

**Dr. med. Bernd Frederich**  
Arzt für Innere Medizin  
Arzt für Psychotherapeutische Medizin  
(Arzt für FamilienPsychoSomatik)

Im Januar 2006  
Heidelberger Landstr.74  
64297 Darmstadt-Eberstadt  
Tel: 06151/953828  
Fax: 06151/953830  
e-mail: [dr.frederich@frederich.de](mailto:dr.frederich@frederich.de)  
home page: [www.frederich.de](http://www.frederich.de)

## **Der ideale Lehrer**

Folgender Vortrag wurde am 09. Februar 2006 im Rahmen einer Lehrerfortbildung, ausgerichtet durch das Schulamt Darmstadt (Herrn Dr. Scholz), frei nach der Abfolge der Abbildungen gehalten.

Da meine Ausführungen und die Abbildungen auf großes Interesse stießen, wurde der Wunsch geäußert, dass ich das Ganze schriftlich festhalte. (Somit entstand folgender Text nach Diktat auf Band und ist dementsprechend nicht völlig ausgefeilt. Ich bitte höflich um Verständnis.)

### *Abb. 1: Forum Lehrerbildung*

Meine sehr verehrten Damen und Herren,  
als Ergänzung zu den einführenden Ausführungen von Herrn Dr. Scholz darf ich noch erwähnen, dass ich vor 2 Jahren im Auftrage von Frau Ministerin Wolff vor 400 Lehrern in Frankfurt einen Vortrag über „Kinder, Schule und Gesundheit“, hielt.

Dieses Referat kam bei Ihren Kollegen so gut an, dass die Meinung geäußert wurde: davon wollen wir mehr, d.h. wir möchten Weiteres über **systemisches Denken** erfahren.

Daher stehe ich nun heute vor Ihnen.

Gliederung: Ich werde Sie heute mit einigen theoretischen Grundlagen des Systemischen Denkens, des vernetzten Denkens, vertraut machen, wobei ich schon dafür Sorge tragen werde, dass meine Ausführungen mit manchen erlebten Beispielen aus der Praxis aufgelockert werden.

Zum Schluss wird sich doch dann noch mein Freund Wolfgang Pomowski vorstellen. Er ist ein Kollege von Ihnen, seit über 10 Jahren hier an der Uni (Darmstadt) in der Lehreraus-, und Fortbildung tätig. Wir beide werden zusammen das Seminar in 14 Tagen leiten, wobei er dann die Führung innehaben wird.

**Der ideale Lehrer**, ist das heutige Thema.....

Und darüber möchte sich ein Arzt äußern!? Eine bodenlose Frechheit!?

Mit den Eltern der Kinder, die Sie täglich betreuen, haben Sie doch schon Belehrung genug, wie Sie denn Ihren Unterricht zu gestalten hätten. Und jetzt noch ein Mediziner!

Tja, das Geheimnis ist nur, dass ich seit vielen Jahren gar kein klassischer Arzt mehr bin, sondern Sie mich eher als einen **Kommunikationstrainer** verstehen mögen.

Seit einem Viertel Jahrhundert gilt für mich: „Nicht der Patient ist krank, sondern die Beziehung, in der er lebt!“, sei es in der Beziehung

mit sich selber, sei es in der Beziehung der Leute miteinander / untereinander.

Somit zeige ich den, bei mir um Ratsuchenden von morgens bis abends auf, wie ein jeder mit sich selber besser zu kommunizieren vermag und wie die Familienmitglieder liebevoller miteinander umzugehen vermögen.

Vom Schulmediziner bin ich so zum Lehrer mutiert und habe damit die gleichen Spielregeln zu beachten wie Sie, wenn ich denn „rüberkommen möchte“.

Jetzt erhebt sich natürlich die Frage: wie es denn für mich zu solchen elementaren Paradigmawechsel kommen konnte.

Dazu Abbildung 1: Meine Erfahrungen aus der Hausarztzeit

### *Abbildung 2: Drei Beobachtungen*

Während meiner internistischen Hausarztstätigkeit (19974-1989) in Groß-Umstadt, musste ich alsbald, die relative Wirkungslosigkeit meiner hochschulmedizinischen Bemühungen wahrhaben: den Patienten mit, z. B. einer Essstörung, einem Morbus Bechterew, einer rheumatischen Erkrankung, einer Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn (chronische Dickdarm-/Dünndarmentzündung), den verschiedenen Formen von Depressionen, usw., usw., stand ich doch recht hilflos gegenüber.

Nun war ich von meinem Elternhaus her sehr auf effizientes Tun hin erzogen worden, bzw. ein ehrgeiziges Bemühen ist mir eigen, und so konnte ich mit meinen Erfolgen wirklich nicht zufrieden sein.

Somit unterzog ich mich der Ausbildung der klassischen Psychotherapie, welche aber in meinen Händen auch nicht so richtig helfen wollte.

Durch glückliche Umstände lernte ich 1980 Herrn Prof. Stierlin in Heidelberg kennen, der 1975 aus den Vereinigten Staaten zurückgekehrt war und die Familientherapie mitgebracht hatte.

Hier nun musste ich, glücklicherweise, aber nicht mehr allzu viel lernen, denn bereits als Hausarzt hatte ich intuitiv sehen gelernt: Dies wäre der 2. Punkt der Abbildung: „Die hohe Aggressivität in Patientenfamilien, die unzweckmäßige Kommunikation in Patientenfamilien“. D.h.: „Nicht der Patient ist krank, sondern die Beziehung, in der er lebt!“ Wir sprechen von einer **dysfunktionalen** Kommunikation.

Gelingt es, Patientenfamilien zu motivieren, gelungener, zweckmäßiger, miteinander umzugehen, und dass ein jeder in einer solchen Familie in Zukunft angstfreier mit sich selber umgeht, können sich auf einmal Krankheiten zurückbilden, wo die alleinige Schulmedizin nicht so gut dasteht.

