



Die Grippewelle rollt und rollt oder „Aggression als Chance“

Alle Jahre wieder verkünden Presse, Funk und Fernsehen eine neuerliche Grippewelle, und Millionen machen fast regelmäßig mit. Um diesem höchst unerfreulichen Geschehen entgegenzuwirken, wäre es notwendig, das zugrunde liegende Prinzip zu verstehen. Bisher ist die Frage ziemlich ungeklärt, warum immer wieder dieselben Leute bei der Grippewelle mitmachen? Und andererseits natürlich auch, warum andere kaum je oder nur ausnahmsweise daran teilnehmen?

Die Schulmedizin stellt derartige Fragen gar nicht und wird folglich auch keine Antworten darauf finden können. Man verlässt sich auf die Grippeimpfung beziehungsweise preist sie praktisch als das Heilmittel schlechthin. Noch zu Zeiten meines Studiums erschien dieses Vorgehen besonders lächerlich, da die Medizin damals mit den Erregern der letzten Grippeepidemie impfte, was die Erreger der jeweils akuten Welle natürlich nicht im geringsten berührte. Zu diesen Zeiten nützte die Grippeimpfung also ausschließlich Ärzten und der Impfstoff produzierenden Industrie. Heute wird dank Mithilfe der WHO immerhin gegen die aktuell zu erwartenden Grippeerreger immunisiert. Leider nützt auch das der großen Mehrheit der Menschen wenig, wie ein Blick in die Praxen bald wieder zeigen wird. Erkrankten werden wieder die Geimpften wie auch die Ungeimpften, letztlich einfach alle, die die Nase voll haben beziehungsweise verschnupft sind. Vor allem liegt das daran, dass die allermeisten gar nicht an der echten Grippe, gegen die geimpft wird, erkranken, sondern an einer an sich harmlosen Erkältung. Zum anderen nützt auch diese Impfung wenn überhaupt viel weniger als sich ihre Befürworter gerne einbilden. Impfen ist generell viel problematischer als wir uns eingestehen, weshalb ich diesem Thema ein ausführliches Kapitel in meinem neuen Buch in Ruediger Dahlke „Aggression als Chance“ (Bertelsmann) gewidmet habe.

Der beste Effekt der auf breiter Front und im großen Stil propagierten Impfkampagnen liegt noch im Glauben der Leute, dass sie dadurch geschützt seien. Der Glaube kann bekanntlich Berge versetzen, und so haben wir hier eine Art Placebowirkung, die generell in der Medizin unterschätzt wird. Sie kann uns natürlich nur recht sein.

Bei genauerer Betrachtung hat auch die landläufige Erkältung weniger mit physischer Kälte zu tun, als der Name annehmen lässt. Denn wäre es äußere Kälte, die uns krank machte, müssten Skifahrer im Januar ja praktisch immerzu erkältet sein. Wäre es der häufig ebenfalls beschuldigte Zug, wären Windsurfer und Segler ständig Opfer von Erkältungen. Tatsächlich sind sie aber - jedenfalls solange ihnen Ihr Sport Spaß macht - geradezu zauberhaft geschützt. Schließlich müssten auch jung Verliebte, die ja häufig - nur sehr mangelhaft bekleidet - recht lange miteinander in freier Natur verweilen, ständig unter Schnupfen leiden. An ihnen aber wird besonders klar, warum das nicht und eigentlich nie der Fall ist. Solange sie nämlich heiß aufeinander sind, kann ihnen die äußere Kälte gar nichts anhaben. Kälte und Zug werden erst gefährlich, wenn eine entsprechende innere Situation hinzukommt. Fühlt man sich in der Kälte allein oder draußen im Zug stehen gelassen, kann diese Situation sehr wohl in eine Erkältung münden.

Der springende Punkt liegt in der inneren Einstellung zum Leben. Solange jemand auf jeden neuen Tag brennt und Feuer und Flamme für die Themen seines Lebens ist, kann ihm kein Erkältungsvirus etwas anhaben. Wenn ihn aber sein Leben kalt lässt, wird den Erregern Tür und Tor geöffnet und das Terrain bereitet. „Die Nase“ im übertragenen Sinne „voll“ zu haben und „verschnupft“ zu sein, ist geradezu eine Einladung an die verschiedensten Erkältungsviren. Unsere Sprache ist diesbezüglichen sehr ehrlich: „Ich habe mir die Grippe geholt“ oder noch direkter „ich habe mir da etwas aufgeschnappt“. Hier drängt sich die Frage auf: Warum holen sich die Menschen denn scharenweise etwas derart Unangenehmes?

