



## Seelenschmerz macht Körperschmerz

Unerklärliche Schmerzen tauchen meist an Schwachstellen eines Menschen auf, jede beliebige Stelle kann betroffen sein. Dass Gefühle mit Schmerzen an bestimmten Stellen in Verbindung stehen, ist bekannt. Die „Last“ einer Situation am Arbeitsplatz oder im Privatleben kann sich in Schmerzen des unteren Rückens zeigen [1], oder Liebeskummer verursacht Herzschmerzen. Oder Sturheit bzw. ein überzogenes Ego können eine körperliche „Halsstarrigkeit“ mit sich bringen. Interessant ist, dass bei der Wahrnehmung und Verarbeitung sowohl körperlicher als auch seelischer Schmerzen dieselben Hirnareale aktiv sind. Die beiden Wahrnehmungsebenen sind eng miteinander verknüpft und so gibt es weder einen rein körperlichen noch einen rein seelischen Schmerz.

Es gibt verschiedene Erklärungen für Schmerzen ohne organische Ursache. So wird ein Schmerz auslösender Fehlalarm einer defekten Alarmanlage im Gehirn als „Schmerzgedächtnis“ [2] bezeichnet: Eine leichte Berührung kann denselben Schmerz auslösen, der durch eine lange zurückliegende Verletzung entstanden ist. Das, was ursprünglich als Signal für den Menschen gedacht war, den die Verletzung auslösenden Faktor zu meiden oder abzustellen, hat sich verselbstständigt und beeinträchtigt die Lebensqualität des Betroffenen chronisch. Was sagt die Psychologie? Man nimmt an, dass chronischer Schmerz ohne organische Ursache eine Stellvertreterfunktion für ein seelisches Leiden hat, welches verdrängt und/oder tief im Inneren vergraben wurde, da es zu schmerzhaft wäre, sich damit zu beschäftigen.

Wenn Du von solchen unerklärlichen Schmerzen betroffen bist, stehst Du vor der Herausforderung, die Ursache bei Dir selbst herauszufinden. Gab es eine frühere körperliche Verletzung? Was hast Du verdrängt und in Deinem Inneren vergraben und willst nicht hinschauen, weil es zu schmerzhaft ist? Um in Dich hinein zu hören und um zu spüren, was Deine Seele Dir sagen will, brauchst Du Ruhe und Zeit für Dich selbst. Situationen, in denen Dein Schmerz auftritt oder sich verschlechtert, sind „die“ Chance, Dich an die früher gemachte schmerzliche Erfahrung zu erinnern.

- Beobachte Dich, wann Deine Schmerzen auftauchen oder stärker werden. Welche Situation herrscht gerade vor? Mit welchen Menschen hattest Du Kontakt und wie ist dieser verlaufen? Es kann passieren, dass Du das frühere schmerzliche Erlebnis mit anderen Personen auf Menschen in Deiner Gegenwart projizierst. Diese „Trigger“ können durch ihr Verhalten das Verhalten Deine frühere Erfahrung der mit dem Schmerz verknüpften Person erneut hervorrufen. Das Universum schickt sie Dir als Schlüssel, für den Du dankbar sein kannst. Es ist nicht immer einfach, diese Menschen als „Schlüssel“ zu erkennen. Pass auf, dass Du solche Beziehungen nicht sabotierst und zerstörst, nur deshalb, weil sie Dich auf die Ursache Deines Schmerzes aufmerksam machen. Beobachte Dich: Verhältst Du Dich jetzt als Erwachsener diesen Menschen gegenüber so, wie Du Dich ggf. früher hättest den eigentlichen Verursachern gegenüber verhalten müssen, es aber möglicherweise nicht konntest, weil Du noch ein Kind und dem Wohlwollen dieser Personen ausgeliefert warst? Tust Du jetzt das, was Du als Kind - als wehrloses Opfer des Geschehens – getan hast? Du ziehst Dich beispielsweise zurück, wirst stur, aggressiv oder trotzig? Dies wirkt für den nichtsahnenden Mitmenschen in Deiner Gegenwart sehr befremdend, nicht nachvollziehbar, möglicherweise unreif, unberechenbar, unfair und verletzend. Beobachte Dich: Wie reagierst Du möglichen „Triggern“ gegenüber?
- Stelle Dir die Frage bei einer Schmerz auslösenden Situation: Warum tue ich gerade, was ich tue? Zum Beispiel: Bist Du in einem Beruf, der Dir keinen Spaß macht? Bist Du in einer lieblosen Beziehung? Welchen Nutzen hast Du von dieser Situation?
- Beobachte Dich: Welches Muster aus Deiner Kindheit/Deiner Eltern spiegelt sich in Deinem jetzigen Leben, in Deiner aktuellen Partnerschaft wider?
- Achte auf Deine Gefühle. Wie fühlst Du Dich? Bist Du traurig, erstarrt, hilflos, wütend, frustriert, angespannt, ängstlich...? Lasse Deine Gefühle zu und verdränge sie nicht, indem

Du Dich mit irgendetwas ablenkst. Die Ablenkung – gerade wenn Du etwas tust, was Dir wirklich Freude macht und häufig mit körperlicher Bewegung verbunden ist, bei mir selbst z.B. Tanzen oder Segeln - funktioniert, allerdings nicht auf Dauer und auf Dauer immer weniger.

