

Kranke haben keine Probleme?

Psychosomatik ist die Lehre vom Zusammenhang zwischen seelischen Vorgängen und deren Ausdruck im Körper. In den Medien ist immer öfter der Hinweis zu finden, dass gewisse Krankheiten «etwas» mit der psychischen Verfassung des Patienten zu tun haben. Diese Hinweise sind oft noch recht vage formuliert, wohl aus Rücksicht auf die vehementen Vertreter der Schulmedizin, die Krankheit immer noch als rein körperliche Fehlfunktion betrachten, vielleicht aber auch aus dem Grund, Kranke nicht zu brüskieren und ihnen Probleme «anzudichten», die sie nicht haben. Überhaupt ist Probleme-haben in unserer «aufgestellten» Gesellschaft nicht «in», es wäre vergleichbar mit dem öffentlichen Eingeständnis, kein Geld zu haben für Ferien, Auto, Mode und vielen anderen Krimskrams.

Cornelia Nussle*

Probleme haben Kranke also keine, sie sind nur krank – dies ist ihr einziges Problem. Wozu also das Gerede von Psychosomatik – von Problemen, die krank machen sollen? Und wenn schon – wie soll selbst ein Psychotherapeut den bösen Nachbarn, die widrigen Lebensumstände, den ekligen Chef oder sonst wen oder was ändern können? – die sind es doch, die einen krank machen! Mit solchen Reden kann ein jeder gebannt werden, der einen Kranken zur psychosomatischen Therapie bewegen wollte.

Seit Generationen ist man sich gewohnt, das Leben «so zu nehmen, wie es ist», alles als unveränderliches Schicksal zu

«Körpersymptome sind Ausdruck von unbewussten Gefühlen, die als Folge von inneren Konflikten auftreten»

betrachten, änderbar bestenfalls durch die anderen Verursacher. Sprüche wie: «Es ist halt eben so», «Ich kann auch nichts dafür», zeigen eine weit verbreitete Opferhaltung und Resignation. Daneben ist ein starker Gefühlsstrom vorhanden, der sich nicht einfach durch rationale Ansichten bannen lässt und sich nun selbst über Körpersymptome einen Weg nach draussen sucht.

* Die Autorin Cornelia Nussle, Leiterin des Atelier Palette, Institut für integrative Psychologie und Farbtherapie, 8604 Volketswil, bietet Kurse an für Kranke und neu ein Fortbildungseminar für Mediziner, Pflegepersonal und Sozialarbeiter.

