

„Was die Seele kränkt, macht den Körper krank“ (2011)

Ein sehr spannendes und bewegendes Thema.....

Einführung:

Vor etwa 3 Wochen las ich in den Salzburger Nachrichten folgende Zeilen: „Hühner sind sehr mitfühlende Mütter“. Werden Küken bedrängt, reagieren die Hühnermütter so, als ob sie die Störung selbst erlebten. Auch ohne Stressrufe des Kükens, etwa wenn es im Versuch durch eine Plexiglasscheibe von der Mutter getrennt ist, erkennt die Mutter, dass etwas mit ihrem Nachwuchs nicht in Ordnung ist und reagiert mit Betroffenheit.“

Ich dachte: Wenn sogar Tiere reagieren, wie viel mehr tun es auch wir Menschen.....

Ich dachte dabei an unser Thema, bei diesem Frauenfrühstück: „Was die Seele kränkt, macht den Körper krank.“

Bestimmt hat jede von uns in ihrem Leben schon Kränkungen, Schmerzen, negative Worte oder Ähnliches in ihrer Seele erlebt. Vielleicht hat nicht jede dabei auch sofort Schmerzen oder Reaktionen in ihrem Körper gespürt oder erlebt. Die Tatsache aber ist, dass die Medizin immer mehr darauf kommt, dass die Psyche sehr eng mit dem Körper kommuniziert und auch umgekehrt, der Körper mit der Psyche. Im medizinischen Fachausdruck heißt dieses Fachgebiet „Psychosomatik“.

Vor mindestens 10 Jahren hatte ich eine Patientin, die schwer krank war. In meinen Behandlungen fiel mir immer mehr auf, dass bei der Patientin irgendetwas nicht stimmte. Zum damaligen Zeitpunkt machte ich gerade eine „Schule für innere Heilung und Gebetsseelsorge“, deshalb war ich mir auch sicher, dass die körperliche Krankheit etwas mit ihrer Seele zu tun hatte. Ich bot ihr sehr vorsichtig an, dass sie mir auch Dinge sagen könnte, die sie seelisch belasteten.

Eines Tages erzählte mir diese Patientin von einem Missbrauch, der in ihrem Leben geschehen war.

Ebenfalls vor über 10 Jahren war ich auf einer Fortbildung. Der vortragende Professor erzählte von einem jungen Mann, der einen sehr schweren Motorradunfall gehabt hatte, mit x schweren Brüchen und Verletzungen. Das gesamte Ärzteteam war total stolz, als sie diesen jungen Mann, nach nicht einmal 2 Monaten Krankenhausaufenthalt,

gehend entlassen konnten. Die Ärzte hatten das gute Gefühl, alles getan zu haben. Einige Monate später wurde derselbe Patient wieder eingeliefert. Diesmal jedoch mit einem Selbstmordversuch. Der Professor hatte sein Referat mit dem traurigen Satz beendet: „Leider hatte der junge Mann seinen Unfall seelisch nie verkraftet. Die Ärzte hatten vergessen, dass nicht nur der Körper repariert werden musste, sondern auch die Seele.“

Durch mein eigenes „Burn – Out“ und damit verbundenen schwerwiegenden Problemen, beschäftige ich mich nun schon fast 15 Jahre mit dem Thema „Körper – Seele und Geist“.
Als Physiotherapeutin werde ich zu allermeist nicht nur mit körperlichen „Wehwehchen“ der Patienten konfrontiert, sondern auch mit seelischen. Für mich sind diese Herausforderungen zu einer sehr interessanten Aufgabe geworden.

„Jeder Mensch, der eine früher, der andere später, wird in seinem Leben mit Leid konfrontiert.

Der Tod eines geliebten Menschen, Scheidung, Missbrauch jeder Art, unerwartete Krankheiten aber auch Streit und Unverständnis in der Familie oder in menschlichen Beziehungen, können einen in Schmerzen, Traurigkeit und tiefe Täler führen, die in der Wüste enden.

