



Emotionalen Schmerz heilen

Jung Verliebte erleben in der ersten Phase ihrer Liebe meist ein überschäumendes emotionales Hoch: Die Welt ist frühlinghaft, angenehm und voller Hoffnung. Alles erscheint in einem „rosa Licht“ und jedes Hindernis als leicht zu überwinden. All das bewirkt nicht nur die subjektive Brille der Verliebtheit, sondern der chemische Cocktail im Hirn trägt objektiv betrachtet wesentlich dazu bei, Unangenehmes nicht nur weniger intensiv zu erleben, sondern sogar körperliche Schmerzen oder Verletzungen zu lindern oder gar nicht zu bemerken. Nach den Mühen einer Geburt hält die Mutter ihr Baby glücklich in den Armen. Aller Schmerz ist vergessen.

Leider geschehen im Leben der Menschen aber nicht nur positive Höhepunkte, sondern auch Schmerz, und insbesondere emotionaler Schmerz, ist offensichtlich ein unvermeidlicher Teil davon.

Was ist es also, was wir als emotionalen Schmerz wahrnehmen: Kurz gesagt: **Alle Empfindungen, die unangenehm sind, sind emotionaler Schmerz.** Unerfreuliche Liebesangelegenheiten wollen wir genauso wenig spüren wie Angst,

Traurigkeit, Wut oder Enttäuschung. Auch Sorge, Kummer, Neid oder Eifersucht werden oftmals lieber gemieden oder gar unterdrückt. Die Liste der „ungeliebten Gefühle“ ist lang, sehr lang. Leider. Und die Mechanismen zur Abwehr sind ähnlich vielfältig. Wie können wir aber mit diesen unangenehmen Gefühlen umgehen? Zuerst einige Vorbemerkungen.

1 Die Wissenschaft hat festgestellt:

Dem Phänomen Schmerz, von jedem Menschen erlebt und erlittenen, hat sich natürlich auch die wissenschaftliche Forschung gewidmet. In jüngerer Zeit sind dazu viele Ergebnisse von unterschiedlichen Fachrichtungen veröffentlicht worden. Von der Gehirnforschung wurden zur Unterscheidung von körperlichem und emotionalem Schmerz einige sehr grundsätzliche Erkenntnisse erkannt und veröffentlicht:

Emotionaler Schmerz ist gleich schlimm wie körperlicher Schmerz.

Körperlicher und emotionaler Schmerz werden im gleichen Gehirnareal abgespeichert. Ablehnung oder Verlust wird im Gehirn genau gleich bewertet wie körperliche Beschädigung: Knochenbruch, Schnittwunde, etc. Wir können nicht nur an Giftgas ersticken, sondern auch am sozialen Umfeld erkranken. Umgekehrt natürlich ebenfalls: So wie umweltbedingte Faktoren Heilungsprozesse positiv beeinflussen können, können Zuwendung, Aufmerksamkeit, Liebe, „Zeit“ usw. von Familie, Freunden, Bekannten (sehr) heilsam sein.

Emotionaler Schmerz quält sogar mehr als körperlicher Schmerz.

Die Erinnerung an emotionale Schmerzen hinderte Probanden bei der Erledigung von Aufgaben sogar noch mehr als körperlicher Schmerz. Die Testpersonen litten nicht nur mehr bei Erinnerung an Ablehnung, Missachtung, Entwertung, Entwürdigung oder gar



Vertrauensmissbrauch, sondern auch deren Testergebnisse waren deutlich

geringer. All das können aufmerksame Beobachter nicht nur bei Prüfungssituationen bemerken, sondern bei Betroffenen auch im Alltag beobachten.

Emotionaler Schmerz hinterlässt schlimmere Narben als körperlicher

Emotionale Verletzungen sind nur scheinbar unsichtbar. Bei Katrin bewirkte die einfache Frage „Hast du Geschwister“ jahrelang Weinen – eine seelische Narbe. Sie hatte nämlich einen Bruder, der aber durch einen tragischen Unfall tödlich verunglückte, als sie 17 war. Niemand konnte in der Familie trauern und nach dem Unglück war es zu spät es zu lernen. Schweigen oder sich in die Arbeit stürzen nutzten genauso wenig wie überspielen. Darüber sprechen lernen, gefolgt von einer Therapie mit Abschied nehmen, usw. führten zur Veränderung bei Katrin. Es war ein langer Weg.

