinderwagen, im eigenen Bettchen. Wenn sie älter sind, schlafen sie im eigenen Bett im teuer eingerichteten Kinderzimmer. Sie sind bestens versorgt, warm gekleidet, weich gebettet. Sie sind auf diesen Babyfotos absolut niedlich anzusehen. Wenn man aber ein bisschen sensibel ist, vermisst man auf diesen Babygesichtern den Ausdruck tiefsten Seelenfriedens, den so ein Naturvolkbaby, das am nackten Mutterbusen schläft, auszustrahlen vermag.

Unsere Kinder schlafen nie nackt. Von der ersten halben Lebensstunde an, die sie mit viel Glück nackt auf dem Bauch ihrer Mutter verbracht haben, sind sie bekleidet und verwindelt. Selbst wenn sie im mütterlichen Bett schlafen dürfen, (das sind bei uns schon die ganz glücklichen) sind sie durch mindestens zwei Schichten Textil von Mamas Haut getrennt.

Und Mama riecht nicht mehr. Die Achselhaare sind abrasiert, moderne Seifen und Waschlotionen beseitigen jeden Körpergeruch. Für irgendein Geruchserlebnis sorgen synthetische Duftstoffe in Parfums und Deodorants. Selbst die Wäsche duftet nach dem Weichspülen synthetisch. Mamas Eigengeruch ist dabei fast nicht mehr wahrzunehmen.

Dabei wissen wir, wie wichtig die Wahrnehmung des mütterlichen Geruches für Babys ist. Wissenschaftler haben bewiesen, dass ein Tuch, das eine Mutter für eine Stunde in der Achsel getragen hat, einen stark beruhigenden Einfluss auf das Baby ausübt, und dass es Mutters Duft aus Dutzenden anderen Frauendüften herauskennt.

Nackt erleben wir Babys nur beim Strampeln auf dem Wickeltisch, beim Baden und manchmal auch auf einer Decke in der Sonne. Babys genießen die allseitige Berührung von warmem Wasser sehr. Sonst sind sie bekleidet und immer fern der mütterlichen Haut. Trotz aller Fortschritte der Kinderpsychologie, trotz des Wissens um die Vorteile einer sanften biologischen Entbindung mit Herstellung einer tiefen Mutter-Kindbindung gleich nach der Geburt, trotz der allseits akzeptierten Empfehlung zu Stillen, am besten mit Augenkontakt, ist das Schlafen nackt - Haut an Haut mit der Mutter - nicht einmal ein Diskussionsthema.

Dabei weiß die Verhaltensforschung schon lange um die Wichtigkeit des dauernden kindlich-mütterlichen Hautkontaktes.

Angeborene Fähigkeiten der Babys

Jedes Menschenkind hat eine Fülle von angeborenen Instinkten und Fähigkeiten, die es für ein Überleben und Gedeihen in der Welt vorbereiten. Es ist aber nicht die hochtechnisierte Welt des 21sten Jahrhunderts, für die die Evolution die Babys vorbereitet, sondern eine altsteinzeitliche. In dieser lebten die Europäer bis vor ungefähr 2500 Jahren, manche Völker leben heute noch so, und in dieser Welt lebten die Menschen seit mindestens 2 Millionen Jahren. (Zeitpunkt der Erfindung des Feuers) So hatte die Evolution viel Zeit die kleinkindlichen Verhaltensweisen genauso zu formen, dass sie ein bestmögliches Überleben garantierten.

Eine dieser Fähigkeiten ist es, getragen werden zu können. Das klingt nicht besonders aufregend. Aber jahrelang haben uns Orthopäden erklärt, dass man einen Säugling nicht zu früh aufsetzen soll, sonst nimmt seine unausgereifte Wirbelsäule Schaden. Den kindlichen Kopf muss man beim Aufheben immer mit einer Hand unterstützen, weil die schwachen Halswirbeln und Muskeln den

übergroßen Schädel angeblich nicht zu tragen vermögen und überdehnt werden könnten, was später wieder zu Wirbelschäden und noch später zu Schmerzen führt.

Am liebsten sahen sie die Babys am Rücken im großen Kinderbettchen liegen, damit sich die Wirbelsäule strecken kann. Um die Rückenmuskulatur zu stärken propagierten sie eine Zeitlang die Bauchlage. Als aber mehr Kinder so den plötzlichen Kindstod starben, schlugen sie jetzt wieder die Rückenlage vor.

Und dann sieht man als Gegensatz im Film wieder die Kleinkinderköpfe von den Schwarzafrikanern, aufrecht sitzend im Tragetuch und die Köpfe pendeln auf den dünnen Hälsen so, als drohten sie herabzufallen. Betrachtet man dann die Erwachsenen, mit ihren schön gewachsenen, ebenmäßigen Körpern, so scheinen die nicht unter Kreuzweh oder Nackenschmerzen zu leiden. Diese Beschwerden treffen nur uns westliche Zivilisationsmenschen, die wir nach allen Regeln der orthopädischen Kunst großgezogen wurden – von den Schuheinlagen bis zu den orthopädisch richtig konzipierten Schreibtischsesseln.

Es ist also doch sehr bemerkenswert, dass die Natur den Babykörper robust genug konstruiert hat um getragen werden zu können und das viele Stunden am Tag, denn der altsteinzeitliche Mensch war Jäger und Sammler und legte auf der Suche nach Nahrung täglich große Strecken zurück, auch die Mütter mit ihren Kindern.

Für das stundenlange ruhige Bettchen Liegen und späteres stundenlanges, ruhiges Sitzen in der Schulbank sind Babys und Kinder nicht konstruiert. Deswegen haben schon die Schulkinder Haltungsschäden und bereits einige 30jährige müssen an den Bandscheiben operiert werden.

Eine zweite, noch viel wichtigere Fähigkeit der Babys ist das instinktive Wissen um die Gefahren der steinzeitlichen Umwelt, und wie man sich vor ihnen schützt. Ein Baby weiß zwar nicht wirklich wie ein Löwe oder eine Hyäne aussieht, oder eine Ratte oder Treiberameise, aber eines weiß es ganz genau: Wenn ich in den Armen eines Erwachsenen bin, können mich Löwe, Hyäne oder Schakal nicht fressen, können mich keine Ratten anknabbern, und keine Treiberameisen langsam bei lebendigem Leibe abnagen.

Ein Baby kann auch nicht vor einem Löwen davonlaufen, oder sich gegen Rattenbisse wehren. Es kann sich nicht einmal selbständig umdrehen oder anfangs auch nur den Kopf heben. Aber es kann eines und das perfekt von der ersten Lebenssekunde an: Schreien und zwar so laut, dass es einem durch Mark und Bein geht.

Manche Tiere können gleich nach der Geburt laufen oder schwimmen oder sind sonstwie einem Menschenbaby überlegen. Aber so gut schreien kann keines. Das Baby hat dazu äußerst kräftige Stimmbänder und Lungen mit denen es das Schreien stundenlang durchhalten kann.

Die Evolution hat zwei Gedanken im Gehirn eines jeden Neugeborenen verankert:

- 1) **Ich darf nicht alleine gelassen werden.** Überall ist Savanne oder Urwald und da bedeutet alleine sein, wenn auch nur für wenige Minuten, absolute Lebensgefahr. Wenn ich für Stunden alleine gelassen werde, bin ich so gut wie tot.
- 2) **Ich muss solange schreien, bis mich ein Erwachsener aufnimmt.** Und das tue ich mit aller Kraft, die mir zur Verfügung steht bis zur totalen Erschöpfung. Das ist meine einzige Möglichkeit, mich gegen den Tod durch Gefressenwerden zu wehren.

Babys, die alleine gelassen werden, geraten in absolute Todesangst und schreien bis zur totalen körperlichen Erschöpfung. Wenn ihnen das öfters passiert, verstummen sie in Resignation. Es sieht so aus als hätten sie sich an die Situation gewöhnt, aber eigentlich haben sie sich mit ihrem Ableben abgefunden und der psychische Schaden, den sie für ihr Leben davontragen, ist schwer.

Als Erwachsene plagen sie dann diverse Ängste, Sinnlosigkeitsgefühle im Leben und Depressionen.

Die Evolution hat aber nicht nur den Babys zu einer kräftigen Stimme verholfen. Sie hat auch das menschliche Hörvermögen speziell für Babyschreien geschärft, bei Frauen mehr noch als bei Männern.

Man soll nur einmal beobachten, wenn man mit mehreren Frauen in fröhlicher Runde zusammensitzt und irgendwo ertönt plötzlich verzweifertes Babyschreien. Innerhalb einer Sekunde verstummen alle Gespräche und die Damen sind in Alarmbereitschaft. Sollte das Kinderweinen nicht binnen kurzem verstummen, hält es mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit eine der Frauen nicht mehr auf ihrem Platz und sie geht nachschauen.

Männer sind da ein bisschen träger. Sollte aber die Frau, die Nachschau hielt einen Hilferuf ausstoßen, dann sind die Männer alarmiert und eilen zu Hilfe. Das Ganze gilt natürlich nur für den Fall, dass man das schreiende Baby nicht sehen kann und nicht weiß, ob sich schon die eigene Mutter damit abmüht es zu beruhigen.

An diesem Beispiel sieht man aber sehr gut wie weise die Natur die Beschützerinstinkte organisiert hat. Zuallererst wäre für ein schreiendes Baby dessen Mutter zuständig. Ist die Mutter nicht da oder weiß man nicht ob sie da ist, dann fällt die Zuständigkeit für die Sicherheit des schreienden Kindes an eine fremde Frau. Die kann mit einem weinenden Kind besser umgehen als ein Mann. Kann sie das Problem alleine nicht lösen, weil es ihre Kräfte übersteigt – Zum Beispiel wenn die Mutter des Babys ohnmächtig geworden ist – dann ruft sie und sofort eilt der Mann zu Hilfe.

Es kommt aber sehr selten vor, dass ein Mann bei fremden Kinderschreien als erster aufspringt, wenn Frauen auch da sind. Wenn Männer alleine sind tun sie es natürlich schon.

Stillgewohnheiten

Einen weiteren Beweis für die Wichtigkeit eines dauernden Mutter-Kind Hautkontaktes liefert die moderne Ernährungsphysiologie: Menschenmilch wie auch Affenmilch (speziell die von Menschenaffen) hat eine ganz besondere Zusammensetzung. Im Gegensatz zu Kuhmilch aber auch Hunde- und Katzenmilch hat sie einen sehr hohen Laktose (=Milchzucker) – Anteil und einen niedrigen Anteil an Eiweiß und Fett.

Das heißt sie sättigt nicht für lange Zeit. Das wiederum bedingt sehr kurze Stillintervalle. Katzen und Hunde lassen ihre Kleinen oft mehrere Stunden alleine und gehen auf Beutefang. Schimpansenmütter hingegen säugen ihre Babys 3 bis 4 Mal pro Stunde jeweils für ein paar Minuten (etwa 2 Minuten) was einer fast kontinuierlichen Nahrungszufuhr entspricht. Gleiche Stillgewohnheiten werden auch von den !Kung San berichtet, einem Buschmannstamm in Südafrika, der heute noch eine altsteinzeitliche Jäger- und Sammlerlebensweise pflegt.

Babys zwischen 2 und 14 Wochen leiden sehr häufig unter unerklärlichen Schreiattacken. Diese werden sehr häufig als Darmkoliken (auch 3-Monatskoliken) interpretiert, denn auch Herumtragen und der Schnuller helfen nicht. Sie treten sowohl bei Fläschchen-, als auch bei Brustmilchkindern auf. Mütter sind oft völlig verzweifelt, weil ihre Kinder durch nichts zu beruhigen sind.

Moderne Forschungen haben ergeben, dass 2 bis 4stündige Fütterungsintervalle viel zu lange sind. Zucker verbraucht sich im Stoffwechsel im Gegensatz zu Fett und Eiweiß außerordentlich schnell. Babys geraten daher nach einer Stunde schon in einen Hungerzustand. Nach 3 bis 4 Stunden sind sie völlig unterzuckert. Das führt dazu, dass sie sich bei der nächsten Mahlzeit schlicht und einfach überfressen und deshalb Magen- und Darmprobleme kriegen. Und so wechseln sie zwischen Schreiattacken aus Hunger und Schreiattacken wegen Bauchschmerzen, weil sie zu viel getrunken haben.

Wer sich als Mutter nun unsicher fühlt, wie oft das Baby gefüttert werden soll, für diejenige gibt es eine einfache Faustregel. Immer wenn das Baby am angebotenen Schnuller saugt, oder nach dem Finger, mit dem man über die Wange streicht, schnappt, dann sollte es auch Nahrung kriegen. Der Saugtrieb des Kindes ist auf seine Nahrungsbedürfnisse abgestimmt. Bei den Urmenschen gab es zur Befriedung des Saugtriebes nur die Brust der Mutter, und die gibt immer ein bisschen Milch, auch wenn sie leer erscheint. Bei Naturvölkern sieht man auch selten Daumenlutscher.

Übrigens ist das häufige Anlegen der beste Schutz gegen das Hartwerden der Brust und nachfolgender Brustdrüsenentzündung. Die Oxytocinausschüttung wird angeregt, was zu vermehrter Milchbildung führt. Lange Stillzeiten sind außerdem laut übereinstimmenden Aussagen der Krebsforscher die beste Vorsorge gegen eine Krebserkrankung der weiblichen Brust.

Alles was wir nun aus der Beobachtung unserer nächsten biologischen Anverwandten, den Menschenaffen und aus der Erforschung der

Lebensbedingungen von noch natürlich lebenden Völkern wissen, zeigt uns wie essentiell der dauernde nahe körperliche Mutter-Kind Kontakt für die Entwicklung eines Kindes ist.

Wie lange diese starke Bindung an die Mutter für ein Kind natürlicherweise dauern soll kann man aus den Stillzeiten bei Naturvölkern ermessen. Um die Wende des 19. zum 20. Jahrhunderts listete man die Stilldauer, die Forscher bei den damals meist natürlich lebenden Völkern außerhalb Europas gefunden haben auf: Die kürzesten waren 2 Jahre die längsten 10 Jahre!

Wenn wir bedenken, wie absolut überlebenswichtig der enge Mutter Kind Kontakt für unsere Vorfahren war und wie immer noch genau gleich der westliche Mensch in seinen genetisch- gefühlsmäßigen Anlagen dem Steinzeitmenschen ist, so können wir ermessen, wie groß die Frustrationserlebnisse moderner Kleinstkinder sind und dass die Störungen, die daraus resultieren, das ganze Erwachsenenleben bestimmen können.

Es war eine der größten ärztlichen Dummheiten zu glauben, dass industriell hergestellte Babymilch gesünder und besser für Babys wäre als Muttermilch. Diese schlimme medizinische Torheit war kinderärztliche Lehrmeinung in den 50iger Jahren bis in die 70iger Jahre. Mittlerweile ist man draufgekommen, dass Muttermilch spezielle Hormone enthält, die für das Gedeihen der Babys notwendig sind, Immunglobuline, die seine Krankheitsabwehr stärken und, dass das Milcheiweiß der Brustmilch keine Immunreaktionen im kindlichen Darm auslöst.

Alle industriell gefertigten Produkte werden aus Kuhmilch hergestellt und können bei manchen Kindern Unverträglichkeitsreaktionen auf Kuhmilcheiweiß auslösen, sodass sie schwere Darmprobleme kriegen und jahrelang keine Kuhmilchprodukte essen dürfen. Auch die sogenannten Hypo-Allergen Produkte stammen von der Kuh. Bei ihnen ist das Kuhmilcheiweiß zwar hydrolysiert (Das heißt: in kleine Teile zerlegt) aber das kann diese Unverträglichkeitsreaktionen nicht ganz verhindern.

Genauso wichtig, aber weniger bekannt ist, dass das Kind die Mutterbrust für sein seelisches Gedeihen braucht, und dass das Gestillt werden ein ganz wichtiger Schlüssel zur Mutter-Kind-Bindung ist. Es ist aber nicht der Einzige. Frauen, die nicht stillen können, brauchen sich deswegen nicht zu grämen. Es gibt einen Schlüssel, der noch viel wichtiger für die enge Bindung zwischen Mutter und Kind ist: **Das miteinander schlafen in engem Hautkontakt.**

Wer auf sein Kind hört, weiß was richtig ist

„Mein Kind will nicht in seinem Zimmer schlafen!“ Das ist eine der häufigen Elternklagen, mit denen ein Homöopath konfrontiert wird. Richtige Schlafmittel wollen die Eltern ihren Kindern nicht geben, alle anderen Methoden haben sie schon ausprobiert, so wollen sie es zu guter Letzt mit Homöopathie versuchen. Denn wenn sie auch nicht wissen, wie ein homöopathisches Medikament wirkt, eines hat sich bei allen Eltern schon herumgesprochen: Schaden wird es ihrem Kinde nicht.

Früher hatte ich mich bemüht und versucht für ein Kind sein Konstitutionsmittel zu finden, um es zum Alleineschlafen zu bringen, weil auch ich glaubte, dass wäre richtig so.

Nun aber weiß ich, dass es völlig normal ist, wenn Kinder bei ihren Eltern schlafen wollen, ja dass es sogar ihr natürliches Recht ist. Einige wenige Eltern lassen die Kinder auch bei sich schlafen. Sie hatten nie Schwierigkeiten mit kindlichen Schlafproblemen.

Dann gibt es diejenigen, die stundenlange Einschlafrituale mit ihren Sprösslingen veranstalten. Sie sitzen am Bett ihres Kindes und lesen vor, bis es eingeschlafen ist, oder erzählen Geschichten, viele singen auch. Manche legen sich zum Kind ins Bett und warten bis es eingeschlafen ist, und entfernen sich dann leise. Wenn sie Glück haben klappt das auch. Wenn sie aber Pech haben, wacht das Kind auf und die ganze Prozedur muss wiederholt werden.

Viele Kinder sind nur zum Schlafen zu bringen, wenn die Türe offen bleibt und ein Licht am Gang brennt, andere begnügen sich mit einem Schlaflicht im Kinderzimmer. Oft passiert es auch, dass ein Elternteil neben dem Kind einschläft und gar nicht ins Ehebett zurückkehrt. Der Lohn aller Mühe ist aber meist nicht die so ersehnte ungetrübte Nachtruhe.

Denn spätestens um ein Uhr oder zwei Uhr morgens beginnt die große Wanderschaft. Da wachen die Kinder auf, steigen aus dem Bettchen, manche klettern auch gefährlicher Weise aus Gitterbetten, öffnen Türen, tapsen barfuß durch dunkle kalte Gänge, klettern über Treppen ins nächste Stockwerk um dann ins rettende Bett der Eltern zu schlüpfen.

Meist rutschen diese resigniert zur Seite und lassen die Kleinen unter die Decke. Sie haben den Vorsatz nächste Nacht konsequenter zu sein und die Kinder in ihr Zimmer zurückzubringen. Es muss doch möglich sein ihnen das „richtige Schlafen“ beizubringen. Aber für diese Nacht sind sie zu müde. So ungefähr zwanzig Minuten wird noch herumgezappelt und hin und hergerückt, dann schlafen alle friedlich bis zum Morgen.

Es gibt natürlich auch schlimmere Sonderfälle. Einige wenige versuchen mit Strafen und Gewalt die Kinder aus dem ehelichen Schlafzimmer zu entfernen. Einige schaffen es mit Konsequenz und Dressur. Manchmal sieht es so aus, dass die Kinder mit der Mutter im Ehebett liegen und der Vater nächtens ins Kinderzimmer zieht. Es gibt auch Fälle, wo die Ehepartner die Kinder zum Schlafen aufteilen. Jeder der beiden hat sein Lieblingskind, mit dem sie sich dann in einen Raum zum Schlafen zurückziehen, weil sie es alle gemeinsam im zu kleinen Ehebett nicht aushalten.

Es gibt auch Familien, in denen Eltern besonders ehrgeizige Pläne mit ihren Kindern verfolgen und die „kindliche Schwächen“ besonders schlecht vertragen. Die schleppen ihre Sprösslinge zu diversen Experten, und es entwickelt sich ein Erziehungskampf, sie in ihrem eigenen Bett zum Schlafen zu bringen, der Eltern, Psychologen, Ärzte und Kinder dauerbeschäftigt. Und alle schieben die Schuld auf

die Kinder. Dabei ist denen die Sehnsucht angeboren in der Nähe der Eltern schlafen zu dürfen, und keine Erziehung oder Therapie kann daran etwas ändern.

Hunderte von Schlafgeschichten hörte ich. Es war traurig. Eines konnte ich nicht mehr: medikamentös versuchen die Kinder in ihren Zimmern zum Schlafen bringen, wenn es auch nur ein homöopathisches Medikament war. **Man darf als Arzt nie gegen die Natur therapieren!!**

Wie wäre ich geworden wenn....

Ein zweiter Gedanke begann mich zu beschäftigen: Was wäre aus mir – oder besser: wie wäre ich geworden, hätte ich die Nächte glücklich, geschützt und angstfrei im Bett meiner Eltern verbringen dürfen? Hätte ich vielleicht eine Familie mit vielen Kindern oder wäre ich genauso ein Eigenbrötler, der ein Leben lang peinlich vermieden hatte ein Kind zu zeugen, weil er sich nicht sicher war ob er die körperliche Nähe eines Kindes dauernd ertragen würde, zusätzlich zu einer Ehefrau, die einem liebenderweise auch andauernd körperlich zu nahe käme.

Die mehr als lose Verbindung zu einer Frau, die ich damals hatte, konnte man nicht als Ehe bezeichnen.

Wie sehr bestimmt das Alleine Schlafen das Schicksal eines Menschen?

Ich wusste, das kann ich nur an mir selbst herausfinden. Ganz einfach deswegen, weil ich keine Erwachsenen kannte, die während ihrer ganzen Kindheit eine stabile Schlafbeziehung zu ihren Eltern gehabt hatten.

Wie bereits anfangs gesagt, hatte ich schon mehrmals in meinem Leben psychotherapeutische Hilfe gesucht. Zweimal waren es Gesprächstherapeuten, die ich wöchentlich jeweils für mehrere Monate aufsuchte. Einmal war es eine sehr intensive Primärtherapie in der Schweiz, bei dem Therapeuten, der Alice Miller die Augen über ihre Kindheit öffnete. Das waren täglich drei bis vier Stunden, ein ganzes Monat lang. Wie gesagt, diese Psychotherapien haben mir sehr geholfen, aber irgendwie hatte ich noch immer das Gefühl, ich bin der gleiche Eigenbrötler. Mein Lebensschicksal geändert hatten sie nicht. Ich kam nur besser mit meinen Eigenheiten zurecht.

Die Frage blieb. Wie hätte ich mich entwickelt, wenn? Ich hatte ja als Vorbild die lebensbejahenden, fröhlichen Menschen, die ich bei meinen Auslandsaufenthalten kennen gelernt hatte. Ich fühlte mich als besonders schwerer Fall. Ich war ja auch nach einer sehr schwierigen Geburt gleich von meiner Mutter getrennt worden, hatte die fünf Tage im Krankenhaus meine Mutter immer nur für Minuten gesehen und war dann zu Hause gleich ins Kinderzimmer verfrachtet worden, wo ich nächtens zu schlafen hatte. Das war in den 50iger Jahren Erziehungsdoktrin. Meine Eltern nahmen das damals sehr genau. Und mit wenigen Wochen kam ich schon zu einer Tagesmutter.

Da geht es den heutigen Kindern schon besser, die dürfen nach der Geburt auf dem Bauch der Mama ruhen und sie kennen lernen. Im Krankenhaus gibt es seit Jahren das Rooming-In, da sind sie auch zumindest in der Nähe der Mutter. Das erste Lebensjahr verbringen sie die Nächte auch sehr oft im Gitterbett neben dem mütterlichen Bett. Und die Frauen bleiben häufig zwei Karenzjahre zu Hause bei ihrem Kind. So sind heutige Kinder nicht mehr so schwer traumatisiert, wie die streng erzogenen Kinder aus den 50iger und 60iger Jahren.

Das heißt aber nicht, dass es ihnen gut geht, denn wirklich intensiven Hautkontakt genießen auch sie nicht. Und meist mit dem ersten Geburtstag oder mit der Ankunft des jüngeren Geschwisterchens beginnt für sie das Alleine schlafen im eigenen Zimmer. Die Eltern meinen später: „Anfänglich ging doch das Alleine schlafen ganz gut, erst mit achtzehn Monaten bis zwei Jahren begann das Theater, dass er oder sie jede Nacht kommt!“

Das liegt aber nicht daran, dass für das kleine Kind irgendetwas gut ging, sondern, dass sein Gehvermögen erst in dieser Zeit so weit entwickelt war, dass es nächstens den weiten Weg ins elterliche Bett wagen konnte.

Je mehr ich alle Kinder der zivilisierten westlichen Welt zu bedauern begann, umso mehr interessiert mich: „Wie würde unsere Gesellschaft aussehen, hätten die meisten Menschen als Kinder geschützt bei ihren Eltern schlafen dürfen?“ Zusätzlich kam auch noch diese Frage dazu: „Was für phantastische, ungeahnte Fähigkeiten und möglicherweise was für eine glückliche Lebensgrundhaltung würde ich haben, hätte ich bei meinen Eltern im Bett schlafen dürfen?“

- 1) *Ich wäre wohl weit weniger miesepetrig.* Ich hatte Menschen nie verstehen können, die ihr Leben positiv sahen. Wie konnten die gut drauf sein, wenn es so viele Kriege auf dieser Welt gab, so viele Ungerechtigkeiten und grausame Dinge. Viele Tier- und Pflanzenarten sterben jährlich aus. Der Wald stirbt, das Klima kippt, die Weltbevölkerung explodiert. Und keiner weiß, was zu tun ist. Vielleicht würde ich alles weniger negativ sehen und bemerken, dass die Welt doch eine Chance hat.
- 2) *Ich wäre in meiner Berufswahl weniger Ich-bezogen gewesen.* Meine Berufswahl war Homöopath, der sich sehr für Psychologie interessierte. Das waren die zwei medizinischen Fachgebiete, von denen ich mir am ehesten Hilfe für meine eigenen Wehwehchen versprach. Hätte ich anderen Menschen helfen wollen, wäre ich weit eher Chirurg, Notfallmediziner oder Spezialist für Infektionskrankheiten geworden.
- 3) *Hätte ich weniger Angst vor eigenen Kindern gehabt.* Mein Leben lang hatte ich immer sehr gut mit Kinder umgehen können und hatte mich sehr gut in ihre Gefühle versetzen können. Aber das waren Kinder von Verwandten und Bekannten, auf die ich immer nur einige Stunden aufpasste. Dann war ich froh, mich wieder in ein Zimmer zurückziehen zu können und alleine und einsam meinen Gedanken nachzuhängen. Das wollte ich meinen eigenen Kindern natürlich nicht zumuten, dass sie zwar einen stundenweise netten Vater haben, der aber dauernd eine Auszeit von ihnen, alleine in seinem Zimmer braucht. Deshalb hatte ich keine. Wäre ich etwas kontaktfreudiger, hätte ich wahrscheinlich eine Familie mit mindestens sechs. Denn an sich mag ich Kinder sehr gerne.

- 4) *Wäre ich wohl nicht der unglücklichste Mensch auf der Welt.* Denn ich war jetzt 46 und bis dato war mein einziger Gedanke beim Sex gewesen: „Nur kein Kind zeugen.“ Und ich hatte noch eine Frau, die nur ein Jahr jünger war als ich und kein Kind kriegen wollte und auch nicht konnte. Die Chance auf ein Kind hatte ich also vertan.

Ich hatte als Homöopath einen Beruf, dem die wissenschaftliche Anerkennung völlig fehlte, von dem die meisten Kollegen sogar meinten, es wäre reine Placebothherapie und daher wirkungslos. Und ich war ein Mensch, der sehr viel auf Naturwissenschaften hielt und gerne alles logisch erklärt wissen wollte. Nur mit 46 würde mich kein Klinikchef nehmen und mir eine Chirurgenausbildung ermöglichen. Die nahmen lieber jüngere, die frisch von der Uni kamen.

Und wie viele schöne Stunden hatte ich mir bis jetzt durch meine Miesepetrigkeit verdorben. Überall war ich bereit gewesen, das Haar in der Suppe zu finden. Während andere fröhlich feierten, war ich voll depressiver Gedanken über die Schlechtigkeit der Menschen und über den nahen Weltuntergang. Nach außen hin feierte ich fröhlich mit – man will ja die Stimmung nicht verderben. Innerlich betrachtete ich die anderen Feiernden mit mitleidiger Verachtung. Sie kamen mir vor wie die Bürger Pompejis kurz vor dem Ausbruch des Vesuvs.

Bei all diesen Gedankenspielen wurde mir leicht übel. Ich musste mir eingestehen, dass ich mein bisheriges Leben ganz schön verpfuscht hatte. Ich sollte mich doch lieber bei meinen Eltern bedanken, dass sie mich nicht bei sich schlafen ließen. So hatte ich wenigstens eine schöne Ausrede dafür, dass ich nicht mehr erreicht hatte.

Andererseits, gerade weil ich mich jahrelang mit Homöopathie und Naturheilkunde beschäftigt hatte, hatte ich mir Kenntnisse erworben, die über das schulmedizinische Therapiegebäude weit hinausgingen. Zugegeben, es gibt keine theoretisch wissenschaftliche Erklärung für die Wirkungsweise der Homöopathie, die langjährige praktische Erfahrung hatte mir aber gezeigt, dass homöopathische Arzneimittel im Gegenteil sehr stark und sehr schnell wirken können. Auch wenn Chemiker behaupten, dass die Konzentration an Wirkstoffmolekülen viel zu gering ist, um einen Effekt zu erzielen – die tägliche Beobachtung lehrte mich etwas anderes.

Wäre ich nicht selbst leidend gewesen und hätte ich mich nur für die Krankheiten der anderen interessiert, so wäre ich wohl Schulmediziner geworden und mir wäre die wunderbare Welt der Naturheilmedizin, die weit über das heutige wissenschaftliche Konzept von Sein und Krankheit hinausgeht, verborgen geblieben. – Was für ein langweiliges Ärzteleben hätte ich geführt.

Auch wenn ich keine eigenen Kinder gehabt hatte und das heute sehr bedaure, so konnte man auch das vorteilhaft sehen. Ich mag Kinder sehr und weil ich keine eigenen hatte, war ich immer froh, wenn ich sie als kleine Patienten betreuen durfte. Ich konnte ihre Ungezogenheiten viel besser ertragen als andere Ärzte. Ich war ja nicht gestresst durch meine eigenen. Die Kleinen merkten schnell, dass ich ihre Gesellschaft genoss und kamen gerne in meine Ordination.

Eine Mutter erzählte, dass es für sie richtig peinlich wurde, als sie ihr Kind einem anderen Arzt vorstellen wollte und der Knabe im Untersuchungszimmer zu brüllen begann: „Ich will zum Dr. Zöchling! Ich will zum Dr. Zöchling!“ Der andere Arzt musste die Untersuchung abbrechen, denn der Kleine verweigerte jede Mitarbeit. Kann man als Arzt etwas Schöneres erleben, als dass einem Kinder Vertrauen entgegenbringen und einen mögen?

Wie oft haben mich Depressionen geplagt, und ich habe dann menschliche Gesellschaft gemieden, um mich dann wieder zu bedauern, dass ich so einsam bin. Aber hätte sich die afrikanische Heilerin mir gegenüber geöffnet, wenn sie nicht meine innere Trauer und Not erkannt hätte. Würde ich überhaupt hier sitzen und dieses Buch schreiben, wenn ich seit jeher ein sonniges Gemüt gehabt hätte. Ich glaube nein.

Heute nach meiner Eigentherapie bin ich ein glücklicher und zufriedener Mensch. Wenn ich mich entscheiden müsste, ob ich über die Erziehungsmethoden meiner Eltern positiv oder negativ urteilen sollte, dann sagte ich mit Entschiedenheit: „Das was sie taten, war genau richtig. Es hat zwar lange gedauert, und war zeitweise etwas mühsam. Aber es hat mich verstehen lassen, erstens was Kinder brauchen, warum westliche Menschen so unglücklich sind und was man dagegen tun kann und zweitens, was das Geheimnis menschlichen Zusammenlebens ist.“

Anfänglich konnte ich nur kleinen Kindern helfen, denjenigen, die jung genug waren um gerne und problemlos bei ihren Eltern zu schlafen. Das ist aber bei pubertierenden zwölf und dreizehnjährigen nicht mehr möglich. Selbst wenn die Eltern es erlaubten, so verhindert das aufkeimende Schamgefühl das Miteinanderschlafen, auch wenn die Kinder es bitter nötig hätten. Und für Erwachsene hatte ich überhaupt kein Konzept. Obwohl ich in vielen Anamnesegesprächen herausfand, wie angsterfüllt viele Menschen das alleine Schlafen in ihrer Kindheit erlebt hatten und wie sehr sie für ihr Leben dadurch geprägt waren – ich wusste nicht, was ich mit ihnen anfangen sollte.

Die zweite Hälfte des Geschenkes

Austüfteln der Therapie:

Ich lernte eine Frau kennen und verliebte mich in ihren Intellekt. Das klingt komisch, vor allem weil sie einen so schönen Körper hat, dass man sich eigentlich in den verlieben sollte. Aber sie war verheiratet und hatte einen kleinen Sohn. Und irgendwie traf mich die Liebe zu ihr so tief, dass es mir unmöglich gewesen wäre, sie in eheliche Schwierigkeiten und Gewissensnöte zu bringen.

Da wir aber das Gespräch miteinander sehr genossen, trafen wir uns jede Woche einmal im Kaffeehaus um Gedanken und Sorgen auszutauschen. Sie versuchte krampfhaft ihre Ehe zu retten, konnte es aber nicht verwinden, dass ihr Mann schon

seit Jahren eine Geliebte hatte, die er nicht aufzugeben bereit war. Meine Ehe war schon seit Jahren nur mehr ein Trümmerhaufen und nur aus Bequemlichkeit und wegen des hinhaltenden Widerstandes meiner Frau war ich noch nicht geschieden.

Ich erzählte ihr vom Libanon und von Afrika und von meiner Theorie bezüglich des gemeinsamen Schlafens Eltern – Kinder. Sie war sofort Feuer und Flamme, denn ihr sechsjähriger Sohn hatte von der Geburt weg bei ihr im Ehebett geschlafen. Sie erklärte, sie hätte immer das intuitive Gefühl gehabt, dass es so richtig ist. Und sie hatte sich von keinem Erziehungsbuch davon abhalten lassen. Ihr Sohn hatte sich prächtig entwickelt. Normalerweise leiden Kinder sehr unter ehelichen Schwierigkeiten. Er war aber ein sehr selbstbewusster, gesunder und kräftiger Knabe, der sich der Liebe seiner beiden Eltern gewiss war. Auch wenn die beiden Schwierigkeiten miteinander haben mochten, er gedieh. Der schlief auch noch mit sechs Jahren zwischen den beiden.

Das alles hatte sie aus ihrem mütterlichen Bauchgefühl heraus gemacht und ihr Mann liebte seinen Sohn so sehr, dass auch er nie daran dachte ihn aus dem ehelichen Bett zu entfernen.

Es war Ulrike mit ihrer weiblichen Intuition, die in unseren Gesprächen auf die Idee kam, dass man das versäumte Gemeinschaftsschlaferlebnis als Erwachsener nachholen könnte. Sie hatte Wirtschaftswissenschaften studiert und in ihrer therapeutischen Unerfahrenheit und Naivität meinte sie, es müsse für jede Krankheit und für jedes Symptom auch eine Therapie geben. Unheilbare psychische Zustände gab es für sie nicht. Mit dem Enthusiasmus des Ahnungslosen und der Sturheit, die typisch ist für sie, machte sie sich daran eine mögliche Therapie für mich auszutüfteln.

Ich war anfänglich sehr skeptisch. Psychotherapie gab es seit ungefähr 100 Jahren und länger, ich hatte viel gelesen und auch einiges an Eigentherapie hinter mir. Aber soweit ich wusste war gegen meine Berührungsfeindlichkeit und Eigenbrötelei kein Kraut gewachsen. Das war ein Zustand mit dem ich mich abfinden musste. Das was man als vernünftiger Erwachsener tun konnte, war sein Leben seinen eigenen Marotten gemäß einzurichten. Also: Viel Einsamkeit suchen, möglichst keine Frau nehmen, oder wenn, dann eine, die auch gerne alleine war, keine Kinder haben und Hobbys pflegen, die keine Geselligkeit erforderten, sondern die man alleine machen konnte wie Lesen und Wandern.

Außerdem hatte ich bis zu meinem 47sten Geburtstag auch nicht so schlecht gelebt. So waren meine Argumente. Ulrike antwortete nur: „Das ist die beste Voraussetzung ab jetzt viel besser zu leben. Wenn es für das kindliche Trauma des Alleine-schlafen-müssens bis jetzt keine Therapie gibt, dann werden Du und ich wohl eine erfinden müssen! Und erkläre mir bitte nicht, dass das nicht geht, sondern denke lieber darüber nach **wie** es gehen könnte.“

Nur einmal pro Woche miteinander sprechen zu können beflügelt die Sache. Denn, wenn wir auch im Kaffeehaus saßen, so hatten wir doch die gleiche Situation, wie sie die meisten Psychotherapeuten mit ihren Klienten haben: Man sitzt sich gegenüber ohne sich zu berühren so ungefähr ein bis zwei Stunden und betrachtet eine Problem im Gespräch von allen Seiten in der Hoffnung eine Lösung zu finden.

Wir kamen sehr schnell dahinter, dass es so nicht gehen konnte. Noch so schöne Worte oder im Gespräch gewonnene Erkenntnisse konnten dieses frühkindliche Trauma und seine Folgewirkung bis ins Erwachsenenleben nicht aufheben.

So begannen wir alle Körpertherapien auf ihre Brauchbarkeit zu untersuchen. Es gibt viele Formen: Bei den einen wird auf unterschiedlichste Art und Weise massiert, bei den anderen der Körper passiv durchbewegt, andere streicheln wieder oder man wird sanft gehalten, bei anderen wird man festgehalten und darf seine Wut ausschreien wie beim Bonding und bei der Festhaltetherapie. Auch aerobes lockeres Laufen zählt zur Körpertherapie, oder schnelles Atmen wie zum Beispiel beim Re-birthing. Aber keine dieser Methoden nahm Bezug auf den Schlaf. Es gab und gibt schlicht und einfach keine „Schlaftherapie“:

Wir waren erstaunt. Schlaflosigkeit ist eine der großen Seuchen der Zivilisationsgesellschaft im zwanzigsten Jahrhundert. Schlaftabletten sind die am zweithäufigsten konsumierten Medikamente. Sie rangieren damit gleich nach den Schmerzmitteln. Und es gab keine Schlaftherapie. Autogenes Training als Hilfe zum Einschlafen und eine Sauerstoffmaske gegen Schlafapnoeanfälle rechneten wir nicht als echte „Schlaftherapie“.

Uns war klar, eine echte Schlaftherapie musste im Bett oder zumindest im Liegen stattfinden. Irgendwann musste man dabei auch schlafen, denn ruhig und entspannt schlafen war ja das Ziel. Es ging dabei vor allem um den vermissten Körperkontakt zur Mutter als Kleinstkind. Jetzt wurden die Überlegungen ein bisschen schwierig. Dazu bräuchte man einen weiblichen Körper.

Und wenn die Therapie gelingt, sollte der Therapierte in aller Seelenruhe neben diesem weiblichen Körper schlafen können – wie ein Baby oder Kleinstkind neben seiner Mutter. Das konnte ich mir für mich schwer vorstellen. Wenn es eine hübsche Frau wäre, würde ich auf sexuelle Gedanken kommen und mit ihr beischlafen, wäre es eine hässliche, würde ich flüchten. Schlafen könnte ich neben keiner, außer ich würde mindestens eineinhalb Meter wegrücken und mich in meine Decke einrollen. Ich würde es so machen wie Bärenmann und Bärenfrau. Die können sich normalerweise nicht ausstehen und nur zur Brunftzeit, dann wenn der Geschlechtstrieb stark genug ist, finden sie kurz zueinander, vollziehen den Geschlechtsakt und trolchen sich wieder, weil sie die gegenseitige Nähe nicht ertragen.

Dieses Wegrücken meinerseits mussten wir verhindern. Ein neugeborenes Baby kann sich ja auch nicht von der Mama entfernen, wenn ihm die Nähe nicht passen sollte. Wir hatten für dieses Problem mehrere mögliche Lösungen. Zum Beispiel sich mit den Händen aneinander zu fesseln, so ähnlich wie Häftlinge an einen Justizwachebeamten mit Handschellen gekettet sind – man sieht das ja öfter im Fernsehen. Oder – man könnte zu zweit in einen geräumigen Schlafsack kriechen. Beide Dinge würden zwar das Wegrücken verhindern, aber Handschellen wären doch sehr unbequem und man könnte nicht alleine aufs Klo gehen und im Schlafsack würde es zu zweit schnell zu heiß werden.

So blieb als einzig praktikable Möglichkeit eine neunzig Zentimeter breite Matratze zu nehmen, das ist die Normbreite die normalerweise ein Einzelbett hat, auch in einem

Ehebett liegen meist zwei Stück neunzig Zentimeter breite Matratzen, und alle anderen Möglichkeiten sich niederzulegen aus dem Zimmer zu entfernen. Da konnte man auch schwer flüchten, denn eine Nacht auf dem harten Fußboden oder sitzend auf einem Sessel will keiner haben. Zusätzlich sollte es nur eine gemeinsame Decke geben. Bei den Kopfpolstern stritten wir uns. Ich wollte zwei haben, sonst würde mir mein empfindlicher Nacken zu schmerzen beginnen. Ulrike wollte eher nur einen erlauben. Ich setzte mich durch, denn bei einem würde jedem der Kopf links oder rechts herunterrollen, bei zweien lag der Kopf stabil.

