

Beate Strittmatter

SPIEGEL, SCHATTEN UND DÄMONEN – DEM BURNOUT ENTKOMMEN

HOW TO DEAL WITH BURNOUT BY ACUPUNCTURE

Zusammenfassung

Es werden die tieferen Gründe beschrieben, warum wir in ein Burnout geraten können und wie die Akupunktur, besonders spezielle und neue Verfahren der Ohrakupunktur, hier helfen können.

Schlüsselwörter

Burnout, Aurikulotherapie, Ohrakupunktur, Aurikulomedizin, psychische Störungen

Summary

The deeper reasons are described why we can get into a burnout state and how acupuncture can help. Special new acupuncture points at the ear and new techniques in auricular medicine are discussed.

Keywords

Burnout, auricular therapy, acupuncture, ear acupuncture, auricular medicine, psychological disorders

Burnout könnte man als emotionale Erschöpfung einhergehend mit körperlichen Symptomen bezeichnen. Häufig stellt chronischer Stress den Beginn der Burnout-Spirale dar. Der Übergangsprozess von chronischem Stress zu einem Burnout-Syndrom verläuft oft schleichend und endet in der Regel in einem massiven Kollaps. Wer an diesem Punkt angekommen ist, hat in der Regel bereits über längere Zeit zahlreiche Warnsignale des Körpers ignoriert.

In unsere Praxen kommen die Patienten dann mit zunächst vordergründigen Beschwerden wie Rückenschmerz, Migräne, Rheuma, Neurodermitis, Allergien, Schwindel, Konzentrationsstörungen, Magenverstimmungen. Weitere Erschöpfungszeichen, die aufmerken lassen sollten sind Reizbarkeit, das Gefühl von Überforderung, Freudlosigkeit, Depressionen, Angst, Panikattacken.

Die Medien und auch die Fachveröffentlichungen sind voll von Ratschlägen, wie man der Erschöpfung begegnen kann.

- Akzeptieren Sie, dass Sie nicht jede Situation kontrollieren können (ja warum will ich das denn überhaupt?)

- Bauen Sie Pausen in Ihren Alltag ein (und warum gönne ich mir das eigentlich nicht?)
- Ernähren Sie sich gesund (sollte Standard sein, damit kann man noch etwas mehr Stress ertragen)
- Denken Sie positiv (als ob das reichen würde)
- Lernen Sie, mal nein zu sagen (warum kann ich das nicht gut?)
- Vitalstoffe, Yoga, Spurenelemente (macht immer Sinn, aber geht das an die Ursachen?)
- Etc., etc.

Mir hat das irgendwie nie gereicht. Handelt es sich bei diesen Maßnahmen doch häufig um „Reparatur“. Sicher sehr wichtig, sehr sinnvoll, der betroffene Mensch muss wieder auf die Füße gestellt werden. Die für mich wichtigste Frage danach ist jedoch – wie kam es soweit? Und warum haben sich diese unseligen Muster evtl. bereits wiederholt? Wie kam es, dass ein Mensch an seine Erschöpfungsgrenze geraten ist – am Arbeitsplatz, in der Beziehung, zu Hause?

Stress ist aus Sicht der Evolution ein lebenswichtiger Vorgang und ein wirksamer Verteidigungs- und Überlebens-

mechanismus. Unsere Vorfahren konnten sich aus bedrohlichen Situationen oftmals nur durch blitzschnelle Reaktionen retten. Das bedeutete in der Regel Flucht oder Kampf. Der Körper bereitet Herzschlag, Atmung, Muskellanspannung auf die Mobilisierung aller Kräfte vor. Sämtliche Funktionen, die nicht zum Überleben notwendig sind, werden abgestellt. Zwar sind die „modernen Bedrohungen“ unseres Alltags nicht mehr so gefährlich wie früher, allerdings reagieren wir auch heute noch mit den gleichen Abwehrmechanismen, die wir nun als Stress bezeichnen.

Die WHO erklärte Stress zur größten Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts. Als Ursachen für Stress werden von den meisten Menschen Belastungen am Arbeitsplatz oder im Studium genannt, gleich gefolgt von partnerschaftlichen, familiären oder finanziellen Problemen.

In den langen Jahren meiner Praxistätigkeit (über 22 Jahre) habe ich beobachten können, dass die Gesetzmäßigkeiten, über die jemand in Stress und letztlich in die Erschöpfung gerät, für alle Menschen gleich sind. Sehen wir einmal ab von den Unglücken, die uns alle treffen können wie Tod oder Krankheit von nahestehenden Personen, sind viele der übrigen Stressauslöser wie

- Zeitnot
- Hektik
- Überforderung im Beruf
- Mobbing (!)
- Fehlende Anerkennung (auch in Familie und Partnerschaft)
- Soziale Isolation

tatsächlich in den meisten Fällen „hausgemacht“.

Welche Gesetzmäßigkeiten sind das und wie können wir mit Naturheilverfahren und insbesondere mit Akupunktur unterstützen?

Spiegel

WIE WIR MIT UNS UMGEHEN, SO GEHT DIE WELT MIT UNS UM!

Die anderen...

- beachten mich nicht
- übersehen mich
- sind ruppig zu mir
- nehmen mich nicht ernst
- sind rücksichtslos
- setzen mich unter Druck
- sind geizig

In diesem Fall lohnt es sich, zu erforschen, ob etwas von diesem störenden Verhalten oder der störenden Eigenart bei uns selbst zu finden ist. Sind wir ruppig mit uns selbst? Schätzen wir uns selbst? Nehmen wir uns selbst ernst? Sind wir nett mit uns?

Eine Testfrage im Patientengespräch bringt es sofort auf den Punkt: wie reden Sie mit sich selbst? Die Antwort lautet leider häufig: „Ich? Mit mir? Wie soll ich mit mir nett sein?“. Mit anderen Worten: die Menschen neigen dazu, sich selbst hart zu kritisieren und die eigenen Bedürfnisse nicht gut wahrzunehmen. Unser Umfeld ist Teil unseres Energie-Feldes – wie sollen die anderen uns dann schätzen, wahrnehmen?

Unangenehme Eigenschaften anderer stören uns deshalb oft so sehr, weil wir sie in uns ablehnen! Deshalb delegieren wir die ungeliebte Eigenart gern auf andere, dort lässt sie sich wunderbar und sehr befriedigend ablehnen. Wenn es so ist und ich es bei mir abstellen kann, wird auch der andere es (automatisch und ohne weitere Information) abstellen. Oder sein Verhalten fällt uns einfach nicht auf, stört und ärgert uns damit auch nicht mehr.

Wenn uns etwas an einem anderen Menschen sehr stört, hat es immer in irgendeiner Form mit uns selbst zu tun. Das muss nicht immer der Spiegel sein, im Kapitel „Schatten“ und „Dämonen“ gibt es weitere gute Gründe, sich über andere redlich aufzuregen, z.B. verdrängte eigene Wünsche, abgespaltene Persönlichkeitsteile oder alte Geschichten von früher.

Die folgenden Fallbeispiele lassen sich mühelos auf den Arbeitsplatz und auf jede sonstige Situation übertragen, in der Menschen in Beziehung miteinander stehen.

Fall aus der Praxis:

Mein Mann ist so geizig

Eine Patientin, 45 Jahre, erfolgreich berufstätig als Ärztin, beschwert sich im Gespräch, dass ihr Mann ihr gegenüber geizig sei. Ich frage sie ganz vorsichtig, ob sie solche Verhaltensweisen auch von sich selbst kennt. Sie denkt einen Moment nach und meint dann zögerlich: „Ja, wenn Sie es so sagen, stimmt, ich bin eigentlich selbst auch geizig“. Ich bat sie, darüber nachzudenken, ob sie vielleicht daran arbeiten könnte – an ihren eigenen geizigen Impulsen. Nach nur zwei Wochen hatte diese Patientin einen weiteren Termin bei mir – sie lächelte und meinte, ihr Mann sei plötzlich gar nicht mehr geizig zu ihr...

Fall aus der Praxis:

Mein Chef diskreditiert mich

Marion hat einen Chef, der sie fördert und den sie sehr schätzt. Allerdings gibt es Situationen, da würde sie ihn gerne umbringen: Wenn er manchmal in Sitzungen und vor Kollegen ihr das Wort abschneidet bzw. die Augen verdreht, wenn sie ihre Meinung äußert. Dieser Umstand und die Tatsache, dass sie über noch mehr Einsatz ihren Chef von ihrem Wert zu überzeugen versuchte, raubte ihr viel Kraft und sie kam zu mir mit der Diagnose „Burnout“. Auf mein Nachfragen meint sie, dass sie sich selbst eigentlich nicht wirklich ernst nimmt. Und dass sie weiterhin über sich denkt, dass sie nichts Wesentliches zu sagen hat. Als ich ihr das Spiegelprinzip darstelle, ist sie überaus beeindruckt – und nimmt es sich sofort zu Herzen. Sie nimmt Coaching-Stunden und belegt gute Selbsterfahrungskurse [1]. Nachdem sie durch diese kompetente Unterstützung mehr Selbstbewusstsein entwickeln konnte, hörte sie solche Aussprüche von ihrem Chef nur noch sehr selten...