Und Drittens lernte ich auch, das gelegentlich Nützliche, Sinnvolle mancher Erkrankung wahrhaben zu können. Hierzu ein Beispiel: Immer wieder suchte eine Frau, um die 45 Jahre, meine Sprechstunde wegen einer chronischen Reizblase auf. Ich versuchte alles Mögliche, kein Erfolg. Dann schickte ich sie zu mehreren Urologen, zuletzt sogar in die Deutsche Klinik für Diagnostik (DKD in Wiesbaden), mit dem Ergebnis: chronische Reizblase unklarer Ursache. Als nun die Patientin mich eines Tages wieder mit ihren glaubhaften Beschwerden

„heimsuchte“, fragte ich sie, so aus dem Bauch heraus: „Gnädige Frau, was hat denn nun diese Reizblase für Sie und Ihr weiteres Leben für Konsequenzen?“ Es ist erwähnenswert, dass es sich hierbei um eine Dame aus der obersten Gesellschaftsschicht des Ortes handelte, die sich sonst immer eines sehr gepflegten Umgangstones bemühte. Es schoss aus ihr heraus: „dann hat diese Scheißfickerei endlich ein Ende!“ Es stellte sich heraus, dass diese Frau mit diesem Mann zerstritten war, konsequenterweise wollte sie mit ihm auch keinen sexuellen Kontakt mehr haben, traute sich dies aber nicht zu sagen. Na, mit einer Reizblase geht es dann wohl nicht mehr. Später kamen die Beiden wieder miteinander zurecht und siehe da, die gesamte Beschwerdeproblematik der Reizblase verschwand über Nacht. Gewarnt sei aber hier von einem Dogmatismus, man kann nun nicht sagen, aha, Frau: Reizblase: gleich ehelicher Krach, das wäre ein extrem autoritäres Verhalten.

In der Familientherapie Szene gehen wir strikt davon aus, der Patient hat die Wahrheit und nicht der Therapeut. Man kann also höchstens vermuten: Schau doch einmal in diese Richtung, könnte es nicht vielleicht sein? Alles andere wäre und ist unwissenschaftlich und eine Vergewaltigung des Patienten.

### *Abbildung 3: Physicians on Strike!*

In der nächsten Abbildung, die mir ein deutscher Professor für Urologie, der aber schon seit vielen Jahren eine entsprechende Klinik in den Vereinigten Staaten leitet, geschenkt hatte, sehen wir, dieses

doch relative Versagen der Schulmedizin. Das Ganze natürlich etwas humorvoll dargestellt, aber durchaus wissenschaftlich belegt:

1. 1973 gab es in Israel einen Ärztestreik für einen Monat und in dieser Zeit nahm die Begräbnisrate um 50 % ab.
2. Dasselbe 1976 in Columbien, einen 2 monatigen Streik, die Begräbnisrate nahm um 38 % ab und
3. das Gleich hatten wir in England.

Sollte man den Ärzten nicht empfehlen in Dauerstreik zu gehen?

(Wenn man mit 67 Jahren so langsam gegen das Ende seiner beruflichen Karriere tendiert – wobei ich aber sicher noch einige Jahre weiterarbeiten möchte!!! – so darf man auch einmal etwas humorvoll darüber nachdenken, wo man denn wirklich erfolgreich war und was es zu kritisieren gibt.)

Nun stehe ich mit der Erkenntnis, dass das Vorgehen in den letzten Jahrzehnten in der Schulmedizin an seine Grenzen gestoßen ist, nicht völlig alleine da: wie bereits vorhin schon angedeutet, ein Paradigmawechsel steht vor der Tür.

#### *Abbildung 4: Die Nikolai Kondratieff - Zyklen*

Ich lehne mich da an die Erkenntnisse der russischen Ökonom Nikolai Kondratieff an, der bereits vor vielen Jahrzehnten postulierte, dass es wohl so alle 30/40 Jahre einen Paradigmawechsel, bzw. einen Innovationsschub gibt:

K 1: um 1830 war die Dampfmaschine und die Baumwolle das Thema der Zeit, um 1870 hatten wir es mit Stahl und der Eisenbahn zu tun (K

2), um 1900 war die Elektrotechnik und die Chemie vorrangig (K 3), 1950 ging es um die Petrochemie und die Automobilindustrie (K4) und um das Jahr 2000 herrschte die Informationstechnik und der Computer vor und als nächstes wird es sowohl um Gesundheit und Bildung, d.h. um Beziehungen der Menschen untereinander gehen, als auch die Molekulartechnik und Nanorobotik.

Wir stehen also wiederum am Anfang einer neuen elementaren Denkweise: Beziehungen sind das Thema, und gerade hier sind Sie als Lehrer aufgerufen.

### *Abbildung 5: Die Aufgabengebiete der Ärzte:*

Aus einer anderen Perspektive das selbe Thema beleuchtet: früher hatten wir Ärzte es vorwiegend mit Infektionskrankheiten wie Pest, Typhus und Cholera zu tun, usw., heute dagegen geht es um Beziehungskrankheiten. D.h. viele der heutigen Erkrankungen werden durch eine dysfunktionale (unzweckmäßige, angstbesetzte) Kommunikation mit sich selber oder der Menschen untereinander ausgelöst.

### *Abbildung 6: Krankmachende Faktoren*

Entsprechend den heutigen Erkenntnissen in der Medizin zusammengefasst gibt es folgende krankmachende Faktoren:

1. Genetische Schwächen
2. Bakterien, Viren, Parasiten, Parasiten

3. chemisch-physikalische Einwirkungen

4. falsche Ernährung

5. Bewegungsmangel **und**

anhaltende Anspannung durch eine unzweckmäßige Kommunikation, d.h. angstbesetzte Themen.

