

SEELE UNTER DER HAUT

Die Schwachpunkte unseres Körpers sind eine Botschaft, für die wir dankbar sein können

Von Manfred Stelzig

menschen reagieren auf Stress mit ganz unterschiedlichen Organerkrankungen, haben dort also offensichtlich ihren »schwachen Punkt«. Die einen reagieren mit Herzbeschwerden, die anderen mit Darmerkrankungen und die dritten mit Schmerzzuständen. Warum das so ist, versucht die Psychosomatik herauszufinden. In unserer Arbeit am Fachbereich Psychosomatik orientieren wir uns an einem »biopsychosozialen« Modell, weil ein Bündel von Faktoren die sogenannte »Organwahl« bestimmt. Es gibt zum Beispiel Familien, in denen bestimmte Erkrankungen wie Bluthochdruck, Zu-

Dr. Manfred Stelzig ist Psychiater und Psychotherapeut. Er leitet den Sonderauftrag für Psychosomatische Medizin der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie in Salzburg. Mehr zum Thema in seinem Buch »Was die Seele glücklich macht: Das Einmaleins der Psychosomatik«, Linde-Verlag 2009

ckerkrankheit, Asthma und viele andere gehäuft zu finden sind. »Konstitutionelle Organschwäche« nannte das schon Sigmund Freud. Dieser genetische Ansatz ist heute unbestrittener denn je. Eine andere Theorie zur Organwahl formulierte Max Schur, Weggefährte und Leibarzt Freuds. Er betont, dass zu verschiedenen Zeiten der psychosexuellen Entwicklung verschiedene Organsysteme Bedeutung bekommen. Nach der Geburt stehen zunächst der Mund, Magen und Darm sowie die Haut im Mittelpunkt des Interesses. Eltern empfinden intuitiv, wie wichtig der Hautkontakt zu den Kindern ist, das Heben und Halten, das Streicheln und Küssen, Ölen und Cremes, dazu kommen die vielen Spiele, die in den ersten Monaten eine besondere Bedeutung finden wie: »Krabbelt ein Mäuschen über das Häuschen« oder Bauchblasen und Zehenknabbern etc. Max Schur beschreibt nun, dass die Organsysteme in dieser Zeit mit positiven Szenen aufgeladen, sozusagen »beseelt« werden und dass die Organe, die in besonders positiver Weise Beachtung finden, besonders stressresistent sind. Nicht ausreichend resistente Organe melden sich später in Stresszeiten mit verschiedenen Krankheitssymptomen »zu Wort«. Das nennt Schur Resomatisierung: der »schwache Punkt« zeigt sich. Ganz ähnlich kann der Verdauungstrakt, das Organsystem des Bewegungs- und Stützapparates sowie das Herz-Kreislaufsystem oder die Lunge beseelt und gestärkt bzw. geschwächt werden.

Was da genau passiert, beschrieb Franz Alexander unter dem Titel der »vegetativen Neurose«. Alle Gefühle von Angst, Wut, Kränkung oder Enttäuschung sind automatisch mit Reaktionen des Vegetativums, des unwillkürlichen Nervensystems, verbunden. Es kommt zu Herzklopfen, kalten Händen und Füßen, zu Schweißausbrüchen, zur Erhöhung der Herzleistung und des Blutdrucks. Diese Reaktionen sind wichtig, um auf die Anforderungen der Umwelt körperlich reagieren zu können. Gefährlich wird es, wenn Stauungsprozesse entstehen. Emotionen, die nicht abgebaut werden können, die »hineingefressen« werden, die nicht durch positive Gefühle unterbrochen



und abgelöst werden, bewirken, dass die konfliktbeladene, verletzende, traumatisierende Szene unbewusst aktiv bleibt, und auch die begleitenden vegetativen Belastungen bleiben. Wenn sich etwas dauernd auf den Magen schlägt, wird das genauso Veränderungen verursachen, wie wenn einem etwas die Luft nimmt. Und dass eine chronische Verspannung in der Muskulatur zu Schmerzen und auch zu einem erhöhten Druck auf die Gelenke, die Knorpel und Bandscheiben führt und Abnutzungerscheinungen bewirkt, ist ebenso nachvollziehbar.

Solche psychosomatischen Symptome sollten als eine Handlungsanweisung verstanden werden. Sie werden so lange bestehen, bis eine ausreichende Gesamtbehandlung nach dem biopsychosozialen Modell erfolgt ist und somit das Symptom nicht mehr notwendig ist. Das Symptom ist demnach eine Aufforderung zur Stärkung.

der Volksmund verrät noch einen anderen Zugang zur Organwahl, nämlich wie die »Sprache des Organs« mit dem zugrunde liegenden psychosozialen Thema verknüpft ist: Etwas geht unter die Haut, sich etwas zu Herzen nehmen, es dreht sich einem der Magen um, es ist etwas über die Leber gelaufen, etwas nimmt einem die Luft weg, etwas bereitet Kopfzerbrechen, die Angst, die im Nacken sitzt. Solche Redewendungen zeigen, wie Stressreaktionen in unterschiedlichen Organsystemen zu Verspannungen, Gefäßverengungen, Schmerzstörungen oder anderen funktionellen Störungen führen können. Hier ist es notwendig, aus psychosomatischer Sicht den zugrunde liegenden Konflikt, die Überforderung, die Disstresssituation, die Kränkung oder das Trauma zu beleuchten und durchzuarbeiten. Es geht darum, die körperliche Stressreaktion mit dem positiven Klima der psychotherapeutischen Bearbeitung zu verknüpfen, um diese Fehlfunktionen aufzulösen.