Wenn man für diese Thematik offen ist und über sein eigenes Leben etwas lernen möchte, braucht man nur im Alltag hinzusehen. Am Arbeitsplatz, in Beziehungen, in der Familie, überall dort, wo Menschen miteinander in Beziehung stehen.

Lehrstück aus dem Leben:

Vor einiger Zeit war ich mit drei Frauen aus – drei Freundinnen von mir, die sich untereinander aber noch nicht kannten (eine Ärztin, eine Lehrerin, eine Geschäftsfrau). Elisabeth, die ich am längsten kenne, ist promovierte Pädagogin und Therapeutin. Wir haben ein sehr offenes Verhältnis und sagen uns auch die Meinung. Ich selbst erlebe sie als eher zurückhaltend, einfühlsam und nachgiebig. Von den beiden anderen Freundinnen bekam ich jedoch nach diesem Abend eine interessante Rückmeldung: Sie sagten beide, Elisabeth würde eine heimliche Dominanz (auf sie) ausüben.

Ich war völlig platt. Bis ich mir vor Augen führte, dass hier zwei Frauen in unterschiedlicher Weise sich selbst begegnet waren: die Ärztin ihrem Spiegel – sie selbst übt nämlich diese Macht heimlich und quasi „hintenrum“ aus, sie manipuliert selbst gerne.

Die andere, Maritta, hatte an diesem Abend ihre Mutter wieder „angetroffen“ bzw. deren heimliches Machtstreben, mit dem sie immer noch nicht ausgesöhnt war (siehe Kapitel „Dämonen“).

Beide Frauen signalisierten mir, dass sie mit Elisabeth nichts mehr zu tun haben wollten. Interessant – es bleibt uns also immer noch der Weg, einfach unserem Spiegel bzw. den eigenen alten Themen auszuweichen. Da man mit Freundinnen sehr vorsichtig sein muss, beließ ich es einfach bei dieser Lösung. Vielleicht kommen wir noch irgendwann in ein fruchtbares Gespräch.

Jetzt fragen Sie vielleicht, wieso ich selbst diese „heimliche Machtausübung“ nie bemerkt habe an meiner Freundin? Nun, sehr einfach: es ist offenbar nicht mein Thema. Weder versuche ich selbst, heimlich Macht auf andere auszuüben (das wäre der Spiegel) noch haben das meine Eltern gemacht. Aber glauben Sie mir, auch ich komme nicht ungeschoren davon, ich habe einfach nur andere Themen, die mir in anderen entweder schmerzhaft als Spiegel oder als Wiederholung alter Geschichten begegnen. Aber ich bin wachsam. Immer wenn mich etwas an anderen nervt, schau ich mal gleich bei mir selbst nach. Auf diese Weise kommt es nur noch selten vor, dass mich jemand anderes aus der Fassung bringen kann.

Wenn Sie in sich finden, was Sie an anderen so vehement stört, dann können Sie das genau ansehen und es ändern. Wenn sie es geändert haben, wird Ihnen niemals mehr wieder jemand mit dem, was Sie da so gestört hat, auf die Nerven gehen. Und noch mehr: Wenn Sie ihr eigenes Ding wirklich grundlegend ausräumen konnten, dann werden Sie so ein Verhalten sogar nie wieder an anderen beobachten! Ändern die anderen sich mit? Wenn es der Partner ist, in der Regel ja. Denn Sie sind mit ihm in einer Entwicklungsdynamik. Wenn sich einer ändert, ändert sich die ganze Beziehung.

Und was ist mit den ganzen anderen Leuten, die uns bisher so auf den Wecker gegangen sind? Geht einfach: Die bleiben, wie sie sind. Aber wir bemerken ihr nervendes Verhalten gar nicht mehr!

Fall aus der Praxis:

Mein Mann hört nicht zu

Eine Bankerin, Sandra W. 40 Jahre, Mutter einer kleinen Tochter.

Migräne. Sie erscheint immer sehr gepflegt, alles scheint zu stimmen. Sie ist gerade in Erziehungsurlaub, freut sich darüber. Die Akupunktur hat Linderung gebracht (anstelle wöchentliche nur noch monatliche Anfälle), aber, entgegen meinen sonstigen guten Erfahrungen mit Migräne, hängt die Therapie irgendwie.

Ich verwickle die Patientin in ein Gespräch über ihren Mann. Sie berichtet mir, dass sie sich oft über ihn ärgern müsse. Aha. Und warum? Ihr Ehemann, selbst Banker, würde ihr oft nicht zuhören. Sie erzählt ihm was und am nächsten Tag weiß er davon nichts mehr. Sie würde das bei ihm auch beobachten, wenn Freunde oder Nachbarn was erzählten – wenn sie ihn dann fragt, warum er das denn vergessen habe, würde er nur meinen, was soll ich mich damit belasten, hier rein und da raus (zeigt auf seine Ohren). Die Patientin schließt daraus (wohl sehr richtig), dass ihr Mann auch das, was sie selbst erzählt nicht wichtig nimmt.

Wie kränkend sich das für sie anfühlen muss, braucht man wohl nicht zu beschreiben.

Zum ersten Mal sehe ich die Frau ohne Maske, sie wirkt grau, hilflos, klein.

Meine Frage kommt zunächst gar nicht wirklich bei ihr an: Wie wichtig nehmen Sie sich selbst?

Sie wirkt erstaunt. Mich selbst? Als hätte sie noch nie gehört, dass es auch Sie selbst überhaupt geben könnte, jemand den sie wichtig nehmen und um den sie sich kümmern müsse.

Das nachfolgende Gespräch brachte sie auf die Spur. Sie war die einzige Tochter ihrer damals sehr jungen Mutter, die sie sehr verwöhnte. Dafür „bedankte“ sie sich bei ihrer großen Freundin, wie sie die Mutter nannte, mit Wohlverhalten, mit Vernunft, mit Angepasst-Sein. Sie hatte also nie wirklich gelernt, nach sich selbst zu sehen geschweige denn zu erspüren, was sie selbst wirklich braucht.

Die weitere Therapie verlief sehr gut – die Patientin nahm Coaching-Stunden, belegte Selbsterfahrungskurse und entwickelte vor allem eines: große Bereitschaft zur eigenen Veränderung. Sehr bald brauchte sie keine Migräne-Anfälle mehr zu haben!

Migräne ist von der Ausdrucksweise her ja etwas sehr aggressives. Man darf davon ausgehen, dass im Falle der Patientin durchaus aufgestaute Aggressionen über das Verhalten Ihres Mannes ausgedrückt wurden (die sie selbst nicht auszudrücken gewagt hatte).

Auf der anderen Seite ist Aggression nicht nur destruktiv zu verstehen. Sie ist ebenso eine Kraft, die dem Menschen mitgegeben wurde, um für sich selbst einzutreten, sich selbst hervorzubringen, zu dem zu werden, wer oder was er sein soll (oder wie er gedacht ist). „Aggredi“ bedeutet

„an etwas herangehen, auf jemand zugehen“. Aggression im positiven Sinne bedeutet demnach, dass wir uns auf Dinge zu bewegen, hervorkommen können mit dem, was wir sind.

Wille und Aggression hängen sehr eng miteinander zusammen. Der gesunde Wille ist nicht einfach ein blindes „ich will“, sondern er ist das was ich wirklich erkenne und wofür ich eintrete.

Betrachtet man die Aggression einmal nicht von der dunklen Seite, kann man sie als Kraft sehen, die unser Leben und unsere Entwicklung fördert. Und genau hier hatte die Patientin Defizite – die sich wiederum über das ärgerliche Verhalten ihres Mannes ausgedrückt hatten.

Noch ein „Spiegel-Thema“: Die Klage „mein Mann/Freund/Kollege ist so distanziert kann mit diesem berühmten Satz von Montignac beantwortet werden:

ES IST SOVIEL ABSTAND ZWISCHEN UNS UND DEN ANDEREN WIE ZWISCHEN UNS UND UNS SELBST.

Wieviel Nähe haben wir also zu uns selbst?

