

Seelische Konflikte machen unseren Körper krank!

Bei psychosomatischen Erkrankungen ist es wichtig die Ursache auch in der Erkrankung der Seele zu suchen.

Als Psychosomatische Erkrankung bezeichnet man Krankheiten, bei denen eine chronisch gewordene psychische Störung über das vegetative Nervensystem zu somatischen (körperlichen) Veränderungen im Organsystem führt. Meist ist es ein unbewusster, nicht bewältigter Konflikt, der sich dann im Laufe der Zeit als körperliche Krankheit zu erkennen gibt, wobei man zwischen Grundkonflikt (Ursache) und auslösendem Konflikt unterscheidet. Welches Organ letztendlich betroffen wird, hängt im Wesentlichen von bereits bestehenden oder genetisch bedingten Organschwächen ab. Das schwächste Glied in der Kette bricht.

Bei Asthma bronchiale (chronische Entzündung der Atemwege) kann der Zusammenhang zwischen seelisch Erlebten und körperlichen Beschwerden mithilfe des Phasenmodells von Sigmund Freud, dem Begründer der Psychoanalyse, deutlich gemacht werden: Die Ursache ist in den ersten vier Wochen unseres Lebens zu finden, wenn das Kind keine Nähe zur Mutter erlebt (Mutter-Kind-Konflikt). Dieser Zustand könnte sich beispielsweise nochmals durch einen längeren Krankenhausaufenthalt (Auslöser) in den ersten Lebensjahren verstärken. Dadurch entsteht ein sogenannter Ambivalenzkonflikt (Wunsch von Nähe, Angst vor Nähe), der auf Grund von Unabänderlichkeit (Unvermögen des Kindes die Situation zu verändern) ein Ventil im körperlichen Bereich sucht. Als Folge treten zum ersten Mal wiederkehrende Anfälle von Atemnot, Husten und Kurzatmigkeit auf. Diese Symptome könne zwar mit Medikamente gedämpft werden, doch eine komplette Heilung tritt nicht ein.

In der pubertären Phase verarbeitet, laut Freud, der Jugendliche viele seelische Konflikte der ersten Kindheitsjahre. Somit ist es durchaus möglich, dass die körperlichen Beschwerden weniger werden, oder sogar ganz verschwinden. Auch durch die erste Liebesbeziehung spürt die/der junge Erwachsene eine Nähe, die in der Babyphase fehlte. Sobald aber Schwierigkeiten auftauchen, erlebt der Mensch eine Regression (Rückfall) in das Mutter-Kind Verhalten. Oft entsteht, auch trotz

intakter Beziehung, das so genannte „Hochzeitsnachtsathma“, als körperliche Manifestation des Ambivalenzkonfliktes.

Doch es müssen nicht gleich die klassischen psychosomatischen Krankheiten sein, deren Ursachen und Auslöser im psychischen Bereich zu suchen sind. Auch seelischer Stress „schlägt uns auf den Magen“, oder „lässt uns keine Luft mehr zum Atmen“. Ständige Beziehungskrisen oder falscher Arbeitsplatz können als somatoforme (körperliche) Störung zum Ausdruck kommen, und eine medizinische Behandlung schwierig machen. Gerade bei Chronifizierung von Leiden oder langwieriger Genesung nach einer OP kann ein seelischer Auslöser, der nicht bewusst ist, vorhanden sein. Je weiter die Ursache zurückliegt, desto schwieriger wird es, sie zu finden.

In der Psychotherapie gibt es verschiedene Methoden diese Konflikte bewusst zu machen. Oft reicht schon ein Gespräch, in diese Richtung gelenkt, um die Ursache zu finden. Auch eine Verhaltensänderung oder ein Wechsel des Umfeldes kann Linderung oder sogar Heilung bringen. Manchmal ist es allerdings zu wenig, mit rein rationalen Lösungsmethoden zu arbeiten, da wir zwar den Auslöser kennen, die Ursache um seelischen Schmerz zu vermeiden, aber verdrängt haben. Um trotzdem an unser Unbewusstes zu kommen, bedient man sich der so genannten „body-sensations“ (Körpergefühle) und Emotionen, welche in unserer emotionalen Gehirnhälfte als Sinneseindrücke über Hören, Riechen, Schmecken und den Tastsinn abgespeichert sind. Durch verschiedene Methoden, welche über Gefühle arbeiten, ist es möglich die Ursache zu verdeutlichen. Speziell die in der Bild- und Gestalttherapie (BTG) angewandte „Rück-Geh-Technik“ zeigt uns, in welchen Zeitabschnitt unseres Lebens der Grundkonflikt zu finden ist, um z.B. mit „Ganzheitlicher Traumatherapie“ diesen Teil zu verarbeiten.

Text: Heribert Rederer, Heilpraktiker-Psychotherapie, Schamanischer Berater