

*Der Körper ist der Übersetzer  
der Seele ins Sichtbare.  
(Christian Morgenstern)*

### **Körper - Geist - Seele**

#### **- Gesundheits-Check aus systemischer Sicht.**

In einer Welt, in der jugendliche Schönheit, strahlende Manneskraft und Fitness bis ins hohe Alter ein MUSS sind, haben Schönheitschirurgen, die Pharmaindustrie und Hightech-Mediziner Hochbetrieb.

Selbst der Begriff „Alter“ hat sich verändert: Nicht nur, dass wir diesen Begriff tabuisieren – wir haben ganz moderne Begriffe wie „Best Ager“, „50+“, „60++“ kreiert –, auch den damit verbundenen Inhalten wie „Weisheit“, „Gelassenheit“, „Seniorität“ sind neue Anforderungen gewichen.

Sind wir angekommen in der „Schönen neuen Welt“ Aldous Huxleys? Reicht es, uns Medizinern und Pharmaindustrie auszuliefern um vom Bürgermeister zum 100. Geburtstag beglückwünscht zu werden?

Das System Körper – Geist – Seele und damit das System Medizin ist „keine exakte Wissenschaft“ erklärte mir vor Jahren vertrauensvoll meine Ärztin, „bei Jedem ist es anders.“

Und jeder Arzt wird bestätigen, dass die mentale Stärke eines Menschen und seine positive oder negative Einstellung zum Leben wesentlich zu seiner Gesundheit beitragen.

Einen Schritt weiter geht die Psychosomatik, die den Zusammenhang von körperlichen Symptomen und seelischen Nöten und Verletzungen erkannt hat.

Hinter Körpersymptomen liegen also im Verborgenen Botschaften unserer Seele. Ich kennen keinen Menschen, der – so fit und gesund er auch sein mag – nicht eine Schwachstelle im Körper hat, die bei Stress, Überanstrengung oder Überforderung prompt und zuverlässig reagiert. Der Volksmund hat zu diesen Symptomen oft eine passende Redewendung, wie: „Da liegt ihm etwas schwer im Magen“, „Das geht ihr unter die Haut“, „Da kommt einem ja die Galle hoch.“

Medikamente können die Symptome zwar behandeln, geheilt wird die Ursache nicht. Und dies führt zu einem Teufelskreis: Die medikamentöse Dosis muss laufend erhöht werden, um das Symptom im Griff zu haben, die Wirkstoffe verursachen Nebenwirkungen, die weitere Körpersymptome nach sich ziehen.

Oft wissen wir genau, welche Botschaft uns die Allergie oder die Halsschmerzen aufzeigen wollen, wodurch die Schlafstörungen entstanden sind, warum wir von den krankmachenden Gewohnheiten nicht loskommen. Doch das kognitive Wissen allein reicht für eine wirkungsvolle Veränderung meist nicht aus.

Kristine Alex hat sich in den letzten Jahren intensiv als Aufstellerin mit Körpersymptomen beschäftigt. Die Methode der systemischen Aufstellung kann „der Seele in Not eine Sprache geben“ und fordert gleichzeitig eines: Verantwortung für seinen Körper und seine Gesundheit zu übernehmen. Erst dann sind Gesundung und Heilung möglich – aus eigener Kraft oder nach eigener Entscheidung für die passende medizinische Unterstützung.

Eine ehrliche Reflexion der Symptomgeschichte ist der Anfang des Gesundungsprozesses: Sich bewusst werden, was ist – Annehmen, was ist – Entscheidung zur Veränderung treffen.

Wie der beste Lehrer seine Schüler nicht weise machen kann, so kann der Mediziner seine Patienten nicht von sich aus heilen. Es erfordert eine klare Entscheidung des Patienten und das Übernehmen der Verantwortung für sich Selbst.

In diesem Sinne ein Spruch Salomons aus dem Alten Testament:

„Ein fröhliches Herz bringt gute Besserung, aber ein zerschlagener Geist vertrocknet das Gebein.“

Mit besten Grüßen

Martina Wirth

**Aufstellungs-Workshop „Körpersymptome“ mit Kristine Alex in Wien: 3. Juni 2011**  
**Buchtip: „Mein Körper erinnert sich“, Kristine Alex, Alex-Verlag 2011**