Wie lange sollte man nun so nebeneinander liegen. Eine Stunde, eine Nacht, vielleicht länger? Die Antwort war nicht schwer für mich. Ich konnte nicht eng an jemanden gekuschelt schlafen. Das war die Folge, dass ich als Kind immer alleine schlafen musste.

Das Therapieziel musste also sein: in engem Kontakt mit einem anderen Menschen Schlaf finden können und zwar erholsamen Schlaf, nicht nur ein Einnicken aus Erschöpfung.

Ich rechnete: eine Nacht würde ich locker ohne Schlaf aushalten, das hatte ich in den Nachtdiensten im Krankenhaus oft getan, die zweite Nacht wäre ich schon etwas müde, aber ich wusste, ein fremder Mensch in meinem Bett würde mich nicht zur Ruhe kommen lassen. Also um eine Aussage treffen zu können, musste man es mindestens drei Nächte versuchen.

Jetzt brauchte ich nur noch eine „Therapiefrau“. Ulrike war verheiratet und ich lege mich nicht mit einer verheirateten Frau, die ein sechsjähriges Kind hat drei Tage lang ins Bett! Meine eigene zu fragen, mit der ich seit vielen Jahren nicht einmal mehr zusammen lebte, dazu hatte ich auch keine Lust. Da blieb mir nur, es jemand anderen ausprobieren zu lassen – jemanden der eine Frau oder Freundin hatte, mit der er zwar gerne zusammen war, aber an ähnlichen Symptomen litt wie ich. Es gibt ja jede Menge Ehemänner, die ihre Frauen lieben, auch gerne Sex haben, aber dann auf ihre Seite des Bettes flüchten und beim Schlafen keine Berührung ertragen. Aber welches Paar würde sich für so einen Versuch hergeben.

Mit meinem nächsten Vorschlag brachte ich Ulrike in Rage: Ich könnte meine „Therapiefrau“ ja auf einem Bonding-Seminar suchen. Bonding ist eine besondere Therapieform, bei der sich zwei Partner aufeinander legen. Der untere wird vom oberen gehalten und beschwert von seinem Gewicht und geschützt durch seine Umarmung lässt er seinen Gefühlen freien Lauf und schreit seinen Lebensfrust hinaus. So ein Therapieerlebnis kann ein bis zwei Stunden dauern. Bei Leuten, die sich so etwas als Therapie aussuchen, würde ich sicher eine Frau finden, die an so einem Gemeinsam-Schlaferlebnis interessiert wäre.

Ich hatte Ulrike noch nie so wütend erlebt. Mit zornesblitzenden Augen funkelte sie mich an und fauchte: „Du brauchst nicht einmal im Traum daran denken, Dir eine andere Frau zur Mutter zu nehmen. Entweder Du entscheidest Dich für mich oder Du kriegst gar keine.“ Dabei hatte sie einen wilden Ausdruck im Gesicht, der mir fast Angst einflößte.

Ich verstand. Ulrike war mit mir Stunde um Stunde im Kaffeehaus gesessen und hatte mit mir die Umrisse dieser neuen Therapie entwickelt. Sie gehörte ihr genauso wie mir. Wir konnten dieses Ding nur im Team zu einem Ende bringen. Also würde ich mit ihr diesen Versuch wagen müssen, trotz aller Bedenken bezüglich ihrer Ehe und ihres kleinen Sohnes. Scherzhaft warf ich ein: „Du musst mir aber versprechen, dass Du mich nicht verführen wirst.“

Darauf antwortete sie ernst: „Mein Lieber, ich wäre eine sehr schlechte Mutter, wenn ich daran dächte meinen Sohn zu verführen. Die Hoffnung auf Sex kannst Du Dir aus dem Kopf schlagen. Und außerdem noch etwas, woran Du und ich noch gar nicht gedacht haben. Du willst doch das Schlaferlebnis eines Naturvolkkindes haben. Soweit wir wissen, schlafen die unbekleidet neben ihren Müttern, zumindest soweit es das Klima zulässt. Nun, wenn Du wirklich das Gleiche haben willst, müssen wir wohl nackt nebeneinander liegen, wie ein Neugeborenes auf dem Bauch seiner Mutter nackte Haut an nackter Haut.“ So bestimmte Ulrike und ich wagte nicht zu widersprechen. Ich schien schon zu ihrem Baby zu mutieren.

Ein Sager von Ulrike fesselte mich: „Eine gute Mutter denkt nicht im Traum daran, ihr Kind, oder auch ihren erwachsenen Sohn zu verführen.“ In der Verhaltensforschung kennt man das sogenannte **Inzesttabu**. Bei vielen Tierarten haben nahe Verwandte kein sexuelles Interesse aneinander. Das heißt Mütter lassen sich nicht von ihren Söhnen befruchten und Väter beschlafen nicht ihre Töchter. Auch Geschwister, die im selben Wurf aufwachsen, haben spätere kein sexuelles Interesse aneinander. Das hat den Sinn, Inzucht zu verhindern und eine gute Durchmischung der Gene innerhalb einer Art sicherzustellen.

Auch die Art *Homo sapiens* macht da keine Ausnahme: Mütter schlafen nicht mit ihren Söhnen, Väter begehren nicht ihre Töchter (so sie normale, geistig gesunde Männer und Frauen sind). Geschwisterehe ist sogar per Gesetz verboten, und wollen sich Cousins ersten Grades ehelichen, brauchen sie dazu eine Erlaubnis der Behörden, eine Ausnahmegenehmigung sozusagen. Normalerweise begehren auch die Söhne ihre Mütter nicht. Es wird zwar immer Ödipus als Beispiel angeführt, doch der erkannte die Frau, die er ehelichte nicht als seine genetische Mutter. Als Mutter geliebt und betrachtet hatte er die Frau und Königin, die ihn aufgezogen hatte. Also verliebte er sich in eine fremde Frau und nicht in seine Mutter.

Mutterschaft wird im psychologischen aber auch im biologischen Sinn nicht durch die Gene bestimmt, sondern durch das Zusammenleben. Auch ein Graugansküken betrachtet denjenigen als Mutter, der das Ei ausgebrütet hat und beim Schlüpfen zugegen war und nicht denjenigen oder besser diejenige, die das Ei gelegt hat. Das wissen wir seit Konrad Lorenz. Das beantwortet auch ein Rätsel, das wir einmal am Anfang unserer Überlegungen diskutiert hatten, aber nicht lösen konnten.

Ich war ja in meinem Leben schon viele Stunden neben einer Frau im Bett gelegen – nackt sogar – jedes Mal wenn ich Liebe machte. Ich war ja nicht gleich nach vollzogenem Akt von ihr abgerückt, so unhöflich war nicht einmal ich. Ich hatte sogar mehrmals mit einer Frau engumschlungen in einem kleinen Bett geschlafen z.B. bei Freunden auf der Couch. Einmal hatte ich mit einer Freundin in einem engen Schlafsack geschlafen, als es im Zelt sehr kalt wurde und nur sie einen mit hatte. Da

hatte ich doch Gelegenheit genug gehabt mich an engen Körperkontakt zu gewöhnen und doch war mir die Einsamkeit noch immer lieber.

Wenn man das angeborene Inzesttabu berücksichtigt, war nun die Lösung dieses Rätsels ganz einfach. Immer wenn ich einer Frau erotische Gefühle entgegenbrachte, konnte ich sie nicht als Mutterersatz betrachten. Deswegen waren die vielen Liebesnächte keine „Therapie“ gewesen.

„Therapiemutter“ konnte also nur Jemand sein, der für mich als Sexualpartner nicht in Frage kam. Ein großes Maß an gegenseitiger Sympathie musste aber doch vorhanden sein.

„Ulrike, Du bist perfekt!“ rief ich aus.

Das erste Schlafhalten

Wir trafen uns gegen Abend in einem Landgasthof. Ulrike hatte wieder alles eingefädelt. Ich hatte mich lange gesträubt wegen ihres Mannes. Sie aber meinte: „Das ist keine Sexualität, das ist Therapie. Das hat mit meiner Ehe gar nichts zu tun.“ Es kam uns entgegen, dass Ulrike im Sommer immer eine mehrtägige Bergtour unternahm um Kraft und Ruhe für das Jahr zu tanken. Ihr Mann begleitete sie nie, denn er hasste Bergsteigen. Normalerweise ging sie alleine. Diesmal lud sie mich dazu ein – wenigstens für drei Tage.

Als ich ihr in der Gaststätte gegenüber saß, war ich nervös und ein bisschen panisch. Ich wäre nicht imstande gewesen, ein Zimmer zu bestellen. Ulrike übernahm die Führung. Sie ließ mich nur wenig zu Abend essen und verbot uns beiden den Alkohol. Sie bestellte beim Wirt das Zimmer und so gegen 9 h war es soweit. Sie nahm mich bei der Hand und führte mich die Treppe hoch. Als sie die Zimmertüre aufschloss und mich dabei losließ, wäre ich am liebsten wieder zurück in die Wirtsstube hinunter, um mir ein bisschen Mut anzutrinken. Aber sie hatte meine Hand schon wieder und zog mich ins Zimmer. Dann schloss sie die Türe hinter uns beiden, versperrte sie und nahm den Schlüssel an sich. Ich war ihr ausgeliefert!

Ich dachte: „Nun werden wir uns ausziehen. Sie ist eine schöne Frau. Was ist wenn ich eine Erektion kriege.“ Ich konnte unmöglich die Kleider ablegen! Aber Ulrike schien das alles bedacht zu haben. „Die Unterhosen lassen wir an“ sagte sie. „Ein wenig Sicherheit möchte ich haben.“ Dann hieß sie mich eine Matratze aus dem Doppelbett entfernen und gegen die Wand stellen, so dass in der einen Betthälfte nur mehr der Lattenrost blieb. Dann löschte sie das Licht und im Dunkeln sah ich sie entkleiden. Die Dunkelheit und die Unterhose brachten nicht ihr Sicherheit sondern mir!!!

Schnell war auch ich aus den Kleidern und schlüpfte zu ihr ins schmale Bett. Es war wie ein Sprung ins kalte Wasser. Jeder Mann würde meinen, es wäre doch angenehm mit einer fremden, schönen Frau fast nackt ins Bett zu gehen. Aber so empfand ich das nicht. Denn sexuell durfte nichts passieren, und trotz der Unterhosen ist ein männlicher Erregungszustand noch immer peinlich. Was mich

aber noch mehr beunruhigte war, dass ich eine Nähe zu einem anderen Menschen finden musste, wie ich sie noch nie in meinem Leben gehabt hatte.

Ich war angespannt wie ein Flitzbogen.

Ich erinnere mich, dass ich bei der ersten Hautberührung eine Gänsehaut bekam und zurückzuckte. Weit zurückzucken konnte ich aber nicht denn die billige Matratze des Landgasthauses bildete eine Kuhle, sodass wir immer zur Mitte rollten und regelrecht aneinander klebten. Das intensivierte die Therapieerfahrung. Weil wir nicht anders konnten schlangen wir die Arme umeinander und warteten.

Weil nichts passierte und auch um unsere Befangenheit zu überspielen, begannen wir zu reden. Und siehe da, wenn die Gesprächsthemen sehr interessant sind, dann konnte man beinahe vergessen, einem anderen Menschen körperlich so nahe zu sein. - Man fühlt sich fast so wie im Kaffeehaus.

Eines merkte ich aber. Ulrike war genauso gehemmt wie ich, sie hatte anfänglich die Starke nur gespielt. Auch sie redete viel, um die Situation zu entspannen. Das hielten wir so einige Stunden durch und dachten schon, wir wären von unseren frühkindlichen Einsamkeitserlebnissen genesen. Es war doch phantastisch, wie gut ich die körperliche Nähe schon aushielt und das ganz ohne Sexualität. Bis wir so gegen ein Uhr morgens versuchten einzuschlafen, wir wollten ja am nächsten Morgen frisch für den Berg sein. Da begannen dann die Schwierigkeiten. Es war uns beiden schlicht und einfach unmöglich, in dieser Enge Schlaf zu finden. Die Situation wurde für uns beide immer unerträglicher und die Sehnsucht nach ein wenig Bewegungsfreiheit und Abstand immer größer. Wir drehten uns hin und her um die bequemste Schlafstellung zu finden, aber es nützte nichts.

Um drei Uhr morgens wollte ich aufstehen und die zweite Matratze ins Bett legen um auf die andere Seite flüchten zu können. Aber Ulrike appellierte an meinen männlichen Stolz und mein Durchhaltevermögen und so legte ich mich wieder zu ihr. Aber auch sie hatte ähnliche Schwierigkeiten und tat kein Auge zu. Es mochte eine Stunde später gewesen sein als Ulrike, nachdem sie auf dem Klo war, nicht mehr ins Bett zurückwollte. Ich nahm wahr, wie sie die Matratze, die ich an die Wand gelehnt hatte auf den Fußboden breitete. Sie wollte Abstand. Nun war es endlich einmal auch an mir Autorität zu zeigen und ich beorderte sie zurück ins Bett. Wir quälten uns bis 6.00 Uhr morgens, das war unser Durchhalteziel gewesen.

Dass wir überhaupt keinen Schlaf finden würden, das hatten wir uns nicht vorgestellt. Wir hatten gehofft uns schon in der ersten Nacht soweit aneinander zu gewöhnen um wenigstens für zwei, drei Stunden zu dösen. Stattdessen waren wir wachgelegen und jetzt übernächtigt und gereizt. Aber ein kräftiges Frühstück und starker Kaffee brachten uns wieder auf die Beine.

Das Wetter war herrlich und wir machten uns auf den Weg zu einer hochgelegenen Berghütte. Wir beglückwünschten uns, dass wir Bergsteigen als Tagesbeschäftigung gewählt hatten, denn in unserem reduzierten Zustand wäre jede geistige Tätigkeit unmöglich gewesen. Aber auch ausgiebiges Rasten und Faulenzen hätte uns nicht gut getan, denn dann wären wir eingenicke. Wir hatten verstanden, dass es bei

unserem therapeutischen Versuch darauf ankam **in enger Umarmung Schlaf zu finden**. Und wer untertags schläft, für den wird es in der Nacht schwieriger.

So hielten wir uns in den Pausen gegenseitig wach, um unser Schlafbedürfnis für die nächste gemeinsame Nacht aufzusparen. Abends auf der Hütte tranken wir wieder keinen Alkohol. Wer betrunken schläft, macht keine Therapie! Ich halte auch nichts davon Psychopharmaka zu nehmen und in diesem benebelten Zustand eine teure Psychotherapie zu machen.

Psychotherapie – und dazu gehört jetzt das „Schlafhalten“ – geht nur bei wachem, ungetrübten Geist.

Diesmal sehnten wir uns schon nach dem gemeinsamen Bett, wir waren hundemüde. Es gelang uns ein Zimmer auf der Hütte zu bekommen, in dem wir alleine waren, aber – oh Schreck – es war mit mehreren Stockbetten ausgestattet, die jeweils nur achtzig Zentimeter breit waren. Es brauchte schon fast akrobatische Fähigkeiten, um sich da nebeneinander zu betten. In den unteren Betten stieß man sich beim Aufsetzen die Köpfe, so wählten wir ein oberes. Da waren die Fluchtmöglichkeiten auch geringer. Wir konnten nur in Seitenlage liegen: Ich mit dem Po über dem Abgrund, Ulrike mit dem Gesicht und den Knien an der Zimmerwand. Um nicht hinunterzufallen musste ich mich an mir festhalten. Wollten wir unsere Lage ändern, mussten wir uns gleichzeitig umdrehen und dann musste sie mich halten, damit ich nicht aus dem Stockbett stürzte.

Ein zweiter Umstand bereitete mir noch wahre Seelenpein. Ich war völlig verschwitzt und stank meiner Meinung nach fürchterlich. In der Hütte hatte es keine Duschkabine gegeben.

Schlafen konnten wir so nicht, also unterhielten wir uns. Um Mitternacht klopfen unsere Zimmernachbarn an die dünne Holztrennwand, ab da unterhielten wir uns nur noch im Flüsterton.

Konnten wir jetzt nicht schlafen, weil wir uns noch immer nicht an die körperliche Nähe eines anderen Menschen gewöhnt hatten oder war die Bettensituation so unmöglich, dass selbst ein Naturvolkliebespaar keinen Schlaf gefunden hätte? Wir bildeten uns jedenfalls ein, hätten wir nur unser altes neunzig Zentimeter Bett der vorigen Nacht, wir würden perfekt schlafen. Ans Aufgeben dachten wir nicht mehr.

Wir sahen unsere doch etwas eigenartige Situation von einer lustigen, aber auch von einer sportlichen Seite: Wir lachten viel und ermunterten uns immer wieder: „Das halten wir durch.“ Wir waren wie zwei Abenteurer, die sich aufgemacht hatten, die Tiefen der eigenen Seele zu erforschen und dabei alle Strapazen auf sich nehmen.

Auch diese Nacht taten wir kein Auge zu, abgesehen von einigen Phasen des Dösens. Der therapeutische Erfolg dieser Nacht: Nun waren wir wirklich beide hundemüde. Beim Frühstück saßen wir mit der Selbstverständlichkeit eines alten Ehepaares, das sich bereits lange kennt und weit jenseits aller Sexualität ist. Und unser Hauptgesprächsthema war unseren vielen kleinen Wehwehchen. Davon hatten wir nach den zwei unbequemen Nächten genug.

Aber irgendwie waren wir uns sehr nahe gekommen. Als wir ins Freie traten und die wunderschöne Berglandschaft im strahlenden Licht der Morgensonne sahen, vergaßen wir unsere Unpässlichkeiten. Wir machten uns auf den Weg zum Gipfel. Beim langsamen Bergaufstapfen kamen mir Schuldgefühle. Dieser therapeutische Versuch war mit einer Menge Strapazen verbunden. Ich wollte gesunden und meine frühkindliche Einsamkeit therapiert haben, meinen „Muttermangel“ sozusagen. Aber was hatte Ulrike davon? Sie nahm die gleichen Schwierigkeiten in Kauf aber nur ich hatte, wenn alles gut ging den Gewinn. Ich stand also tief in ihrer Schuld, und ich würde sie im Leben nicht zurückzahlen können.

Bei einer Rast fragte ich Ulrike halb im Scherz, halb im Ernst, was ich ihr für meine Therapie bezahlen müsste. Sie sah mich verständnislos an und sagte dann: „Wieso, ich werde doch genauso therapiert.“

„Das ist aber schwer möglich“, entgegnete ich, „wir therapieren doch die ungestillte Sehnsucht des Kleinkindes nach dauerndem Körperkontakt mit der Mutter. Dazu braucht es eine Frau. Ich bin nun mal ein Mann und kein Frau, also werde ich therapiert und nicht Du.“

Darauf Ulrike: „Das sehe ich ganz und gar nicht so. Warum sollte Dein Körper nicht auch meine Muttersehnsucht stillen können. Ach, Du meinst, weil Du keine Brüste hast? Nun, so groß wie die einer stillenden Mutter sind meine auch nicht und Du hast nicht daran gesaugt, also in dieser Hinsicht wurde Deine Sehnsucht auch nicht befriedigt. Also sind wir beide in der gleichen Situation. Und dass unser beider Unterleib verschieden ist, bemerken wir wegen unserer Unterhosen auch nicht. Ich sehe also nicht den leisesten Grund warum Du nicht meine Therapiemutter sein solltest.“

Und weiter: „Außerdem wären Frauen in dieser neuen Therapie schwer benachteiligt. Als Mädchen haben sie sich fernab des mütterlichen Körpers genauso einsam gefühlt wie die Knaben. Sie hätten genauso gerne bei Mama und Papa geschlafen wie die Buben. Es wäre vom lieben Gott schon sehr ungerecht, wenn die Therapie für eine Frau so viel schwieriger wäre. Ich mag mir nicht vorstellen, dass ich mit einer anderen Frau mindestens drei Nächte nackt in einem engen Bett verbringen muss. Ich bin nicht lesbisch. Für die mag das schon in Ordnung sein, für mich nicht. Wenn eine Frau es mit dem eigenen Mann oder Freund machen kann, ist das viel einfacher. Für mich bist Du jetzt mein Mutterersatz! Daran können auch Deine spärlichen Brusthaare und Dein Bart nichts ändern.“ fügte sie lachend hinzu.

Ulrike hatte gesprochen!

Ich konnte ihr nur Recht geben. Wir schulterten beide wieder unsere Rucksäcke und gingen weiter. Von Schuldgefühlen und Gewissensbissen befreit stieg es sich wesentlich leichter. Wir erklommen den Gipfel und stiegen wieder ab ins Tal. Wir kehrten im selben Gasthof wieder ein, in dem wir schon die erste Nacht verbracht hatten. Die Wirtsfrau teilte uns ein anderes Zimmer zu. Unseres war schon wieder vergeben.

Beim Abendessen schnitt Ulrike noch ein interessantes Thema an: Sie stellte die Frage, ob wir diese intensive Schlaftherapie mit unseren jeweiligen Ehepartnern

durchgehalten hätten oder besser gesagt ob sie es mit uns ertragen hätten. Wir kamen beide zu dem übereinstimmenden Ergebnis: Nein. Sie spann den Gedanken noch weiter. Wenn wir dieses eng Schlafen ohne Sex mit ihnen schon früher versucht hätten, hätten wir sie mit Sicherheit nicht geheiratet. Wir wären schon am Anfang unserer jeweiligen Beziehung draufgekommen, dass wir nicht zusammenpassen. Sie kam zu dem Schluss, dass selbst nur zwei solche Schlafnächte, auch wenn sie für uns noch keinen merkbaren Erfolg gebracht hatten, viele unglückliche Ehe Entscheidungen verhindern können.

Dann meinte sie: „Mein Mann hat mir schon oft vorgeworfen, dass ich im Bett immer von ihm abrücke. Seit der Geburt liegt noch mein Sohn zwischen uns beiden. Das kann nicht gut gehen.“

Ich hatte in meiner Ehe wenigstens den Vorteil, dass meine Frau und ich schon immer voneinander weggerückt waren.

Die Müdigkeit war inzwischen so groß, dass uns diese trüben Aussichten in unseren Ehen auch nicht mehr störten, sondern dass wir nur noch eines wollten: Endlich Schlafen!

Wir hatten kaum noch die Kraft, die eine Matratze aus dem anderen Bett zu entfernen und aus unseren Kleidern zu schlüpfen. Wir fielen in das schmale Bett, breiteten die Decke über uns, schlangen die Arme umeinander, als wäre es die selbstverständlichste Sache der Welt – und dann war ich weg.

Es mochte so gegen fünf Uhr in der Früh gewesen sein, als der erste Sonnenstrahl mich weckte.

Es war ein unendlich sanftes Erwachen. Ich war lange munter bevor ich die Augen aufschlug. Nur am hellen Rot meiner geschlossenen Lider merkte ich, dass die Sonne im Zimmer sein musste.

Ich lag noch immer genauso, wie ich mich am Abend gebettet hatte – die Arme um Ulrike geschlungen. Sie schlief noch. Tief und gleichmäßig waren ihre Atemzüge. Genau im gleichen Takt ging mein Atem, obwohl ich wach war. Ihr Arm ruhte schwer auf mir. Er schien die Bewegungen meines Brustkorbes zu steuern. Einige ihrer Haare kitzelten leicht mein Gesicht, aber ich konnte sie nicht wegwischen. Sie hatte mit ihrem Körper meine Hände gefangen.

Der Duft ihres weiblichen Körpers füllte meine Nase und schien mich vollkommen einzuhüllen.

Ihre Haut glühte und wärmte mich ohne mich zu erhitzen. Ihre Körperformen bestimmten, wie ich mich zu krümmen hatte, um neben ihr liegen zu können.

Eng umschlungen wie wir waren, bestimmte sie mit ihrem tiefen Schlaf auch, dass ich im Bett bleiben musste und mich nicht rühren konnte. Ich sah keine Möglichkeit mich von ihr zu lösen. Ihre Existenz schien jede andere Empfindung und jedes andere Bedürfnis zu verdrängen.

Wenn ich in mich horchte, war da nichts: kein Engegefühl (das Bett hatte wieder so eine Kuhle, dass man zusammenrollt.) kein Schmerz in den verdrehten Armen, die doch sicher eingeschlafen sein mussten, kein Hunger, kein Durst, vor allem aber kein Bedürfnis aufzustehen, nicht einmal die Augen zu öffnen. Es drängte mich nichts. Es genügte nur da zu liegen und nichts zu tun.

Sogar meinen Atemrhythmus brauchte ich nicht zu steuern. Mein Herzschlag schien ebenfalls dem ihren zu folgen.

Sie war in diesen Augenblicken mein Universum. Es gab nichts außer ihr.

Alle meine Sinne. Ob Tasten oder Haut, Gehör, Geruch, Lagesinn des Körpers waren durch sie gesättigt.

Ich hatte mich noch nie so ruhig geborgen und sicher gefühlt. Das war Glücklichein!

Eine Zeitlang genoss ich diesen Zustand. Dann schlummerte ich in der seligsten Art und Weise wieder ein.

Gegen acht Uhr erwachten wir beide. Es war nun strahlend hell im Zimmer. Ein bisschen genierte uns jetzt unsere Nacktheit, lange liegen bleiben konnten wir auch nicht, denn der Körper meldete jetzt seine Bedürfnisse. Wir hatten sehr lange geschlafen. So huschten wir nacheinander ins Bad und kleideten uns schnell an. Ins Bett zurück hätte keiner von uns beiden gekonnt.

Beim Frühstück betrachtete ich Ulrike. Ihr heiterer Gesichtsausdruck und ihre strahlenden Augen bewiesen es: Sie hatte es auch erfahren

Ob man es mir wohl auch ansah?

Wir sprachen nicht darüber. Wir hatten plötzlich eine sonderbare Scheu voreinander. Es war bereits vorher ausgemacht gewesen. Nach drei Nächten trennen sich unsere Wege. Der Abschied war ein kurzes Tschüss einen Händedruck oder gar eine Umarmung vermieden wir. Ulrike bestieg noch zwei andere Berge und ich setzte mich ins Auto und fuhr nach Hause.

Es war für mich der Schritt in ein neues Leben.

Einfach liebenswert

Obwohl ich alleine im Auto saß, hatte ich plötzlich Gesellschaft: Die Morgensonne lachte mir zu und schien nur für mich zu scheinen, die frische Luft des beginnenden Tages streichelte mich durch das offene Fenster und zauste mein Haar, der Motor meines Autos machte mir Musik – ich brauchte kein Radio. Ich hatte noch nie Motorengedröhn als angenehm und melodisch empfunden. Für mich war es immer das unangenehme und lästige Begleitgeräusch des Autofahrens gewesen. Nun summte mein Motor mir die süßesten Melodien.

Es war ein altes Auto mit durchgesessenen Sitzen und schlechten Federn, ziemlich unbequem. Jetzt aber trug es mich durch die Landschaft und wiegte mich dabei als wäre ich ein kleines Kind, das von seinem starken Vater huckepack getragen wird. Auf dem sitzt man ja auch nicht ganz bequem. Um mich herum schienen die Dinge auf einmal von eigenartigem Leben erfüllt.

Die felsigen Berggipfel nickten mir zu, die Bäume am Straßenrand griffen mit ihren Ästen und Zweigen nach mir und wollten mich berühren, die Wiesen schienen mir wie grüne Teppiche, die mich einluden sie zu betreten. Es war ein nie gekanntes Gefühl der Geborgenheit. Die ganze Welt schien mich auf einmal zu mögen.

Sogar die Steine am Straßenrand wollten mir wohl. Eine Welle von Sehnsucht überschwemmte mich. Ich dachte an alle Menschen, die mir nahe standen. Wenn mich schon die Steine am Straßenrand liebten, was mochten dann diese Menschen für mich empfinden. Sie hatten es mit mir Griesgram so lange ausgehalten. Da gehörte schon eine riesige Portion Zuneigung dazu. Ich fühlte mich auf einmal eingebettet in dem großen Kreis meiner Freunde, Verwandten und Bekannten. Noch nie war ich in so freudiger Erwartung nach Hause gefahren – ihnen entgegen.

Ich betrachtete mich im Rückspiegel. Ich selbst liebte mich nicht, auch wenn alle Welt verrückt geworden zu sein schien und mich nun liebte. Ich blieb unbeeindruckt und konnte dieses Gesicht nicht ausstehen. Da fiel mir plötzlich meine afrikanische Heilerin ein. Was hatte sie mir in der Trance geweissagt?: „Ich werde die zweite Hälfte des Geschenkes nur finden können, wenn ich das Land der Weißen genauso liebe und schütze, wie mein Mann (das bedeutete ihr nicht übersetzter Ausdruck) das Land der Schwarzen.“

Europa hatte ich nie besonders geliebt. Zu viele Menschen, zu viel Lärm, zu viele Straßen und zu viele Bauwerke, keine ursprüngliche, von Menschen unberührte Natur mehr. Besonders schützens- und liebenswert war mir das alles nie erschienen – eher dem Untergang geweiht. Auf einmal schienen die Berge, die Straßen, die Häuser, die Wiesen mit ihren zahmen Kühen und Zäunen, die Wälder, die nur aus Fichtenmonokultur bestanden, die Berge, die zum Freizeitpark degradiert waren, und die Straßen und Brücken, die die Landschaft zerschnitten alles daranzusetzen von mir geliebt zu werden. Sogar mein altes, oft geschmähtes und verachtetes, erdölfressendes und umweltzerstörendes Auto, das mit seinem Loch im Auspuff Lärm machte, schien diesen Wunsch zu haben.

Ich rutschte ein wenig zur Mitte und blickte noch einmal auf mein Gesicht im Rückspiegel. Auch das schien mich flehend anzusehen: „Mag mich doch!“ Ich konnte nicht anders ich musste einfach zurückmögen. So hatte ich mein Land, meine Heimat, mich selbst noch nie gesehen – einfach liebenswert.

Am Abend, als ich schon im Bette lag, wanderten meine Gedanken weiter: Ich hatte doch ein Leben lang keine Kinder gewollt. Sechs Milliarden Menschen sind zuviel für diese Erde, dachte ich immer – jetzt waren es schon sieben Milliarden. Die Luft ist verschmutzt, der Boden verseucht, der Autoverkehr raubt einem die Ruhe und erobert die letzten unberührten Landschaften. Und über allem droht der nächste Atomunfall, Tschernobyl war nur der Anfang. Überall auf der Welt wird Krieg geführt,

vor kurzem sogar an unserer Grenze in Jugoslawien. Wie sollte ein denkender Mensch ein Kind in diese Welt setzen? Ein denkender höchstwahrscheinlich nicht – ein fühlender aber schon.

Ich hatte auf einmal das Gefühl, alles im Leben versäumt zu haben. Meine gleichaltrigen Schulkollegen hatten alle schon erwachsene Kinder. Was hatte ich? Nichts!

Eine Frau hatte ich, die auf gar keinen Fall welche wollte und die ich schon lange nicht mehr liebte. Das war auch schon alles. In meinem Bett lag ich alleine. Was wartete noch auf mich? Ein paar Liebschaften würde ich wohl noch haben, aber sie wurden von Mal zu Mal oberflächlicher. Sterben würde ich einsam – auf die Betreuung einer Intensivstation konnte ich gerne verzichten. Nicht einmal mein bisschen Geld, das wahrscheinlich überbleiben würde, konnte ich jemanden vererben – traurig!

Ich hatte immer das Gefühl, dass alle Menschen, die sich Kinder zulegen, Egoisten sind, die das nur tun um der eigenen Lebens Sinnlosigkeit zu entfliehen. Ob es ihren Sprösslingen auf dieser Welt auch achtzig Jahre später wohl ergehen kann, daran dachten sie überhaupt nicht.

Aber andererseits – es war so ein wunderbarer Tag für mich gewesen, ich hatte es so genossen lebendig zu sein, hatte es so genossen in meiner Heimat zu sein und hatte mich von der lieblichen Landschaft geliebt und getragen gefühlt, auch wenn sie keine ursprüngliche Natur und auch wenn sie von Menschen verändert und geformt war. Trotzdem hatte ich sie im Gegensatz zu früher als wunderschön empfunden, sogar die breite Autobahn, die die Ingenieure so kühn in die Alpenlandschaft gesetzt hatten, mit ihren Brücken und Tunneln – etwas, das ich früher als Gipfel der Umweltzerstörung betrachtet hatte.

In dieser Welt konnte mir nichts passieren! Sie war genau für mich gemacht! Die Berghütten und Lifte erschlossen mir die herrliche Alpenwelt. Wäre es urwüchsige, unerschlossene Natur, wäre ich dorthin nie gekommen, die Autobahn brachte mich nach wenigen Stunden wieder nach Hause, ein Flugzeug hatte mich nach Zentralafrika gebracht, sodass ich meinen geistigen Horizont erweitern konnte und jetzt hörte ich noch mit Genuss auf einem japanischen CD –Player amerikanische Jazzmusik, die ich ohne moderne Technik nie kennen gelernt hätte. Meine 47jährigen Vorbehalte gegen alles Menschenwerk brachen zusammen.

Glücklich einschlummern konnte ich jedoch nicht. Denn ein äußerst schmerzlicher Gedanke brach sich Bahn: Wenn Kinder glücklich und beschützt an der Seite ihrer Eltern schlafen dürfen, dann werden sie auch so ein positives Gefühl der Welt gegenüber haben, wie ich es jetzt empfand. Das heißt, sie werden in dieser Welt glücklich leben können, ganz gleich was depressive Gemüter an ihr aussetzen.

Meine Vorbehalte gegen eigene Kinder entsprangen also nur meiner depressiven Psyche und nicht irgendwelcher objektiver Gefahren. Und ich hatte mir das Schönste vorenthalten, was es im Leben geben kann: eigene Kinder und eine Familie. Der plötzliche Schmerz darüber, brachte mich schier um. Die positive Gestimmtheit des

Tages gewann aber bald die Oberhand. „Ich war jetzt 47. Ich würde noch Kinder haben.“ Ich brauchte nur die richtige Frau zu finden.

Die Paar-bindende Wirkung

Ulrike und ich fanden sehr schnell zueinander. Trotz unserer „guten Vorsätze“ mit denen wir in den Therapieversuch gegangen waren und trotz des steifen Abschiedes in dem Alpendorf, mit dem wir das Aufkeimen von Gefühlen zu vermeiden getrachtet hatten.

Wir waren einander verfallen. Auch wenn ich während der drei Therapietage und –nächte jeden sexuellen Gedanken strikt vermieden hatte, so begann ich von diesem Körper, der mir so vertraut war, zu träumen und das waren dann keine Kleinkinderträume mehr. Und keinem von uns beiden hatte je ein anderer Partner das Vergnügen und Vertrauen, die Sicherheit und tiefe Entspannung, die wir in der engen Umarmung empfanden, schenken können.

Wir sind jetzt elf Jahre zusammen und verheiratet und haben bis jetzt keinen einzigen Tag bereut, uns füreinander entschieden zu haben. Rückblickend gesehen müssen wir beide über unsere Naivität lächeln. Wir waren so blauäugig zu glauben, dass diese extreme körperliche Nähe „nur“ unsere frühkindliche Schlaffrustration therapieren würde. Wir hatten uns in den drei Nächten unlösbar aneinander gebunden, sodass wir keine Möglichkeit mehr hatten unseren weiteren Lebensweg getrennt zu gehen.

Ohne es zu wollen waren wir über die stärkste Partner bindende Therapie gestolpert.

Schlafhalten – der Name

Wir brauchten nicht lange zu überlegen. Die ersten zwei Nächte hatten wir uns krampfhaft und gezwungen aneinander festgehalten. Die dritte Nacht hatte jeder den anderen zärtlich im Arm gehalten, wie eine Mutter ihr Baby und sich gleichzeitig halten lassen und angeschmiegt wie ein Baby an die Mutter, geschlafen. Es waren mehrere Namen zur Auswahl gestanden – „Schlafhalten“ schien uns am treffendsten. Es bezeichnet die Therapie für Erwachsene – „Beschützter Schlaf“ ist das, was Eltern ihren Kindern schenken sollten.

Schlafhalten als reines Vergnügen

Wir beide sind seit dem ersten Schlafhalten „süchtig“ nach körperlicher Nähe. Des Nachts liegen wir immer eng umschlungen unter einer gemeinsamen Decke – übereinander, untereinander, nebeneinander – aber immer möglichst nahe.

Viele Frauen klagen, dass, wenn sie von ihrem Mann ein bisschen körperliche Nähe haben wollen, er das sofort als sexuelle Aufforderung versteht, und sie sind über die Maßen frustriert, wenn sie ihr Zärtlichkeits- und Schutzbedürfnis mit Sexualität

bezahlen müssen. Sollte dann der Mann einmal Schutz und Trost bei seiner Frau suchen, so rückt sie schon vorsorglich von ihm ab, weil sie sein Anschmiegen als Anbahnung für Geschlechtlichkeit missdeutet.

Um solche Missverständnisse zu vermeiden haben Ulrike und ich Zeiten ausgemacht, zu denen es keinen Sex gibt, nur um diese intensive körperliche Nähe ohne „Störung“ auskosten zu können, mit dem Ergebnis dass auch unsere Sexualität eine nie gekannte Intensität bekommen hat. Ich bin also nicht mehr der Einsamkeit liebende Bär, den nur die Lust auf sexuelle Befriedigung nahe an den Körper einer Frau treibt – gleichzeitig kann ich aber die Lust viel tiefer auskosten als vorher.

Ein Vergnügen blieb uns beiden verwehrt. Diese intensive Nähe einem neugeborenen Kinde von Anfang an zu schenken. Wenn ein 48jähriger Mann und eine 43jährige Frau eine Ehe eingehen ist das Kommen eines Kindes halt nicht mehr sehr wahrscheinlich.

Körperliche Wirkungen des Schlafhaltens

Ulrike und ich hatten nicht erwartet, dass auch einige körperliche Beschwerden „von selbst“ verschwinden würden. Als wir uns kennen lernten, litt Ulrike unter immer wieder auftretendem Herzstolpern. Das war sehr unangenehm und versetzte sie dann in einen Angst- und Spannungszustand. Vier Jahre vorher waren sie aufgetreten und seither immer schlimmer geworden. Der Internist hatte sie als Ventrikuläre Extrasystolen diagnostiziert. Da sie von der ungefährlichen Sorte waren und Ulrike Beruhigungsmittel strikt ablehnte, hatte er ihr vorläufig keine Medikamente verschrieben.

Sie war sehr erstaunt, als ihr nach einiger Zeit auffiel, dass immer wenn sie in meinen Armen lag, die Anfälle mit Sicherheit ausblieben. Aber auch sonst wurden die Anfälle immer seltener und sind seit einigen Jahren verschwunden.

Dieses und noch andere Überlegungen haben uns veranlasst das Schlafhalten besonders bei Herzkranken und Menschen mit hohem Blutdruck zu empfehlen. (Mehr dazu im Kapitel Bluthochdruck)

Während der Effekt der Umarmung auf Ulrikes Herzrhythmusstörungen noch relativ einfach zu erklären sind – man sagt: Dieser Mann schenkt ihr Ruhe und Geborgenheit, in seinen Armen wird ihr Stresspegel kleiner, da schlägt das sonst so nervöse Herz ruhiger – ist die zweite körperliche Veränderung die uns an uns beiden auffiel nicht mehr so leicht zu verstehen.

Wir beide, Ulrike und ich litten schon seit unserer Kindheit an einer behinderten Nasenatmung. Als Kind sollten mir schon die Mandeln und Polypen genommen werden, aber kaum war ich im Krankenhaus angemeldet wurde ich krank, sodass ich nicht operiert werden konnte. Als ich schon älter war wollte ein HNO Arzt meine verkrümmte Nasenscheidewand operieren. Da konnte ich aber schon selber

mitreden und verweigerte die Operation, ganz gleich, was meine Eltern oder der Arzt sagen mochten.

Besonders gestört hat mich diese leichte Behinderung nie. Weil ich beim Schlafen durch den Mund atmete war er des Morgens immer ganz trocken, aber nach ein paar Schlucken Wasser war ich wieder in Ordnung.

Ulrikes Eltern schleppten ihre Tochter viel weniger zum Arzt, so kam sie gleich gar nicht in Gefahr operiert zu werden. Auch sie fand ihren Nasenzustand nicht besonders tragisch. Sie war sogar Leistungssportlerin. Durch ihren Mund kriegte sie genügend Luft.

Weil wir diesen Kleinstwehwehchen keine besondere Beachtung schenkten, fiel es uns anfänglich gar nicht auf, dass wir beim Schlafen den Mund immer häufiger geschlossen hatten und zeitweise völlig frei durch die Nase atmeten. Ulrike kann jetzt sogar ihre Nüstern blähen, das heißt ihre Nasenflügel willkürlich weiten, was sie früher nie konnte.

Eine Erklärung, warum unser beider Nasengänge nicht mehr so eng sind ist nur psychosomatisch möglich. Man kann sich vorstellen, dass einem der Körpergeruch des Partners so angenehm ist, dass man die Nase „ganz aufmacht“, um möglichst viel davon zu kriegen. Genauso wie die anfängliche beschriebenen afrikanischen Babys auf dem Rücken den Körper- und Achselgeruch ihrer Mutter trinken.

Wie schon im Kapitel über meine Kindheit erwähnt, litt ich bis zur Pubertät an Neurodermitis. Als Erwachsener hatte ich zwar immer eine schöne Haut, aber ich konnte keine Kleidungsstücke aus synthetischen Fasern oder Schurwolle auf nackter Haut tragen. Nur Baumwolle, Viskose und Leinen war möglich und auch dann nur, wenn x-fach gewaschen. Nicht dass ich rote Flecken bekommen hätte. Nur nach einigen Minuten hielt ich solche Synthetics und Anzugstoffe einfach nicht mehr aus. Sie fühlten sich dann heiß und stichelig an und ich musste sie ausziehen, sonst überkam mich das Gefühl verrückt zu werden. 1972, als ich beim österreichischen Bundesheer meinen Präsenzdienst ableistete, hatten wir nicht die heutigen leichten Baumwolldrillings sondern graue Hosen aus sehr dickem Synthetik-Schurwollstoff – sehr kratzig. Und obwohl der Sommer äußerst heiß war, trug ich immer Schiunterwäsche um den Hosenstoff von meiner Haut fernzuhalten. Sogar beim vierzig Kilometermarsch unter sengender Sonne hielt ich das durch, aber ich habe gelitten.

