



Diabetes und Jetzt!

Lebensbetrachtung eines Typ I Diabetikers

von Gerhard Hauptmann

Diabetes entsteht auf der seelischen Ebene durch Eingrenzung von Gefühlen. Wenn Gefühle nicht geachtet werden, können sie sich auch nicht ausdrücken, es existiert kein Spiegel. Dadurch entsteht Schmerz und man fühlt sich alleine. Die wiederholte Angst vor Abtrennung, vor dem Alleinsein führt zum Rückzug und zum Kontrollieren und schließlich zum Einsperren der Gefühle. Jeglicher Ausdruck von Persönlichkeit wird immer mehr eingeschränkt, der Strom von Lebensenergie wird immer dünner. Das spielerische Kind, die Freude, der Ausdruck, die Leichtigkeit, die Unkontrolliertheit dürfen nicht mehr leben, da ihre Gefühle sowieso nicht geachtet werden. Kinder übernehmen oft auch die Gefühle bzw. das Verhalten ihrer Eltern. Nicht ausgesprochene Gefühle, bei denen um der Familienharmonie willen Streit vermieden wird, lösen Spannungen aus, denen das Kind nicht gewachsen ist, es zieht sich zurück. Es traut sich nicht auszudrücken, da es die ‚scheinbare‘ Harmonie nicht stören möchte. So lernt es bereits in früher Kindheit, seine Gefühle zu kontrollieren.

Es ist nicht das Süße (Nahrung) im Leben, was sich der Diabetiker nicht gönnt, sondern er ist nicht mehr in der Lage, die Fülle des Lebens, das

Süße, zu fühlen, selbst wenn er diese in Form von Nahrung bekommt. So gesehen hat die Erkrankung Diabetes die Aufgabe, durch Entzug bzw. Kontrolle von Essen, durch Über- und Unterzuckerreaktionen dem Körper wieder das Fühlen beizubringen. Doch bei Auftreten der Krankheit beginnt ein Teufelskreis. Anstatt zu fühlen, kontrolliert sich der Diabetiker noch mehr. Er kontrolliert seine Blutzuckerwerte, kontrolliert seine Nahrungszufuhr, kontrolliert sein Leben und kommt dadurch immer weiter weg von seinen Gefühlen, selbst das Essen wird übergeordnet zum überlegten rationalen Vorgang, um die Blutzuckerwerte in einem vorgegebenen Rahmen zu halten. Das erschwert den Zugang zu dem, was wirklich wesentlich für ihn ist. Der Diabetiker konzentriert sich auf seine Krankheit und identifiziert sich mit der Kontrolle. Die Kontrolle wird dadurch zum selbstverständlichen Bestandteil seines Lebens, letztendlich bestimmt sie sogar sein Leben. Selbst wenn der Diabetiker glaubt, die Fülle des Lebens zu besitzen, ist das ein Irrtum. Seine eigene permanente Kontrolle verbietet ihm unbewusst die Süße, die Freude im Hier und Jetzt zu fühlen und zu genießen. Der Verstand ist die Kontrollinstanz in unserem Körper. Dieser

kann die Kontrolle jedoch nur ausüben, wenn die Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft verhaftet sind. Da im ‚Jetzt‘ keine Kontrolle möglich ist, versucht der Verstand mit allen Mitteln, diesen Zustand zu verhindern.

Eine Gesundung des Diabetikers kann dadurch erreicht werden, dass er sich seiner Gefühle bewusst wird, sie ausspricht und für sie einsteht. Der Diabetiker muss sich aber nicht nur seiner Gefühle, sondern auch sich seiner selbst bewusst werden, er kann nicht die eigenen Gefühle leugnen und die Erwartungen eines anderen leben. Er muss wieder zu sich selbst, zu seinen wahren Wünschen und Gefühlen im Hier und Jetzt finden. Wird dieser Zustand erreicht, hat der Diabetes seine Aufgabe erfüllt und ist nicht länger nötig. Der Diabetiker, der jetzt eigentlich keiner mehr sein muss, genießt die Süße des Lebens wieder für sich selbst. □

Anschrift des Autors:

Gerhard Hauptmann
Schwedensteinstraße 13
81827 München
Telefon (0 89) 43 98 75 57
Fax (0 89) 43 98 75 56
E-Mail:
gerhard.hauptmann@arcor.de