

Beate Strittmatter

# WENN BEZIEHUNGEN AUF DEN MAGEN SCHLAGEN

## When Conflicts in Relationships Cause Gastrointestinal Disorders

### Zusammenfassung

Chronisch-entzündliche Probleme im Magen- und Darmbereich (CED) werden häufig durch Beziehungskonflikte zu Hause oder auf der Arbeit ausgelöst und unterhalten. Solche Konflikte wirken in der Akupunkturbehandlung als Therapiehindernis. Es werden Strategien und Gesprächstechniken vorgestellt, um solche Konflikte schnell aufzudecken und Lösungen anzubieten.

### Schlüsselwörter

Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, Akupunktur, Ohrakupunktur, Konflikte in Beziehungen, Partnerschaft, Lösungen in Beziehungen

### Summary

Chronic inflammatory disorders of the gastrointestinal system are a prevalent disorder in the general population and present complex pathogenesis. Many of those patients suffer from conflicts in their relationships at work or at home. Effective interview methods are presented to find the deeper source of anger and frustration. Solutions are offered the patient can realize himself.

### Keywords

Functional gastrointestinal disorders, acupuncture, earacupuncture, auricular medicine, social conflicts, partnership, improvement in personal relationships

**C**hronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED) verlaufen häufig rezidivierend. Ihre Therapie mit westlicher Medizin ist limitiert und oft mit Nebenwirkungen verbunden. Akupunktur bietet hier einen guten Ansatz.

Dass Störherde jede Art von Symptom unterhalten können und eine gezielte Störherdsuche und Störherdbehandlung nicht nur den Störherd ausschaltet, sondern das dadurch ausgelöste Symptom ebenfalls auslöscht – darüber haben wir oft berichtet und viele von Ihnen haben das in der Praxis bereits erlebt [1].

Wenn aber Störherde wie Narben, Zähne oder chronische Entzündungen ausgeschaltet werden, bleiben trotz guter Akupunktur manchmal Patienten übrig, deren Beschwerden zwar besser werden, aber doch regelmäßig wiederkehren. Fragt man nach dem allgemeinen Wohlbefinden, bleibt in der Regel eine Anspannung zurück, die schon anfangs mitgebracht worden war.

Bei solchen Patienten sollte man in Betracht ziehen, dass die Beschwerden durch nicht ausgedrückte Emotionen bzw. ungelöste Konflikte unterhalten werden könnten.

Wenn man sich als Akupunkturarzt etwas Zeit nehmen kann, um nach den wahren Ursachen von Magenschleimhautentzündungen oder entzündlichen Darmproblemen zu forschen, findet man in vielen Fällen einen Zusammenhang mit unterdrückter Wut. Sehr oft hat diese Wut mit ungelösten Konflikten in Beziehungen zu tun – auf der Arbeit genauso häufig wie zu Hause.

Prof. Gerhard Litscher schreibt in seinem Beitrag in diesem Heft:

*Es ist wichtig zu erkennen, dass PatientInnen nicht nur eine Magenkrankung haben, die behandelt werden muss, sondern auch einen Zustand der Disharmonie aufweisen, der meist durch eine spezifische psychosoziale Situation ausgelöst wird [2].*

Was mir an dieser Aussage so gefällt: Der Patient wird nicht vorverurteilt mit dem abgenutzten Begriff „psychosomatisch“. Mal ganz ehrlich – wer von uns hat im Laufe seiner Medizinkarriere nicht schon jemand etwas abwertend in die „psychosomatische Schublade“ gesteckt? Ich erinnere mich an eine meiner ersten Placebo-Erfahrungen in der orthopädischen Klinik: Der Patient war nach einer rosa Placebo-Kapsel schmerzfrei. Die Schwester und

ich schauten uns an, und wir wussten beide „Bescheid“. Ich konnte damals nicht anders denken, die Ergebnisse von Selbstheilungs- und Placeboforschung waren mir damals noch nicht bekannt.

In der Aussage von Litscher wird respektvoll auf einen Zusammenhang zwischen Schmerz bzw. Krankheit und einer Störung im psychosozialen Umfeld verwiesen, um das man sich bitte kümmern sollte. Und genau das ist oft ein Problem für uns alle: Was ist eigentlich eine solche „psychosoziale Situation“? Und wie kann man hier Hilfe anbieten? Die meisten von uns sind keine ausgebildeten Psychologen. Und selbst wenn jemand eine psychotherapeutische Zusatzausbildung genossen hat, wird er im Praxisalltag vielleicht nicht so viel Zeit haben, tiefenpsychologisch fundiert zu arbeiten (denn dafür sind die Plätze in der Regel begrenzt und meist ausgebucht).

Um also schnell an problematische Beziehungsthemen heranzukommen, brauchen wir einfache und schnelle Interventionsmöglichkeiten, die der Patient nicht nur gerne annimmt, sondern auch bereit ist, umzusetzen (siehe auch [www.rettetdieliebe.de](http://www.rettetdieliebe.de)).

Auch wenn kein Anfangsverdacht besteht, sind bei chronischen Magen-Darm-Erkrankungen in der Anamnese Fragen wie diese hilfreich:

- Wann traten die Symptome erstmals auf?
- Was war zu diesem Zeitpunkt oder kurz vorher?
- Wie haben Sie sich damals gefühlt?
- Gab es ein Problem mit einem Menschen, einer Beziehung?
- Gab es ein Entscheidungsproblem (Berufsfindung, Schule, Partnerschaft, Arbeit)?



© P. Eyer

Manchmal ist es hilfreich, anstelle „Problem“ das Wort Irritation zu verwenden. Viele Patienten wollen nicht gerne sehen, dass etwas ein Problem sein könnte. Und dass sie ein Problem im sozialen Bereich haben könnten. Das Wort Irritation ist eine freundliche Einladung, sich zu öffnen oder auch Gefühle zuzulassen. Wenn man nur freundlich genug einlädt, lassen Patienten sich gerne auf das Gespräch ein.

## Spiegel

Eine Patientin mit chronischer Gastritis berichtet zum Beispiel, sie sei im Burnout, die Arbeit sei schrecklich.

Die Fragen, die uns auf den Punkt bringen:

- *Was genau ist das Schrecklichste?*

Die Antwort in diesem Fall war: „Ich werde schlecht behandelt.“

Hier fragt man am besten nach:

- *Wie genau?*

Ihre Antwort: „Von oben herab, herablassend, als wäre ich weniger Wert.“

Jetzt ist es sinnvoll, nachzufragen:

- *Wie denken Sie über sich selbst? Und: Wie reden Sie mit sich selbst?*

Jeder Mensch redet mit sich selbst, spricht sich im lauten oder tonlosen Selbstgespräch an.

Meistens denkt unser Gegenüber dann nach, wir können ihm helfen, indem wir fragen: Sind Sie freundlich mit sich? Nachsichtig? Ermutigend? Aufmunternd?

In meiner Praxis stelle ich solche Fragen ziemlich bald, wenn jemand sich über den Partner oder über Kollegen auf der Arbeit beklagt. 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, die eigenen Bedürfnisse nicht gut wahrzunehmen usw. Es steht uns quasi auf der Stirn geschrieben, z.B. „Ich bin es nicht wert, bitte nicht respektvoll reden mit mir“ oder „Bitte bemerken Sie, dass ich nicht schön bin“ oder „Ich habe nichts Wesentliches zu sagen, Sie brauchen mich nicht ernst zu nehmen“.