**C.G.JUNG:
WENN DIE INNERE SITUATION NICHT BEWUSST GEMACHT WIRD, GESCHIEHT SIE AUSSEN ALS SCHICKSAL.**

Das verstand auch die Patientin, in deren Restaurant innerhalb weniger Monate kurz hintereinander vier (!) verschiedene Wasserschäden aufgetreten waren. Einmal war der Schlauch der Spülmaschine geplatzt, dann gab es einen Rohrbruch in den Toilettenanlagen und zuletzt quoll das Wasser unter dem Parkett des Bistros hervor. Wir haben bei der Akupunktur ja den Vorteil, dass der Patient vor uns auf der Liege liegt, dass wir ihn anfassen und ein Vertrauensverhältnis entsteht. So durfte ich mir dann auch die Frage erlauben: „Wenn das Wasser sprechen könnte, was würde es sagen“? (Fließendes Wasser steht für Gefühle).

Sie nickte und meinte „Ja, da will wohl was seine Bahn verlassen, ich merk das schon länger, so geht das bei uns nicht weiter, zuviel Arbeit, zu wenig Zeit für Beziehung und Familie“ (der innigste Wunsch der beiden halbwüch-

sigen Kinder war, dass der Vater im Urlaub doch mal das Handy ausschalten würde...).

Sie hatten beide die Zeichen wohl zu lange missachtet, denn zu diesem Zeitpunkt wartete bereits ein weiterer Lehrmeister auf sie: zwei Wochen später fand sie heraus, dass ihr Mann eine Affäre mit einer anderen Frau hatte (Sie nahm diesen Lehrmeister an und machte eine sehr erstaunliche Entwicklung, die von alleine wohl niemals stattgefunden hätte).

Folgt man den praxisnahen Anmerkungen von C.G.Jung, müsste man eigentlich extrem vorsichtig sein, wem man erzählt, was einem so passiert, denn

**ERZÄHL MIR WAS DU ERLEBST UND ICH SAGE
DIR WER DU BIST...**

Schatten

Jedes Kind hat das Bestreben, von seinem Umfeld angenommen und akzeptiert zu werden. Kinder spüren sehr schnell, was von ihnen erwartet wird, wofür sie geliebt werden und wofür nicht. Da kann es dann vorkommen, dass Mädchen sich besonders brav verhalten (als spätere Frauen werden sie rückblickend sagen „ich habe immer funktioniert“). Sie stellen damit eigene Bedürfnisse und Ansprüche der Entwicklung zurück. Jungs stellen vielleicht, da in der Familie nicht erwünscht, zarte und einfühlsame Anteile zurück.

Letztes Jahr war ich zusammen mit Rüdiger Dahlke als Redner auf einem großen medizinischen Kongress in Salzburg eingeladen. In seinem wunderbaren Vortrag schien mir ein Satz stellvertretend für das gesamte Thema „Schatten“. Er sagte sinngemäß:

„Wenn wir klein sind, dann merken wir sehr schnell, welche Eigenschaften erwünscht sind und welche nicht.

Die guten, erwünschten legen wir in die Auslage, die unerwünschten kommen unter die Ladentheke. Dort führen sie dann ein Schattendasein“.

C.G.Jung, ein Freund und Schüler von Freud, war der erste, der sich mit dem Thema „Schatten“ auseinandergesetzt hat [2, 3].

Sinngemäß geht es darum, dass man sich mit der Vorstellung, was man ist, identifiziert und dabei einiges ausschließt.

Der Teil, den wir ausschließen, den wir verdrängen, der nicht gefragt oder geschätzt wird in dem Umfeld, in dem wir aufwachsen sind z.B. Talente, Fähigkeiten, Wesensarten, Eigenschaften, Denkweisen. Das Ausgeschlossene folgt uns, denn es gehört zu uns! – wie ein Schatten. Und es zeigt sich uns in verzerrter Form – z.B. über Andere. Oder über Ereignisse.

Harald Reinhardt sagte einmal „Das Ausgesperrte kommt um sich zu rächen“ [1]. Etwas weniger dramatisch würde man sagen „Das Ausgesperrte kommt, um auf sich aufmerksam zu machen“, denn:

energetisch und aus der Sicht der TCA gesehen ist der Schatten der Supergau!

- Da sind Teile der Person ausgeklammert
- Da gibt es Leben in uns, das darf nicht strömen
- Das Ausgesperrte irrt im System herum
- Es kostet große Kraft, das Ausgeschlossene im Kerker der Abspaltung zu halten!

Energetisch gesehen sind für uns die nachstehenden Sätze in der Akupunkturbehandlung sehr bedeutsam:

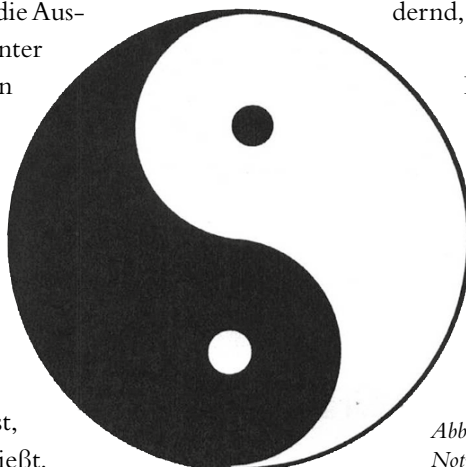
- **Zerstückelung der Wesensanteile kostet Kraft!**
- **Ausgliederung von Wesensanteilen erzeugt Spannung!**

Der Körper drückt diese Spannung dann oft im Bewegungsapparat aus.

Fall aus der Praxis, häufig anzutreffen:

Immer will er Sex

- Da ist eine Frau besonders keusch erzogen worden. Sex und Genuss waren verpönt. Es kommt, wie es kommen muss: Sie verliebt sich ausgerechnet in einen Mann, der (später, wenn die Verliebtheit vorbei ist) sexuell fordernd, wenn nicht gar übergriffig ist.



Das für mich schönste Zeichen für die Integration aller Wesensanteile (d.h. auch Integration des Schattens) ist die chinesische Monade mit ihren Yin- und Yanganteilen.

Nur als Ganzes und unverzerrt bedeutet sie Gesundheit (Abb. 1).

Abb. 1: Monade als Ausdruck der Harmonie und Notwendigkeit gleichzeitig bestehender Gegensätze.

Fall aus der Praxis:

Burnout am Arbeitsplatz

Frau Annegret Sch., 50, ist energetisch am Boden. Häufige Infekte, Muskelschmerzen. Der Arbeitsplatz überfordert und nervt sie. Ich stelle in der Regel die Frage: Wenn Sie nur zwei Sätze hätten, um auszudrücken, was am Arbeitsplatz nicht richtig ist, was wäre das?

Sie kommt sofort zum Punkt: da ist eine Kollegin, die sie total nervt, die ist immer so laut, wenn sie was geleistet hat, richtig unverschämt!

Als sie sich so richtig aufregt, frage ich Sie „und worauf sind Sie neidisch?“ Sie nahm sich gar keine Zeit, über diese Frage erstaunt oder ärgerlich zu sein sondern kam auch hier sofort zum Punkt: „Ich würde das auch mal gerne machen, ich bin immer bescheiden und leise und werde dafür dann nicht so anerkannt“ und so weiter...

Allein in dem Erkennen, dass sie von Kindheit an bestimmte Dinge für sich ausgeschlossen, in die Abspaltung gedrängt hatte, wirkte wie eine Befreiung. Und es braucht oft gar keiner Psychotherapie, um die Ösen und Haken, an denen wir festhängen, zu lösen.

Hier einige Beispiele von Eigenschaft und dazugehörigem Schatten:

Persona	Schatten
selbstlos	gesunder Egoismus
extrovertiert	introvertiert
sanft	aggressiv, durchsetzend
offen	diskret
laut	leise
stark	schwach
selbstbewusst	ergeben
Hilfe spenden	Hilfe annehmen können

Fall aus der Praxis:

Die anderen sind aggressiv

Herr Georg K., Bahnbeamter, ca. 40 Jahre alt, arbeitet am Servicepoint der Bahn in meiner Heimatstadt. Diagnose: Erschöpfungsdepression, Burnout. Vorher war er Lokführer, was ihm nach 20 Jahren zu stressig geworden war. Deshalb war er an einen ruhigeren Arbeitsplatz versetzt worden, eben den besagten Servicepoint in der Eingangshalle des Saarbrücker Hauptbahnhofs.

Er berichtete mir unglaubliches: innerhalb von 6 Monaten war er dreimal (!) von Reisenden tätlich angegriffen worden! Jetzt war er verständlicherweise krankgeschrieben.

