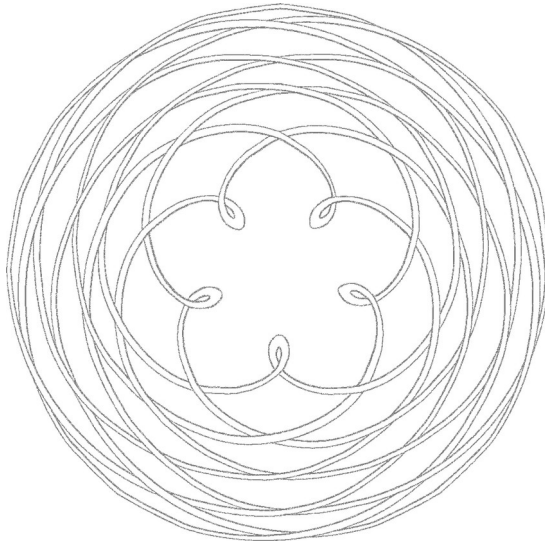


Sieh nicht, was andre tun, der andern sind so viel.
Du kommst nur in ein Spiel, das nimmermehr wird ruhn.
Geh einfach Gottes Pfad, lass nichts sonst Führer sein,
So gehst du recht und grad - und gingst du ganz allein.
Christian Morgenstern



Warnung: Dieses Buch ist nicht für jedermann. Es richtet sich in erster Linie an Menschen, die sich trotz systemischer Vorgaben einen klaren Kopf und ein offenes Herz bewahrt haben.

Es ist ein persönliches Buch, das meine Erkenntnisse und innersten Überzeugungen zu den Themen Gesundheit, Krankheit und Therapie wiedergibt.

Ich will damit nicht neue Wahrheiten verbreiten, sondern anstiften zu freiem Denken, ehrlichem Fühlen und entschlossenem Handeln.

Jürg Burki

Der Barfusstherapeut

**Die Bedeutung von Kopf, Herz und Händen
in der Heilkunst**

© 2024 Jürg Burki

Umschlag Gestaltung: Simone Mosch

Lektorat, Korrektorat und Umschlagbild: Solange Baeriswyl

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN: 978-3-384-10899-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

| | |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Vorwort eines Hausarztes..... | 8 |
| Einleitung..... | 10 |
| Zum Inhalt..... | 13 |
| Erstes Kapitel Der Mensch als seelisch-geistiges Wesen... | 15 |
| Neue Paradigmen..... | 17 |
| Die menschlichen Bedürfnisse..... | 23 |
| Regulation..... | 31 |
| Rudolf Steiner..... | 35 |
| Steiners Sinneslehre und die «innere Wahrnehmung».. | 38 |
| Dreigliederung..... | 42 |
| Zweites Kapitel Der lebendige Körper..... | 51 |
| Die drei Keimblätter..... | 52 |
| Die vier Wesensglieder..... | 52 |
| Lebenskraft..... | 57 |
| Mineralstoffe..... | 65 |
| Das Mikrobiom..... | 67 |
| Das Bindegewebe..... | 72 |
| Die Extrazelluläre Matrix EZM..... | 73 |
| Die Faszien..... | 78 |
| Knochen..... | 79 |
| Das Craniosacrale System..... | 80 |
| Das Herz und das Blut..... | 83 |
| Das Autonome Nervensystem ANS..... | 85 |
| Die Haut..... | 86 |
| Reflexzonen und Meridiane..... | 87 |
| Zusammenfassung..... | 88 |
| Drittes Kapitel Was macht krank?..... | 90 |
| Stress..... | 93 |
| Konflikte und Gewalt..... | 94 |
| Trauma..... | 97 |
| Konditionierungen..... | 100 |
| Die Phasen biologischer Prozesse..... | 104 |
| Die Regenerationsphase..... | 106 |
| Verschiedene Stresstypen..... | 109 |
| Versorgung, Ausscheidung und Arterhaltung..... | 109 |

