

Vortrag über die Sprache des Körpers

Wo die Zunge nicht spricht, spricht der Körper

(Vorweg: Ich genderne meine Sprache nicht. Die deutsche Sprache - wie auch die spanische, französische und andere Sprachen - verwendet das sogenannte generische Maskulinum, d.h. die männliche Form schließt die weibliche gleichberechtigt mit ein. Nach reiflicher Überlegung und im Interesse Ihres und meines ungestörten Gedankenflusses belasse ich es dabei.)

Teil 1

Bild 1

Lassen Sie einmal die folgende Situation auf sich wirken.

Wir sitzen im Auto, ich sitze am Steuer. Jetzt leuchtet eine rote Warnlampe. Ich fahre seelenruhig weiter. Sie sehen mich fragend an, und schließlich nehme ich einen Sticker und klebe ihn über die immer noch grell rot leuchtende Lampe. Ich lächle Sie an und sage: „Weg ist es, so schnell geht das.“ Merken Sie sich das Bild.

Bild 2

Sie beißen jetzt herzhaft und genüsslich in eine sehr saftige und sehr saure Zitrone. Beobachten Sie Ihre Körperreaktionen im Mund!

Ihr Körper reagiert also – allein wegen eines Bildes im Kopf! So etwas geschieht oft, zum Beispiel bei Prüfungsangst. Hier wird die vorgestellte Prüfungssituation zur „Zitrone“ und erzeugt Herzklopfen, Bauchschmerzen, schwitzende Hände, zittrige Knie ... Unserem Gehirn, das ja unser körperliches Geschehen steuert, ist es in der Tat gleichgültig, ob wir eine Situation wirklich erleben, oder ob wie sie nur als Vorstellung in uns tragen.

Innere Bilder können zeit- und situationsunabhängig wirken und daher dieselben körperlichen Reaktionen erzeugen wie real Erlebtes. Ein allergischer Schub kann allein durch die Betrachtung eines Fotos von Katzenhaaren oder Gräsern bei den Betroffenen ausgelöst werden. Es gibt psychogene Herzprobleme, psychogene Blindheit, psychogene Unfälle – Sie ahnen schon, überall im Leben spielt die Seele mit.

Sind wir nicht alle manchmal sauer? Bei psychosomatischen Störungen stehen körperliche Symptome mehr oder weniger spektakulär im Vordergrund. Sie sind die „Kontroll-Leuchten“ und „Warnlampen“, welche auf tieferliegende seelische Konflikte wie verdrängte Ängste, Spannungen oder gestaute Abwehr hinweisen.

Nehmen wir zum Beispiel die sogenannte larvierte Depression (larve = Maske). Hier besteht ein tiefer seelischer Konflikt, der sich in vielen Jahren aufgebaut und „maskiert“ hat. Bemerkbar macht sich dieser Konflikt daher nur körperlich, nämlich durch Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Verstopfung, Schwitzen, Kloßgefühl, Herz-rhythmusstörungen, Druck in der Brust, Kopfschmerzen u.a.

Depressionen werden in Arztpraxen auch aus Zeitmangel häufig übersehen, und es werden oft nur die körperlichen Begleitsymptome, die Warnlampen, behandelt. Als fatale Folge wird sich nun der zugrunde liegende innerseelische Druck über kurz oder lang andere Wege suchen müssen, und andere Warnlampen werden aufleuchten. Wir nennen das Symptomverschiebung.

Bild 3

Stellen Sie sich einen Dampfkessel vor. Ein solcher Behälter ist dafür angelegt, einen gewissen inneren Druck auszuhalten. Übersteigt dieser Druck ein bestimmtes Maß, so öffnet sich ein Ventil, und der Überdruck entweicht. Wäre es nun sinnvoll, dieses Ventil dicht zu machen oder gar zu entfernen? Was würde im Falle eines Überdrucks geschehen, wenn wir dies täten?

Solange ein ursächlicher seelischer Konflikt Druck und Stau in unserem psychosomatischen System erzeugt, werden sich also immer wieder Symptome in ihrer Funktion als sinnvollem Ventil bemerkbar machen. Was ursprünglich auf seelisch-nervlicher Ebene stattfand (ein Wunsch, eine Illusion, eine Abwehr ...), sinkt gleichsam hinab in die körperliche Ebene und kommt dann dort zum Ausdruck. Als Symptom, als Warnlampe, als Ventil – wie Sie wollen.