Die Antwort im Sinne von „Krankheit als Symbol“ ist ziemlich einfach: Wer sich seine seelische Situation nicht eingesteht, sich nicht bewusst macht, dass sein momentanes Leben ihn kalt lässt, zwingt unbewusst seinen Körper dazu, einzuspringen und zur Bühne für jene Stücke zu werden, die im Bewusstsein verweigert werden. Auf dieser Körperbühne könnte er dann – im Rahmen der Krankheitsbilder-Deutung - ablesen, was mit ihm los ist: Er hat die Nase voll und kann nicht(s) mehr riechen. Es schmeckt ihm deshalb auch nichts mehr, weil er das Aroma nicht mehr über die Nase wahrnehmen kann. Sein Hals schwillt zu bzw. die Mandeln an, und er kann nichts mehr schlucken oder jedenfalls tut ihm jedes Schlucken weh. Seine geröteten und angestregten Augen würde er am liebsten zumachen, um nichts mehr sehen zu müssen. Die Ohren sind wie belegt, weil ihre Verbindung zum Rachenraum zuschwillt, und am liebsten würden er auch gar nichts mehr hören. Die Decke über den Kopf, sich verkriechen und nichts mehr hören und sehen, lautet seine uneingestandene Devise.

Das einzige was aus dieser Situation von Rückzug und Verbarrikadierung noch nach draußen dringt, sind aggressive Äußerungen wie etwa lautes Husten und Niesen. „Jemandem etwas husten“ heißt nichts anderes als seine Aggression auszudrücken wie der ehrliche Volksmund bekennt. Hustenstöße und bellender aggressiver Reizhusten enthüllen die Thematik hinter diesen explosionsartigen Entladungen. Lautes Schnauben beim Putzen der laufenden Nase, zeugt nicht von bewusster Wut, aber von jenem Sekret, das die Nase und damit den „guten Riecher“ restlos blockiert. Hier hat jemand die Witterung verloren und ist damit in Gefahr, von der Fährte seines Lebensweges abzuweichen. Wenn beim Niesen unzählige Tröpfchen die Nase mit der Geschwindigkeit von Gewehrkugeln verlassen, wie Schulmediziner dankenswerter Weise nachmessen ließen, liegt das Aggressionsthema – im wahrsten Sinne des Wortes – in der Luft. Jemanden anzuniesen oder zu husten, ist immer ein aggressiver Akt, ob man es sich eingesteht oder nicht. Mancher Grippepatient wird sich auch wie nach einer Schlägerei fühlen, so zerschlagen fühlt sich sein ganzer Körper an. Obendrein klingt die Stimme, als hätte ihr Besitzer wie am Spieß gebrüllt. Zerschlagenheitsgefühl und Heiserkeit vertiefen den Eindruck unbewusster aggressiver Äußerungen noch zusätzlich.

Die Schulmedizin spricht in diesem Zusammenhang von durch Erreger - zumeist sogenannte Rhinoviren - ausgelösten Entzündungen. Schauen wir auf das Geschehen dahinter, finden wir bei Entzündungen unbewusste Konflikte, schließlich handelt es sich um einen Kampf der körpereigenen Abwehr mit den Erregern. Im Nasenbereich handelt es sich um eine Rhinitis, auf der Mandelebene um eine Tonsillitis, im Rachenraum um Pharyngitis, im Kehlkopf um Laryngitis. Selbst die Bronchien können im Sinne der Bronchitis mitbetroffen sein und so verdeutlichen, dass sich auch im Austausch- und Kontaktorgan Lunge ein Konflikt verkörpert hat und ein Stellvertreterkrieg tobt. All diese lateinischen Ausdrücke haben gemeinsam, dass sie wenig erklären und gar nichts lösen, aber doch immerhin zeigen, dass es sich hier in allen Fällen um die grundsätzlich selbe Aggressionsthematik handelt.

Konflikte beziehungsweise ihre körperliche Entsprechung der Entzündungen deuten an, wie wenig im bewusst ausgekämpft wird und wie sehr der Körper als Arena für die aggressiven Themen herhalten muss. Das Ausmaß der Beteiligung an der jeweiligen Grippe-welle zeigt, wie wenig Konfliktbereitschaft insgesamt in einer Gesellschaft vorhanden ist. In einem Land wie Deutschland sind – unabhängig von ihrer politischen Ausrichtung – die meisten konservativ und hoffen, dass nichts passiert. Das aber würde bedeuten, dass alles so weitergeht, wie bisher. Die Wirklichkeit läuft aber gänzlich anders, und schon der griechische Philosoph Heraklit erkannte in seinem berühmten *panta rhei*, dass alles fließt. Wer sich seinem Lebensfluss anvertraut und folglich in ihm geborgen ist, bleibt denn auch vor Erkältungen verschont – ihn macht das Leben mit seinen Veränderung geradezu an.

