

## Lactose-Unverträglichkeit Zwischen Enden und Entstehung neuer Bindungen



1

Lactose ist die Bezeichnung für den Zuckeranteil in der Milch und den entsprechenden Milcherzeugnissen. Die Lactose gehört damit zu den Kohlehydraten (Saccharide), die neben den Proteinen (Eiweiße) und den Fetten eine biologisch bedeutsame Stoffklasse abbildet, deren zentrale Rolle **Energieträger und Stützsubstanz** in biologischen Prozessen ist.

Eine Lactose-Unverträglichkeit bemerken wir, wenn wir unseren Frühstückskakao nicht mehr vertragen und unter Krämpfen, Durchfall, Unterbauchschmerzen, Blähungen usw. leiden. Für die Schulmedizin ist dies Ausdruck einer Stoffwechselstörung und wird mit dem Fehlen des Enzyms Laktase begründet. Medizinische Empfehlung ist der Verzicht auf Milcherzeugnisse, was ich als systemischer Coach immer als eine „**Anleitung zum Unglücklichsein**“ verstehe und nicht als Lösung des Prozesses.

Für den systemischen Coach ist eine Lactose-Unverträglichkeit nicht in erster Linie ein Ausdruck von inneren Stoffwechsel-Störungen, sondern ein Ausdruck sozialer Störungen, die wir nicht gelöst bekommen haben und sich jetzt als **negative Rückkopplung im Körper** als Stoffwechselstörung, in diesem Fall als Lactose-Unverträglichkeit, abbildet.

In unseren gegenwärtigen, sozialen Beziehungsbindungen haben wir eine wichtige Bezugsperson als Fixierpunkt unserer Lebensbegeisterung verloren (Kinder, die das Haus verlassen oder Trennung vom Partner oder das Gefühl, von den Anderen nicht richtig unterstützt zu werden) und sind somit in eine soziale Unbestimmtheit gerutscht.

Ein großes Verlassenheitsgefühl ist vielfach der emotionale Hintergrund einer Lactose-Unverträglichkeit. Wir schwanken zwischen Enden und Entstehung neuer sozialer Bindungen. Ist unsere Suche nach verlässlichen Bindungen erfolgreich, haben wir die Lactose-Unverträglichkeit überwunden.

**Wie außen, so innen. Wie innen, so außen.**