Der andere **spiegelt** uns unsere eigene Ansicht über uns selbst! Und er „bedient“ uns mit entsprechendem Verhalten, ohne das zu wissen. Das rechtfertigt Täter natürlich überhaupt nicht, aber es ist sinnvoll, über diese Zusammenhänge Bescheid zu wissen, wenn man aus dem Opfer-Dasein rauskommen möchte.

Dass bestimmte Menschen leichter zum Opfer werden als andere, wird übrigens schon seit vielen Jahrzehnten in der Opferforschung (Viktimologie) durch eindeutige wissenschaftliche Ergebnisse bestätigt. Der Kriminologe Hans

von Hentig, Ordinarius für Strafrecht, Strafprozess und Kriminalwissenschaft an der Universität Kiel (und später USA), beschrieb bereits 1946 in seinem Buch „The criminal and his victim“ statistisch gesichert Persönlichkeitsmerkmale und auch bestimmte Lebensgefühle, die den Menschen leichter zum Opfer werden lassen [3].

### *Fall aus der Praxis zum Thema Spiegel*

#### **Mein Mann verdreht vor anderen die Augen über mich**

Marion, 35 Jahre, hat einen Mann, der sie fördert und den sie sehr liebt. Allerdings gibt es Situationen, da würde sie ihn gerne umbringen: Wenn er ihr manchmal auf Festen und vor Freunden das Wort abschneidet bzw. die Augen verdreht, wenn sie ihre Meinung äußert. Dieser Umstand und die Tatsache, dass sie über immer noch mehr Einsatz ihren Mann von ihrem Wert zu überzeugen versuchte, raubte ihr in den letzten Jahren viel Kraft. Sie kommt zu mir, ratlos und bekümmert. Der eigentliche Grund des Besuchs ist zunächst ein in der letzten Zeit immer häufiger auftretender Magenschmerz. Bereits beim ersten Gespräch tritt jedoch zutage, dass dieser Zustand etwas mit der Spannung zu tun haben muss, die sie zu Hause auszuhalten hat.

Eine Anmerkung zum Ehemann – Natürlich geht so ein Verhalten überhaupt gar nicht! Aber warum passiert es ausgerechnet ihr? Zu anderen ist er immer die Freundlichkeit und Wertschätzung selbst!

Auf mein Nachfragen meint die Ehefrau, dass sie sich selbst eigentlich nicht wirklich ernst nimmt. Und dass sie außerdem über sich denkt, dass sie nichts Wesentliches zu sagen hat.

Der Ehemann „bedient“ ihre eigene Einschätzung über sich selbst mit entsprechend passendem Verhalten – eben wie ein Spiegel.

Als ich ihr dieses Spiegelprinzip darstelle, ist sie überaus beeindruckt – und nimmt es sich sofort zu Herzen.

#### *Wie es weiterging:*

Marion nimmt Coaching-Stunden und belegt Selbst-erfahrungsseminare. Nachdem sie durch diese professionelle Unterstützung mehr Selbstbewusstsein entwickeln konnte, hörte sie solche Aussprüche von ihrem Mann nur noch sehr selten ... und interessant:

Jetzt plötzlich wirkt meine Akupunktur, die vorher nur zögerliche Erfolge hatte aufweisen können. Sie verträgt mehr Nahrungsmittel, die Schmerzattacken verschwinden. Sie erzählte mir dann ganz nebenher, sie habe öfter auch Kopfschmerzen gehabt – da war über die Leber-Galle-Verbindung wohl nicht ausgedrückte Wut im Spiel gewesen. Und diese Kopfschmerzen seien jetzt auch verschwunden, obwohl ich da gar nicht viel gemacht hatte!

#### *Was man Patienten zum Thema Spiegel mitgeben kann:*

Wenn ein Mensch für diese Thematik offen ist und über sein eigenes Leben etwas lernen möchte, braucht er nur im Alltag hinsehen. Am Arbeitsplatz, in Beziehungen, in der Familie, überall dort, wo Menschen miteinander in Beziehung stehen. Wenn er bereit ist, zu fühlen, wie es ihm selbst dabei geht, und was ein Ärger oder ein Konflikt mit ihm selbst zu tun haben könnte und wo seine eigenen Themen sind, bringt das immer weiter. Man kann ihn auffordern, sich in einer ruhigen Minute zu sagen: Alles in mir darf jetzt sein. Dafür braucht es etwas Mut, denn man wird vielleicht Dinge in sich entdecken, die man schon einmal gesehen hat – und zwar genau in den Menschen, die einen gerade so aufgeregt haben.

An dem obigen Fall kann man leicht verstehen, dass nachfolgendes Sprichwort zwar auf den ersten Blick bezaubernd richtig erscheint, auf den zweiten Blick aber durchaus tiefer verstanden werden will:

**Das Leben ist ein Spiegel – wenn man hineinlächelt, lächelt es zurück.**

*Nubar Gulbenkian*

Lächeln alleine reicht eben nicht, solange wir uns nicht selbst zulächeln können. Damit lächeln wir dem Leben in uns zu und dann stimmt der Satz wieder. Und:

**Wie wir mit uns umgehen, so geht die Welt mit uns um!**



## Der Schatten

Der nachfolgende Fall aus der Praxis zeigt noch einen ganz anderen Aspekt einer psychosozialen Stresssituation. Dieser Fall zeigt, wie ein Mensch sich über einen anderen Menschen aufregt, weil dieser ihm etwas zeigt, was er selbst schon lange aus verschiedenen Gründen aus seinem Leben ausgeschlossen hat. Warum schließen wir Dinge aus?

Vor einigen Jahren war ich als Rednerin auf einem großen medizinischen Kongress in Salzburg eingeladen. Rüdiger Dahlke war mein Vorredner. In seinem 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 Latentheke. Dort führen sie dann ein „Schattendasein“.“

Der Begriff „Schatten“ im Zusammenhang mit der menschlichen Seele wurde von dem berühmten Psychiater C.G. Jung geprägt [4–6]. Es ist nicht der physische Schatten eines Menschen gemeint, welcher durch die Sonne erzeugt wird. Vielmehr bezieht er sich auf Seiten unserer Persönlichkeit, mit welchen wir uns nicht identifizieren können oder wollen, die wir deshalb „ins Dunkle“ verschieben. Dann müssen wir sie nicht sehen und hoffen, dass auch andere sie nicht sehen. Dieser „abgeschobene“ Anteil ist uns dann nicht mehr bewusst. Und das sind keinesfalls immer nur dunkle Eigenschaften (wie es von einigen Gruppierungen manchmal beschrieben wird).

Welche Aspekte unseres Selbst wir in den Schatten schieben, hängt entscheidend von der Umwelt ab: den Wertevorstellungen der Eltern und der Freunde, den herrschenden Geschlechterrollen, der Religion und der Kultur, in der man lebt. Wer durch ein leistungsorientiertes Elternhaus erzogen wird, verdrängt möglicherweise, um gemocht zu

werden, das eigene Bedürfnis nach Faulheit, jemand, der in eine Hippiefamilie geboren wird, muss vielleicht seine „spießige“ Ordnungsliebe verdrängen, um akzeptiert zu werden. Das Verdrängte kann ein Talent, eine Fähigkeit, Wesensarten, Eigenschaften oder Denkweisen sein.