| | |
|-----------------------------------------------|-----|
| Schutz und Sorge..... | 111 |
| Beweglichkeit, Halt und Selbstwert..... | 112 |
| Sinne und Soziales..... | 113 |
| Beispiele biologischer Reaktionen..... | 114 |
| Die Körperseite..... | 116 |
| Unser Charakter..... | 117 |
| Zusammenfassung..... | 119 |
| Viertes Kapitel Therapie..... | 120 |
| Allgemeine Betrachtungen..... | 120 |
| Ernährung..... | 121 |
| Bewegung, Ruhe und Aktivität..... | 124 |
| Soziale Aspekte..... | 125 |
| Spiritualität..... | 127 |
| Körper - Therapie..... | 129 |
| Dorn-Therapie..... | 131 |
| Meridiantherapie nach Christel Heidemann..... | 132 |
| Shiatsu..... | 134 |
| Bowen-Therapie..... | 135 |
| Prozess - Begleitung..... | 135 |
| Focusing..... | 135 |
| Gewaltfreie Kommunikation GFK..... | 137 |
| Logosynthese..... | 140 |
| Somatic Experiencing SE..... | 141 |
| The Work..... | 143 |
| Heilmittel..... | 144 |
| Bach-Blütentherapie..... | 144 |
| Biochemie nach Dr.Schüssler..... | 145 |
| Chlordioxid CDL..... | 147 |
| Gemmo Therapie..... | 148 |
| Mein eigener Therapieansatz..... | 148 |
| Anamnese..... | 150 |
| Befund und Behandlung..... | 152 |
| Prozess-Begleitung..... | 157 |
| Lebens- und Heilmitteltest..... | 160 |
| Ein Fallbeispiel..... | 161 |
| Fünftes Kapitel Selbsterfahrung..... | 163 |
| Übungen zum ersten Kapitel..... | 166 |

| | |
|---------------------------------------------|-----|
| Deine Gesundheit..... | 166 |
| Deine zu kurz kommenden Bedürfnisse..... | 167 |
| Genährte und unterernährte Bedürfnisse..... | 167 |
| Wahrnehmung..... | 168 |
| Innere Wahrnehmung..... | 169 |
| Focusing..... | 170 |
| Ärger..... | 172 |
| Übungen zum zweiten Kapitel..... | 173 |
| Deine «äussere Aura»..... | 174 |
| Die «innere Aura»..... | 174 |
| Der Bindegewebe-Tastbefund - BgT..... | 175 |
| Übungen zum craniosacralen System..... | 178 |
| Das Wahrnehmen des CSR..... | 178 |
| Das Anhalten des CSR..... | 181 |
| Naturrhythmen..... | 182 |
| Übungen zum dritten Kapitel..... | 183 |
| Ressourcen..... | 184 |
| Auslöser von Prozessen..... | 184 |
| Übungen zum vierten Kapitel..... | 186 |
| Kontaktaufnahme..... | 186 |
| Querstrukturen..... | 188 |
| Die Wirbelsäule..... | 189 |
| Der Kopf..... | 191 |
| Ausblick und Dank..... | 193 |
| Literaturverzeichnis..... | 195 |

Vorwort eines Hausarztes

Es erscheint etwas ungewöhnlich, wenn ein schulmedizinisch sozialisierter Arzt von einem Alternativtherapeut angefragt wird, das Vorwort zu dessen Buchprojekt zu schreiben. Aber die Zeiten sind im Wandel – und das ist auch gut und dringend nötig. Gerade in der Medizin stehen wir heute im Jahr 2024 vor einem Paradigmenwechsel. Viele Menschen spüren, dass der aktuelle Medizinbetrieb in der Schweiz kaum Platz mehr für Menschlichkeit hat und für viele die Grenze der Bezahlbarkeit überschritten hat.

Diese Erkenntnis führt zu der Bereitschaft, mich in einer langjährigen Tätigkeit als Hausarzt weiter zu öffnen für einen anderen, komplementärmedizinischen Weg, der Grenzen überschreitet und im ganzheitlichen Sinne wirken möchte. Hier sehe ich das Konzept der Barfusstherapie als eine gelungene Möglichkeit ein anderes Verständnis bei Ärzten und Therapeuten zu schaffen. Es gibt einen hervorragenden Einblick in ein menschliches und individuelles Krankheits- und Gesundheitskonzept und bietet einen ersten Überblick von verschiedenen Herangehensweisen, um dem chronisch kranken Menschen weiterhelfen zu können. Jürg Burki appelliert dabei an die Selbstverantwortung jedes Einzelnen und möchte vor allem das Selbstheilungspotenzial der Betroffenen stärken. Dies geschieht über Empathie und Wertschätzung, es kommt zu einem echten Beziehungsaufbau und damit zur Vertrauensbildung als Grundvoraussetzung für eine wirkungsvolle (Selbst-)Heilung.