Zu lange Wüstenzeiten können zu einer massiven Bedrohung werden. Immer mehr Menschen in unserer Zeit, schaffen diese Bedrohungen kaum mehr. Dieses Referat soll Wege, Impulse und Ermutigungen aus verschiedenen Sichten zeigen und geben, die wieder hoffen lassen und zerbrochene und verletzte Herzen stärken.“

1. Was die Seele kränkt...

Dieser Satz „was die Seele kränkt...“ besteht natürlich aus sehr vielen verschiedenen Facetten. Das Thema muss, wie so viele andere Themen auch, wie ein Puzzle behandelt werden. Viele verschiedene Puzzleteile ergeben eine Antwort. Wir wollen uns dieses Puzzle nun genauer ansehen.

Begriff „Seele“:

Der Begriff „Seele“ hat vielfältige Bedeutungen, je nach den unterschiedlichen mythischen, religiösen, philosophischen und psychologischen Traditionen und Lehren. Im heutigen Sprachgebrauch ist oft mit „Seele“ die Gesamtheit aller Gefühlsregungen und geistiger

Vorgänge beim Menschen gemeint. Oft steht für „SEELE“ auch das Wort „Psyche“. Die Seele verleiht dem Menschen seine Persönlichkeit. In der Person sind die Seele und der Leib eins.

„Was die Seele kränkt“.....Die Seele, das Seelenleben ist verletzlich, auch zerbrechlich. So wie auch der Körper Defizite haben kann und verletzlich ist. Psychologen, Psychiater, Psychotherapeuten, Seelsorger aber auch andere therapeutische Berufe, auch meiner, beschäftigt sich mit dem Defizit an der Seele.

Die Verletzlichkeit und Zerbrechlichkeit der Seele hängt sehr stark von verschiedenen Faktoren ab, auf die wir dann auch eingehen wollen.

Zunächst ist es aber wichtig, dass wir wirklich registrieren: Körper – Seele und Geist sind eine Einheit.

Eine verletzte Seele hat Auswirkungen auf den Körper! Österreichische Experten und Mediziner haben auf die Tatsache aufmerksam gemacht, dass jeder 2. Patient/in mit chronischen Schmerzen, Erfahrungen hat mit körperlicher und seelischer Gewalt. Aus Angst und Scham wird über diese Ereignisse geschwiegen und man kommt in eine „Schmerzspirale“ hinein.

Der Leiter des Wiener Krankenhauses der Barmherzigen Brüder, Reinhard Pichler, sagt: „Hinter der Drohung gewalttätiger Männer steckt oft ein kleines, gekränktes Selbst, das nach Zuwendung und Nähe schreit.“

Man muss aber auch erkennen, dass ein kranker Körper, Auswirkungen auf die Seele hat.

Die gekränkte Seele:

Die Art der Verletzung und auch die Schwere der Verletzung der Seele hängt von verschiedenen Faktoren ab:

Wir wollen uns diese Faktoren ansehen:

a) von der Stärke, d.h. von der Intensität der Verletzung:

d.h: kleine seelische Verletzungen sind leichter zu verkraften: ein kleiner Streit, ein unbedachtes Wort oder eine Geste,....können durch eine Entschuldigung, durch eine Aussprache, durch eine Einladung,....gelöst werden.

Wobei auch das alles gelernt sein will. Denn ich persönlich habe sehr oft den Eindruck, dass den meisten sogar kleine Gesten schwer fallen.

(Bsp. von mir: bei Streit Köpfe zusammenschlagen: „Entschuldigt euch!“ >>>ich musste erst lernen, wie „entschuldigen“ geht)

Schwere seelische Verletzungen und Traumen brauchen unterschiedliche Hilfen.