Der Mensch möchte mit diesen Schattenaspekten nichts zu tun haben, denn er verbindet sie unbewusst mit der alten **Angst, nicht dazuzugehören**, ausgeschlossen zu sein. Er ist deshalb stets bemüht, sich von ihnen zu distanzieren, sie aus seinem Leben zu verbannen oder zu leugnen. (Epigenetisch haben wir alte Ängste aus der Steinzeit übernommen – Wer vom Clan ausgeschlossen wurde, war faktisch tot, niemand konnte in der Steinzeit allein überleben.)

Solch eine Abspaltung ist allerdings nur begrenzt möglich und die Schatteninhalte werden dadurch gezwungen, sich andere Formen zu suchen (z.B. Symptome oder Personen), um wieder einen Platz im Leben des Menschen zu erhalten. Das Ausgeschlossene folgt uns, denn es gehört zu uns! Es folgt uns, eben wie ein Schatten. Und damit wir es auch wirklich bemerken, zeigt es sich uns in meist stark verzerrter Form, die Wut oder Ärger auslöst, z.B. über das Verhalten anderer Menschen, über Ereignisse und besonders über unsere Partner.

### *Fall aus der Praxis zum Thema Schatten*

#### **Die Kollegin nervt!**

Frau Annegret Sch., 50 Jahre, ist energetisch am Boden. Entsprechend kommt sie mit Diagnose „Burn-out“. Sie klagt auch über häufige Infekte, Gastritiden, Verdauungsprobleme, einen Wechsel zwischen Obstipation und Diarrhoen, Muskelschmerzen. Der Arbeitsplatz überfordert und nervt sie. Ich frage sie: „Wenn Sie nur zwei Sätze hätten, um auszudrücken, was am Arbeitsplatz nicht richtig ist, was wäre das?“ Anstelle sich lange Geschichten anzuhören, ist es sinnvoll, Patienten wirklich auf wenige Sätze zu beschränken. Die Allermeisten kommen dann sofort zum Punkt, so auch Frau Sch.

Sie hebt die Stimme und legt los: „Diese Kollegin, die nervt mich, ich arbeite viel mehr als die, und immer wenn die was geleistet hat, erzählt sie das laut überall rum ... richtig unverschämt!“ Sie war plötzlich voll in ihrer Wut, den erhöhten Blutdruck brauchte ich gar nicht messen.

Dies ist ein typischer Fall von Schatten – was schließt sie aus?

Als sie sich so richtig aufregt, frage ich sie direkt „Und worauf sind Sie neidisch?“ Sie nimmt sich gar keine Zeit, über diese Frage erstaunt zu sein, sondern kommt auch hier sofort zum Punkt und holt wieder Anlauf: „Ich würde das auch mal gerne machen, ich bin immer so fleißig und so bescheiden und leise und ich werde dafür dann gar nicht so anerkannt wie die ...“ und so weiter. Und dabei ist sie richtig laut und wütend.

Allein das Erkennen, dass sie von Kindheit an bestimmte Dinge für sich ausgeschlossen, in die Abspaltung gedrängt hat, wirkt plötzlich, hier und jetzt, wie eine Befreiung für sie. Sie beruhigt sich und fängt an, ihre Gedanken zu ordnen. In ihrer Kindheit hat ihr das Motto „Sei ein liebes Mädchen, erst die anderen, dann Du“ sehr geholfen. Aber was ihr früher nützlich war, um gut durchzukommen, behindert sie in ihrem jetzigen Leben an der freien Entfaltung.

Als sie das erkennt, strahlt sie. Und sie hat auch verstanden, dass sie der „blöden“ Kollegin ja eigentlich dankbar sein darf. Ohne die würde sie gerade nicht hier bei mir sitzen und wir hätten nicht dieses für sie erhellende Gespräch über die Dinge, die sie bisher mit Kraftaufwand aus ihrem Leben herausgehalten hat, geführt.

*Wie es weiterging:*

Ich sah die Patientin noch einige Male, der Arbeitsplatz war auf einmal kein Thema mehr, die Probleme dort hatten sich allein dadurch, dass sie nach dem Verstehen der Zusammenhänge die Verantwortung zu sich zurückgenommen hatte, aufgelöst! Im Gegenteil, sie sah den Arbeitsplatz nun als ihre neue Spielwiese für Erkenntnis und Entwicklung. Nun kam ich auch an ihre körperlichen Beschwerden mühelos mit Akupunktur und Reflextherapien heran und konnte sie alsbald beschwerdefrei entlassen.

Wie man sieht, bedarf es manchmal gar keiner Psychotherapie und erst recht nicht vieler Sitzungen, um die Ösen und Haken, an denen wir festhängen, erkennbar zu machen und zu lösen.

*Was man Patienten zum Thema Schatten mitgeben kann:*

Wenn uns z.B. jemand mit seinem Verhalten total nervt, darf man für sich selbst den Verdacht äußern, dass hier etwas Ausgeschlossenes angetriggert wird. Die wichtigste Technik ist dann: Zurücktreten, Beobachten, als wäre man

nicht beteiligt. Man fragt sich, was der andere tut oder hat, was man selbst vielleicht tun oder haben sollte. Immer wenn jemand mit dem, was er tut oder wie er ist, starke Gefühle in uns erzeugt, hat es mit uns zu tun!

Robert Betz nennt Menschen, die uns ärgern, von denen wir aber viel über uns selbst erfahren dürfen, „Archengel“. Denn letztlich nützen uns diese Begegnungen, um zu wachsen – wenn wir uns auf diese Erfahrung wirklich einlassen und nicht nur im Ärger und in der Schuldzuweisung steckenbleiben [7].

**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...!

**Der Schatten trifft uns – immer. Wir treffen ihn – immer!**

*C. G. Jung (1856–1939)*

Das bedeutet nichts anderes, als dass, wie oben schon erwähnt und an Fallbeispielen gezeigt, sich immer wieder jemand in unserem Umfeld finden wird, der uns unsere ausgesperrten Anteile „nachträgt“, damit wir sie erkennen und integrieren können. Das Leben scheint uns damit zu ermutigen, „ganz“ zu werden. Leider sind diese Zusammenhänge immer noch viel zu wenig bekannt. Dabei hat C.G. Jung schon vor über 100 (!) Jahren gesagt:

**Der Schatten ist ein ungenutzter und unerforschter Schatz ... um ganz zu werden**

*C. G. Jung (1856–1939)*

Wenn man einen eigenen Schatten entdeckt hat – wie geht man dann am besten damit um?

Hier einige kluge Sätze von Harald Reinhardt, meinem hochgeschätzten Lehrer der Psychosynthese (Harald Reinhardt, [www.psychosyntheseinstitut.de](http://www.psychosyntheseinstitut.de)) zum Thema Schatten:

- *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.