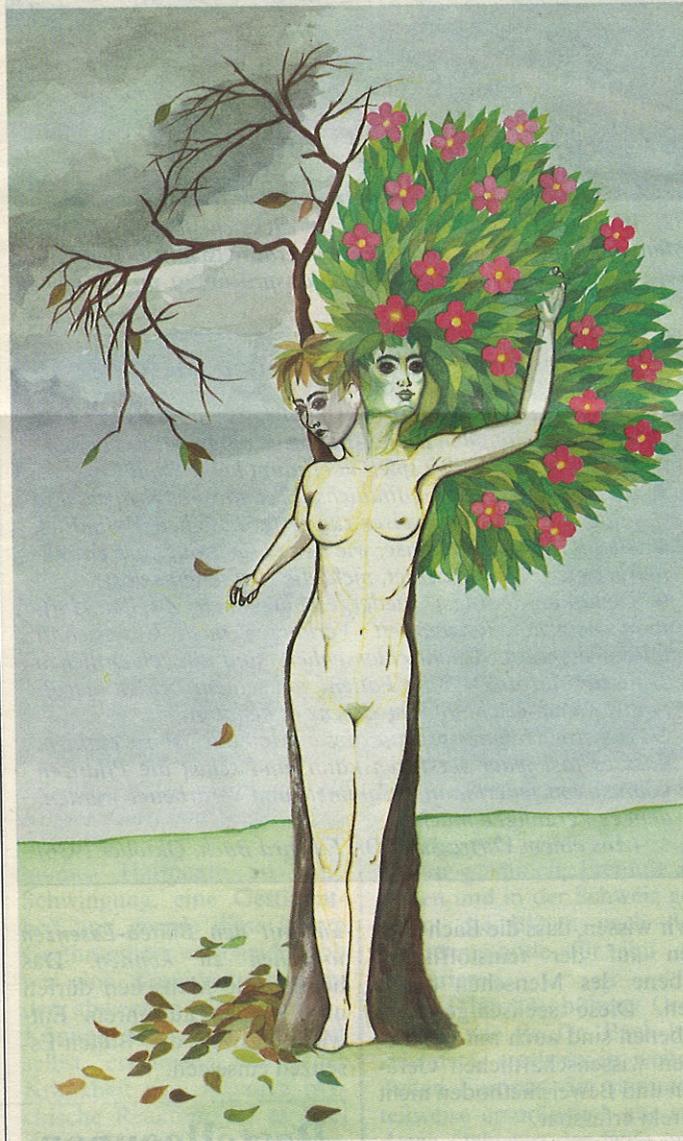


Illustration C. Hosslin

Die Psychologie, insbesondere die therapeutische Anwendung davon, vermag aufzuzeigen, dass Konflikte im Erwachsenenalter ihren Ursprung in entsprechenden Lernvorgängen der Kindheit haben, und dass diese frühen Erfahrungen im späteren Leben zu Fehleinschätzungen der

Situation und zu Über- oder Unterreaktion führen.

Verdeckte Angst

Konkret im Alltag zeigt sich das in etwa so: Peter kommt nervös und überspannt nach Hause, stöbert nach der Zeitung, nimmt sich ein Bier aus

dem Kühlschrank und verjagt die Katze von seinem Lieblingsplatz. Obwohl er bisher kaum ein Wort gesprochen hat, wird Anna, seine Ehefrau, unruhig, versorgt die Strickarbeit, ermahnt die Kinder zur Ruhe, beginnt mit flauem Gefühl in Magen überall aufzuräumen. Weshalb reagiert sie so? Peter bedürfte vielleicht einer halben Stunde Zeit, um

«Andauernde emotionale Störungen können sich zu chronischen körperlichen Störungen entwickeln»

sich von der Arbeit zu distanzieren. Anna aber vermeint zu «wissen», dass Geschrei, Kritik und Ärger drohen, wie das eben früher der Fall war, als der Vater mit derselben Stimmung nach Hause kam. Also reagiert Anna so, dass Peter keinen Anlass zu Kritik haben soll. Dieser wird kaum so weit nach einer Erklärung für das Verhalten seiner Frau suchen, jedoch ob der plötzlichen Emigkeit staunen oder gar wirklich wütend werden, weil es ihn stört. Genau das hat Anna ja erwartet.

Dies ist nur ein kleines Beispiel aus der Fülle von unbewussten Reaktionsmustern, wie alle sie kennen und praktizieren. Das verdrängte Gefühl in unserem Beispiel heisst Angst – Angst vor einem überkritischen Vater. In jahrelanger Verdrängung davon können sich Störungen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen im Verdauungssystem entwickeln. Wie funktioniert die Umset-

zung von seelischen Vorgängen in Körpersymptome? Es wird an dieser Stelle wohl kaum eine medizinische Abhandlung erwartet, doch kennen wir alle aus eigener Erfahrung solche psycho-somatischen-Reaktionsweisen, z. B. wenn wir Angst haben: der Herzschlag ist gänzlich bis zur Kehle spürbar, der Körper spannt sich an, man atmet so «leise» wie möglich, die Knie werden weich usw.

Ähnliches passiert vor einem Auftritt auf der Bühne, vor dem Chef oder vor einer Prüfung: der psychische Druck überträgt sich in den Körper als Druck auf die Blase. Noch schnell das WC aufsuchen, bevor es «brenzlich» wird, ist auch eine Möglichkeit, für kurze Zeit dem äusseren Situationsdruck auszuweichen und den inneren Druck loszulassen.

Hilferuf der Seele

Genauso reagiert der Körper auf andere Gefühle: Traurigkeit als Enge in der Brust, Wut als Druck im Oberbauch. Bei Kindern ist die Regulation von seelischem Erleben in Körperreaktion sehr direkt zu beobachten. Vielleicht ist Ihnen folgende Situation bekannt: ein Kind bittet Vater oder Mutter um etwas und wird aus irgendwelchem Grund eher schroff abgewiesen. Minuten später erscheint es weinend, weil es umgefallen ist oder sich angestossen hat. Der seelische Schmerz ob der schroffen Abweisung leitet sich im körperlichen Schmerz ab. Das Kind wird jetzt getröstet, es erhält Zuwendung und die Welt ist wieder in Ordnung.

