

A teddy bear is sitting on a wooden pier, looking out at the ocean. The scene is bathed in warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The water is a deep blue-green, and the sky is a soft, hazy orange. The bear is the central focus on the left side of the image.

Unsere Inneren Kinder

Von Julia Sabathil Diederich

Was haben unser Verhalten, Schmerzen und Erkrankungen mit unserer Kindheit zu tun? Eine Menge! Warum es sich lohnt, Verhaltensmuster zu erkennen, Schmerzen zu verstehen und wertegeleitet zu leben.

VOM KIND ZUM MUSTER

Um Bilder und Emotionen aus unseren Kindertagen auftauchen zu lassen, reicht bereits ein bestimmter Geruch und plötzlich reden, denken oder handeln wir unbewusst wie das Kind, das wir einmal waren. Wir reagieren beleidigt und ziehen uns gekränkt zurück, fühlen uns angegriffen, spüren eine unbändige Wut in uns, knallen die Türe hinter uns zu, werden ängstlich oder panisch, schreien unsere Kinder oder unseren Partner an, schämen uns, haben Schuldgefühle oder fühlen anderen gegenüber Neid und Ungunst. Unser Verhalten schreiben wir meist den anderen zu: Wem sonst. Sie sind der Auslöser und schuld, dass wir uns plötzlich nicht mehr im Griff haben oder uns wie ein Kleinkind verhalten. Oder sind es eher die verschiedenen Erfahrungen aus der Kindheit die uns heute lenken, denken und fühlen lassen? Wie fest sind diese Erfahrungen mit uns eigentlich verbunden und steuern unser Verhalten?

Lassen wir uns beispielsweise zu Handlungen hinreißen, die wir im Nachhinein bereuen, oder uns von Gedanken einfangen, die uns in Traurigkeit versetzen, suchen wir uns wieder mal den „falschen“ Partner aus oder haben immer wieder identische Probleme am Arbeitsplatz, gründet dies nicht selten auf unbewusste Verhaltensmuster. Wir fühlen uns zu Handlungen gedrängt oder in Gedanken hineingezogen, ohne zu wissen, wie uns geschieht, noch wie wir aus diesem regredierten Zustand wieder herauskommen. Es sind Verhaltensmuster, die das Gegenüber in einem auslösen kann und wir unbewusst handeln, reden oder fühlen. Diese Muster stellen neben unseren geerbten Genen, Erfahrungen und unserem Grundtemperament große Teile unserer Persönlichkeit dar und - sie wurden in der Kindheit angelegt.

Um zu verstehen, warum Menschen ihre Vergangenheit immer wieder einholt und ihr Verhalten lenken kann, braucht es das Wissen um unsere Erfahrungen. Traumatische Erlebnisse, aber auch der Erziehungsstil unserer Eltern und viele weitere Ereignisse und Erfahrungen werden von unserem Gehirn abgespeichert. Sowie dem Gehirn etwas bekannt vorkommt, greift es auf den Inhalt des Speichers zu und startet ein Verhaltensprogramm, bzw. aktiviert ein Verhaltensmuster. Wenn uns beispielsweise ein Geruch einen kalten Schauer über den Rücken laufen lässt, dazu plötzlich Bilder vor unserem geistigen Auge auftauchen und das Herz zu

rasen beginnt, erkennt das Gehirn eine Situation wieder. Je nach dem welches Verhalten dazu angelegt wurde, erstarren wir, rennen weg oder werden traurig. Verhaltensmuster können uns vor Gefahren schützen, aber auch behindern und Leid verursachen.

Der Neurologe und Arzt für psychotherapeutische Medizin Eckard Roediger: „Alle Gedächtnisinhalte prägen sich unweigerlich in unser Gehirn ein und werden als Muster von gleichzeitig aktivierten Nervenzellen gespeichert. Und das nicht nur als Erinnerung, sondern bis in unsere Gehirnstruktur hinein.“

Erlebten wir in der Kindheit Situationen, die wir als sehr intensiv, lange andauernd oder emotional sehr bedeutsam empfunden haben, „merkt“ sich das Gehirn diese Situation und legt ein Muster an. Wir leben mit dem Gehirn, das wir besonders in unseren ersten zwei Lebensjahren aufbauen. Wir *sind* unsere früheren Erfahrungen. Diese Erfahrungen prägen unser Weltbild und wir haben zeitlebens die Tendenz, die Welt durch die Brille, die wir aufgesetzt bekommen haben, zu betrachten“.