### *Abbildung 7: Das bio-psycho-soziale Modell*

Folgende Abbildung, das bio-psycho-soziale Modell nach George Engel (1978) wurde von Frau Brigitte Kamutzki erstellt. Sie war die erste Psychologiestudentin, die bei mir (unter Anleitung von Herrn Prof. Sorgatz, Klinischer Psychologe, hier an der Uni in Darmstadt), ihre Diplomarbeit anfertigte (1990). (Sie war übrigens zuerst eine Lehrerin und begann dann noch, nach vier Kindern, mit dem Psychologiestudium!) Ihr verdanke ich dieses wunderbare Dreieck. An der Spitze haben wir die Schulmedizin mit all ihren Errungenschaften wie EKG, EEG, Kernspin, Ultraschall, Herztransplantationen, usw., usw., wobei hier von Interesse ist zu bemerken, dass die drei Steuerungsgrößen unseres Körpers: Nervensystem plus Hormonsystem, plus Immunsystem miteinander in Kontakt stehen, miteinander kommunizieren (dies war z.B. zu Zeiten meines Staatsexamens 1967 überhaupt noch nicht bekannt!). D.h. alle Informationen, die unser Nervensystem über Auge, Ohr, Nase, usw. aufnimmt, können sofort, oder über die Zeit Konsequenzen für das Hormon-, als auch das Immunsystem haben.

Erfolgreich ist nun die Schulmedizin vor allem in den Fächern der Chirurgie, der Zahnheilkunde und Geburtshilfe.

Meine Innere Medizin sieht da leider nicht so günstig aus, deswegen füge ich nun hinzu (siehe links unten) psycho: hier schaue ich wie kommuniziert jemand mit sich selber, und dies wiederum hat etwas mit seiner Vergangenheit, so wie er in der Jugend, seinem Elternhaus programmiert worden ist, zu tun. Wobei wir aber im Rahmen der FamilienPsychoSomatik nicht Hunderte von Stunden verbringen, sondern in kurzen, federstrichartigen Zügen zu eruieren versuchen, was gut und was vielleicht nicht so optimal verlief.

Ein Beispiel mit einer unzweckmäßigen Kommunikation mit sich selber, welches dann sofort Konsequenzen für nach oben (siehe Dreieck mit dem Körper) hatte: Vor 5 Jahren träumte ich nachts, im tiefsten Schlaf, ein Felsbrocken stürzt auf mich herunter, will mich erschlagen. Panikartig stemme ich mich so heftig dagegen, dass meine Rückenmuskulatur im Lendenbereich zu krampfen beginnt und dadurch eine Bandscheibe herausquetscht und schon war das rechte Bein, mehr oder weniger, gelähmt. Zwei Tage später brachte dann ein Neurochirurg das Ganze wieder in Ordnung (siehe die Erfolge der Schulmedizin im chirurgischen Bereich).

Später musste ich wahrhaben, dass ich mir damals zu viele Vorträge, Artikelschreiben und Therapien aufgeladen hatte, dies war wohl der Felsbrocken, von dem ich meinte, ich würde das alles zusammen nicht schaffen, ich würde versagen.

In der rechten unteren Ecke sehen wir dann den Bereich von sozio, d.h. hier schaue ich wie die Familienmitglieder miteinander

kommunizieren, oder wenn es auch sein muss, wie Jemand am Arbeitsplatz mit seinem Umfeld, seinen Mitarbeitern kommuniziert.

Auch hierzu ein Beispiel:

Kommt eines Tages eine Familie mit ihrem 12 jährigen Sohn, welcher von einer schwersten Neurodermitis beplagt war, dies vor allem an seinen beiden Händen. Wie ein Boxer mit dicken, weißen Verbänden um seine „Pfoten“, kam er in die Sprechstunde. Ein Bild des Jammers. Nach einer gewissen Zeit frage ich das Kerlchen: sag einmal, wenn ein Wunder passiert und morgen früh wachst du auf und bist gesund, was machst du dann? Nach kurzem Überlegen ging ein wunderbares Lächeln über sein Gesicht und er meinte, dann könne er wieder in ihrem Einfamilienhaus in den Keller, denn dort hätte Vater eine fantastische Werkstatt: Material und Werkzeuge vom Feinsten.... und weiter kam er nicht. Sein neben ihm sitzender Vater sprang nicht hoch, nein, er schoss hoch, und schrie in den Raum (O-Ton): „Um Gottes Willen, nein, denn was das Arschloch anfasst, ist doch gleich kaputt!“

Ich glaube, es braucht wohl kaum einen intensiveren Hinweis auf eine dysfunktionale Kommunikation in dieser Familie.

Wir einigten uns dann, dass der Vater ein Drittel von seiner Werkstatt mit einem Paravent abtrennte, der Sohn eigenes Material und eigenes Werkzeug bekam, dieser mir schwor, bei Vater nichts mehr zu klauen und innerhalb von einem halben Jahr war die Neurodermitis kein Thema mehr.

Psycho und sozio zusammengefasst, verstehen Sie mich also am ehesten also als einen **Kommunikationstrainer**. Ich darf den Leuten

aufzeigen wie sie in Zukunft da und dort einmal mit sich selber besser zu kommunizieren vermögen und wie aber auch die Leute untereinander, sei es im familiären Bereich, sei es am Arbeitsplatz, sei es im Freizeitbereich, optimaler miteinander umzugehen vermögen. Leider ist es nun heute so, dass der klassische Arzt sich eher als ein mehrer der Gewinne der Aktien der Pharma- und Medizintechnischen Industrie versteht. Der Rezeptblock und der Ausstellungsschein für technische Untersuchungen sind heute die Insignien des Arztseins. Dagegen aber steht z.B. folgende Untersuchung (zu finden in dem wunderbaren Buch des Nobelpreisträgers Bernhard Lown: „Die verlorene Kunst des Heilens“: um zu einer gesicherten Diagnose zu kommen, benötigt ein Arzt:

75 % an Zeit für das Aufnahmegespräch!