Die erste Frage, die ich ihm sehr vorsichtig stellte: Wer von Ihren Kollegen ist jemals am Servicepoint angegriffen worden? Was denken Sie, war die Antwort? „Keiner!“

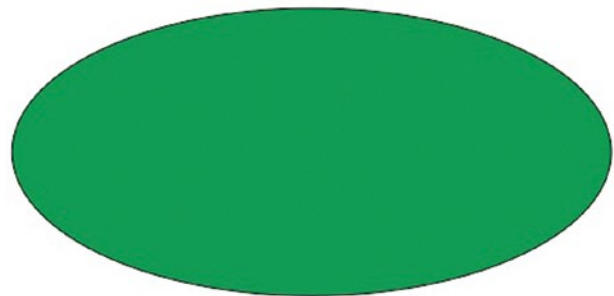
Warum dann er? Ich fragte wieder sehr vorsichtig: „Wenn es zu Hause Streit gibt, was tun Sie dann?“

Er meinte „ich gehe dann lieber weg“... also ein Konfliktvermeider.

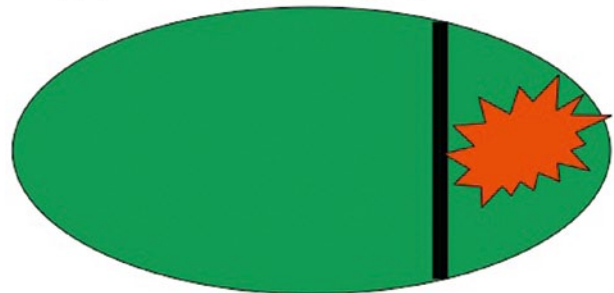
Ich malte ihm eine Ellipse auf (diese Form hat übrigens auch der „Servicepoint“ und zeigte ihm, dass er offensichtlich etwas abgespalten hatte aus seinem Leben: die Aggression im positiven Sinne, das Für-sich-Einstehen (Abb. 2). Er war sehr aufmerksam und man merkte dass er sofort verstand.

Was spaltete er ab? Seine gute, natürliche Aggression, die Kraft, die ihn ins Werden bringt (Aggredi = auf etwas

Bahnbeamter, ServicePoint



Aggression wird abgespalten



Aggression wendet sich gegen ihn

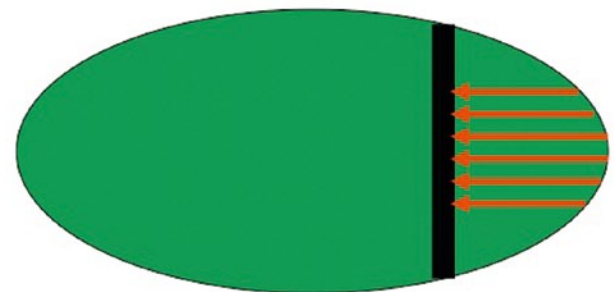


Abb. 2: Skizze, um dem Bahnbeamten zu zeigen, dass er etwas aus seinem bewussten Wesen abgespalten hatte.

zugehen, ins Werden kommen). Also begegnet er fast zwangsläufig dieser Kraft – in Ereignissen, in Personen. Die Reisenden (so unentschuldig ihr Verhalten ist), haben das für ihn „erledigt“. Sie haben ihm in anschaulicher und schmerzhafter Weise mit seinem Schatten in Kontakt gebracht.

Wie es weiterging: Der Patient nahm sofort Therapiestunden (und bekam zum Glück auch gleich einen Platz). Hier wurde auch eine sehr moderne Traumatherapie durchgeführt, das EMDR (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing). Ich begleitete ihn mit Akupunktur: mit der Laserfrequenz 6 suchte ich nach verdeckten psychischen Punkten (Abb.3) und entließ ihn immer mit mehreren Dauernadeln.

Nach 4 Wochen erkannte ich ihn fast nicht wieder. Er war gerade, direkt, aufrecht, ging selbstbewusst auf die Arbeit. Auch seine Frau bemerkte mit Freude diese Veränderung... und so leicht wird sich zu diesem Mann niemand mehr aggressiv oder übergriffig verhalten.

C.G.JUNG:

DER SCHATTEN TRIFFT UNS – IMMER. WIR TREFFEN IHN – IMMER!

Fall aus der Praxis:

Ewiges Rennen nach dem Geld

Karin B. ist Heilpraktikerin und hat eine eigene Praxis. Sie leidet unter chronischem Geldmangel, die Praxis läuft nicht so, wie sie nach ihrer Qualifikation laufen könnte. Das alles stresst sie bis zur Erschöpfung.

Ich fragte sie einmal nach zwei Gläsern Wein: „Was denkst Du über Geld?“

Ihre Antwort war erstaunlich spontan: „Geld ist gefährlich!“ Sie erzählte mir spontan die Geschichte ihrer Kindheit – Ihre Eltern hatten eine Geschäft und für die Kinder wenig Zeit. Da die Eltern immer über Geld redeten, verband das Kind „Geld“ mit „keine Zeit für das wesentliche haben“! Sie hat also „Geld“ für ihr Leben eigentlich ausgeschlossen – und es folgt ihr als Schatten in Form von Dingen, die sie nicht bezahlen kann und Menschen, die mehr haben als sie.

Dieses Thema Geld trifft auch viele von uns Ärzten – was nützen uns die besten Naturheilverfahren und die aller-

besten Geräte wenn wir es nicht wagen, uns dafür bezahlen zu lassen?

Hier mag der ein oder andere auf das Wünschen und die positive Gedankenkraft verweisen. Alles wunderbare Ansätze. Man muss nur wissen, dass sich bei verschiedenen Kräften immer die stärkere durchsetzt. Z.B.

- die Kraft des Wünschens und
- die Kraft der Ablehnung.

Die stärkere Kraft wird sich durchsetzen!

Wie kommt man an seinen Schatten?

Wenn uns etwas oder jemand so richtig intensiv ärgert, dürfen wir einen eigenen Schatten vermuten. Wie kommen wir an diesen Schatten heran? Folgende Schritte sind hier hilfreich:

- Bescheid wissen
- Anerkennen
- Bereit sein
- Hin spüren
- Seele arbeiten lassen
- Professionelle Hilfe

Nachdem man von der Thematik gehört hat, heißt es bereit sein. Bereit sein bedeutet, offen für Antworten und Entwicklungen zu sein. Ein chinesisches Sprichwort sagt:

WENN DER SCHÜLER BEREIT IST, WIRD DER LEHRER KOMMEN.

Und so konnte ich es schon oft bei mir und auch bei anderen beobachten. Bereit sein heißt auch: den eigenen Stolz überwinden (vielleicht liegt es doch ein Stück weit an mir, vielleicht ist der andere, der mich da gerade so ärgert /nervt gar nicht so gestört, blockiert oder was auch immer wir ihm für eine Diagnose schon gegeben haben?) Es gehört ebenfalls eine gehörige Portion Bereitschaft dazu, wenn man es aufgeben soll, in dieser Sache im Recht zu sein! Oder – mal ehrlich – wie oft haben wie uns beim Schimpfen auf andere ganz einfach besser gefühlt? Besser allgemein aber auch natürlich besser als die, über die wir schimpfen. Das aufzugeben ist ganz schön viel Arbeit!

Manchmal treibt einen das Leben dahin, dass man gar nicht mehr anders kann als sich dafür zu entscheiden, mitzumachen (nach den Ursachen in sich selbst zu suchen). Denn wie es so schön heißt, lernt man ja nur, wenn es weh tut. Es gibt ein schönes kleines Gebet, das diese Situation beschreibt:

HERR, MACH ES MIR SO UNGEMÜTLICH, DASS ICH MICH UM DIE WICHTIGEN DINGE IN MEINEM LEBEN KÜMMERE...

Noch ein Fall aus der Praxis:

Mein Mann ist fahrlässig

Jutta S. kommt zu mir wegen Rückenschmerzen, geschickt von einem Orthopäden, der bei ihr nicht weiterkommt. Irgendwie tut aber alles weh. Die Handgelenke, oft Kopfschmerzen, sie fühlte sich müde und ausgelaugt. Von Beruf ist sie Werbefachfrau und sie berichtet, dass ihr in letzter Zeit die Kreativität ausgegangen sei und dass ihr das Sorgen bereiten würde.

Nach der üblichen körperlichen Untersuchung richte ich ihr die blockierten Stellen der Wirbelsäule sanft ein, suche nach Störherden, die den Energiefluss der Meridiane behindern und erkläre ihr die Grundzüge einer basischen Ernährung.

Mir war aber schon von der Schilderung her ziemlich klar, dass mehr hinter den Beschwerden stecken musste. Ich fragte sie nach ihren Lebensumständen und sie schilderte mir die Hektik ihres Alltags mit Beruf und 2 Kindern. Und ziemlich schnell kam sie auf ihren Mann zu sprechen, der immer so „nachlässig“ sei. Er würde z.B. das Haus verlassen, ohne die Fenster im Erdgeschoss zu schließen. Etwas was sie wütend macht. Zudem sagt ihr Mann ihr immer wieder, dass die Welt untergehen würde, wenn alle Menschen sich so viel Sorgen machten wie sie. Wenn sie mit den Kindern in der Sonne seien, würde er denen auch kein Sonnenschutzmittel geben (allerdings gibt sie zu, dass sie den Kindern schon bei zarter Frühlingssonne einen Schutzfaktor auf die Nase schmirt). Als sie erzählt, spürt man ihre Wut und gleichzeitig Hilflosigkeit.