Einen weiteren Fall zum Thema Schatten möchte ich Ihnen nicht vorenthalten, er hat mich besonders beeindruckt:

#### *Fall aus der Praxis zum Thema Schatten*

##### **Mein Mann ist so unverantwortlich**

Marina S., 40 Jahre, kommt zu mir wegen einer diagnostizieren Autoimmunerkrankung des Darmes, sie hat immer wieder blutige Durchfälle und massive Nahrungsmittelintoleranzen. Sie hat oft Kopfschmerzen, sie fühlte sich müde und ausgelaugt. Ihr Internist, der ebenfalls Ohrakupunktur bei ihr versucht hat, schickt sie, denn er vermutet hinter den Beschwerden mehr als „nur“ den Darm. Die Patientin hat kein Amalgam mehr, das ist vor Jahren fachgerecht entfernt worden und es wurde sorgsam entgiftet. Ich finde keine besonderen Störherde, der Kollege hat gut vorbehandelt. Auch ist eine fachgerechte Darmsanierung begonnen worden.

Von Beruf ist sie Werbefachfrau und sie berichtet, dass ihr in letzter Zeit die Kreativität ausgegangen sei und dass ihr das Sorgen bereiten würde.

Wenn Hinweise dafür vorliegen, dass sich die Seele über einen Erkrankung bemerkbar machen möchte, frage ich Patienten ganz einfach: Wenn heute Nacht die gute Fee an ihr Bett käme, und Sie dürften sich etwas wünschen, und es wäre alles möglich, was wäre das? Sie meint auf diese Frage spontan, „dass meine Beschwerden weg wären.“ Ich frage weiter: Nehmen wir an, Sie hätten keine Schmerzen mehr und Ihr Darm wäre in Ordnung – und die gute Fee käme noch einmal – was würden Sie sich wünschen? Sie dürften ALLES ändern, was immer Sie möchten. Wenn also Zeit, Geld, Raum und Möglichkeiten keine Rolle spielen würden, und alle würden gut finden, was Sie sich auswählen, was würden Sie sich noch wünschen? (Ganz oft bleiben Wünsche schon

in der „Geht-ja-sowieso-nicht“-Schublade stecken. Oder wir glauben, dass uns unser Wunsch nicht zu-steht, oder andere uns dafür ablehnen könnten.)

Nur wenn wir uns in der Phantasie frei machen können von den Gedanken, dass etwas sowieso nicht geht, kommen wir überhaupt dahin, zu verstehen, was wir uns wirklich wünschen.

Sie antwortet sofort: „Dann würde ich meinen Mann ändern!“ Bums, da ist es. Und was würde sie dann gerne ändern? Sie lehnt sich zurück und holt aus: „Er ist oft so unverantwortlich, beinahe fahrlässig. Wenn wir aus dem Haus gehen, lässt er die Fenster vom Erdgeschoss einfach gekippt“. Und sie nennt noch einige Beispiele für Nachlässigkeiten.

Ich frage sie direkt: Wenn Sie es positiv sehen müssten – was hat Ihr Mann, was Sie nicht haben? Sie kommt sofort drauf: Leichtigkeit, Sorglosigkeit. Als sie das ausspricht, hat sie auch schon Tränen in den Augen. Ich muss gar nichts mehr sagen – er lebt die Leichtigkeit und die Sorglosigkeit, die ihr selbst so völlig fehlen. 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. Da ist er wieder, der Schatten.

Interessant ist für sie zu verstehen, dass sie aufgrund ihrer Lebensgeschichte (verantwortungsvolle Kindheit mit Sorge für die alleinstehende Mutter) Unbeschwertheit und Leichtigkeit nie ausbilden konnte, bzw. dass dieser Teil von ihr extrem weit weg verbannt werden musste, um damals das Leben zu meistern. Dieser verbannte Teil, ihr Schatten, der dennoch zu ihr (bzw. zu einem „ganzen“ Leben) gehört, macht hier seit langer Zeit in verzerrter Form auf sich aufmerksam, er winkt ihr quasi zu – über ihren extrem sorglosen Mann.

#### *Wie es weiterging:*

Marina 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“ am Institut für Psychosynthese in Köln ([www.psychosyntheseinstitut.de](http://www.psychosyntheseinstitut.de)). Sie kam vom Kind-Kurs zurück und berichtete mir, dass ihr Mann sich geändert habe ...

(man beachte: Sie hatte den Kurs gemacht, nicht ihr Mann!) Jeder „Rückfall“ (= Ärger über den Partner) war jetzt ein Anlass für sie, darüber zu reflektieren, wo sie selbst gerade stand. Außerdem hätten ihre blutigen Durchfälle aufgehört. Nach einigen weiteren Behandlungen mit Akupunktur und Darmsanierung konnte ihr Spektrum an verträglichen Nahrungsmitteln ebenfalls sehr erweitert werden.

Was man Patienten zum Thema Schatten noch mitgeben kann: Diese kleine Liste gebe ich Patienten manchmal als Ersthilfe nach der Behandlung direkt mit:

Wenn Dich das Verhalten Deines Partners ärgert, wenn Du sein Verhalten völlig ablehnt – tritt etwas zurück (aus Deiner emotionalen Sicht heraus) und schau **genau** hin. Frage Dich:

- Was nimmt der sich heraus, was ich auch mal tun sollte?
- Was setzt der um, was bei mir schon lange wartet?
- Was für eine Eigenschaft/Einstellung hat er, die auch mir gut tun würde?

Jean Monbourquette sagt hier sehr treffend [8]:

**Wenn ich mich als verantwortlich für die Antriebe meines Schattens erkenne, kann ich meinen Schatten in Besitz nehmen, statt mich von ihm besitzen zu lassen.**

*Jean Monbourquette*

Die Schattendynamik ist meiner Meinung nach, gerade weil sie beinahe gar nicht bekannt ist, eine der wichtigsten Behinderungen in unserer (und auch jeder anderen) Therapie. Resultierende Wut, Anspannung und Ärger formieren sich zu Symptomen. Und die beste Entspannungstherapie wird nichts bewirken, denn der Schatten gehört zu uns und macht so lange in verschiedener Weise auf sich aufmerksam, bis das ausgeschlossene Thema wahrgenommen und wieder integriert wird.

In den alten TCM-Lehrbüchern liest man von der Ahnenmedizin – den Texten ist zu entnehmen, dass die Verursachung von Krankheiten in fast allen Fällen auf ein mögliches Einwirken verstorbener Ahnen oder Drittpersonen sowie auf böswillige Magie, also die Einwirkung noch lebender Mitmenschen, zurückgeführt wurde. Als entsprechende Vorbeugungs- und Heilmaßnahmen gelten Beschwörungen, Geschenke und Versöhnungsgaben.

Ja, es sind oft unsere Mitmenschen, die uns mit unseren Themen in Kontakt bringen. Allerdings dürften obige Behandlungsvorschläge nur selten zum Erfolg führen.



© P. Eyer

## Sound der Kindheit

Wenn Beziehungen auf den Magen schlagen oder sonstige Symptome unterhalten, dann haben wir es auch sehr oft mit der Wiederholung von alten Erfahrungen aus der Kindheit zu tun – dem „Sound der Kindheit“.