Dass sich auch mein Hautgefühl während unserer Beziehung verändert hatte, fiel mir ebenfalls anfänglich nicht auf. Es war Ulrike, die mich darauf aufmerksam machte, dass ich schon über eine Stunde mit einer Polyester-Fleece Jacke herumsaß. Ich hatte sie nur kurz der Kälte wegen auf nackte Haut angezogen und vergessen sie wieder auszuziehen. Jetzt hatte ich sie noch immer an und fühlte mich ganz behaglich dabei. Polyester über eine Stunde auf nackter Haut und ich hatte keine Hautrötung, keinen Juckreiz sondern nur Wohlbefinden, es war ein ganz neues Lebensgefühl.

Ich probierte die verschiedensten Stoffe, die ich nie tragen konnte, und tatsächlich, einen Großteil vertrug ich jetzt. Einzig enge Hemdkragen und Krawatten sind mir noch immer zuwider.

Auch mein Einsamkeitsbedürfnis bei geistigen Tätigkeiten wie Schreiben und Lesen habe ich verloren. Im Gegenteil: Nun bin ich mit meinen Büchern im Wohnzimmer zu finden, wo der Sohn von Ulrike laut spielt und seine Schulaufgaben macht. Nur wenn Ulrike und er etwas zu laut Radio hören flüchte ich mit leisem Bedauern in mein Studierzimmer, ein Reich in dem ich früher mit Vergnügen alleine war. Aber auch Ulrikes Sohn genießt unsere Gegenwart bei geistigen Tätigkeiten. Obwohl er in der Zwischenzeit schon sechzehn ist, erledigt er seine Hausaufgaben immer in unserer Wohnküche. Auch ihm ist es angenehm immer Menschen um sich zu haben. Waren wir beide beschäftigt, wanderte er mit seinem Aufgabenheft ins Wartezimmer. Er hatte großes Geschick darin, die wartenden Patienten zu motivieren ihm bei seinen Hausaufgaben zu helfen. Lediglich wenn er Computer spielt und im Internet sich mit seinen Freunden mittels Skype unterhält, zieht er sich in sein Zimmer zurück. Aber auch da ist er mittels der modernen Technik in menschlicher Gesellschaft. Seine Zimmertüre lässt er grundsätzlich einen Spaltbreit offen.

Das eigene Kind im Ehebett

Als Ulrike und ich zusammenzogen war Wolfgang sieben Jahre alt. Es gab für uns nicht den leisesten Zweifel, dass er bei uns im Bett liegen würde. Da es überbreite Betten nicht leicht zu kaufen gibt, fertigte ich selbst eines an, zwei Meter breit, in dem hatten wir alle drei Platz. Ich bin kein sehr geschickter Handwerker, so sah es am Ende etwas roh gezimmert aus, aber stabil war es.

Mir war ebenso völlig klar, dass Wolfi nie auch nur annähernd das Gefühl haben durfte, dass ich ihm seine Mutter wegnehmen würde, oder dass ich von nun an bei seiner Mutter die erste Stelle einnehmen würde. Auch aus diesem Grund durfte er nicht des Nachts von seiner Mutter getrennt werden.

Wir hatten eine strenge Schlafordnung: Ich lag in der Nähe der Tür, als Schutzwall gegen Eindringlinge sozusagen. In der Mitte lag Ulrike – sie musste ihren Körper beiden Männern schenken, neben ihr in der sicheren Ecke, weit weg von der Türe, Wolfi. Dort schlief er, sicher an der Seite seiner Mutter, den Schlaf des Gerechten. So überstand er die Scheidung seiner Eltern. So akzeptierte er auch mich, weil ich ihm seine Mutter in keinsten Weise wegnahm und er irgendwie spürte, dass ich offensichtlich als Schutzwall zwischen der Türe, seiner Mutter und ihm ganz brauchbar war.

Wolfgang war zehn als wir in unser neugebautes Haus einzogen. In der ersten Nacht in der neuen Umgebung erwarteten wir, dass er wie immer zu uns ins Bett schlüpfen würde. Er hatte sich aber schon selbstständig in seinem eigenen neuen Zimmer gebettet und erklärte Ulrike, dass er beschlossen hätte ab jetzt in seinem Zimmer zu schlafen. Dabei blieb es auch. Wolfgang ist jetzt sechzehn und mitten in der Pubertät. Wir hatten bis jetzt nicht die leisesten Schwierigkeiten miteinander. Im Gegenteil wir begegnen einander mit Respekt und Rücksichtnahme. Er weiß, dass

ich immer für ihn sorgen werde und ich weiß, dass er mich immer an seinem zukünftigen Leben besonders an seiner zukünftigen Familie teilhaben lassen wird. Das Alles ist nicht unbedingt selbstverständlich. Ich kenne viele Fälle von Patchwork Familien, wo Kinder und der neue Ehepartner einander das Leben zur Hölle machen. Aber da mussten die Kinder auch zusehen, wie der neue Freund die Mama ins Schlafzimmer entführte und sie blieben alleine in ihren Zimmern. Meist getrauen sie sich nicht, oder dürfen ins Schlafzimmer nicht einmal wenn es ihnen schlecht geht, oder am Sonntagvormittag, was beim leiblichen Papa immerhin noch möglich war.

Es ist wirklich zu viel von diesen Kindern verlangt, dass sie diesen familiären Störenfried akzeptieren. Das Alles heißt nicht, dass ich ein neuer Vater für Wolfgang bin. Ich bin nur derjenige, mit dem seine Mutter ein neues Leben führt und verantwortlich dafür, dass es ihm gut geht solange er bei ihr lebt. Erziehen tue ich ihn nicht!

Die Sexualität, wenn das Kind im Bette schläft.

Schlafen sollte man kühl – auch im Winter sollte das Fenster geöffnet sein, wenn auch nur einen ganz kleinen Spalt. Das verhindert das Austrocknen der Nasenschleimhäute und der Bronchien und beugt damit Atemwegsinfektionen vor. Unter diesen Umständen kann Geschlechtlichkeit keinen Spaß machen. Ein Schlafzimmer dass beides kann, kühl und ruhig zum Schlafen, warm und lebendig zum Sex hat fast keiner.

Ein Wohnzimmer hat fast jeder. Da ist es warm, auch wenn sich die Heizung abends selbständig abschaltet hält sich die Wärme noch über Stunden. Da ist die Hausbar – man kann noch gemütlich zusammen ein Gläschen trinken. Im Wohnzimmer steht auch die Stereoanlage mit dem CD-Player - es gibt verdammt erotische Musik! Vor allem aber sieht eine Frau nackt auf der Wohnzimmercouch weit verführerischer aus, als in weißen oder hellblauen Bettlaken.

Wir hatten also nie ein Problem mit verhinderter Sexualität. Es blieb uns sogar das erspart, was die meisten Ehepaare kennen. Das Kind steht plötzlich vor dem Ehebett und fragt: „Papa warum liegst du auf der Mama? Was macht ihr da?“ – Peinlich! Vorsichtige Paare versperren vorher die Schlafzimmertüre. Da kann es aber sein, dass das Kind weinend am Gang steht. Es hatte irgendein Problem und wollte bei den Eltern Schutz oder Trost suchen. Es hat an der Türschnalle probiert, und die ging nicht auf. Nun steht es voller Panik davor und schreit. Zusperrern ist also auch nicht besser. Oft führt das auch noch zu einem Streit. Der Mann will fertig werden und faucht: „Kümmere dich nicht drum!“ Die Frau hält es nicht aus und eilt ihrem schreienden Kind zu Hilfe. Vielleicht ist es ja wirklich in Not und hat sich wehgetan.

Versperrt man nicht, kann es peinlich werden, sperrt man zu gibt es ein schreiendes Kind, einen sexuell frustrierten Mann und einen Ehestreit.

Die Angst vor dem störenden Kind brauchten wir nie zu haben. Erstens hatte Wolffi einen sehr tiefen ruhigen Schlaf. Zweitens hatte er keinen Grund Angst zu haben oder sich einsam zu fühlen. Er lag ja im Ehebett, und das roch nach Mama.

Außerdem, wenn ein Einbrecher oder böser Geist ins Haus eingedrungen wäre, hätte er zuerst an den beiden Erwachsenen im Wohnzimmer vorbeigemisst. Er fühlte sich beschützt und sicher. Das Wichtigste aber: Er wusste, dass seine Mutter in ein bis zwei Stunden zu ihm ins Bett schlüpfen würde und ihn sachte von ihrem Kopfpolster herunterschieben. Auf den bettete er sein Haupt, wenn er alleine im Bett war, um den Geruch ihrer Haare in der Nase zu haben. Er würde dann leicht gestört im Halbschlaf seufzen, seine Hand auf ihren Bauch legen und weiterschummern. Der hatte keinen Grund ängstlich auf die Suche nach seinen Eltern zu gehen.

Wolfgang und der Stiefvater

Bei einer normalen Familie besteht diese Frage natürlich nicht. Bei geschiedenen Wiederverheirateten kann es aber zum großen Problem werden, wenn die Kinder den neuen Ehepartner ablehnen. Ulrike hatte große Ängste deswegen. Ulrikes Sohn hat mich aber nie abgelehnt. Ich habe ihm aber auch nicht das Leben schwer gemacht. Ich habe ihm nächtens seine Mama gelassen und vor allem ich habe ihn nicht erzogen. Alle Anweisungen und Vorschriften erhielt er nur von Ulrike. So kamen wir beide nie in Konflikt.

Ich kenne aus meiner beruflichen Tätigkeit viele Patchwork Familien, wo zwischen den Stiefkindern und den neu dazugekommenen Elternteilen die Fetzen nur so fliegen. Da mussten die Kinder auch einsam in ihren Zimmern schlafen und in ihren wachen, schlaflosen Stunden durften sie darüber trauern, dass ihnen der neue Mann die Mama weggenommen hat. Der konnte untertags noch so nett sein. Die Kinder verziehen ihm das nie. Und sie setzten alles daran, den neuen Partner der Mutter wieder loszuwerden. Das Gleiche gilt natürlich auch umgekehrt, wenn die Kinder beim Papa sind wo die neue Freundin das Bett besetzt.

Es ist ein Problem der westlichen Gesellschaft, dass die Kinder in der Pubertät besonders heftig gegen ihre Eltern rebellieren. Eltern und Erziehungsberater wissen darauf keinen Rat. Aber auch da ist es Kindesfrust der eskaliert, wenn die Kinder kräftig genug sind um gegen die Erwachsenen zu bestehen.

Vater und Mutter durften sich nächtens Wärme und Sicherheit beim Schlafen schenken. Die Kinder mussten einsam schlafen, obwohl sie die körperliche Nähe zumindest der Mutter viel nötiger gehabt hätten als der Vater. Der hat aber diese körperliche Nähe von seiner Frau bekommen. Dass sie ihn dann nicht so heiß lieben wie Papa sich das wünschen würde und sich nach einer nächtlich einsamen Kindheit auch enttäuscht von Mama abwenden, wundert uns nicht.

Ich habe schon erzählt, wie auffällig respektvoll sich pubertierende Jugendliche bei anderen Kulturen gegenüber ihren Eltern verhalten. Genau bei denen schlafen die Kinder bis zur Pubertät bei den Eltern. Wolfgang ist jetzt ebenfalls mit seinen sechzehn Jahren in der Pubertät. Natürlich ist er motzig und testet seine männlichen Kräfte. Ernste Konflikte hatte er mit mir aber noch nie, bezeichnenderweise auch in der Schule mit seinen Lehrern nicht und auch nicht mit seiner Mutter oder seinem leiblichen Vater.

Heutige, psychologische Lehrmeinung: Das Kind muss man beizeiten an das Alleinschlafen gewöhnen, sonst bringt man es nie aus dem Ehebett und es bleibt unselbständig und kann nie alleine schlafen.

Nun, die Erfahrung hat Ulrike und mich, und viele andere Eltern auch, das genaue Gegenteil gelehrt. Das begann schon beim Einschlafritual. Wolfgang hatte nämlich keines. Nicht, dass er nicht abends oft etwas vorgelesen bekam, oder dass ihm Ulrike nicht etwas vorgesungen hätte, oder seine Tageserlebnisse mit ihm besprochen hätte. Es war nur nicht notwendig um ihn ins Bett zu kriegen. Er ging nämlich immer gerne schlafen. Es war beruhigend ihm zuzusehen, wie er sich in die Kissen des breiten Bettes kuschelte und selig wegschlummerte, die Kissen, die nach Mama rochen und versprachen, dass sie bald kommen würde um sich neben ihn zu legen. Es musste kein Licht brennen bleiben und keine Türe offen.

Er schlief auch außerordentlich tief und fest. Albträume schienen ihn nie zu plagen. Ich habe ihn nie ihm Schlaf reden oder schreien gehört. Außerdem war er immer ein Frühaufsteher, der am Morgen sehr ausgeruht und munter wirkte. Die erste Feuerprobe kam, als seine Schulklasse in der dritten Grundschulstufe auf Projektwoche fuhr. Beinahe wäre die Exkursion nicht zustande gekommen, weil viele Eltern ihren Kindern nicht zutrauten auswärts zu schlafen. Es gab einige, die mit neun Jahren noch nicht einmal alleine bei den Großeltern geschlafen hatten. Letztendlich fuhren dann doch alle mit, drei mussten aber von ihren Eltern vorzeitig geholt werden, weil sie die erste Nacht durchgeweint hatten und nicht mehr zu beruhigen waren. Sie hatten sogar von den beiden Aufsichtspersonen verlangt, mitten in der Nacht mit ihren Eltern zu telefonieren um sich zu beruhigen.

Wolfi blieb von all dem unbeeindruckt. Es war in seinem Gehirn einfach keine Erinnerung, dass man sich beim Schlafen fürchten könnte. Er hatte sich noch nie gefürchtet. Ulrike hatte ihn schon von der Geburt an bei sich im Bett gehabt und er hatte „Beschützten Schlaf“ schon vom ersten Lebenstag an erlebt. So genoss er diese Woche Abenteuer mit Schulfreunden in vollen Zügen. Und das, obwohl er der Jüngste in der Klasse war, und gerade die Trennung seiner Eltern durchlebte.

Aber auch bei seinem Vater, mit dem er fast jedes Wochenende verbrachte, durfte er im Bett schlafen. Und auch die beiden haben ein herzliches, freundschaftliches Verhältnis zueinander. Es war für Wolfi auch schon als kleines Kind nie ein Problem auswärts bei Freunden und deren Familien zu übernachten, und nie musste er abgeholt werden, weil er sich unwohl fühlte. Er ist auch fähig, wenn er müde ist, überall ein kleines Nickerchen zu machen und es stört ihn dabei weder ein lautes Radio oder Bau- und Straßenlärm. Man kann wirklich sagen: Er ist ein beneidenswerter Schläfer! Nicht einmal die Französisch Schularbeit raubt ihm die Nachtruhe.

Alle Eltern, die wir kennen, wollen das Beste für ihre Kinder. Sie kleiden sie teuer, sie fahren mit ihnen in teure Urlaube, sie geben sie in die besten Schulen, bezahlen teure Nachhilfelehrer, ermöglichen ihnen teure Hobbys wie Reiten, Musizieren und Reisen, zahlen dann noch ein teures Studium helfen ihnen ein Haus zu bauen und einen Hausstand zu gründen und vererben ihnen schlussendlich ihr ganzes

Vermögen. Eines können sie ihnen aber weder kaufen noch als Erwachsene schenken. Lebensglück und Zufriedenheit.

Wolfis Vater, Ulrike und ich hoffen, ihm das durch das jahrelange gemeinsame Schlafen geschenkt zu haben. Wir beide kennen den Unterschied: Das „Vorher“ und „Nachher“. Wir wissen, dass „Beschützter Schlaf“ die Voraussetzung für ein glückliches, zufriedenes Leben ist.

Der therapeutische Beginn

Uns war bald klar, dass wir da etwas Besonderes entdeckt hatten. Es ging in unser beider Leben seit dem Schlafhalten einfach alles zu einfach und zu problemlos. Es war als hätte uns die Glücksfee geküsst. Auch Wolfi entwickelte sich prächtig. Manchmal konnten wir es fast nicht glauben, aber es ging nur noch bergauf.

Eines gelang uns jedoch nicht. Andere Paare davon zu überzeugen, es doch auch zu versuchen. Die meisten glaubten nicht, dass drei Nächte enges Liegen genügen um die Psyche völlig umzukrempeln. Wir konnten den Satz schon nicht mehr hören: „Wenn es so einfach wäre, dann wäre doch schon jemand anderer draufgekommen. Von so einer Therapie habe ich noch nie etwas gehört. Deshalb brauche ich es gar nicht erst zu versuchen.“

Andere versuchten es. Das heißt, sie probierten, wie sich Schlafhalten so anfühlt. Sie versuchten es eine halbe Nacht lang, legten sich dann jeder auf seine Seite, um endlich schlafen zu können. Auch zwei Nächte hatte es ein Paar schon durchgehalten, nur um dann aufzugeben. Bis zum erlösenden Schlaferlebnis eines Säuglings am mütterlichen Körper hielt keiner durch. So gab es auch keine Erfolge.

Hätten wir es nicht an uns selbst erlebt, wir hätten es so einfach auch nicht geglaubt. Mit Worten konnten wir sie nicht überzeugen. Dass wir beide einen ganz glücklichen Eindruck machten und uns offensichtlich mochten, überzeugte als Beispiel auch nicht. Die dachten alle: „Die sind noch frisch verliebt. Da ist es doch nichts Besonderes, dass sie sich mögen und gut drauf sind.“

Erst als wir über unsere Schlafhalten – Erlebnisse eine kleine Broschüre verfassten, gab es Interesse. Wir legten ein Exemplar davon im Wartezimmer auf. Die Leute blätterten darin aus Langeweile, so wie man eine Zeitung durchblättert. Ich gab darin ziemlich viel von meinen Schwierigkeiten als Kind und als junger Erwachsener preis – genauso wie in diesem Buch. Die Patienten lasen das mit Interesse. Es ist ja immer lustig zu erfahren, dass jemand den man bis jetzt immer als Autorität sah, in Wirklichkeit ein schräger Vogel mit allen möglichen persönlichen Unzulänglichkeiten ist.

Viele kauften die Broschüre, um zu Hause weiterzulesen. Sie verborgten sie auch weiter. Wir bekamen immer mehr Anfragen von Personen, die gar nicht unsere Patienten waren. Bald hatten wir die ersten echten Therapiegeschichten zusammen. Die Paare versuchten es auf eigene Faust und hielten durch. Und es waren

durchwegs Erfolge. Wobei wir zugeben müssen, dass wahrscheinlich nur die Erfolgreichen mit uns Kontakt aufnahmen.

Was die Leute dazu veranlasst hat, es nun doch ernsthaft drei Nächte durchzuhalten, war nicht unser gutes Zureden. Wir hatten unser eigenes erstes Schlafhalten als echtes Abenteuer geschildert – weniger als Therapie, sondern als sportliche Herausforderung, als Prüfung unseres Durchhaltevermögens.

Das gefiel, das wollten sie auch machen.

Keiner wollte wegen seiner psychischen Schwierigkeiten eine völlig unerprobte Therapie versuchen. Das ist ja auch einzusehen. Aber eine neue Art von Sport – Schlafsport oder auch eigenartige sexuelle Enthaltensübungen, das versprach eine interessante Lebenserfahrung. Die einzige echte Anleitung, die es gab, war die Geschichte unserer Bergtour. Es stellte sich heraus, dass die meisten Paare die Therapie etwas abwandelten. Das hatte Vor- und Nachteile.

Manche Paare tranken doch Alkohol und schliefen so ganz gut. Andere Paare hatten wiederum tagsüber Sex, damit sie in der Nacht die Enthaltensamkeit leichter aushalten konnten. Einige teilten die Drei Therapie Nächte auf. So auf die Art, jede zweite oder dritte Nacht schlafen wir eng. Ein Paar sperrte sich sogar drei Tage in einem Raum ein.

Irgendwie schienen alle diese Methoden zu einem Erfolg zu führen. Aber das war es nicht, was wir uns vorgestellt hatten. Wir wollten einen Standard, mit dem möglichst schnell und mit hoher Wahrscheinlichkeit die Verlassenheitsängste, die ein westlicher Mensch seit seiner Kleinstkindheit durchs Leben trägt, austherapiert werden können. Wir wollten kein Gesellschaftsspiel sondern eine ernst zu nehmende Therapie.

Es blieb aber die Frage: Soll man so etwas Natürliches wie den Schlaf in irgendwelche Regeln zwingen?

Wenn er von Geburt weg natürlich war: Nein! Wenn er aber einsam und angstbesetzt war: Ja, da braucht es Vorschriften.

Wir haben von den selbstgebastelten Regeln der Paare viel gelernt. Einige Geschichten kommen noch. Aber um es einem Menschen in einer psychischen Notsituation anbieten zu können braucht es strenge allgemeingültige Therapievorschriften. Wie man es nun richtig macht erfahren sie in der:

Anleitung zum Schlafhalten

Voraussetzungen:

- 1) Durchhaltevermögen: Schlafhalten ist anstrengend und fordert von beiden Partnern, dass sie nicht vorzeitig aufgeben.

- 2) Schlafhalten führt zu einer starken seelischen Bindung zwischen den Partnern. Es sollten sich darauf nur Paare einlassen, die in einer festen Beziehung leben oder eine feste Beziehung planen.
- 3) Vier freie Tage: „Schlafgehalten“ wird auch untertags. Das heißt es geht nicht nur um die Schlafstunden des Nachts sondern das Paar sollte auch die Tage in enger körperlicher und geistiger Nähe verbringen.
- 4) Kinder in der späten Pubertät und noch älter, sollten nicht von ihren Eltern zum Schlafhalten überredet werden, um „in der Kindheit Versäumtes nachzuholen“. Nachdem Nacktheit für einen Erfolg ausschlaggebend ist, glauben wir nicht, dass Eltern die Therapie mit ihren erwachsenen Kindern machen können. (Es gibt Ausnahmen in Notfällen, aber dann nur bekleidet)

Therapieziel

Das Ziel ist es, in den Armen oder in der extremen Nähe eines geliebten Menschen, nackte Haut an nackter Haut, erholsamen Schlaf und tiefe Entspannung zu finden. Und das nicht nur während einer kurzen Phase des Einnickens, sondern während der ganzen Nacht. Es sollte das gleiche Gefühl entstehen, das ein Kleinkind hat, wenn es sicher und geschützt an der Seite der Mutter schläft.

Aktuelle Durchführung

- 1) **Zeitbedarf:**
Bei uns hat es drei Nächte gedauert bis wir erholsamen Schlaf in enger körperlicher Nähe fanden, manche schaffen es schneller. Man sollte aber drei Nächte einplanen, die zwei Tage dazwischen, den Nachmittag davor und den Morgen danach. Es kann in seltenen Fällen passieren, dass es nach drei Nächten bei einem Partner noch nicht zum Therapieerfolg kommt. Was man dann tut, beschreiben wir im Kapitel: Männer schlafen schneller.
- 2) **Körperliche Müdigkeit:**
Um ein gesundes Schlafbedürfnis zu erzeugen, sollte man abends körperlich müde sein – nicht aber geistig. Um das zu erreichen, empfehlen wir immer ausgedehnte Spaziergänge. Eine Bergtour, wie wir sie gemacht haben, halten wir nachträglich nicht für optimal. Es kann zu viel Ablenkung entstehen. Ist die Berghütte voll, bekommt man kein Einzelzimmer und im Matratzenlager mit vielen anderen Schläfern gemeinsam können wir uns richtiges Schlafhalten nicht vorstellen. Bei vielen Paaren hat es sich bewährt, Urlaub in einem Thermalbad zu machen. Heiße Bäder führen zu einer sehr angenehmen Form der körperlichen Müdigkeit.
- 3) **Die Bettstatt**
Bei einer breiten Matratze ist die Versuchung zum Wegrücken zu groß. Da kann niemand widerstehen, so kann Schlafhalten nicht funktionieren. Der Schlafplatz darf

also nicht breiter als 90 cm sein, das ist genau die Standardbreite für ein Einzelbett. Bei einem Doppelbett muss man eine Matratze entfernen. Der schöne Vorsatz: Ich rutsche nicht hinüber – der funktioniert meist nicht. Es ist wohl selbstverständlich, dass nur eine Decke erlaubt ist. Kopfkissen sind zwei oft besser. Ist das Kissen nämlich zu klein, rollt man mit dem Kopf links und rechts herunter und man kommt nicht zueinander. Französische Schlafrollen für die Köpfe wären zwar ideal sind bei uns leider unüblich.

4) **Raumtemperatur:**

Es sollte nicht zu warm sein. Eine gewisse Kühle fördert das Zusammenrücken. Sehr heiße Sommernächte können das Schlafhalten unnötig erschweren. Da hält keiner diese extreme körperliche Nähe aus.

5) **Natürlicher Körperduft:**

Beide Partner müssen natürlichen Körpergeruch haben. Das heißt: Parfum und Duftwasser dürfen schon drei Tage vorher und während des Schlafhaltens nicht verwendet werden. Aber auch Duschgels und Seife hinterlassen auf der Haut fremde Duftspuren und stören. Zum Waschen bleibt damit nur gewöhnliches Wasser. Das ist für die meisten ein sehr schwieriger Punkt. Lustiger Weise nicht weil sie den ungeschminkten Geruch ihres geliebten Partners riechen müssen. Nein, sie haben nur Angst, dass ihr eigener Geruch den anderen stören könnte und das ertragen sie nicht.

Trotzdem bestehen wir darauf, weil es ja darum geht, die Sinneserfahrungen, die ein Säugling bei einer Naturvolkmutter gehabt hätte, nachzuholen.

6) **Sex – Kleidung:**

Viele Paare glauben auf Unterhosen verzichten zu können. Bei unserem Schlafhalten haben wir sie anbehalten. Diese Paare meinen, vor allem langjährige Ehepaare tun das, sie haben schon so viele Nächte ohne Sexualität nebeneinander gelegen, da werden sie sicher diese drei Nächte auch noch schaffen. Soviel Selbstbeherrschung hätten sie ja wohl. Es ist nun leider so: Alles, was verboten ist bekommt einen besonderen Reiz.

Sexualität ist streng, besser gesagt strengstens verboten! Absolutes Sexverbot ist die wichtigste Voraussetzung für das Gelingen des Schlafhaltens. Es soll ja ein Kindergefühl erlebt werden, und Kleinkinder haben keine sexuellen Bedürfnisse. Bei jeder sexuellen Handlung wäre man sofort auf der Erwachsenen-Ebene und das Schlafhalten wäre nichts als „nur“ eine normale Liebesnacht gewesen.

Auch untertags sollte es keinen Sex geben. Diese Tage und Nächte gehören ganz dem inneren Kind. Zärtlichkeiten sollen viele ausgetauscht werden, sie dürfen aber keinen sexuellen Anstrich haben. Als Faustregel gilt: Alle Zärtlichkeiten sind erlaubt, die ein liebender Mensch auch seinen Kindern geben würde. Sollten sich doch sexuelle Gefühle einstellen, was bei einem Mann ja schnell offenbar wird, so wird das einfach ignoriert. Auch die stärkste Erektion verschwindet wieder, wenn man einfach nichts tut. Auch Kleinstkinder haben (wieder nur merkbar bei den Knaben) genitale

Erregungszustände und Erektionen. Diese Lustzustände haben aber noch keine Richtung. Es besteht kein Bedürfnis auf einen Sexualpartner, am allerwenigsten das, mit der eigenen Mutter zu schlafen.

Babys haben eine funktionierende Nervenversorgung ihres Genitals und auch schon funktionierende Schwellkörper. Bis zur erwachsenen Sexualität die auf einen Partner gerichtet ist, ist es aber noch sehr weit.

So darf „Mann“ beim Schlafhalten ruhig seine Erektion haben und „Frau“ ihre erregte Scheide. Das stört nicht solange keine Sexualität dabei herauskommt. Außer der Unterhose trägt man keine Kleidung, auch keinen BH, Ausnahme sind hier natürlich die stillenden Mütter. Es soll ja das Hautgefühl eines Naturvolkbabys wiedererlebt werden. Und der Busen hat für ein Baby nährend Funktion und darf dem Partner deshalb ebenfalls nicht vorenthalten werden. (Genuckelt wird nicht, das führt schon wieder zur Sexualität) Übrigens: Aus der Erfahrung unserer verschiedenen Paare genügt auch ein Männerbusen fürs Wiedererleben der Babygefühle.

7) **Dauer der nächtlichen Ruhe:**

Man müsste eigentlich sagen: Dauer der nächtlichen Unruhe. Also man sollte pro Therapienacht mindestens sieben Stunden im gemeinsamen Bett verbringen. Es erleichtert die Sache, wenn man beim Zubettgehen schon einen Zeitpunkt bestimmt, bis zu dem man ausharren muss. Nächtliches Spaziergehen ist nicht erlaubt. Man wird zwar auch immer müde davon, kommt sich dabei auch seelisch näher, aber man soll sich ja an den Hautkontakt gewöhnen und ihn genießen lernen. Das passiert bei Spazieren gehen zu zweit nicht. Also rein ins Bett!

8) **Psychopharmaka, Alkohol, Koffein, Nikotin:**

Alle chemischen Substanzen, die die Stimmungslage verändern, dürfen nicht eingenommen werden. Wer unter **Psychopharmaka** steht (z.B. Antidepressiva) wird nie an seine Kindheitsgefühle herankommen. Für den ist Schlafhalten vergebliche Liebesmühe. Wer sie nur als „Lifestyledroge“ nimmt, sollte sie sowieso problemlos absetzen können und sollte sie mindestens ein Monat vor dem Schlafhalten weglassen. Wer sie aus Krankheitsgründen unbedingt nehmen muss, dem raten wir vom Schlafhalten ab. Wenn er unbedingt will, dann nur nach ärztlicher Rücksprache mit mir.

Schlafmittel machen das Schlafhalten sinnlos. Wer wegratzt, weil er zwei Schlaftabletten genommen hat, wird weder für sich noch für seinen Partner ein positives Ergebnis erwarten können. Plötzliches Absetzen der gewohnten Schlafmittel ist auch sinnlos. Das führt nämlich zum Gegenteil, zu nächtlichen Hyperaktivität und Schlaflosigkeit.

Alkohol ist während der drei bis vier Therapietage ebenfalls nicht zulässig. Schon ein großes Bier macht viele Menschen so müde, dass sie einnicken können. Wenn jemand im Alkoholdusel gemütlich wegschläft, ist das für die Therapie völlig nutzlos. Beim Bier ist es nicht nur der Alkohol, der Hopfen ist zusätzlich ein potentes Schlafmittel.

Koffein am Nachmittag, ob nun in Tee oder Kaffee, kann das Einschlafen nächstens verhindern, und die Therapie unnötig erschweren. Gegen ein Tässchen am Morgen ist jedoch nichts einzuwenden.

Für diejenigen, die so lasterhaft sind zu rauchen, kommt jetzt eine gute Nachricht. Unter Tags ist rauchen erlaubt. Nachts im Bett ist nur eine einzige Beruhigungszigarette erlaubt. Wir haben das negative Beispiel eines Paares, das die Nächte dauerqualmte und sich dadurch beinahe um den Erfolg gebracht hat. Deshalb nur eine Zigarette. Wir erlauben **Nikotin**, weil das Rauchen die Stimmungslage wenig ändert und auch das Schlafbedürfnis nicht beeinflusst. Außerdem, würden wir es streng verbieten, wäre Schlafhalten für einen Raucher von vornherein undenkbar.

9) **Gemeinsames Ruhen**

Das ist auch ein sehr wichtiger Punkt. Keiner der beiden Schlafhaltedpartner darf während der Therapietage alleine ruhen oder gar schlafen. Es würde die Therapie völlig verwässern, hielte einer der beiden gemütlich alleine ein Mittagsschläfchen. So kann man seinen Körper nicht zwingen, in der drängenden Enge der Therapiebettes in Schlaf zu fallen. Wenn schon mittags geruht werden soll, dann gemeinsam und nackt im Therapiebett.

10) **Kinder**

Wenn kleine Kinder da sind, können die Eltern kein therapeutisches Schlafhalten durchführen. Natürlich könnte man die Kinder in ihr Zimmer verbannen und dann die Therapie versuchen. Kinder spüren aber, dass die Eltern im Bett ganz etwas Besonderes machen, das mit der Kindersehnsucht nach Schlafen bei den Eltern zu tun hat. Man kann fast sicher voraussagen, dass sie in diesen Nächten ins Bett der Eltern wollen. Es kann zwar ein nettes Familienschlafen daraus werden, aber der therapeutische Prozess der Eltern ist unterbrochen. Kinder müsste man die drei Nächte zur Oma oder zur Tante geben. Das geht, wie wir später darlegen werden viel leichter, wenn sie schon immer im Bett der Eltern geschlafen haben. Ein Baby, das noch gestillt wird stört nicht. Das liegt neben der Mama, aber nicht zwischen Mama und Papa. Die neunzig Zentimeter Regel gilt dann natürlich nicht.

Das Risiko:

Der größte vorstellbare Unfall: Die beiden Schlafhaltenden springen aus dem Bett und beenden die Beziehung. Sie haben erkannt, dass sie nicht zueinander passen. Das ist uns noch nie passiert.

Eine Patientin, Tanzlehrerin von Beruf, hatte aber schon einmal ein Erlebnis, das einem solchen Schlafhalte Unfall vergleichbar ist. Viele Paare machen einen gemeinsamen Tanzkurs als Ehe Therapie. „Es war bei einer Samba“, so erzählte sie, „als ein Mann nach kurzem Wortwechsel seine Frau auf der Tanzfläche stehen ließ und aus dem Tanzsaal stürmte.“ Von der Frau erfuhr sie später, dass er nicht mehr in

die gemeinsame Wohnung zurückgekehrt ist. Nach vier Wochen kam er kurz vorbei, packte seine Koffer und übergab ihr wortlos einen Brief in dem sein Rechtsanwalt ihr bekanntgab, dass er für seinen Mandanten die Scheidung eingereicht hätte. Noch ist beim Schlafhalten so etwas nicht vorgekommen. Theoretisch möglich wäre es.

Nun aber genug der Vorschriften und Warnungen! Für diejenigen, die noch immer Lust haben, bleibt jetzt nur der große Sprung:

Raus aus den Klamotten, rein ins gemeinsame Bett, sich möglichst eng aneinander kuscheln und der großen Liebe vertrauen, die man füreinander empfindet.

Nicht nur die Psyche – auch der Körper reagiert auf Schlafhalten

Neurodermitis

Es war die Mutter eines dreijährigen Kindes, die das herausfand. Sie war mit dem Mädchen bei mir in homöopathischer Behandlung. So rechte Ursachen für die Krankheit konnte ich nicht finden. Das Haus, in dem sie wohnten, war neu gebaut – aus Ziegeln. Ihr Gatte hatte streng darauf geachtet, dass keine biologisch bedenklichen Baustoffe und Farben verwendet wurden. Sie hatte in der Schwangerschaft keine Medikamente zu sich genommen. Die Geburt war normal verlaufen. Im vierten Lebensmonat entwickelte das sonst gesunde Baby einen Ausschlag im Gesicht. Der wurde zuerst als Babyakne abgetan. Als er sich über den ganzen Körper ausbreitete und am Hals an Ellenbeugen und Kniekehlen besonders arg war, diagnostizierten Kinderarzt und Hautarzt unisono Neurodermitis (auch atopische Dermatitis genannt).

Zuerst probierte der Hautarzt verschiedene Pflegesalben und empfahl der Mutter keine scharf gewürzten Speisen und vor allem keine Zitrusfrüchte zu essen. Sie stillte ja noch voll. Täglich sollte sie die Kleine noch in Wasser baden, dem ein Schuss spezieller öliger Badezusatz beigefügt war. Die Mutter konnte keine Besserung bemerken, die Kleine kratzte sich im Gegenteil teilweise blutig, sodass die Windel, auf der sie mit dem Gesichtchen lag, Blutflecken hatte. Mit viereinhalb Monaten bekam das Kind die zweite Sechsfach Impfung. Die erste war ihr mit drei Monaten verabreicht worden. Sie reagierte sofort. Sie bekam einen massiven Juckreizanfall, schabte dauernd an allen freien Hautstellen, greinte die ganze Zeit und war des Nachts sehr unruhig.

Der Hautarzt verschrieb jetzt eine Cortisonsalbe. Wenn sie auch ein schlechtes Gewissen hatten schmierten die Eltern doch – sie konnten ihr geliebtes Kind nicht länger leiden sehen. Und tatsächlich unter der Cortisonsalbentherapie besserten sich die Beschwerden, ganz verschwanden die Ekzemstellen nicht, aber der Zustand war nach dem bis jetzt Durchgemachten erträglich. Es nahte der nächste Impftermin mit sechs Monaten. Die Eltern suchten vorher ein Gespräch mit der Kinderärztin. Es war ihnen aufgefallen, dass die ersten Erscheinungen ungefähr eineinhalb Wochen, also zehn Tage nach der ersten Sechsfach Impfung aufgetreten waren, gleich nach der zweiten Impfung hatte sich die Neurodermitis massiv verschlimmert. Die dritte Teilimpfung wollten sie nun lieber weglassen oder wenigstens aufschieben.

Darauf wurde die Kinderärztin sehr unwirsch, behauptete, sie hätte noch nie erlebt, dass Neurodermitis auf eine Impfung hinauf aufgetreten wäre, sie könnten ihr da als Kinderärztin vertrauen und dass das Leben ihrer Tochter stark gefährdet wäre wenn sie sie nicht impfen ließen, dass alle Kinder geimpft werden müssen, und dass sie als Eltern zur Verantwortung gezogen würden, wenn dem Kind durch das Nichtimpfen ein Schaden erwüchse. „Und wer wird zur Verantwortung gezogen, wenn durch die Impfung ein Schaden entsteht?“ wagte der Vater einzuwerfen. Daraufhin beendete die Kinderärztin das Gespräch indem sie sagte, das wären haltlose Vorwürfe und sie hätte keine Zeit für stundenlange Impfdiskussionen. Die Eltern standen da und

wussten nicht so recht was tun. Das Mädchen blieb ungeimpft. Die Neurodermitis stabilisierte sich. Sie schmierten ein bis zweimal wöchentlich Cortison. Wenn die Tochter krank wurde, gingen sie zum Hausarzt, auch mit schlechtem Gewissen wegen des fast leeren Impfausweises. Der hielt sich aber mit der Kritik daran zurück und behandelte das kranke Kind. Er meinte nur, man sollte die fehlenden Impfungen vor dem Schulbesuch nachholen.

Das Mädchen war drei Jahre alt, als die Eltern zu mir kamen. An „Beschützten Schlaf“ dachte ich bei Neurodermitis nicht. Als Alternativmediziner zog ich Impfbelastungen in Betracht, möglicherweise hatte die Mutter vor der Schwangerschaft einen Job, wo sie mit umweltgiftigen Stoffen in Berührung kam, vielleicht wohnten sie in einem landwirtschaftlich genutzten Gebiet, wo viel gespritzt wird. Ich dachte noch an Lebensmittel Unverträglichkeiten, viele Antibiotikumgaben, die die Darmflora beeinträchtigen, an enzymhaltige Waschmittel und Weichspüler, die die Haut reizen können, an Wohngifte wie PCP-haltige Holzschutzmittel oder Formaldehydgasende Möbel und andere Gifte, die das Immunsystem schwächen und verändern können. So therapierte ich auch: Leitete die zwei Impfungen aus, verbot zu viel Zucker in der Nahrung, die Wäsche durfte nicht mehr weichgespült werden und alle Spülgänge der Waschmaschine sollten zweimal durchlaufen werden, um die letzten Waschmittelreste zu entfernen. Dazu empfahl ich noch viel nacktes Herumlaufen in der Sonne ohne Sonnencreme (aber dosiert, man muss sehr aufpassen, dass das Kind keinen Sonnenbrand bekommt)

Wir schafften es die Cortisoncreme gänzlich abzusetzen – erscheinungsfrei wurde das Kind zu meiner Enttäuschung aber nicht. So entließ ich sie unter einer homöopathischen Dauertherapie, damit sie wenigstens keinen schweren Rückfall bekäme.

Ein halbes Jahr hörte ich nichts von dem Mädchen, dann meldete sich die Mutter für ein Gespräch an, sie wollte keine Therapie, wie sie am Telefon sagte. Als sie kam, schob sie ihre Tochter vor sich durch die Türe: „Schauen Sie, das haben Sie und Ihre Frau bewirkt.“ sagte sie. Ich betrachtete das Kind, es hatte eine Haut wie ein frisch gepflückter Pfirsich. „Aber die homöopathischen Medikamente haben doch nur mäßig gewirkt, die wirken doch nicht besser oder stärker, wenn man sie ewig einnimmt“, warf ich ein.