15 % körperliche Untersuchungen

5 % leichte Technik

5 % schwere Technik

und die restlichen 5 % waren nicht weiter belegt.

Da aber ein jeder Arzt bereits bei Gründung seiner Praxis hochverschuldet ist durch Investitionen in teure Maschinen, kann er gar keine Zeit mehr für den Patienten haben, denn sein Maschinenpark muss ja klappern. Entsprechend fühlen sich viele Patienten bei einem heutigen Mediziner nicht mehr ernst genommen, und suchen ihr Heil in, gelegentlich fragwürdigen, Alternativen.

Da nun – meiner Beobachtungen nach – die Ärzte dem vor der Tür stehenden Paradigmawechsel nicht folgen möchten, wende ich mich an Sie und möchte Sie hiermit einladen, zuerst sich selber und

anschließend ihre Schüler in Sachen Beziehungsfähigkeit, und in Folge Lernfähigkeit, weiter zubilden. Wenn dann als Nebeneffekt dieser oder jener Schüler auch noch gesund wird, z.B. seine Neurodermitis oder seine Essstörung verliert, so wird dies Ihr Ansehen bei den Jugendlichen auch weiter fördern und Ihre berufliche Zukunft zur Zufriedenheit steigern.

Das Ansehen eines Lehrers, welches bekanntlich heute im Keller liegt, kann dann eines Tages wieder unter den Top Five in den wertgeschätzten Berufen zu finden sein.

### *Abbildung 8: Stress*

Nun auch einige Ausführungen, was uns von psychosomatischer Seite aus gesehen krank macht:

Eine anhaltende Anspannung! D

Der kanadische Physiologe Selye zeigte bereits Folgendes auf (siehe obere Kurve Abb. 8). Wir haben hier ein Lebewesen zuerst in Entspannung. Dann kommt eine Aufgabe auf das Lebewesen zu und um nun das Problem lösen zu können, steigt Blutdruck, Puls, Adrenalin usw., d.h. es entsteht eine Anspannung in diesem Organismus. In dem Moment, wo das Problem gelöst ist, fällt das Lebewesen dann auch wieder in eine Ruhephase zurück. Mit anderen Worten eine Metapher: ein hungriger Löwe sieht eine Gazelle, rennt hinterher, fängt sie, frisst sie auf und dann schläft er wieder.

Diesen Wechsel von Anspannung und Entspannung nennen wir:

Eu-Stress = gleich der gesunde Stress

Unten dagegen haben wir „einen alten hungrigen Löwen“, der eine Gazelle verfolgt, sie aber aus Gründen der Altersschwäche, nicht mehr erwischt und schon hat er ein Problem: anhaltenden Hunger, d.h. eine anhaltende Anspannung.

Nobelpreisträger Ilya Prigogine hat nun herausgefunden, dass ein biologisches System nur dann über die Zeit zu existieren vermag, wenn es immer einen Wechsel gibt zwischen Anspannung und Entspannung. Eine anhaltende Anspannung hingegen beantwortet ein biologisches System dann eines Tages mit einer passenden Erkrankung (entsprechend ungünstiger Erbfaktoren).

### *Abbildung 9:Nervenverschaltungen:*

In dieser Abbildung nun ist das Wachstum der neuronalen Verknüpfungen eines Menschenkindes dargestellt. Ganz links haben wir den Schnitt durch das Gehirn eines Neugeborenen und sehen, dass die einzelnen Nervenzellen noch kaum miteinander Verbindungen haben. Während in der äußersten Abbildung rechts der Schnitt durch das Gehirn eines Zweijährigen gezeigt wird. (Entnommen aus Gehirn und Geist: 04/2002; S. 67, 68).

Elementar wichtig ist nun zu wissen, dass ein jeder Mensch aufgrund seiner, ihm einzigartigen Vergangenheit ihm eigene Verknüpfungen, somit hat dann jeder Mensch andere Verschaltungen als sein Nachbar. Allein hieraus folgt schon, dass es keine Menschen je vergönnt sein wird, die Wahrheit kennen zu lernen, denn jeder Mensch nimmt,

aufgrund seiner Biografie, sein Umfeld anders wahr, als sein Gegenüber.

Bereits der römische Philosoph Epiktet formulierte vor 2000 Jahren: Nicht die Dinge an sich beunruhigen uns Menschen, sondern die Meinung, die wir von ihnen haben (ein Kind vom Bauernhof wird vom Hund wohl eine andere Meinung haben als ein Stadtkind).

Es macht also keinen Sinn, sich über eine übermäßige Reaktion des Nachbarn aufzuregen, wo man selber meint, das ist doch völlig normal und unerheblich. Nein, dieser Nachbar muss wohl über dieses Thema irgendwann, irgendwo einmal sehr ungünstige Erfahrungen gemacht haben.

Nach Alice Miller: immer dann wenn ein Mensch unangemessen reagiert (sei es zu heftig oder zu wenig), sollte man sich nicht darüber wundern, sondern genau an diesem Thema in seiner Vergangenheit nachschauen, da muss er etwas für ihn Unangenehmes erlebt haben.

### *Abbildung 10 ein spezielles Lernen...*

Hier ist noch einmal dargestellt wie von Geburt an in einem Menschen alle nur denkbar möglichen Wege im Gehirn vorhanden sind und nur einige wenige werden dann eben aufgrund seines, ihm spezifischen, Elternhauses ausgesucht. Man spricht dann hier von Bahnungen, sodass z.B. jemand verinnerlichen musste: bei Tisch wird nicht geschmatzt!