Körperliche Narben auf der Haut sind etwas taub. In unserer Psyche braucht es also zuerst befreiende Distanz zu einst bedrängenden Gefühlen und erst dann kann z.B. die Erkenntnis der Sinnhaftigkeit traumatischer Erfahrungen die seelischen Narben wirklich heilen lassen.

2 Wie können emotionale Wunden bewältigt und geheilt werden?



1 Es braucht Zeit:

Körperliche Wunden benötigen für die Heilung Zeit. Zuerst muss die klaffende Wunde sich schließen und dann wird auch der Schmerz weniger. Das gleiche gilt auch für den emotionalen Schmerz. Als betroffene Person dies zu begreifen und anzunehmen gestaltet sich für sich selbst immer wesentlich schwieriger als es jemand anderem zu vermitteln.

2 Viele unangenehme Gefühle sind normal:

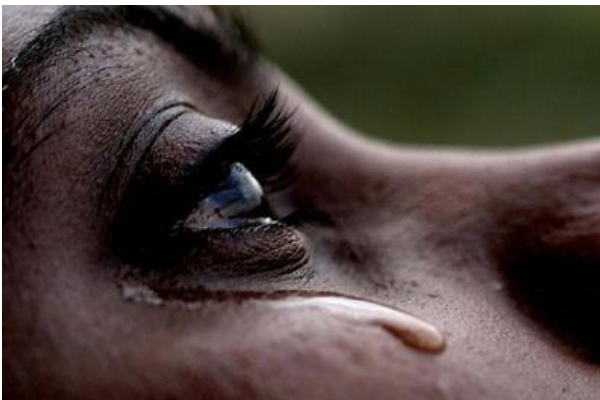
Nach einer Trennung, einem Todesfall oder einfachem Beschimpft-Werden sich verletzt zu fühlen oder gar wütend zu sein ist zuerst einmal einfach normal, auch wenn es sich äußerst unangenehm oder völlig ungewohnt anfühlt.

Es ist die natürliche Reaktion der Psyche, auch wenn es von anderen Menschen mitunter nicht akzeptiert wird oder gar abgelehnt wird: „Cool sein zu müssen“ ist zwar unter Jugendlichen wie ein MUSS, aber die Seele reagiert anders: Natürlich eben: Sie versucht mit dem unangenehmen Gefühl uns zu den not-wendenden Veränderungen zu bewegen.

3 Emotionaler Schmerz ist genauso real wie Beinbruch & Co.

Bei körperlichem Schmerz unternehmen wir natürlicherweise umgehend etwas, um die Ursache zu beheben. Dafür sorgt unsere Intelligenz. Und bei unkompliziertem Hintergrund und erfahrener Korrektur und Heilung wird das Schmerzempfinden bald vergessen, so lang, bis es das nächste Mal wieder gebraucht wird. Emotionale Schmerzen sind aber für gewöhnlich nicht „einfach“ und bei entsprechen Begleitumständen wird die gesamte Weltsicht beim Betroffenen beeinflusst und verändert. Z.B.: Nach wiederholtem elterlichen NEIN kann das Gefühl des Kindes folgenschwer reagieren: „Ich bin nicht liebenswert“. Oder: Ungerechte Dinge die Unschuldigen zugefügt werden, können gefühlsmäßig entsetzlich verletzen – auch Betrachter. Nicht nur im Konzentrationslager oder bei Folter. Das anerkannte Faktum der „Spiegelneuronen“ hat das schon bei Kleinkindern nachgewiesen.

4 Akzeptiere deinen Schmerz.



Emotionaler Schmerz ist genauso real wie körperlicher Schmerz. Wie schon dargestellt, findet die „Schmerz-Speicherung und Verarbeitung“ in der gleichen Gehirnregion statt. Viele neigen dazu, bei emotionalem Schmerz viel ungeduldiger zu

sein als bei körperlichem Geschehen. Dabei sollte es genau umgekehrt sein. Eile nicht durch die Phase des Schmerzes, auch wenn man an nichts anderes mehr denken will, als diesen so schnell wie möglich zu beenden. Die wichtigste Wahrheit ist: erlaube dir diese Gefühle und erkenne an, dass sie momentan da sind und zu dir gehören. Wahrhaftig spüren was in dir vorgeht ist in vielen Situationen mehr heilsam als einfach davonzulaufen, sich abzulenken oder zu verleugnen.