Dieses Phänomen ist schon lange bekannt. Bereits 1950 hat der Arzt und Psychoanalytiker Franz Alexander sieben psychosomatische Erkrankungen zusammengefasst, die „Holy Seven“:

Die „Heiligen Sieben“:

1. **Magen-/Zwölffingerdarm-Geschwür** (Hintergrundthemen, Beispiele: Gefühlsleben - Aufnahmefähigkeit – Geborgenheit)
2. **Colitis ulcerosa** - Chronische Dickdarmentzündung
3. (Unbewusstes – Geben und Nehmen)
4. **Neurodermitis** (Abgrenzung / Kontakt – Zärtlichkeit)
5. **Asthma** (Geben und Nehmen – Freiheit – Umgang mit Aggressionen. Aggressionen an sich sind ja neutral. Wir brauchen zum Beispiel Aggression, um in einen Apfel zu beißen.)
6. **Bluthochdruck** (= die „geballte Faust in der Tasche“ - innerer Stau, der sich ab und zu eruptiv entlädt)
7. **Schilddrüsenüberfunktion** (Verantwortungsbewusstsein – Leistungsbereitschaft)
8. **Rheumatoide Arthritis** (innere Beweglichkeit – alte belastende Lebensthemen – Autoaggression)

„Krankheit“ kommt von Kränkung. „Heilung“, kommt von heil, ganz, vollständig. Der Begriff Psychosomatik (griech. Psyche = Seele / Soma = Körper) fasst es genau zusammen. So haben wir „einen Hals“ oder husten jemandem etwas, die Galle läuft über oder wir fahren aus der Haut, etwas schlägt auf den Magen oder verschlägt uns den Atem, da läuft eine Laus über die Leber oder es bricht uns das Herz ... Unser Sprachgebrauch trifft die Dinge auf den Punkt.

Bild 4

Sie kennen diese 3-D-Drucker. Einem solchen Gerät geben Sie eine Bildvorlage, und es formt Ihnen daraus Dinge – Schalter, Schubladen, Motoren, Häuser und noch viel mehr.

Unsere Seele macht das ähnlich. Sie kommuniziert mit uns über innere Bildvorlagen und formt daraus körperlich spür- und sichtbare Manifestationen, also Symptome wie Erröten, Kopfschmerzen, eine volle Nase, ein Magengeschwür ... sogar Unfälle. Wussten Sie, dass es regelrechte Unfallpersönlichkeiten gibt?

Werden die Grundkonflikte erkannt und aufgearbeitet, so löst sich der innerseelische Druck, und in der Regel folgen darauf nicht nur das Verschwinden der Symptome (die Warnlampen und Ventile), sondern auch persönliches Wachstum und Stärke.

Beispiel Herzbeschwerden

Etwas scheint Ihnen mit Ihrem Herzen nicht in Ordnung zu sein, und Sie begeben sich sinnvollerweise in eine kardiologische Praxis. Dort werden Sie nach Ihren Symptomen gefragt („Was haben Sie?“) und erfahren dann einiges über Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck und andere Daten und Werte. Sie verlassen die Praxis mit der Diagnose, sagen wir „Idiopathische dilatative Kardiomyopathie“ (Erkrankung des Herzmuskels bei nicht definierbarer Ursache) und einem Rezept.

„Nicht definierbar“ sollte Sie nun in eine psycho-therapeutische Praxis führen. Hier fragt man Sie nach der ärztlichen Diagnose und danach, ob Sie vielleicht selbst eine Erklärung für Ihre Symptomatik haben. Fehlt etwas in Ihrem Leben? Brauchen Sie eine Pause, müssen Sie Ihr Verhalten oder Ihr Umfeld wechseln? Welche Herzensangelegenheiten setzen Sie unter Druck? (Sicherlich sind es keine „Schmetterlinge im Bauch“, denn die wirken bekanntlich ganz anders. Psychosomatik kann sich auch sehr positiv bemerkbar machen.)

Sie verlassen die psychotherapeutische Praxis mit der Diagnose, sagen wir „Psycho-vegetatives Erschöpfungssyndrom“ und lernen in den folgenden Sitzungen, durch welche Ihrer eingefahrenen Verhaltensmuster diese Erschöpfung entstanden ist und wie Sie ihr sinnvoll entgegenwirken und damit Ihr Herz entlasten können.