In dieser Abbildung kann aber auch schon wieder hineingelesen werden, dass über eine Zeit nicht benutzte Wege und dadurch in den

Hintergrund gedrängt, durch ein neues Training wieder in den Vordergrund geholt werden können. (Aus Gehirn und Geist, s.o.)

### *Abbildung 11: Gefühlswelt Angst*

Hier dargestellt: 2 Menschen, denen Angst gemacht worden ist, einmal Angst von außen, links und zum anderen Angst, durch ein sich Vorstellen eines angstbesetzten Themas, und siehe da, die Mandelkerne, d.h. die rot und grün gefleckten Bereiche, leuchten auf. In den Mandelkernen (Amygdala) ist die anezogene Angst lokalisiert, hier liegt aber auch die angeborene Angst, sodass es keinen Sinn macht, diese Mandelkerne herauszuoperieren, denn dann würden wir z.B. von einem Hochhause herunterspringen. (Aus Gehirn und Geist; 01/2002; S.84).

(Würde man also extrem wissenschaftlich arbeiten, so müsste man bei den Patienten und ihren Angehörigen erst einmal eine Aufnahme machen und feststellen, bei welcher Angst die Mandelkerne aufleuchten und am Ende der Therapie müsste man dann wiederum eine Angstposition machen und sollte die Therapie erfolgreich sein, dürfte dann kein aufleuchten der Mandelkerne mehr wahrnehmbar sein.

### *Abbildung 12 und 13:*

Hier metaphorisch dargestellt in Abbildung 12:

ein Mensch ohne anerzogene Ängste, d. h. er ist mit seinen Wünschen (blaue Männchen) in der Lage mit den Wünschen seiner Mitmenschen (graue Männchen) zu verhandeln und man kommt dann zu Kompromissen, d.h. wir haben eine „win-win“ Situation.

### **Dagegen Abbildung 13:**

Diese Person wird von angstbesetzten Gedanken, gleich Terroristen, bedrängt, eingeschüchtert, evtl. sogar gelähmt und so müssen ihm legale Wünsche mehr und mehr verwehrt bleiben. Er gerät eines Tages in eine anhaltende Anspannung und wird dann entweder mit Feindseligkeit nach außen, oder mit Krankheit gegen sich selber, reagieren.

**Ich gehe heute strikt davon aus, dass in einem jeden Menschen Anlagen zu allen Fähigkeiten für ein gelungenes Leben vorhanden sind. Nur gibt es keine perfekten Eltern, und so kann es passieren, dass diese oder jene Anlage „zu wenig Wasser abbekommt“, zu wenig entwickelt wird. Und schon muss dieses Lebewesen, wenn es dann später mit einer Aufgabe konfrontiert wird, die genau jene Fähigkeit erfordert, die in der Kindheit nicht so gerne gesehen war, scheitern.**

**Ich möchte in meinen Therapien erreichen, dass die Leute nach mir „über einen vollen Werkzeugkoffer an Lebensbewältigungsinstrumenten verfügen“, und somit in Zukunft alle Hausaufgaben optimal zu lösen verstehen, und somit nicht mehr in eine**

**anhaltende Anspannung geraten, die dann eines Tages eine Krankheit auslösen.**

*Abbildung 14: Existenz*

Folgendes Modell prägt mich seit vielen Jahren: Ich meine, dass die menschliche Existenz auf 2 Säulen ruht, einmal dem Sein und zum anderen dem Können (bereits Goethe meinte, dass ein Mensch über Wurzeln verfügen müsse, dies tun wir im Bereich des Seins. Aber er sollte auch Flügel besitzen, ein Können, um fähig zu sein, ins Leben hinaus zu fliegen und sich zu bewähren).

Gehen wir nach links zum Sein: Was sollte ein Menschenkind wahrlich von der 1. Lebenssekunde an erfahren können: angenommen sein, herzlich will kommen sein, immer wieder hören: schön, dass es dich gibt, und wahrnehmen können: dir darf es bei uns gut gehen.

Wer dieses intensiv und immer wieder erfahren hat, geht dann alsbald davon aus, dass er eine liebenswerte Persönlichkeit ist (Wertschätzung!) und dies einfach dafür, dass es ihn gibt, ohne irgendeine Leistung vollbracht zu haben.

Ich erinnere mich an folgendes wunderbare Beispiel:

Es war der Beginn einer 3. Arbeitsstunde mit einer Frau um die 35 Jahre. Ich frage sie routinemäßig: „Was haben Sie heute mitgebracht?“ D.h. ich wollte wissen über welches Thema wir uns heute unterhalten möchten, worauf sie in einer Mischung von leichtem Ärger und auch einigem Humor antwortete: „Na mich natürlich, ist das für Sie Doktor Frederich, nicht Belohnung genug?“.....

Diese Frau hatte in ihrem Elternhaus ein Höchstmaß an Liebenswertsein erfahren.

Später dann sollte der Bereich des Könnens entwickelt werden, und dies findet dann statt, wenn das Menschenkind Fehler machen darf, wenn seine Lösungen im Prinzip für in Ordnung befunden werden, wenn es, kindgemäß, auch schon einmal Verantwortung tragen darf, wie die Hühner füttern oder den Hund Gassi führen, oder nur die Getränke routinemäßig, aus dem Keller zu holen. Hier haben wir den Bereich der Motivation.

Meine Behauptung ist nun die, dass nur derjenige Mensch, der in **b e i d e n** Bereichen gut bedient worden ist, über ein wahres Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit verfügt. Er erlebt sich wie ein Fallschirmspringer heute, der ja zwei Fallschirme umgebunden hat: geht der eine nicht, haben wir noch einen.