Unter schwere seelische Verletzungen fällt natürlich z.B. Missbrauch aller Art, eine Scheidung, der Tod eines lieben Menschen, auch Kündigungen oder Trennungen von Situationen, Freunden,...die negativ verlaufen sind und so Spuren auf der Seele hinterlassen. Schwere seelische Verletzungen können auch entstehen, wenn die Seele über Jahre und Jahrzehnte vernachlässigt, gedemütigt und verletzt wird. So kann aus einer leichten, harmlosen Verletzung eine schwere werden: z.B. Floskeln, die ständig wiederholt werden, können zerstören: „Stell dich nicht so dumm an!“, „Du bist für nichts zu gebrauchen!“ „wenn du nicht gescheiter tust, musst du eben nur eine Lehre machen“..... zerstören. Mit solchen Floskeln, versucht man nicht zu erfassen, zu begreifen und sich zu fragen: Wie ist mein Kind? Welche Gaben hat es? Was würde ihm Spaß machen? Sie drücken nur Urteile aus, die sehr verletzen und die Seele kränken, wenn sie über Jahre und Jahrzehnte einem Kind gesagt werden.....MIT DEN AUGEN DER LIEBE SEHEN!

Bei schweren Verletzungen der Seele sind Worte wie: „Ist doch alles nicht so schlimm!“ „Mir ist das auch alles passiert und ich hab es gut überstanden“, „Was du wieder hast, das wirst du ja wohl aushalten“..... meist fehl am Platz.

Für einen Menschen, der wirklich in der Seele schwer verletzt wurde, sind solche Worte Gift und tun nichts zu einer Heilung dazu.

Warum aber ist das so?

Eine schwere seelische Verletzung gleicht etwa körperlich gesehen einem schweren Beinbruch, vielleicht einer Beinamputation....

Ein schweres seelisches Trauma ist sozusagen ein „Anschlag“ auf die Persönlichkeit. Es wird hierbei etwas zerstört, zertrampelt und kaputt gemacht, was repariert gehört. (dazu später noch Worte)

Was die Seele kränkt.....wie sehr sie gekränkt wird hängt weiters ab:

b) von der Dauer:

wie ich schon sagte: je länger ein Anschlag, ein Angriff auf die Seele dauert, umso schwerer die Verletzung + umso schwieriger zu behandeln und zu verändern. („ein Tropfen höhlt den Stein“ >>> Verletzung bearbeitet die Seele)

c) Wie geschieht die Verletzung:

- Von außen verletzt: durch andere Menschen
- Von innen verletzt: Man kommt mit sich selber nicht klar,

- Umwelt: man kommt mit Herausforderungen nicht klar, mit Beruf, mit Situationen(Katastrophen, Umzug..).....
- Schocks, Unfälle, traumatische Ereignisse

d) von der Person:

Jede Person ist ein Individuum. Jede Person ist anders. Jede Person spürt, hört, fühlt und artikuliert anders.

Jede Person ist ein Individuum.

Die Typenlehre versucht Menschen nach ihren Eigenschaften zu kategorisieren. Dies ist sehr wertvoll, weil man auch selber erkennen kann: Wer bin ich? Wo gehöre ich dazu? Durch die Typenlehre werden einem immer wieder einmal die Augen geöffnet und es wird einem geholfen, dass man besser mit sich umgehen kann.

Die Typenlehre kann von unterschiedlichen Psychologen, aber auch aus Kulturen kommen oder stammt von unterschiedlichen Menschen, die sich damit beschäftigt haben. Es gibt sogar eine Amerikanische Wissenschaftlerin, die Menschen in Hormontypen(Oxitocintyp- Testosteron-Östrogen-Serotonintyp) einteilt.

Meistens kennt man folgende Einteilung: Melancholiker(ängstlich, in sich gekehrt), Sanguiniker(unbeschwert, heiter, gesellig), Choleriker(aggressiv, aufbrausend), Phlegmatiker(selbstbeherrscht, langsam). Oder auch diese Unterteilung in: Pykniker, Athletiker, Leptosome, Dysplastiker.