In seinem Buch *Wer A sagt, muss noch lange nicht B sagen*, erklärt Roediger anschaulich die Struktur von Verhaltensmuster und bezeichnet einige Muster treffenderweise als „Lebensfallen“. Diese Muster steuern unser Verhalten, unser Erleben und unsere Gefühle.

KINDERSCHUHE

Damit ein Muster im Erwachsenenalter aktiviert werden kann, benötigt es einen Trigger, also einen Auslöser. Es sind alltägliche Lebenssituationen auf die jeder anders reagiert, da in jedem Mensch ein anderes, persönliches Muster angelegt wurde und manchmal reicht als Trigger bereits ein Wort, um eine ganze Palette an Gefühlen auszulösen. Es können aber auch mehrere Muster gleichzeitig aktiviert werden. Ein Erwachsener kann sich seinem Partner oder seinen Kindern gegenüber dominant, laut, bestimmend und ohne jegliche Empathie verhalten, sich aber gleichzeitig wie ein Kleinkind benehmen. Er schlägt wütend die Tür hinter sich zu, wirft etwas an die Wand und straft sein Umfeld durch Ignoranz ab. Er spricht tagelang nichts und glaubt, mit diesem Verhalten Macht auszuüben. In Wirklichkeit will er Aufmerksamkeit. Wenn Erwachsene in kindliche Verhaltensmuster zurückfallen oder sich wie ihre eigenen Eltern verhalten, fühlen sie

wieder wie das Kind, das sie mal waren oder leben die ihnen vorgelebte Rolle nach. Sie folgen in diesem Moment unbewusst einem Verhaltensmuster.

„VERÄNDERUNG
FINDET IN DER
TIEFE STATT“

UNSERE INNEREN KINDER

In der Akzeptanz- und Commitment -Therapie, kurz ACT, einer noch relativ neuen Art der Verhaltenstherapie, beruhen Verhaltensmuster auf unseren inneren Kindern und verinnerlichten Eltern. Russ Harris, ACT-Coach, schreibt: „Stellen Sie sich das Kind vor, das Sie gewesen sind. Was hat es erlebt? Diese Erlebnisse sind Teile eines jeden Erwachsenen und sozusagen die jüngere Version von uns. Diese Teile begleiten uns ein Leben lang und daher werden sie auch als „innere Kinder“ bezeichnet. Diese Kinder hatten Erlebnisse, die sie prägten. Steuern diese inneren, nicht bewusst wahrgenommenen Kinder unser Verhalten, leben wir nicht in der Gegenwart, sondern laufen in unseren Kinderschuhen herum. Unsere Inneren Kinder führen uns und wir folgen ihnen. Damit unsere inneren Kinder nicht unser Verhalten steuern können, und damit gleichzeitig unsere Präsenz entziehen, also selbstbestimmt zu leben und zu handeln, sollten wir uns zunächst darüber bewusst sein, dass es diese Inneren Kinder in uns gibt. Das verschafft uns ein besseres Verständnis zu unser Verhalten.“

Dass in jedem von uns viele Kinder existieren, werden wir schnell spüren, wenn wir sie mal bewusst in uns wahrnehmen: z.B. das beschämte, das traurige, das verlassene, das ängstliche, das verletzte, das rebellische, das eifersüchtige, das wütende und noch weitere. Sie tauchen meist in geballter Form immer dann auf, wenn dem Gehirn eine Situation begegnet, die wir in der Kindheit als intensiv empfunden haben.