Das Ihrer Symptomatik zugrunde liegende Bild (denken Sie an die „Zitrone“) wird im Therapieverlauf aufgedeckt und gelöst, Warnlampen und Ventile in Ihrem System schlagen nun nicht mehr Alarm. Kurz, die Symptome verschwinden, Ihnen geht es immer besser, und Sie haben etwas fürs Leben gelernt.

In der Psychotherapie deuten wir also nicht symptom-orientiert, sondern inhaltsorientiert, und zwar in 3 Schritten:

1. Frage nach dem Warum. Die (scheinbar) ursächlichen Zusammenhänge auf der funktionalen körperlichen Ebene sind für die Deutung eines Symptoms zweitrangig, denn äußere Auslöser wie Viren, Bakterien, Gifte oder auch Unfälle sind immer zu finden. Aber welche psychologischen, morphologischen, nervalen, chemischen oder sonstige Kausalketten zur Manifestierung eines Symptoms vom Körper benutzt wurden, um eine Warnlampe aufleuchten zu lassen, ist für eine tiefenpsychologische Deutung nur am Rande interessant. Um psychologisch relevante Inhalte zu erkennen, müssen wir nicht wissen, dass etwas ist, sondern warum.
2. **Beispiel Grippe.** Es gibt verschiedene innerseelische Gründe, warum sich jemand etwas „einfängt“: Der eine hat die Nase voll, der andere braucht eine Pause, ein dritter „brütet etwas aus“, mit einem anderen Zeitgenossen ist gerade nicht gut Kirschen essen ... In der Apotheke bekommen alle dasselbe Mittel, in der Psychotherapie nicht. In diesem Sinn ist Psychotherapie maßgeschneidert. Und können Sie sich vorstellen, dass ein überglücklicher Mensch krank wird? Nein, denn je glücklicher ein Mensch ist, um so besser funktionieren die Abwehrsysteme gegen äußere Widrigkeiten.
3. Analyse des Zeitpunktes: Zeit hat nicht nur Quantität (Zeitspanne), sondern auch Qualität (Inhalt). Welches waren die Lebensumstände, Gedanken, Fantasien und Belastungen, die den zeitlichen Rahmen für das Symptom (die Warnlampe) bildeten? Es gibt ja diese Menschen, die werden wirklich nur im Urlaub krank. Warum? Antwort: Im Alltag funktionieren wir und halten durch. Aber wer viel fährt, muss auch viel tanken, und besonders Menschen in verantwortungsvollen Positionen sind oft überlastet, leisten sich aber keine Erholung, tanken also nicht oder nicht genügend auf. Doch beim ersten freien Wochenende, das man einfach nur in Ruhe genießen wollte, reagiert das Unterbewusstsein und leitet Reparatur-, Aufbau- und Erholungsmaßnahmen ein. Zur Not zwingt es einen mit schwerem Kopf und schmerzenden Gliedern ins Bett; in diesem Sinn weiß der Volksmund: „Wer nicht (auf die innere Stimme) hören will, muss (körperlich) fühlen.“ Oder

warum stürzt jemand am Ende eines schönen Urlaubs so schwer, dass er sich einen Knöchel bricht? Mögliche Antwort: Der Betroffene will dort bleiben bzw. nicht nach Hause. Die Gründe dafür sollten herausgefunden und geklärt werden! (Selbstverständlich, *nachdem* der Knöchel ärztlich versorgt wurde.)

4. Übertragung des symptomatischen Musters auf die seelische Ebene. Als Therapeuten stellen wir Fragen wie: Wozu zwingt das Symptom, und wovon hält es ab? Je nach Eskalationsstufe bzw. Schweregrad der Symptomatik (wir kommen später noch ausführlicher auf dieses Thema) zwingen uns Symptome im allgemeinen, uns mit ihnen zu beschäftigen, und sie halten uns von Dingen ab, die wir im Alltag üblicherweise so selbstverständlich tun, dass wir nicht mehr darüber nachdenken. Sprachliche Formulierungen des Patienten haben hierbei Schlüsselfunktion, denn wie wir ja inzwischen wissen, ist unsere Sprache psycho-somatisch.

Bild 5

Stellen Sie sich einen Fluss vor, wie er gewaltsam gestaut wird. Wohin geht nun das Wasser, was passiert? Energie will fließen, auch unsere Lebensenergie.