Mir persönlich gefällt das Buch „das Enneagramm“ von Richard Rohr und Andreas Ebert sehr gut, die „die neun Gesichter der Seele“ beschreiben. Darinnen werden unterschiedliche Persönlichkeiten sehr gut beschrieben, aber auch ihre Schwächen, wo sie gefährdet sind und wie sich Eigenschaften negativ auf ihre Persönlichkeit auswirken.

Die Einteilung aus der chinesischen Medizin hat mir selber sehr geholfen, viel von mir zu erkennen und Neues zu denken. Die Chinesen teilen ein in: Holztyp-Feuer-Erde-Eisen und Wassertyp.

Jeder Mensch ist anders. Dadurch empfindet auch jeder Mensch Schmerz anders.

Vielleicht kennen Sie diese Dinge auch aus ihrer eigenen Familie: Sie sagen etwas. Der eine nimmt das Gesagte gar nicht ernst, geht bei der Türe hinaus, lacht und denkt nicht mehr darüber nach. Die andere ist gekränkt, weint vielleicht sogar und erwähnt noch Jahre danach den Vorfall.

Konkret:

WIE SPÜRE ICH MEINE VERLETZTE SEELE?

a) **leichte Verletzung: „leichter Sturm“:** betrübt sein, Tränen, Wut, Angst, kurzzeitiger Schmerz oder Irritation in den Gefühlen. Alles nur begrenzt, kurz.

Der Körper wird gut mit diesen Situationen fertig! Der Körper ist ausgestattet mit Hilfsmitteln, die dabei helfen, dass man diese leichten Verletzungen verkraften kann.

b) **TRAUMA: „Orkan, Tsunami, Erdbeben“:** ist eine dramatische Sache und hat Langzeitfolgen, die unbedingt Hilfe, auch kompetente Hilfen braucht!

Symptome von schweren seelischen Traumen: massive Verstörung, Durcheinandersein, „ nicht wissen, wo oben und unten ist“ bis hin zu einem Verlust der eigenen Grenzen.

Körperlich: starke Schmerzen, eventuell sogar Ohnmacht, Koma, Umkippen, bis hinein in ein nicht mehr Fühlen können.

Emotionales Chaos.

Eine Flut von Bildern, Gerüchen, Geräuschen.

Angstzustände, erhöhte Schreckhaftigkeit.

Alpträume und Schlafstörungen.

Häufiges Wiedererleben von Teilen des Traumas.

Konzentrations- und Leistungsstörungen.

Zusammenfassung: Was die Seele kränkt...Die Bandbreite geht von sehr leichter Störung und Kränkung bis hin in eine schwere und schwerste Störung. Eine gekränkte, eine kranke Seele braucht Hilfe und Heilung, so wie das auch ein kranker Körper braucht. Denn wenn diese gekränkte Seele nicht beachtet wird, macht sie auf Dauer auch den Körper krank!

„Entmutigung ist der Krebs der Seele“ >>> eine kranke, traurige Seele, macht viel mit unserem Körper.

Sogar in den Psalmisten lesen wir sehr oft Ausdrücke wie: „Meine Seele verdurstet und meine Gebeine verdorren“, „meine Seele lechzt nach Hilfe““....Alte Sprichwörter drücken auch sehr gut aus, wie seelischer Schmerz, den Körper beeinflusst:

„Es bricht mir das Herz“, „es geht mir an die Nieren“, „ist dir eine Laus über die Leber gelaufen?.....

DAMIT ZUM 2. TEIL:

2. „was die Seele kränkt.....macht den Körper krank...“

Tatsächlich weiß die Medizin nun immer mehr über die Auswirkungen von einer kaputten, traurigen Seele, auch auf den Körper. Wir können uns 100Mal sagen: „Es ist alles in Ordnung!“ Wir können uns etwas vorlügen, vortäuschen. Wenn die Seele krank ist, gibt es auf Dauer auch Probleme im Körper.