Eugene Gendlin, der Begründer der Focusing Methode, ist der Überzeugung, dass sich nur etwas verändern kann, wenn man sich diesen Inneren Kindern nicht nur bewusst ist, sondern sie auch gefühlt werden: „Es geht darum, eine spürbare emotionale Beziehung zu unseren inneren Kindern einzugehen. Das heißt, direkt in die körperlichen Empfindungen, wie beispielsweise Wut, Schmerz, Scham oder Schuld zu gehen.“ Mike Hellwig, systemischer Therapeut und Autor, beschreibt die Arbeit mit inneren Kindern so: „Wir müssen das Kind spüren, das wir einmal gewesen sind und durch all seine Gefühle hindurch begleiten. Die Arbeit mit unseren inneren Kindern findet in der Tiefe unseres Körpers statt, nur dort geschieht Veränderung. Nicht im Kopf, nicht durch Interpretationen, sondern nur direkt durch unsere Sinne erfahrbar: Plötzlich wollen Erinnerungen aus der Kindheit aufsteigen, und dann spüren wir all die Gefühle, die uns als Kind begleitet haben. Plötzlich werden wir all die Muster sehen, die sich daraus entwickelt haben. Dies ist ein langwieriger, vielschichtiger und sehr subtiler Prozess, der aber mit den richtigen Begleitern wie Wissensdurst, Klarheit, Willenskraft und Freude zum Erfolg führen kann. Diese sind die Qualitäten unseres wahren Wesens.“ Der praktizierende psychologische Psychotherapeut Michael Nordmeyer aus Füßen weist auf Folgendes hin: „Bei Handlungen ist es immer wichtig, sich zu fragen, ob man gerade von in der Kindheit angelegten Verhaltensmustern eingeschränkt ist oder von selbst angelegten Werten geleitet wird. Es geht immer darum, zu wissen, dass man die Wahl hat, also ob man sich unbewusst von gelernten Reflexen, Gewohnheiten, fehlenden eigenen Werten, einengenden Regeln und Schuldreflexen ablenken lässt, oder ob man eine freie, bewusste Wahl oder Entscheidung trifft aufgrund einer ganz persönlichen Abwägung dessen, was einem wirklich wertvoll ist.“ Unüberlegt zu agieren oder reagieren, bedient alte Muster: Wir bestimmen und beleidigen andere, wir überhäufen uns mit Arbeit, können uns nicht abgrenzen oder geben etwas Neuem keine Chance, trinken zu viel Alkohol, nehmen zu viele freiverkäufliche Schmerzmittel ein, surfen wahllos im Internet herum, verkriechen uns. Um diese Muster und Dynamiken zu verändern, müssen sie akzeptiert werden. Hellwig dazu: „Durch Nachdenken, Analysieren, Vermeiden und Weg-Haben-Wollen tritt keine Veränderung ein, im Gegenteil. Je mehr man versucht, sie weiter weg zu schließen, weg zu schieben und weg zu drücken, desto stärker drängen

sie sich in den Vordergrund. Nicht selten tauchen sie in Form von Schmerzen und Erkrankungen auf.“

Damit unsere inneren Kinder nicht weiter ungesunde oder verletzende Verhaltensmuster ansteuern können, sollte man erkennen, dass das Gegenüber nur der Auslöser aber nicht der Grund unseres Verhaltens ist. Alte angelegte Muster verschwinden nicht, aber man kann neue anlegen und die alten sozusagen überschreiben. Verhaltensmuster, die automatisch übernommen, gelebt und nie hinterfragt werden, Überzeugungen und Gewohnheiten, welche man nachlebt, sind nie die eigenen. Nach eigenen Werten zu leben, indem man unter anderem auch neue Erfahrungen macht, könnte gelingen, wenn man sich mit seinen inneren Kindern auf einen „zweiten Bildungsweg“ aufmacht, sich sozusagen selbst nochmal neu erzieht.

DER „ZWEITE
BILDUNGSWEG“:
EIGENE WERTE
ERMITTELN
UND SICH
NEU ERZIEHEN



ohne Weiteres möglich, Gefühle wie Angst, Wut und Eifersucht, Verlassensängste und Schuldgefühle zuzulassen und anzunehmen.“ Die Neigung, dass wir sie mit allen Mitteln bekämpfen wollen, rührt daher, dass wir einen Teil in uns haben, die uns vor Schmerz schützen will. Dieser Teil, auch verinnerlichte Eltern genannt, hat die Aufgabe übernommen, uns zu schützen, als wir in unserer Kindheit mit schmerzhaften Gefühlen allein gelassen wurden. Er bemüht sich ständig, uns so verhalten zu lassen, wie uns unsere Bezugspersonen haben wollten. Weitere verinnerlichte Eltern, auch innerer Kritiker genannt, rebelliert gegen die innere Stimme, nicht zu genügen oder nicht „richtig“ zu sein, und widersetzt sich dem Druck. Es wird wütend und will genau das Gegenteil von dem, was uns der Wächter vorschreibt. Der innere Kritiker und der innere Wächter sind ständig im Kampf und lassen uns oft in einem Zustand des Hin-und-Hergerissen-Seins. Roediger erklärt, dass vor allem der (in uns lebende) innere Kritiker eine der Hauptquellen menschlichen Leidens darstellt. Wir lassen es zu, dass wir uns einen niedrigen Selbstwert geben, uns schuldig fühlen, uns schämen, uns entwerten und uns Selbstvorwürfe machen. Damit geben wir dem inneren Kritiker Macht über uns und stehen unserer Spontaneität, Lebendigkeit und Entfaltung selbst im Weg.