Eskalationsstufen gestauter / verzerrter Energie

1. Blockierung der Energie im Denken (Stauung z.B. von Aggression, indem sich jemand nicht wehrt bzw. durchsetzt); Beginn des Verhaltensmusters schon sehr früh. Jedesmal, wenn wir einen Abwehr- oder Durch-setzungsimpuls stauen, speichert sich die gestaute Energie im System, und irgendwann ist das Maß voll. Denken Sie an den Dampfkessel: Öffnet sich nun kein „Ventil“, um Druck abzulassen so läuft das inner-seelische Aufnahmegefäß über, was dann in die 2. Eskalationsstufe führt:
2. Blockierung der körperlichen Energie im Vegetativum, z.B. Bluthochdruck, vegetative Dystonie (Fehlfunktion des vegetativen Nervensystems – also jener Nerven, die nicht willkürlich ansteuerbar sind)
3. Blockierung der Energie auf nervaler Ebene mit Chronifizierung, z.B. MS (chronische Entzündung des Nervensystems)

4. Blockierung der Energie **im muskulären Bereich**, z.B. Störungen des Bewegungsapparates, Rheuma, Gicht (Stoffwechselerkrankung durch Ablagerung von Harnsäurekristallen in den Gelenken. Die Harnsäure als aggressive Substanz kann tiefenpsychologisch ein Hinweis auf ein "Abfallbeseitigungsproblem" im Bereich der Aggression sein: Im Blutkreislauf wie auch in der Seele staut sich die Abwehr- bzw. Durchsetzungsenergie, was zunächst im Kleinen (kleine Gelenken), später auch im Großen (Knie oder Schulter) zu schmerzhaften Episoden führt. Der Mediziner Rüdiger Dahlke nennt diesen Prozess den „Ausdruck einer verfestigten Kampfenergie“.

Psychosomatische Eskalationsstufen

Bevor ein innerseelischer Konflikt sich körperlich als Symptom oder Störung zeigt, meldet er sich geistig-seelisch als Thema. Als immer wiederkehrende Idee, als Wunsch, Traum, Fantasie oder Gedanke („Gedankenkarussell“). Je offener und geübter ein Mensch für solche Impulse des Unterbewusstseins ist und ihnen Raum gibt, um so lebendiger und störungsfreier verläuft der Lebensweg. Ist man jedoch (bewusst oder unbewusst, gewollt oder ungewollt) zu sehr gefangen in bedrückenden und zu belastenden Lebensumständen, dann kann man sich solche Impulse nicht leisten, denn sie stellen Altes und Gewohntes in Frage und könnten zu einschneidenden Konsequenzen führen. (Umzug, Berufswechsel, Beenden von Beziehungen ...)

Davor fürchten sich viele Menschen und bleiben nach dem Motto „Ich weiß, dass ich mir viel zuviel zumute, aber immerhin kenne ich mich damit aus“ in den pathogenen, also krankmachenden Umständen stecken.

1. Geistig-seelischer Ausdruck (Gedanken, Wünsche, Fantasien, Träume ...)
2. Funktionale Störung (erträgliche körperliche Beschwerden, bei denen der Arzt nichts findet)
3. Akute körperliche Störung (Entzündungen, Aufmerksamkeit fordernde Verletzungen, kleinere Unfälle ...)
4. Chronifizierung
5. Organveränderung
6. Tod durch Krankheit, Unfall, Selbstmord ...
7. ...

Teil 2

Es heißt, dass im alten China einmal ein überaus effizientes Gesundheitssystem praktiziert wurde: Der Arzt – damals noch ganzheitlich und gleichsam interdisziplinär geschult – wurde von seiner Klientel solange bezahlt, wie diese gesund war. Im Falle einer Erkrankung wurden die Zahlungen eingestellt und erst nach erfolgreicher Behandlung wieder aufgenommen.

Und wie meinte *Sokrates* vor über 2400 Jahren: „Wenn jemand Gesundheit sucht, frage ihn zuerst, ob er bereit ist, künftig die Ursachen der Krankheit zu meiden. Erst dann darfst du ihm helfen.“

Bild 6

Sie kennen Beethovens Neunte? Hier ist sie:

<https://www.youtube.com/watch?v=a23945btJYw>

Sie können nun dieses großartige Kunstwerk einseitig analysieren, indem Sie herausfinden, mit welcher Tinte und auf welche Art Papier Beethoven seine Sinfonie geschrieben hat; vielleicht stellen Sie noch Untersuchungen dahingehend an, um welche Uhrzeit er wohl komponiert hat, und wie gerade die Wetterlage war ... Beethovens Neunte erfassen Sie so aber nicht, und der Kunstgenuss entgeht Ihnen völlig.