Viele Kämpfe in Partnerschaften (oder auch am Arbeitsplatz) sind Ausdruck ungelöster Elternbeziehungen. Leider wissen die allerwenigsten Menschen von dieser Dynamik und tappen 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, dann hätte ich mir einige schmerzhafteste Umwege und viel Zeit 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, wo wir am wenigsten mit ihm rechnen und wo wir ihn am wenigsten gebrauchen können: In der Beziehung oder auch auf der Arbeit. Dort tut es am meisten weh und wir haben deshalb den größten Antrieb, etwas zu ändern. Und wenn wir das nicht erkennen, wiederholen wir die Situationen wieder und wieder. C.G. Jung hat Recht, wenn er sagt:

### **Unerwünschte Wiederholungen sind Wegweiser.**

*C. G. Jung*

Dies gilt sicher nicht nur für den „Sound der Kindheit“, sondern auch für den „Spiegel“ und den „Schatten“ (Beispiele siehe jeweils oben).

#### *Fall aus der Praxis zum Thema Sound der Kindheit*

##### **Die alte Geschichte...**

Dass in Paarbeziehungen öfter mal alte Geschichten von früher wieder aufgeführt werden, ist inzwischen vielen Menschen bereits bekannt. Deshalb treffen uns Kränkungen in der Partnerschaft besonders tief, sie wiederholen das alte Drama, die alte Kränkung von früher. Wenn zwei Verliebte sich nach kurzer Zeit tief in die Augen sehen und es fallen dann Sätze wie „Es ist, als würde ich Dich schon immer kennen“, ist bereits alles gesagt. Wir sehen im Anderen bereits, ohne es zu ahnen, das Bekannte, das Ähnliche – das uns einige Zeit später das alte Drama wiederaufführen lässt.

Hier jedoch zuerst ein leicht nachvollziehbarer Fall aus dem Berufsleben (auch dort geht es ja um Beziehung): Patrick, 40 Jahre, Darmprobleme und Tinnitus (Ohrgeräusche), kommt zu mir, geschickt von einem internistischen Kollegen u.a. mit der Diagnose Burnout.

Patrick arbeitet in einem Autohaus und am Arbeitsplatz sei einfach alles schrecklich, er würde das nicht mehr ertragen. Ich frage ihn, was denn so das Schrecklichste sei. Er sagt: „Mein Chef hört mir einfach nicht zu!“

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

Ich frage ihn: „Und wer hat früher nicht zugehört, so wie ihr Chef heute?“ Er weiß es sofort: „Mein Vater“. Das also ist es. Er wiederholt hier diesen großen Schmerz, „führt ihn wieder auf“, mit seinem Chef, den er ansonsten sehr respektiert. Dass der Chef ihm nicht immer zuhört, löst bei dem Patienten die gleichen schrecklichen Gefühle aus wie damals, er

ist in solchen Momenten das frustrierte Kind, das sich schon damals nicht wehren konnte.

Ich bespreche mit ihm, dass viele Menschen unter einem Wiederholungszwang stehen – die alten schmerzhaften Situationen wiederholen sich, man zieht die Menschen, die Situationen und Umstände, in denen das möglich ist, offenbar an wie ein Magnet. Denn es fühlt sich so vertraut an. Und etwas tief innen drin wartet darauf, es wieder aufzuführen, um endlich geheilt zu werden.

#### *Wie es weiterging:*

Bei diesem Patienten half schon das Erkennen der Situation, seinen Arbeitsplatz zu entschärfen, er brauchte jetzt nicht mehr wütend auf den Chef zu sein und sich auch nicht mehr unbeachtet zu fühlen – denn er wusste jetzt, dass er dort seine eigenen alten Gefühle und Kränkungen von früher wiederholte. Allerdings weiß er auch, dass es hier etwas nachzuarbeiten gibt für ihn – z.B. durch professionelle Hilfe in Form von Selbsterfahrung, Psychosynthese, alles, was der Bearbeitung belastender kindlicher Eindrücke dienen kann.

Es ist fast überflüssig zu erwähnen, dass ich ihm danach mit nur wenigen weiteren Akupunkturbehandlungen mit seinen anfangs geklagten Symptomen weiterhelfen konnte. Die Hauptursache seiner physischen Disharmonie waren die enorme Wut und Hilflosigkeit, die er in den letzten Jahren zu ertragen hatte, ohne die Ursache zu kennen und ohne einen Ausweg zu wissen.

### **Das innere Kind ist die wichtigste Größe für unser Liebesleben.**

*Harald Reinhardt*

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

#### **Traumatherapie mit Ohrakupunktur**

Wichtig für uns Therapeuten zu wissen: Auch Drama, Trauma und Schock sind sehr erfolgreich mit Ohr- und Körperakupunktur zu behandeln! Man braucht ein wenig Erfahrung und es ist auch hilfreich, den Nogier-Reflex

(Syn. RAC, VAS) zu kennen. Man verwendet entweder die „Cerebrale Regenerationsakupunktur“ von Leopold Dorfer (Graz, Österreich) [1], die Gedankenfeld-Akupunktur von Christoph Scholtes (Biel, Schweiz) [9] oder die Traumatherapie über das Lenkergefäß in Kombination mit Blüten von Frank Bahr (München). Ich selbst lasse den Patienten in ein dramatisches, traumatisierendes altes Erleben zurückgehen und suche dann mit dem Bahr-Detektor nach den Punkten am Ohr, die dann plötzlich aktiv werden (vorher Oszillation und Inversion ausschließen). Setzt man an diesen Punkten dann Templantanadeln ([www.inauris.de](http://www.inauris.de)) oder benutzt den Laser, passiert Folgendes: Es fällt dem Patienten plötzlich schwer, die Erinnerung bzw. das Gefühl abzurufen. Ich sehe das bei Unfallereignissen genauso wie nach traumatisierenden Erlebnissen aus der Kindheit. Das Ereignis verschwindet wie im Nebel. Und das dazu gehörende Gefühl, das einen im Hier und Jetzt schon so lange an der Lebensfreude und der freien Entfaltung behindert hat, darf endlich für immer gehen (für diese Methode habe ich noch keinen eigenen Namen gefunden).

#### *Noch ein Fall aus der Praxis zum Sound der Kindheit*

##### **Mein Mann lügt**

Sandra, eine 37-jährige bildschöne Bankerin, kommt zu mir wegen Darmproblemen, rezidivierenden Gastritiden und Migräne. Gerade Migräne ist mit klug eingesetzten Naturheilverfahren (Störherddiagnostik und -therapie, chinesische Medizin, Ohrakupunktur) sehr gut und auch schnell zu behandeln. Bei ihr leider nicht.

Das sind die Patienten, wo ich spätestens nach der dritten Sitzung genauer hinsehe, ob nicht vielleicht doch die Seele auf sich aufmerksam machen möchte – über den Körper.

Migräne kann ein Ausdruck von Wut sein, da hämmert und klopft es im Kopf (Yin-Yang-Verbindung Leber-Galle). Und die Darmprobleme können eine Störung im Bereich der Yin-Yang-Partner Herz-Dünndarm darstellen, sodass Emotio sich über den Darm ausdrückt. Und interessant: Sie hatte vor ihrer Eheschließung lediglich ab und zu mal etwas Kopfschmerzen, aber keinesfalls Migräne! Und Magenschmerzen gab es damals auch noch nicht. Wer oder was macht sie so wütend? Vorsichtig frage ich nach. Und siehe da, sie kommt gleich mit dem Thema heraus:

Sie berichtet mir darüber, dass sie in ihrem Mann ihren Seelenverwandten gefunden hätte. Seit 6 Jahren sind sie verheiratet. Sie hat dafür sogar ihre vorherige langjährige Beziehung verlassen.