„Um nicht immer im selben Schema zu agieren, reagieren, zu fühlen oder zu handeln, muss der Mensch lernen, seine bewusste Verhaltenssteuerung einzuschalten und eigene Werte ermitteln, ansonsten wird er immer mit dem alten Verhalten antworten“, so Russ Harris, Psychotherapeut und ACT-Coach. Aus Angst, dass uns etwas Schlimmes passiert, wenn wir aus einem alten Verhaltensmuster herausgehen, uns also gegen den inneren Wächter stellen, lassen wir ihn zu und wundern uns, dass wir auf der Stelle treten. Es fühlt sich an, als ob man nicht stark genug ist oder bestraft wird, wenn man sich ihm widersetzt. Dieser Kampf kostet nicht nur viel Energie und raubt uns den Schlaf, sondern auch wertvolle Lebenszeit.

LEITLINIEN UND WERTE

Warum es Sinn macht, eigene Werte zu ermitteln, beschreibt Harris in seinem Buch *Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei*. Werte sind kein Ziel, sondern eher eine Richtung, ein Weg. Daher lohnen sich folgende Fragen: Was ist der Sinn von alledem? Weshalb sind wir hier? Was macht unser Leben lebenswert? Welche Werte leiten uns? Es ist erstaunlich, wie viele Menschen niemals solchen Fragen in der Tiefe nachgehen. Wir gehen durch das Leben und folgen Tag für Tag dem gleichen Trott und lassen uns von unserem inneren Kritiker und Wächter das Leben vorschreiben“. Um aber ein reiches, erfülltes und sinnvolles Leben zu führen, sollten wir darüber nachdenken, was wir tun und wozu wir es tun. Harris beschreibt Werte als Leitlinien, die den Mensch im Leben führen und motivieren können. „Denn wer sein Leben nach Werten geleitet lebt, gewinnt dadurch nicht nur ein Gefühl von Lebendigkeit und Freude, sondern erfährt auch, dass das Leben reich, erfüllt und sinnvoll sein kann, auch wenn die Dinge schlecht laufen“.

VERTRAUEN – AM ANFANG STEHT DIE BINDUNG

Eine vertrauensvolle Bindung ist für Kinder überlebenswichtig. Und sie legt den Grundstein für spätere Beziehungen und für das Gefühl der inneren Sicherheit und, für das Gefühl eines gesunden Selbstwertes. Der Schematherapeut Byron Brown (Buchtitel: „Befreiung vom inneren Richter“) beschreibt die frühe Kindheit als eine Zeit, in der das Gehirn am stärksten prägnant ist. In der Kindheit werden unsere verschiedenen Verhaltensmuster angelegt.

„Kinder sind Wachs in den Händen der Menschen, denen sie anvertraut sind, und daher sollte ihr fragiles Vertrauen niemals beschädigt werden.“

Frühkindliche, schmerzhaft Erfahrungen in der Herkunftsfamilie brennen sich besonders stark in das kindliche Gehirn ein. Schläge, Ignoranz, Missbrauch, Beleidigungen, Abwertung, fehlende Empathie, oder der Verlust einer nahestehenden Bezugsperson – um nur ein paar Beispiele zu nennen – ist für ein Kind nur schwer auszuhalten. Vor allem wenn es in seinem Schmerz oder in seiner Angst allein gelassen wird oder ihm Schuld für etwas gegeben wird. Damit es gelingt, im späteren Leben Halt

zu finden und vertrauen zu können, müssen Kinder Sicherheit, Fürsorge und Einfühlsamkeit spüren können. Kinder müssen gefühlt werden, nicht (nur) verstanden. Russ Harris erklärt das Wesen der Bindung so: „Um das Gefühl einer Bindung aufrechtzuerhalten, tun Kinder alles. Wird einem Kind ein Bindungsversuch verwehrt oder wird das Kind ignoriert, erzeugt dies in ihm Angst und Schmerz. Muss es sich Nähe erkämpfen, wird getobt, herumgeschrien, sogar gegen die Eltern getreten. Lieber ausgeschimpft werden, als gar nicht wahr genommen werden. Aber auch das Gegenteil kann passieren. Das Kind zieht sich aus Angst, nicht zu genügen, zu

rück und wird stumm. Das Bindungsbedürfnis ist für das Überleben des Kindes zunächst das wichtigste Bedürfnis. Daher sind Kinder für ein Minimum an Bindung auch bereit, Schmerz und Demütigung auf sich zu nehmen.