5 Benenne die Gefühle möglichst genau

Hast du ein gebrochenes Herz? Bist du wütend, zornig oder traurig? Oder fühlst du dich schuldig? Fühlst du dich betrogen oder hintergangen? Ist es Angst? Darüber nachzudenken, welche Gefühle es sind und sie beim Namen zu nennen kann sehr hilfreich bei der Verarbeitung sein.

6 Arbeite mit deinem emotionalen Schmerz

Manchmal hilft es, sich den emotionalen Schmerz als körperlichen Schmerz vorzustellen und damit zu arbeiten: Mit der Vorstellung eines gebrochenen Arms (und dem langen Weg von den höllischen Schmerzen bis zu dessen Heilung) kann ein „gebrochenes Herz“ durchaus jene Zuwendung bekommen, die Heilungsenergie aktivieren kann. Oder: Sich den emotionalen Schmerz als einen sehr schmerzenden Zahn vorzustellen und ihn aus einem Ab-



stand zu betrachten und sich ihm zuzuwenden, mag fürs Erste zwar ungewohnt sein, aber Zuwendung, akzeptieren und distanzieren tun allemal gut – auch wenn man unmittelbar zu nichts anderem fähig scheint.

7 Sprich mit jemand

Auch wenn du mitunter das Gefühl hast, diesen Schmerz kann niemand verstehen oder ihn nachempfinden, liegt mitunter genau im „darüber sprechen“ eine Lösung: Es geht dabei nicht um „verstehen“. Du brauchst zuerst Mitgefühl. Familie und Freunde können mitunter erst dann erkennen, dass du leidest, wenn du darüber gesprochen hast. Wenn sie sehen, dass du leidest, wollen sie dir helfen. Auch wenn es nur dazu führt, dass du in den Arm genommen wirst, startet das einen Heilungsprozess. Das Gefühl, nicht allein zu sein, hilft mehr als sachliche Erklärungen. Allerdings ist es nicht gesund, Freundschaften durch Wiederholung von Dramen aufrechtzuhalten. Wer sich selbst immer wieder als Opfer darstellt, gefährdet jede Freundschaft.

8 Ablenkung mit positiven Erfahrungen bzw. Erlebnissen

Du hast ein Recht auf Selbstmitleid – „für 10 Minuten“, also auf begrenzte Zeit. Selbstmitleid muss gestoppt werden: bewusst und absichtlich. Triff dich mit Freunden und Bekannten und sprich jetzt absichtlich nicht darüber. Ein gewohntes, erfreuliches Tun oder eine neuartige Aktivität können dich nicht nur ablenken, sondern die Erfahrung vermitteln, dass nicht du von deinem emotionalen Schmerz gelenkt oder beherrscht wirst, sondern du über dem Schmerz stehst und deinen Zustand lenken kannst. Gönn der Trauer oder dem sich abgelehnt fühlen einfach eine Verschnaufpause. Gönn deinem müden Herzen ein wenig Ruhe und lass es durch gute Erfahrungen Kraft schöpfen, die durch ein erfreuliches Erlebnis mit Freunden oftmals zustande kommt. An richtiger Stelle ist immer noch Zeit zu Weinen.

9 Verfass eine Dankbarkeitsliste oder schreib einen Brief

Schreib nieder, wofür du alles dankbar bist: fang bei den grundlegenden Dingen wie Kleider zu haben oder ein Dach über dem Kopf zu besitzen an. Meist gibt es Menschen, die sich genau in Notsituationen auf unerwartete Weise zeigen. Dankbarkeit aktiviert natürliche Heilungskräfte. Mitunter kann auch schon ein (nicht abgesendeter) Brief Erleichterung verschaffen. Schreib alles was kommt nieder. Spontan und ohne Kontrolle. Hier geht es nicht um Rechtfertigung sondern um zu erkennen, was dein Gefühl zu sagen hat. Danach kann ein Überblick die belastenden Gefühle sortieren und mitunter befreiende Distanz.

3 Und wenn alles nicht hilft?

Die bisher genannten Strategien sind gesunde Wege zur Bewältigung von emotionalem Schmerz. Allerdings nur von solchen emotionalen Schmerzen, die nicht tief im Unterbewusstsein eingegraben sind. Die schlimmen stammen meistens aus der Kindheit: Als Kinder (unter 6 Jahren) verwendeten wir bei stark negativen emotionalen Erfahrungen nämlich destruktive Strategien: sich mit Schmerz zu identifizieren („Meine Eltern liebten mich, wenn sie mich geschlagen haben“) oder das Leid in den Körper zu integrieren („Ich halte Nähe nicht aus“) oder den Charakter damit zu definieren („Ich war ein schlimmes Kind“). Dies sind dann Traumatas, an denen kundig und gezielt gearbeitet werden muss, weil sie die natürlichen Selbstheilungskräfte übersteigen.