Ich bitte sie, sich zu zentrieren und die Augen zu schließen. Ich frage sie, welches Wort das Verhalten ihres Mannes in positiver Weise beschreiben könnte. Sie kommt sofort drauf: Sorglosigkeit. Als sie das ausspricht, hat sie auch schon Tränen in den Augen. Ich muss gar nichts mehr sagen – er lebt die Sorglosigkeit, die ihr selbst so völlig abgeht. Ihr, deren Leben daraus besteht, Sicherheit für alle zu suchen, alles zu kontrollieren, alles im Griff zu haben. Sie spürt in diesem Moment eine tiefe Sehnsucht nach eben dieser Sorglosigkeit, nach Lebendigkeit. Interessant war für sie zu verstehen, dass sie aufgrund ihrer Lebensgeschichte (verantwortungsvolle Kindheit mit Sor-

ge für die alleinstehende Mutter) Unbeschwertheit und Leichtigkeit nie ausbilden konnte, bzw. dieser Teil wurde von ihr extrem weit weg verbannt. Dieser verbannte Teil, der dennoch zu ihr (bzw. zu einem „ganzen“ Leben) gehört, macht in verzerrter Form auf sich aufmerksam – als Schatten über ihren extrem sorglosen Mann.

Wie es weiterging:

Jutta S. tat das wichtigste, was man in einem solchen Fall tun kann: den ersten Schritt. Der erste Schritt ist: anzuerkennen, dass seltsame Dinge an unserem Partner (unseren Kindern oder unserer Arbeitswelt) mit uns zu tun haben könnten. Ich empfahl ihr den Kurs „Suche nach dem inneren Kind“ im Institut für Psychosynthese [1]. Weiterer Verlauf: Sie kam vom Kind-Kurs zurück und berichtete mir, dass ihr Mann sich geändert habe... (nota bene: sie hatte den Kurs gemacht, und zwar allein).

Vergebung:

An dieser Stelle möchte ich auf das zur sehr moderne Thema „Vergebung“ kommen. Es gibt tatsächlich Autoren, die in der Vergebung die Heilung für den Menschen selbst sehen. Selbstverständlich macht Vergebung das Herz frei und hilft beim Loslassen alter Erinnerungen. Nicht Vergeben heißt Stagnation, in altem Groll festzuhängen. Aber das Vergeben allein reicht nicht aus.

Die Frau im obigen Fall hätte, so wie die Frauen in den ersten beiden geschilderten Fällen, Ihren Kontrahenten (Ehemann bzw. Kollegin), einfach „vergeben“ können. Und was wäre danach passiert? Nichts. Die Dinge wären so geblieben. Auch die Frau, die von ihrem Mann geschlagen wird, könnte diesem vergeben, wieder und wieder. Und es würde sich nichts ändern.

C.G. Jung bringt das sehr treffend auf den Punkt:

VERZEIHEN KANN MAN ERST, WENN MAN SICH MIT DEM „INNEREN“ FEIND“ AUSGESÖHNT HAT, DEN MAN AUF DEN ANDEREN PROJIZIERT.

und ausserdem:

MAN WIRD NICHT LICHTVOLL, WENN MAN INS LICHT BLICKT. SONDERN INDEM MAN SICH IN SEIN DUNKEL VERSETZT. DIESE MÜHE IST ALLERDINGS OFT UNANGENEHM UND NICHT BESONDERS BELIEBT.

Diese Mühe ist allerdings oft unangenehm und nicht besonders beliebt

Hier noch ein Fall zum Selber-Lösen:

Ich bin zur Hausarbeit nicht geboren

Eine junge Frau, 30 Jahre, kommt weil sie MS hat und unter Erschöpfung leidet. Sie beschwert sich dass ihr Partner im Haushalt gar nichts machen würde. Sie haben ein gemeinsames Kind, beide sind berufstätig, und der Partner sagt doch tatsächlich, für Hausarbeit sei er nicht geboren. Unglaublich, nicht?

Eine Hintergrundinformation hatte ich noch: Die Mutter der Frau, mir näher bekannt, sagte mir, ihre Tochter sei überall als „Mutter Theresa“ bekannt....

Was meinen Sie, habe ich mit der jungen Frau besprochen? MS gilt als auto-aggressive Erkrankung. Warum muss ihr Körper ausdrücken, was sie eigentlich selbst ausdrücken müsste? Das verstand sie sofort (das wäre der Spiegel, s.o.). Unterdrückte Emotionen und Entwicklungsimpulse sind große Kräfte, die entweder ausgedrückt und gelebt oder nach „innen“ geschoben werden – in Form eines Symptoms.

Was schließt sie selbst in ihrem Leben aus (Schatten)? Erkennbar am Verhalten des Partners? Ich bat sie, mal alles aufzuschreiben, was sie an ihm ärgert. Und dann hielt ich ihr die Liste hin und fragte sie: Wo ist jetzt die Perle im Dreck? Was können Sie lernen?

Sie wusste es sofort: Er kann entspannen, sie nicht.

Sie arbeitete mit sich selbst – änderte Gedanken, Verhalten, Einstellungen. Ich unterstützte sie mit Akupunktur. Sie fühlte sich zunehmend besser. Eines Tages war sie am Bügeln. Ihr Partner saß wie immer auf dem Sofa. Da blickte er auf und sagte zu ihr „Schatz das Bügeln ist doch richtig viel Arbeit, kann ich Dir was helfen?“. Da fiel ihr vor Erstaunen das Bügeleisen runter!!

Sehen Sie um was es geht?

IN DER BEZIEHUNG (ZU HAUSE UND AUF DER ARBEIT) KÖNNEN WIR NUR EINEN ÄNDERN: UNS SELBST....!

Und damit ändert sich dann alles – das Umfeld, der Partner...!

Wie es weiterging: Der Partner benahm sich weiterhin hilfreich, auf dem Arbeitsplatz verschaffte sie sich Respekt. Die junge Frau hat seit bereits zwei Jahren keinen MS-Schub mehr erleiden müssen!

C.G.JUNG: DER SCHATTEN IST EIN UNGENUTZTER UND UNERFORSCHTER SCHATZ... UM GANZ ZU WERDEN.

und

C.G.JUNG: ICH WÄRE LIEBER GANZ ALS GUT....

Hier einige kluge Sätze von Harald Reinhardt, meinem hochgeschätzten Lehrer der Psychosynthese [1]:

- Anstelle dagegen zu sein, interessieren wir uns für das Problem
- Wenn ich etwas nicht akzeptiere, bleibt es in der Abspaltung.
- Ohne Akzeptanz keine Veränderung
- Oft ist nach der Akzeptanz das Problem im anderen (oder im Ereignis) ein Stück weit entschärft.
- Wenn man den Frosch küsst kommt der Prinz hervor
- Gelingt es, das Bewusstsein dahingehend zu öffnen, dass das Selbstbild sich erweitern darf, gelingt ein Stück weit die Heilung.
- Manchmal müssen Dinge in einem sterben, damit neues beginnen kann.

JEAN MONBOURQUETTE [4]: WENN ICH MICH ALS VERANTWORTLICH FÜR DIE ANTRIEBE MEINES SCHATTENS ERKENNE, KANN ICH MEINEN SCHATTEN IN BESITZ NEHMEN STATT SICH VON IHM BESITZEN ZU LASSEN.

Wie können wir Menschen, die in solchen wichtigen Phasen der Selbsterkenntnis bzw. Veränderung zu uns kommen, mit Akupunktur/Naturheilverfahren unterstützen?

In den meisten Fällen, ob Spiegel, Schatten oder Dämon (s.u.) besteht eine große Angst vor Veränderungen bewährt laufender Systeme. Für Paare gilt hier häufig „Lieber ein bekannter Konflikt als eine unbekannte Lösung“ oder für den Arbeitsplatz „Lieber ein bekannter Ärger als eine unbekannte Neuregelung“.

Besonders treffend finde ich diesen Satz:

**DER ESEL GEHT LIEBER IN DEN ALTEN STALL,
AUCH WENN ES DORT SCHRECKLICH STINKT.
DENN DORT KENNT ER SEINEN PLATZ.**

Die Angst vor Veränderung, die Verunsicherung, das Zweifeln – allesamt gute Indikationen für die psychischen Punkte am Ohr nach Bahr (Abb. 3).