„Ach die Globuli, die nehmen wir schon lange nicht mehr“ entgegnete sie, „Es war das Schlafhalteskriptum, das Sie und Ihre Frau geschrieben haben. Das habe ich gekauft, als ich damals mehrmals bei Ihnen war. Das hat mich einfach interessiert.“

Dann erzählte sie: Die nacherzählte Filmszene am Anfang des Skriptums, hatte sie am meisten beeindruckt. Wo das afrikanische Baby im Tragetuch am Rücken seiner Mutter schläft, während diese Mais oder Hirse stampft. Da hatte sie zu überlegen begonnen. Sie hatte in der Zwischenzeit auch viele Bücher über Neurodermitis gelesen. In einem war gestanden, dass Neurodermitis bei Naturvölkern völlig unbekannt ist, dass aber, wenn Menschen aus solchen Völkern nach Europa kommen sie sehr wohl Neurodermitis kranke Kinder haben können. Und sie hatte sich gedacht, was wohl der Unterschied zwischen einem Kind dort und einem Kind hier in Europa ist. Die Impfungen sind es nicht – Kinder werden dort auch geimpft. Aber in Europa sind Kinder immer bekleidet, von der Geburt weg. Und die Baby Haut

kommt nie mehr direkt mit anderer menschlichen Haut in Berührung. Erst das erste Liebesabenteuer jenseits der Pubertät bringt den ersten Ganzkörperhautkontakt. Naturvolkbabys haben diesen Hautkontakt dauernd – von der Geburt weg. Das ist der große Unterschied.

Sie weiter: „Da habe ich mir gedacht, das hole ich mit meiner Tochter nach. Schaden kann es nicht, und was habe ich denn sonst für Optionen: Cortison hat mein Kind nicht gesund gemacht, die Homöopathie auch nicht ganz. Ich habe sie ja schon von Anfang an bei mir im Zimmer gehabt, im Gitterbett neben meinem Bett. Mit einem Jahr war sie dann im eigenen Zimmer, wir haben ihre Zimmertüre immer offengelassen und das Licht am Gang brennen. In der Mutterberatung haben sie mir das gesagt – sonst kriegt man sein Kind nie aus dem Schlafzimmer.

Ich habe mir nach dem Lesen des Skriptums gedacht, ist mir auch egal, dann bleibt sie halt bis zehn Jahre bei uns liegen, das ist immer noch besser als die Vorstellung dass sie die nächsten Jahre in ihrem Kinderzimmer die Nächte durchkratzt. Wir haben nackter Haut an nackter Haut geschlafen. Ich bin draufgekommen, dass sie ruhiger geschlafen hat und weniger gekratzt, wenn ich verschwitzt war und mich abends nicht geduscht hatte, so habe ich es dann eingerichtet mich nur mehr morgens zu duschen.

Wenn sie kratzen wollte, habe ich sie immer ganz fest an mich gedrückt und ihre Hände in meinen Achselhöhlen eingezwickelt. Ich habe sie so gewiegt und ihr Melodien ins Ohr gesummt. Da hat sie schnell auf den Juckreiz vergessen und ist eingeschlafen. Am Anfang musste ich das auch ein paar Mal in der Nacht machen, wenn sie wieder zum Kratzen begonnen hat. Bald liebte sie es halb auf mir liegend, mit ihren kleinen Händen in meinen Achselhöhlen einzuschlafen.

Mein Mann installierte einen Sicht- und Windschutz in unserem Garten, da habe ich Sonnenbäder mit ihr genommen. Und wie in ihrem Skriptum beschrieben, habe ich sie tüchtig mit meinem Schweiß benetzt. Immer wenn ich schön schweißnass war, haben wir Spiele gespielt, wo sie auf meinem Rücken herumgeklitscht ist, oder ich mich auf sie gelegt habe – einmal Schweiß von vorne, einmal Schweiß von hinten. Ich kann Ihnen sagen, Die Haut war in zwei Wochen schon viel schöner. Ich habe das Gefühl, dass mein Schweiß und der Talg meiner Haut ihr viel besser geholfen haben, als die beste Hautcreme.

Sie hat auch die Sonne viel besser vertragen, als wie ich sie noch alleine zum Sonnen hingelegt habe. Einzig mein Mann hat mir leidgetan, weil er in den Wochen, wo ich so mit ihr beschäftigt war, ein bisschen zu kurz gekommen ist. Wie er aber gesehen hat wie es mit Liesi bergaufgegangen ist, war er ganz begeistert. Jetzt geht ihm ja nichts mehr ab, denn Liesi legt sich abends problemlos alleine ins Ehebett. Sie kuschelt natürlich auch mit Papa. Jetzt ist sie ganz gesund. Sie bleibt aber bei uns liegen. Wir genießen das selbst viel zu sehr.

Ich möchte mich bedanken, vor allem, dass Sie so ehrlich geschrieben haben, wie es Ihnen als Kind erging und dass Sie jetzt synthetische Stoffe besser vertragen. Liesi hat ja auch auf die meisten neuen Kleider reagiert. Ohne Sie und Ihre Frau wäre unser Kind nie gesund geworden. Ich wäre ja selber nie auf die Idee gekommen mein Kind zu mir ins Bett zu nehmen und nackt schon gar nicht.“

Nach dem Besuch musste ich für mich zugeben: Ich auch nicht. Ich mache sehr genaue Anamnesen, aber bis jetzt hatte ich noch nie daran gedacht bei einem Neurodermitis Kind nach den Familienschlafgewohnheiten zu fragen. Dabei hatte ich ja meine eigenen Erfahrungen mit Neurodermitis als Kind. Und dass empfindliche Haut durch Schlafhalten ihre Empfindlichkeit verlieren kann, hatte ich auch am eigenen Leib erfahren. Nur, dass Mutters Haut Neurodermitis kuriert, soweit hatte meine Vorstellungskraft nicht gereicht.

Das veranlasste Ulrike und mich zu einigen theoretischen Überlegungen: Wenn es stimmt, dass Neurodermitis bei Kindern von Naturvölkern nahezu unbekannt ist, dann kann die Theorie, dass die Gene schuld sein sollen nicht stimmen, denn in Europa kriegen deren Kinder das sehr wohl. Ich persönlich kenne ein Neurodermitis krankes schwarzafrikanisches Mädchen, einen Chinesenjungen und auch einen Palästinenser, alle hier lebend. Im Palästinenserlager war aber kein einziges Kind mit Neurodermitis. Die können doch ihre Gene nicht ändern, nur wenn sie nach Österreich ziehen. Die Umwelt kann es auch nicht sein, denn im Palästinenserlager war die Umweltsituation weit schlimmer, als in einem europäischen Chemiewerk. Der Hauptkanal war meist verstopft sodass die stinkenden Abwässer aus allen Deckeln quollen und auf der Straße große Pfützen bildeten, in denen die Kinder spielten. Der Müll türmte sich an jeder Straßenecke zu Bergen, weil er nicht abgeholt wurde. Weil sie es nicht besser wussten zündeten die Leute diese stinkenden Müllberge an. Da verbrannte Plastik, Hausmüll, Verpackungsmaterial, Lacke und Altöle. Man sah das Lager schon von weitem, weil meist riesige Rauchsäulen darüber standen.

Die Kinder hatten viele Schmutzinfektionen und Reizungen der Atemwege, aber wenn eines Juckreiz hatte, dann waren es meist Läuse und seltener die Krätze aber nie Neurodermitis. Die Umwelt fällt also als Ursache weg.

Ich bin ein Impfgegner. Aber Impfungen sind maximal der Auslöser von Neurodermitis, nicht aber deren Ursache. Die Palästinenserkinder waren alle geimpft, dafür hatte ich selbst im Auftrag der österreichischen Bundesregierung gesorgt.

Bleiben nur noch die Schlafgewohnheiten. Die Palästinenserkinder schlafen die ersten Lebensjahre im Familienbett, zwar nicht nackt, aber trotzdem spüren sie durch die dünne Kleidung sehr viel vom mütterlichen Körper. Obwohl es Kinderwägen gibt, werden sie von Geschwistern, Tanten und Omas viel mehr herumgetragen als bei uns. Dauernd beschäftigt sich jemand mit ihnen. Sie haben sehr viel Körperkontakt. Die Omis leben ja dort nicht im Altersheim, sondern im Familienverband.

Das bringt uns zu einer ganz neuen Theorie der Ursache von Neurodermitis:

Die moderne Dermatologie meint, dass eine allgemeine Allergieneigung des Kindes, die sogenannte „Atopische Konstitution“ schuld an der Neurodermitis ist. Deshalb wird jetzt häufiger der Name „Atopische Dermatitis“ verwendet. Das heißt übersetzt: Durch Allergie bedingte Hautentzündung. Als Beweis für diese These führen die Dermatologen **erhöhte IgE-Spiegel** (Immunglobulin-E) im Blut an. Sie meinen weiter, dass es dafür eine genetische Ursache geben müsse.

Es konnte jedoch trotz intensiver Forschung kein Allergie-Gen gefunden werden. Das passt natürlich nicht zur Theorie, aber sie halten trotzdem an ihr fest. Sie behaupten nun, dass am Aufbau des Immunsystems sehr, sehr viele Gene beteiligt sind, die alle zusammenwirken, voneinander abhängig sind und alleine gar nichts bewirken können. Nur wenn viele Gene zugleich einen Fehler haben, kommt es zu allergischen Erscheinungen. Das ganze Wirkungsgefüge der Gene sei nun so kompliziert, dass es äußerst schwierig ist, diese genetische Ursache genau zu definieren. Deshalb gibt es ja auch keine genetischen Tests, die eine Neurodermitis Neigung voraussagen können. → So eine Theorie ist mit einem Wort nicht beweisbar.

Hauthalluzinationen

Wir hingegen meinen, dass der alte Name „Neurodermitis“ die Krankheit viel genauer beschreibt: „Hautentzündung die mit den Nerven zu tun hat“. Die Haut ist von Natur aus darauf eingerichtet Berührungsreize zu empfangen, genauso wie das Auge darauf ausgerichtet ist, Lichtreize und Seheindrücke zu empfangen und das Ohr Schallwellen und Höreindrücke. Wenn man nun die Augen einige Zeit von allen Lichteindrücken abschließt, sich zum Beispiel einige Stunden in einem absolut dunklen Raum aufhält, so wird die Netzhaut, die ja die Lichtquanten empfängt immer empfindlicher, um auch kleinste Lichtmengen wahrnehmen zu können. In diesem Zustand reagiert sie sogar auf einzelne Lichtquanten. Wenn auch die nicht kommen, beginnt die Netzhaut selbst Sinneseindrücke zu erzeugen. Sie beginnt zu **halluzinieren**. Da sieht man dann Lichtblitze und diverse Muster. Dauert der Abschluss von optischen Sinneseindrücken noch länger, mehrere Stunden oder Tage, beginnt sogar das Gehirnareal, das für das Sehen zuständig ist zu halluzinieren und man vermeint dann zwischen den Blitzen Personen und Gegenstände zu sehen.

Man braucht da gar kein Rauschgift zu nehmen, allein durch „sensory deprivation“ also durch den Entzug von Sinneseindrücken beginnen Menschen zu halluzinieren.

Das fiel schon vor neunzig Jahren bei augenärztlichen Operationen auf, wo den Patienten beide Augen für mehrere Tage zugeklebt wurden. Die Patienten bekamen oft sehr lebhaft optische Halluzinationen, einige kippten sogar in eine Psychose. Heute trachtet man das zu vermeiden indem man nur immer ein Auge operiert und die Zeit des Abklebens sehr kurz hält.

Einige Menschen wollen Halluzinationen haben. Sie nehmen dazu meist Halluzinationen-auslösende Rauschgifte wie LSD oder Meskalin. Auf eine sehr elegante Methode kam der amerikanische Neurophysiologe John C. Lilly. In den fünfziger Jahren untersuchte er im Auftrag der NASA wie sich das Gehirn verhält, wenn es vollständig von allen Außenreizen abgeschirmt ist. Er konstruierte dazu den sogenannten Isolationstank oder Flotation Tank. Der sieht aus wie eine übergroße Badewanne mit Deckel. Das Ganze ist schalldicht isoliert. Die Badewanne ist halbgefüllt mit einer Salzlösung auf der man schwimmt ohne unterzugehen, wie im Toten Meer. Im Gegensatz zum Toten Meer, das zum größten Teil Kochsalz enthält und auf der Haut leicht brennt wenn man lange Zeit badet, wird im Isolationstank

Epsom Salz (Magnesiumsulfat) verwendet, das viel hautfreundlicher ist, sodass man viele Stunden darin ohne Hautirritationen verbringen kann. Das Salzwasser wird eine Spur unter Körpertemperatur erwärmt, sodass der Körper seine Wärme gerade abgeben kann aber auf der Haut kein Kälte- oder Wärmegefühl entsteht. Durch geschicktes Erwärmen am Rand erreicht man eine ganz langsame Strömung der Flüssigkeit zur Mitte hin, sodass der Körper schön in der Mitte schwimmt und nicht an die Wannenträger stößt. Der Deckel ist geschlossen und es herrscht absolute Finsternis und Stille. Auch der Tastsinn ist ausgeschaltet. Man schwebt schwerelos in und auf der Salzlösung ohne irgendwo aufzuliegen ohne Kälte- oder Wärmegefühl.

Lilly fand, dass man sich darin ganz wunderbar entspannen kann. Nach ungefähr einer Stunde, bei manchen früher bei manchen später stellen sich dann lebhaftere Halluzinationen ein. Viele berichten auch von eigenartigen Bewusstseinszuständen, zum Beispiel das Gefühl aus seinem Körper hervorzutreten. Der Tank wurde in Amerika sehr populär, weil er eine Möglichkeit bot, Halluzinationen und veränderte Bewusstseinszustände zu erleben, ohne Rauschgift nehmen zu müssen. Besonders bekannt sind die Isolationstankerlebnisse, die der amerikanische Physiknobelpreisträger Richard P. Feynman in seinen Büchern beschrieb.

Der Isolationstank führt aber nicht nur zu Halluzinationen des Gesichtssinnes und des Gehörs sondern auch der Haut. Ein Großteil der Personen erlebt die erste dreiviertel Stunde einen starken Juckreiz. Der verschwindet meist wieder wenn die optischen und akustischen Halluzinationen einsetzen. Die Salzlösung, wie einige glaubten, konnte es nicht sein. Das Salzwasser im Toten Meer ist weit konzentrierter und enthält noch das viel schärfere Kochsalz. Trotzdem juckt es nicht, sondern brennt nur im Popo Loch, wenn es leicht wund ist oder auf wunden Stellen der Haut. Außerdem hört das Jucken im Isolationstank wieder auf. Wäre das Epsom Salz schuld müsste die Hautirritation immer schlimmer werden, je länger man darin liegt.

So gibt es nur eine logische Erklärung. **Wenn die Haut keine Berührungsreize irgendwelcher Art erhält, beginnt auch sie zu halluzinieren.**

Aber warum sollte die häufigste Berührungssinn-Halluzination gerade der **Juckreiz** sein? Man könnte ja zum Beispiel die Halluzination haben berührt zu werden. Nun, das erste, was Tiere mit ihrem Hautsinn in der Evolution können mussten, war nicht die Umwelt zu erforschen, sondern den Angriff eines Hautparasiten zu erkennen und eine Abwehrmaßnahme auszulösen – sprich ein Wegwischen oder Abkratzen des Parasiten. Und das Gefühl, das diese Abwehrreaktion auslöst, ist der Juckreiz. Das können sogar die Frösche, denen man den Kopf abgeschnitten hat und die gerade noch leben: Wenn man sie am Rücken kitzelt, genauso wie ein eben gelandetes Insekt, wischen sie mit ihren Hinterbeinen in einer kleinen Verrenkung über die gepikste Stelle. Nachdem der Juckreiz der wichtigste Hautsinn ist, viel wichtiger als der vielbeachtete Tastsinn, beginnt die Haut-Halluzination auch zuerst mit Juckreiz und dem Gefühl, Insekten krabbeln auf der Haut.

Auch strenge Meditationstechniken wie zum Beispiel die Zen-Meditation kennen dieses Phänomen. Es ist schon schwierig genug fünfunddreißig Minuten in strenger Meditationshaltung mit überkreuzten Beinen in absoluter Stille zu sitzen, immer nur die gleiche Stelle der Zimmerwand zu betrachten, dem Atem zu lauschen, den Schmerz in den Knien zu vergessen und sich aufs Nichts zu konzentrieren. Sehr

häufig kommt aber noch der Juckreiz, der einen quält. Ich habe da eine besonders lebhaft Phantasie. Man fühlt Ameisen die auf dem Körper krabbeln, Gelsen, die stechen und Zecken, die saugen. Manchmal schein ich es zu fühlen, wie die Krätzmilbe ihre Gänge bohrt und die Larva migrans (das ist die infektiöse Larve der Entenbiliarziose – die gibt es in unseren Badeseen) durchs Unterhautgewebe kriecht. Es gehört nun zur meditativen Übung, sich auf diese juckenden Stellen zu konzentrieren und sich nicht zu rühren. Aber obwohl ich weiß, dass alle oben genannte Gefahren nur meiner medizinischen Phantasie entsprungen sind, und mein Zen-Meister sieht, dass ich schwach geworden bin, muss ich mich doch kratzen. Zu meinem Trost geht es anderen auch so.

Ein wenige Tage oder Wochen altes Baby meditiert nicht. Wenn es aber – wie es heute üblich ist – in seinem Bettchen liegt, darf es stundenlang die gleiche Stelle an der Decke anstarren. Wenn es Stimmen hört und im selben Zimmer, wie die Erwachsenen liegt, hat es Glück. Aber die Worte haben für es noch keine Bedeutung. Richtig bewegen kann es sich auch nicht. Es ist fest eingepackt, die Decke überall festgesteckt, die Hände über der Decke. Koordiniert kann es die Arme und Finger nicht bewegen. Der Kopf liegt flach auf einem Kissen. Hin und herdrehen kann es ihn anfänglich auch nicht. Es ist in einer sehr ähnlichen Situation wie ein Meditierender beim Zen. Nur seine Meditation dauert nicht fünfunddreißig Minuten sondern gleich mehrere Stunden am Stück bis es wieder aus seinem Bettchen genommen wird und gestillt oder gewickelt wird.

Mehrere Stunden, das übersteigt die Fähigkeiten der besten Zen-Meister. Die erheben sich nach fünfundvierzig Minuten, dehnen ihre Glieder um sich dann zur nächsten Sitzung niederzulassen. Ein modernes Baby muss durchhalten, und es hat die gleichen Beschwerden wie ein Meditierender. Es beginnen die Stellen wehzutun, wo es aufliegt. Vor allem aber beginnt seine Haut, die ja überhaupt keine Berührungsreize empfängt, immer empfindlicher zu werden, bis sie sich schließlich ihre Reize selber schafft – also halluziniert! Und **die erste Hauthalluzination ist der Juckreiz!**

Für ein Baby ist wie wir später noch sehen werden die Haut mit ihren Berührungsrezeptoren das wichtigste Sinnesorgan. Für einen Erwachsenen sind es die Augen. Ein Kleinstkind ist also von Natur aus darauf eingerichtet, ständig berührt zu werden. Das passiert auch bei Naturvölkern, wo das Baby dauernd am Körper der Mutter ist, alle ihre Bewegungen mitmacht und nächtens ihren atmenden und ab und zu im Schlaf zuckenden Körper spürt. So ein Baby kann zwar auch von Hautjucken geplagt werden. Es hat aber dann keine Hauthalluzinationen, denn die Haut hat ja genügend Berührungsreize empfangen. Wenn es juckt dann sind es meist Läuse, Flöhe oder die Krätzmilbe, die das Baby plagen, also richtige Parasiten und keine eingebildeten, oder es ist von diversen Insekten gebissen oder gestochen worden. Fürsorgliche Naturvolkmütter versuchen das jedoch zu verhindern und machen mit ihren Fingern und Lippen stundenlang Hautpflege bei ihren Säuglingen und Kleinkindern.

Jeder kennt die Filmaufnahmen wo schwarzafrikanische Frauen das Kraushaar ihrer kleinen Kinder durchwühlen und sie von Läusen und anderen Insekten befreien. Wenn man den verzückten Gesichtsausdruck sieht, mit dem die Kleinen diese Behandlung über sich ergehen lassen, dann weiß man, dass Läusebisse zwar

jucken, dass aber das Vergnügen von Mama gelaust zu werden den Juckreiz bei weitem aufwiegt.

Westliche Babys haben auch Juckreiz in ihrem Bettchen. Aber warum sollte Mama sie stundenlang lausen. Man sieht ja keine Insekten im Haar. Dass die Haut halluziniert und ihr Baby die gleichen Beschwerden hat, wie ein verlaustes und verflohtes Kind weiß Mama nicht.

Warum tritt Neurodermitis so häufig nach der ersten Impfung auf? Man kann sagen, die Impfung ist eben der Auslöser, meist ist es die Sechsfachimpfung. Man kann aber auch argumentieren, dass mit drei bis vier Monaten ein Baby seine Hände schon etwas zielgerichteter bewegen kann. Auch seine Fingernägel sind schon gewachsen und es beginnt auf den Juckreiz zu reagieren und sich zu kratzen. Seine Halsmuskeln können den Kopf schon halten. Das Kind beginnt mit den Wangen auf der Liegeunterlage zu schaben, lehnt es an der Schulter der Mama, schabt es auch.

Jeder weiß: Kratzen kann sehr lustvoll sein, wenn es juckt, aber auf einer empfindlichen, entzündlichen Haut bewirkt Kratzen nach anfänglicher Erleichterung noch mehr Juckreiz. Die Babys kratzen und schaben so lange bis sie wund und rot sind. Ab jetzt ist der Zyklus: Jucken - Kratzen - weiterer Juckreiz nicht mehr zu unterbrechen. Es gelingt den Kindern durch wackeln auf ihrer Unterlage zu schaben, sodass sie sogar am Rücken rot werden, wo sie mit den Händen gar nicht hinkommen. Sie sind jetzt so wund und überreizt, dass sie auch die Berührungen ihrer Mütter nicht mehr ertragen. Sie werden noch nervöser, wenn man sie fest an sich zu drücken versucht oder streichelt. Nun bekommen auch die Erwachsenen Berührungssängste und bieten ihren Babys immer weniger Hautkontakt.

Mütter formulieren das dann so: „Ich traue mich mein Baby gar nicht mehr angreifen, weil es dann noch mehr schreit, juckt und kratzt. Am wohlsten fühlt es sich noch, wenn ich es alleine lasse. Ich bin verzweifelt.“ Dabei wäre die einzige Hilfe intensiver Körperkontakt auch wenn er anfänglich unangenehm ist. Aber Mütter, die selber körperfeindlich erzogen wurden, müssen da oft eine große Hemmschwelle überwinden.

Juckreiz als Schutzmechanismus

Juckreiz ist ein Schutzmechanismus. Bei einem natürlich aufgewachsenen Kind zeigt er die Anwesenheit irgendeines Hautparasiten an und löst entsprechende Abwehrmaßnahmen aus. Ein beißendes oder stechendes Insekt verscheucht man oder erschlägt es, Zecken und Milben kratzt man weg, Läuse und Flöhe sucht und entfernt man sich gegenseitig.

Juckreiz kann aber noch mehr. Er stimuliert die Produktion von IgE (Immunglobulin E) Ein erhöhter Immunglobulinspiegel E zeigt eine latente Allergiebereitschaft des Organismus an. Das gilt aber nur für Länder mit westlicher Lebensweise und relativ kühler Lufttemperatur.

In Entwicklungsländern und heißen Gegenden denkt ein Arzt zuerst an eine Wurminfektion, wenn er einen erhöhten IgE Spiegel findet. Dazu muss man wissen, dass Immunglobulin E von der Evolution nicht dazu erfunden wurde, kleinen Kindern eine Allergie zu ermöglichen, sondern ein ganz wichtiger Teil der Parasitenabwehr eines Säugetieres und eines Menschen ist. Ohne IgE würden die Würmer einen Menschen, der in einer tropischen Region lebt von innen her auffressen.

Dazu muss man weiter wissen, dass Würmer nicht nur im Darm leben, wie die kleinen ungefährlichen Madenwürmer, die wir manchmal im Stuhl unserer Kinder finden oder die größeren Spulwürmer oder den Bandwurm. In den Tropen gibt es Würmer die im Lympfsystem leben (Zum Beispiel die Filarien) die werden von Moskitos übertragen. Würmer, die durch Gewebe kriechen, wie ein Regenwurm durch die Erde. (Zum Beispiel der Loa Loa Wurm) Er wird durch den Biss einer Bremsenart übertragen. Der Onchozerkose-Wurm ist aufgerollt wie ein Wollknäuel und lebt in zwei Zentimeter großen Knoten im Unterhautgewebe. Er wird von einer stechenden Kriebelmücke übertragen. Der Pärchenegel bei der Bilharziose lebt in den Venen von Blase und Darm. Bei dem bohrt sich eine kleine Larve, die vorher in einer Wasserschnecke gewohnt hat, beim Baden durch die Haut. Auch das juckt.

Der Mensch hat Millionen von Jahren im tropischen Afrika gelebt bevor er sich nach Europa aufgemacht hat. Wir haben alle noch – genetisch gesehen – das Immunsystem eines Ostafrikaners. Und das ist ein sehr intelligentes, kräftiges Immunsystem, sonst wären wir schon lange ausgestorben.

Dieses Immunsystem weiß aus Jahrtausenden langer Evolutionserfahrung: Wenn es juckt hat mich wohl ein Insekt gestochen. Fast alle stechenden Insekten übertragen mit ihrem Speichel die Larven von Würmern. Wenn ich mit meinen Abwehrmaßnahmen solange warte bis die Würmer im Körper zu ordentlicher Größe herangewachsen sind, dass ich sie direkt wahrnehmen kann, bin ich sehr spät dran. Ich nehme also den Juckreiz des Insektenstiches als Anzeichen dafür, dass gerade eine Wurmlarve durch die Haut einzudringen versucht und produziere sofort das IgE und führe viele eosinophile Granulozyten (das sind weiße Blutkörperchen, die unter Mithilfe von IgE die Würmer töten) an die Stichstelle um die Würmer umzubringen solange sie noch schwach und klein sind. Und das funktioniert meistens, nicht immer, aber gut genug.

Menschen leben im wurmverseuchten Ostafrika seit mindestens sieben Millionen Jahren. Eines weiß das sonst so intelligente ostafrikanische Immunsystem aber nicht: Dass es Menschen einmal einfallen wird, ihre Kinder alleine schlafen zu lassen, ihnen sehr wenig Hautkontakt und Ablenkung zu gönnen bis bei einigen Kindern die Haut Juckreizhalluzinationen beginnt. Es reagiert dann so, wie es für Ostafrika zweckmäßig wäre: Es setzt die Wurmabwehr in Gang. Es produziert IgE und eosinophile Granulozyten. Beides finden wir im Blut eines Neurodermitis Kranken.

Bei Juckreiz wird aber nicht nur der IgE Spiegel höher und die eosinophilen Granulozyten mehr, sondern das ganze Immunsystem gerät in Aufruhr. Die Entzündungswerte steigen, die Zahl der weißen Blutkörperchen nimmt insgesamt zu.

Der Unterschied zu IgE und eosinophilen Granulozyten ist, dass man diese Reaktion bei allen Infektionskrankheiten hat und sie nicht für Neurodermitis und andere „allergische“ Reaktionen typisch sind.

Diese Stimulierung der Immunabwehr durch das Hautparasitenabwehrsystem hat seinen guten Grund, denn auch fast alle wirklich gefährlichen Infektionskrankheiten in den Tropen werden durch Insekten, die beißen und stechen übertragen: Malaria, Gelbfieber und Denguefieber von Moskitos, die Schlafkrankheit von der Tsetsefliege, die Pest von den Rattenflöhen, der Flecktyphus von Läusen, Rickettsiosen, die dem Flecktyphus verwandt sind von Lederzecken, FSME und Borreliose von den Schildzecken, die Chagaskrankheit in Südamerika von stechenden Raubwanzen und das tödliche Mittelmeerfieber und andere Leishmaniosen (die Aleppobeule von Sir David Lindsay aus dem Karl May Romanen gehört dazu) durch Sandmückenstiche.

Eine rechtzeitige Alarmierung des Immunsystems nach einem Insektenstich ist also überlebenswichtig. Und alarmiert wird es durch den Juckreiz. Der wird über ganz spezielle Nervenfasern zum Rückenmark geleitet und weil die Juckreizalarmierung so wichtig ist, ist dieses Juckreiznervensystem sehr widerstandsfähig konstruiert. Das heißt es funktioniert fast immer. Während das schmerzleitende Nervensystem relativ leicht durch schmerzstillende Medikamente zu beeinflussen ist, gelingt das bei Juckreiz fast nicht.

Jetzt wissen wir auch, warum wir auf Insektenstiche fast immer mit einer Entzündung reagieren: das heißt: Rötung, Schwellung, Hitze, Schmerz und Jucken. Der Körper schickt gleich eine Menge von verschiedenen weißen Blutkörperchen und Immunmolekülen zur Einstichstelle um eventuell eingedrungene Krankheitserreger nur ja schnell umzubringen bevor sie eine schwere Krankheit auslösen können. Das tut es auch bei einem Bienenstich, der normalerweise nichts überträgt. Die Bienen imitieren mit ihrem Bienengift die Speichelsekrete von blutsaugenden Insekten. Sie wollen mit ihrem Stich den Schmerz einer Entzündung und Juckreiz auslösen um uns von ihren Honigwaben fernzuhalten.

Juckreizhalluzinationen der Haut tun genau das Gleiche. Sie bringen das ganze Immunsystem in Aufruhr und bald kommt es zu Entzündungen der Haut, wie bei Insektenstichen. Die jucken wieder, werden gekratzt und der Prozess verstärkt sich.

Was das Interessante ist, dass sich die entzündeten aufgekratzten Hautstellen bei einem Neurodermitis Kind eigentlich nie infizieren. Man sollte doch vermuten, dass so große, nässende Wundflächen ein gefundenes Fressen für Bakterien sind. Das Immunsystem bei einem Neurodermitiker läuft aber so auf Hochtouren, das es eine Infektion verhindert trotz der offenen Wunden.

Impetigo contagiosa auch Eiterflechte oder Schmutzflechte genannt ist eine infektiöse Hautkrankheit, die an sich gesunde Kinder sehr häufig befällt. Erreger sind meist Streptokokken oder auch Staphylokokkus aureus. Am Beginn stehen kleinste Hautverletzungen wie zum Beispiel Insektenstiche die aufgekratzte wurden. Heute gibt man da meist Antibiotika.

Früher in der Vorantibiotischen Ära sind die Kinder aber auch nicht daran gestorben. Die eitrigen Hautareale breiteten sich über größere Teile des Körpers aus. Die Kinder

sahen dann echt furchtbar aus. Im Libanon habe ich noch viele solche Kinder behandelt. Die alten Ärzte wussten: Wenn die Infektion schlimm genug ist, wird das Immunsystem wach und wirft die Bakterien binnen weniger Tage aus dem Körper und das Kind gesundet. War die Infektion nur auf wenige Stellen beschränkt, konnte sie ewig weitergehen, denn das Immunsystem schlief weiter und kümmerte sich nicht darum.

Bei einem Neurodermitiskranken ist das Immunsystem so im Daueralarmzustand, dass die Bakterien von vornherein so heftig bekämpft werden, dass sie keine Chance haben. Obwohl die nässenden, gelben Krusten fast genauso aussehen wie eine Impedigo Contagiosa findet man keine Streptokokken und Staphylokokken Bakterien in den Wunden. Das klingt ja ganz positiv, aber es kostet den Körper sehr viel Energie. Und zusätzlich zahlt man mit unerträglichem Dauerjuckreiz.

Es gibt nun zwei Möglichkeiten:

Das Immunsystem und den Juckreiz so gut es geht mit Cortison und Antihistaminika zu unterdrücken, was mit einer Menge negativer Nebenwirkungen einhergeht: z.B. kann das Kind dann doch schwere Hautinfektionen bekommen. Cortison wird durch die Haut auch resorbiert und verändert den ganzen Stoffwechsel.

Oder der Haut viele Berührungsreize zu geben möglichst mit der eigenen Haut – das hat viele positive Nebenwirkungen, wie sie in diese Buch noch sehen werden.

Das fällt vielen Müttern leider gar nicht so leicht. Denn sie wurden meist selbst sehr körperfeindlich erzogen. Auch wenn man es seinem Kinde zu Liebe gerne machen möchte, die drängende Enge im Bett ist schwer auszuhalten. Ulrike brauchte fast drei Jahre um sich nach der Geburt an ihr Kind im Bett zu gewöhnen, das am besten schlief, wenn es halb auf ihr lag. Und das obwohl sie felsenfest überzeugt war, dass Kinder ins Bett der Mutter gehören. Sie sagt, so richtig entspannt genießen konnte sie Wolfi an ihrer Seite erst nachdem wir beide schlafgehalten hatten.

Der Gedanke, dass die Neigung an Neurodermitis zu erkranken vererbt ist kam ja daher, dass die Eltern auch schon über empfindliche, juckende Haut klagten.

Wir meinen, das ist nicht genetisch bedingt, sondern durch eine körperfeindliche Erziehungstradition, die von einer Generation an die nächste weitergegeben wird. Eigentlich alle Frauen, die heute Mutter werden, haben als kleine Kinder im eigenen Bett, im eigenen Zimmer schlafen müssen.

Gerade Neurodermitis Kinder vertragen anfänglich die vielen Berührungen schlecht und reagieren mit verstärktem Juckreiz. Man muss dann als Mutter zuerst die eigene Abneigung gegen Hautkontakt überwinden und auch die Abneigung des Kindes und längere Zeit durchhalten, bis sich eine Besserung einstellt. Dann ist es umso beglückender zuzuschauen wie eine Krankheit die durch ärztliche Maßnahmen normalerweise nur gebessert werden aber nicht geheilt werden kann, Zug um Zug einfach verschwindet.

Dazu gehören natürlich alle Maßnahmen einer vernünftigen, biologisch denkenden Medizin: wie biologische Ernährung, ein giffreies Eigenheim, Zuckerreduktion in der

Nahrung, keine Antibiotikagaben bei Bagatellekrankheiten, keine weiteren Impfungen (wenn unbedingt geimpft werden soll, dann nur nach völligem Abklingen der Neurodermitis), Verzicht auf Cortison- und andere Wirkstoffhaltige Salben, vor allem aber keine fiebersenkenden Medikamente im Krankheitsfalle. Fieber ist der beste Heiler bei allergischen Erkrankungen auch bei Heuschnupfen und Asthma. Dann verbiete ich immer auch noch Seife für die kindliche Haut. – Auch Duschgel ist Seife! Zum Waschen genügt viel warmes Wasser und Abtrocknen.

Reste von enzymhaltigen modernen Waschmitteln reizen die empfindliche Haut. Daher sollte man bei der Babywäsche und auch bei der Bettwäsche alle Spülgänge ein zweites Mal durchlaufen lassen und nie die Spartaste drücken, denn die spart nur Spülwasser. Auch Weichspüler sind verboten.

Jetzt kommt noch der Punkt der meist blankes Entsetzen bei den Eltern auslöst. **Die Sonne.**

Ich war ein halbes Jahr an der Dermatologischen Klinik am Toten Meer. Aus der ganzen Welt kommen Hautkranke dorthin und suchen Heilung. Medizinische, medikamentöse Behandlungen bekommen sie dort keine. Unter ärztlicher Aufsicht liegen sie in der Sonne, oft bis zu zehn Stunden täglich und baden im extrem salzhaltigen Wasser des Toten Meeres und sie genesen.

In den Sommermonaten Juli, August, dann wenn es am heißesten war, kamen die Kinder aus ganz Europa – meist hatten sie Psoriasis und Neurodermitis, die ganz Kleinen mit ihren Eltern, die größeren in Gruppen mit einem Betreuer. Mit den Neurodermitis-Kindern musste man anfänglich vorsichtig sein, denn ein Sonnenbrand verstärkt massiv den Juckreiz, auch brennt das Salz des Toten Meeres in den offenen Hautstellen. Aber täglich vertrugen sie die Sonne besser. Am Schluss liefen sie den ganzen Tag im Freien herum nur mit einer knappen Badehose bekleidet und badeten im Toten Meer. – **Und das Alles ohne Sonnenschutz!!!**

Wurde ein Kind zu schnell rot, zogen wir ihm ein langärmeliges Baumwollhemd an und setzten ihm einen Sonnenhut auf und warteten mit dem weiteren Sonnenbad zwei bis drei Tage. Aber wieder: **Ohne Sonnencreme!** Nach vier bis sechs Wochen fuhren die meisten völlig erscheinungsfrei nach Hause. Leider reichte das nicht ganz. Über den Winter brach die Neurodermitis meist wieder aus. Trotzdem ist Sonnenbaden ein wesentlicher Teil unseres Therapiekonzeptes für Neurodermitis. Wer mit seinem Kind schon früh im Jahr damit anfängt, hat im Juni schon ein gut gebräuntes Kind, das keinen Sonnenbrand zu fürchten braucht und den ganzen Tag in der Badehose herumlaufen kann.

Sie brauchen keine Angst vor Hautkrebs und anderen Schäden zu haben. Israelische Dermatologen haben mehr als fünfzig Jahre klinische Erfahrung mit der Sonnentherapie. Eines aber dürfen Sie nicht: Zugleich mit der Sonnentherapie Cortisonhaltige Cremes oder andere entzündungshemmende Neurodermitis Cremes schmieren. Die verhindern die Regeneration der Haut, sodass schwere Sonnenschäden entstehen können. Die Dermatologen am Toten Meer verlangen routinemäßig, dass ein Monat vor der Sonnentherapie alle Cortisonhaltigen Cremes abgesetzt werden. Und sie ärgerten sich immer zu Tode, wenn sich manche europäische Kinderärzte und Dermatologen nicht daran hielten und die Kinder noch

kurz vor der Abreise, oft sogar noch im Flugzeug Cortison geschmiert hatten. Es gab in meiner Zeit deswegen einige ganz böse Zwischenfälle, wo die Haut ganz schlimm reagierte und die bedauernswerten Kinder dann im Krankenhaus im abgedunkelten Zimmer liegen mussten und erst recht mit Cortison behandelt wurden – notgedrungenenmaßen.

Also nie Cortison und Sonne zugleich!!!

Die Sonne schafft es aber nicht alleine, das gemeinsame Schlafen alleine ebenfalls nicht. Wer aber sein Kind natürlich aufzieht, frei von Giften und unnötigen Medikamenten, wer ihm viel Hautkontakt gönnt und dazu viel Bewegung unbekleidet an der Luft, Wasser und Sonne, der wird ein gesundes Kind haben.

Es gibt natürlich Ausnahmen, die nicht in elterlicher Selbsthilfe therapierbar sind. Manchmal kommen Kinder schon mit Neurodermitis zur Welt – lange bevor ihre Haut halluzinieren konnte. Meist liegt ein schwerer Vergiftungszustand der Mutter vor. Der muss nicht unbedingt schwere Auswirkungen für die Mutter haben, für das werdende Kind aber schon. Sehr häufig findet sich eine Belastung durch Pentachlorphenol – ein äußerst giftiges Holzschutzmittel, das bis in die späten achtziger Jahre auch in Innenräumen verwendet wurde, und das, obwohl es seit zwanzig Jahren verboten ist, noch immer in vielen Häusern zu finden ist. Auch eine schwere Quecksilberbelastung durch Amalgam kann sich auf den Fötus übertragen. In solchen Fällen ist die Therapie manchmal sehr schwierig und braucht schon einen Fachmann.

Aber speziell hier ist ein endgültiger Erfolg ohne Hautkontakt undenkbar. Man darf auf keinen Fall warten, bis sich das kindliche Kratzverhalten so eingespielt hat, dass selbst die perfekte Giftausleitung an den Symptomen nichts mehr ändern kann.

Dass auch Erwachsene, die früher Neurodermitis hatten bezüglich ihrer empfindlichen Haut vom Schlafhalten profitieren, zeigt nicht nur mein Fall. Auf einem Fortbildungsseminar für Festhaltetherapeuten stellten wir unsere Therapie des Schlafhaltens vor. Eine Heilpraktikerin aus Deutschland war ganz begeistert und probierte es gleich mit ihrem Mann.

Hier ihr Bericht, den sie uns daraufhin schickten:

Schlafhalten von W und M

Nach unserem intensiven Gespräch beim Workshop über Eure Erfahrungen beim Schlafhalten ging ich euphorisch nach Hause. Das konnte für mich und meinen Mann ja auch nur gut sein. Wir hatten ja schon Erfahrungen gesammelt im Umgang miteinander (natürliche Geburtenregelung, was ein einfühlsames Miteinander fordert, sowie bewusster Verzicht auf Sex während der Schwangerschaft und Stillzeit bei unserem jüngsten Kind).

Ich konnte es also nicht erwarten, bis ich die Broschüre übers Schlafhalten von Ulrike bekam, sondern schwärmte meinem Mann sogleich vor

Er war der Meinung, dass das sicher nichts Besonderes wäre, schließlich schliefen wir ja schon seit 18 Jahren nebeneinander im 1,60 m breiten Bett.

Wir warteten also aufs nächste Wochenende und legten uns gemeinsam auf die 0,80 m Matratze. Die andere nahmen wir nicht aus dem Bett heraus. Ich hatte meinen Mann instruiert, dass er mit mir da liegen bleiben müsse. Er lag auf dem Bettkantenseite und ich zur Mitte gewandt. Er nahm mich in Unterwäsche bekleidet in den Arm und so versuchten wir zu schlafen. Erst war es ja ganz schön kuschelig wie schon oft gewohnt und von mir als Frau auch äußerst geliebt.

Dann kam es, wie beim Festhalten, zu dem Punkt, dass ich einfach nur weg wollte. Mein Mann hielt mich aber mit starken Armen fest. Es war für uns beide klar, da müssen wir durch.

W. war im Nachhinein betrachtet nur damit beschäftigt mich in den Armen zu halten und zu warten, bis ich endlich ruhig schlafen kann.

Ich empfand es nach anfänglichem Wohlgefühl als sehr unangenehm. Vor allem sein Schweiß und seine feuchte Wärme empfand ich zunehmend als ekelig. Wir konnten allerdings beide zwischendurch auch schlafen. Es war ein oberflächlicher Schlaf ohne große Erholungswirkung.