Es ist an der Zeit und von daher eine riesige Chance, dass sich dieses zutiefst menschliche Gedankengut weiterverbreiten kann. Deswegen wünsche ich diesem Entwurf für ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis eine möglichst starke Verbreitung. Mögen viele Therapeuten und Ärzte davon Kenntnis nehmen und sich für den spannenden Weg zum Barfusstherapeuten inspirieren lassen.

Dr. med. Andreas Heisler

Einleitung

Unser Verständnis von Gesundheit erlebt heute die wohl grösste Krise aller Zeiten. Zwar werden wir älter, doch kaum ein 50jähriger fühlt sich noch kerngesund. Viele in diesem Alter, und zum grossen Teil schon viel früher, sind auf eine Anzahl Medikamente angewiesen, welche für ihr Wohlbefinden und Funktionieren scheinbar lebensnotwendig geworden sind. Kaum jemand stirbt noch zu Hause einen natürlichen Tod, sondern verbringt seine letzte, so wertvolle Zeit im Krankenhaus und wird oft noch mit Intensivmedizin versorgt.

Der alte Dorf- bzw. Hausarzt als traditionelle Vertrauensperson der Familie ist praktisch verschwunden und mit ihm das Sprechzimmer, in dem noch Aussprachen möglich waren. Behandeln tut sowieso schon lange kein Arzt mehr – dafür brauchte er seine Hände. Statt dessen schickt er die Patienten zur weiteren Abklärung in die «Röhre», stellt dann entweder ein Rezept aus oder macht eine Überweisung an einen Spezialisten.

Obwohl inzwischen vielen bewusst geworden ist, dass schlechte Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu vielen, vor allem chronischen Krankheiten beitragen, erlebe ich immer wieder Aussagen wie: «Ich habe immer gesund gelebt, guten Sport getrieben, und jetzt habe ich diese Diagnose. Was habe ich nur falsch gemacht?»

Ich kann darauf nur antworten: «Wie hast du denn gelebt? Bist du deinem Wesen, deiner Bestimmung stets treu geblieben?»

Ich will in diesem Buch zeigen, wie ich denke, dass Gesundheit «funktioniert». Ich möchte ein Verständnis dafür wecken, auf welchen Gesetzmässigkeiten sie basiert, wie sie erhalten und notfalls wieder erreicht werden kann. Als Therapeut habe ich Einsichten und Methoden aus verschiedenen Kulturkreisen und Schulen kennengelernt und in einer Synthese zusammengeführt. Ich habe gelernt, dass die wichtigsten Prinzipien einfach und mit dem nötigen Verständnis leicht zu praktizieren sind.

Mein Begriff «Barfusstherapeut(in)» beruht auf einer Analogie mit der Barfussmedizin, die während der grossen Krise der chinesischen Kulturrevolution entstand, welche das traditionelle Gefüge der Gesellschaft zerstörte. In der Not wurden Studenten mit dem Auftrag in die Dörfer geschickt, die erste medizinische Versorgung sicherzustellen, wozu sie eine sehr kurze und einfache Ausbildung genossen. Schon 1985 wurden die dann noch verbliebenen Barfussärzte in Dorfärzte umbenannt und in das neu erstandene Gesundheitssystem integriert.¹

Die gegenwärtige Krise betrifft nicht nur das Gesundheitssystem. Praktisch alle Bereiche des gesellschaftlichen Lebens leiden an der Krankheit «Materialismus», einer Krankheit, die unweigerlich zum Absterben allen Lebens führt.

«Wir nehmen genau wahr, wie das ganze Menschengeschlecht von grossen, unberechenbaren Drangsalen umgeben ist. Wir sehen es auf seinem Krankenlager dahinsiechen, schwer geprüft und enttäuscht. Jene, die von Eigendünkel trunken sind, haben sich zwischen die

1 Quelle Wikipedia, abgerufen am 28.1.2023

Menschen und den göttlichen, unfehlbaren Arzt gedrängt. Siehe, wie sie alle Menschen, sich selbst eingeschlossen, in das Netzwerk ihrer List verstrickt haben. Sie können weder die Ursache ihrer Krankheit entdecken, noch haben sie die geringste Kenntnis vom Heilmittel. Sie halten das Gerade für krumm und wännen, ihr Freund sei ihr Feind.»²

Es braucht in einer Zeit, wo so viele ihr Vertrauen in die herkömmliche Medizin verloren haben, Menschen, die bereit sind, selbstverantwortlich ihr Wissen und Können in den Dienst, die Pflege und Heilung ihrer Mitmenschen zu stellen. Barfusstherapie soll als Brücke zu der Zeit dienen, in der eine Integrale Medizin die heutige Schulmedizin abgelöst haben wird.

