



3 Muskeln, Knochen, Sehnen

Muskelverspannungen, etwa in Form eines allgemein erhöhten Muskeltonus, in Form eines Hexenschusses oder Schiefhals-Syndroms werden in der Hypnotherapie immer wieder erfolgreich unter dem Einsatz metaphorischer Geschichten reduziert. Daneben gibt es einige praktische Übungen, die zur Reduktion einer solchen Symptomatik eingesetzt werden können. Geschichten, die etwa im Zusammenhang einer Sehnenscheidenentzündung, einer Schleimbeutelentzündung oder Gelenkentzündung verwendet werden könnten, finden sich im Kapitel über Entzündungen.

Dasselbe

.....
Konversionsstörung, Muskelverspannung, Psychosomatik

Eine junge Frau begann, Physik zu studieren. Ein paar Semester lang engagierte sie sich und schrieb gute Noten, dann änderte sie ihre Meinung und schrieb sich im Fach Theologie ein. „Das ist aber ein großer Wechsel“, wunderten sich ihre Freunde. „Für mich ist es dasselbe“, antwortete sie.

.....
Bei Licht besehen, sind alle Erkrankungen psychosomatisch (oder somatopsychisch), weil die Zweiteilung von Körper und Psyche, biologisch betrachtet, keinen Sinn ergibt. Auch wenn wir eine spirituelle Betrachtungsweise einnehmen wollen, muss der

Mensch als körperliches Wesen gesehen werden. Die platonische Unterscheidung zwischen ewigem Geist und zeitlicher Materie wird weder der Physik gerecht (die Materie als Form von Energie sieht), noch einer Spiritualität, die die schöpferische Quelle des Seins bzw. den Menschen als Einheit sieht.

Die Anekdote lädt dazu ein, die Klassifizierung eines Symptoms als „psychosomatisch“ nicht als Abwertung und auch nicht als medizinischen Sonderfall zu sehen, sondern als Normalität im medizinischen Alltag.

Warum stemmst du den Himmel?

.....
Durchblutungsstörung (eingeschlafene Glieder), Kreislauf, Muskelverspannung, Nackenschmerzen, Schmerzen

Ein Freund von mir ist Gymnasiallehrer und litt unter großen Schmerzen im Nackenbereich. „Ich habe seit Monaten am Morgen ein pelziges Gefühl in den Armen, mir schmerzen Nacken und Schultern. Ich nehme Medikamente, bekomme Massagen, doch gesund bin ich nicht. Ich habe das Gefühl, ich stemme eine ungeheure Last und weiß nicht, wie ich alles bewältigen soll.“

„Du kennst die griechische Mythologie?“, erwiderte ich. „Stell dir vor, dein Atlas trägt den Himmel auf seinem Nacken. Er stemmt ihn weg von der Erde. So müssen die Erdgöttin Gaia und der Himmelsgott Kronos sich nicht mehr fortpflanzen und neue Monster zeugen. Und du kennst Herakles, den Helden der griechischen Geschichte? Er musste die goldenen Äpfel im Paradiese holen. Die Äpfel wuchsen am westlichen Ende der Welt und sie verliehen ewige Jugend und Schönheit. Doch ein hundertköpfiger Drache bewachte sie, kein Sterblicher konnte die Äpfel stehlen. Also versprach Herakles dem Atlas den Himmel zu stemmen, wenn er ihm die Äpfel holen könne. Das tat Atlas, wollte aber nun nicht mehr an seinen Platz. Herakles gelang es nur durch eine List, sein ewiges Stemmen vom Himmel abzuwenden. Er wollte sich erst ein Nackenpolster machen. Atlas tauschte für einen Moment

den Standpunkt mit Herakles und dabei blieb es. Er macht seine Aufgabe noch immer.

„Übergib das Stemma wieder dem Atlas und lass deine Helden die Arbeit tun.“

.....

Nackenverspannungen können entstehen, wenn wir uns mit Aufgaben überfordern, die anderen zukommen. Mit Hilfe dieser Geschichte kann eine Neuorientierung über die Verteilung von Aufgaben stattfinden.

Ja sagen, Nein sagen

.....
Konversionsstörung, Psychosomatik, Schiefhals (Torticollis)

„Ich habe eine Blockade im Hals. Ich kann den Kopf nicht mehr schütteln. Meinst du, das hat etwas mit meiner Fähigkeit zu tun, ‚Nein‘ zu sagen?“

„Das klingt mir nach einer sehr gewagten These. Aber lass es uns ausprobieren. Weißt du, dass die Leute in der Türkei nicken, um Nein zu sagen und den Kopf schütteln, um Ja zu sagen?“

„Ja, ich war einmal in der Türkei. Da ist das so.“

„Stell dir vor, du bist eine Türkin und sagst mit dem Kopf Ja. Wie machst du das?“

Sie schüttelte den Kopf.

„Sag mal mit dem Kopf Nein.“

Die Freundin versuchte zu nicken. „Das geht nicht.“

.....

Nicht nur Traumata, sondern auch allmählich erlernte Lebensweisen finden ihren Ausdruck im Körper und können dabei zuweilen Symptome mit einem hohen Symbolwert hervorbringen. Durch Experimente wie das hier geschilderte können wir herausfinden, ob an der Idee eines Symptoms mit Symbolwert etwas „dran“ ist oder nicht.