Neuronale Induktionsakupunktur [5]:

Diese Technik verwende ich inzwischen täglich : Nach Nogier bilden sich pathologisch veränderte Körperstrukturen bzw. –vorgänge als elektrisch verändertes Areal bzw. Punkt am Ohr ab. Wenn also ein cerebraler Vorgang den Bereich des normalen verlässt, z.B. ein wiederkehrendes starkes negatives Gefühl, heißt das selbstverständlich, dass wir diesen aktiven Hirnbereich auch als elektrisch veränderten Punkt am Ohr finden können.

Ich lasse Menschen in den ganzen Ärger hineinfühlen, den sie über jemand anderes oder gegen etwas hegen. In der Regel finde ich dann (eher) am rechten oder am linken Ohr 1-2 Punkte. Sehr oft liegen diese Punkte im Bereich des limbischen Systems, aber keinesfalls immer. Manchmal findet man einfach das Ganglion stellatum. Eine sehr exakt platzierte Dauernadel in diesem Punkt/diesen Punkten bewirkt, dass der Patient in die vorher ärgerliche Situation hineingehen kann, und der Ärger ist verpufft. Oder sehr stark abgemildert.

Selbstverständlich ist diese Nadelung nicht nur gedacht, Ärger zu mildern. Denn nach C.G.Jung liegt genau dort, wo unser Ärger am größten ist, auch der Bereich (neuro-nal), der, um es etwas salopp zu sagen, in irgendeiner Weise „falsch tickt“. Z.B. wird an dieser Stelle unser Schatten unter Kontrolle gehalten. Oder eine alte Geschichte der Kindheit (siehe unten, Kapitel „Dämon“) wird dort unter Verschluss aufbewahrt, bereit, sich im Außen zur Erinnerung zu wiederholen.

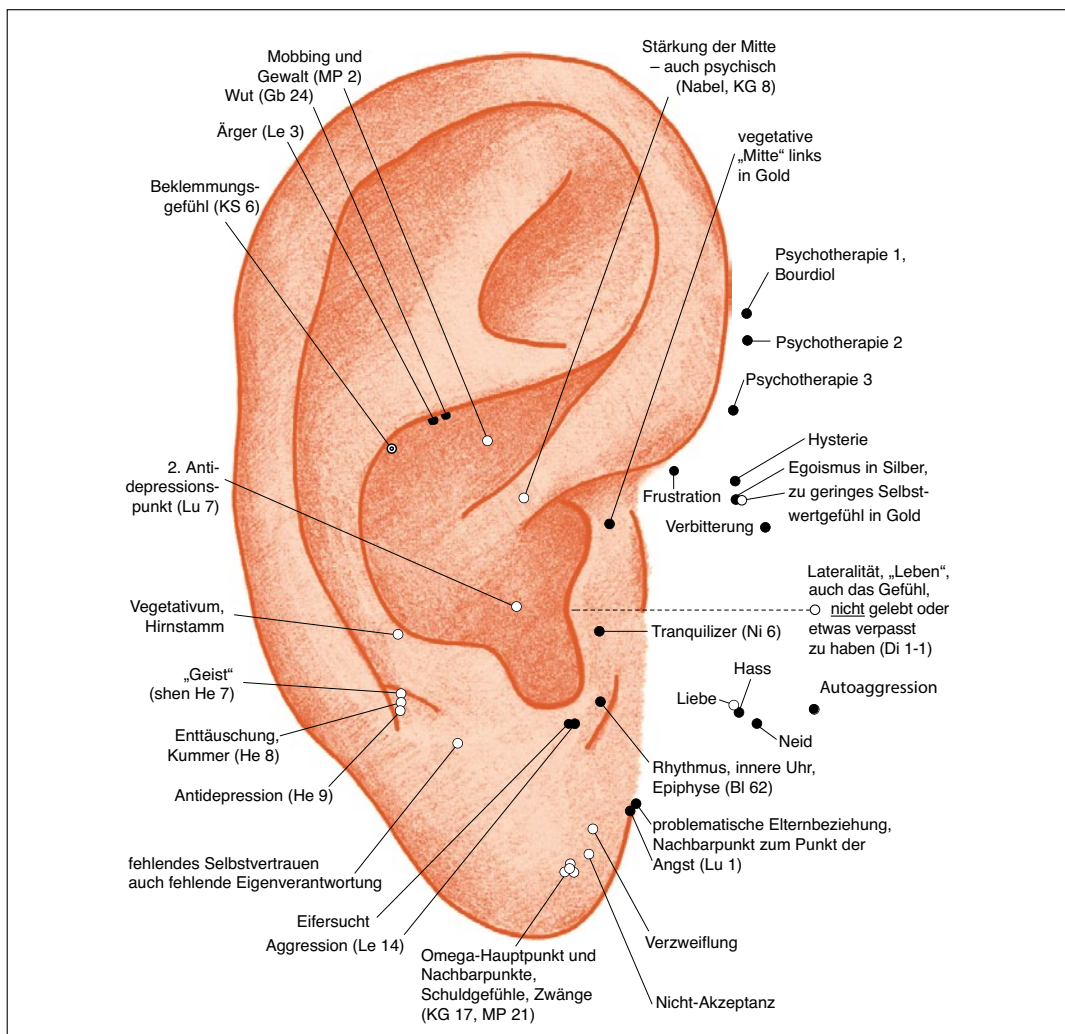


Abb. 3: Karte der psychischen Blockadepunkte nach F. Bahr.

Diese Nadeln bewirken in erstaunlicher Weise ein Stück weit Heilung, wofür die Psychotherapie recht lange brauchen würde. Muss sie doch zu allererst einmal den Widerstand des Patienten überwinden, sich einzulassen, und dann muss sie an die Areale herankommen um sie zu bearbeiten. Ein Patient sagte einmal nach einer meiner gezielten Dauernadeln, er habe das Gefühl, als sei eine fehlende Stelle in seinem Energiekreislauf überbrückt worden.

Dämonen oder Der Sound der Kindheit

Anselm Grün:

WER DIE KRÄNKUNGEN DER KINDHEIT NICHT ANSIEHT, ERLAUBT IHNEN MACHT ÜBER UNS.

Bei der Wahl der Überschrift zu diesem Thema habe ich mich davon leiten lassen, dass Geschichten, die wir mit negativer emotionaler Betroffenheit in der Kindheit und Jugend erlebt haben, die Tendenz haben, sich im Erwachsenen-Leben zu wiederholen. Hinter dieser Wiederauf-führung steckt das Bedürfnis der Seele, diese Geschichte zu lösen, sie „dieses Mal besser ausgehen zu lassen“.

Leider wissen die allerwenigsten Menschen von dieser Dynamik und tapen mit Erstaunen, Energieverlust und Leid in Erlebnisse hinein, die zwangsweise und ungebeten die Gefühle von damals wiederholen. (Auch ich selbst würde mir wünschen, ich hätte davon früher in meinem Leben Kenntnis gehabt, ich hätte mir einige schmerzhaft-umwege ersparen können).

Eine mögliche Überschrift für dieses Kapitel hätte auch sein können der „Geist aus der Flasche“. Er taucht eigentlich immer nur dort auf, wo er am meisten stört und wo wir am wenigsten mit ihm rechnen (und wo es dann besonders schmerzhaft wird). Und wieder hat C.G. Jung Recht wenn er sagt

C.G. JUNG: UNERWÜNSCHTE WIEDERHOLUNGEN SIND WEGWEISER.

Die gilt sicher nicht nur für dieses Kapitel sondern auch für die „Spiegel“ und die „Schatten“.

Fall aus der Praxis:

Die alte Geschichte...

Herr St., 40 Jahre, Tinnitus, arbeitet in einem Autohaus, Burnout. Am Arbeitsplatz sei einfach alles schrecklich, er

würde das nicht mehr ertragen. Ich fragte ihn, was denn das schrecklichste sei. Er antwortete: „Mein Chef hört mir einfach nicht zu!“

Ich war ziemlich erstaunt. Was war daran eigentlich das Problem? So, wie er es sagte, zeugte es von großer emotionaler Betroffenheit, ich würde sogar sagen von großem Schmerz. Eigenartig für ein Arbeitsverhältnis, nicht?

Ich fragte ihn: „Und wer hat früher nicht zugehört, so wie ihr Chef heute?“ Er wusste es sofort: „Mein Vater“. Das also war es. Dieser große Schmerz hatte sich wiederaufgeführt. Auf der Arbeit. Und er löste bei dem Patienten die gleichen schrecklichen Gefühle aus wie damals.