Neben den eben genannten Praktikern bietet das Buch auch allen Laien, die an Gesundheitsfragen interessiert sind, einen guten Überblick. Es soll vor allem dazu beitragen, dass gesunde wie kranke Menschen mehr Selbst-Kompetenz in allen Gesundheitsfragen entwickeln können.

Zum Inhalt

Das erste Kapitel bietet eine kleine Einführung in den allgemeinen Bewusstseinswandel in unserer Gesellschaft, stellt die menschlichen Bedürfnisse in den Mittelpunkt des therapeutischen Verständnisses und Handelns und zeigt die Bedeutung von Regulation und des «richtigen Masses» in allen Dingen. Es beschreibt den Menschen als dreigliedriges Wesen, bestehend aus einem lebendigen

2 Bahá'u'lláh: «Ährenlese»

Körper, Psyche und Geist. Jeder dieser Bereiche wird in seinem Wesen charakterisiert. Ihr harmonisches Zusammenspiel manifestiert Gesundheit.

Im zweiten Kapitel geht es um Anatomie und Physiologie des lebendigen Körpers, sowie um die Bedeutung seines inneren Milieus wie Mineralien, Mikroorganismen und Energiehaushalt. Vor allem aber geht es um die - für viele noch geheimnisvolle – Lebenskraft Chi, durch die alles Lebendige wächst und gedeiht.

Das dritte Kapitel zeigt, wie Krankheiten entstehen. Es zeigt auf, wie die im ersten Kapitel beschriebenen Grundbedürfnisse des Menschen oft schon im Embryonalstadium und frühen Kindesalter verletzt und missachtet werden. Die so entstandenen «Wunden», bilden dann oft Einfallstore für spätere Erkrankungen. Dieses Wissen erleichtert den Zugang zur allem Lebendigen innewohnenden Selbstregulation. Es beschreibt deren Gesetzmässigkeiten und wie sich diese therapeutisch unterstützen lassen.

Ab dem vierten Kapitel geht es in die Praxis. Nach ein paar allgemeinen Überlegungen folgen Abschnitte zu Ernährung, Bewegung, sozialen Aspekten und Spiritualität. Dann beschreibe ich ein paar gängige Therapie-Methoden und Gesprächstechniken und zeige schliesslich beispielhaft, wie ich selber therapeutisch arbeite.

Das fünfte Kapitel schliesslich enthält Übungen, die sich auf die vorangehenden Kapitel beziehen. Es soll der interessierten Leserin³ die Möglichkeit bieten, die geschilderten Phänomene selber zu erleben und sie bei Bedarf für sich und andere ins Leben zu integrieren.

3 .. und Leser! Selbstverständlich sind stets beide Geschlechter angesprochen.

Alle Kapitel sind «gewürzt» mit eigenen Erlebnissen, die ich - *kursiv gedruckt* - als kleine Aufsätze an geeigneter Stelle einfließen lasse. Sie lockern die theoretischen Überlegungen und verdeutlichen deren Bedeutung.

Erstes Kapitel

Der Mensch als seelisch-geistiges Wesen

Was wir über Gesundheit und Krankheit denken, hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Dies speziell dann, wenn es uns nicht so gut geht, oder wenn wir krank sind. Was haben wir gelernt von Eltern, Schule, Medien und so weiter, was Krankheit bedeutet und wie wir uns dabei zu verhalten haben? Wie hilfreich ist dieses Wissen? Ist es wirklich das, was wir brauchen?

Viele suchen sich heute auch Rat im Internet. Da ist zwar fast alles Wissen dieser Welt verfügbar, doch da stellen sich die gleichen Fragen: Hilft es wirklich? Schon beklagen sich Ärzte, dass sie von ihren Patienten mit eigenen, fixfertigen Diagnosen konfrontiert werden und nur noch ein Rezept ausstellen sollen.

Historisch betrachtet, finden wir eine rasante technische Entwicklung, die auch vor der Medizin nicht Halt gemacht hat. Ihre grössten Fortschritte liegen eindeutig auf der technischen Seite. Doch ist das ihr zugrunde liegende Welt- und Menschenbild noch stark im Materialismus des 19. Jahrhunderts verhaftet. Damals stellte man sich das Universum und den menschlichen Organismus als eine Art Maschine vor, in der jede Funktion von physikalischen und chemischen Kräften angetrieben und gesteuert wird.