Nun können Sie bereits einmal in einem Selbsttest versuchen zu eruieren, wie viel Sie denn im Sein und Können erfahren haben, d.h. in welchem Bereich Sie Zufriedenstellendes erfahren konnten und in welcher Bereich heute noch ausbaufähig ist.

Nach meiner Beobachtung kann ich immer wieder feststellen, dass jemand der vorwiegend im Können ausgebildet worden ist und wenig im Sein erfahren hat, sich in jemanden verliebt, der im Sein sehr bereichert worden ist und dagegen im Können unterrepräsentiert ist: Gegensätze ziehen sich bekanntlich an, nur kann es dann leider passieren, dass beide sich immer mehr und mehr polarisieren und es dann zu unendlichen Streitereien und/oder/aber es zu einer Krankheit des sog. Schwächeren kommt.

### *Abbildung 15: Was Menschen brauchen*

Als Ergänzung nun zu Sein und Können füge ich noch den Bauklotz Freiheit hinzu, so dass ich heute meine, so wie die Nahrung aus den 3 Bausteinen Eiweiß, Fett und Kohlehydrate besteht, benötigen wir im psychologischen Bereich:

1. Wertschätzung
2. Motivation und
3. Freiheit.

Gerade für Schüler ist dies wichtig, allerdings innerhalb eines festgefügtten Rahmens, so freiheitlich wie möglich die Welt erforschen, erfahren, zu können, selber basteln und bauen zu dürfen, sich in Eigenregie erfahren zu können, was z.B. einen permanenten Frontalunterricht, bei Stillsitzen der Schüler schlicht ausschließt.

### *Abbildung 16: Mein Feindbild*

Dieser Vortrag soll ja nun dazu dienen, wie der sog. idealtypische Lehrer, was genauso für mich als Arzt, wie auch für einen Pastor gilt, aussehen sollte.

In der Abbildung 16 können Sie nun selber einmal testen ob es denn nun Menschen gibt, die Sie überhaupt nicht leiden, „verknusen“, können. Schauen Sie einfach einmal nach wie sich jemand zeigen muss, dass sich Ihnen das Messer in der Tasche öffnet, der Adrenalinspiegel steigt, bzw. die Nackenhaare zu Berge stehen.

Nehmen wir einmal an, da ist jemand, der sich etwas begriffsstutzig zeigt, nicht so schnell zurande kommt, viel Zeit zum Überlegen braucht, alles hinterfragt, aber letztendlich nicht aus den Startlöchern kommt. Zusammengefasst, ein sog. Versager.

Dann schauen wir nach rechts auf die Abbildung und sehen das extreme Gegenstück: Ein Besserwisser, jemand, der alles blitzschnell auf die Reihe bekommt, erledigt, stets unter Dampf steht und sich selber und anderen Druck macht.

Man darf also vermuten, dass diese Person selber in seinem Elternhaus nicht versagen durfte, und nun im Sinne der Projektion, dieses in anderen Menschen, die ihm als Versager erscheinen, strikt ablehnt und diese entsprechend bekämpfen muss. Somit ist er kein Gramm besser, als das was er ablehnt, d.h. unten haben wir einen Zwangsbereich: wenn ein Mensch etwas sehr abzulehnen hat, rutscht er zwangsweise in die entgegengesetzte Position und kann dann z.B. mit einem Herzinfarkt reagieren.

Die Auflösung geschieht dann folgendermaßen: Wir gehen von beiden unteren Bereichen nach oben und schauen uns jeweils die abgeschwächten Formen von dem an, was wir bisher strikt ablehnen mussten:

Links oben z.B. schlage ich vor: bedächtig überlegt, Vorsicht walten lassen und rechts oben: spontan, initiativ, entschlossen, d.h. hier oben kann ich wählen: einmal gehe ich eher auf die vorsichtige Seite und mal packe ich zu und lege los.

Tragisch ist nun für einen Menschen folgendes: So lange ein Mensch ein Feindbild in sich birgt, ist er nicht durchgängig liebesfähig!!!

Sigmund Freud wurde einmal gefragt welchen Menschen er für gesund hält und korrekt antwortete er: „wenn jemand arbeits- und liebesfähig ist“.

Birgt aber ein Mensch ein Feindbild in sich, so reicht ein Zufall, oder vielleicht z.B. eine gezielte Intervention eines Mitmenschen, und schon kann der lebenswerteste Mensch auf einmal zur Furie, zum Satan werden. Er geht hoch wie die berühmte Rakete.

Ein Extrembeispiel, was ich einst erlebte: zu Beginn einer Erstberatungsstunde, einer mir völlig unbekanntem Frau, meinte ich beiläufig, dass heute doch ein sehr schönes Wetter sei, worauf mich diese Person mit einer üblen Schimpfkanonade überfiel, bis endlich herauskam, dass sie gemeint hätte, ich hätte gemeint, sie sei zu warm angezogen!!!

Es stellte sich dann heraus, dass sie in ihrer Kindheit von ihrer Mutter, ihrer Tante und ihrer Oma von morgens bis abends gnadenlos bevormundet war – noch wie sie 27 Jahre alt war, griff ihr im Herbst die Mutter unter den Rock, ob denn die Unterhose warm genug sei – folglich war das Feindbild dieser Frau Bevormundung. Sie hörte nun – als Metapher: mit einem riesigen Elefantenohr – Bevormundung wo der sog. nicht Geschädigte noch keinerlei Feindseligkeit wahrzunehmen vermochte.

Nehmen wir also an, da sitzt ein Schüler stets krumm, bucklig und schief auf seinem Stuhl und der Lehrer war in seiner Kindheit z.B. beim Essen gezwungen worden, rechts und links unter den Armen ein Buch am Oberkörper festzuhalten, um so aufrecht und gerade bei

Tisch zu sitzen. Schon wird dieser Schüler wohl bei diesem Lehrer keine Chance mehr haben.