Denn wir haben bekanntlich zwei Gehirnhälften. Die linke Hälfte analysiert, die rechte erfasst die Dinge ganzheitlich. Vor etwa 200 Jahren erfolgte die Säkularisierung der westlichen Welt, also die „Befreiung“ von Metaphysik und Transzendenz aus der Wahrnehmung und dem Denken der Menschen.

Ich habe im Studium noch gelernt, dass eine gute Diagnose mehrere Sitzungen braucht. Auch erinnere ich mich noch an die Zeit, als unser vertrauter Hausarzt, der die ganze Familie kannte, noch Hausbesuche machte. Bei kleineren körperlichen Verstimmungen riet er, sich drei Tage ins Bett zu legen und zu fasten. Das war äußerst sinnvoll! In diesen drei Tagen kam man zur Ruhe, musste nichts leisten und wurde im Gegenteil von der Familie, die damals noch funktionierte, geschont und gepflegt. Es war ein hochwirksames Auftanken, vor allem auch auf körperlicher Ebene, denn durch das Fasten musste das Körpersystem kaum Energie für Verdauungsvorgänge bereitstellen, sondern konnte diese zusätzliche Kraft in die Heilung fließen lassen.

Ein Arzt von heute darf so etwas nicht mehr sagen und nicht mehr wagen, er würde bei den meisten Menschen auf pures Unverständnis stoßen. Die immensen natürlichen Selbstheilungskräfte unseres psycho-somatischen Systems werden heute von Patienten wie Ärzten sträflich unterschätzt und außer Acht gelassen wie niemals zuvor. Viele Menschen ziehen gar nicht mehr in Betracht, dass man nicht wegen jeder kleinen Unpässlichkeit einen Spezialisten aufsuchen muss.

In unserer heutigen westlichen Zivilisation haben wir ein sehr einseitiges, linkshemisphärisches Verständnis von „Gesundheit“. Ein Mensch gilt als gesund, wenn seine körperlichen Symptome – mit welchen Mitteln auch immer - ausgeschaltet wurden. Rote Warnlampen oder Ventile werden schnellstmöglich überdeckt (Schmerzmittel) oder entfernt (Operation), und in der Zeit zwischen dem Verlöschen der einen Warnlampe und dem Aufleuchten der nächsten (Symptomverschiebung) gilt man als gesund.

Kurz noch zum Thema Schmerzmittel. Je „effektiver“ Schmerzmittel und Schmerztherapien werden, um so größer wird die Zahl der Schmerzpatienten. Warum? Weil die Gesellschaft jetzt ein abstraktes „Recht auf Schmerzfreiheit“ fordert, was auch geringe Schmerzen (Warnlampen) zu behandlungsbedürftigen Problemen werden lässt.

Verstehen Sie mich richtig: Selbstverständlich sollte niemand leiden müssen, und es ist ein großer Segen, dass wir heute so gute Möglichkeiten haben, Patienten schmerzfrei zu bekommen. Aber: Moderne Medizin fragt nicht mehr nach den Botschaften der Warnlampen, und dies hat zur Folge, dass gleichsam als Nebenwirkung Chronifizierungen gefördert werden, erinnern wir uns an die psycho-somatischen Eskalationsstufen. (Sie weiter oben.)

Glücklicherweise geht der einseitige analytische Trend inzwischen wieder in eine ganzheitliche Richtung; fort-schreitende wissenschaftliche Erkenntnisse in den fein-stofflichen Bereichen und in der Quantenlehre tragen dazu bei.

Ich schließe nun meine Überlegungen mit einem Wort von Laotse, der das sinnvolle Zusammenwirken beider Gehirnhälften so schön formuliert hat:

Pflichtbewusstsein ohne Liebe macht verdrießlich.

Verantwortung ohne Liebe macht rücksichtslos.

Gerechtigkeit ohne Liebe macht hart.

Wahrhaftigkeit ohne Liebe macht kritiksüchtig.

Klugheit ohne Liebe macht betrügerisch.

Freundlichkeit ohne Liebe macht heuchlerisch.

Ordnung ohne Liebe macht kleinlich.

Sachkenntnis ohne Liebe macht rechthaberisch.

Macht ohne Liebe macht grausam.

Ehre ohne Liebe macht hochmütig.

Besitz ohne Liebe macht geizig.

Glaube ohne Liebe macht fanatisch.

Was immer das Wort Liebe für Sie bedeutet, machen Sie das Beste daraus. Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.