Mit der Entdeckung der Mikroorganismen glaubte man dann, die Ursache jeder Krankheit gefunden zu haben. Gleichzeitig entwickelte sich eine Gesundheitsindustrie, die

heute zum mächtigsten d.h. Umsatz-stärksten Industriezweig angewachsen ist.

Die Wissenschaft hat inzwischen immer neue Fachgebiete hervorgebracht, die immer weniger voneinander wissen und selbst von Fachleuten immer weniger verstanden werden. Der Patient als Laie fühlt sich den Aussagen des Spezialisten auf Gedeih und Verderben ausgeliefert. Wenn diese dann noch widersprüchlich ausfallen, steigt das Gefühl der Ohnmacht erneut.

Ivan Illich schreibt in seinem Buch «Die Nemesis der Medizin»⁴ sinngemäss, dass die allermeisten Leistungen der modernen Medizin von engagierten Angehörigen, sowie «nichtprofessionellen Barfussärzten» weit besser erfüllt werden könnten, als dies im gängigen Betrieb der Schulmedizin der Fall sei. Dieses schon 1975 erschienene Buch weist mit Hilfe hunderter Quellen nach, dass die «Ärzte in den letzten hundert Jahren keinen wesentlicheren Einfluss (auf die Volksgesundheit) hatten, als in früheren Zeiten die Priester».

Auch heute, fast 50 Jahre später, hat sich an dieser Situation wenig geändert ausser der Tatsache, dass die Kosten dieses Systems so explodiert sind, dass sie zur stärksten finanziellen Belastung fast aller geworden sind. Die Einbindung aller Bürger in ein obligatorisches Krankenkassensystem wird langfristig wohl nur ein demokratischer Prozess ändern können. Dies ist jedoch nicht unser Thema dieses Buches.

Es will viel mehr dazu anregen, selber zu denken, eigene Schlüsse zu ziehen, um sich und anderen Menschen eine

4 Ivan Illich, Die Nemesis der Medizin, rororo 1981

gute Hilfestellung in gesunden und kranken Tagen zu geben.

Neue Paradigmen

Es kann sein, dass sich deine Glaubenssätze betreffend Gesundheit während dieser Lektüre entscheidend verändern. Vor allem wirst du erkennen, wie du weitgehend selber zu deinem Gesundheitszustand bzw. Genesungsprozess beitragen kannst.

Wie Illich weiter ausführt, ist der Begriff Krankheit noch sehr jung. Bis zur französischen Revolution Ende des 18. Jahrhunderts hat kaum jemand Krankheit als gesonderten Begriff gebraucht. Wohl gab es den Husten, die Schwindsucht und so weiter, doch wurden die entsprechenden Symptome eher als Leiden gewertet und mit traditionellen Heilmitteln aus Familien- oder Klosterbesitz kuriert. Bei Seuchen wie der Pest wurden die Betroffenen aus der Gemeinschaft ausgeschlossen; ohne Versuche der Heilung. Kein Berufsstand – ausser dem geistlichen – kümmerte sich um Heilung von Krankheit.

Der Begriff Krankheit ist so eher gesellschafts-politisch zu sehen, als dass er eine real existierende Gegebenheit beschreibt. Bei den sogenannt physischen Krankheiten können Abweichungen vom Normalen in Form von Laborwerten festgestellt werden. Bei psychischen oder geistigen Störungen ist dies oft nicht der Fall.

Ein gutes Beispiel dafür, wie beliebig der Begriff Krankheit heutzutage verwendet wird, ist die sogenannte Grippe. Im Volksmund zählt bereits eine Erkältung mit Schnupfen,

Husten und eventuell leichtem Fieber dazu. In welcher Reihenfolge diese Symptome auftreten, spielt für diese Klassifikation keine Rolle. Influenza, d.h. medizinisch attestierte Grippe braucht etwas heftigere Symptome wie höheres Fieber und Gliederschmerzen oder auch Erschöpfung, Lungenentzündung, Durchfall, oder, oder, oder ...

Im Jahr 2020 wurde der Krankheitsbegriff sogar noch um die symptomlose Krankheit erweitert. Ein positiver Corona-PCR Test genügte, einen Menschen als krank zu bezeichnen und ihm, zumindest vorübergehend, bürgerliche Rechte zu entziehen.

Für die Barfuss-Therapeutin gibt es jedoch nur Symptome bzw. Symptom-Komplexe. Jedes dieser Symptome hat seine eigene, ganz individuelle Ursache, die je nach Heftigkeit, mehr oder weniger Beachtung verdient. Mehr dazu im dritten Kapitel.