### *Abbildung 17: Weisheit*

Noch ein weiterer Zugang zum Erleben und Verhalten von uns Menschen: das Grundprinzip aller Lebewesen ist wohl Kampf und/oder Flucht, wobei dann jeweils noch ein Stückchen Weisheit dazu gehört, ob jetzt in dieser speziellen Situation, eher Kampf oder Flucht angesagt ist. Um Kampf und Flucht noch ein wenig plastischer darzustellen, sind in dieser Abbildung noch weitere Worte aufgeführt, wie bei Kampf: Fehler machen können, Verantwortung tragen können, sich zu engagieren, usw. und bei Flucht: Sich fügen, verlieren, versagen können, usw.

Auch hier kann ein jeder sich nun einmal selber überprüfen, ist er denn in seinem Elternhaus nun eher auf Kampf oder auf Flucht erzogen worden? (Denn schon kann es passieren, dass wenn jemand z.B. auf Kampf erzogen worden ist, er „einen Flüchtling“ eher geringschätzig, abwertend erlebt und dieser bei ihm keine Chance hat und umgekehrt.

### *Abb. 18: Die 5 Beziehungs-Killer*

Diese Abbildung zeige ich tendenziell eher bei zerstrittenen Paaren, aber ich kenne auch aus meiner Jugend heraus Lehrer, die durch

Machtdemonstration oder aber durch Verachten uns immer wieder eingeschüchtert hatten, und schon war unser Lernerfolg bei diesen Instruktoren äußerst gering.

### *Abbildung 19: Macht*

Während ich früher Macht generell ablehnte (natürlich hat dies etwas mit meiner Biografie zu tun), lernte ich durch einen Artikel des holländischen Familientherapeuten Max von der Trommel, folgende Abbildung zu entwerfen:

Macht kann man an unter 2 Aspekten sehen:

einmal (links) die funktionale, gute Macht und demgegenüber rechts, die dysfunktionale, unzweckmäßige, böse Macht.

Unter einer funktionalen Macht verstehen wir das Geheimnis einer Autorität, das sie einlädt, anzieht. Aber erst dann erweist sich jemand für mich als seine Autorität wenn er sich auf bestimmten Gebieten durch eine hohe Kompetenz auszeichnet, für Konsequenz steht, Toleranz, Verantwortlichkeit, kritisierbar ist, Wertschätzung ausstrahlt, Respekt und Geduld zeigt, offen und ehrlich ist.

Als Beispiel (alles auf der linken Seite), eine Autorität A empfiehlt dem B, versuch doch einmal dieses und jenes, und B ist es erlaubt rückzumelden, tut mir gut oder nicht.

In einem solchen Rückkopplungssystem (Feedback), herrscht Vertrauen, Liebe, es ist eine angstfreie Kommunikation, für B kommt dabei heraus: Ermutigung, Fürsorge und Entwicklung.

B hat aber auch die Freiheit für Selbstbestimmung und muss nicht tun, was A möchte. Weil A auf B reagiert ist es ein lernfähiges und intelligentes System. In diesem System hier herrscht das Prinzip der Kooperation. Dagegen rechts. Ein Autoritärer herrscht, verbreitet Angst, hat keine Ahnung, usw., usw. Mit anderen Worten, ein A' schnauzt den BI an: „Mach dies und jenes und halte den Mund!“. In einem solchen System herrscht Hass, Verachtung, Angst, Misstrauen. Für B' kommt als Ergebnis heraus: Unterdrückung, im Extremfall sogar Vernichtung. Wir haben hier Zwang, Unfreiheit und Ohnmacht. Viele Eltern machen nun heute folgenden Fehler: Weil sie nicht mehr autoritär sein wollten (wie das noch zu Kaisers- und Zeiten des Dritten Reiches war). Ergo erziehen sie heute gar nicht mehr, lassen alles laufen und setzen ihren Kindern keine Grenzen und vergessen dabei, als Autorität aufzutreten. Jugendliche wollen wertschätzend (!) geführt und gefordert werden, aber immer im Sinne einer Autorität und nicht als ein Autoritärer (Ungeduld, Rumbrüllen, geringschätzend, usw.). Ihnen sicherlich bekannt ist, das derjenige Lehrer bei seinen Schülern hochgeachtet ist, wenn er sich durch Strenge, aber Gerechtigkeit und Wertschätzung auszeichnet.

### *Abbildung 20: Die Rogers – Kriterien*

Der berühmte Psychologe Karl Rogers hatte bereits um 1960 herum herausgefunden, welche Kriterien ein Therapeut beherzigen muss um optimal „rüberzukommen“:

1. Glaubwürdigkeit

2. Das Handeln des Schülers ernstnehmen und akzeptieren
3. Verständnis haben für den Schüler, auf seine Emotionalität eingehen können.

Die Kriterien, die nach Rogers noch zusätzlich gefunden worden sind: maximales Engagement, Klarheit in der Diktion, d.h. die deutsche Sprache beherrschen können und auch einmal den Mut zu einer liebevollen Konfrontation haben können (unter dem Diktum der Wertschätzung!).

Die Gymnasiallehrerin Marga Bayerwaltes schrieb, im Rahmen eines Sabbatjahres, in ihrem berühmten Buch: „Große Pause“: ein Lehrer sollte sein Fach beherrschen und aber auch von seinem Fach „brennen“ (hohes Engagement).