Die alten schmerzhaften Situationen wiederholen sich, man zieht die Menschen, die Situationen und Umstände, in denen das möglich ist, offenbar an wie ein Magnet. Bei diesem Patienten half schon das Erkennen der Situation, den Arbeitsplatz zu entschärfen, er brauchte jetzt nicht mehr wütend auf den Chef zu sein und sich auch nicht mehr unbeachtet zu fühlen. Allerdings weiß er, dass es hier was nachzuarbeiten gibt für ihn – z.B. Selbsterfahrung, Psychosynthese, alles was der Bearbeitung belastender kindlicher Eindrücke dienen kann. Besonders haben mir selbst die Kind-Kurse gefallen von Harald Reinhardt [1]. Man kommt von dort aufgeräumt zurück. Und ich sehe das auch bei den zahlreichen Patienten, die ich schon dorthin geschickt habe.

HARALD REINHARDT: DAS INNERE KIND IST DIE MÄCHTIGSTE GRÖSSE IN UNSEREM LIEBESLEBEN.

Und ich würde ergänzen „Es ist auch die wichtigste Größe in unserem Berufsleben und unserem ganzen Leben überhaupt!“

Fall aus der Praxis:

Wir brauchen Dich nicht

Frau G., 30 Jahre, Tinnitus und einige andere Beschwerden. Nachdem ich ihr durch Akupunktur und Laser gut habe helfen können bleibt der Tinnitus übrig. Nichts geht hier. Bei einem weiteren Termin frage ich sie ganz direkt: Was können Sie eigentlich nicht mehr hören? Ich habe in den langen Praxis-Jahren gelernt, dass die Seele ihr Anliegen oft sehr direkt in ein analoges (!) Symptom übersetzt. (Es klingt simpel, es ist simpel!)

Die Patientin wusste sofort eine Antwort (als hätte sie darauf gewartet, gefragt zu werden): Ich kann nicht mehr

hören, dass man mir auf der Arbeit sagt, dass man mich nicht braucht, dass ich ersetzbar bin. Ich war erstaunt und fragte nach, ob sie denn Fehler mache oder sonstige sachliche Gründe vorliegen würden? Sie sagte nein. Dann fügte sie hinzu: „Auf der vorigen Arbeitsstelle hat man mir das auch gesagt!“ Jetzt hatte sie bereits Tränen in den Augen und hatte angefangen, zu oszillieren (ich saß gerade hinter ihr bei der Untersuchung und konnte das deshalb bemerken). Und es war ersichtlich, wie schlimm diese Erinnerung war für sie.

Ich fragte sie leise „Wie alt fühlen Sie sich jetzt gerade?“ Sie antwortete sinngemäß, so etwa 9 Jahre. Auf die Frage was dort passiert sei, erzählte sie mir, dass sie mit ihren Eltern in eine fremde Stadt gezogen sei. Und die Kinder auf der Straße dort hätten ihr gesagt, sie dürfe nicht mit-spielen, sie sei nicht von hier...!

Ein Trauma? Würden wir das als Erwachsene so einstufen? Man sieht hier deutlich wie subjektiv dieser Begriff sein kann – für sie war das einfach nur schrecklich. Und sie führt dieses kindliche Erlebnis bei der Arbeit wieder auf. Und wieder! Und erzeugt damit, nebenbei bemerkt, Krankheitskosten. Von der Einschränkung ihrer Lebensqualität einmal abgesehen.

Interessant: auf die Frage, ob es in ihrem privaten Umfeld ähnliche Gefühle gäbe, sagte sie: wenn zwei Freunde von mir sich ohne mich verabreden denke ich manchmal, die machen das extra. Obwohl ich weiß, dass das ja Quatsch ist...

Wenn wir bei der Behandlung Hinweise dafür haben, dass ein altes Kindheitsdrama das geklagte Symptom unterhält, bewähren sich (neben der psychologischen oder sonstigen Aufarbeitung) bestens zwei schon bekannte Therapieoptionen:

- Die cerebrale Regenerationsakupunktur nach Dorfer [6]
- Die Emotionalfeldakupunktur nach Scholtes [7]

Beiden Therapiearten ist gemeinsam, dass der Patient gedanklich in sein Trauma zurückgeführt wird. Und dass man auf der Ohroberfläche aktive Punkte findet, die vorher nicht da waren. Ich selbst fand hier fast immer Goldpunkte, fast immer im Bereich des limbischen Systems auf dem Antitragus. Dorfer sucht sinnvollerweise auch einen zweiten Punkt wie eine Zange, auf der Innenseite des Antitragus. Man beachte bitte, dass es einer hohen Verantwortung und guter Einschätzung des Patienten bedarf, um zu wissen, wie weit man in der Rückführung in ein Trauma gehen darf. Ich selbst habe leider schon einmal ein sogenanntes „Flashback“ erlebt bei einer Patientin, ausgelöst lediglich durch die Gitter, die damals vor meinen Praxisfenstern

waren (Die erwachsene Patientin war Opfer eines aktuellen und fortgesetzten Missbrauchs und mir zur Mitbehandlung durch die Psychologin geschickt worden).

Patienten sind oft anfangs nicht sehr offen dafür, dass ihre körperlichen Beschwerden etwas mit der Seele zu tun haben sollen. Kein Wunder, wird doch in der Schulmedizin das Wort „psychosomatisch“ (von der Seele/Psyche auf den Körper wirkend) eher abwertend verwendet. Und von Patientenseite besteht oft das Missverständnis, als wolle der Arzt ihnen unterstellen, sie hätten nichts. Das mag in Einzelfällen zutreffen, aber Ärzte, die Bescheid wissen, wissen auch, dass die vom Patienten geklagten Beschwerden wirklich vorhanden sind. Als orthopädisch ausgebildete Ärztin kann ich das nur bestätigen – sowohl die Gelenkblockierungen als auch der Muskelhartspann und die schmerzhaften Trigger Punkte sind Fakt. Und man kann hier gut mit Akupunktur helfen. Allerdings weiß ich aus jahrzehntelanger Erfahrung, dass die alleinige Behandlung der körperlichen Symptome in diesem Fall nicht wirklich weit führen oder ein zunächst erzielter Erfolg nicht lange anhalten wird.

Damit Patienten dieses Thema leichter annehmen, erzähle ich ihnen gerne diesen Witz:

„Sagt die Seele zum Körper: Du Körper, der Mensch hört nicht auf mich, was soll ich machen. Sagt der Körper: Mach Dir keine Sorgen, ich mach das für Dich, auf mich hört er!“

Das kommt in der Regel gut an und noch während die Patienten darüber lachen, können sie diesen Sachverhalt auch für sich selbst ganz gut annehmen.

Fall aus der Praxis:

„Lotte rennt“

Lotte B., eine Patientin um die 40, alleinstehend, supersportlich, meistens gut gelaunt, fällt mir immer wieder durch ihre betont burschikose Outdoor-Kleidung auf. Nicht dass mir das nicht gefallen würde, bin ich doch selbst recht praktisch veranlagt. Aber sie berichtet immer wieder stolz, welche Outdoor-Wettkämpfe sie gewonnen hat, sei es Klettern, Mountain-biking, Geländelauf. Ihre gesamte Freizeit wird davon ausgefüllt, außerdem betreut sie Jugendgruppen im Alpenverein.

Einmal, vor einigen Jahren, wagte ich sie zu fragen, ob sie denn merken würde, dass sie ja immer wieder „wegrennen“ würde. Und vor was sie wohl auf der Flucht sei?

Daraufhin sagte sie mir, sie wüsste das alles schon und mir war dann klar: Hände weg – darüber will sie nicht reden. Sie kommt regelmäßig weil ihr die Behandlung gut tut, und ich lasse sie mit solchen Themen in Ruhe.

Vor einigen Wochen sahen wir eine ungewöhnliche Lotte B.: Ein zusammengekauertes weinendes Häuflein Elend. Es hatte ein Gespräch mit dem Chef gegeben, er hatte ihr bedeutet, sie sei nicht teamfähig, sie hätte keinerlei Perspektive auf ein höheres Amt usw. usw.

Ich hatte Frau B. noch niemals so emotional gesehen. Im Laufe des Gesprächs war es für mich nicht wirklich wichtig zu hören, was alles passiert war, sondern welches das schlimmste Gefühl war, das durch dieses Gespräch bei ihr wachgerufen worden war. Es dauerte einige Zeit, bis sie ihre Gedanken geordnet hatte. Und dann fand sie es: Sie fühlte sich

- nicht gesehen (in ihrer Leistung, ihrem Einsatz, ihren Fähigkeiten)
- nicht gewertschätzt
- ungerecht behandelt (eine andere, viel jüngere war ihr vorgezogen worden)

Sie weinte hemmungslos, wie ein fünfjähriges Kind. Und in der Tat – alle oben genannten schlimmen Gefühle entstammten etwa dieser Zeit als Kind...!