Auf die Frage, was in der Beziehung nicht so gut geht, wo negative Erlebnisse sind, erzählt sie: „Er lügt mich oft an. In kleinen Dingen. Völlig unnötig.“ Das macht sie wütend. Welches Gefühl erzeugt das bei ihr, was steht hinter der Wut? (Hier ist es wichtig, nicht nur zu fragen „**Was** macht Sie wütend?“, sondern auch: „Welches Gefühl erzeugt der andere mit seinem Verhalten bei Ihnen?“). Sie antwortet: „Ich kann ihm nicht vertrauen.“

Woher kennt sie dieses Gefühl? Sie war ein Kind, der Vater war Alkoholiker, auch ihm konnte sie nie vertrauen. Sie staunt, als sie diese Zusammenhänge versteht. Und sie wirkt erleichtert, zu erfahren, dass sie das Thema zu sich zurücknehmen kann, um es langfristig zu verändern. Allein, dass sie dem Partner sagen kann, dass sie erkannt hat, dass sein Verhalten bei ihr ein eigenes altes Thema wiederholt, entlastet beide. Er fühlt sich nicht mehr angegriffen und kann sein Verhalten neu überdenken. Gleichzeitig halte ich sie an, die Verantwortung für das gesamte Geschehen zu sich zurückzunehmen – als ihre eigene alte Geschichte. Dies ist immer der kürzeste Weg – zurück zur Liebe.

#### *Wie es weiterging:*

Später lerne ich auch ihren Mann kennen. Das Thema kommt auf die wichtige Frage: Warum lügt er eigentlich? Obwohl er seine Frau von Herzen liebt? Er sagt mir, dass es ihm immer noch im Nacken sitzen würde, dass er, als er jung war, von seinen Eltern sehr kontrolliert wurde. Er durfte z.B. nicht allein ausgehen. In ihm hatte sich damals eine Strategie gefestigt: Wenn Du die Wahrheit sagst, darfst Du eh nicht tun, was Du möchtest. Er hatte sich das Lügen quasi als Überlebensstrategie angewöhnt.

Interessant, wie sich hier zwei Partner genau „passend“ gefunden haben. Sie sind, als sie sich verliebten, beide in die „Falle“ des Wiedererkennens getreten.

Hendrix Harville sagte einmal: Partnerschaft ist der Pfad, wieder „ganz“ zu werden [10]. Und damit meint er, dass wir den alten Gefühlen in der Beziehung wieder begegnen werden und die Geschichten von damals dieses Mal besser

ausgehen lassen können – durch Verstehen, Gespräch, Selbstaussdruck und anschließende Veränderung. Damit dürfen wir dann heilen. Und selbstverständlich dürfen wir bei Kenntnis von traumatischen alten Gefühlen mit Akupunktur helfen (s.o.).

Wie funktioniert das „Heilen“ in einer solchen Beziehungssituation? Haben Sie gewusst, dass Kinder ihre traumatischen Erlebnisse im Spiel wiederholen? Ohne Anleitung oder Einflussnahme von Erwachsenen? Sie tun das wieder und wieder. Sie tun es, um rückwirkend Einfluss zu nehmen und das Geschehen besser ausgehen zu lassen. Auf diese Weise entschärfen sie im besten Fall das Trauma und fühlen sich nicht mehr so ausgeliefert, da sie nun im Spiel den Ausgang des Erlebten selbst bestimmen können. Kinder erschaffen sich damit eine verbesserte Erinnerung an das, was da geschehen ist. Quasi eine „neue“ Erinnerung und damit eine neue Vergangenheit. Und genau so tun wir es als Erwachsene: Wir wiederholen alte Erlebnisse, um sie besser ausgehen zu lassen. Da wir die Spielregeln aber oft nicht kennen (denn das Spiel spielen wir jetzt nicht mehr alleine und beigebracht hat es uns auch niemand), werden die Wunden durch diese unbewusste Wiederaufführung leider oft noch tiefer.

Dr. Joe Dispenza, amerikanischer Neuro-Wissenschaftler, gibt einen weiteren Grund, warum wir uns immer wieder die alten Gefühle „an Land ziehen“: Er sagt, wir seien süchtig nach den alten Gefühlen [11]! Weil sie so vertraut sind, ist das ein Terrain, wo wir uns auskennen. Mich hat diese Aussage auf einem seiner Seminare richtig schockiert. Er ist Wissenschaftler und hat das an tausenden Menschen untersucht. Im Klartext bedeutet das, dass wir neben dem Erkennen der alten Situation auch noch die Entscheidung treffen müssen, von den alten Gefühlen loszukommen. Dispenza sagt, dass die Entscheidung eine größere Kraft haben muss als der mögliche Vorteil, den wir aus der Wiederholung alter Gefühle ziehen.

Wenn wir also aus der alten Falle rauswollen (dass wir immer wieder Menschen anziehen, die uns mit den alten bekannten negativen Gefühlen „bedienen“), dann müssen wir eine Entscheidung treffen. Die Entscheidung heißt:

- **Erkenne:** Sei Dir darüber bewusst, dass es (in der Regel) **Deine** Gefühle sind, die lediglich durch andere ausgelöst werden.
- **Entscheide,** dass Du **bei Dir selbst** anfangen möchtest, zu graben und aufzuarbeiten. Dispenza sagt: Die Entscheidung, etwas zu ändern, muss eine größere Amplitude (Kraft) haben als der „Benefit“ durch das Durchleben alter Gefühle. (Ein Benefit kann z.B. sein, dass es

sich vertraut anfühlt, eben wie zu Hause. Ausserdem kennen wir uns da aus).

- **Handle:** Bei manchen Menschen reicht das bloße Erkennen der Zusammenhänge, um sie zu befreien. Jemand anderem hilft vielleicht eine Hypnosebehandlung, um von der Sucht nach den alten Gefühlen wegzukommen, anderen nützt Psychosynthese oder ein sonstiges professionelles Verfahren.

*Was man Patienten mitgeben kann:*

Was also tun, wenn Beziehung auf den Magen (oder sonst wohin schlägt)?

Das hier gebe ich Patienten als Kurzfassung mit (und ich verwende der Einfachheit halber dafür das respektvolle Du):  
Zunächst einmal:

- Bescheid wissen.
- In Betracht ziehen, dass das aktuelle Problem Dein eigenes Thema sein könnte.
- Verstehen, welches alte Thema Du da mit deinem Partner wieder auf die Bühne bringst.
- Kommunizieren, d.h. dem Partner Deine Gefühle mitteilen.
- Sich entscheiden, auf die alten vertrauten Gefühle in Zukunft zu verzichten.
- Professionelle Hilfe (z.B. auch Trauma-Akupunktur).

Und das sind dann im Wesentlichen die „Spielregeln“!

Ich rate Patienten auch „Schau mal, wer Du bist, wenn Du nach Hause kommst – bist Du hier wieder in der Kindposition? Fühlst Du Dich als Kind Deiner Mutter/Deines Vaters?“ In diese Falle kann man in jedem Alter tappen! Eine ältere bereits pensionierte Lehrerin pflegt ihre 90-jährige Mutter – und fühlt sich wie ein Kind behandelt und gegängelt. Ich habe ihr empfohlen, sich vorzustellen, wie sie vor ihrer Klasse gestanden hat, der Rat war für sie: „Bis Du soweit bist, lass einfach im Geiste den Berufskittel an, wenn Du nach Hause kommst. Und so hat sie es gemacht – und alles wurde einfach!“ Übrigens kam sie eigentlich wegen rezidivierenden Gastritiden zu mir....