Die große Frage ist daher, wie wir mit unseren Schwächen umgehen. Geben wir uns selbst die Chance, Schwäche als Herausforderung zu akzeptieren und zur Stärke zu wandeln?

In diesem Zusammenhang ist der griechische Philosoph Demosthenes das große Vorbild. Durch intensives Training, indem er sich einen Kieselstein unter die Zunge legte und gegen die Meeresbrandung mit seiner Sprache ankämpfte, konnte er seinen Sprachfehler überwinden und zu einem der bedeutendsten Redner werden. Wichtig ist also die Grundeinstellung. Das Erkennen der Schwäche soll eine Herausforderung sein. Wir können dem psychosomatischen Symptom dankbar sein. Der Körper schickt eine Botschaft: »Jetzt ist es aber genug. Das lasse ich mir nicht mehr länger gefallen. Jetzt muss sich etwas ändern.« Das heißt, dass der Körper im Dialog mit dem leistungsorientierten Gehirn den vernünftigeren Part darstellt.

Je höher die psychische Belastung ist, umso mehr ist es für Betroffene notwendig, gut entgegenzusteuern. In der Psychotherapie kennen wir beispielsweise das Bild der Stresswaage. Die Aufgabe besteht darin, auf der einen Seite der Waage alle Belastungen, Kränkungen, Aufregungen, Stressfaktoren, Ärgernisse etc. in die Waagschale zu legen. Auf die andere Seite der Stresswaage kommen alle positiven Gefühle, Erlebnisse, Eindrücke, die das Leben bunt, erfreulich, lebendig, abwechslungsreich und lebenswert machen. Normalerweise fällt einem relativ rasch eine lange Liste von Belastungen ein. Wesentlich anstrengender ist es zu überlegen, was Freude macht. Die

Übung der Stresswaage funktioniert jedoch nur dann, wenn uns die positiven Seiten des Lebens genauso rasch zugänglich und nahe sind, wie die negativen. Dazu ist es notwendig, sich Zeit zu nehmen und eine lange Liste von Dingen aufzuschreiben, die Spaß machen. Das kann die Verbindung mit der Natur, Entspannung, ein Erholungsbad in der Badewanne, Musik, Bewegung, die Aussprache mit Familienangehörigen und Freunden sein, aber auch viele Kleinigkeiten wie Blumen, kleine Leckereien etc.

In meinem Buch »Keine Angst vor dem Glück« gebe ich viele Anregungen, wie man so trotz großer Belastungen von außen ein inneres Gefühl von Glückseligkeit erreichen kann.

die Seele können wir vergleichen mit einem Garten. Es ist mein persönlicher Garten, für den nur ich selbst zuständig und verantwortlich bin. Psychisch gesprochen ist es der Bereich, den ich brauche, um mich wohlzufühlen, mein seelischer Intimbereich und eine umgebende psychische Pufferzone.

Den Seelengarten kann ich gestalten, wie es mir gefällt. Ich kann Wiesen und Beete anlegen, Biotope und Bächlein plätschern lassen, kann einen Palmenstrand und Meeresrauschen aufnehmen – die einzige Voraussetzung: Der Seelengarten soll so angelegt sein, dass ich mich wirklich wohlfühlen, entspannen und Kraft tanken kann.

Und es ist wichtig, den Seelengarten gegen Übergriffe und negative Einflüsse aus der Umgebung zu schützen. Wenn ich es nicht gelernt habe, meinen Seelengarten zu schützen, werden mir immer wieder Menschen zu nahe kommen, in meinem Seelengarten Blumen niedertreten oder größere Flurschäden anrichten. Auch das kann ein schwacher Punkt sein, diese Schwäche im Abgrenzen, im »Neinsagen«. Doch es zahlt sich aus, auch daraus eine Stärke zu machen, denn ohne Abgrenzung gibt es keine Begegnung und keine wahre Liebe.

Es ist auch notwendig, das innere Gespräch mit mir selbst zu überprüfen. Als wichtige Übung zur Korrektur der Einstellung zu mir selbst habe ich die Spiegelübung empfohlen. Ein durchschnittlicher Mensch, der in den Spiegel schaut, sieht sofort das Fehlerhafte und das Schlechte. Die Falten, die grauen Haare, das Doppelkinn, die Tränensäcke etc. Daran sieht man, wie kritisch wir uns gegenüber eingestellt sind. Die Ausgleichsübung funktioniert folgendermaßen: Denken Sie an ihren liebsten Freund oder an ihre liebste Freundin, fühlen Sie sich in sie hinein und überlegen Sie, was diese an Ihnen liebenswert und sympathisch finden könnten. Dann kann man feststellen: Wir bewerten bei uns selbst die Tränensäcke, Falten etc. hoch, bei unseren Freunden oder Freundinnen werden wir sie zwar auch bemerken, aber bei Weitem weniger kritisch bewerten. Versuchen Sie bei der Spiegelübung auch, mit Ihren eigenen Augen in Kontakt zu kommen, und sehen Sie sich mit den Augen der besten Freundin oder des besten Freundes. Versuchen Sie eine ebenso große Sympathie im Augenkontakt mit sich selbst im Spiegel herzustellen.

Immer wieder geht es darum, für sich selbst ein Fundament und eine Sicherheit zu finden, mit der man den Stürmen des Lebens trotzen kann. Stärken kommen meist nicht von selbst. Wir müssen uns mit den wesentlichen Aspekten des Seelengartens und des Seelenhauses auseinandersetzen, um positiv gestalterisch wirksam werden zu können, und wir müssen lernen, uns selbst Gutes zu tun, um wieder für andere hilfreich sein zu können. ■