Als nach der dritten Nacht noch kein Durchbruch in Sicht war, waren wir etwas enttäuscht, wollten aber natürlich bis zum Schluss durchhalten. So schwitzte ich also munter weiter in den Armen von W, der mich immer noch eisern festhielt und es kam erst während der fünften Nacht zur Situation, dass ich unsere gemeinsame Wärme als wohltuend empfand und mich in meinem Schweiß rundherum glücklich fühlte.

Seither kann ich gut schwitzen und habe auch endlich ein Durstgefühl, dass ich bis dahin so oft vermisst habe. Meine Neurodermitis habe ich bereits vorher in den Griff bekommen. Ich hatte schon Jahre keine Ausschläge mehr. Ich bemerkte aber, dass ich plötzlich Kleidungsstücke tragen konnte, die ich früher auf der Haut nicht vertrug. Auch eine Strumpfhose und Hose gleichzeitig tragen konnte ich nicht, da wurde ich wahnsinnig. Auch ein Pulli über der Bluse war nicht möglich.

Das alles bereitet mir jetzt Wohlgefühl und ich genieße die Wärme dabei. Vorher war es mir unangenehm, wenn es zu warm wurde. Obwohl ich gleichzeitig auch die Kälte nicht mochte.

W. hatte am Ende der 5. Nacht vor Erschöpfung geschlafen und hat meine Veränderung wohlwollend wahrgenommen.

Mir war aber klar, dass es irgendwie noch nicht ganz rund war, obwohl es sich für mich so gut anfühlte.

Als nach 2 Wochen die Broschüre von Ulrike kam stellte ich also fest, dass es nicht auf das Halten ankäme. Nach dem genauen Studieren einigten wir uns, das Schlafhalten bei guter Gelegenheit zu wiederholen. Es dauerte aber insgesamt fast 8 Monate bis zu unserem 2. Anlauf. Irgendwie hat sich W. immer eine Entschuldigung gesucht. Bis er im Winter bereit war.

Beim 2. Versuch lag ich nun wieder am inneren Rand der 0,80 cm. Die Matratze beließen wir wieder im Bett. Dieses Mal war ich selber darauf bedacht, ja nur eng genug dazubleiben. Beide konnten wir sofort gut einschlafen. Für mich war es nur schön und W. konnte einerseits bei mir schlafen, wachte aber zwischendurch immer mal wieder auf und wollte am liebsten in sein eigenes Bett flüchten. Das ging 2 Nächte so. In der dritten Nacht (während des Tages bekamen wir die Nachricht, dass ein guter Freund gestorben war) passierte dann etwas für mich sehr Komisches. Mein Mann fing plötzlich an zu wimmern wie ein kleines Kind. Ich versuchte ihm etwas näher zu sein, was das Wimmern nur noch verstärkte. Er war die ganze Zeit nicht bei „Bewusstsein“. Das ging sehr lange in dieser Nacht und er selber konnte

sich am Morgen überhaupt nicht daran erinnern. Die Nacht darauf war dann noch eine Abschwächung der Nacht vorher und endete dann in dem glücklichen, seligen Aufwachen nebeneinander.

Unser Verhältnis hat sich danach verändert. Was man nicht unterschätzen darf bei dieser Arbeit. Ich empfand W plötzlich als viel männlicher. Er verhielt sich auch im Alltag so. In unserem Fall bedeute das nicht unbedingt nur Gutes, weil er sich seit 20 Jahren bemühte nur nicht so wie sein Vater zu sein. Jetzt wurde er es von Tag zu Tag mehr und er mochte sich manchmal selber nicht mehr. Meine Vateraussöhnung hatte zur Folge, dass ich ihn nicht mehr als Vaterersatz brauchte, was er auch instinktiv spürte.

Das Schlafhalten mit der folgenden Veränderung war letztlich auch der Auslöser sich der eigenen Geschichte stellen zu müssen. Im Juli haben wir dann gemeinsam einen Familienworkshop besucht. Er bekam eine Familienaufstellung und eine Aussöhnung mit Vater und Mutter. Es gab da sehr viel Wut. In der Zwischenzeit hat sich schon sehr viel geklärt. Unsere Beziehung hat sich sehr verändert. Wir haben uns früher schon gegenseitig viel an elterlicher Zuwendung geschenkt. Heute können wir das ganz bewusst machen. Das ist auch unser großer Gewinn am Schlafhalten. Ich frage heute schon mal: "kommst Du heute zu mir als Deiner Frau oder als Mutterersatz"

Das ist ihm nicht immer ganz lieb, weil er manchmal gerne beides hätte. Es hat aber sehr viel Klarheit in unsere Beziehung gebracht und eine unglaublich neue, tiefe Ebene der Sexualität.

Euch beiden Christian und Ulrike an dieser Stelle danke für Eure Überlegungen mit dem Schlafhalten. Ich werde diese Methode gerne weiterempfehlen und auch in meiner Praxis etablieren.

Soziale Hautpflege

Ein einsamer, verlassener Urmensch hatte kein lustiges Leben. Nicht nur, dass sich Gefahren alleine viel schlechter überstehen lassen, dass alleine auf die Jagd gehen viel weniger Beute bringt, dass er oder sie keinen Sexualpartner hat, keine Ansprache und Gesellschaft. Der arme Tropf konnte sich auch nicht von Hautparasiten befreien. Ich nehme an, dass die Menschen vor zwei Millionen Jahren noch ein etwas dichteres Haarkleid hatten als wir heute. Das war ein idealer Tummelplatz für Parasiten. Läuse, Flöhe, Milben und Zecken dienten wir als Heimstatt und Nahrungsquelle. Fliegen legten ihre Eier in die Haut und in Wunden, sodass die Maden von unserem Fleisch lebten. All diese Parasiten gibt es heute noch. Aber sie haben wenig Chance, denn schon der Urmensch lebte normalerweise immer in Gesellschaft.

Und was tun Urmenschen in Gesellschaft? Was tun die letzten verbliebenen altsteinzeitlich lebenden Naturvölker heute noch? Sie verbringen die meiste Zeit mit sozialer Hautpflege. Sie lausen sich gegenseitig. Jeder kennt die Fotos und

Filmaufnahmen: Mütter lausen ihre Kinder, die völlig relaxt zwischen ihren Schenkel hocken, Kinder tun es aber auch gegenseitig und bei ihren Eltern. Liebende tun es, sogar erwachsene Männer untereinander. Wenn sie Muße und wenig zu tun haben tun sie es stundenlang, lachen und schwatzen dabei und genießen. Gelaust zu werden ist offensichtlich sehr angenehm.

Fast alle sozialen Tiere machen gegenseitige Hautpflege. Alle Affen tun es. Es gibt ein nettes Foto von Ulrikes Bruder. Auf einer Weltreise besuchte er in Thailand ein Reservat für Affen. Ein kleines Äffchen setzte sich zu seinem großen Erstaunen auf seine Schulter und durchforstete sein blondes Kraushaar auf der Suche nach Läusen. Blond und kraus, das hatte es offensichtlich bei den vielen menschlichen Besuchern noch nicht erlebt.

Es ist aber nicht nur Interesse sondern auch ein Beziehungs- und Liebesantrag an den Menschen. Konrad Lorenz, der bekannte Verhaltensforscher, erschreckte häufig seine Besucher, wenn er sich von seinem zahmen Kolkraben, der auf seiner Schulter saß, seine buschigen Augenbrauen ordnen ließ. Der Vogel hätte mit einem einzigen Hieb seines riesigen, spitzen Schnabels das Auge aushacken können. Konrad Lorenz wusste, dass das ein Liebesbeweis an ihn war und ertrug es lachend, dass der Rabe die Haare einzeln durch den Schnabel zog und zwischen ihnen nach Parasiten suchte.

Dass uns dieses Verhalten angeboren ist, beweisen junge westliche Liebespaare. In Ermangelung von wirklichen Parasiten kratzen und drücken sie sich gegenseitig die Pickel aus der Rückenhaut. Lustigerweise heißen die in der deutschen Sprache „Mitesser“ – eine Bezeichnung, die man normalerweise einem Parasiten geben würde. Bei uns ist nur ein Talgpfropf gemeint, den man entfernen kann, wie einen eingepfropften Parasiten. Wenn ein Pärchen das tut, dann weiß der aufmerksame Beobachter: die mögen sich besonders – weit über die sexuelle Anziehungskraft hinaus. Bemerkenswert ist, dass die jungen Menschen dieses Verhalten als Kinder nicht gelernt haben. Heute wird kein Kind mehr gelaust. Lieben sie jemanden besonders, dann bricht dieses Verhalten spontan aus ihnen heraus. Der Drang einem geliebten Menschen die Haut zu pflegen ist eben angeboren.

Aber manchmal geht es auf das falsche Objekt. Ich kenne Familien, da streicheln die beiden Eheleute abwechselnd und sehr intensiv den Hund, aber nie einander. Noch schlimmer, ich kenne Familien, da werden Hund, Katze und das Meerschweinchen gestriegelt, gebürstet und gekraut. Die Kinder hingegen werden dazu erzogen, sich selbst zu waschen und als körperliche Zärtlichkeit gibt es hier und da einen freundschaftlichen Klaps auf die Schulter und zum Schlafengehen den obligaten Gutenacht-Kuss auf die Wange. Wen wundert es, dass die Kinder dann ein sehr distanzierendes Verhältnis zu ihren Eltern haben und es schließlich gar nicht mehr ertragen, berührt zu werden.

Dabei haben Menschen immer gegenseitige Körperpflege betrieben. Es gibt sogar ein Sprichwort: „Wäscht Du mir den Rücken, dann wasch ich Dir auch Deinen.“

Warum haben wir so verlernt, einander wohl zu tun? Man kann argumentieren, seit der Erfindung des DDTs in den vierziger Jahren und anderen Insektiziden, gibt es keine Menschenläuse und Flöhe mehr, also haben wir es auch nicht mehr nötig nach

Läusen und Flöhen abgesucht und Zecken entfernt zu bekommen, aber gekraut und bekrabbelt und gestreichelt zu werden sehr wohl. Ulrike genießt als größte nichtsexuelle Zärtlichkeit, dass ich ihr die Zehennägel schneide und feile. Das tat schon ihr Vater als Liebesbeweis für seine kleine Tochter. Jetzt nimmt sie es als Liebesbeweis von mir.

Kinder und junge Erwachsene schenken ihre Zärtlichkeiten immer mehr mechanischen Dingen wie dem Tamagotchi, oder sie streicheln lieber das Computermäuschen als einem anderen Menschen, polieren mit Hingabe ihr Auto oder berühren ihr Motorrad mit einem Leuchten in den Augen als wäre es die Geliebte ihres Lebens. Traurig!

Aber Rettung naht! Parasiten werden immer resistenter gegen Insektizide. Vor noch fünfzehn Jahren hielt man es fast nicht für möglich, aber Kopfläuse sind wieder auf dem Vormarsch. Fast monatlich gibt es Lausalarm in den Kindergärten und Schulen. Alle Eltern werden dann angehalten ihren Kindern mit einem insektizidhaltigen Lausshampoo den Kopf zu waschen. Nur die modernen Viecher überleben das Gift und bleiben. Da hilft dann nur eines. Will man den Kindern keine Glatze scheren, kauft man sich einen altmodischen Nissenkamm und kämmt damit täglich mindestens eine halbe Stunde den Kinderkopf.

Wer das macht, hält seine Kinder mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit lausfrei. Und er prägt sein Kind darauf, später seine Zärtlichkeiten einem anderen Menschen zu schenken und nicht einem blöden Computer.

P.S. Ich kenne übrigens einen Computertechniker, der ist sehr zärtlich zu seiner Frau und seinen Kindern.

Männer schlafen schneller

Eine Fallgeschichte, die unsere theoretischen Überlegungen bezüglich des Schlafhaltens sehr befruchtet hat lief folgendermaßen:

Er hatte mit sechsunddreißig Jahren schon einen Herzinfarkt. Er hatte ihn sich redlich verdient. Er übte zwei Berufe gleichzeitig aus, hatte eine Menge Stress und er hatte bis zu seinem Infarkt viel geraucht. Mit sechsunddreißig ein Herzkranker zu sein war ihm gar nicht recht. So kam er zu mir zur homöopathischen Nachbehandlung. Er wollte seine Medikamente wieder weglassen, aber andererseits hatte er Angst früh zu sterben. Er war ein Musterpatient. Er hörte auf zu rauchen, gab einen seiner beiden Jobs auf, machte täglich vernünftig Sport und ernährte sich nach allen Regeln der kardiologischen Diätkunst. Er nahm seine Genesung wirklich sehr ernst. Es ging ihm auch nach kurzer Zeit ganz ausgezeichnet, nur sein Blutdruck wollte nicht auf Normalwerte sinken.

Bezüglich des „Beschützten Schlafes“ und Hypertonie hatten Ulrike und ich schon einige theoretische Überlegungen angestellt, die wir im nächsten Kapitel darlegen wollen.

So schlugen wir ihm und seiner Frau das Schlafhalten vor. Seine Frau war begeistert. Sie liebte ihren Mann über alles, aber eines hatte sie bis jetzt immer gestört. Er verwechselte körperliche Nähe und Zärtlichkeit immer mit Aufforderung zum Beischlaf. Und er hatte auch die Symptome einer körperfeindlichen Erziehung als Kind. Das heißt er ertrug keine Berührung seiner Frau beim Schlafen, seine Betthälfte beanspruchte er für sich alleine und er wickelte sich immer fest in seine Decke. Wollte sie ihn nach einem anstrengenden Arbeitstag zur Beruhigung streicheln, so verscheuchte er ihre Hände, als wären es lästige Fliegen. Die einzige körperliche Nähe, die er zuließ war Sex. Als wir den beiden erklärten, was das Schlafhalten für uns für positive Auswirkungen gehabt hatte, war sie gleich überzeugt, er blieb skeptisch. Aber lebenslänglich Tabletten einzunehmen ging ihm bei seiner neu gewählten gesunden Lebensweise gegen den Strich, so war er bereit auch das noch über sich ergehen zu lassen, zumal seine Frau alles arrangierte.

Nach einer Woche sahen wir die beiden wieder. Sie schlich müde bei der Tür herein, übernächtigt und mit Ringen unter den Augen, er strahlend, energiegeladen, bester Laune. Medikamente nahm er keine mehr, sein Blutdruck war normal. Als er seinen Arm um sie legen wollte, wick sie aus.

Dann begann sie zu erzählen: Nach einem ausgiebigen Spaziergang waren sie beide abends nackt ins enge Bett geschlüpft, sie hatten sich vorschriftsmäßig eng aneinandergeschmiegt und dann war er auf der Stelle eingeschlafen. „Einfach so!“ sagte sie: „Und er wachte auch nicht auf. Er schlief auf mir, unter mir, neben mir, kuschelte sich an meinen Busen, schmatzte und schnarchte glücklich wie ein Säugling; und bemerkte gar nicht, dass ich kein Auge zutat.“ Sie hielt es drei Nächte durch und schlief fast nichts, während er glücklich an ihrer Seite schlummerte und nichts von ihren Schwierigkeiten mitbekam.

Für ihn war es die Heilung. Seit mehr als sieben Jahren nimmt er keine Medikamente und fühlt sich ausgezeichnet. Zweimal pro Jahr wird er von mir zur Ader gelassen, das hält seinen Blutdruck stabil. Er ist ein rotgesichtiger, sehr kräftiger Mann, dem tut ein regelmäßiger kleiner Aderlass gut.

Für sie war es eine Katastrophe. Ihre Gefühle in den drei Nächten beschrieb sie mit den Worten: „Wie er da so selbstzufrieden, halb auf mir schlief, manchmal schmatzend und schnaufend, und sein Gesicht in meinem Busen und in meiner Achsel vergrub und mich anschwitzte, da hätte ich ihn am liebsten erwürgt. Ich musste mich dauernd zurückhalten, dass ich nicht aus dem Bett springe und laut schreiend davonlaufe. Diese drei Nächte waren die schlimmste Zeit in meiner Ehe. Ich hasste meinen Mann richtig. In der vierten Nacht schob ich ihn auf seine Seite – Ich brauchte ja auch den Schlaf. Seit dem Schlafhalten kommt er aber jede Nacht und rückt mir auf die Pelle. Ich überlege schon ob ich in ein anderes Zimmer ziehe.“

Das war aber eine schöne Bescherung. Ihr noch ein paar Nächte vorzuschlagen, bis der Durchbruch kommt? Man brauchte sie nur anzusehen, sie war völlig erschöpft: Das ging nicht. Außerdem war der therapeutische Prozess unterbrochen. Sie hätte wahrscheinlich noch einmal von vorne beginnen müssen. Wir wussten keinen Rat. Es war ein Glück, dass die beiden fünf Kinder miteinander haben. Da verlässt man als Frau nicht so leicht seinen Mann, auch wenn man seine Nähe nicht erträgt. Und

noch ein größeres Glück, war es, dass ihr Mann sie liebte. Er wusste sehr wohl, was sie für ihn getan hatte und dass sie ihm die endgültige Gesundheit geschenkt hatte und war sehr verständnisvoll. Er bemühte sich ein halbes Jahr und sie überwand langsam ihre Abneigung bis sie schließlich ganz gut eng schlafen konnten. Die wesentlichste Hilfe waren aber ihre fünf Kinder. Im Kapitel Rudelschlafen beschreiben wir, wie die geholfen haben.

Ulrike und ich überlegten, was da wohl schiefgelaufen war. Schlafhalten war doch bis jetzt immer gutgegangen. Den einzigen Anhaltspunkt, den wir hatten war, dass es bei ihm extrem leicht gegangen war, bei ihr aber überhaupt nicht, obwohl sie sich doch anfänglich so sehr seine körperliche Nähe gewünscht hatte.

Wir sammelten immer mehr Erfahrungen mit dem Schlafhalten und immer wieder einmal passierte es, dass eine Frau nicht zum erlösenden Schlaf in den Armen ihres Mannes fand. Es war eigentlich nie der Mann, dem das passierte. Wir begannen über das Problem nachzudenken, es drängte sich sofort eine Ursache auf: Es wird ja hauptsächlich die Sehnsucht des Säuglings nach dem mütterlichen Körper therapiert und die Schäden, die er davongetragen hat, weil er ihn so oft entbehren musste und einsam blieb. Wenn man nun Mann und Frau vergleicht, die beim Schlafhalten Mutterersatz füreinander sein sollen, so konnte man die Frauen nur bedauern und die Männer beglückwünschen.

Frauen haben einen weichen, mütterlichen Körper mit einem weichen Busen und riechen auch weiblich. Männer hingegen haben harte Muskeln. Das bisschen Fettgewebe haben sie meist am Bauch, zu weit unten und ohne Brustwarzen. Das geht nicht einmal bei glühendster Fantasie als Ersatzbusen durch. Und mit etwas Pech haben sie dort, wo die Brust sein sollte, noch dichtes Haar. Kein sensibler Kindermund würde da nach Nahrung suchen wollen. Ihr Geruch ist auch nicht gerade weiblich. Wir meinten also logischerweise, es fiel einem Mann viel leichter, seine Muttersehnsucht an einer Frau zu stillen als einer Frau ihre gleiche Muttersehnsucht an einem Manne. Nachträglich schien es uns als reines Wunder, dass trotzdem die meisten Schlafhalte-Therapien geklappt hatten.

Was konnte man für die wenigen Frauen tun, die es nicht geschafft hatten?

Das führte uns zu der Überlegung, Schlafhalten Frau mit Frau zu versuchen. Wir sahen aber eine Gefahr: Schlafhalten therapiert nicht nur den frühkindlichen Muttermangel, sondern führt noch zu einer sehr starken Bindung der beiden Schlafhaltenden. Möglicherweise waren die beiden Frauen dann stärker aneinander gebunden, als an ihre jeweiligen Ehemänner. Und hätten sie das Bedürfnis nach nichtsexuellen, körperlichen Zärtlichkeiten, würden sie automatisch Sehnsucht nacheinander haben und nicht nach ihren Männern. Bei der starken Bindungsenergie, die aus dem Schlafhalten kommt, könnte auch eine lesbische Beziehung entstehen. Das konnte kein Therapieziel sein.

So schreckten wir davor zurück, es unseren Klientinnen vorzuschlagen. Eigentherapieerfahrungen waren auch unmöglich. Für Ulrike war es einfach undenkbar drei Nächte mit einer Frau im Bett zu verbringen, selbst mit ihrer besten Freundin nicht. So konnte und wollte sie es nicht auf eigenes Risiko ausprobieren. Abgesehen davon, dass ihre Freundin höchstwahrscheinlich auch protestiert hätte.

Eine Osteopathin zeigt: Es ist ganz einfach

Sie hatte von uns gehört und sich unsere Broschüre besorgt. Dann forderte sie ihren Mann zum Schlafhalten auf. Gutmütig, wie er war kriegte sie ihn auch ganz leicht dazu. Außerdem vertraute er darauf, dass sie wusste was für seine Psyche gut war. Als sie am Morgen der dritten Nacht realisierte, dass es für sie nicht richtig funktioniert hatte, während es ihm blendend ging, sagte sie zu ihrem Mann: „Mein Lieber, ich will noch eine Nacht und ab jetzt sorgst du für mich.“ Dann regredierte sie im wahrsten Sinne des Wortes. Sie ließ ihn bestimmen, wie sie den Tag verbrachten, wohin sie Essen gingen usw. Sie ließ sogar ihn Autofahren, obwohl sonst immer sie fährt. Und des Nachts ließ sie sich von ihm halten und nicht umgekehrt, wie sie es die Nächte vorher praktiziert hatten. Sie kehrte ihm den Rücken zu und er hielt sie von hinten umschlungen – und nach einer Weile entschlummerten beide.

Um von ihrem positiven Schlafhalterlebnis zu berichten und ein wenig mit uns zu plaudern, war sie mit ihrem Mann vorbeigekommen. Während sie mit Ulrike diskutierte, betrachtete ich ihn. Er war ein äußerst viriles Modell: kräftig, muskulös, kurzer Borstenhaarschnitt, stacheliger Dreitagesbart und soweit man am offenen Hemdkragen erkennen konnte eine behaarte Brust – und es war gelungen. Sie hatte irgendwie ihre Mutter in ihm entdeckt. Bemerkenswert!

Als wir sie fragten, wie sie es geschafft hatte bei einem so männlich aussehenden Mann ihre Kindesgefühle zu einer Mutter zu entdecken, meinte sie: „Aber er kann mich doch beschützen und das ist wichtig. Ich bin ja nicht nur Osteopathin, ich habe ja auch einiges an Psychologischer Ausbildung und da weiß ich, dass es nicht auf das Aussehen des Therapeuten ankommt, sondern ob er auf seinen Klienten eingehen kann. Und wenn der in der richtigen emotionalen Stimmung ist gelingt die Therapie ganz leicht. Und ich war halt erst in der vierten Nacht das Kind.“

Das war die Lösung.

„Ich denke nur an den anderen.“

„Es täte ja meinem Mann so gut.“

„Ich hätte gerne, dass mein Mann ein wenig anders ist, mehr zärtlich, nicht so sexbesessen und so.“

„Mein Mann kann keine Gefühle zulassen.“

„Mein Mann sollte doch mehr für seine Gesundheit tun.“

„Mein Mann hat psychische Schwierigkeiten – ich würde ihm so gerne helfen!“

„Er hält ja nichts von dem ganzen Psychokram, wie er immer sagt, aber mir zuliebe wird er es schon machen.“

Wie oft hatten wir diese Worte schon gehört, wenn Frauen das Schlafhalteskriptum kauften und sich über die Therapie erkundigten. Oft kamen auch Paare, aber nie war ein Mann allein gekommen, der sich über das Schlafhalten wegen seiner Frau erkundigt hätte.

Es war immer eine Frau gewesen, die es für ihren Mann tun wollte und nie umgekehrt.

Als wir die Fälle analysierten bei denen die Frau keinen erlösenden tiefen Schlaf gefunden hatte, fanden wir immer das gleiche Grundmuster. Frau wünscht die Therapie. Mann verhält sich passiv, lässt sich von ihr führen, tut es ihr zuliebe. Die Ursache für die Therapieversager bei Frauen war nun ganz leicht zu finden. Diese Frauen hatten einfach die Mutterrolle für ihren Mann so vollständig übernommen, dass es ihnen in den drei Nächten nicht möglich gewesen war, auch nur annähernd in die Nähe ihres eigenen Kindheits-Ich zu kommen.

Die psychologisch geschulte Osteopathin hatte einfach am vierten Tag und in der vierten Nacht die Rollen gedreht und vertauscht und schon ging es.

Bei dem sechsunddreißigjährigen mit Herzinfarkt und Bluthochdruck war es ja auch so gewesen, dass **sie** ihn zu mir geschleppt hatte, weil **sie** ihn noch länger haben wollte. Und **sie** war von der Idee des Schlafhaltens begeistert gewesen. Ihr Mann wollte nur seinen erhöhten Blutdruck loswerden und nicht lebenslänglich Medikamente nehmen müssen. Dazu war ihm jeder noch so „verrückte“ alternative Therapieversuch recht. Und er verließ sich in dieser Hinsicht völlig auf **seine Frau**. Was **sie** ihm aussuchte und vorschlug war ihm recht. Seit dem Herzinfarkt war **sie** in allen medizinischen Dingen die treibende Kraft. Er war nur das „Kind“, das von seiner „Mutter“ an der Hand genommen und zur Therapie gebracht wird.

In dieser Konstellation musste es für sie schief gehen. Er als ihr Kind hatte es wunderbar leicht gehabt. Wir verstanden jetzt auch die Therapiegeschichte von W und M besser. (Im Kapitel Neurodermitis) Da hatte sie in seinen Armen fünf Tage gebraucht um den Durchbruch zu erzielen, ihm gelang es erst acht Monate später bei einem zweiten Anlauf.

Im Licht dieser neuen Erkenntnisse ergab sich folgende Erklärung: Sie hatte sich auf dem Seminar mit der Methode vertraut gemacht. Er nicht. Sie hatte also in dieser Sache die Führung. Das machte das Schlafhalten für sie schon mühsam. Sie hatte aber einen sehr einfühlsamen Mann, der ihre Not erkannte und sie die fünf Nächte eisern festhielt. Dabei hatte er die Führung. Das machte aber wiederum seinen Erfolg unmöglich. Ihr verhalf er durch seinen heroischen Einsatz doch zu einem beglückenden Schlaferlebnis. Und erst als sie sich ganz um ihn kümmerte, nämlich acht Monate später, funktionierte es auch bei ihm.

Es ist also nicht das Geschlecht, das für den Therapieerfolg eine Rolle spielt. Das einzige, was man für ein positives Ergebnis aktiv tun kann, ist die Führungsrolle seinem Partner überlassen um für einige Zeit zum unmündigen, hilfsbedürftigen Kind zu werden.

Wir haben deshalb die Schlafhalterregeln um einen Punkt erweitert:

Wenn einer der beiden Schlafhaltenden vorzeitig und alleine den Therapieerfolg erlebt hat, **übernimmt er bewusst die Elternrolle für seinen Partner. Das heißt** (meist ist das ja der Mann) **er bestimmt alles: den Tagesablauf, die Tagesaktivitäten, die Schlafenszeiten usw.**

Das Wichtigste aber: **Er ist in den nächsten Nächten der Haltende.** Auch die Zärtlichkeiten gehen nur von ihm aus. Sie hingegen schickt sich in die untergeordnete Kinderrolle. Sie muss alles hinnehmen, was er tut und vorschlägt. Sie ist ja als mütterbedürftiger Säugling eindeutig vor der Trotzphase. Sie soll sich an ihn kuscheln und sich von ihm halten lassen. Sollte sie das Bedürfnis haben sich anzuklammern um Schutz zu suchen, um die Mutter nicht zu verlieren, so wie sich Affenkinder am Fell ihrer Mutter festklammern, so soll sie das ruhig machen. Da kommt die Körperbehaarung des Mannes gerade recht.

Dann schenkt der Mann seiner Partnerin noch zusätzlich ein bis zwei Nächte. Sollte sie protestieren, dann bestimmt er das einfach.

Ein schwieriger Zusatz kommt auch noch dazu: Sie muss ihn auch in der Küche bestimmen lassen.

Dass man mit diesen Erkenntnissen ganz missglückte Schlafhaltetherapien zu einem guten Ende bringen kann, zeigt die nächste Geschichte:

Ein missglücktes Schlafhalten mit Lösung

Es war das ewig gleiche Eheproblem. Er war ein Kuschelmuffel. Er liebte seine Frau, hatte sie geheiratet und ihr ein Haus gebaut. Er machte ihr Geschenke und beteuerte ihr täglich seine Liebe. Er begehrte sie und liebte es, wenn sie sexy Kleidung trug. Er machte ihr Komplimente und schlief gern und häufig mit ihr. Und wenn er fertig war, drehte er sich um und schlief ein.

Und sie war unglücklich. Sie wusste, sie hatte den idealen Mann, aber sie sehnte sich nach ein bisschen körperlicher Nähe, die nicht sofort im Beischlaf enden würde. Da schien ihr das Schlafhalten als die Lösung all ihrer Probleme. Mit ihm im „Schlepptau“ kam sie an. Er verstand nicht so recht, worum es beim Schlafhalten gehen sollte. Er war ja gesund, glücklich und fühlte sich wohl, aber seiner Frau zuliebe war er bereit alles zu versuchen. Es war noch in der Zeit, als wir von den oben erwähnten Problemen nichts ahnten. Einige Wochen hörten wir nichts von ihnen. Dann kam sie mit leicht resigniertem Gesichtsausdruck und erzählte ihre Geschichte.

Sie hatte alles vorbereitet, Abendessen, verkleinertes Bett, gemeinsame Decke. Kerze auf dem Nachtkästchen für eine gemütliche Stimmung, sogar an sanfte Musik hatte sie gedacht. Er kam müde aus dem Job, dinierte schön mit ihr und schlüpfte mit ihr unter die gemeinsame Decke. Dann raunzte er so an die zwei Stunden, dass es so eng wäre und dass er Platz zum Schlafen brauche und dann ratzte er weg. Die nächste Nacht verlief ähnlich. Nach einer Stunde Herumgewälze übermannte ihn der Schlaf. Die dritte Nacht gab es keinen Protest seinerseits. Da schnarchte er gleich.

Und sie blieb wach.

Er war kuriert, nur sie blieb bedürftig. Sie schloss ihre Geschichte mit den Worten: „Nun habe ich alles, was ich wollte - einen Mann, der mir nicht mehr von der Pelle rückt. Dauernd legt er seinen Arm um mich um mich zu drücken. In der Nacht rutscht er immer auf meine Seite – ich habe überhaupt keinen Platz mehr und dauernd krabbelt er mich ab. Einmal wäre ich vor lauter Wegrücken beinahe aus dem Bett gefallen. Wie schön waren die Zeiten, als ich nach 10 bis 20 Minuten Sex Ruhe hatte und Platz zum Schlafen. Außerdem habe ich den Sex hin und wieder sogar genossen. Jetzt gehen mir seine körperlichen Annäherungsversuche schon so auf die Nerven, dass ich zu überhaupt nichts mehr Lust habe.“

Weitere Therapien wollte sie keine. Sie hatte von unseren Bemühungen und Ratschlägen genug.

Es war ein knappes halbes Jahr später, als wir erkannten, wieso es zu einem solch miesen Therapieergebnis gekommen war. So rief ich ihren Mann an, ohne dass sie es wusste und bat ihn zu uns für eine kostenlose Aussprache, und zum Glück kam er. Ihm war sehr wohl schon aufgefallen, dass seine Frau nach dem Schlafhalten verändert und unglücklich war. Er verstand auch, was wir von ihm wollten. Und nun nahm er alles in die Hand.

Er buchte ein Hotel in einem Thermalbad ohne ihr Wissen. Er handelte mit ihrem Arbeitgeber sogar heimlich einen Urlaub aus. Am Morgen der Abreise überraschte er sie damit, dass sie heute nicht arbeiten gehen wird, sondern Urlaub machen muss – sie war sprachlos, abends entfernte er kommentarlos eine Matratze aus dem Bett. Sie ahnte, was kommen sollte und wollte protestieren. Da erklärte er kategorisch: „Meine Liebe, ich habe damals alles getan, was du von mir verlangt hast. Jetzt erwarte ich dasselbe von dir. Ich tue es aus Liebe und jetzt komm mein kleines Mädchen, ich dulde keine Widerrede.“ Und sie kam. Ihr Widerstand war ganz schwach. Sie war nun genügend nahe ihrem unmündigen Kindheits- ICH gekommen, damit es gelingen konnte. Und es gelang.

Bluthochdruck

Hoher Blutdruck bedeutet lebenslänglich Medikamente schlucken. Und diese Medikamente haben Nebenwirkungen. Fast alle machen müde, vermindern die körperliche Leistungsfähigkeit, speziell im Sport, und bei Männern stören sie die Potenz. Zusätzlich haben sie noch spezielle Nebenwirkungen, die für die einzelnen Substanzklassen typisch sind und sehr unangenehm werden können. Sie alle aufzuzählen würde den Rahmen dieses Buches sprengen.

Es ist sinnvoll diese unangenehmen Seiten der Blutdruckmedikamente in Kauf zu nehmen, denn statistisch gesehen verlängern sie das Leben. Wenn ein 70jähriger, der schon impotent ist, noch impotenter wird, dann beeinträchtigt das seine Lebensqualität nicht weiter. Wenn aber ein 40jähriger ein erstes natürliches Nachlassen der Potenz bemerkt, dann stört ihn jede zusätzliche Beeinträchtigung seiner Manneskraft sehr. Wenn er noch beim Sport merkt, dass er viel früher erschöpft ist und weniger Kilometer am Stück laufen kann, dann will er meist nur

noch eines: Sein Blutdruckmedikament wieder absetzen. Setzt er es ab, droht ihm aber laut Statistik ein vorzeitiger Tod. Wenn er das Absetzen in Eigenregie probiert hat und sieht, dass der Blutdruck sofort ansteigt, sitzt er letztlich beim Homöopathen und hofft auf eine Lösung dieser Misere.

Homöopathen haben aber auch ihre Schwierigkeiten mit dem Bluthochdruck. Sie sind gewöhnt, Symptome und Befindlichkeitsstörungen zu therapieren. Es muss also etwas wehtun, es muss husten, durchfallen, sobrennen, es müssen Schnupfen, Kopfschmerz oder Hautjucken sein, dann ist der Homöopath glücklich. Dann kann er in seinem Symptomverzeichnis nachschauen und das richtige Mittel aussuchen.

Hohen Blutdruck spürt man aber nicht. Der wird erst offenbar, wenn man ihn mit einem medizinischen Gerät misst. Das Symptom „Hoher Blutdruck“ gibt es in den alten Repertorien (so heißt so ein homöopathisches Symptomverzeichnis) nicht. Das wurde erst viel später hineingeschwindelt. Man könnte zynisch argumentieren und sagen: „Die Krankheit gibt es erst seit der Erfindung des Blutdruckmessers.“

Trotzdem haben Homöopathen beim Blutdruck manchmal Erfolge – oft aber auch nicht.

„Warum beseitigt man nicht einfach die Ursache? Das tun ja die Blutdruckmedikamente nicht. Die senken ihn ja auch nur für den Augenblick, deswegen muss ich sie ja täglich, mein ganzes Leben lang einnehmen. Jede Krankheit muss doch eine Ursache haben. Und wenn die kuriert ist, ist auch der Blutdruck wieder normal und ich brauche die verfluchten Pulver nicht zu schlucken.“ So argumentieren und fragen viele genervte Hochdruckkranke.

Da kann die ganze moderne Medizin nur kleinlaut eingestehen: Wir kennen die Ursache nicht – nicht einmal ein kleines Bisschen. In den internistischen Lehrbüchern sind eine Menge Ursachen für Hohen Blutdruck aufgelistet. Aber die gelten nur für wenige Spezialfälle – knappe fünf Prozent.

95% - die überwiegende Mehrzahl aller Blutdruckkranken haben ihr Leiden, ohne dass sich eine Ursache finden lässt. Die Medizin bezeichnet das als Essentielle oder Primäre Hypertonie.

Das heißt für die betroffenen Patienten: Da ist keine Ursache zu beseitigen, finden sie sich damit ab, und schlucken sie brav die Medikamente. Damit haben sie eine annähernd normale Lebenserwartung.

Immer, wenn Ärzte nicht wirklich helfen können, bringen sie eine genetische Ursache ins Spiel. Die Gene oder eine „schlechte Erbmasse“ stecke wohl dahinter, so meinen sie. Es konnte nur bis jetzt kein Blutdruckgen gefunden werden. Um die Theorie trotzdem aufrechterhalten zu können sagen sie jetzt, dass mindestens zwanzig bis dreißig Gene zusammenwirken. Deren Wechselwirkungen seien aber so kompliziert, dass man sie eigentlich nie verstehen wird können.

Wir kennen das schon. Dasselbe behaupten sie ja auch bei der Neurodermitis.

Zu mir kommen viele dieser jugendlichen Hypertoniker. Ich behandle sie immer nach allen Regeln der Alternativmedizinischen Kunst.

- 1) Erstens bekommen alle ein strenges Kochsalzverbot. Das hilft schon mal für den Anfang.
- 2) Wenn notwendig bekommen sie eine Gewichtsreduktion verordnet. Das hilft ebenfalls.
- 3) Ich verbiete die modernen Genussgifte: Koffeinhaltige Getränke komplett weglassen, Alkohol maximal reduzieren (Wer damit Schwierigkeiten hat, bekommt ihn ganz verboten) Nikotin verbietet sich von selbst – auch in der Raucherentwöhnung als Pflaster oder Nicorette steigert es maximal den Blutdruck. Das ist zwar hart, aber das hilft schon sehr viel.
- 4) Vernünftiger täglicher Ausdauersport: Wandern, Walken, langsames Laufen, Schwimmen, Golf-Spielen. Das stärkt das Herz.
- 5) Der Ehrgeiz wird dem Leistungsvermögen angepasst. Wer glaubt zwei Berufe und drei Hobbys haben zu müssen, bekommt nur mehr einen Beruf und zwei Hobbys erlaubt. Das nützt auch der Familie.
- 6) Daran denkt normalerweise niemand: Wenn jemand krank ist, kann er meist nicht vollständig gesunden solange Herde im Zahnbereich stören. Das können vereiterte Zahnwurzeln sein, giftiges Wurzelfüllmaterial, abgebrochene Wurzeln oder Amalgamreste, die nach Zahnextraktionen im Kiefer verblieben sind. Wenn eine Hypertonie besteht, sucht der Spezialist zuallererst im Bereich der Weisheitszähne im Unterkiefer. Wenn ein Weisheitszahn wurzelbehandelt ist, ist er verdächtig. Oft liegen die Weisheitszähne jahrzehntelang eingewachsen im Kiefer und sind bereits abgestorben. Wenn man sie operiert, sind sie vom Immunsystem oft schon ganz zerfressen, weil der Körper sie loswerden will aber nicht kann.

Die schlimmsten Herde finden sich aber nach unsachgemäßen Weisheitszahnoperationen in der Jugend. Sie werden von den Zahnärzten meist ignoriert, weil sie im normalen Zahnröntgen fast nicht zu sehen sind. Um sie zu finden braucht man eine sehr scharfe Aufnahme mit einem sehr guten Röntgengerät, manchmal sogar ein Computertomogramm des Kiefers.

Vor allem braucht man als Herdtherapeut noch eine verlässliche Bioenergetische Testmethode um herauszufinden ob etwas nur im Röntgenbild verdächtig aussieht, oder wirklich die Krankheit verursacht. Wenn nun jemand so einen schweren Herd im Bereich der unteren Weisheitszähne hat, können auch die besten biologischen Therapien nicht helfen, dann muss er zu einem Kieferchirurgen, der Spezialist in Herdsanierungen ist. Er wird sonst seinen hohen Blutdruck nie loswerden. Wir haben ein Buch über biologische Zahnheilkunde in Vorbereitung, wo alle diese Probleme genau beschrieben sind.

- 7) Eine homöopathische Therapie, die den Organismus dazu bringt, seine Gifte auszuscheiden und die seine Blockaden löst. Dazu eignet sich auch Akupunktur.

- 8) Halbjährlich ein Aderlass. Der griechische Arzt Hippokrates von Kos (400 vor Christus) pries schon die heilsame Wirkung des Aderlasses. Er gilt als der Vater der abendländischen Medizin. Alle Ärzte schwören heute noch bei der Promotion seinen Eid. In der römischen und arabischen Medizin wurde er verwendet. In der Mittelalterlichen Medizin wurde er angewandt bei „Blutüberfülle“, also bei rotgesichtigen, fettleibigen Menschen, die schwer Luft kriegen und Schlaganfallgefährdet sind.

In der modernen Tabletten-Medizin wurde er vergessen. Nichts desto trotz vermag er Hohen Blutdruck oft schlagartig zu senken. Bei rotem Blutkrebs, bei Schlaganfall und bei Herzschwäche mit Lungenwassersucht wird er von Intensivmedizinern heute noch verwendet. Er ist eine Säule der biologischen Blutdrucktherapie, wenn es ein „roter Hochdruck“ ist. Bei „weißem Hochdruck“ ist er nicht indiziert!

Wenn man das alles macht, kann man auf die Tabletten verzichten. Aber nicht immer. Es gibt einige wenige Patienten, die bleiben therapieresistent. Es muss also doch eine Ursache für den Hohen Blutdruck im jugendlichen Alter geben, für die sogenannte „Essentielle Hypertonie“, die 95% aller Blutdruckfälle ausmacht.

Dazu eine kleine Geschichte, die nur scheinbar mit Bluthochdruck nichts zu tun hat.

