

Kongress, Okt. 2018

Krankheitssymptome: Freund oder Feind ?

Wenn wir gesund und entspannt sind, fühlen wir unsere einzelnen Organe, mit Ausnahme unseres Herzschlages und unserer Atmung, nicht. Sie arbeiten regelmäßig, tun ihren Dienst seit ihrer Entstehung während unserer Entwicklungszeit im Mutterleib, bzw. seit unserer Geburt.

Wir brauchen uns nicht zu kümmern, alles geschieht von selber wie nach einem wunderbaren geheimen Plan, den nur die wenigsten von uns ansatzweise durchschauen.

a) Wenn wir mit unserem Körper in Verbindung sind,

wissen wir: mein Körper gehört zu mir, ganz gleich wie er aussieht !

Er hat alle meine Erfahrungen auf der KÖRPER EBENE gespeichert, weiß von all meinen Ängsten und Nöten. Er kennt auch alles, wofür ich mich schäme, mich jemals geschämt habe und was ich vielleicht nie jemandem anvertrauen würde.

Mein Körper und Ich sind Eins.

b) Wenn wir traumatisiert sind,

ist der gesunde Kontakt zu unserem Körper, je nach Schwere der Traumatisierung(en) unterbrochen.

Wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf die Atmung richten, bemerken wir oft, dass sie flach ist, in unserem Bauch gar nicht ankommt. Wir sind vielleicht in vielen Regionen unseres Körpers angespannt und erleben diese Anspannung als Schmerz, obwohl kein organisches Leiden vorliegt.

Viele KlientInnen berichten, dass sie den Eindruck haben ihren Körper nicht fühlen zu können. Andere empfinden ihn als schmutzig, hässlich etc..

Je nach erfahrenem Trauma und den daraus resultierenden Überlebensstrategien, nimmt dies Einfluss auf die Beziehung zu unserem Körper.

Wir sind auch auf der Körper Ebene unbewusst identifiziert mit der Kritik, die wir als Kinder von außen erfahren haben und führen diese Kritik in einem **Inneren Dialog** weiter fort, obwohl da niemand mehr ist, von dem wir, wie als Kind, existentiell abhängig sind. Wenn wir nicht ok sind, kann auch unser Körper nicht ok sein.

So wie wir nicht sein dürfen wie wir sind, ist auch unser Körper nicht in Ordnung, wie er ist.

c) Was geschieht, wenn wir Krankheitssymptome entwickelt haben?

1.) Da wir alle auch einen Zugang zu unseren **Gesunden Anteilen** haben, ist es uns möglich zu spüren was wir benötigen um zu gesunden. Dazu gehört: Welche Art der Behandlung tut mir gut, welche nicht etc.: Ich setze mich mit meiner Krankheit auf allen, damit in Zusammenhang stehenden Ebenen auseinander und bin dazu in der Lage, innerhalb dieses Prozesses mit meinem Ich in Kontakt zu bleiben.

2.) Aufgrund von Traumatisierungen haben wir aber meist nicht die Möglichkeit unserem Inneren Gesunden Wissen ausreichend Raum zu geben, weil wir uns nicht genügend vertrauen können.

Um in einem wohlwollenden Kontakt mit uns bleiben zu können, ist es heilsam diese Wirklichkeit anzuerkennen.

Hier möchte ich noch kurz Bezug darauf nehmen, welche Rolle die Angst oft innerhalb des Prozesses spielt, in dem wir uns mit Krankheit Symptomen auseinander setzen.

Eine ernsthafte Krankheit Diagnose löst Angst aus.

Dies ist zunächst eine gesunde Reaktion, weil sie uns vor einer Gefahr warnt.

An diesem Punkt setzt, aufgrund von früheren Traumatisierungen, ein verständlicher, aber verwirrender Mechanismus ein:

Wir wollen vor der Angst fliehen, ihr entkommen.

Das Resultat dieser Reaktion ist, wie Sie vermutlich aus ihrer eigenen Erfahrung im Umgang mit Angst kennen, eine Potenzierung der Angst. Wir haben Angst vor der Angst. Sie wird dadurch nicht kleiner, sondern größer, die Lösungen, die im Verlauf dieses „Fluchtweges“ auftauchen, bieten keine Erleichterung. Sie sind ein Resultat der Tatsache, dass wir auf der Flucht vor der Angst den Kontakt zu uns verloren haben.

Das Ergebnis davon ist: wir sind nicht mehr Subjekt, sondern Objekt in der Auseinandersetzung mit unserer Krankheit.

Wie ist es aber möglich Subjekt in diesem Prozess zu bleiben oder wieder zu werden?

Auch hier gilt:

Um in einem wohlwollenden Kontakt mit uns selber zu sein, ist es heilsam die Wirklichkeit anzuerkennen, dass wir Angst haben. Diese Angst darf da sein und wir brauchen sie weder zu verurteilen, noch vor ihr davon zu laufen.

Wenn uns das gelingt, sind wir Subjekt im Prozess.

Die innere Flucht wird gestoppt. Wir bewegen uns auf unserem subjektiven realen Boden, sind verbunden mit unserer Wirklichkeit.

Aber: In diesem Prozess wird jeder auch Rückschläge erleben.

Wir können in Kontakt mit unseren Trauma Gefühlen kommen und werden dann, wie damals, wieder die Flucht ergreifen.

Auch das dürfen wir erkennen und immer wieder, so wie es uns möglich ist, auf den gesunden Platz der Annahme unserer Wirklichkeit zurück kehren.

Von hier aus kann es uns gelingen, uns adäquat mit unserer Krankheit, ihren Ursachen und ihrer Behandlung auseinander zu setzen und damit vielleicht einen ersten wichtigen Schritt in Richtung Heilung zu tun.