Bei vielen scheint aber schon der Wechsel der Jahreszeiten zu genügen, um dichtzumachen und sich beleidigt (auf die Grippeposition) zurückzuziehen und solcherart das (eigene) Leben zu boykottieren. Wie verbreitet diese Konfliktfeindlichkeit ist, wird erleben, wer sich zu einer weiten Reise in die äußere oder etwa im Rahmen einer vierwöchigen Intensiv-Psychotherapie auch in die innere Welt aufmacht. Die zu Hause Bleibenden werden ihm zum Abschied fast einstimmig wünschen: hoffentlich passiert nichts! Dann bräuchte er allerdings gar nicht erst zu reisen – weder nach außen noch erst recht nach innen.

Zusammenfassend ist zu sagen: Wer sich vom Leben und seinen Herausforderungen nicht mehr erregen lässt, läuft Gefahr, sich stellvertretend Erregern zu öffnen. Wo heiße Themen und brennende Konflikte vorhanden sind, brauchen sie irgendwo auch Ausdrucksmöglichkeiten. Wenn wir sie nicht freiwillig einräumen, wird der Körper zur Bühne für jene Stücke, die das Bewusstsein nicht wahrhaben und erst recht nicht spielen will.

Wie sehr die Erkältung mit der Bewusstseins- und der Verschlossenheitsebene der Rückzuges und des innerlichen Erkaltetseins zu tun hat, zeigen indirekt unsere Abwehrmaßnahmen. Kaum haben wir uns etwas aufgeschnappt, führen wir allerlei bewährte Hausmittel ins Feld. Angefangen von heißem (Jäger-)Tee über Glühwein bis zum steifem Grog reicht die Phalanx der bewährten trinkbaren Grippewaffen. Gesundheitsbewußtere Menschen neigen zu ansteigenden Fußbädern und holen sich die fehlende innere Wärme über die Reflexzonen der Füße herein, um der Grippe solcherart den Paroli zu bieten. Die sicherste Methode im Kampf mit der Kälte des Lebens ist aber das innere Feuer der Begeisterung. Kaum wird man in eine heiße Diskussion verwickelt oder in ein begeisterndes Konzert geschleppt, lässt die schlimmste Erkältung auch schon schlagartig nach. Oft reicht schon die letzte Folge einer Fortsetzungsserie im Fernsehen, um die sogenannte „Grippe“ zu vertreiben. Man wechselt die Bewusstseins- und die Verschlossenheitsebene von „Nase voll“ auf „Feuer und Flamme“ und schon passt sich der Körper – fast beliebig – der neuen Situation an. Die Atemwege öffnen sich jetzt wieder bereitwillig, weil man neuerlich in Kommunikation mit der Welt tritt und sich von irgendeinem Aspekt des Lebens begeistern lässt. Kaum ist aber der Film zu Ende, erinnert man sich seiner ursprünglichen Grippesituation mit ihrer Verschlossenheit gegenüber der Welt und schon kehren die Symptome – meist in Sekundenschnelle – wieder zurück.

Nun sind all die hier angeführten Methoden zwar erfolgreich, aber ihrem Wesen nach allopathisch. Im Sinne von "Krankheit als Symbol" wäre es noch sinnvoller die drohende „Grippe“ als Hinweis auf ein seelisches Verschnupftsein zu deuten und sich dort dem Konflikt zu stellen, wo er ansteht, etwa in der Firma oder in der Partnerschaft. Wenn ich mir dort Luft und Raum verschaffe und mutig und ehrlich zu meinen Bedürfnissen stehe, ist die Chance, echte Vorbeugung zu betreiben, groß und die Wahrscheinlichkeit, an der nächsten Erkältungswelle teilzunehmen geht zurück. Wenn ich mich über die Begeisterung für die Partnerin oder den anstehenden Urlaub aus der Erkältung davonstehle, habe ich zwar kurzfristig meine Ruhe, aber langfristig ändert sich nichts z.B. an einer entwicklungsfeindlichen Arbeitssituation. Es wäre viel wirksamer und auch ehrlicher, denjenigen etwas zu husten, denen man schon lange die Meinung sagen wollte, als das Thema in die eigene Lunge zu verschieben. Auch ist es zielführender, um den eigenen (Lebens-)Raum offensiv und mutig zu kämpfen, als sich die Herausforderungen scheinheilig vom Leib zu halten nach dem Motto: Komm mir nicht zu nahe, ich bin erkältet“ oder indem man Burgen aus Papiertaschentüchern auf dem Schreibtisch baut, um so alle Zudringlichen abzuschrecken. Das Konzept der Abschreckung wirkt zwar – fast so sicher wie die Pestkreuze früherer Zeiten – aber es hat natürlich weder einen grundsätzlichen noch einen dauerhaften Effekt auch weitere anstehende Konfliktsituationen in der Zukunft. Auf die Dauern kann man sich Herausforderungen kaum vom Leibe halten.

