

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 56 (1999)
Heft: 2: Eine scharfe Sache : Pfeffer

Artikel: Du machst mich ganz krank!
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-557582>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 24.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Du machst mich ganz krank!

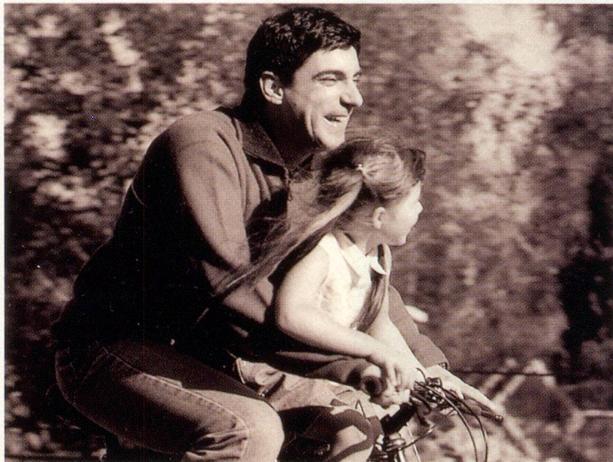
«Du machst mich ganz krank» oder schlimmer «Du bringst mich noch unter die Erde» haben manche von uns schon mal in der Wut oder in einer überbordenden Auseinandersetzung hingeschmettert. Solche «Ausrutscher» sind zwar kränkend, werden aber nicht eigentlich ernst genommen. Etwas anderes ist es, wenn Beschwerden als Manipulations- und Druckmittel benutzt werden, und Krankheit den Vorwand zu ständiger Schonung, «erpresster» Aufmerksamkeit und Anwesenheit liefert.

Seit Tagen ist Natalie bedrückt. Wie bringt sie ihrem Vater bei, dass sie dieses Jahr nicht mit Papa, sondern mit ihrem neuen Freund Max in Urlaub fahren möchte? Max will in den Süden, freut sich auf Sonne und Meer, aufs Tauchen und Tanzen, Ausschlafen und Abschalten. Natalie weiß, dass der alte Herr an diesem Programm nicht den geringsten Gefallen finden würde.

Natalies Bedrücktheit, ihr schlechtes Gewissen haben eine Vorgeschichte. Als jüngstes von drei Geschwistern blieb sie nach dem Tod der Mutter sozusagen im Elternhaus hängen, zumal sie in ihrem Heimatort eine gute Stelle als Lehrerin fand – was zu der Zeit nicht gerade einfach war. Der Vater war froh, die Tochter im Haus zu haben, genoss ihre Fürsorge und verwöhnte das Töchterchen nach Kräften. Dazu kam, dass eine langjährige Beziehung Natalies zu

einem Jugendfreund in die Brüche gegangen war, und so war es selbstverständlich, dass Vater und Tochter mal in ein Konzert, mal zum Essen gingen und auch die Urlaube gemeinsam verbrachten. Nach einiger Zeit knüpfte Natalie neue Bekanntschaften und ging immer öfter ohne den Vater aus. Bald klagte der Vater über Herzprobleme, sobald sich abzeichnete, dass Natalie nicht da sein würde. Tatsächlich hatte Natalie den Vater einmal kreideweiss und schwer

atmend auf einem Stuhl in der Küche vorgefunden, als sie nach einer Party erst in den frühen Morgenstunden nach Hause kam. Eine ärztliche Kontrolle am nächsten Tag brachte kein Resultat, trotzdem verzichtete sie um des lieben Friedens willen, eine Zeitlang darauf auszugehen. Als sie ihn wieder öfter allein liess, wurden seine Herzattacken immer häufiger.



Was schulden Kinder den Eltern für all die Energie und Fürsorge? Dafür gibt es keine Richtlinien. Reichen Worte aus oder haben Eltern das Recht auf eine Art «Rückzahlung»?

«schwaches» Herz, seien es Migräneanfälle, Magenbeschwerden oder Schwindelgefühle – als Waffe einzusetzen, läuft nicht nur zwischen Eltern und Kindern ab. Die Angst, krank zu werden, beziehungsweise die Schuldgefühle, den anderen leiden zu sehen, sorgen in vielen Beziehungen für Druck und Einschüchterung. Die sanfte Erpressung mit dem Krankwerden erweist sich häufig als ebenso probates wie wirkungsvolles Mittel der momentanen Konfliktlösung. Das Fatale an der emotionalen Erpressung ist, dass sie zunächst bestens funktioniert. Warum sollte, um bei unserer Geschichte zu bleiben, Natalie nicht darauf verzichten auszugehen, wenn es dem Vater nicht gut geht? Schliesslich liebt sie ihn und möchte nicht daran schuld sein, dass er leidet. Dieses Verhalten wiederum belohnt den «Erpresser».

... und warum es schwer fällt, sich dagegen zu wehren

«Erpresser»? Bestehen die Älteren nicht zu Recht darauf, dass die erwachsenen Kinder ihren Teil des Generationenvertrags erfüllen? Was schulden Kinder ihren Eltern für all die Energie, Fürsorge, Liebe und Hingabe? Haben Mutter und Vater nicht auch an unserem Bett gesessen, als wir Grippe hatten, haben sie nicht auch auf den Urlaub verzichtet, weil wir ausgerechnet in den Ferien eine Mittelohrentzündung bekamen?