Um unsere Patienten im Bereich psychosozialer Konflikte gut zu erkennen, gut zu befragen und gut zu beraten, ist es meiner Erfahrung nach am sinnvollsten, wenn sich der Therapeut persönlich mit Haut und Haaren auf die geschilderten Gesetzmäßigkeiten einlässt. Wie man das macht? Es ist eigentlich sehr einfach. Man braucht nur nach dem nächsten oder vergangenen Ärgernis zu suchen – wer oder was hat einen geärgert? Welches Gefühl hat das neben dem Ärger in uns ausgelöst? Fühlten wir uns vielleicht

- nicht gehört?
- nicht verstanden?
- übergangen?
- abwertend behandelt?

Hier wäre ein Blick in den „Spiegel“ (s.o.) hilfreich.

Vielleicht kennen wir aber dieses Gefühl von früher? Vielleicht wiederholt da gerade jemand für uns die alten Situationen von früher? Dann wäre der gar nicht „Schuld“, sondern es hätte wieder mit uns zu tun, das wäre dann der „Sound der Kindheit“ (s.o.).

Wann haben wir uns zuletzt über Jemanden aufgeregt, den wir gar nicht kennen? Oder über eine Sache, die uns eigentlich nicht wirklich etwas angehen müsste? Hier fragen wir uns am besten: „Was macht der Andere, was wir vielleicht aus unserem Leben aus verschiedenen Gründen ausschließen? Was uns aber gut tun würde, zu integrieren? Hier würde man am besten im Kapitel „Schatten“ nachlesen (s.o.).

Meine Erkenntnis über all die langen Praxisjahre: Wir können im psychosozialen Bereich so viel mehr bei Patienten (und bei uns selbst) anstoßen und bewegen und damit in die Veränderung bringen, als uns bewusst ist, und zwar in kurzer Zeit! Wenn wir dann noch mit wachen Augen erkennen, an welcher Stelle eine spezielle Fachkraft eingeschaltet werden sollte, z.B. für eine Traumatherapie (Trauma-Akupunktur durch erfahrenen Kollegen, EMDR, siehe auch [www.emdria.de](http://www.emdria.de)), um Glaubenssätze aufzulösen (Hypnose, EMDR, Psychosynthese) oder einfach um Zusammenhänge zu erkennen (systemische Aufstellungsarbeit, Thetahealing), helfen wir im wahrsten Sinne des Worte „ganzheitlich“.

Und das Beste ist: Wenn wir uns an bestimmte Frage-techniken halten, brauchen wir dafür nur wenige Sitzungen. Allein unser so strukturiertes Gespräch führt bei den meisten Menschen schon zu einer Neubewertungen ihrer bisherigen Realität, in der in vielen Fällen vorzugsweise „der Andere“ Schuld war oder in der ein Opferdenken vorgeherrscht hat. In dem Moment, wo wir bereit sind, für unangenehme Erlebnisse die Verantwortung zu uns zurückzunehmen und in Betracht zu ziehen, dass alles mit uns selbst zu tun haben könnte, wird das Leben sehr viel einfacher. Und wir müssen die Dinge nicht mehr ständig wiederholen. Dauerschleifen im Erleben dürfen aufhören. Und die zugehörigen körperlichen Symptome, die unser Erleben und unsere Gefühle und unsere Wut ausdrücken, brauchen wir dann nicht mehr [12].

Nachfolgend habe ich Ihnen eine Liste der häufigsten Grundmuster zusammengestellt, die meiner Erfahrung

nach Menschen in Beziehungsprobleme führen können, zu Hause oder auf der Arbeit. Ab Punkt 4 noch einige Gedanken, die in diesem Artikel keinen Platz finden konnten. Sie können diese Aspekte und außerdem eine Systematik der Gesprächsführung ausführlicher nachlesen in meinem gerade erschienenen Buch „Rettet die Liebe“ [12]. Auch die nachfolgende Aufzählung ist in einem respektvollen „Du“ gehalten.

*Aus [12] mit freundlicher Genehmigung des Forumviasanitas Verlags, Salzburg*

### **Spiegel:**

Spiegel der andere Dich?

Das heißt, kennst Du das Verhalten, das dich da an ihm gerade ärgert, von Dir selbst?

Wie denkst Du über Dich selbst? Können die anderen, der andere, das vielleicht „lesen“ und behandeln Dich entsprechend? Hier könntest Du an Deiner Einstellung zu Dir selbst arbeiten oder arbeiten lassen (s. Kap. „Spiegel“).

### **Schatten:**

Zeigt der andere Dir Deinen Schatten?

Indem er etwas lebt oder tut, was Du selbst eigentlich selbst leben oder tun solltest, was Du ausschließt (was Du nicht zulässt, wegperrst, in den Schatten verbannst). In diesem Fall könnte es sein, dass der andere Dir Deinen ausgesperrten Teil – Deinen Schatten – „nachträgt“. Und das tut er in unangenehmer Weise, damit Du das auch merkst. Erkenne den Teil, den Du ausschließt und nimm ihn zu Dir zurück. Verurteile ihn nicht, sondern integriere ihn in Dein Leben.

### **Sound der Kindheit:**

Wiederholt der andere ein Verhalten, das Dir von früher vertraut ist? Bist Du als Kind schon so behandelt worden (Eltern? Geschwister? Lehrer? Freunde? Andere?)

Erkenne es, nimm die Verantwortung für das alte Gefühl zu Dir zurück. Lass Dir evtl. professionell helfen (s. Kap. „Sound der Kindheit“).

### **Einfach umdrehen – die andere Seite der Medaille:**

Wenn Dich Dein Partner nervt, und Du hast schon bei Spiegel, Schatten und dem Sound der Kindheit

nachgesehen, dann schau nach, was die andere Seite der Medaille ist zu dem, was Dich da ärgert.

Meistens hast Du Deinen Partner genau wegen dieser anderen Seite ausgewählt!

Wertschätze diese andere Seite und schau ab sofort nur noch auf das, was Dir gefällt – Dein Partner spürt die Wertschätzung – und alles ändert sich (s. Kap. „Einfach umdrehen“).

### Was hast Du davon?

Manchmal „konstruieren“ wir uns unbewusst Situationen in der Partnerschaft, von denen wir aber etwas haben.

Eine Fernbeziehung kann durchaus Vorteile haben, ein Streit, den Du anzettelt, führt vielleicht dazu, dass Dein Partner eine Zeitlang verschwindet und Du endlich ungestört bist. Wenn Du das erkennst, prüfe, ob Dein Bedürfnis nicht auch anders zu erreichen ist. Denn:

- Du darfst Distanz haben.
- Du musst dafür keinen Streit anfangen.
- Du darfst einen eigenen Raum haben, Deine eigenen Freunde, Deine eigenen Hobbys, Dein eigenes Geld.
- Du darfst Dich Dir selbst zuwenden. (s. Kap. „Was hast Du davon“).