In diesem Licht betrachtet, bekommen Körpersymptome einen tieferen Sinn: Sie sind Ausdruck und energetische Ableitung von unbewussten Gefühlen, die als Folge von inneren Konflikten auftreten. Diese entstehen dadurch, dass wir immer noch nach erlernten Mustern reagieren (wie Anna im obigen Beispiel), die eigentlich im Widerspruch stehen zu unserem Wunsch nach Harmonie.

Oder anders ausgedrückt: Der Körper wird zum Austragungsort für innere vergessene Konflikte. Vergessen deshalb, weil wir zum Zeitpunkt der Entstehung in der Kindheit nicht die Möglichkeit hatten, den Konflikt mitzuteilen oder gar auszutragen.

Dass der Mensch aus solchen

Gründen ernsthaft erkranken könnte, scheint nur am Anfang fraglich. Die Erfolge mit entsprechender psychosomatischer Therapie sprechen eine andere Sprache. Dr. F. Alexander wies schon in seinem 1951 erschienenen Werk «Psychosomatische Medizin» dar-

„Die Effektivität der Therapie hängt weniger mit der Methode als vielmehr mit der Persönlichkeit des Therapeuten zusammen“

auf hin, dass andauernde emotionale Störungen sich zu chronischen körperlichen Störungen entwickeln können. Bis es jedoch zur eigentlichen Schädigung von Organen und Geweben kommt, verstreicht einige Zeit. Psychischer Druck führt erst einmal zu funktionellen Störungen – Störungen, die nicht eigentlich Krankheit bedeuten, die aber mit Gesundheit auch nichts gemein haben, wie z. B. Nervosität, Atembeschwerden, Kopfschmerzen, Menstruations- und Herzrhythmusstörungen, Verdauungsbeschwerden, Allergien, Rheuma, aber auch Depression und Unlust.

Die Art der Störung und die befallene Körperregion entsprechen der Art und Intensität der verdrängten Gefühle. Werden diese vorangehenden funktionellen Störungen übergangen und chemisch verwischt durch z. B. Beruhigungs-, Schmerzmittel, Psychopharmaka, kann die Störung eskalieren in akute oder chronische Krankheit mit Gewebeschädigung, im Masse der inneren Qual, die der vergessene Konflikt auslöst. Das «schwache» Organ im Körper ist also nicht zufällig und auch nicht genetisch bestimmt, sondern vom Konfliktbereich der Person, der manchmal von Generation zu Generation weitergetragen wird. Der Kranke ist sich dabei ehrlich keines Konfliktes bewusst; dieser tobt sich ja im Körper aus und gipfelt manchmal sogar in der Entfernung eines Organs.

Kreativität als Therapieform

Was geschieht aber, wenn jemand wegen seiner Körperstörungen einen Therapeuten auf-

sucht, auch wenn er sich keiner Probleme bewusst ist? Es ist in diesem Fall sehr wichtig einen Therapeuten zu finden, der Erfahrung im psychosomatischen Wechselspiel hat und diese Anschauungsweise von Krankheit überhaupt teilt. Die therapeutische Methode ist dabei nicht so wichtig, doch zeigt sich aus der persönlichen Erfahrung, dass Methoden, die mit kreativem Ausdruck arbeiten (Malen, Bildimagination, Geschichten usw.) Vorzug zu geben ist, unter der Voraussetzung, dass das, was im kreativen Prozess entstanden ist, aufgearbeitet und ins Bewusstsein integriert wird. Dass dabei das Körpersymptom immer wieder miteinbezogen werden sollte, versteht sich von selbst. Insofern bieten auch körperbezogene Therapien (Massage, Atem, Kinesiologie mit entsprechender analytischer Ergänzung) geeignete Hilfe, um die Krankheitssymptome zu verstehen. Die Effektivität der Therapie hängt nicht so sehr mit der Methode, sondern vielmehr mit der Persönlichkeit des Therapeuten zusammen.

In der Therapie wird man also ausgehend vom Körpersymptom den zugrundeliegenden

„Erst wenn Körper und Seele im Heilprozess miterücksichtigt werden, kann von ganzheitlicher Therapie gesprochen werden“