Und es ist ja keineswegs so, dass die Beschwerden des Vaters nicht echt wären. Dean Ornish*, der amerikanische Herzspezialist und einer der wichtigsten Vertreter der *Neuen (ganzheitlichen) Medizin*, sagt: «Alles, was Einsamkeit fördert, kann krankmachen. Umgekehrt wirkt alles, was Gefühle der Gemeinschaft und Nähe fördert, auch heilend auf den Menschen. Aber es ist nicht die Einsamkeit an sich, die krank macht, sondern die Erfahrung, sich einsam zu fühlen.»

* Dean Ornish:
Love and Survival, 1998
nur in Englisch
Harper Collins
ISBN 0060172 134

Die Botschaften des Herzens und des Kopfes

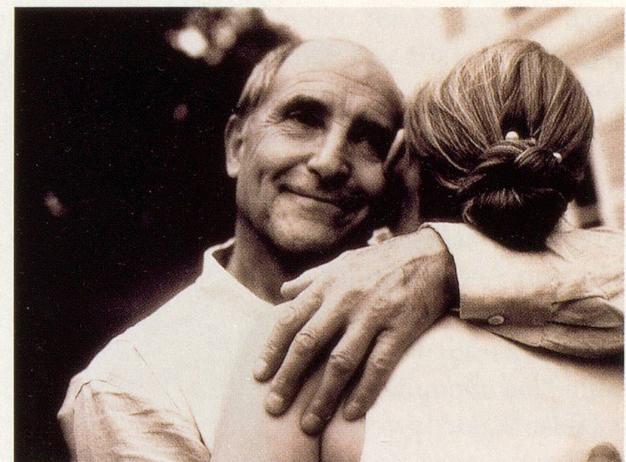
Die Wünsche der Eltern nach Achtung, Respekt und Rücksicht beschreibt die Autorin Vivian Greenberg** so: «Tief in uns gibt es ein geheimnisvolles Sehnen, das um ein wenig mehr fleht. Als Eltern wissen wir, dass wir keine Last sein wollen. Aber wir wollen wissen, dass wir nicht überflüssig sind, dass unsere Kinder sich um uns kümmern. Diese Spannung zwischen den Botschaften des Herzens und des Kopfes ist für die Unsicherheit in Wort und Handeln verantwortlich, die bewirkt, dass Eltern sich verlassen fühlen.» Nicht nur die erwachsenen Kinder, auch die älter werdenden Eltern befinden sich in einer krisenhaften Situation. Sind die Eltern weise und eigenständig, werden sie nicht verlangen, dass die emotionale Aufmerksamkeit konstant ist, und sie wissen, dass manchmal andere Dinge einfach vorgehen (müssen). Besteht jedoch ein Besitz- und Machtanspruch, werden die Kinder oft eingeschüchtert und manipuliert. Dann ist, wie bei Natalie, der Kampf zwischen Pflichtbewusstsein, Schuldgefühlen und tief sitzender Aggression unausweichlich.

SOS der Seele

Hat sich das Muster «Erpresser» und «Opfer» erst einmal eingespielt, ist der Ausstieg nicht einfach. Sich sagen zu müssen, «dieser Mensch setzt mich mit seiner Krankheit unter Druck, das ist eine Realität, der ich mich stellen muss» – ist ein schwerer Schritt. Auch Natalie findet eine Menge guter Gründe, keine entschiedenen Grenzen zu ziehen und sich ihrer Angst, der ausserordentlich quälenden Angst, schuldig zu werden, nicht zu stellen. Doch Trockenübungen im Konjunktiv (*was würde passieren, wenn ich anders handelte*) und Samthandschuhe bringen nicht weiter. Denn obwohl das Mitleid der anderen dem «Opfer» gilt und der «Erpresser» mit Nachsicht nicht rechnen darf, trägt auch das Opfer dazu bei, dass das «Spiel» erfolgreich bleibt. Versteht man hingegen die Krankheit als Appell und Hilferuf und vielleicht auch als Muster aus der Kindheit (Mama verwöhnte die Kleinen nie so wie bei einer Krankheit), sieht man, dass der Kranke Symptome produziert, weil er meint, nur auf diese Weise Zuwendung und Liebe zu bekommen. Die «Opfer» ahnen meist, was in der kranken Person vorgeht, doch scheuen sie sich häufig, ehrlich zu sein. Aus dem Teufelskreis von Schuldzuweisung und Schuldgefühl auszubrechen, erfordert das Wagnis, über die eigentlichen Gefühle und Ängste zu sprechen. Werden die Gefühle des Isolierseins, des Nicht-mehr-Gebraucht-Werdens offen geäussert, wird klargemacht, wo man sich auf die Füsse tritt oder im Weg steht, findet sich eher ein Heilmittel, als wenn der eine insgeheim denkt, «der simuliert doch nur», und der andere tatsächlich Herzflattern und Atemnot bekommt.

• IZR

** Vivian Greenberg:
Unsere Eltern werden älter. Im Zwiespalt von Anspruch und Verantwortung.
Kabel Verlag, Hamburg 1995



SOS heisst «Save our souls, rettet unsere Seelen». Hinter der sanften Erpressung ... und bist du nicht willig, werde ich krank ... bleibt oft verborgen, dass der «Kranke» um Zuneigung und seelisches Wohlbe- finden ringt.