Die emotionale Abhängigkeit von Kindern hindert sie daran, sich zu wehren oder gar sich abgrenzen, wenn ihnen seelische oder körperliche Gewalt angetan wird. Gleichzeitig prägen sich diese Erlebnisse tief in ihr Gehirn ein und legen ein Muster an. Bis zum etwa neunten Lebensjahr kennen Kinder überwiegend nur die Welt, die ihnen vorgelebt wird. Worte und Werte der Eltern hallen in ihnen nach und sie imitieren unbewusst ihre Umgebung um Anschluss zu finden und Teil einer Gruppe zu sein“.

Wie verheerend sich traumatische Erfahrungen in den ersten Jahren auf die Gesundheit auswirken können, beschreibt der Professor Christian Schubert, Arzt und Psychologe und Leiter des Labors für Psychoneuroimmunologie der Uniklinik für Medizinische Psychologie und Psychotherapie in Innsbruck im Artikel „Die frühe Kindheit und der späte Schmerz“, Psychologie Heute Compact, Heft 41, 2015. „Jegliche negative Erfahrung vor allem in den ersten Jahren, aber auch schon im Mutterleib - steigert das Risiko für alle möglichen Erkrankungen. Dafür haben wir inzwischen ganz klare Belege. Schwere Traumen wie Missbrauch und Misshandlung, resultieren in langanhaltenden Veränderungen im körperlichen Stresssystem. Dieses System merkt sich die frühkindlichen Traumen und reagiert“.

Schubert schreibt in seinem Artikel nicht nur von psychischen Leiden wie Depression und Angststörungen, sondern von der ganzen Palette an klassischen interneristischen und

orthopädischen Erkrankungen wie Herz- und Kreislaufleiden, Krebs, Tumoren, chronische Lungenerkrankungen, Knochenbrüchen und Autoimmunerkrankungen wie Morbus Crohn, Asthma, Rheuma und vielen anderen. „Studien mit traumatisierten Patienten belegen, dass je größer das Trauma war, desto größer das Erkrankungsrisiko und die Wahrscheinlichkeit, an einer dieser Erkrankungen frühzeitig zu sterben. Die Betroffenen sind schon als Kind psychobiologisch schlecht gepolt worden. Aber auch schon psychischer Stress in der Schwangerschaft hemmt die Entwicklung des kindlichen Immunsystems.“

KINDER
WOLLEN
GEFÜHLT
WERDEN,
NICHT
NUR
VER-
STANDEN

VERHALTENS-
MUSTER WERDEN
IN DER KINDHEIT
ANGELEGT.
IN DIESER ZEIT
IST DAS GEHIRN
AM STÄRKSTEN
PRÄGBAR

„SCHMERZ IST NICHT NUR EIN EREIGNIS, SONDERN AUCH EINE EMOTION“

LEHRMEISTER SCHMERZ

„Schmerz ist nicht nur ein Ereignis, sondern auch eine Emotion“, sagt der in Ravensburg praktizierende Facharzt für Neurologie und spezielle Schmerztherapie Dr. Walter Maier-Janson. Dies beruht auf der Tatsache, dass sich Schmerz und Gefühl im Rückenmark dieselben Nervenbahnen teilen und im Gehirn an der selben Stelle landen. Plötzlich auftretende Schmerzen oder Schwindelanfälle können deshalb auch auf ein überempfindlich reagierendes Nervensystem zurückgeführt werden. In diesem System überlagern sich neuronale Muster, wodurch sich Schmerzen, Gefühle und Gedanken gegenseitig beeinflussen.

Sie können sich gegenseitig anstoßen, aber auch beruhigen. Seelische Belastungen, wie etwa Mobbing am Arbeitsplatz, Shitstorms auf vermeintlich „sozialen“ Plattformen oder anhaltend private Streitigkeiten können durch einen starken Nervenimpuls im Gehirn einen Alarm auslösen und zu körperlichen Schmerzen führen.