Wohin mit fremden Kindern

Der siebenjährige Sohn von Ulrike schlief fast immer bei uns im Bett. Er hatte mitgeholfen, als ich ein extrabreites Bett roh gezimmert habe. Das gab ihm das moralische Recht auch darin zu schlafen. Unsere Schlafordnung war wie folgt: Ich lag als Schutzwall in der Nähe der Tür. In der Mitte lag Ulrike, neben ihr in der sicheren Ecke, weit weg von der Schlafzimmertüre Wolfgang. Dort schlief er an der Seite seiner Mutter beruhigt und beschützt den Schlaf des Gerechten.

Wolfgang hatte einen sechsjährigen Freund, den er seit dem Kindergarten kannte und der von seinen Eltern öfters zum Spielen gebracht wurde. Er war ein netter umgänglicher Knabe und man konnte sehen, dass er von Papa und Mama geliebt wurde. Freundlich verabschiedete er sich von uns, wenn er wieder abgeholt wurde und ging mit seinen Eltern. Wie sie so zum Auto gingen, das Kind an der Hand, waren sie das Bild einer Familie, in der das Kind sich wohlfühlt und glücklich ist.

Weil sich die beiden Knaben so gut vertrugen, und weil wir auch zwei halbwegs vertrauenswürdige Menschen sind, baten uns seine Eltern, ob ihr Sohn bei uns über Nacht bleiben könnte. Sie wollten an ihrem Hochzeitstag in Wien abends ausgehen. So blieb er bei uns. Als die Schlafenszeit kam, war die Frage, wo er schlafen sollte, schnell geklärt. Wir rückten in unserem großen Bett ein bisschen zusammen und er wurde neben Wolfgang gebettet, ganz in der sicheren Ecke. So schliefen wir zu viert friedlich und ohne Störungen. Am nächsten Morgen wurde er von seinen Eltern ganz normal abgeholt.

Das große Familiendrama spielte sich erst am Abend ab. Als er in seinem eigenen Bettchen in seinem hübschen Kinderzimmer lag und die Mutter ihm einen Gutenachtkuss auf die Wange drückte, begann er zu weinen. Auf die Frage der

Mutter, was ihn bedrücke, sagte er nur: „Ich will wieder bei Wolfi und Uli schlafen!“ Als seine Mutter an ihn appellierte: „Aber wir sind doch deine Eltern, bei uns bist du zu Hause!“ fügte er noch hinzu: „Ich schlafe bei Wolfi, Uli und Christian lieber“. Das traf die Mutter mitten ins Herz. Es musste bei uns etwas Furchtbares mit ihrem Sohn passiert sein. Der Vater wurde beigezogen. Er befragte seinen Sohn hochnotpeinlich über die Vorgänge in unserem Haus. Als der auch noch sagte, er hätte bei uns im Bett geschlafen, war der Skandal perfekt. Der Vater drehte durch, seine Gedanken kreisten nur mehr um Kindesmissbrauch und ähnlich furchtbare Dinge. Seine Frau konnte ihm nicht widersprechen. Die einfache Erklärung, dass ein Menschenkind normalerweise bei seinen Eltern schläft, und natürlich auch wenn es in einer anderen Familie die Nacht verbringt zu den eigenen Kindern dazu ins Bett genommen wird, um nicht alleine schlafen zu müssen, war ihnen in ihrer modernen Erziehung und Lebenseinstellung völlig fremd. Für sie war es der Gipfel der Perversion. Es liegen doch nur Erwachsene nebeneinander und die nur, weil sie jederzeit Gelegenheit zum Sex haben sollen.

Die Szene, die der Vater hinlegte, regte den Knaben noch mehr auf. Es dauerte mehr als die halbe Nacht, bis endlich alle schliefen, das Kind alleine im eigenen Bettchen, in seinem Zimmer, die Eltern nebeneinander im Ehebett im Schlafzimmer. Die Türen blieben wahrscheinlich wie immer geschlossen.

Diese ganze Geschichte erfuhren wir bruchstückhaft erst als Ulrike bei ihnen anrief, weil wir nichts mehr von ihnen hörten, und weil der Bub bei uns etwas vergessen hatte. In einem langen Telefongespräch konnte sie die beiden davon überzeugen, dass bei uns nichts Unrechtes passiert war. Die Normalität des gemeinsamen Schlafens wollten sie aber nicht verstehen. Ihr Kind musste weiterhin alleine schlafen. Hin und wieder durfte er aber zum Spielen kommen. Übernachten ließen sie ihn nie wieder bei uns.

Leider hält sich in unserer Gesellschaft noch immer das Vorurteil, dass gemeinsam in einem Bett schlafen unbedingt etwas mit Sexualität zu tun haben müsse. Da müsste jedes Matratzenlager auf einer Schutzhütte in den Alpen ein Hort der Ausschweifungen sein.

Aber das ist es nicht was an der Geschichte so interessant ist. Es ist das Verhalten des Jungen. Er war offensichtlich bereit Ulrike und mich gegen seine Eltern zu tauschen – zumindest was das Schlafen betrifft.

Was bringt ein Kind dazu, sich andere Eltern zu wünschen. Wir hatten ihm keine Geschenke gemacht, Ulrike hatte zwar etwas gekocht, was Kinder gerne mögen, aber das tat seine Mutter sicher auch: Vielleicht wünschte er sich einen Bruder wie Wolfgang, aber das ist kein Grund, die Eltern wechseln zu wollen. Außerdem durfte Wolfi jederzeit auch ihn besuchen. Ulrike kann sehr streng sein, wenn es die Kids zu wild treiben. Mehr Laissez-faire herrschte bei uns also auch nicht, als bei ihm zu Hause. Es muss wohl das Schlaferlebnis gewesen sein, das er bei uns genossen hat.

Kindliche Angst beim Schlafen

Um das zu verstehen brauche ich mich nur in meine eigene Kindheit zurückversetzen, als ich alleine im Zimmer schlafen musste. Da war die Angst mein ständiger Schlafbegleiter. Das Schlimmste war, aus einem Alptraum aufzuwachen, schweißgebadet und zitternd, und niemand war da, bei dem ich hätte Trost finden und mich beruhigen hätte können.

Das Herz klopfte mir bis zum Hals. Ich war ja auch gerade gelaufen so schnell ich nur irgend konnte, und trotzdem hatte er mich erwischt, der böse, große, bissige Hund von Großmutter's Nachbar. Durch ein Loch im alten Zaun war er in Großmutter's Garten gekommen, und ich hatte ihn nicht bemerkt und war in den Garten spielen gegangen. Erst als ich ihm gegenüberstand wurde mir die Gefahr bewusst. Ich drehte mich um und lief. Es war ein großer, alter Obstgarten mit alten Bäumen mit tiefhängenden Ästen. Großmutter konnte mich nicht sehen, auch den Hund nicht, der mich verfolgte. Ich wollte schreien – nach Großmutter – aber kein Ton kam aus meiner Kehle. Ich lief um mein Leben – und dann stürzt ich, und der Hund war über mir ich spürte wie er knurrte und seinen heißen Atem im Genick.

Und dann wachte ich immer auf. Hunderte Male muss ich diesen Traum wohl geträumt habe, immer mit kleinen Variationen.

Als ich vier oder fünf war, wurde mein kleiner Bruder zu mir ins Kinderzimmer gelegt. Etwas später, als er schon reden konnte, so mit drei oder vier, träumte er immer, dass er vor einer Hexe flüchtete und aus lauter Angst vor ihr in einen Abgrund sprang. Er wachte aus seinen Träumen immer mit einem Schrei auf, was mich als sechsjährigen sehr erheiterte. Mitleid hatte ich keines mit ihm. Ich schämte mich ja selbst für meine nächtlichen Angstanfälle. Mit mir hatte auch keiner Mitleid. Es war mir ja immer von meinen Eltern erklärt worden, dass Buben sich nicht fürchten dürfen. So störte ich auch mit Vergnügen das Einschlafritual meines Bruders. Er hatte eindeutig mehr Angst als ich.

Meine Mutter musste jeden Abend eine dreiviertel Stunde an seinem Bettrand sitzen und seine Fragen beantworten:

„Mama, bist du eh nicht krank?“

„Mama, kann eh kein Blitz ins Haus einschlagen?“

„Mama, ist das Gas eh abgedreht?“ (Küchenherde hatten früher keine Zündsicherung, und das war eine gefährliche Art zu kochen.)

„Mama, kann eh kein Feuer ausbrechen?“

„Mama, kann eh kein Erdbeben kommen?“

„Mama, kann der Einbrecher eh nicht herein?“

„Mama, usw., usw., usw.“

Er zeigte eine bemerkenswerte Phantasie, wie Unglück über ihn hereinbrechen, oder wie er zu Tode kommen könnte. Mutter verneinte mit getragener Stimme und mit viel Geduld alle diese Fragen und beruhigte ihn. Kaum war sie aus dem Zimmer, machte ich ihr Werk wieder zunichte: „Mama kann gar nicht wissen, ob sie krank ist. Es kann jederzeit ein Blitz ins Haus einschlagen, die Mama kann das vorher gar nicht wissen, sie sagt nur nein, um dich zu beruhigen. Die Mama war gar nicht in der Küche und hat nicht nachgeschaut ob das Gas abgedreht ist. Ich habe ganz genau

aufgepasst. Der Einbrecher, der sich vorher anmeldet müsste schön blöd sein. Usw. usw. usw.“

Mein Bruder geriet darob immer mehr in Aufregung und schrie nach der Mama. Die kam wieder, und sie beide spielten das ganze Ritual von neuem durch. Es dauerte seine Zeit bis wir abends alle zur Ruhe kamen. Denn Papa keifte dann noch aus dem Schlafzimmer, warum Mutter denn nicht endlich käme. Und Mama musste auch noch mit mir schimpfen, denn sie wusste genau, dass ich meinem Bruder wieder Angst gemacht hatte.

Das Alles war aber nur die Abwehr vor der eigenen Angst. Ich fürchtete mich fast so viel wie mein Bruder. Ich schämte mich auch pflichtschuldigst dafür, denn laut Auskunft meiner Eltern fürchteten sich andere Kinder nicht und stellten sich nicht so an. Nur wir beide seien solche Angsthasen und machten beim Einschlafen solche Schwierigkeiten.

So war es mir ein steter Trost, dass sich mein Bruder noch mehr ängstigte, und ich schürte seine Furcht auch redlich. Der rettende Hafen des elterlichen Bettes blieb uns verwehrt, genauso wie dem sechsjährigen Jungen in der Geschichte weiter oben. Sogar die Türen blieben geschlossen.

Wie ich schon am Anfang dieses Buches beschrieben habe, hatte ich als Kind schon sehr früh eine Menge körperliche und psychische Schwierigkeiten – mein Bruder auch, aber die will ich hier nicht weiter ausbreiten. Was meine Mutter am meisten an mir störte waren meine Essstörungen. Als meine Mutter zweieinhalb Monate nach der Geburt wieder zu arbeiten anfang, gab sie mich zu einer Tagesmutter. Im selben Augenblick hörte ich zu essen auf und verweigerte Brust und Fläschchen. Bald sah ich erschreckend dünn aus. Die Ärzte wussten sich keinen Rat. Nicht einmal vierundzwanzig Stunden hungern lassen – das riet ein bekannter Kinderarzt meiner Mutter – ließ mich das Fläschchen austrinken. Dazu muss man sagen, dass es mir auch nicht auf dem Schoß mit Augenkontakt gereicht wurde, meine Mutter wusste nicht wie wichtig das für die Mutter-Kind Beziehung ist, sondern während ich im Gitterbett auf dem Rücken lag, so von oben herab. Damit ich nicht ganz verhungere, fütterte mich meine Mutter im Schlaf. Es muss für sie eine große Mühe gewesen sein. Brei ein wenig dicker gemacht, dann Schnuller aus dem Mund (Ich schlief immer mit Schnuller) schnell ein kleines Löffelchen Brei in den noch leicht geöffneten Mund, Schnuller wieder reingesteckt, warten bis er schluckt und dann die ganze Prozedur wiederholen. Und hoffen, dass er nicht aufwacht sonst spuckt er alles wieder aus. Ab dem fünften Monat verweigerte ich den Brei auch im Schlaf, sie konnte mich dann nur mehr mit Spinat ernähren aber das auch nur wenn ich schlief. Aus irgendeinem Grund aß ich Spinat lieber als Kinderbrei.

Mit zwei Jahren war ich die Schande meiner Mutter. Wildfremde Menschen sprachen sie darauf an, mir doch mehr zu essen geben.

Schlafen bei der Großmutter

Mit zweieinhalb Jahren war ich plötzlich vorübergehend geheilt. Als mein Bruder zur Welt kam, gaben mich meine Eltern für drei Wochen zu meinen Großeltern, sechzig Kilometer weit weg, ein kleines Haus in einem Bauerndorf. Es gab Hühner, Kaninchen, Katzen und einen Hund. Und ich musste bei meinen Großeltern im Zimmer schlafen – Zwar nicht bei ihnen im Bett, sondern auf einer kleinen Bettstatt quer zu ihren Füßen – aber ich war ihnen nahe. Vor allem akustisch waren sie mir sehr nahe, denn beide schnarchten fürchterlich. Und ich schlief ohne Angst. Ich fühlte mich geborgen und sicher. Ich brauchte nur meine Hand auszustrecken und konnte sie berühren. Außerdem war Großvater ein starker wehrhafter Mann und Großmutter eine dicke, mächtige Frau. Die konnten mich gegen jede Gefahr beschützen.

Ich bekam Appetit, ja richtigen Heißhunger. In den drei Wochen bei meinen Großeltern nahm ich so viel zu, dass mich meine Mutter fast nicht wiedererkannte, als sie mich mit meinem Vater abholte.

Zu Hause verlor sich der Effekt wieder und ich wurde bald wieder fast so mager wie zuvor. Aber meine Eltern gaben mich und meinen Bruder immer wieder gerne bei meinen Großeltern ab, und immer wieder stellte sich der gleiche Effekt ein: Ich nahm phantastisch zu.

Leider zogen meine Eltern den völlig falschen Schluss: „Da sieht man wie wichtig Luftveränderung für die Kinder ist, um ihren Appetit anzuregen.“ Und eines verstanden sie auch völlig falsch: Dass mein Bruder und ich sehr ungern mit ihnen wieder nach Hause fuhren. Sie meinten zu Hause haben sie keinen Hund, keine Katzen und Kaninchen zum Spielen.

Ich kann jetzt nur für mich sprechen. Mir ging das Schlafen im Zimmer der Großeltern ab. Ihr Geschnarche habe ich heute noch in den Ohren, den muffigen Geruch des Schlafzimmers mit einer Note Mottenkugeln noch heute in der Nase und dieses herrliche Gefühl von Sicherheit, das ihre Nähe einem geben konnte.

Zu Hause lag ich wieder in unserem kleinen Kinderzimmer. Es lag zwar im vierten Stock eines Hauses mit Mietwohnungen. Trotzdem fürchtete ich mich ein Einbrecher könnte durchs Fenster steigen. Die Straßenbeleuchtung, die durch einen Lindenbaum schimmerte, malte schwarze Schatten an die Zimmerdecke, die die Phantasie zu bösen Gestalten formte. Und ich war alleine, mein kleiner ängstlicher Bruder war kein Schutz. Wenn mich jemand gefragt hätte, ich wäre sofort zu meinen Großeltern gezogen, trotz aller Mucken, die meine Oma hatte. Aber der beschützte Schlaf wog alles auf.

Darum kann ich den sechsjährigen Jungen in der Geschichte am Anfang des Kapitels so gut verstehen, und er tut mir leid.

Zurück zum Blutdruck

Alle Kinder, die alleine schlafen haben Angst. Ich habe alle meine Patienten, die an Essentieller Hypertonie litten gefragt: Sie durften alle nicht bei ihren Eltern schlafen, sondern mussten die Nacht in ihrem Kinderzimmer bleiben. Das alleine ist kein Beweis, dass Alleine-Schlafen als Kind im späteren Leben Hohen Blutdruck auslösen kann. Es laufen ja viele Menschen herum, die keine Hypertonie haben und doch als Kind alleine schlafen mussten.

Eines lässt sich aber für alle Essentiellen Hypertoniker sagen. Wenn sie sich aufregen, wenn sie Angst, Sorgen oder beruflichen Druck haben, überreagieren sie mit ihrem Stresssystem. Das heißt ihr sympathisches Nervensystem ist ein bisschen zu viel erregt, ihre Nebenniere wird über Hypothalamus, Hypophyse und den Sympathikus ein wenig zu viel stimuliert und schüttet etwas zu viel Adrenalin, Kortisol und Aldosteron aus. (Die Wirkungen von Adrenalin und Kortisol besprechen wir weiter hinten im Buch. Aldosteron ist ein Hormon, das zugleich mit Kortisol in der Nebennierenrinde gebildet wird. Es veranlasst die Nierenkanälchen Wasser aus dem Primärharn rückzuresorbieren. Es ist also ein Wasser rückhaltendes Hormon. Weil durch die Wirkung dieses Hormons auch die Gesamtblutmenge in den Blutgefäßen mehr wird, erhöht es so den Blutdruck.) Und all das setzt unseren Körper ganz schön unter Stress. Das Ergebnis ist Bluthochdruck.

Wir alle kennen die Menschen, die wegen jeder Kleinigkeit auf 180 sind, sich furchtbar aufregen, einen roten Kopf bekommen, den Brustkorb blähen und den Atem pressen und dabei alle Muskeln anspannen. Sie sind voller Aggression und Wut. Wenn man jetzt schnell den Blutdruck misst, so ist der sicher in lichten Höhen. Die Umstehenden sind dann meist geneigt zu sagen: „Was regst du dich wegen dieser Kleinigkeit so auf. Komm wieder runter, sonst kriegst du noch einen Herzinfarkt“ – oder – „Achte doch auf deinen Blutdruck.“

Die meisten kommen auch wieder runter und regen sich ab. Aber einige bleiben oben auf ihren Erregungspegel und ein leicht erhöhter Adrenalin-, Kortisol- und Aldosteronspiegel mit einem übererregten sympathischen Nervensystem wird bei ihnen zum Dauerzustand.

Es gibt aber auch den gegensätzlichen Typen. Er fürchtet sich und ist voll Angst und Sorge und so dauernd im Stresszustand. Auch bei ihm arbeiten Nebenniere und Sympathisches Nervensystem auf Hochtouren und auch sein Blutdruck ist erhöht. Aber zum Unterschied des aggressiven rotgesichtigen Typen, ist er eher blass und angespannt ruhig, aber den Atem presst auch er.

Beide haben – wenn man misst – einen erhöhten Blutdruck. Für Ärzte in früheren Zeiten war es wichtig zu wissen, dass der Rotgesichtige, Aggressive auf einen Aderlass meist gut anspricht, der Blasser, Ängstliche ihn jedoch meist schlecht verträgt. Einen modernen Schulmediziner interessieren diese Unterschiede überhaupt nicht. Für ihn genügt eine genaue mehrmalige Messung und danach dosiert er sein ihm bewährtes Blutdruckmittel – gleich ob rot- oder weißgesichtig. Es gibt aber noch eine Möglichkeit den Blutdruck zu senken: Den erhöhten Level an Stresshormonen durch Bewegung und Sport abzubauen.

Auch da reagieren der Rotgesichtige und der Blasse unterschiedlich. Der rote Hypertoniker bevorzugt Sportarten, die eine Art von Kampf beinhalten, entweder Mann gegen Mann wie Boxen, Judo, Karate, Ringen oder Mannschaft gegen Mannschaft wie Fußball, Handball, Eishockey oder American Football.

Der Weiße Hypertoniker zieht die Flucht vor. Seine Sportarten sind eher Laufen, Schwimmen, Radfahren, aber auch Joga und Meditation wo er der Wirklichkeit entfliehen kann.

Beiden Typen gemeinsam ist, dass in der Ruhepause, nach der vollbrachten sportlichen Leistung der Blutdruck stark absinkt. Dieses Phänomen ist jedem Arzt bekannt. Deshalb rät er auch zu Sport.

So sind die jugendlichen Blutdruckkranken ewig Getriebene. Haben sie genügend körperliche Bewegung, wie am besten als Profisportler, aber auch Holzfäller oder altmodische Briefträger, die noch zu Fuß gehen, bleiben sie symptomfrei. Ist es mit der Sportkarriere vorbei und setzt man sie beruflicher Weise hinter einen Schreibtisch oder an das Steuer eines Autos, so steigt ihr Blutdruck. Dann verbringen sie am besten ihre ganze Freizeit auf dem Sportplatz um nicht krank zu werden, das ist ein ziemlich unbefriedigender Zustand.

Viele Hypertonieforscher meinen, dass die Urmenschen sich halt sehr intensiv bewegt haben, und enorme körperliche Ausdauerleistungen bei Jagd, Futtersuche und Kampf vollbracht haben. Und nachdem unser Körper noch genauso konstruiert ist wie der eines Urmenschen, kann er nicht gut im Schongang gefahren werden und produziert schon im Leerlauf zuviel Leistung. Bei Autos ist das ja so ähnlich, vergleichen sie häufig: Ein Formel Eins Auto kann man ja auch nicht lange im Stadtverkehr fahren. Da verrußen die Kerzen und es beginnt kurz über lang zu stottern und stirbt ab. Das gehört auf die Rennstrecke. Ein Rennauto funktioniert nur halbwegs problemlos, wenn man es die meiste Zeit mit Vollgas fährt. Deshalb ist die einzige Hilfe für den Blutdruckkranken: Sport!

Nun das ist nicht ganz so!

Als ich in Afrika war, sah ich eines auf keinen Fall: Menschen, die von früh bis spät körperliche Höchstleistungen vollbringen. Die Schwarzafrikaner schlichen vielmehr im Zeitlupentempo in der Hitze des Tages herum. In der Autowerkstatt meines Freundes griffen sie sich jeden Schraubenschlüssel erst nach sehr reiflicher Überlegung und jeder Hammerschlag schien sie Überwindung zu kosten. Das ist keine Kritik, es war ja heiß, aber sehr angestrengt haben sie sich nicht.

Die meisten anderen Männer hatten sowieso keine Arbeit und lungerten im Schatten ihrer Häuser herum. Die Frauen arbeiteten eindeutig mehr, aber junge, menstruierende Frauen haben meist keinen erhöhten Blutdruck, also dafür taten sie es vergeblich.

Laufen sah ich überhaupt niemanden. Vielleicht einmal einen, der dem Bus nachlief, der dann stehen blieb und ihn einsteigen ließ. Ich habe dort keinem Menschen den Blutdruck gemessen, aber trotzdem mache ich eine Aussage: Nach Hypertoniker sah

mir da niemand aus. Obwohl sie von den gleichen Urmenschen abstammen wie wir. Sie schaffen einen normalen Blutdruck ganz ohne tägliche Höchstleistungen.

Über die Palästinenser und armen Libanesen in Beirut kann ich genauere Aussagen machen. Ich und die anderen Ärzte haben den meisten Erwachsenen Blutdruck gemessen. Nicht weil wir den Blutdruck für so wichtig erachtet hätten, sondern Blutdruckmessen gehörten zu den typischen Handlungen, die ein Patient von einem Arzt erwartet. Und weil wir auf Grund der Sprachbarriere, die immer einen Dolmetscher nötig machte, sowieso keine intensiven Gespräche führen konnten, untersuchten wir eben mehr.

Wir fanden keine jugendlichen Hypertoniker bis Fünfzig. Von Sport und körperlicher Bewegung hielten die Palästinenser gar nichts. Sie hatten auch andere Sorgen. Zusätzlich rauchten fast alle und das nicht gerade wenig. Ältere Männer und Frauen mit Blutdruckproblemen hatten wir einige in Behandlung, die waren aber schwer übergewichtig. Zu essen gab es im Lager immer reichlich, auch in den schlimmsten Zeiten. Es gab jedoch die Personengruppe im Lager nicht, die mir in Österreich immer wieder begegnet. Junge, relativ schlanke Männer mit erhöhtem Blutdruck, die nicht einmal rauchen und eigentlich sehr auf ihre Gesundheit achten.

Stress und Ruhe sollten Kinder von ihren Eltern lernen.

Dazu eine Krankengeschichte: Wieder geht es um erhöhten Blutdruck, dieses Mal bei einem 47jährigen Mann. Durchuntersucht war er schon, gefunden wurde nichts, außer einem leicht erhöhten Cholesterinspiegel. Sein behandelnder Internist diagnostizierte eine Essentielle Hypertonie. Er ließ kein Wenn und Aber gelten und verschrieb ihm einen modernen Angiotensin Rezeptor Antagonisten für den Blutdruck und ein Statin für den erhöhten Cholesterinspiegel und bestand darauf, dass er sich auch unbedingt einnehme, sonst drohe ihm vorzeitige Arterienverkalkung, Schlaganfall und Herzinfarkt. Und schon saß er bei mir in der Ordination, denn wie alle eitlen Männer, störte es ihn ein lebenslänglicher „Tabletten-Krüppel“ zu sein.

Er kam mit seiner Frau. Kluge Frauen, die ihre Männer lieben, begleiten sie immer zum Arzt. Denn sie wissen, dass Männer ihre Krankheiten gerne negieren und verdrängen, sodass es für einen Arzt manchmal mühsam sein kann, eine genaue Krankengeschichte zu erheben. Da ist eine Frau, die alle seine Wehwehchen kennt oft sehr hilfreich. Sie ist auch meist diejenige, der die Schwiegermutter alle Sorgen mitgeteilt hat, die sie mit ihrem kränkenden Söhnchen hatte. Wenn man ihn fragt, so war er immer das gesündeste und robusteste Kind, das man sich vorstellen kann. Seine Frau aber kennt alle seine Kinderkrankheiten.

Außerdem mache ich als Ganzheitsmediziner immer viele Vorschriften bezüglich Ernährung und Lebensführung. Das alles einem Mann mitzuteilen ist meist sinnlos. Er hat sie schon beim Hinausgehen vergessen. Er nimmt nicht einmal die Homöopathische Therapie verlässlich. Habe ich das alles seiner Frau erklärt, dann kann ich sicher sein, dass er alle Gebote peinlich genau einhält und auch die Medikamente nimmt. Er muss sie meist vor ihren Augen einnehmen, von ihr kontrolliert wie ein kleines Kind.

Es war auch seine Frau, die den entscheidenden Hinweis zur Lösung des Problems gab. Er schlief äußerst unruhig. X-fach wälzte er sich in der Nacht hin und her, kämpfte mit Kopfpolster und Decke als wären es seine Feinde. Oft schreckte er hoch, setzte sich plötzlich auf, hatte die Augen weit offen, war aber trotzdem nicht ansprechbar. Nach einer halben Minute legte er sich dann mit einem schweren Seufzer zurück. Sie hatte sich abgewöhnt, ihn dann aufzuwecken, denn dann war er meist völlig verstört, wusste nicht gleich wo er war und konnte dann stundenlang nicht einschlafen. In der Früh war er meist nassgeschwitzt, konnte vor Müdigkeit nicht aus dem Bett.

Sie wusste auch gleich warum er das hatte. Sie hatte ja mit seiner Mutter oft über ihn gesprochen. Er hatte als Kind das Pech, dass seine Eltern in einer Wohnung wohnten, die in unmittelbarer Nähe der städtischen Feuerwehr gelegen war. Gleich gegenüber seinem Kinderzimmerfenster auf der anderen Straßenseite lag das Feuerwehrgebäude. Es war zwar nur die Rückseite, die Fahrzeuge fahren da nicht ein und aus. Aber auf dem Dachfirst schräg oberhalb seines Fensters befand sich die große Sirene. Die heulte immer wenn es wo brannte. Und jedes Mal erschrak das Baby. Das Kind gewöhnte sich nicht etwa an das Heulen, sondern reagierte immer heftiger. Untertags war das nicht so schlimm, aber zwei bis drei Mal pro Woche ging sie auch des Nachts los. Das führte jedes Mal zu halbstundenlangen Schreiattacken des Kindes. Anfänglich wurde er herumgetragen und dann wieder niedergelegt. Später saß die Mutter an der Bettkante bis er wieder eingeschlafen war und ließ das Licht brennen. Wenn die Familie Pech hatte, gab es zwei bis drei Alarme in einer Nacht. Da fanden sie dann überhaupt nicht zur Ruhe.

Mit sieben, acht Jahren hörten seine Schreiattacken auf, soweit hatte er sich an das Sirenenheulen gewöhnt. Ein unruhiger Schläfer blieb er. Die Eltern versagten sich ein zweites Kind. Sie fürchteten, dass das zweite ähnliche Schwierigkeiten machen würde.

Sie dachten natürlich daran, eine andere Wohnung zu nehmen, aber sie war sonst sehr günstig gelegen, und es fehlte auch das Geld. Auf die Idee den Knaben zu sich ins Ehebett zu nehmen, darauf kamen sie nicht. Als er mit siebzehn Jahren die elterliche Wohnung verlassen hatte, zog auch die Feuerwehr in ein neues Gebäude am Stadtrand. So hatten die Eltern Glück. Sie können im Alter ruhig schlafen.

Der Sohn hatte auch Glück – mit seiner Frau. Sie machte mit ihm das Schlafhalten. Sie kocht Salz arm für ihn, geht mit ihm joggen und verschönt ihm den Abend, sodass er auf seine paar Bierchen vergisst, die er sonst abends immer getrunken hat. Er verlor ein paar Kilos, Blutdruck und Cholesterinspiegel sind jetzt soweit normal. Beim Schlafen kuschelt er sich jetzt mehr an sie und findet Ruhe.

Ein kleines Gedankenexperiment

Die kleine Wohnung liegt heute noch in unmittelbarer Nachbarschaft der Feuerwehr. Die Zahl der Einsätze ist gleichgeblieben, die Sirene heult noch immer Tag und auch Nacht. Niemand will die Wohnung haben, denn die Lärmbelastung ist schwer

auszuhalten. Es gibt keinen einzigen Raum, der nach hinten geht, der sich als Schlafzimmer nützen ließe.

Diese kleine Wohnung wird einer Immigrantenfamilie zugewiesen. Am besten stellen wir uns eine vor aus Zentralafrika, Ruanda oder Zaire. Da gibt es echte Unruhen und politisch Verfolgte. So hat die Familie gute Chancen bleiben zu dürfen und nicht ausgewiesen zu werden. Und diese Familie hätte ein einjähriges Kind, Mädchen oder Junge ist für uns jetzt nicht von Bedeutung. Natürlich nehmen wir an, dass die Schwarzafricanischen Eltern noch nicht von der westlichen Zivilisation angekränkelt sind und das Kind nächstens zu sich ins Bett nehmen. Zusätzlich ist es untertags immer in Mamas Nähe und hat sie immer im Blickfeld.

Die Sirene geht los. Es ist zwei Uhr nachts. Das infernalische Heulen tut fast weh in den Ohren. Alle drei schrecken hoch. Papa geht zum Fenster und schaut. Er kennt Sirenenalarm. Bald sieht er die blauen Lichtreflexe der Feuerwehrautos, die auf der anderen Seite aus dem Hof fahren. So nun kennt er sich aus. Er weiß, es besteht keine Gefahr, irgendwo im weiten Stadtgebiet ist ein Brand ausgebrochen oder etwas anderes ist passiert, aber das betrifft nicht ihn und seine Familie. Er sagt zu seiner Frau: „Es ist nichts, bloß die Feuerwehr fährt aus.“ Er kehrt ins Bett zurück und legt sich wieder nieder.

Das kleine Kind nimmt ihn mit allen Sinnen wahr:

Papas Muskeltonus und die **Körperspannung**: Er ist ruhig und entspannt, kein Muskelzittern, keine Nervosität, eine wenig wälzt er sich hin und her um wieder eine bequeme Stellung zum Einschlafen zu finden.

Papas Geruch: Seine Ausdünstung ist männlich wie immer, es ist keine Spur von Angstschweiß darin.

Papas Stimme: Das was Papa zu Mama über die Sirene und die Feuerwehr gesagt hat, hat es nicht verstanden. Aber es hat sehr wohl mitgekriegt, dass Papa ruhig und sachlich gesprochen hat, fast beiläufig. Es war nicht die leiseste Aufregung in der Stimme gewesen.

Papas Atem: Papa seufzt noch ein paar Mal, dann wird sein Atem ruhig und geht dann in ein leichtes Schnorcheln – Schnarchen über, er ist wieder eingeschlafen.

Genau die gleichen Dinge kann das kleine Kind bei Mama wahrnehmen. Weil es gerade munter ist, sucht es Mamas Busen, nuckelt ein bisschen daran, trinkt ein paar Schlucke und schläft dann ebenfalls ein.

Die folgende Nacht wenn die Sirene wieder heult, wird es zwar noch kurz aufwachen, vielleicht wird es Papa im Halbschlaf noch fluchen hören. Er ärgert sich anscheinend ein bisschen über die Störung, aber nichts signalisiert Gefahr. Mama und Papa vermitteln beide mit ihrem ganzen Körper Sicherheit. So schläft es viel schneller wieder als die Nacht davor. In der dritten Nacht wird es nicht mehr aufwachen, sondern nur mehr im Unterbewussten mitkriegen, dass sich Mama und Papa offensichtlich nicht aufregen.

Auch Papa wird schon durchschlafen, denn als Schwarzafrikaner ist er viel stresstoleranter als jeder Europäer. Er genoss ja auch Schlafsicherheit als Kind bei seinen Eltern. Aber auch untertags macht das Sirenengeheul dem Kind nichts aus. Es braucht nur einen Blick auf Mama zu werden, die ruhig in ihren Verrichtungen fortfährt und es weiß: Keine Gefahr!

Ein kleiner Mensch, der so aufwachsen durfte, wird sich später schon ganz extrem bemühen müssen, will er eine Essentielle Hypertonie kriegen oder unter Schlafstörungen leiden.

Nun stellen wir uns das **gleiche Kind mit europäischen Eltern** vor. Es ist eine afrikanische Kriegswaise und hat über eine Adoptionsorganisation den Weg nach Österreich geschafft. Die Familie, die es aufgenommen hat, ist kinderlos. Besonders reich sind die beiden nicht. Sie planen zwar ein Haus zu bauen, aber das Glück der Adoption kam unerwartet früh, so leben sie noch in der billigen Wohnung hinter der Feuerwehr. Trotzdem haben sie sich auf die Ankunft des Kindes vorbereitet. Das Kinderzimmer ist wunderschön eingerichtet. Bunte Kindermöbel, viele Spielsachen, ein großer Plüsch-Teddybär und ein kuscheliges Bett – am Anfang noch mit Gitterstäben, damit es nicht rausfallen und ihm nichts passieren kann. Es sind sehr fürsorgliche neue Eltern. Sie wollen dem Kind alle Liebe geben, damit es in Österreich eine bessere Zukunft hat, besser als in der alten Heimat. Und sie wollen alles richtig machen. Sie haben sich einige Bücher über Kindererziehung gekauft. Darin steht: Man soll das Kleinkind mit spätestens einem Jahr an das Allein Schlafen in seinem Kinderzimmer gewöhnen. Das Kleine ist ein Jahr alt, also genau die richtige Zeit.

Nach einem Gute-Nacht Kuss schließt die neue Mama die Türe. Dann liegt das Kind alleine in seinem weichen Bettchen: „sicher“ „es kann ihm nichts passieren“. Protestieren tut es nicht. Es ist das Alleine Schlafen gewöhnt. Es hat seine Eltern mit sechs Monaten verloren und hat seither in der Station einer Humanitären Einrichtung gelebt und ist immer alleine im Bettchen gelegen. Es schläft auch klaglos ein. Auch das hat es schon gelernt.

Mitten in der Nacht geht die Sirene los mit einem Geheul, dass das Blut in den Adern gefrieren lässt. **Die Welt ist zusammengebrochen!** Nichts kann sich bedrohlicher anhören, kein schießendes Maschinengewehr, kein angreifendes Flugzeug, kein Motorengeräusch eines Panzers. Ein brüllender Löwe, ein schreiender Mensch sind nichts dagegen.

Im selben Moment, wo das Kind aufwacht, sind alle seine Stresssysteme im höchsten Aktivitätszustand. Das Hörzentrum im hinteren Schläfenlappen setzt das ganze Hirn und Rückenmark in Alarmzustand. Der Hypothalamus ist die Schaltstelle. Über die hinteren Nervenwurzeln des Rückenmarks aktiviert er den Sympathikus – das Stressnervensystem. Das verzweigt sich mit seinen Fasern entlang der Arterien in alle Organe und schüttet dort aus seinen Endigungen Adrenalin und Noradrenalin aus. Das geschieht in Sekundenbruchteilen.

Zusätzlich wird über den Hypothalamus mittels einiger Releasing Hormone die Hypophyse aktiviert, die dann mittels des Adrenocorticotropen Hormons der Nebennierenrinde den Auftrag gibt große Mengen an Kortisol und Aldosteron

(Wasser- und Kochsalzrückhaltehormon) zu produzieren und ins Blut abzugeben. Zusätzlich hat das sympathische Nervensystem das Nebennierenmark aktiviert, das nun auch übers Blut den Körper mit Adrenalin überschwemmt.

Der Körper des Kindes ist in absolutem Aufruhr. Es hat Todesangst.

Trotzdem ist es ruhig. Es schreit nicht!

Es ist ein intelligentes Kind. Es ist von der Evolution darauf programmiert zu überleben. Und überleben tut man in Lebensgefahr nur, wenn man den Mund hält und ruhig bleibt. So hat es ja auch überlebt als die Hutu das Dorf überfielen und mit Macheten alle Einwohner niedermetzelten. Es gab viel Lärm und Schreie. Die Mutter konnte es gerade noch verstecken, bevor sie selbst abgeschlachtet wurde. Und es blieb ruhig und wurde nicht gefunden. Erst viel später, als die Stresshormone ihre Wirkung verloren und es Hunger bekam, begann es zu weinen. Aber da hatten die Mörder das Dorf schon lange verlassen.

Auch jetzt liegt es da – starr vor Angst. Es stellt sich tot – wie ein Rehkitz im Unterholz.

Es ist aber hellwach und unter extremster Spannung. Wenn die neuen Eltern am Morgen ins Zimmer schauen, wundern sie sich, dass es „schon“ wach ist. Sie sprechen darüber, was es für große, ernste, ausdrucksstarke Augen hat. (Sie erkennen nicht, dass die Pupillen vom vielen Adrenalin und von der Angst geweitet sind) Wenn die Pflegemama es aufnimmt, merkt sie vielleicht, dass es sich steif anfühlt. Die Muskeln sind ja noch immer gespannt. Und vielleicht fällt ihr das verschwitzte Bett und Nachthemd auf. Aber richtig interpretieren wird sie es nicht.

Zwei Nächte später heult die Sirene wieder. Das Kind erschrickt genau in der gleichen Art und Weise und hat auch die gleichen körperlichen Reaktionen. Es gewöhnt sich nicht an das Geräusch, nicht solange es nicht weiß, was Städtische Feuerwehr bedeutet und wie die Zusammenhänge zwischen Sirene und den Männern ist, die ins Feuerwehrgebäude eilen um dann auszufahren um anderen Menschen zu helfen, die in Not geraten sind – weit weg in Not geraten sind. Weit weg von der Wohnung gegenüber dem Feuerwehrgebäude.

Bis das Kind das logisch verstehen kann werden noch Jahre vergehen. Jetzt – ein Jahr alt und alleine – ist es wieder panisch vor Angst und stellt sich wieder tot um der Gefahr zu entgehen. Die Erfahrung gibt ihm Recht. Es lebt noch am Morgen. Das Todstellen und der maximale Stresszustand sind offensichtlich lebensrettend. Jede zweite bis dritte Nacht darf sich dieses Kind in absoluter Todesgefahr wähnen und entsprechend verhalten.

Und es schreit nicht! Niemand bemerkt es! Westliche Kinder schreien meist schon. Die haben als Babys gelernt, dass Mama meist doch kommt wenn man lange genug und laut genug schreit. Mit ungefähr sechs bis sieben Jahren kann das Kind dann logisch erkennen, dass es sich beim Sirenengeheul nicht in unmittelbarer Gefahr befindet.

Hätte es bei seinen Pflegeeltern im Bett schlafen dürfen, hätte es das schon als Einjähriges gewusst. Viele Stunden der Angst wären ihm erspart geblieben.

Getragen werden: Die perfekte stressfreie Erziehung

Aber auch das Umgekehrte ist möglich. Kinder lernen schon sehr früh die Gefahren ihrer Welt aber wieder nur, wenn sie in dauerndem engem körperlichem Kontakt mit einem Erwachsenen sind. Wieder müssen wir uns mit einem Gedankenexperiment bescheiden, denn wissenschaftliche Studien gibt es keine.

Die Geschichte spielt vor 250 Jahren im Süden des Gebietes, das einmal die Vereinigten Staaten von Amerika sein werden. Die Weißen haben erst begonnen das Land zu erobern und die meisten Indianer leben noch in der althergebrachten traditionellen Lebensweise. Die indianischen Frauen tragen ihre Babys im Tragetuch auf dem Rücken bis zu einem Alter von ungefähr zwei Jahren. So haben sie es immer gemacht. So tun es viele Frauen indianischer Abstammung in Mexiko heute noch.

Sie streift durchs hohe Präriegras und sucht spezielle Binsen, um Körbe zu flechten. Plötzlich ertönt ein leises Rasseln, so wie wenn man eine Kinderrassel zwei, drei Mal sachte schüttelt. Einem Europäer würde dieses Geräusch gar nicht auffallen. Die Indianerin verhält sofort den Schritt. Ihr Herz beginnt zu pochen. Ihr Atem kommt gepresst und stoßweise durch ihre Zähne. All ihre Sinne sind plötzlich hellwach, ihre Muskeln sind gespannt. Aus ihren Poren rinnt binnen Sekunden der Angstschweiß. Man kann es ganz deutlich riechen. Das ist Angst. Einige Sekunden verhofft sie. Obwohl sie das hohe Gras mit ihren Augen zu durchdringen versucht, sieht sie die Schlange nicht. So setzt sie ganz langsam zurück, die Augen noch immer auf die Stelle gerichtet von der das Rasselgeräusch kam. Verkehrt gehend setzt sie die Füße genau dorthin, wohin sie schon beim Herkommen getreten war. Nach einigen Metern dreht sie sich um und macht einen weiten Bogen um die Stelle. Sie weiß: Der Biss der Klapperschlange ist tödlich und wer auf die Schlange tritt, wird mit Sicherheit gebissen. Und Klapperschlangen kriechen nicht davon sondern bleiben liegen, wo sie sind und warnen Tiere oder Menschen, die auf sie treten könnten, mit einem Rasseln, das sie mit ihrer Schwanzspitze erzeugen.