### *Abbildung 21: Selbstbestimmung*

Wie in den Nervenabbildungen eines Kleinkindes gezeigt, kommen wir Menschen erst einmal als eine Art „Tabularasa“ auf die Welt, d.h. wir haben noch kaum Verschaltungen und wissen so nicht welche Spielregeln denn in dieser Gesellschaft gelten, in die wir hineingeboren worden sind. Kinder brauchen also erst einmal einen Rahmen, der dadurch erstellt wird, dass die Eltern Rituale aufstellen, z.B. bei 1: Ein Essenritual: “Gegessen wird bei uns, was auf den Tisch kommt, geschmatzt wird nicht und mit vollem Mund reden wir auch nicht!“ zweitens: um 20 Uhr wird bei uns zu Bett gegangen, zuvor werden die Zähne geputzt, Schokolade gibt es nicht mehr, dann wird noch eine Geschichte erzählt oder vorgelesen, dann ist Ruhe bis

morgen früh um 7 Uhr, usw. ... Innerhalb dieser Grenzen darf das Kind, seinem Alter entsprechend, eigenverantwortlich experimentieren, ausprobieren und auch schon zunehmend Verantwortung zu tragen. Das Ganze funktioniert nur, wenn die Eltern sich einig sind, das gilt natürlich auch für ein Lehrerkollegium, dass es in Einigkeit den Schülern gegenüber auftreten sollte. Eindeutigkeit der Wünsche, d.h. die Spielregeln sollten klar und eindeutig vorgegeben sein. Konsequenz und Regelmäßigkeit, sehr viel Lob, viel mehr Lob als Kritik, und auch Haftung und Verantwortlichkeit. Ein Kind darf eine Glasvase ruhig einmal vom Tisch stoßen, aber es trocknet dann auch den Fußboden auf und bringt die Scherben weg. Bzw., wenn Klein-Susi morgens verschläft, dann kommt es halt zu spät in die Schule und Mutti rast nicht mit quietschenden Reifen in die Schule! Denn dann das Kind hätte sonst nichts gelernt. Zeit und Respekt haben versteht sich von selber. Wenn alles dieses – idealtypisch – vorkommt, fühlt sich das Kind angenommen (Sein) und es fühlt sich ernst genommen in seinem Handeln.

### *Abbildung 22: Eine misslungene Selbstbestimmung*

Früher hatten wir es mit einem sehr engen Rahmen zu tun, nach dem Motto: „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst...“, im extremen Gegenzug haben wir es heute mit einer inkonsequenten Erziehung zu tun und zusätzlich sind auch noch viele Eltern uneinig in ihrer Erziehungsauffassung und schon „ist für die Kinder Polen offen“, d.h. wenn die Eltern inkonsequent und uneinig sind, lernt das

Kind nicht zu verlieren, es wird zu einem gnadenlosen Egoisten erzogen, der sich auf „Teufel, komm raus“ immer wieder rücksichtslos durchzusetzen versucht. Es hat ja Grenzen nie erfahren!

### *Abbildung 23, 24, 25:*

Auf Abbildung 23 haben wir ein Kind, welches eine liebevolle Strenge, konsequente und einigseiende Erziehung erfahren hat, dargestellt durch die dichte Palisadenwand, die Konsequenz ist, das Kind kann zur Ruhe kommen, entspannen. Mit anderen Worten, man kann Freiheit und Geborgenheit nicht gleichzeitig haben, Geborgenheit schließt Freiheit aus und umgekehrt.

In Abbildung 24 dagegen ist eine uneinige und inkonsequente Erziehung der Eltern dargestellt (der löchrige Palisadenzaun) und schon ist das Kind in Aufruhr, kommt nicht zur Ruhe und reagiert eventuell mit einem ADS Syndrom.

Abbildung 25: Das Kind ist größer geworden, kann jetzt schon der Freiheit ausgesetzt werden. Hier lauern aber dann auch entsprechende Gefahren.

### *Abbildung 26: Paradigma der Schule heute*

Leider wird heute immer noch nach folgenden Kriterien gelehrt: bewerten, aussortieren, Angst verbreiten. Von diesem System profitieren leider nur Kinder aus Akademikerfamilien.

### *Abbildung 27: Paradigma in der Schule von morgen:*

wertschätzen, fördern und vertrauen.

### *Abbildung 28:*

Zurück zu meiner Basis als Mediziner: nach einem Vortrag anlässlich eines Ärztekongresses in Berlin 1986 erschien am nächsten Tag in einer Tageszeitung folgender Cartoon: „Ich habe meinen Herzrhythmusstörer und Magenschleimhautentzündung gleich mitgebracht!“

Ich will damit andeuten, dass auch für Lehrer gilt: alleine sich mit einem verhaltensauffälligen Schüler zu unterhalten, macht wohl kaum jemals einen Sinn: Möglicherweise sind die Eltern dieses Kindes in Scheidung, oder aber er wird durch ein älteres Geschwisterkind terrorisiert und dominiert, oder aber dieses Kind wird auf dem Schulweg von ihm feindlich gesonnenen Klassenkameraden abgefangen und bedroht, usw., usw.

Ich kann eigentlich einen Menschen nur verstehen wenn ich auch sein gesamtes Beziehungsumfeld mitbetrachte: Vernetztes Denken, systemisches Denken.

Nach einem Verständnis sollte sich ein Lehrer, ein Arzt, ein Pfarrer durch Glaubwürdigkeit, Wertschätzung der Mitmenschen und andere Motivieren, Hoffnung verbreiten können auszeichnen.

Dies kann ihm allerdings nur gelingen, wenn er frei von inneren Feindbildern ist!

Wenn er dann noch von seinem Fach „brennt“, wird der Lehrer seine Schüler mitzureißen verstehen und er wird sich in ihren Köpfen für immer im besten Sinne verewigen. Er wird sich nicht umsonst angestrengt und gelebt haben.

Ein jeder Mensch sehnt sich ein wenig nach dem Gefühl der Unsterblichkeit!

*Abbildung 29:*

*Ich bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit!*