- Versuche, Dich zu erinnern: An Deine Lebensziele, an das, was Dir Freude machte, bevor der Schmerz auftauchte. Was war damals wichtig für Dich? Was hast Du aufgegeben und seither vernachlässigt? Wer oder was hat Dich davon abgebracht? Wer hat Dir möglicherweise seine eigenen Ziele aufgedrängt, so dass Deine eigenen vergessen wurden? Wessen Ideen haben Deine Realität verformt? Meinst Du vielleicht, Deine Lebensumstände heroisch aushalten zu müssen? Mach Dir bewusst: „Ein Held zu sein bedeutet, der Autor Deines eigenen Mythos zu sein“ (Alberto Villoldo) und nicht, die Geschichte eines anderen (eines Partners, eines Elternteils, der Gesellschaft) zu schreiben.
- Bist Du möglicherweise süchtig nach Seelenschmerz? Wenn das so ist, wirst Du Dir immer wieder unbewusst Situationen suchen, die Schmerz auslösen. Wenn Liebe und Schmerz – möglicherweise durch Erlebnisse oder Erfahrungen aus Deiner Kindheit – unbewusst verknüpft sind, wirst Du Dir eine emotional unbefriedigende unglückliche Partnerschaft suchen. Warum tust Du das? Hier die „körperliche“ Erklärung: Jede Anspannung oder Belastung des Körpers – egal ob körperlich oder seelisch - führt zur Ausschüttung von betäubenden Endorphinen. Wenn die seelische Belastung zu Deinem Alltag gehört, schüttet der Körper kontinuierlich Endorphine aus, was zu einer dumpfen (und kaum spürbaren) betäubenden Wirkung führt, was nicht unbedingt unangenehm ist. Dich aber am Aufwachen hindert, um Dein eigenes Leben mit allen Sinnen wahrzunehmen und zu genießen. Die Gewohnheit an ein Leben voller betäubender Endorphine macht es für Dich schwer, eine unglückliche Beziehung – eine Quelle des Schmerzes - aufzugeben. Die betäubenden Endorphine lassen ein Gefühl der Sicherheit entstehen, durch das Du Dich in der Welt sicherer fühlst. Es ist ein Schutzschild in Deinem Körper, der Dich vor subtilen Gefühlen wie Zärtlichkeit, Verletzlichkeit und Liebe schützt, die schwieriger zu blockieren sind. Das unbewusste Verlangen nach Stress und Schmerz treibt Dich möglicherweise dazu, unglückliche Entscheidungen zu treffen, die nur auf dem vorgenannten Bedürfnis nach dem Gefühl der Sicherheit beruhen.

Was kann ich als Ganzheitlicher Gesundheitscoach für Dich tun? Ich höre Dir zu, wenn Du Antworten auf die oben genannten Fragen formulieren, aussprechen und damit ans Licht bringen willst. Gerade wenn Du süchtig nach Seelenschmerz bist, brauchst Du viel Kraft, Geduld, aber vor allem den Willen, um aus der Betäubung aufzuwachen und Deine gewohnte und sichere Komfortzone zu verlassen. Mache Dir klar: Es ist ein Drogenentzug von durch Schmerz ausgelösten betäubenden Endorphinen. Ich ermutige Dich, dran zu bleiben und nicht aufzugeben. Ich helfe Dir dabei, Zuversicht und ein Gefühl der Selbstwirksamkeit entwickeln und für Dich geeignete „Werkzeuge“ zu finden. Beispielsweise kann Meditation [3] Deine Lebensumstände nicht beseitigen, aber nachweislich dazu beitragen, dass Du sie bewusst wahrnimmst und damit besser umzugehen kannst, bis Du sie geändert hast.

#### Quellen:

[1] [https://www.dropbox.com/s/2oyddda5fme81ho/Akom\\_08\\_und\\_09.pdf?dl=0](https://www.dropbox.com/s/2oyddda5fme81ho/Akom_08_und_09.pdf?dl=0)

[2] Gottwald C R: Chronischer Schmerz des unteren Rückens (CLBP) – ein medizinisches Leitsymptom unserer Kultur und eine zeitgemäße Behandlungsmöglichkeit, <https://opus4.kobv.de/opus4-euv/frontdoor/index/index/docId/278>, S. 110-113

[3]Gamma A et al. „The Minimal Phenomenal Experience questionnaire (MPE-92M): Towards a phenomenological profile of "pure awareness" experiences in meditators, PLoS One. 2021 Jul; Doi: 10.1371/journal.pone.0253694

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006  
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, [www.best-in-balance.de](http://www.best-in-balance.de)