Konflikt erarbeiten, seine Entstehungsgeschichte und die damit verbundenen Auswirkungen in die Gegenwart. Der in den Körper verlagerte Konflikt wird zurückgeholt auf die seelische Ebene – der Patient wird sich der Probleme gewahr, die er längst hatte, aber nicht länger daran erinnert sein wollte, weil er an keine Lösungsmöglichkeit mehr glaubte. Körperlicher Schmerz wird in seelischen Schmerz zurückverwandelt, wenn man realisiert, wie oft man immer noch aus den Glaubenssätzen der Kindheit heraus handelt und wie sehr einem drängte, anders zu reagieren. Weitverbreitete Glaubenssätze sind z. B.: «Ein Junge weint nicht!» oder «Ein Mädchen hat sich sitstam zu benehmen!» oder «Sich wehren nützt doch

nichts, die anderen sind ohnehin stärker». Wo solche Glaubenssätze noch aktiv sind, behindern sie das natürliche spontane Verhalten des Menschen und drängen ihn in gekünsteltes Sein, welches in der Tiefe der eigenen Seele verneint wird. Verschiebt sich der Basiskonflikt nun auf die seelische Ebene, so braucht der Körper nicht länger als Austragungsort für krankmachende Impulse herzuhalten. Der Patient erfährt sehr schnell ein Nachlassen der Körpersymptome.

Damit ist die erste Phase in Richtung Gesundung umschrieben: Gewahrwerden der Konflikte, die der Patient vorher «nicht hatte». In der zweiten Phase wird der Konflikt von verschiedenen Seiten her beleuchtet und bearbeitet. Am Beispiel von Anna bedeutet dies, dass Anna merkt, wann sie wieder wie das kleine Mädchen auf angespannte, nervöse Stimmung reagiert, und dass sie lernt, ihrem Alles-recht-machen-Wollen und ihrer Angst vor Kritik eine erwachsenere Haltung gegenüberzustellen. Ihre Körpersymptome werden nachlassen, aber immer dann wieder auftreten, wenn sie im alten Muster reagiert. Das Beispiel zeigt, dass nicht zuerst die ändern sich ändern sollten, sondern es ausreicht, die eigene Reaktionsweise zu durchschauen und zu verändern.

Kein Allerheilmittel

Falls sich der geneigte Leser jetzt fragt, ob denn psychosomatische Therapie als neues Allheilmittel angepriesen werden soll, so ist diese Frage sicherlich nicht zu bejahen, aber auch nicht gänzlich von der Hand zu weisen.

Psychosomatische Therapie ersetzt keine notwendige Operation oder ärztliche Behandlung. Kneipp, Neuraltherapie, Chiropraktik, Vollwerternährung, Heilkräuter, Yoga, Akupunktur usw., alle diese Heilverfahren braucht der Körper zur Regulation, nachdem Konflikte nicht länger auf diesem Weg abgeleitet werden müssen. Der Patient wird offen und empfänglich für die medizinische oder naturheilärztliche Therapie.

Wieviele Patienten gibt es, bei denen ein bewährtes Heilverfahren nichts nützt und alle weiteren Versuche in verschiedensten Richtungen ebenso wenig? Oder das Phänomen

der Symptomverschiebung? In diesen Fällen ist es offensichtlich, eine psychosomatische Therapie in Betracht zu ziehen. Natürlich wird für jeden Patienten nach der individuell geeigneten Therapieform gesucht werden müssen, wobei die psychosomatische Therapie nicht als Konkurrenz sondern als Ergänzung angesehen werden sollte! Erst wenn Körper und Seele im Heilprozess mitberücksichtigt sind, kann von Ganzheitlicher Therapie gesprochen werden, und diese ist sicherlich im Sinne mancher Patienten, die bislang zwar eine Symptomabschwächung aber keine Heilung erfahren haben.

Hier wird die Notwendigkeit offensichtlich, persönlichen Dünkel und «Selbst-alles-heilen-Können» gewisser Fachvertreter aufzugeben, zugunsten einer interdisziplinären Zusammenarbeit zwischen Ärzten/Heilkundigen und Psychologen. Gegenseitige Ignoranz dient niemandem, am wenigsten dem Patienten und selbst nicht einmal dem Geldbeutel der Krankenkassen. ♥

Produkte-Information

Schlank mit Shape durch, weil's so

Mit Shape fällt es leicht, abzunehmen. Die Portion mit 2 dl Vollmilch stillt den Hunger und den «Gluscht». Weil's ebenso gut schmeckt wie Ihr Lieblingsfrappé. 4 Aromen – Himbeer, Vanille, Chocolat und Cappuccino – machen Ihnen das Schlankwerden schmackhaft.

Denn 11 Vitamine, 5 Mineralstoffe, dazu Proteine, Kohlenhydrate und ein geringer Fettanteil ergeben eine vollwertige Mahlzeit. Aber bloss 240 Kalo-