Für das Herz ist es nicht egal, wie ein Mensch mit seinen Gefühlen umgeht, wie er liebt und wie er lebt. Wie kein anderes Organ steht das Herz, dieser Muskel, für Leben!
Ein „Herz haben“, sagt etwas aus über Berührbarkeit und Sensibilität des Menschen. „Mir bricht es das Herz“, drückt viel aus. In Österreich gehört der Herzinfarkt zu den häufigsten Todesursachen. Hoher Blutdruck, Diabetes, Stress, sind Alltagskatastrophen, die für das Herz riskant sind. Herzinfarktpatienten haben häufig folgende emotionale Muster: sie sind meist kontrolliert, verzichten viel und arbeiten hart, sind oberflächlich gesehen, ruhige Menschen, ziehen sich in Stresszeiten zurück und grübeln viel. Sie erlauben sich selten, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Häufig geht dem Herzinfarkt eine schwere Erschütterung des Selbstbildes voraus. Herzinfarktpatienten sind häufig auch Patienten, deren Emotionalität, deren Gefühlswelt, gestört ist. Aufsteigende Gefühle werden oft verdrängt, das Herz wird „verschlossen“.

Inzwischen weiß man aus vielen Forschungen, dass der Körper unglaublich viele verschiedene Hormone ausschüttet, um mit Situationen klar zu kommen, um Herausforderungen schaffen zu können. Der Körper reagiert sowohl auf positive, wie auch auf negative Reize mit Hormonausschüttung.

Auch bei positivem Stress(Eustress): Z.B. verströmt ein Baby den typischen „Babygeruch“, in den man sich verliebt. ☺ Das Baby schüttet das Hormon Oxitocin aus, das diesen Geruch macht. Durch diesen Geruch wird z.B. bei der Frau die Milchproduktion angeregt +beim Mann ein Vatergefühl ausgelöst, der ihn dann auch für das Baby sorgen lässt. „Oxitocin „schafft Beziehungen“, es ist ein „Beziehungshormon“. Positiver Stress setzt „Glückshormone=Endorphine“ frei.

Durch negativen Stress(Disstress) werden ebenfalls Hormone im Körper ausgeschüttet. Je länger dieser negative Stress anhält, umso länger werden Hormone und auch andere Stoffe produziert. Ein Übermaß an

diesen Hormonen, können auf Dauer Krankheiten auslösen: Krankheiten im Stoffwechsel, im Nervensystem, im Bewegungsapparat.....

Je länger der Körper ein Übermaß an Stresshormonen produziert, umso mehr ist der Körper gefährdet. Bsp: du fährst einen VW Käfer wie einen Porsche: das Auto braucht mehr Sprit, der Motor wird überhitzt, die verschiedenen Teilchen vermehrt strapaziert >>>das Auto geht schneller kaputt. Der Körper reagiert auf Stresshormone, die im Körper ausgeschüttet werden. Symptome sind z:B. Herzklopfen, vermehrtes Schwitzen, Essstörungen,.....

VORSICHT AUF DOMINOEFFEKT!!!

„Was die Seele kränkt, macht den Körper krank“.

Leider spüren wir heute sehr stark, dass Seelen oft gekränkt wurden. Es wurde darüber nicht gesprochen. Es wurde geschwiegen, unter den Tisch gekehrt. Oft wurde nur gelacht über Menschen, die es nicht mehr schafften oder es wurde mitleidig weggesehen.

Österreich liegt mit Alkohol und Rauchen an der Spitze der europäischen Länder. Wir haben eine Hohe Rate an Selbstmorden und sogenannten Zivilisationskrankheiten. Diese nehmen zu. Es gibt immer mehr Stimmen in der Medizin, die dafür plädieren, dass man den Menschen als Ganzes sehen muss.....denn die Mediziner erkennen, dass man in unserem medizinischen System sehr oft vergessen hat, dass die Seele vielmehr ausmacht, als man glauben wollte.