Ebenso können körperliche Schmerzen psychisch sehr belasten. Beide Arten von Verletzungen können sich im Schmerzgedächtnis festsetzen, wenn sie entweder sehr stark sind oder der Mensch sie als belastend empfindet. Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen einem seelischen oder einem körperlichen Schmerz. Es meldet lediglich, dass ein starker Reiz, also eine Warnung, ankommt. Eine Warnung, die aber häufig nicht verstanden wird, wenn keine konkrete körperliche Ursache für den Schmerz diagnostiziert wird..

„Schmerz ist nicht nur ein quälender Plagegeist, sondern auch die wichtigste Alarmanlage des Menschen und ein großer Lehrmeister“, sagt Maier-Janson. Der Körper zeigt nicht selten durch anhaltenden Schmerz, dass er mit einer Belastung nicht mehr selbst fertig wird und der Mensch sich um krankmachende Verhaltensmuster kümmern sollte. Daher lohnt es sich zu fragen, welche Dinge einem wertvoll sind.

Ein Verhaltensmuster, welches auf „Durchhalten“ programmiert ist, kann zu chronischem Schmerz führen, da oft sämtliche vorangehende Warnungen ignoriert wurden. Wenn man die Funktion des Schmerzes erkennt, kann man viel von ihm lernen.

GESUNDHEIT UND EIN ERFÜLLTES LEBEN SIND AUCH DAS ERGEBNIS VON ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE

KÖRPERSCHMERZ IST SEELENSCHMERZ

Akute Schmerzen gehen mit einer Verletzung einher, z.B mit einem gebrochenen Fuß oder einer Verbrennung. Sie sollen den Menschen sensibilisieren und davor schützen, einen Fehler ein zweites Mal zu begehen. Kommt es aber zur Bildung des sogenannten Schmerzgedächtnisses aufgrund immer wiederkehrender starker Reize der Nerven, verliert der Akutschmerz seine Warnfunktion und geht in einen Dauerschmerz über, er wird chronisch. Das Gehirn produziert ab diesem Moment den Schmerz selbst. Häufig liegen einer Chronifizierung seelische Ursachen und Verhaltensmuster zu Grunde, die zu körperlichen Schmerzen führen. Körperschmerz ist Seelenschmerz. Harris sagt dazu richtigerweise: „Wer vor dem (seelischen) Schmerz flieht, wird vom (körperlichen) Schmerz eingeholt.“

DIE WICHTIGSTE ALARMANLAGE

Aber wie wird der Schmerz überhaupt im Gehirn registriert? Überall am und im Körper sitzen Sensoren, die auf Reize reagieren. Wenn ein starker Reiz auf einen Sensor trifft, wird dieser Impuls über Nerven zum Rückenmark und zum Gehirn weitergeleitet. Gefahr ist im Verzug – z.B durch eine Verbrennung – und das Gehirn wird heilungsfördernde Maßnahmen einleiten. Rückenmark und Gehirn sind sozusagen die körpereigene Alarmanlage. Diese hat bei der Geburt eine „Grundeinstellung“, die dafür sorgt, dass die Alarmanlage in der Regel nur in bedrohlichen Situationen losgeht. Gab es aber in den frühen Lebensjahren öfter belastende Erlebnisse,

etwa Unfälle, Krankheiten oder körperliche, soziale und psychische Überforderungen, so kann dies die Empfindlichkeit dieser körpereigenen Alarmanlage massiv erhöhen und ihre Warnfunktion sogar aufheben. Schmerzen, denen keine körperliche Ursache nachgewiesen werden kann, sind keine Einbildung, sondern das Ergebnis eines überempfindlich gewordenen und reagierenden Nervensystems. Und oft auch das Resultat fehlender Achtsamkeit und Selbstfürsorge. Daher empfiehlt es sich, nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern auch zu fragen, was einem denn gerade so „an die Nieren geht“, wer einem „auf die Nerven geht“ oder „im Genick sitzt“. Meist weisen gerade solche schnell und unbewusst formulierten Redensarten schon auf eine mögliche Ursache des Schmerzes hin.