Sie braucht jetzt ihrem zweijährigen Kinde nichts zu erzählen oder lange zu erklären. Das Kleine hat die Gefahr anhand der körperlichen Reaktionen der Mama voll erkannt. Und es hat auch mitgekriegt, dass es das leise Rasseln war, worauf Mama so reagiert hat, ein Geräusch, das an sich so gar nicht angsteinflößend wirkt, aber in Verbindung mit Mamas Reaktion sich ewig als Gefahr anzeigend in das kindliche Hirn brennt. Nie wieder wird es dieses leise Rasseln hören können ohne sofort Angst zu bekommen und auf der Hut zu sein.

Es hat auch mitgekriegt, was Mama in dieser Situation tat, nämlich rückwärts in den eigenen Fußstapfen zu gehen. Mamas Angstreaktion hat es ja sofort hellwach gemacht. Das Adrenalin und der eigene Stress hat es auch maximal lernfähig gemacht. So wird es Mamas Rückwärtsschreiten nie vergessen. Mama braucht nicht ein zweites Mal in die Nähe einer Klapperschlange zu kommen. Das Kind hat beim

ersten Mal alles Wichtige gelernt. Sollte es als 2 ½ Jähriges dieses Rasseln im Gras wieder hören, wird es sofort stehen bleiben, rückwärtsgehen dann umdrehen und davonlaufen. Es muss dazu nicht in die Schule gehen. Und es weiß, was es zu tun hat weit sicherer als jedes Schulkind und das schon mit Zwei. So lernt es die Welt auf Mamas Rücken kennen.

Es spürt, dass das Feuer, auf dem die Mama kocht, heiß ist, weil Mamas Hand zurückzuckt, wenn die Flammen nach ihr züngeln. Es spürt das Zucken der Muskeln auch am Rücken an Mamas Schulterblättern. Es muss sich nicht selber verbrennen. Es bringt das Bild der Flammen mit Mamas Zurückzucken in Verbindung und weiß, wie man sich bei Feuer verhält.

Auch das Soziale Lernen fällt einem getragenen Kind in den Schoß. Wenn Mama einem anderen Menschen begegnet, fühlt es an ihren Körpersignalen wie sie über ihn denkt. Selbst wenn Mama freundlich ist, weiß das Kind: Den lehnt sie ab, den kann sie nicht leiden. Oder vor dem hat sie Angst. Oder diesem begegnet sie mit Hochachtung. Und bei der ist sie höchsterfreut wenn sie sie sieht. So lernt das Kleinkind alle Menschen seiner Umgebung kennen und niemand braucht ihm mühselig zu erklären wer ein guter Mensch ist oder ein schlechter, wer Freund oder Feind.

Ein westliches Kind im Kinderwagen hat es dagegen schwer: Wenn Mama im Straßenverkehr erschrickt, bleibt zwar der Kinderwagen plötzlich stehen, das Kind hat aber keine Chance zu verstehen warum. Es blickt im Sitz meist nach vorne und kann nicht erkennen ob Mama Angst hat oder nur zufällig stehen blieb. Sitzt es anders herum, kann es zwar Mamas Gesicht sehen, hat aber wiederum keinen Blick auf die Situation, derentwegen Mama stehen blieb. Dazu müsste es Mamas körperliche Reaktionen spüren um etwas zu lernen, nicht ihr Gesicht betrachten, sondern nach vorne blicken. Es muss Mamas Reaktionen und die Situation gemeinsam wahrnehmen.

Auch das x-fache Erklären, dass ein Ofen heiß sei, hilft einem Zweijährigen Kind wenig. Es glaubt es ja doch erst wenn es den Schmerz erfühlt hat, und nachdem Mama dieses Schmerzerlebnis nicht mit ihrem Körper vermittelt, muss das Kleine selbst hingreifen, sich verbrennen und zurückzucken. Das gespielte Hingreifen und Zurückzucken, das viele Eltern ihrem Kind vormachen und dazu „heiß“ sagen, erkennt ein halbwegs intelligentes Kind als nicht echt. Es muss Mamas Muskeln kräftig zucken spüren – direkt an ihrem Körper, sonst muss es seine eigenen Erfahrungen machen und sich selbst die Finger verbrennen.

Noch etwas lernen Kinder, wenn sie die ersten beiden Lebensjahre getragen werden:
Gehorchen!

Wie werden Kinder in der westlichen „zivilisierten“ Welt zu Gehorsam erzogen? Vor fünfzig Jahren wurde in der Schule noch geprügelt. Da bin ich auch noch Zeitzeuge. Ich persönlich wurde von meinem Lehrer in der Volksschule nie geschlagen, er war ein guter Freund meiner Eltern und ich war ein relativ braves Kind. Meine Mitschüler aber schon, einmal habe ich sogar erlebt, dass sich ein neunjähriger Knabe vor Angst sogar in die Hosen machte als der Lehrer mit erhobener Hand vor ihm stand.

So wurde Gehorsam erzwungen.

Alte Pädagogen träumen heute noch von diesen Zeiten, als in der Schule noch Zucht und Ordnung herrschte. Einige junge Pädagogen halten sogar heute noch die „Gesunde Watschen“ (Ohrfeige oder Backpfeife) die „noch niemandem geschadet hätte“ für ein probates Mittel der Kindererziehung. In den sechziger und siebziger Jahren kam es als Reaktion auf diesen groben, autoritären Erziehungsstil zur Idee der Antiautoritären Erziehung. Kinder sollten sich frei entfalten und ohne Druck durch die Erwachsenen ihre Begabungen entwickeln. Gewalt, Zwang, strenge Vorschriften waren als Erziehungsmittel verpönt. In einigen alternativen Schulen begnügte man sich sogar mit dem, was die Schüler freiwillig lernten.

Die Antiautoritäre Erziehung funktionierte aber nicht. Die Kinder fanden sich häufig später mit den Zwängen der Berufswelt nicht zurecht. Wechselten sie auf andere höhere Schulen, versagten sie meistens, da sie dem Leistungs- und Notendruck nicht standhalten konnten. Die meisten heutigen Pädagogen lehnen deshalb die Antiautoritäre Erziehung ab. Zur ehemaligen Prügelei will aber auch keiner zurückkehren.

So erzieht man die Kinder heute weder autoritär noch antiautoritär. Das heißt man soll Regeln bei den Kindern durchsetzen und Leistungen von ihnen fordern. Man darf sie aber nicht schlagen oder sonst wie grausam behandeln. Man soll sie **motivieren** und für vollbrachte Leistung **belohnen**. Man soll dabei **geduldig** sein und seine Kinder **konsequent** darauf hinweisen, was sie tun sollen. Papa und Mama sollen dabei immer einer Meinung sein. Und sie sollen dabei vom Kind immer das Gleiche erwarten und ihre Erziehungsregeln nicht von einer Stunde oder von einem Tag auf den nächsten ändern.

Das läuft jetzt unter dem Namen „Konsequente Erziehung“. Die funktioniert aber auch nicht wirklich befriedigend für Eltern und Kinder:

Zur Motivation: Computerspiele und Fernsehfilme sind halt motivierender als Hausaufgaben und Mama oder Papa helfen.

Zur Belohnung: Heutige westliche Kinder haben meist schon alles. Womit will man sie noch belohnen. Und für Hausaufgaben machen, den Kindern einen Stundenlohn zu zahlen ist auch nicht gerade die hohe Schule der Erziehung.

Zur Geduld und Konsequenz: Fast alle Eltern und Kinder kennen den Satz: „Jetzt habe ich dir schon hundert Mal gesagt du sollst deine Spielsachen wegräumen!“ Beim hundert und ersten Mal räumt das Kind vielleicht wirklich auf. Nicht weil es eingesehen hat, dass Spielsachen weggeräumt gehören, sondern weil ihm Mamas oder Papas ewige Nörgelei schon so auf die Nerven gehen. Das ist aber auch eine Form der autoritären Erziehung. Der Schmerz ist nicht körperlich – in Form von Schlägen – sondern seelisch – in Form der Dauernörgelei.

Zum Erfolg: Ja, die Kinder lernen mehr als mit der Antiautoritären Erziehung. Sie sind auch im Beruf erfolgreicher. Aber sie können ihre Eltern nicht leiden. Das ewige Genörgle stresst sie. „Papa/Mama, du nervst!“ ist eine stehende Redewendung unter Jugendlichen. Auch Eltern leiden unter dem Erziehungsstress. Manchmal kostet es

unendliche Mühe sich nicht zu einer körperlichen Züchtigungsmaßnahme hinreißen zu lassen, denn auch ein leichter Klaps oder ein gewaltsam weggenommener Gegenstand gelten schon als Erziehungsfehler.

Selbst wenn die Erziehungsziele erreicht werden. Eltern und Kinder gehen einander gründlich auf die Nerven.

Darunter leidet die Liebe!

Kinder reagieren mit Wutanfällen und Szenen, Eltern reagieren mit Liebesentzug und scheuchen die Kinder in ihr Zimmer. „Geh mir aus den Augen“ ist der häufige Satz.

Unbefriedigend!!!!

Wie machen das eigentlich die Naturvölker?

Also einen Elternratgeber: „Wie erziehe ich mein Kind richtig?“ oder eine Nanny aus dem Fernsehen brauchen sie mit Sicherheit nicht.

Der Witch doctor

Zur Erläuterung noch eine kleine Afrikageschichte: Meine Freunde, die Entwicklungshelfer, die mich nach Uganda eingeladen hatten, wussten dass ich mich sehr für traditionelle Eingeborenenmedizin interessierte. So arrangierten sie schon in der ersten Woche ein Treffen mit einem sogenannten „Witch doctor“ – einem traditionellen Afrikanischen Mediziner. Das war noch bevor ich bei meiner Heilerin war. Er holte mich bei meinen Freunden persönlich ab, weil mir niemand zutraute, dass ich ihn ungefähr dreißig Kilometer weg im Busch auch finden würde. Er war sehr geehrt, dass sich ein westlicher Arzt für seine Kunst interessierte, aber leider sprach er kein Wort Englisch.

Um mich zu beeindrucken, trug er einen dunklen Anzug und Schuhe, Hemd hatte er keines an. Ich kam mir mit Jean und T-Shirt richtig schäbig vor. Ein Taxi hatte er schon organisiert, denn ich sollte ja seine „Klinik“ kennen lernen, wie er mit Hilfe einer dolmetschenden Schwarzafrikanerin, die meine Freunde geholt hatten, erklärte. Das Taxi war sehr einheimisch. Ein alter verbeulter japanischer Personenwagen, dem zwei Türen fehlten, eine vorne eine hinten, die Scheinwerfer waren kaputt, die Bremsen funktionierten auch nicht richtig. Ich musste zuerst bezahlen, dann kaufte der Fahrer Benzin und dann fuhren wir los. Zum Glück (wegen meiner Sorgen um die Bremsen) sehr langsam über ausgewaschene Feldwege, durch flaches Land.

Seine Klinik war nicht sehr beeindruckend. Es war eine kleine Wellblechhütte. Patienten waren auch keine da. Mehr beeindruckt war ich schon von seiner Familie. Er war Moslem und hatte fünf Frauen. Er hieß sie sich in eine Reihe stellen und stellte sie mir vor. Bei jeder standen die dazugehörigen Kinder – er hatte insgesamt dreizehn. Zum Glück hatte er seinen Bruder kommen lassen, der hatte einige Zeit in der Hauptstadt gelebt und sprach leidlich Englisch.

Die älteste seiner Frauen war nicht sehr hübsch und offensichtlich um einiges älter als er. Ihre Kinder waren schon außer Haus, die Mädchen verheiratet, die Knaben in die Stadt gezogen. Ich vermutete, er hatte sie nur geheiratet, weil ihre Mitgift groß war. Die Zweitälteste war schwer verliebt in ihn. Wie sie ihn betrachtete und ihn im Laufe des Abends umsorgte war das Verliebt sein nicht zu übersehen. Ein vielleicht siebenjähriges Mädchen und ein fünfjähriger Knabe schmiegt sich an sie. Dann kamen die zwei nächsten Frauen mit ihren Kindern. Am Ende der Reihe stand eine sehr hübsche junge Frau, die ungefähr achtzehn Jahre sein mochte. Sie hatte keine Kinder. Er hatte sie ja auch erst vor einem halben Jahr geheiratet, so erklärte er mir wichtig. Ich sollte wohl nicht auf die Idee kommen, dass er in seinem fortgeschrittenen Alter nicht imstande wäre sie zu beglücken, denn schwanger war sie offensichtlich auch noch nicht.

Als er mir dann seine Kinder vorstellte, erlebte ich die große Überraschung. Seine Frauen hatte ich ja nicht berühren dürfen, so bestand die Begrüßung meinerseits in einem leichten Kopfnicken. Bei den Kindern war das anders. Ein kurzer Wink seinerseits und die Kinder standen artig in einer Schlange vor mir – sieben Stück an der Zahl. Dann trat die erste vor – es war bezeichnenderweise ein Mädchen, die sind in solchen Dingen auch in Afrika mutiger als die Knaben. Sie war ungefähr fünf Jahre alt. Sie ging drei Schritte auf mich zu, streckte mir die Hand entgegen und als ich sie ergriff machte sie einen tiefen Knicks. Es war ein echter Hofknicks, wie man sie bei Filmen über das englische Königshaus sieht. Ich war sprachlos. Als nächstes kam ein Knabe, streckte die Hand aus und machte eine tiefe Verbeugung. Eine dreijährige knickte wieder, nicht ganz perfekt und so ging es die ganze Reihe der Kinder durch. Ein älterer Knabe, ungefähr sieben Jahre, wagte sogar „Hello“ zu sagen bevor er sich verbeugte. Dann rannten sie zu ihren Müttern zurück um sich hinter ihnen zu verstecken. Die zwei älteren Knaben rannten nicht, sie gingen von dannen und blieben in gebührendem Abstand stehen. Sie hatten schon Würde – wie ein erwachsener Mann.

Auf meine Frage, wo die anderen Kinder wären, die auf die dreizehn fehlten erklärte er: „In der Schule“ Damit meinte er ein Internat. Er verdiente offensichtlich genug, um sich das leisten zu können. Zwei seiner Frauen hatten je ein Baby auf dem Rücken.

Wenn ich mich damals gefragt hätte, wieso afrikanische Kinder so wohlerzogen sind, hier hatte ich die Antwort vor Augen, aber ich sah sie noch nicht.

Wie in diesen Gegenden Afrikas üblich saßen wir drei Männer; er sein Bruder und ich alleine am Tisch, während sich die Frauen mit ihren Kindern weitab im Küchengebäude aufhielten. Die älteren Kinder mussten uns servieren. Ehrerbietig brachte der ältere der Knaben, der schon „Hello“ gesagt hatte, die einzige Flasche Bier, die sie vorrätig hatten und stellte sie auf den Tisch, verbeugte sich und ging. Sie war sehr warm und nicht sehr viel für uns drei. Dann kamen die Mädchen mit den Speisen, alle sehr einfach mit nur ganz wenig Fleisch wieder ehrerbietig mit Verbeugung nach dem Servieren. Ich hatte so etwas noch nie erlebt.

Es sah wirklich so aus als wollten die Kinder Bedienstete im Buckinghampalast werden. Offensichtlich hatte jemand aus der Familie einen Film über das englische

Königshaus gesehen und sich das abgeguckt. Uganda war ja einmal Britische Kolonie.

Das abendliche Gespräch unter uns Männern war im Gegensatz zur anregenden und interessanten Bewirtung durch die Kinder etwas mühsam und nervig. Die beiden Afrikaner versuchten nämlich mich zum Islam zu bekehren. Dauernd machten sie mir klar, was für dumme Menschen die Christen sind, weil sie sich mit einer Ehefrau begnügen müssen. Ein gläubiger Moslem dürfe hingegen viele haben, und ein richtiger Mann könne doch nie mit nur einer das Auslangen finden. Ich müsse mich nur beschneiden lassen, dann könne ich sofort einen moslemischen Hausstand mit mehreren Frauen gründen. Als Europäer und zusätzlich Arzt sei ich doch reich genug. Da würden sich die Väter darum reißen, mir ihre hübschen Töchter zur Frau zu geben.

Ich hatte nicht viel Gegenargumente anzubieten. Dass eine Frau bei uns nicht nur Arbeitstier und Sexualobjekt ist, sondern vor allem geistige Lebenspartnerin, das wollten sie partout nicht verstehen. Auch mir wurde dieser Gedanke immer fremder, so rosig schilderten sie mir das moslemische Eheleben. Letztlich gab es doch ein Faktum, das mich weiterhin die westliche Monogamie als erstrebenswerten erscheinen ließ. Nach einer Beschneidung würde mir mein bestes Stück mit Sicherheit sehr wehtun, und da hätte ich auf keinen Fall Lust mit fünf jungen Frauen verheiratet zu sein.

Abends beim Schlafengehen zeigte er mir noch ganz deutlich die schönen Seiten der Polygamie. Er, seine Frauen und Kinder schliefen in der großen Wellblechhütte. Jede Frau mit ihren jeweiligen Kindern hatte eine eigene Bettstatt. Ich bekam das Gästebett und er schlüpfte bei der noch kinderlosen hübschen achtzehnjährigen unter die Bettdecke.

Vielleicht, so ging es mir bei Einschlafen durch den Kopf, sollte ich mich doch beschneiden lassen.

Die Heimreise war etwas mühsamer, aber auch interessanter als die Hinreise. Der Naturheiler wusste, dass am Vormittag ein Lastauto vorbeikommen würde. Es kam relativ zeitig am Morgen, sehr klapprig und hoch beladen mit Mehlsäcken und obendrauf lauter schwarze Eingeborene, die lachten, schwatzten und johlten. Der Abschied war kurz, dem Fahrer gab ich ein Trinkgeld. Ich wurde geschoben und gezogen, dann saß ich ganz oben auf den hochgetürmten Säcken zwischen den Schwarzen. Ich hatte einen herrlichen Ausblick. Wie immer beim Reisen in Afrika war ich eng eingezwickelt zwischen schwarzen Leibern. Lange danach noch dachte ich darüber nach was ich bei dem sonderbaren „witch doctor“ erlebt hatte. Ich hatte seine Kinder beim Servieren genau beobachtet. Angst hatten sie vor ihm offensichtlich nicht, aber Achtung und Respekt. Er schlug sie mit Sicherheit nie.

Ich kam auf eine mögliche Idee, warum sie so perfekt parieren könnten, als ich erfuhr, womit er hauptsächlich sein Geld verdiente. Viel an afrikanischen Heilkräutern hatte ich bei ihm ja nicht gesehen und viele kranke Menschen schienen ihn auch nicht zu besuchen. Erst als ich mit den afrikanischen Freunden meines Entwicklungshelfer Ehepaares über ihn sprach und meine Zweifel über seine medizinische Kompetenz ausdrückte, nahmen sie mich zur Seite und erklärten mir

hinter vorgehaltener Hand: "Er kann Leute verhexen." Das ließ ich mir noch genauer erklären. Er verwünschte – gegen Bezahlung natürlich – Menschen, denen dann irgendein Unglück zustieß. Afrikaner sind sehr suggestive Menschen. Wenn die erfahren, dass sie verwünscht sind, dann passiert ihnen wirklich etwas, oder sie werden krank. Das wissen westliche Mediziner, wenn sie länger in Afrika arbeiten: Wenn sie einem Aidskranken Afrikaner die Diagnose mitteilen, ist der häufig in zwei bis drei Monaten dahingeshieden, obwohl medizinisch noch gar kein Grund für sein Ableben bestanden hatte.

Bei diesem „witch doctor“ konnte man also gegen Gebühr einen Fluch auf seinen Erzfeind herabbeschwören lassen oder sich das baldige Ableben seiner Ehefrau wünschen. Das ist aber noch nicht das Ende der Geschichte. Der Verwünschte, wenn er davon erfuhr, konnte zu ihm gehen und den Fluch von sich nehmen lassen – natürlich wieder gegen Bezahlung. Man konnte sogar den Fluch eines anderen „witch doctors“ (davon gibt es viele in Uganda) lösen lassen und ihn dem Erstverflucher an den Hals wünschen. Man sieht Verwünschen und Verfluchen kann ein blühender Geschäftszweig sein. Und alle Afrikaner glauben daran.

Ich begann selbst schon daran zu glauben. Vielleicht hatte der Typ wirklich besondere geistige Kräfte und konnte andere Menschen beeinflussen. Vielleicht standen auch seine Kinder unter seinem geistigen Bann – dann brauchte er sie gar nicht zu schlagen, aber sie taten doch alles unter einer Form von Zwang.

Aber andererseits waren alle afrikanischen Kinder, die ich gesehen hatte recht wohlgezogen und ehrerbietig den Erwachsenen gegenüber. Sie benahmen sich nur nicht wie Butler oder Kammerzofe aus dem englischen Königshaus.

Auch die Kinder im Palästinenserlager hatten sich meist respektvoll gegenüber ihren Eltern verhalten. Europäische Eltern müsste eigentlich der Neid fressen. Immer wieder kreisten meine Gedanken um die metaphysischen Fähigkeiten dieses Hexenmeisters. Seine Frauen verhielten sich ja auch unterwürfig. Vielleicht hatten Männer in patriarchalischen Gesellschaften ganz allgemein die Fähigkeit, allen Familienmitgliedern Gehorsam abzuverlangen. Dann müsste ein strenges Patriarchat die Lösung sein. Die Völker, bei denen ich gehorsame Kinder aus eigener Erfahrung erlebt hatte, besaßen ja eine patriarchalische Gesellschaftsordnung, Palästinenser, Burmesen, Zentralafrikaner.

Wenn ich heute darüber nachdenke, muss ich lächeln, wie weit weg von der Wahrheit ich mit meinen Überlegungen über die Vorteile des Patriarchats war. Es waren nicht die Männer oder die geistigen Kräfte des Hexenmeisters, die die Kinder so ohne Zwang gehorsam sein ließen, sondern es waren die Mütter, die sie so positiv beeinflussten.

Und wer hatte mir die richtige Sicht auf die Dinge verstellt? Ein Mann! Überall in Afrika sah ich sie rumlaufen die Frauen mit ihren Babys im Tragetuch auf den Rücken gebunden. Die waren es, die die Kinder lehrten sich dem Willen und dem Ratschluss eines Erwachsenen unterzuordnen. Der Herr Magier, der die Leute so schön verfluchen konnte, hatte die Frauen mit ihren Jüngsten in die Küche geschickt, wo ich sie nicht mehr sehen konnte und mir dann vorgeschwärmt, wie großartig sein

Leben und seine Vielweiberei war. Dann hatte er mir noch seine gut abgerichteten Kinder gezeigt, als wäre es sein Verdienst, dass sie so dienstbar waren.

Dabei hatten seine Frauen die Kinder erzogen. Das Einzige, was er vielleicht bewerkstelligt hatte, war, andere Leute zu verfluchen und damit ganz gut zu verdienen. Offensichtlich hatte er irgendwie seinen Damen ermöglicht einmal ins Kino zu gehen, und da mussten sie einen historischen Spielfilm über das englische Königshaus gesehen haben. Da hatten sie ihren Kindern dann den Hofknicks und den Bückling (tiefe Verbeugung) beigebracht. Aber es waren die Mütter und nicht er!!

Aber der Blick darauf war mir verstellt. Es war lange nach meinem Erlebnis mit meiner geliebten Afrikanischen Naturheilerin und erst nach dem Schlafhalten mit Ulrike, dass wir beide gemeinsam dahinter kamen, warum europäische Kleinkinder oft so unwillig gehorchen im Gegensatz zu Naturvolkindern.

Es ist das Getragenwerden direkt am Körper der Mütter. Oder anders herum: Es ist die Erfindung des Kinderwagens, die uns so viele Erziehungsprobleme beschert hat. Erst seit Kinder nicht mehr getragen werden, haben die Probleme begonnen. Danach, als die Kinder nicht mehr so widerspruchslos gehorchten wurde die Prügelei zum bevorzugten Erziehungsstil. Seit sie nicht mehr geprügelt werden dürfen, weiß niemand mehr so recht wie er seine Kleinkinder erziehen soll.

Die Indonesische Mutter

Die Augen öffnete uns schließlich eine indonesische Mutter, die zu uns kam, weil ihr dreijähriger Sohn seit dem Eintritt in den Kindergarten dauernd krank war. Der Hausarzt hatte ihn seither mit Antibiotika und fiebersenkenden Mitteln vollgestopft.

Mit diesen Problemen wird ein Homöopath fast täglich konfrontiert. Und die Therapie ist denkbar einfach. Man braucht das Kind nur die nächste Erkrankung gänzlich ohne Schulmedizinische Medikamente durchmachen lassen, dabei die Eltern beruhigen und unterstützen, und die Krankheitssymptome mit homöopathischen Medikamenten erträglich machen. Dann ist das Kind meist auf längere Zeit gesund. Risiko geht man dabei überhaupt keines ein, denn in Österreich gibt es keine einzige Infektionskrankheit, die einem sonst gesunden Kind mit einem normalen Immunsystem gefährlich werden oder ihm dauernden Schaden zufügen könnte – vorausgesetzt es bleibt im Bett und wird von seinen Eltern gut gepflegt. Eine Frühsommer-Meningo-Encephalitis (FSME) kann es im Winterhalbjahr im Kindergarten auch nicht aufschnappen. Die kriegt man nur von einem Zeckenbiss.

Da bei diesem indonesischen Knaben die letzte Mandelentzündung gerade mit einem Antibiotikum behandelt worden war, hatte er im Augenblick keine großen Beschwerden, und ich brauchte keine Sorgen haben, einen versteckten Krankheitsherd zu übersehen. So konzentrierte ich mich mehr auf die Familie. Sie war eine sehr schöne, exotische Frau mit dunklem Teint und mandelförmigen, schwarzen Augen. Sie war nicht zart gebaut, sondern eher groß und kräftig. Sie war mit einem Österreicher verheiratet, den sie in Indonesien, wo er arbeitete, kennen gelernt hatte. Er war Techniker bei einer Firma, die weltweit Elektrizitätskraftwerke

baute. Zu dem dreijährigen Knaben hatte sie noch zwei weitere Kinder dabei. Ein fünfjähriges Mädchen und eine knapp einjährige Tochter im Tragetuch.

Recht glücklich war ich darüber nicht, denn ich kenne meine kleinen Patienten. Bei mir dauern Termine sehr lang, eine Erstordination ungefähr eineinhalb Stunden. Die Anamnese dauert schon mindestens eine halbe Stunde. Für die homöopathische Arzneimittelfindung brauche ich dann noch ungefähr eine Stunde. Dabei messe ich den elektrischen Hautwiderstand an speziellen Akupunkturpunkten und bringe eine Vielzahl von Präparaten mit dem Patienten in Kontakt und kann aus den charakteristischen Veränderungen des Hautwiderstandes herausfinden, welche Präparate am besten für die Therapie geeignet sind. Das dauert und stellt große Ansprüche an die Geduld eines Kindes, aber auch an meine.

Denn die lieben Kleinen wollen nicht solange sitzen bleiben. Die meisten Eltern haben ihnen schon versprochen, danach gleich ins nächste Spielzeuggeschäft zu gehen. Dann kann man mit den Kleinen diskutieren, was sie sich aussuchen dürfen, das hält sie oft einige Zeit bei Laune. Andere Kinder sind durch Impfungen, Blutabnahmen, Krankenhausaufenthalte und Zahnarztbesuche schon so traumatisiert, dass sie überhaupt keinem Arzt mehr trauen und an sich heranlassen. Die sind durch kein versprochenes Spielzeug zu bestechen. Die kriegen Heul- und Schreikrämpfe und werfen sich auf den Boden. Wenn sie die Mütter auf den Schoß nehmen wollen, entwinden sie sich und flüchten. Das Dumme ist, dass es ganz leicht unangenehm ist, wenn ich mit der Messelektrode auf die Akupunkturpunkte drücke. Die für eine Methode brauchbaren Punkte liegen an den Füßen, und es ist von dem Kind viel verlangt, mir eine Stunde lang den Fuß hinzustrecken und zuzulassen, dass ich daran herumfummle und herumdrücke.

Man kann sich vorstellen, dass nicht alle Dreijährigen das mit sich machen lassen.

Am besten geht es noch wenn ein älteres Kind zuerst drankommt und der Dreijährige sieht, dass nichts passiert. Sonst kann es sehr mühsam werden. Diesmal war alles anders.

Der Kleine grüßte, nahm artig auf dem Sessel Platz war während der Anamnese ganz ruhig, streckte mir dann, als seine Mutter ihn dazu aufforderte, seine Füße entgegen und ließ mich herumdrücken. Er strampelte nicht, er ließ die Gegenelektrode, die er in der Hand hielt nicht fallen und behielt eine stoische Ruhe, die mich verwunderte. Seine fünfjährige Schwester stellte sich ganz knapp daneben hin und schaute mir interessiert zu, was ich mit ihrem Bruder anstellte und sagte kein Wort.

Ihre Mutter meinte: „Geh bitte ein bisschen weg, du störst den Herrn Doktor.“ Darauf trat sie sofort zwei Schritte zurück. Ich entgegnete: „Sie stört überhaupt nicht, sie soll ruhig genau zuschauen.“ Da blickte sie fragend ihre Mutter an, die nickte und sie kam wieder ganz nahe um alles zu sehen, war aber gleichzeitig darauf bedacht mir nicht im Wege zu sein. Es waren sehr angenehme 1 ½ Stunden für mich. Der Dreijährige hielt mir absolut ruhig seine Händchen und Füßchen entgegen. Die Fünfjährige schaute aufmerksam zu. Beide Kinder unterbrachen das Gespräch der Erwachsenen nicht.

Ich war fassungslos. So übertriebenes Wohlverhalten hatte ich noch bei keinem österreichischen Kind erlebt. Vorsichtig erkundigte ich mich bei der Mutter nach ihren Erziehungsmethoden. Es konnte ja sein, dass Indonesier ihre Kinder sehr streng erziehen, möglicherweise auch prügeln.

Die hübsche Indonesierin schien meine Frage nicht zu verstehen. So fragte ich sie direkt: „Schlagen Sie Ihre Kinder, damit die so brav sind?“ Sie war gar nicht entsetzt über die Frage. Sie antwortete mit einer Gegenfrage: „Warum soll ich meine Kinder schlagen? Die sind immer so, genau wie die anderen indonesischen Kinder auch.“

Jetzt dämmerte es mir schön langsam. Sie konnte sich gar nicht vorstellen, dass Kinder schlimm und ungezogen sein können. Für sie als Indonesierin war es anscheinend das Normalste der Welt, dass sich Kinder wohlverhalten. Ich betrachtete die Vier. Irgendwo bei dieser Naturvolkmutter musste das Geheimnis dieser absolut gehorsamen Kinder liegen. Der österreichische Vater konnte es nicht sein.

Und plötzlich sah ich es: Die Kleine im Tragetuch hatte ich bis jetzt gar nicht beachtet. Sie war ja auch so angenehm ruhig gewesen. Normalerweise brauchen einjährige Kinder meist viel Aufmerksamkeit ihrer Mütter. Sie sind im Begriff gerade gehen zu lernen und krabbeln überall herum.

Ich habe meine Praxis sehr wohnlich eingerichtet, mit einem Naturholzfußboden und dicken Teppichen – da macht es auch Spaß herumzukrabbeln. Nur leider habe ich eine Unzahl homöopathischer Medikamente und die sind bis auf den Fußboden hinunter gestapelt. Die vielen Schachtelchen und Fläschchen sind ein unwiderstehlicher Anziehungspunkt für Kleinkinder. Sie krabbeln sofort dorthin und beginnen sie auszuräumen. Das wird ihnen natürlich von den Müttern verboten und sie holen sie wieder zurück. Das gibt dann wiederum ein lautes Protestgeschrei. Die Kleinen versuchen es wieder, die Mütter verbieten wieder. Am Schluss bleibt ein weinendes Kind, das sich dem haltenden Griff der Mutter zu entwinden sucht und gestresste Mütter und Väter. Geschickte Eltern lenken ihre Kinder ab, aber dann ist kein Anamnesegespräch möglich, das Kleine fordert dann die ganze Aufmerksamkeit.

Die kleine Indonesierin saß im Tragetuch als wäre sie an der Mama festgewachsen, als wäre sie ein Teil von ihr. Süßwasserpolyphen vermehren sich durch Knospung. Aus den Großen wächst dann seitlich ein kleiner heraus. Hier hatte es den gleichen Anschein. Und Mama behandelte sie auch so. Darum war dieses kleine Mädchen bis jetzt gar nicht in Erscheinung getreten. Ich habe noch nie eine Mutter erlebt, die ihr Kind mit so großer Selbstverständlichkeit getragen hätte. Schon beim Hereinkommen schälte sie sich aus einem bunten Umhang und – Schwupps – war da auf einmal ein Kind, das ihr auf der Hüfte saß. Als sie mir die Hand gab und sich leicht verneigte, verneigte sich das Kind mit. Als sie sich setzte schob sie das Kind mit einer geschickten Handbewegung etwas nach vorne und dann saßen sie beide im Sessel. Und als sie sich bückte um ihrem Sohn die Schuhe auszuziehen, neigte sich die Kleine mit nach vorne – und das mit der größten Selbstverständlichkeit. Nie hatte man das leiseste Gefühl der Uneinigkeit zwischen Mutter und der kleinen Tochter. Als die Kleine einmal leicht maunzte, hob die Mama ein wenig ihre weite Bluse, das kleine Köpfchen verschwand darunter, dann hörte man eine Zeitlang leises Schmatzen. Ein Augenkontakt zwischen Mutter und Kind, wie er von Psychologen

beim Stillen häufig gefordert wird, schien da nicht nötig zu sein. Die Kleine wusste offensichtlich wessen Brustwarze sie sich da in den Mund steckte, und Mamas Atmen, ihre Stimme und ihr Körper zeigten ihr sowieso, dass Mama da war. Das alles unterbrach das Gespräch, das die Mutter mit mir führte nicht im Mindesten.

Als sie genug getrunken hatte, entschlummerte sie, um dann wieder geweckt zu werden, als die Mutter aus dem Sessel aufstand und sie wieder auf den Rücken schufte. Kurz bevor sie die Ordination verließen, ging sie aufs Klo – die Kleine blieb auf ihrem Rücken. Als sie ihrem Söhnchen die Schuhe schnürte machte sie wieder alle Bewegungen mit. Ihr konnte auf dem Rücken nicht einmal langweilig werden, weil sie das Leben von Mama mitlebte.

Als ich die Indonesierin fragte, bejahte sie, ja selbstverständlich habe sie das Kind auch bei der Hausarbeit auf dem Rücken, nur im letzten Monat habe sie begonnen, sie zeitweise abzusetzen und für einige Zeit auf dem Fußboden sich selbst zu überlassen.

Natürlich tragen auch viele europäische Mütter ihre Kinder am Körper, wenn sie ausgehen. Aber es besteht ein großer Unterschied. Sie sind peinlich genau darauf bedacht ihrem Baby nicht wehzutun. Sie machen keine schnellen Bewegungen um es nicht zu erschrecken, sie bücken sich nicht um es nicht zu drücken, sie sprechen sogar leiser um es nicht zu stören. Und sie tragen es nur die ersten paar Monate. Irgendwie hat man das Gefühl, sie betrachten sich als Tragetier und Sklavin ihres Kindes und weil sie ganz in dieser Funktion aufgehen richten sie einen großen Teil ihrer Aufmerksamkeit auf das Baby und bewegen und geben sich dadurch relativ unnatürlich.

Ganz anders die Indonesische Mutter. Die betrachtet sich selbst nicht als Tragetier ihres Kindes, sondern betrachtet ihr Kind als „Auswuchs ihres Körpers“, der zu ihr gehört und durch den sie sich nicht weiter behindern lässt. Das tun auch die afrikanischen Mütter. Eingangs dieses Buches beschreiben wir die Szene, wo schwarze Frauen mit langen Stößeln in Steinmörsern Mais stampfen. Es ist eine schwere Arbeit und verlangt auch den kleinen Kindern, die auf ihren Rücken gebunden sind und jede Bewegung mitmachen sehr viel ab. Denken wir nur an die dünnen Hälse, die Stoßdämpfer für die großen Köpfe sein müssen, die bei jeder Bewegung auf und abschwingen. Keine europäische Mutter würde das ihrem wenige Wochen alten Baby antun wollen.

Die Naturvolkmutter findet gar nichts dabei. So eine Afrikanerin hat ja auch keine Wahl. Schwere Arbeit verrichten muss sie meist schon relativ bald nach ihrer Niederkunft. In der Obhut einer Großmutter kann sie ihr Kind auch nicht lassen, denn sie muss es ja stillen. Auf dem Boden absetzen kann sie es auch nicht, denn da läuft allerlei beißendes Ungeziefer. So bleibt als einziger sicherer, brauchbarer Platz der Rücken mit all seinen Unbequemlichkeiten.

Die Indonesierin arbeitet zwar in ihrer sicheren Küche, aber bei ihr ist es Jahrhundert lange Müttertradition, dass die Babys auch bei der Hausarbeit auf dem Rücken bleiben. Da verbringen Naturvolkkinder das erste Lebensjahr fast vollständig und auch einen Großteil des zweiten Lebensjahres. Menschenaffen machen es mit ihren Babys nicht anders.

Trotzphase

Auch europäische und amerikanische Mütter trugen früher ihre Kinder. Wir nehmen heute den Kinderwagen als etwas ganz Selbstverständliches. Aber es ist gerade hundertfünfzig Jahre her, dass er in England erfunden wurde. Er war nur für ältere Kinder gedacht, die zu faul zum Laufen waren, man konnte nämlich darin nur sitzen. Erst dreißig Jahre später kam man auf die Idee, einen Weidenkorb auf vier Räder zu stellen, sodass auch Babys im Liegen herumgefahren werden konnten. Es ist also gerade einmal hundert Jahre her, dass unsere Kinder in einem Wagen transportiert werden und nicht am Körper der Mutter getragen.

Denn anfänglich konnten sich solche Wagen nur die Reichen leisten, die Armen mussten ihre Kleinkinder weiterhin tragen, wie die armen Naturvölker heute noch. Gefahren oder getragen zu werden macht aber einen großen Unterschied in der körperlichen und geistigen Entwicklung eines Kleinkindes. Hier liegt der Schlüssel zum Verständnis warum Kinder bei Naturvölkern ihren Eltern meist widerspruchslos gehorchen und warum dagegen westliche Kinder meist das Gegenteil von dem tun, was ihre Eltern von ihnen wollen.

Wir Westler haben für diesen kleinkindlichen Widerspruchsgeist sogar ein nettes Wort: "Trotzphase" Wir glauben, sie gehöre zu den normalen kindlichen Entwicklungsschritten. In Wirklichkeit scheint sie ein Krankheitssymptom zu sein.

Im Mutterleib sind westliche und Naturvolk-Babys noch gleich, beide werden von ihrer Mutter getragen. Sie müssen sich allen Bewegungen anpassen. Bückt sich Mama werden sie gedrückt, streckt sich Mama; werden sie auch gestreckt, geht sie, werden sie sanft gewiegt und läuft sie, werden sie durchgeschüttelt. Sie werden dabei nicht gefragt, ob sie damit gerade einverstanden sind, ob sie gerade schlafen wollen oder munter sind. (Kinder schlafen auch schon im Mutterleib) Ihr Leben wird zu 100 % von Mama bestimmt und sie passen sich an. Ihnen bleibt auch gar nichts anderes übrig. Legt sich Mama zu Ruhe so werden sie auch ruhen. Auch wenn sie im Bauch noch ein wenig strampeln, so werden sie sich auch da an Mama anpassen und bald ruhen.

Nach der Geburt wird für ein westliches Baby alles ganz anders.

Für ein Naturvolkbaby nicht. Es liegt noch immer am Körper der Mutter – von einer gemeinsamen Decke umhüllt. Wie wir später noch genauer darlegen werden, kann es noch immer den Herzschlag der Mutter hören, genauso wie im Mutterleib, nur ein wenig leiser. Vor allem aber bestimmen noch immer Mamas Bewegungen sein Leben. Es muss zwar jetzt selber atmen, aber Mamas Atemzüge geben ihm den Rhythmus vor. Für jeden mütterlichen Atemzug macht das Baby zwei. Ruhe- und Aktivitätsphasen der Mutter werden auch vom Kind übernommen oder besser Mutter und Kind passen sich aneinander an.

Die moderne Schlafforschung hat bewiesen, dass Mutter und Kind sogar die Schlafphasen gleich haben, also REM- und Tiefschlafphasen und zur selben Zeit des Nachts synchron aufwachen. Natürlich nur wenn sie nebeneinander schlafen.

Jede Bewegung und jeder Gemütszustand der Mutter überträgt sich aufs Kind und jedes kindliche Bedürfnis teilt sich sofort der Mutter mit, ohne dass das Kind weinen oder schreien muss. So funktioniert auch das Stillen problemlos. Mutter und Kind bilden in dieser körperlichen Einheit ein perfektes Team – einzigartig aufeinander eingespielt. Eine Naturvolkmutter trennt sich auch selten von ihrem Baby. Sobald sie nach der Geburt ihrer Arbeit nachgeht, hat sie es auf dem Rücken im Tragetuch. Und sie kann wenig Rücksicht nehmen. Bückt sie sich, bückt sich auch das Kind, streckt sie sich, streckt es sich auch, geht sie, wird es sanft gewiegt, läuft sie wird es unsanft geschüttelt.