3. Schritte in eine heilende Richtung:

- a) Hinwendung zu Gott, Friede machen mit unserem Schöpfer, mit dem, der uns geschaffen hat, uns kennt, uns liebt, uns helfen will. Der uns Erkenntnis, Offenbarung und ein Licht schenken kann.

- b) Kleine Schritte gehen: Selbstwahrnehmung: wer bin ich? Was sind meine Eigenschaften, meine Begabungen, meine Schwächen, meine Stärken? Ich akzeptiere meine Persönlichkeit, nehme sie an, vergleiche mich nicht ständig mit anderen. Ich setze Grenzen und darf lernen „Nein“ zu sagen.....
Ich lasse mich positiv von anderen inspirieren, wir lernen miteinander.

- c) Ich bin bereit ehrlich zu werden: zu Punkt b) Ich brauche nicht jemand zu sein, der ich nicht bin! Ich darf ICH sein!
- d) Ich nehme kompetente Hilfe oder überhaupt Hilfe an: ich bin bereit zu sprechen, zu hören, mich zu öffnen, zu lernen, mich zu verändern.

KOMPLEXE THERAPIE: ärztliche Hilfen, Seelsorge, Psychotherapie, Körpertherapien, Naturheilkunde: Kneipptherapie: 5Säulen: Gesunde Ernährung, Bewegungstherapie, Wasserbehandlungen, Ordnungstherapie, Phytotherapie= Pflanzenheilkunde,.....
Gute Freundschaften sind BALSAM für die Seele

- e) Ich habe Geduld mit mir: Vieles in mir ist nicht von heute auf morgen geschehen. Es wird nicht von heute auf morgen gehen, dass ich etwas verändern kann. Dass sich meine Seele, mein Körper erholen.
- f) Wir helfen zusammen. Es gibt immer Menschen, die einen verstehen, die es gut meinen, die liebevoll und rücksichtsvoll sind, die auch im selben Boot sitzen.

Wissenschaftler wissen inzwischen: das Kindergehirn reift durch LIEBE. Aber auch im Erwachsenenalter trägt Liebe und Verständnis intensiv zu einem Heilungsprozess bei! Je schlechter die sozialen Beziehungen, umso ungünstiger der Heilungsprozess.

- g) Die Balance: Gleichgewicht von Spannung und Entspannung
Gleichgewicht von „ja und nein sagen“
Gleichgewicht von Schlafen und Wachsein
Gleichgewicht von

EINE GESUNDE GRÜNE MITTE =SPANNWEITE, DIE FÜR JEDEN EIN WENIG ANDERS AUSSIEHT!

Auch ein Heilungsprozess besteht aus vielen Puzzleteilen. Man muss für sich erkennen, welcher Teil ist mein Teil, mein Puzzleteil, der mir hilft, der mich weiterbringt! Wo muss ich ansetzen, was hilft mir in meinem Leben?

Individualität ist schön. Heute darf diese auch gelebt werden. Früher war sie nicht wirklich gefragt. Vieles lief nach einem Schema, es gab viele Vorgaben, nach denen man sich zu halten hatte. Individualität ist schön, braucht aber auch Sensibilität, ein Spüren, ein Hören, ein Erfassen können. Ein liebevolles Hineindenken und Akzeptieren. Gott erlaubt uns, dass wir uns von einer Kopie in ein Original verwandeln. ☺ Dazu brauchen wir aber auch Gottes Liebe, seinen Einfluss, seinen Schutz und seine Offenbarung.

Ich möchte unser Thema: „Was die Seele kränkt, macht auch den Körper krank“, mit einem Psalmwort abschließen: 147/3:
„Er heilt, die zerbrochenen Herzens sind, er verbindet ihre Wunden!“

„Weil ich das erlebe habe, stehe ich heute hier und möchte ermutigen!“

Text: Brigitte Wakolbinger ©