

Systemische Psychosomatik oder Symptome als Möglichkeit wirklicher Begegnung

Viele Menschen fühlen sich durch das Verhalten ihres Gegenübers in irgendeiner Form aus dem Gleichgewicht gebracht, was sich in den unterschiedlichsten Symptomen äußert, wie sich nicht gesehen – verletzt – überrannt – irgendwie durcheinander gebracht – nicht geachtet – wütend ... fühlen bis hin zu Psychosomatischen Störungen: wie Magenschmerzen – Schlaflosigkeit – Muskelverspannungen – Gelenkprobleme etc., um nur einige Beispiele zu nennen. Was ich dann meist höre, „diese lästigen, wiederkehrenden Symptome sollen verschwinden und der Partner soll sich doch bitte ändern“.

Vielleicht geht es Ihnen bisweilen ähnlich?! Und Ihnen sind solche Symptome (auf die eine oder andere Weise – in dem einen oder anderen Kontext) auch bekannt?!

Oft denken wir dann, wir *allein* hätten das Symptom, den Konflikt und fühlen uns schlecht, hilflos, sind obendrein genervt von uns und fühlen uns abgelehnt! Oder wir meinen *der andere ganz allein* habe das Thema (den „schwarzen Peter“) – und wir sind genervt von ihm und lehnen ihn ab!

Was, wenn das „Symptom“ ein Erscheinungsbild ist, das nicht nur einer Person fest zuzuordnen ist, sondern eine Antwort auf den Beitrag eines jeden einzelnen im Beziehungssystem ist?!

Damit will ich sagen, dass ein „Symptom“ in einer Beziehung immer allen Beteiligten gehört. Wenn das Verhalten meines Partners mich in einen Konflikt treibt, ist es gut inne zu halten, nicht nur auf meinen Partner zu schauen, sondern auch in mich hineinzuspüren (hinter das Symptom, was sich an der Peripherie zeigt, zu schauen) und mich zu fragen:

- *Wozu ist das, was sich da gerade zeigt, für mich gut?*
- *Welche Bedürfnisse stehen für mich hinter dem „Symptom“?*
- *Was könnte ich nicht mehr so gut, wenn dieses Thema keines mehr wäre?*
- *Was habe ich daraus für mich zu lernen?*

Wenn wir bereit sind unsere Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was wir in diesem Augenblick miteinander erleben, und den Mut aufbringen, uns in erster Linie uns selbst und unserem Gegenüber zuzumuten, können wir einander wirklich begegnen. (Das sind die Momente, in denen einem schon mal der Atem stockt und man schnell weglaufen möchte. – Weiteratmen und dableiben lohnt sich!)

Jeder Mensch trägt die Lösung bzgl. seines Symptoms oder Konfliktes schon in sich. Es geht darum, dem Raum zu öffnen und mit allen Sinnen zu erkunden. Indem wir in uns hineinhorchen, uns und unsere Welt, so neutral es ebenen geht, neugierig staunend beobachten, können wir unsere, uns bislang nicht bewussten Bedürfnisse, Verletzungen, Wünsche, Sehnsüchte... und ihre Auswirkungen auf unsere Umwelt erkunden, uns kennen – und annehmen lernen.

Schwinden auf diese Weise die Schuldzuweisungen nicht wie von selbst und weichen einer neuen Eigenverantwortlichkeit?!

Schaffen wir damit nicht erst die Basis für eine offene, ehrliche und tiefe Begegnung und Kommunikation, die berührt und berühren lässt?!

©

Sabine Kleftogiannis