Es ist fast so wie im Mutterleib. Sein Leben und sein Erleben wird weiter zu 100% von der Mutter bestimmt. So ist es immer gewesen – schon als unsere Vorfahren noch behaart waren und auf Bäume kletterten. Das Kind ist also von der Natur genau darauf vorbereitet: Es ist anschiemig, es genießt den Körperkontakt, es bewegt sich geschmeidig mit Mama mit und erleichtert ihr die Bewegungen (So wie ein guter Beifahrer beim Motorradfahren. Der legt sich mit dem Fahrer in die Kurve und lehnt sich nicht dagegen.)

Für ein westliches Baby ändert sich die Welt nach der Geburt völlig. Der mütterliche Körper ist verschwunden. An seine Stelle tritt ein Körbchen, eine Wiege oder ein Säuglingsbettchen. Es wird nur mehr von Bettzeug berührt – nicht von mütterlicher Haut. Vor allem fehlt die Bewegung. Nichts stimuliert den kindlichen Körper. Es ist zwar eine moderne westliche Klinik, in der das Kind das Licht der Welt erblickt hat mit Rooming-in und Stillberatung. Aber obwohl Mütter und Kind im selben Raum sind, spüren kann das Baby die Mama nicht. Es wird zwar von Zeit zu Zeit aus dem Körbchen genommen und angelegt, aber es kann nicht vorausahnen wann das sein wird. Das feine Zusammenspiel, wo eine Naturvolkmutter schon vorausahnt, dass ihr Kind Hunger kriegen wird und es schon anlegt gerade in dem Augenblick wo das Kind den ersten Hungergedanken hat, funktioniert da nicht. So ist es einmal zu satt und mag nicht recht. Das andere Mal hat es schon Hunger gelitten und verschluckt sich vor Gier.

Ein westliches Baby lernt auf diese Art sehr schnell, dass es der Mutter mitteilen muss, dass es Hunger hat. So maunzt es und wenn es etwas länger dauert, beginnt es zu schreien. Mama reagiert prompt darauf und stillt ihr Kind. Babys sind süchtig nach Körperkontakt. Sie sind von Natur aus darauf programmiert. Alleine liegen sie gar nicht gerne. Auch da lernen Babys schnell: ‚Wenn ich schreie und meine Unzufriedenheit kundtue, nimmt mich Mama aus dem Körbchen. Sie versteht mein Schreien zwar etwas falsch und versucht mir etwas zu Essen zu geben, dabei wollte ich nur Hautkontakt. Aber ich kann es ihr nicht erklären, ich kann ja nur schreien.‘ Mama denkt: ‚Ich weiß nicht was mit meinem Kind los ist, es schreit so häufig, aber Nahrung will es keine.‘ – Und legt es wieder in sein Körbchen.

Babys schreien auch wenn sie gerade gefüttert wurden. Wir haben im Kapitel über die Zusammensetzung der Menschenmilch gehört, dass Menschenbabys natürlicherweise sehr kurze Stillabstände brauchen, damit die Verdauung richtig

funktioniert. Wenn man so lange wartet, bis ein Baby nach der Brust schreit, weil es Hunger hat, dann ist es bereits unterzuckert und trinkt bei der nächsten Mahlzeit zu hastig und zu viel. Dann schreit es wieder, weil sein Bäuchlein zwickt.

Mama denkt: „Jetzt habe ich es gerade gestillt, jetzt schreit es schon wieder. Was mach ich bloß falsch? Es muss wohl an meiner Milch liegen, es kriegt zu wenig.“ Damit greift sie zum Fläschchen und zu künstlicher Babynahrung. Dabei hätte sie das Kind nur am Körper tragen und viel häufiger anlegen müssen.

Babys sind von der Natur dazu gemacht und darauf programmiert getragen zu werden. Das heißt sie sind süchtig nach Bewegung – am besten schaukelnd wie beim Gehen. Ruhig in seinem Stubenwagen liegen mag ein Baby überhaupt nicht. Bei den Naturvölkern gibt es diesen Babyfrust nicht, denn da sind die Kleinstkinder immer am Körper der Mutter. In Europa löste man dieses Problem mit einer Wiege. Da saß dann die Oma, hat das Kind stundenlang geschaukelt und ihm etwas vorgesungen.

Moderne Familien haben keine Wiege mehr, vor allem aber keine Oma.

Das Baby kann sich einige Zeit selbst stimulieren indem es zappelt. Das ist aber zu wenig um sein Bedürfnis nach bewegt werden zu befriedigen. So beginnt es zu schreien. Sofort kommen Mama oder Papa, nehmen es hoch und tragen es ein wenig herum. Aber fünf oder zehn Minuten sind für das Kind viel zu wenig. Kaum werden sie zurück ins Bettchen gelegt, beginnt es wieder zu schreien. Mama und Papa sind dann oft bereit das Baby die halbe, sogar die ganze Nacht abwechselnd zu tragen, nur damit es nicht wieder schreit. Einige gehen sogar soweit, das Auto anzustarten und mitten in der Nacht spazieren zu fahren mit dem Kind im Maxi-Cosi festgeschnallt. Und tatsächlich es hört auf zu Schreien und schläft, aber kaum bleibt man stehen geht das Geschrei wieder los. Manche Eltern sind sogar schon bei Rot über die Kreuzung gefahren, weil das Kind mit seinem drohenden Geschrei ein Stehen bleiben verhindert hat.

Die besorgten Eltern glauben nun das Baby müsse eine Krankheit haben, es müsse furchtbare Schmerzen haben, der Kinderarzt müsse das bei der letzten Untersuchung übersehen haben. Anders ist das dauernde Geschrei nicht erklärbar.

Jeder Mediziner, der jemals beim Ärztenotdienst gearbeitet hat, kennt das. Mitten in der Nacht ein Anruf: „Mein Baby hört nicht mehr auf zu schreien! Bitte kommen sie schnell, das ist ein Notfall!“ Dann steht man zwei übernächtigen Eltern gegenüber, einer mit dem Kind auf dem Arm. Seit Stunden haben sie es schon spazieren getragen und mit allen möglichen Dingen zu beruhigen versucht. Die besorgten Eltern erwarten nun, dass man die Krankheit entdeckt, an der das Kind wohl leiden muss.

Da ist man dann als Arzt wirklich gefordert. Herauszufinden, dass das Kind absolut gesund ist, das ist der einfache Teil. Das dann aber den Eltern klarzumachen, die nicht mehr aus und ein wissen, kann manchmal schwierig werden. Manche haben schon mit rechtlichen Schritten gedroht, wenn man das Schreibaby nicht ins

Krankenhaus einweist und durchuntersucht. Manche Ärzte sehen dann in ihrer Not auch keinen anderen Ausweg und verschreiben ein Schlafmittel.

Später erzwingen die Kinder mit ihrem Weinen und Schreien, dass Mama abends, wenn sie einschlafen sollen, stundenlang an ihrem Bettchen sitzt und vorliest. In der Nacht erzwingen sie zu ihren Eltern ins Bett zu dürfen. Eltern werfen die besten Erziehungsvorsätze über Bord – von wegen alleine schlafen – wenn das Kind weinend vor der Bettkante steht.

Manche schaffen es sogar, dass Papa ins Kinderzimmer zieht, weil sie Mama für sich alleine haben wollen. Sie geben im Bett solange keine Ruhe, treten und strampeln bis er endlich geht. Mit Schreien können Kinder alles erreichen. Manche entnervten Väter flüchten sogar zu einer anderen kinderlosen Frau und reichen die Scheidung ein. Früher hätten sie solchen Kindern noch eine ordentliche Tracht Prügel verabreicht und so Ruhe hergestellt, aber das ist ihnen heute nicht mehr erlaubt. So bleibt wieder alles an den Müttern hängen. Auch die sind verzweifelt, können aber aus der Familie der Kinder wegen nicht flüchten.

Diese kniffligen Erziehungssituationen, die in westlichen Familien fast die Regel sind, sind in den Naturvolkfamilien völlig unbekannt. Auch dort schreien die Kinder manchmal, wenn sie sich wehtun oder sich nicht wohlfühlen. Aber nie in der Art wie es unsere Kinder oft ohne erkennbaren Grund tun. Man hat manchmal das Gefühl, als hätten sie es nur darauf angelegt, die Erwachsenen an den Rand eines Nervenzusammenbruches zu bringen.

Die moderne Entwicklungspsychologie erklärt diese kindlichen Schreiattacken anders: Im ersten Lebensjahr sollen die Kinder wegen der Drei Monats Koliken schreien. Das stimmt ja auch mehr oder weniger. Etwas später soll das Zahnen schuld sein. Das stimmt schon viel weniger. Noch später am Ende des zweiten Lebensjahres haben sie diesem Ausdruck der kindlichen Unzufriedenheit einen einprägsamen Namen gegeben: Die „Trotzphase“. Die sehen sie ganz falsch. Sie sehen sie als normalen kindlichen Entwicklungsschritt. Sie erklären die Wutanfälle und die Konflikte mit den Eltern, die ein Kleinkind typischerweise zwischen zwei und vier Jahren hat, als Erwachen des kindlichen Selbstbehauptungswillens und als Zeichen des kindlichen Strebens nach Autonomie. Sie meinen die Trotzphase wäre notwendig, damit ein Kind selbständig wird und sich im späteren Leben behaupten kann.

Manche meinen sogar, Eltern können sich besonders glücklich schätzen, wenn ihre Kinder eine ausgeprägte Trotzphase haben, weil sie dann zu besonders starken Persönlichkeiten heranreifen.

Für viele geplagte Mütter ist das nur ein schwacher Trost. Im einfachen Fall steht das Kind mit verkniffenem Gesicht und Schmolmund in der Ecke und wendet sich von den Erwachsenen ab. Wenn man es trösten und umdrehen will stößt es die helfende Hand weg und greint unwillig. Irgendwie tut es einem leid und man hat das Gefühl es braucht Trost und Hilfe, aber man weiß nicht was man machen soll, denn es lässt einen nicht an sich heran.

Im schwierigen Fall spielt sich folgende Szene ab, immer vor anderen Leuten, häufig im Supermarkt: Ein kleines Kind wirft sich auf den Boden, schreiend und kreischend, und will um keinen Preis der Welt aufstehen. Die Mutter will es an einer Hand in die Höhe ziehen, aber es lässt sich hängen, kaum losgelassen fällt es wieder hin und kreischt weiter. Mama ist ratlos. Vor allem aber sind ihr die Blicke der anderen Leute peinlich. Das Kind scheint sehr gut zu wissen, wie es seine Mama in eine sehr unangenehme Situation bringen kann. Mama hat doch nur die Dose mit den bunten Bonbons wieder ins Regal zurückgestellt, die es an sich genommen hatte. Und dann hat sie ihm erklärt, dass noch drei volle Dosen von diesen Bonbons zu Hause stehen und sie keine vierte brauchen. Aber das Kind will das partout nicht einsehen und trotz lautstark. Es liegt auf dem Bauch, heult und strampelt. Für Mama ist die Sache äußerst peinlich – die Leute schauen missbilligend. Es ist ein Kampf: Der Wille des Kindes gegen die Scham der Mutter.

Häufig gewinnt das Kind und die vierte Dose Bonbons wird gekauft. Auf die gleiche Art und Weise wurden ja auch schon die beiden anderen überzähligen Dosen erstanden. Man kann fast sicher sein, dass das Kind beim nächsten Einkauf wieder etwas Unnötiges haben will.

Ein kleiner Tyrann ist geboren.

Manche Mütter bleiben konsequent, überwinden ihre Scham und lassen ihr Kind ausbrüllen. Irgendwann hört es schon von selber auf. Sie gelten dann bei den Zuschauern als Rabenmütter, die sich um ihre „armen“ Kinder nicht richtig kümmern.

Eine Mutter erzählte mir einmal, dass sie sich zu ihrem Kind auf den Boden gelegt hat und ebenfalls gekreischt. „Das hat sofort gewirkt!“ sagte sie: „Mein Sohn hat mich auf einmal angeschaut, er war richtig erschrocken, er hat wohl gedacht ich bin verrückt geworden. Er war schlagartig ruhig, ist aufgestanden und war artig. Oft kann ich das aber nicht wiederholen, denn er kommt sicher schnell dahinter, dass ich meinen Trotz nur spiele und dann treibt er es erst recht. Und wenn er will kann er stundenlang schreien.“

Nachdem diese Kinder-Elternkonflikte bei Naturvölkern völlig unbekannt sind, glauben wir nicht, dass die Trotzphase ein normaler Abschnitt der kindlichen Entwicklung sein kann. Wir meinen vielmehr, dass sie eine Folge der falschen frühkindlichen Erziehung ist, wie sie im Westen praktiziert wird.

Die Trotzphase ist das **Symptom einer schwer gestörten Mutter-Kind-Beziehung.**

Wie man ein kleines Kind zu einem jähzornigen Trotzkopf erziehen kann ist nach allem was wir über den Umgang mit Babys in der westlichen zivilisierten Welt wissen, leicht erklärt. Wir missachten seine primären Bedürfnisse. Gleichzeitig erfüllen wir aber jeden Wunsch, den es äußert. Das sieht dann so aus:

Das Baby hat das **Bedürfnis nach dauerndem Hautkontakt**. Wir legen es aber fest eingepackt in einen Stubenwagen. Wenn das Baby sein Bedürfnis durch Schreien kundtut reagiert Mama pflichtschuldig darauf und nimmt es heraus.

Ein Baby hat das **Bedürfnis** – speziell anfänglich – sehr häufig, am besten mehrmals in der Stunde **angelegt zu werden**. Wir geben ihm aber feste Stillzeiten vor. Selbst Neugeborene wurden früher im strengen vier Stundenintervall gestillt. Heute sind zwei bis drei Stunden üblich. Wenn das Baby häufiger Nahrung will muss es schreien. Die liebende, fürsorgliche Mama reagiert darauf, nimmt das Baby aus dem Körbchen und legt es an.

Babys haben das **Bedürfnis ihren Schlafrhythmus mit dem ihrer Mutter zu synchronisieren**. So geht das Aufwachen und Stillen für beide ganz leicht. Wenn es aber im Gitterbett eineinhalb Meter von Mama entfernt liegt, geht das nicht. So muss das Baby, wenn es Hunger hat, zuerst ganz munter werden, dann die Kraft zum Schreien sammeln und dann mit seiner Stimme Mama aufwecken. Die reagiert wieder darauf. Zuerst schreckt sie möglicherweise aus dem Tiefschlaf hoch, braucht einige Zeit bis sie ganz wach ist, nimmt dann ihr Kind aus dem Gitterbett, beruhigt es und gibt ihm die Brust.

Wenn sie Pech hat, verlangt ihr Baby auch noch nach Hautkontakt. Dann schreit es erst recht, wenn es wieder zurückgelegt werden soll. Resigniert gibt sie nach und lässt es einige Zeit neben sich liegen.

Babys haben aber auch noch ein starkes **Bedürfnis getragen zu werden** und dabei gewiegt, so als würde Mama gehen. Anfänglich wissen die Mütter nicht warum ihr Baby schreit, wo es doch gestillt ist und im Bett liegt. Aber sie lernen schnell und wissen, dass sich das Baby beim Umhergetragen werden beruhigt. Sie reagieren auf sein Schreien und tragen es herum. Die Mütter und ihr Baby machen einen gegenseitigen mühsamen Lernprozess durch. Sie erziehen sich sozusagen gegenseitig und lernen dabei nicht unbedingt das Beste für ein friedliches Miteinander Auskommen in der Zukunft.

Das Baby lernt: Wenn ich irgendein Bedürfnis habe, dann muss ich mich selber darum kümmern, damit es erfüllt wird. Meine Mutter hat nämlich überhaupt keine Ahnung was ich brauche. So muss ich es ihr mitteilen und das kann ich nur mit Schreien, also schreie ich.

Die Mama lernt: Immer wenn mein Baby schreit will es etwas von mir. Es hat ein Bedürfnis. Weil ich mein Kind liebe, will ich natürlich allen seinen Bedürfnissen nachkommen. Also nehme ich sein Schreien ernst. Manchmal mache ich offensichtlich das Falsche, und es schreit weiter. Da probiere ich verschiedene Dinge aus, solange bis es sich beruhigt: Brust, Fläschchen, Herumtragen, Vorsingen, Wickeln, sogar Autofahren. Je schneller ich auf sein Schreien reagiere umso schneller hört es auf damit. Also reagiere ich sofort auf seinen Schreien und versuche seine Wünsche zu erfüllen soweit ich kann.

Diese Art des gegenseitigen Erziehens zwischen Mama und Baby führt aber nicht unbedingt zu einem zufriedenen Kind und einer glücklichen Mutter. Je älter nämlich ein Kind wird, umso größer werden seine Wünsche und schwerer zu erfüllen. Irgendwann ist dann der Punkt erreicht, wo Mama und auch Papa sie nicht mehr erfüllen können oder wollen. Das ist meist zwischen zwei und drei Jahren. Dann kommt was kommen muss. Beide Parteien reagieren wie sie es gelernt haben. Das Kleine schreit noch lauter, so sind ja bis jetzt immer seine Wünsche in Erfüllung

gegangen. Mama fühlt sich schlecht, sie will natürlich eine gute Mutter sein und erfüllt dann doch den Wunsch ihres Kindes. So geht die gegenseitige Erziehung weiter, bis es zu so unschönen Szenen kommt, wie die im Supermarkt beschriebene.

Es ist nun völlig falsch den Kindern Schuld zu geben. Ebenso falsch ist es, die Schuld bei den Eltern zu suchen. **Es ist die seit ungefähr hundert Jahren bei uns geübte Erziehungspraxis schuld, die Babys möglichst vom Körper der Mutter fernzuhalten.**

Körperkontakt – Keine Wünsche, Kein Trotz

Wie sieht denn das Erfüllen der Wünsche und Bedürfnisse bei einem Naturvolkbaby aus?

Der Hunger: Das Baby ist fast immer am Körper der Mutter. Der Busen baumelt fast immer in Reichweite des Kindes. Anfänglich stillt die Mutter ihr Neugeborenes mehrmals die Stunde. Einige Monate später nimmt sich das kleine Kind selbständig den Busen, immer wenn es Lust hat. Naturvolkmütter lassen ihre Kinder auch am Busen nuckeln. Es gibt unzählige Bilder und Filme des Verhaltensforschers und Humanethologen Eibl-Eibesfeldt, die Kinder zeigen, die nach einer Aufregung und nach einem erschreckenden Erlebnis kurz am Busen der Mutter nuckeln und dann wieder beruhigt weiter spielen oder auf Mutters Hüften die Welt betrachten.

Ein Naturvolkkind wird wohl nur sehr selten nach dem nährenden Busen schreien müssen.

Das Bedürfnis nach Hautkontakt: Das wird bei einem Naturvolkkind ganz sicher in reichlichem Maße gestillt. Es wird wohl nie schreien müssen, dass es endlich aus seinem Bettchen genommen wird um ein bisschen Mama spüren zu dürfen.

Das Bedürfnis nach Wiegen und Schaukeln und Getragen werden: Auch hier kriegt ein Naturvolkkind mehr als genug. Denken wir nur an die Schwarzafrikanerinnen mit ihren langen Mörserstößeln, die den Mais stampfen. Deshalb kann ein Naturvolkkind auch nachts ruhig schlafen, weil es tagsüber genügend Bewegung hatte.

Das Bedürfnis nach gemeinsamen Schlaf: Naturvolkmutter und Kind schlafen Haut an Haut. Ihre Schlafphasen haben sie aufeinander abgestimmt. Sie wachen in der Nacht zur gleichen Zeit auf und das Stillen passiert im Halbschlaf. Genauso leicht wie sie aufgewacht sind, tauchen sie in den nächsten Schlafzyklus. In der Früh haben beide vergessen, dass sie überhaupt munter waren. (Mehr dazu im Kapitel Säuglingsschlaf) So erwacht die Mama ausgeruht und auch das Baby.

Naturvolkbabys werden nur ganz, ganz selten weggelegt. Denn selbst wenn Mama irgendetwas erledigen muss, wo sie partout kein Kind auf dem Rücken tragen kann, gibt es jede Menge weibliche Stammesmitglieder, die das Baby gerne auf dem Schoß haben oder es wird von älteren Geschwistern herumgetragen.

Erst die Ankunft eines kleineren Geschwisterchens katapultiert so ein Naturvolkkind aus dieser angenehmen Situation.

Über das erste Jahr hinaus –aber oft noch viel länger, denn voll stillende Mütter haben keinen Eisprung und empfangen nicht, genießt dieses Kind einen paradiesischen Zustand. Seine primären Bedürfnisse werden erfüllt, lange bevor es überhaupt weiß, dass man solche Bedürfnisse haben kann. Es fühlt sich wie der Fötus im Mutterleib – bedürfnislos!

So dient sein Schreien einem ganz anderen Zweck als das eines westlichen Säuglings. Es drückt eine Warnung an die Mutter aus, dass irgendetwas nicht stimmt. Es beinhaltet keine Forderung. Es ist daher aus der Sicht der Naturvolkmutter immer gerechtfertigt. Deshalb wird sie durch das Schreien nicht zum Dienen und Wunscherfüllen ihres Kindes erzogen. Das Kind würde das Schreien auch nie einsetzen um einen Wunsch erfüllt zu bekommen.

Es schreit zum Beispiel wenn eine Treiberameise, von Mama unbemerkt, ein Stückchen aus seiner zarten Haut zwickt. Es schreit wenn es krank ist und Schmerzen hat. Es schreit auch wenn es sich wehtut. Aber keine Naturvolkmutter, die dann hilft, würde sich als Dienerin oder Wunscherfüllerin sehen. Genauso sieht das Kind seine akute Not nicht als Wunsch an die Mutter.

Das ist der große Unterschied in der Kindererziehung zwischen westlicher Kultur und Naturvölkern: Naturvolk-Kleinkinder haben nie gelernt, dass man durch Schreien einen Wunsch erfüllt bekommt. Naturvolkmütter haben nie gelernt, dass sie ihrem Kind einen Wunsch erfüllen sollen, wenn es schreit. Auch in einem Naturvolkkind erwachen zwischen zwei und drei Jahren Wünsche und es will viele Dinge haben. Aber es wird nicht schreien und trotzen um sie zu bekommen, sondern es wird geduldig warten, denn bis jetzt wurde ja jedes seiner Bedürfnisse von seiner Mutter vorausgeahnt und erfüllt.

Mama wird dem geliebten Kind auch weiterhin alle Wünsche vorausdenkend erfüllen, soweit es leicht geht, und was nicht geht wird sie ihm abschlagen und dabei kein schlechtes Gewissen haben. Ihr Kind wird nicht protestieren.

So ist gemeinsames Schlafen und das häufige Tragen des Kindes die beste Vorbeugung der Trotzphase.

Es werden nun einige Kritiker einwenden, dass das Tragen im Tragetuch weit über das erste Lebensjahr hinaus doch eine Art von Freiheitsberaubung für das Kind ist. Da kann es doch schon selbständig gehen, also seine Schritte lenken wohin es will. Es kann so seine motorischen Fähigkeiten üben, es kann mit seinen Händen die Gegenstände begreifen und untersuchen und so verstehen. Es müsste doch so schneller geschickt gehen und laufen lernen und sich so auch schneller in seiner Welt zurechtfinden.

Ein Kind im Tragetuch hingegen kann nicht selber laufen und die Dinge nicht mit seinen eigenen Händen greifen. Das müsse doch in seiner Entwicklung zurückbleiben.

Wäre das der Fall, dann müsste man das merken, dann müssten afrikanische Kinder sehr unsicher auf ihren Beinen sein und sehr ungeschickt, wenn sie Gegenstände greifen. Aber das genaue Gegenteil ist der Fall. Wenn man afrikanische Kinder und Jugendliche durch den Busch laufen sieht kann man nicht umhin, ihr Bewegungstalent und ihre Grazie zu bewundern. Die Knaben stellen sich beim Bogenschießen und ihren Jagdspielen äußerst geschickt an. Mädchen schaffen beim Handarbeiten wie Körbe flechten oder Weben richtige Kunstwerke.

Im Sport, dort wo es auf nicht allzu teure Ausrüstung, aber auf viel Bewegungsgefühl, Ausdauer und Geschicklichkeit ankommt wie Fußball und Leichtathletik, vollbringen Afrikaner, aber auch andere Naturvölker wahre Wunderdinge. Und erst beim Tanzen, da bewegen sich Afrikaner mit einer natürlichen Anmut und einem Rhythmusgefühl, das einem der Mund offen bleibt.

Jeder Europäer oder Nordamerikaner kommt einem dagegen linkisch vor, auch wenn er tanzen gelernt hat. Auch das haben sie als Kleinstkinder im Tragetuch gelernt. Oft wird gesagt: „Die Afrikaner haben halt ein angeborenes „Bewegungstalent“. Es ist aber nicht in den Genen angelegt, zumindest nicht mehr als bei uns Weißen. Es ist anerzogen. Denn genauso wie es viele andere Dinge lernt, nimmt das getragene Kind auch alle Bewegungen der Mutter in sich auf und lernt, ob sie geht, arbeitet oder tanzt. Es profitiert von der 25jährigen Bewegungserfahrung der Mutter. Aber nicht nur von dieser, denn auch Mutter hat schon von ihrer Mutter gelernt, denn auch sie wurde getragen. So gibt es eine Generationsübergreifende Tradition der Bewegung. Und diese Bewegungstradition lernen die Getragenen von ihren Müttern. Sie erfahren jeden einzelnen Muskel, der sich bewegt. Kein Wunder, dass sie dann so ein Bewegungstalent zeigen.

Westliche Kinder müssen diese Dinge selbst von der Pike auf lernen: X-fach stolpern und hinfallen. So lernen sie es auch. Aber dasselbe „natürliche“ Bewegungsgefühl erreichen sie meist nie. Der rollende Kinderwagen kann den wiegenden Schritt einer Frau beim Bewegungslernen nicht ersetzen!

Zurück zum Blutdruck – Mutters Sorgen

Wir gingen in unseren Überlegungen vom **Hohen Blutdruck** aus – einer typischen Erkrankung der zivilisierten Menschen. Und wir haben gesehen, dass die Ursache nicht in den Genen liegt, sondern sich darin begründet, wie wir unsere Babys und Kleinkinder großziehen. Ein Mensch, der sich jede Nacht beim Schlafen fürchten musste und zusätzlich täglich darum kämpfen musste, dass seine angeborenen Bedürfnisse nach Nahrung und Körperkontakt befriedigt werden, kann im späteren Leben nicht zu wahrer Seelenruhe und Ausgeglichenheit finden. So bleibt er gestresst auch wenn ihn nicht Kriege, Hungersnöte und andere Katastrophen bedrohen. Da genügt schon ein kleiner Streit mit einem Kollegen am Arbeitsplatz oder ein Kratzer an seinem Auto um seinen Blutdruck in lichte Höhen zu treiben.

Sein Kind im Tragetuch statt im Kinderwagen zu transportieren beugt nicht nur der Trotzphase vor und späteren Stresskrankheiten, es hat auch noch eine Menge anderer positiver Auswirkungen auf Mutter und Kind.

Jede Mutter ist besorgt um die Gesundheit und das Wohlergehen ihres Kindes. Das gehört zu ihrem instinktiven Gefühlsrepertoire. Je weiter nun das Kind von seiner Mama entfernt ist umso mehr plagen sie die Sorgen, ob es ihm auch gut geht. Keine Mutter überlässt ihr Baby gerne anderen Menschen. Viele misstrauen oft sogar der eigenen Mutter und haben es nicht gerne, wenn sie sich mit dem Baby auf dem Arm aus dem Zimmer, in dem sich die Mama aufhält entfernt. Einer fremden Frau oder gar einem Mann würde sie es erst recht nicht anvertrauen.

Trotzdem haben die Experten in unserer modernen Zivilisationsgesellschaft unsere Mütter dazu gebracht, ihre Kinder immer wieder alleine zu lassen, ob zum Schlaf in einem anderen Zimmer oder tief drin in einem Kinderwagen, einige Meter weit weg, wo man sie gar nicht richtig sehen kann. In einem Kinderwagen mit dicken Decken kann man das kleine Babyköpfchen oft gar nicht ausnehmen. Die Mütter tun das aus instinktiven Gründen immer mit leichtem Unbehagen.

Aber wir haben ihnen eingeredet es wäre das Beste für das Kind, weil es angeblich viel „Ruhe“ braucht. Irgendwie quält sie dennoch die Angst das Kind könnte plötzlich zu atmen aufhören. So geht sie immer wieder nachschauen ob es noch lebt und ob es ihm auch gut geht. Die Industrie versucht ihr die Sorge mit elektronischen Geräten abzunehmen. Ein billiges Babyphon, das die Lautäußerungen des Kindes überträgt hat fast jede Familie. Aber theoretisch könnte das Baby auch still seinen Geist aufgeben. Auch da hat die Industrie das passende Gerät – einen Herz-Atem-Monitor. Der schlägt Alarm, sollte der Atem oder der Herzschlag des Babys aussetzen. Dazu muss man allerdings mindestens drei Elektroden auf die Brust des Kindes kleben und mittels dreier Kabel mit dem Gerät verbinden. Die Bedienungsanleitung ist sehr kompliziert – ab besten kommt noch ein Arzt damit zurecht, der sich mit EKG auskennt.

Die echte, vollständige Sicherheit vermitteln kann so ein Gerät einer besorgten Mutter auch nicht. Zumal gibt es dauernd Fehlalarme, vor allem wenn sich eine der Klebeelektroden löst.

Die einzige Möglichkeit von dieser nagenden Dauersorge loszukommen ist also, das Kind ständig bei sich zu haben, ab besten getragen am eigenen Körper: Natürlich ist das beschwerlich. Natürlich tun abends der Rücken, die Schultern oder das Kreuz weh. Aber dafür ist die Mutter die dauernde nagende Angst los, ob irgendetwas mit ihrem Kind sein könnte. Sorge um die Zustimmung ihres Kindes braucht sie sich nicht zu machen. Wenn es schon reden könnte würde es mit Freuden ja sagen.

Viele Kinder sind aber schon zufrieden, wenn sie im Stubenwagen Mamas Stimme hören können und wissen: Sie ist in der Nähe.

Ein Hüftultraschall in den ersten Lebenswochen gehört zu den vorgeschriebenen Untersuchungen eines Babys. Die Orthopäden und Kinderärzte wissen, dass eine gar nicht so kleine Zahl von Kindern (einzelne Studien geben sehr unterschiedliche Prozentzahlen an) mit nicht vollständig ausgebildeten Hüftgelenkspfannen auf die Welt kommt. Das kann spontan ausheilen, kann aber auch später zu Beschwerden und vorzeitigem Verschleiß der Hüftgelenke führen.

Stellt der Orthopäde im Ultraschall so einen Zustand fest, so leitet er die Mutter an, das Kind breit zu wickeln. Sind die Beine in einer gespreizten Stellung, so ist die Bildung eines vorstehenden, tragfähigen Pfannendaches begünstigt. In schweren Fällen verschreibt er Zügelchen, die bei gebeugten Knien eine noch stärkere Spreizstellung der Beine erzwingen. In noch schlimmeren Fällen muss das Kind eine sogenannte Spreizhose tragen, die die Beine auf nahezu 180° öffnet.

Genau das gleiche wie der Orthopäde mit seinen Hilfsmitteln, erreicht eine Frau, die ihr Baby auf der Hüfte oder auf dem Rücken trägt. Auch da sind die Beine gespreizt, genau in der richtigen Art und Weise. Aber zusätzlich kommt noch etwas sehr positives für das Hüftgelenk dazu. Die Unfallchirurgen und Orthopäden wissen: Soll ein gebrochener Knochen schnell heilen, muss er absolut ruhiggestellt sein, soll aber doch belastet werden. Soll ein Gelenk heilen, dann muss es zwar in der richtigen Stellung gehalten werden, aber ohne Belastung dauernd bewegt werden.

Es gibt Geräte, die ein krankes Gelenk dauernd leicht strecken und beugen, Tag und Nacht, auch wenn der Patient schläft. Die werden bei Knorpelverletzungen auf Unfallchirurgischen Abteilungen ganz gerne verwendet, obwohl sie natürlich den Schlaf schwer stören. Aber der Erfolg heiligt da die Mittel. Ganz ähnlich werden die Hüften eines getragenen Säuglings bewegt. Die Beine werden in gespreizter Stellung gehalten und doch werden die Hüftgelenke bei jeder Bewegung leicht durchbewegt. Wenn man ein Kind mit Hüftgelenkdysplasie konsequent den ganzen Tag am Körper trägt, kann man sogar auf die unbequemen Zügel verzichten.

Sauberkeitserziehung

Naturvolkmütter nehmen ihre Kinder nicht vom Rücken, wenn sie mal müssen. Wie immer lernen die Kleinen auch da. So ist später die Erziehung zur Sauberkeit kein Problem. Die Kinder tun es dann da, wo sie mit Mama schon x-fach waren und in der gleichen Haltung wie Mama. Sie brauchen keine besonderen Unterweisungen, Belobigungen oder Strafen damit es klappt. Was kleine Buben von den Müttern nicht lernen können, lernen sie dann von den Vätern umso bereitwilliger. Ich habe aber in Burma erlebt, das sich die Männer beim Urinieren alle hinhocken.

Stresskrankheiten

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr!“ Man kann das Sprichwort auch umdrehen: „Was Hänschen in der frühen Kindheit gelernt hat, kann Hans nicht mehr umlernen.“

Westliche Kinder lernen in der frühen Kindheit Eines: *Das Leben ist stressig:*

„Ich muss darum kämpfen, dass ich häufig genug gestillt werde, ich muss mich beim Alleine Schlafen fürchten, auch ausreichenden Hautkontakt muss ich mir erkämpfen, ich muss darum betteln, wenigstens ein bisschen herumgetragen zu werden, obwohl mir das so gut tut, **ich muss schlafen lernen!** (was das bedeutet hören wir im Kapitel Säuglingsschlaf)

Mit zwei Jahren habe ich mit meinen Eltern einen stressigen Dauerkrieg und ich weiß nicht warum. Sie sagen ich habe die Trotzphase. Seither habe ich das Vertrauen zu ihnen fast ganz verloren. So muss ich für mich selber sorgen. Das ist alles furchtbar stressig.“

Mit drei Jahren kommt der Kindergarten: Aufstehen, Anziehen, außer Haus gehen, pünktlich sein, der Verkehr auf der Straße, viele Kinder, vielleicht sogar schon so etwas wie Mobbing. Streit, Geschrei, Angst, Kummer, Tränen – Stress pur.

Mit sechs Jahren kommt die Schule → Stress.

Unsere Kinder haben also sehr früh und sehr gut gelernt im Stress zu sein. Als Erwachsene beherrschen sie es dann perfekt, ein ganzes Leben lang. Wenn ein solcher Erwachsener das Gestresst sein ablegen will, dann fällt das sehr schwer. Jahrelanges Meditieren, Autogenes Training, Yoga, Entspannungsübungen, Psychotherapie können den Stress nur zum Teil aus Geist und Körper vertreiben.

Deshalb sind Stresskrankheiten die Zivilisationskrankheiten schlechthin: Nervosität, Schlafstörungen, Angstzustände, Burn Out, Hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen, Magenbeschwerden, Verdauungsstörungen bis Darmentzündungen und als Folge Depressionen. Sogar Diabetes, Schilddrüsenüberfunktion und andere Hormonstörungen und Impotenz hängen mit einem erhöhten Stresshormonspiegel zusammen.

Die Situation ist aber nicht völlig hoffnungslos für den Hans, auch wenn er als Hänschen nicht optimale Bedingungen hatte.

Ich hatte bei Gott keine optimalen Bedingungen: Sie wissen schon: Sehr schwere Geburt, streng nach Vorschrift alle vier Stunden mit dem Fläschchen gefüttert, kein Hautkontakt, Schlafen alleine im Zimmer, schon als Baby zu einer Tagesmutter, Kindergarten mit knapp zwei Jahren.

Ich war davon so geschockt, dass ich nicht einmal protestiert habe, ich war das Baby, das nie geweint hat. Ich hatte auch keine Trotzphase, die meinen Eltern aufgefallen wäre. Mein einziger Protest war, dass ich die Nahrung verweigert habe und zwar sehr konsequent. So gesehen habe ich doch sehr protestiert, wenn auch nicht mit Schreien. Ich habe schon als Baby sehr verhungert ausgesehen. In der Schule hatte ich den Spitznamen „Soletti mit Schultern“ oder kurz „Hungerturm“.

Also hatte ich als Hänschen hungern gelernt – besser gesagt verhungern. Das hatte ich mir selbst beigebracht. Protestverhalten lernt man ja schon als Kleinstkind. Andere schreien – ich verhungerte. Erst als Erwachsener kam ich dann zu Gewicht. Aber eines blieb mir und ich konnte es nicht ablegen: Die ständige Angst zu verhungern. Nicht, dass ich deswegen besonders viel gefressen hätte. Nein! Aber immer, wenn ich in den Supermarkt einkaufen ging, kaufte ich einfach zu viel. Deswegen hatte ich immer zu viel zu Hause und da ich kein Konservenfutter mag, verdarben mir eine Menge der frisch eingekauften Lebensmittel – mein Abfalleimer war immer voll.

Das war noch die erträgliche Seite meiner Neurose. Die schlimmere war, dass ich dauernd Angst hatte, ich könne mich nicht selber ernähren, das heißt genügend Geld verdienen um mich selbst zu erhalten. Das mag für jemanden der solche Ängste nicht kennt komisch klingen, dass ein studierter Mediziner der noch dazu arbeitswillig ist, dauernd glaubt zu wenig zum Leben zu verdienen. Dabei pflegte ich einen äußerst bescheidenen Lebensstil.

Aber irgendwie schienen sich meine Ängste zu bewahrheiten. Obwohl ich immer arbeitete, kam ich zu keinem eigenen Häuschen, ich wohnte nur zur Miete, Geld häufte ich auch keines an, ein neues Auto hatte ich mir auch nie gekauft, nur billigste Gebrauchtwagen. Und obwohl ich nie auf großem Fuß gelebt hatte, hatte ich mit 47 Jahren einen schönen Schuldenberg. Gut, ich habe fast alles Geld was ich verdiente in teure Ausbildungen gesteckt, aber trotzdem hätte mehr überbleiben müssen.

Ulrike hat ein Universitätsstudium für Betriebswirtschaftslehre. Sie hat meine Finanzen in kürzester Zeit in Ordnung gebracht. Wir haben jetzt ein eigenes Haus, es gehört uns und wir gehen auch ab und zu in feine Restaurants. Große Sparguthaben besitzen wir allerdings nicht.

Das wesentliche ist aber mein Gefühl, dass ich bezüglich meiner finanziellen Situation und meiner Fähigkeit mich selbst zu versorgen jetzt habe: Ich kann nicht nur mich selbst, sondern eine ganze Familie versorgen und das nicht schlecht. Ich bin derjenige, auf dem das materielle Wohlergehen meiner Familie ruht. Ich als Arzt bin derjenige, der das Geld nach Hause bringt. Und ich übergebe es Ulrike zur Verwaltung.

Was mich aber am meisten erstaunt: Ich arbeite nicht mehr als früher! Auch die Preise habe ich nicht erhöht. „Das spricht doch wohl sehr für Ulrikes Kompetenz im Umgang mit Geld“ wird nun jeder meinen. Aber das ist es nicht. Natürlich kann sie das. Es ist jedoch etwas ganz anderes.

Erinnern wir uns an die Flüchtlingsfamilie, die in der Wohnung gegenüber der Feuerwehr eingezogen ist. Das kleine Kind liegt bei den Eltern im Bett. Als die Sirene losheult hört es nur ganz kurz auf den Lärm, dann wendet es seine ganze Aufmerksamkeit Papa und Mama zu. Es registriert Papas Körperhaltung im Mondlicht am Fenster. Es hört seine ruhige feste Stimme. Es spürt Mamas Körper, Mamas Muskelspannung, saugt ihren Geruch ein, kein Angstschweiß, dann Papa wieder im Bett, auch er völlig ruhig. Dann weiß das Kind: Keine Gefahr! Kein Grund zur Sorge. Genauso geht es mir mit Ulrike. Ich habe mit ihr **Schlafgehalten**. Ich habe mich ihr als Kind geschenkt. Seitdem hat sie elterliche Kompetenz in Bezug auf mich – sowohl mütterliche als auch väterliche. Und ihre Körpersprache kann mich beruhigen und auch aufregen - je nachdem. Wenn sie die Kontoauszüge prüft oder den Kalender mit den Voranmeldungen durchblättert, und ich ihr zufriedenes Gesicht und ihr fast unmerkliches Nicken dabei sehe, dann weiß ich: Keine Gefahr! Kein Grund zur Sorge! Ich habe genügend Geld herangeschafft. Es werden weiterhin Patienten kommen. Die Familie kann leben.

Ich könnte die Kontoauszüge selber durchblättern, was ich natürlich auch tue und Voranmeldungen zählen. Aber dieses beruhigende wohlige Gefühl der Sicherheit und das Vertrauen in meine berufliche Leistungsfähigkeit vermittelt mir nur Ulrike –

nicht wenn sie mich lobt, sondern dann, wenn sie dieses leise zufriedene Lächeln aufsetzt. Erst wenn ich sie ansehe weiß ich, dass unsere finanzielle Situation offensichtlich zufriedenstellend ist. Für mich selbst ist es noch immer ein unglaubliches Wunder, dass ich auf einmal eine Familie erhalten kann, während vorher das Geld für mich und meine arbeitende erste Frau nicht gereicht hat.