Falls also ein gegenwärtiger Vorfall dich viel zu sehr beschäftigt oder viel zu lange beeinträchtigt oder gar bestürzt, hat dies meist mit unterdrückten bzw. verdrängten emotionalen Erfahrungen aus der Kindheit zu tun und hier ist professionelle Hilfe erforderlich. Zieh das als betroffene Person wenigstens in

Betracht. Emotionales Verletzt-Sein kann zu einer Abwärtsfahrt führen, die fast endlos weitergehen kann: Bis in die Depression. Doch auch Depression ist behandelbar und heilbar

4 Wo be-findet sich emotionaler Schmerz?



In Wikipedia ist im Artikel „Schmerz“ aus schulmedizinischer Sicht lediglich das Gehirn als Ort der Speicherung bzw. des Schmerz-Gedächtnisses angegeben. Mit sehr genauen Angaben über den Weg der Schmerzinformation dorthin.

In den vergangenen Jahrzehnten haben sich

allerdings mehrere alternative Behandlungsmethoden herausgebildet, die mittels manual-therapeutischer Tätigkeit im gesamten Körper der Menschen Schmerzen lokalisieren konnten und mit ihren Behandlungen Heilungserfolge hatten.

Dazu gehören u.a.: Osteopathie, Rolfing, Bindegewebsmassage, Triggerpunkt-Therapie und Faszial-Manupulation. Schon seit langer Zeit konnte man diese Zusammenhänge in der chinesischen Meridianlehre nachlesen und in ihrer Anwendung: der Akupunktur, deren positive Wirkung bei vielerlei Art von Schmerzen mittlerweile anerkannt ist.

Erst im Jahr 2007 kam auf Grund von privaten Initiativen ein erster Weltkongress über das **Bindegewebe = Faszien** zustande, der seither alle 2 Jahre durchgeführt wurde. Mittlerweile ist das vielschichtige Faszien-gewebe unter der Haut (bei Menschen und Tieren) über das Kopfhirn hinaus als weiterer Ort der Speicherung sowohl von körperlichen als auch emotionalen Schmerzen gefunden und bewiesen.

Mittlerweile gibt es auch im deutschen Sprachraum zahlreiche Veröffentlichungen und lesenswerte Bücher darüber.

Wesentlich ist dabei vor allem die bisher übersehene Tatsache: Das Bindegewebe = Faszien stellt in jedem lebendigen Körper die **GANZHEIT** her bzw. ist dafür (durch mehrere Grundfunktionen) verantwortlich.

Das Bindegewebe = die Faszien leisten 24 Stunden täglich Außerordentliches:
-Es hält uns den ganzen Tag im Gleichgewicht bzw. gibt uns Orientierung.
-Es formt unseren Körper und schützt ihn
-Es überträgt Reize und Information in kürzester Zeit in den gesamten Körper
-Es versorgt mit Nahrung, Flüssigkeit und entsorgt.

Mit den Forschungsergebnissen zu den Faszien ist der gesamte Bereich der PSYCHOSOMATIK bestätigt und untermauert und für sehr individuelle Dimensionen von Schmerz und Krankheit geöffnet.

Weitere Informationen können dem Film „Geheimnisvolle Faszien“ entnommen werden, der unter www.atemzentrum.at/download frei zugänglich ist.

Für den Text verantwortlich: Mag. Werner Kräutler
Fotos: Frei zugängliche Quellen im Internet



Diese Zusammenstellung wurde inspiriert durch den Zeitschriftenartikel:

**GEO, Heft Februar 2015:
Der innere Halt**

Das Bindegewebe, das verkannte Organ.
Wie es uns stärkt.

Wie es bei Schmerzen schützt.

Warum die Schulmedizin es erst jetzt entdeckt.

Atem- und Aromazentrum

Mag. Werner Kräutler

www.atemzentrum.at

E-mail: atemzentrum@aon.at

☎ 022 53 / 77 99; Bachörtlweg 9
2522 Oberwaltersdorf