Als sie sich beruhigt hatte, sagte ich ihr: „Wissen Sie, unsere Seele neigt dazu, ungelöste alte Geschichten wieder auf die Bühne zu bringen, sie wieder aufzuführen. Damit sie dieses Mal besser ausgehen sollen. Damit die alte Wunde, die damals geschlagen wurde, heilen darf. Vorzugsweise passiert das dort, wo unser Herz ist, z. B. in der Partnerschaft. Dort wo es richtig weh tut (sonst bewegen wir uns ja nicht und suchen Hilfe). Und wo wir nicht so einfach weg können. Sie haben die letzten 25 Jahre genau diese mögliche Bühne für das alte Drama gemieden wie der Teufel das Weihwasser. Ihr Innerstes wusste wohl sehr gut, was hier wiederaufzuführen gewesen wäre. Und jetzt hat sich ihre Seele eine andere Bühne gesucht: Ihren Arbeitsplatz! Auch Sie scheinen einer Weiterentwicklung nicht ausweichen zu können...“

Sie musste trotz all der Tränen lachen. Und ich sagte ihr „Wissen Sie, wenn wir diese alten Dinge mit dem Bademeister im nächsten Schwimmbad wiederaufführen müssten, dann würden wir ganz einfach ein anderes Schwimmbad gehen, nicht?“ Sie lachte wieder.

Und dann rief ich eine von mir sehr geschätzte Psychologin an, die Emotionale Körperarbeit (Somatic Experi-

ence nach Peter Levine) durchführt und bat sie um sofortige Notfall-Hilfe, was dann auch möglich war.

Die akuten Gefühle sind oft so heftig, sie fühlen sich genauso an wie damals, als wir machtlos, hilflos, wehrlos, wütend, ohnmächtig waren, unselbständig und ausgeliefert. Und genauso dramatisch fühlen wir uns heute, wenn es akut wird und wir alte Dramen wiederholen – mit dem Partner oder auf der Arbeit. Und in der Regel – auch wenn uns das gar nicht bewusst ist, reagieren wir dann auch wie damals, eben wie ein Kind, das schreit, bockig ist, wütend. Diese Situation verdient ein sofortiges Coaching (hört sich immer besser an als Therapie, sollte aber hier natürlich dasselbe sein und die gleichen tiefgreifenden Heilungsimpulse geben).

Anmerkung zum weiteren Verlauf bei Lotte B: Ich führte bei der Patientin einige Akupunktur nach dem System von Dorfer und Scholtes durch. Weiterhin suchte ich sehr genau nach weiteren psychisch aktiven Punkten. Die Patientin ist zudem im regelmäßigen Coaching und fühlt sich viel besser. Sie möchte nach 6 Wochen Arbeitsunfähigkeit von sich aus wieder arbeiten gehen. Am Schluss der Akupunkturbehandlung zeigte sie noch auf ihren linken Unterschenkel – ich wollte meinen Augen nicht trauen: Die Patientin war anfänglich vor einigen Jahren einmal wegen ihrer Psoriasis zu mir gekommen. Am linken Unterschenkel war bei allem guten Behandlungserfolg ein 10x10 cm großer Psoriasis-Herd übriggeblieben. Jetzt war er ... weg!!

Lotte B., die seit der Krise reifer wirkt und viele gute eigene Gedankenimpulse hat, was ihre Geschichte angeht, sagte mir „das war mir irgendwie klar, dass diese Hautstelle was ausdrücken sollte“.

Übrigens: Die chinesische Übersetzung für „Krise“ bedeutet „Chance, die auf der gefährlichen Welle reitet“...

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Mechanismen, warum jemand in einen Erschöpfungszustand gerät, für die meisten Menschen den gleichen Gesetzmäßigkeiten folgen: dort wo unser Herz ist, dort machen wir tiefgreifende Erfahrungen, die uns mit uns selbst konfrontieren. Mit den Erfahrungen unserer Kindheit, mit ungelebten Anteilen, mit dem was und wer wir selbst sind (in dem Versuch, unseren eigenen Weg zu gehen). Es sind Erfahrungen, die uns eigentlich weiterbringen sollen. Wenn wir sie denn richtig einordnen und zu unserer Entwicklung nutzen könnten! Ich fände es wunderbar, wenn solche lebenswichtigen Themen schon in der Schule gelehrt wür-

den. Es fragt sich allerdings von wem. Mir ist bisher noch kein Lehrer begegnet, der von diesen Zusammenhängen Kenntnis hatte und damit stimmt wohl der nachfolgende Satz von Reinhardt:

**WIR LERNEN DIE GRAMMATIK DER WELT
ABER NICHT DIE GRAMMATIK DER SEELE.**

Unterschied Spiegel /Schatten/Dämon am Beispiel der Aggression:

Wem das bis hierher alles ein wenig zuviel geworden ist, der beachte nochmals die prinzipiellen Unterschiede zwischen Spiegel, Schatten und Dämonen aufgeführt am Beispiel Aggression:

Spiegel:

Jemand ist aggressiv zu mir weil ICH zu mir selbst aggressiv bin.

Schatten:

Jemand ist aggressiv zu mir, weil ich den kraftvollen Aspekt der Aggression, das „Für-mich-einstehen“ bei mir selbst ausklammere. Oder: Mich regt das aggressive Verhalten von den anderen auf (weil ich dadurch in Kontakt komme mit Wesensanteilen, die zu mir gehören, die ich aber mit viel Kraft unterdrücken muss).

Dämon:

Jemand ist aggressiv zu mir – und steht in diesem Moment an Stelle von Vater oder Mutter und wiederholt für mich dieses Drama, in der Hoffnung, dass es diesmal besser ausgeht und gelöst werden kann.

Literatur

- [1] Reinhardt H.: Inst. f. Psychosynthese, Köln, Psychosynthese-Koeln@t-online.de, www.psychosyntheseinstitut.de, tel. 0221-9130809
- [2] C.G. Jung, Erinnerungen, Träume, Gedanken, Walter-Verlag 2005
- [3] C.G. Jung, Die Beziehungen zwischen dem Ich und dem Unbewussten, Dtv-Verlag 2001
- [4] Monbourquette J.: Umarme Deinen Schatten, Herder Vlg., 2009
- [5] Strittmatter B.: Neuronale Induktionsakupunktur: in Bahr F, Strittmatter B.: „Das Grosse Buch der Ohrakupunktur“, Hippokrates Vlg Stuttgart, 2011
- [6] Dorfer L.: Die Cerebrale Regenerationsakupunktur in Bahr F, Strittmatter B.: Das große Buch der Ohrakupunktur, Hippokrates Verlag, Stuttgart 2011
- [7] Scholtes Ch.: Emotionalfeldakupunktur: Die Lösung des Traumas, Schmerz und Akupunktur 01–2012

Es gibt Menschen, die leben getreu dem Motto: Besser gut verdrängt als schlecht verarbeitet. Es ist sicher richtig: Schlechte Verarbeitung kann die Wunde tiefer machen. Aber: Der Schatten findet uns. Und wir finden ihn. Immer! Und auch die alten Geschichten der Kindheit wiederholen sich, dagegen können wir gar nichts machen. Auch die Schatten kehren immer und immer wieder.

Eine beste Freundin von mir hatte jetzt über 25 Jahre lang an ihrer Arbeitsstelle nur „Arschloch-Chefs“ (und Chefinnen). Jetzt gerade ist es der fünfte solcher Chefs in Folge. Sie weigert sich, nach Gründen in sich zu schauen. Und wartet jetzt, talentiert, promoviert, demotiviert, erschöpft, mit 57 Jahren sehnlichst auf ihre Pensionierung...

Wenn wir dann nicht bereit sind, nach Ursachen in uns selbst zu fahnden, wenn wir dann nur im Außen, in der „Realität“ agieren (der hat das gemacht und ich hab das gemacht), haben wir viel mehr Aufwand, viel mehr Ärger, kündigen vielleicht oder entlassen jemand oder lassen uns sogar scheiden. Auf der neuen Arbeit, in der neuen Beziehung werden dann oft die gleichen Themen wiederholt – man wundert sich... Ökonomisch ist das nicht! Ich halte es für mich seit einigen Jahren mit diesem Satz: Aufräumen hilft. Und die spannendste Reise ist immer noch die Reise zu sich selbst. Und damit zitiere ich ein weiteres Mal:

C.G. JUNG: NUR DAS VERDRÄNGTE DRÄNGT!

und

**C.G. JUNG: DIE RUHE IST DER LOHN DES
AUFGERÄUMT SEINS.**



*Dr. med. Beate Strittmatter
Ärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Naturheilverfahren, Sportmedizin
Quellenstr. 19, 66191 Saarbrücken
Tel.: 0681/8304667
E-Mail: Strittmatter@t-online.de*