SCHMERZ ENTSTEHT IM GEHIRN

Diese Gefühle ernst zu nehmen und seelische Herausforderungen nicht zu unterdrücken, kann einem unter Umständen viel ersparen: lange Wartezeiten in Arztpraxen, schmerzhafte Untersuchungen und Medikamente, mit denen man oftmals nur das Symptom von beispielsweise Rückenschmerzen bekämpfen kann. Denn nicht immer stecken hinter Rücken- und Kopfschmerzen ernsthafte Erkrankungen. Aber auch sich mit Medikamenten zu betäuben um genauso wie bisher weiter zu machen, ist nicht wirklich sinnvoll. Doch das ist gerade für körper- und leistungsorientierte Menschen oft zunächst nicht nachvollziehbar, wie Psychotherapeut Nordmeyer weiß. Er unterstützt chronische Schmerzpatienten beim Verständnis von Schmerzen. Auf die Frage, was Selbstwert und Schmerz mit unserer Kindheit zu tun haben, antwortet er: „Eine Menge! Aber viele Menschen vertreten leider immer noch vehement die Meinung, dass ihre körperlich empfundenen Schmerzen weder Folge jahrelanger seelischer Verletzungen sind, noch grundsätzlich etwas mit ihren Gefühlen und Gedanken zu tun haben. Die meisten Patienten sitzen damit einem Trugschluss auf. Sie glauben, glücklicher und zufriedener zu sein, wenn sie überhaupt keine Schmerzen spüren, denn nur dann würden sie sich gesund fühlen. Dass Schmerzen aber eine wichtige Funktion darstellen und oft erst dann weichen, wenn diese erkannt wird, stellt die meisten vor eine schier unüberwindbare Herausforderung. In dem Moment aber, wenn die Angst vor einer Veränderung weicht, der Schmerz akzeptiert und

angegangen wird, beginnen die Patienten, die Signale ihres Körpers anzunehmen, und hören auf, gegen ihn anzukämpfen. Erst dann können sie sich immer mehr aus ihren schmerzverursachenden Verhaltensmustern befreien.“ Auf die Frage, was Gesundheit bedeutet, antwortet er: „Der Zustand von Glück und Zufriedenheit ist kontra jeder Kreativität und Produktivität. Ein harmonisches Leben zu führen, bedeutet, sich nicht in einer Komfortzone einzurichten und allem, was eine innere Achtsamkeit erfordert, aus dem Weg zu gehen, sondern wertegeleitet engagiert zu handeln. Denn im Schmerz finden wir unsere Werte und in den Werten unseren Schmerz. Schmerzen und unangenehme Gefühle sind ein wichtiger Bestandteil des Lebens, denn Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Fähigkeit, mit Konflikten und Belastungen umzugehen.“ Ergänzend dazu der Arzt und Wissenschaftsjournalist Harro Albrecht (Buchtitel: Schmerz, eine Befreiungsgeschichte) „Schmerz entsteht im Gehirn und setzt die Fähigkeit zur Emotion und zur Wahrnehmung voraus“.

WUNDERWERK KÖRPER

Operationen und Medikamente, also die klassische Schulmedizin, sind unbestritten ein Segen für die Menschheit. Immer mehr Schulmediziner raten Menschen mit unerklärlichen und wiederkehrenden Schmerzen dazu, sich aber auch ihrer Psyche zu widmen. Dr. med. Michael Fichtel, Arzt für natürliche Hormontherapie und vegetative Therapie in Starnberg, behandelt seit zwanzig Jahren Menschen mit chronischen Erschöpfungszuständen. Fichtel ist ehemaliger Leiter einer Intensivstation, Notarzt und Assistenzarzt einer chirurgischen Klinik. Er ist der Auffassung, dass Gesundheit auch bei jedem selbst beginnt. „Auf dem richtigen Weg zu sein und sich gesund zu fühlen, hat viel mit dem zu tun, ob und wie wir uns erfassen. Denn für Gesundheit gibt es keinen objektiven Maßstab“, erzählt er und fügt hinzu: „Um sich lebendig und gesund zu erleben, verlangt, sich offen mit der Realität und dem Wunder des Körpers, unseres Geistes und unserer Seele auseinanderzusetzen. Dazu gehört auch, eventuell den gewohnten Kurs zu ändern.“ Gesundheit und ein erfülltes Leben sind kein Zufall. ■



Julia Sabathil Diederich, Medientechikerin und Fachbuchautorin, Freiburg i. Brsg. 2016