### Kommunikation:

Merke:

Dein Partner kann Deine Gedanken nicht lesen – rede also.

Liebende sind keine Hellseher – Dein Partner kann nicht wissen, wie Du Dich gerade fühlst.

Ein Angriff ist der Schrei nach Nähe und Verbindung. Wenn Du Gutes über den Partner denkst – sag es! Gehört ist nicht verstanden!

Führe gute Gewohnheiten ein – die 10 Minuten zu zweit nach der Arbeit und die sogenannten Zwiegespräche nach L.M. Moeller(s. Kap. „Kommunikation“).

### Notfallmaßnahmen:

Da ganz augenscheinlich, wie es die Praxis beeindruckend immer wieder zeigt, alle Themen, die uns betreffen oder ärgern oder behindern, im Menschen selbst liegen, scheinen mir diese drei Affirmationssätze aus dem Hawaianischen Ho'oponopono als Notfallmaßnahme für jeden

Betroffenen direkt in der besonderen Situation besonders hilfreich:

Ho'oponopono

- Es tut mir leid
- Es ist ein Teil von mir
- Ich lasse es jetzt ziehen

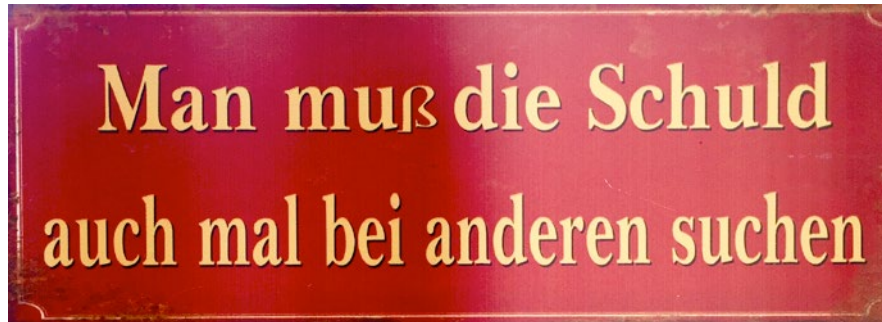
Ho'oponopono (auch: ho-o-pono-pono, ho'oponopono, hooponopono) in Hawaianisch etwa: „in Ordnung bringen, reinigen“, ist ein traditionelles Verfahren der Hawaiianer zur Aussöhnung und Vergebung. Mit dem Begriff Versöhnung hatte ich bisher ein Problem, weil „Versöhnung“ für eine Frau, die wieder und wieder geschlagen wird, eben gerade **nicht** die Lösung darstellt (Sound der Kindheit) darstellt. Erst wenn diese Frau das alte Gefühl von damals auflösen kann, erst wenn das alte Trauma behandelt wird, dann wird sie in der Lage sein, Grenzen zu setzen. Und sie zieht dann automatisch (!) andere Partner an, die nicht mehr so grenzüberschreitend sind wie vielleicht ihr Vater oder jemand anderes in ihrer Kindheit es damals war. Oder der bisherige Partner ändert sich (ohne weiteres Zutun). ihrerseits) sein Verhalten.

Wenn man die „Versöhnung“ einmal ausblendet, bringen diese abgewandelten Sätze genau zum Ausdruck, um was es hier geht: Wenn alle Themen, die mich irritieren, meine eigenen Themen sind, also „in mir“ sind, dann darf ich sagen: „Es tut mir leid“, und zwar zu einem Menschen, auf den ich gerade mein eigenes Thema projiziert habe, und auch zu mir selbst, dass ich es schon wieder getan habe (ohne es zu wissen), weil das die Welt ja nicht weiterbringt. Ich darf dann auch sagen: „Es ist in mir“ (mein Thema) und dann ... darf ich es gehen lassen – „Ich lasse es jetzt ziehen“.

Das absolut Spannende ist: Es funktioniert. Auch wenn man es gerade oder noch nicht versteht, was für ein eigenes Thema das sein könnte, wenn der akute Ärger einem den Blick verstellt und man vor lauter Wut auch gerade gar nicht bereit ist, sich dazu Gedanken zu machen. Wenn man aber diese drei Sätze sagt, und bereit ist, die Opferrolle loszulassen, löst sich vieles plötzlich auf und es zieht vorbei. Es sind quasi Notfallsätze, wie erste Hilfe, die das Blut der Verletzung stillt. Danach kann man sich immer noch überlegen, wo man jetzt gerade Nachholbedarf hat im Auflösen von Themen und wer einem hier helfen könnte. Ich habe damit gute Erfahrungen gemacht für mich selbst, und ich gebe diese Sätze inzwischen an Patienten weiter, die ebenfalls gute Erfahrungen damit machen.

Und letztendlich verwehrt uns gar niemand, auch mal die Wut beim Anderen zu lassen, wenn es einem gerade gut tut. Wut ist auch eine Kraft, die in Veränderung führen kann, wenn sie in die richtige Richtung gelenkt wird (vorzugsweise langfristig in Veränderungsenergie). Ich

empfehle Ihnen also, zur humorvollen und freundlichen Erinnerung an Zusammenhänge, mit Ihnen selbst, sich dieses alte Holzschild zuzulegen das ich kürzlich in einer Gartenausstellung gefunden habe:



## Literatur

- [1] Bahr F, Strittmatter B: Das große Buch der Ohrakupunktur, Stuttgart: Haug Verlag; 2014.
- [2] Litscher G: Akupunktur und funktionelle Dyspepsie – Mechanismen, Effekte, Studiendesign. Akupunktur & Aurikulomedizin 2018; 3.
- [3] Hinrichs R: Chronische Verbrechensoffer. Stuttgart: Thieme; 1987. Kiefl W: Soziologie des Opfers. München: Fink; 1986.
- [4] Jung CG: Erinnerungen, Träume, Gedanke. Düsseldorf: Walter-Verlag; 2005.
- [5] Jung CG: Die Beziehung zwischen dem Ich und dem Unbewussten. München: dtv-Verlag; 2001.
- [6] Bischof N: Das Rätsel Ödipus: Die biologischen Wurzeln des Urkonfliktes von Intimität und Autonomie. Ungekürzte Taschenbuchausg. 5. Aufl. München: Piper; 2001.
- [7] Betz R: Frieden mit meinen „Arsch-Engeln“: Verstrickte und verstrittene Beziehungen verstehen und verwandeln. Audio-book. München: Robert Betz Verlag; 2008.
- [8] Monbourquette J, Schellenberger B: Umarme Deinen Schatten. Freiburg: Herder Verlag; 2009.
- [9] Scholtes C: Gedankenfeldakupunktur. Schmerz & Akupunktur 2009; 1.
- [10] Harville H: Getting the love you want. New York: Atria books; 2007.
- [11] Dispenza J: Schöpfer der Wirklichkeit. Dorfen: Koha Verlag; 2010.
- [12] Strittmatter B: Rettet die Liebe. Salzburg: Forumviasanitas Verlag; 2017.



*Dr. med. Beate Strittmatter*  
*FA für Allgemeinmedizin, Akupunktur, Sportmedizin, Naturheilverfahren*  
*Ausbildungsleitung Ohrakupunktur*  
*Quellenstr. 19, 66121 Saarbrücken*  
*Strittmatter@t-online.de*