Ein erster Schritt zu den neuen Paradigmen, ist die Verlagerung der Aufmerksamkeit von der Krankheit hin zur Gesundheit. So wie Dunkelheit nichts weiter als die Abwesenheit von Licht ist, bedeutet krank sein erst mal lediglich die Abwesenheit von Gesundheit. Andrew T. Still⁵, der Begründer der Osteopathie, hat schon vor über 150 Jahren betont, dass es viel wichtiger sei, nach der Gesundheit des Menschen zu forschen, statt sich nur mit seiner Erkrankung auseinanderzusetzen.

Sein Ansatz lag darin zu erkennen, welche Strukturen des Organismus in Unordnung geraten waren. Er erkannte, dass die meisten Krankheiten – das waren damals vor allem Infektionskrankheiten wie Masern, Gelbfieber, Pocken,

5 Andrew T. Still 1828 - 1917

Typhus – recht schnell heilten, wenn Strukturen wie das Skelett, die Faszien, etc., in Ordnung gebracht wurden. Leider wurde die daraus entstandene, ursprüngliche Osteopathie zum Opfer der allgemeinen Anpassung an das herrschende System. Das führte dazu, dass trotz hoch ausgebildeten Fachleuten, heute kaum noch jemand auf die Idee kommt, bei oder nach einer Grippe einen Osteopathen aufzusuchen.

Doch wir wollen einen Schritt weitergehen. Warum werden wir überhaupt krank?

Für Aaron Antonowsky⁶, der den Begriff Salutogenese geprägt hat, war die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, der Glaube an die Sinnhaftigkeit von Prozessen und Symptomen und die Überzeugung, eigenverantwortlich handeln zu können, die zentralen Elemente von Gesundheit. Dieses Konzept ist zwar in Fachkreisen allgemein bekannt, doch wird ihm noch viel zu wenig Beachtung geschenkt. Nach wie vor steht Pathologie, die Lehre von den Krankheiten, an erster Stelle.

Viele wissenschaftliche Disziplinen haben sich in den letzten Jahren enorm entwickelt und sind längst aus dem Materialismus hinausgewachsen. Die lang geglaubte Unabhängigkeit von Körper und Seele hat neuen Paradigmen Platz gemacht. Für unser Verständnis entscheidend ist das enge Zusammenspiel von Körper, Psyche und sozialem Umfeld. Jede Schicht unseres Wesens, alles Innere, ist viel enger mit dem Äusseren verwoben, als wir gemeinhin annehmen. Die neuere Wissenschaft der Kybernetik

6 Aaron Antonowsky 1923 - 1994

beschreibt das Verhalten von Regelkreisen in Technik und Natur. Alte Philosophien finden hier neue Bestätigungen.

Eine Vielzahl von anderen neuen Theorien, bzw. Verständnismodellen, sind inzwischen entstanden. Wir werden ein paar von ihnen begegnen und uns von ihnen anregen lassen.

Viele Menschen haben bemerkt, wie Gesundheit sich weitgehend selber reguliert. Genauso wie äussere Verletzungen wie von selbst heilen, ist es im Grunde mit jeder Krankheit. Damit jedoch der «innere Arzt» ungehindert arbeiten kann, braucht er Unterstützung in Form von wachem Bewusstsein, liebevoller Pflege und heilsamer Umgebung. Diese Ausführungen wollen vermitteln, worum es dabei geht.

Ich⁷ heiratete bereits mit 21, was schon nach wenigen Jahren zum Debakel wurde. Kaum ein Tag verging noch ohne Streit, und oft fragte ich mich, was denn die anfänglich so schöne Beziehung zerstört hatte. Heute, fast 50 Jahre danach ist mir klar, dass ich zu der Zeit noch kaum Lebenserfahrung hatte. Ich stammte aus einer «gutbürgerlichen» Familie, die Eltern meiner Frau waren Arbeiter. Vom Leben wusste ich – neben der scheinbar heilen Welt meiner Familie - nur, was ich aus Büchern erfahren hatte. Gefühle wahrzunehmen oder gar auszudrücken war mir vollkommen fremd. Nur auf der intellektuellen Ebene verstanden wir uns gut.

Eines morgens erwachte ich mit Bauchschmerzen, die mich die nächsten zwei Jahre nicht wieder verlassen soll-

7 Das Folgende, kursiv Gedruckte ist selbst Erlebtes. Es steht im Kontext zum theoretischen Teil und soll zu dessen Verdeutlichung beitragen.