Wer sich dagegen anstehenden Herausforderungen bereitwillig stellt und Lösungen geradezu entgegenfiebert, wird seinem Immunsystem entsprechende Kämpfe auf Körper-ebene ersparen. Es spricht alles dafür, dass eine mutige und offene Lebenseinstellung das Abwehrsystem in verblüffender Weise stärkt. Eine starke Armee braucht erfahrungsgemäß kaum zu kämpfen, und wer wirklich stark ist, braucht das auch nicht dauernd unter Beweis zu stellen.

Insofern wäre also eine seelische Grippeimpfung durchaus möglich und sogar verblüffend wirksam. Niemand müsste an Grippewellen teilnehmen, und so wie man jederzeit aussteigen kann, wäre es auch möglich schon gleich gar nicht mehr darauf einsteigen. Gesundheit kann genauso ansteckend sein wie Krankheit und ist vielmehr eine Sache der inneren Einstellung als der äußeren Umstände. Diese sind oft schwieriger zu ändern als die Haltung zu ihnen, und die Erreger gehören natürlich auch hier her. Wären die Erreger die entscheidende Ursache, müssten alle praktischen Ärzte immer erkältet sein, da sie ja ständig von ihren Patienten genügend Grippeviren mitgebracht bekommen. Aber auch prakti-

sche Ärzte erkälten sich zum Glück nur, wenn sie die Nase voll haben und verschnupft sind.

An einem scheinbar so banalen Thema wie der landläufigen Grippe ließe sich so eine Menge über eines der zentralen Probleme unserer Zeit erfahren, die Aggression und unseren Umgang damit. Wir verabscheuen die ganze damit im Zusammenhang stehende Thematik und tun alles dafür, sie aus unserem Leben zu verbannen. Bei genauer Betrachtung aber haben wir eben nur die Wahl, ob wir die Konflikte in Gestalt von Auseinandersetzungen im sozialen Bereich oder eben auf der Ebene des Körpers als Entzündung leben wollen. Der Gedanke, das Aggressionsthema ganz zu beseitigen, verkennt deren urprinzipiellen Charakter.

Und wie jedes Urprinzip hat auch das der Aggression erlöste und weniger erlöste Ebenen. Ohne gesunde Aggression gäbe es beispielsweise keine Geburt und keinen Frühling, keine Neuanfänge und keine Entscheidungen. Wer mutig die heißen Eisen in seinem Leben anpackt, die sich ergebenden Herausforderungen konfrontiert und die anstehenden Aufgaben in Angriff nimmt, lebt seine Aggression in erlöster Form. Wer das allerdings verweigert, muss damit rechnen, dass sie sich auf unerlösten Ebenen Geltung verschafft, und da ist die Erkältung noch eines der harmlosesten Symptome. Wenn solch an sich wenig schwere Krankheitsbilder konsequent unterdrückt werden, neigt der Organismus dazu, das Problem weiter zu eskalieren in Richtung schwerer Infektionen oder Schmerzzustände. Letztere gehören ebenfalls in den Umkreis des Aggressions- oder Marsprinzips. Schließlich kann es sogar zum Übergang Richtung Autoaggressionssymptomen kommen, wie sie sich in den immer häufiger werdenden Allergien, aber auch in Krankheitsbildern wie Rheuma oder MS ausdrücken.

Wir wissen heute, dass zum Beispiel die Unterdrückung von Infektionen mittels Antibiotikagaben bei Kleinkindern in den ersten beiden Lebensjahren deren Risiko später an einer Allergie zu erkranken um mehr als 50 % erhöht. Dass trotzdem auch in nicht bedrohlichen Situationen dazu gegriffen wird, ist zwar immer noch üblich, aber eigentlich schon lange ein Skandal. Je weiter wir ein Urprinzip wie das der Aggression verdrängen und aus unserem Bewusstsein verbannen, desto unberechenbarer wird es und desto gefährlicher eskaliert es. Insofern wäre es naheliegend, sich gleich bei der ersten Aufforderung mutig zu stellen. So kann uns bereits ein vergleichsweise kleines und medizinisch unbedeutendes Krankheitsbild wie die Erkältung in die Geheimnisse der Aggression und der Urprinzipien im allgemeinen einführen. Wie groß seine Bedeutung für die Medizin und sogar die Weltpolitik ist, wo es sich im unerlösten Fall in Krieg und Gewalt austobt, hab ich in „Aggression als Chance“ dargelegt.

Literatur

Ruediger Dahlke: „Aggression als Chance“, „Krankheit als Symbol“ (beide Bertelsmann Verlag)

CD „Allergie“ (Goldmann-Arkana-Audio)