



„Kein Orthopäde konnte meine Rückenschmerzen lindern! Können seelische Ursachen verantwortlich sein?“

Dr. Hermann-Josef Simonis, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Zell/Mosel

Mit diesen Worten stellte sich mir ein 29-jähriger sportlicher und selbstbewusster Patient vor.

Er schilderte, dass er schon mehrere Orthopäden konsultiert habe. Die Röntgenbilder seien dem Alter entsprechend unauffällig. Krankengymnastik und die Schmerztabletten, selbst Morphium hätten keine Linderung gebracht. Er könne für seinen geliebten Triathlon nicht mehr trainieren und sei deshalb sehr verzweifelt und schlecht gelaunt. Der letzte Orthopäde habe ihn in seiner Ohnmacht zum Nervenarzt überwiesen, welcher ihm Medikamente für eine Depression verschrieben habe. Diese hätten überraschenderweise besser als alle Schmerzmittel geholfen. Deshalb vermute er, dass vielleicht doch seelische Gründe die Ursache sein könnten, auch wenn er keinerlei Sorgen, Ängste oder Depressionen habe.

Künstler: Przemyslaw Preschke · Grubenstraße 20 · 56858 Altlay



Darstellung unserer weiblichen Seite in Form einer hübschen Frau, die ihr Herz verschenkt.



Beide Anteile vereint, von vorne.



Darstellung eines attraktiven Mannes mit Schild, als Symbol für unsere männliche, sich schützende Seite.

Nach dem Erstgespräch war ich sehr unsicher, ob es sich um so genannte psychosomatische Beschwerden handeln könnte. Ich bot ihm einen Therapieplatz in meiner Gruppe an, den er bereitwillig annahm. Es stellte sich im Laufe der Therapie heraus, dass er Gefühle wie Ängste, Schmerzen und Trauer kaum wahrnehmen und ausdrücken konnte. Stattdessen war er vorwiegend verstandesmäßig orientiert mit starker Ausprägung seiner männlichen Seite, wie Durchsetzungsvermögen, Ehrgeiz, Entschlusskraft und Egoismus.

Er verehrte seinen Vater, der ihn sportlich gefördert und nach den Erziehungsprinzipien: „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ zur Selbsthärte erzogen hatte. Seine Mutter verachtete er eher, da sie ihm zu viel jammerte und hilflos schien.

Im Laufe der Therapie konnte er sich gefühlsmäßig öffnen und einfühlsamer werden und lernte über seine Gefühle zu sprechen. Ihm wurde bewusst, dass seine Rückenschmerzen ein Ausdruck seines Mitleids um seine Partnerin waren. Diese, auch

eher eine härtere und selbstdisziplinierte Sportlerin, litt schon länger unter einer bösartigen Erkrankung mit Tochtergeschwülsten in der Wirbelsäule, welche sie an den Rollstuhl fesselten. Mit ihr konnte er zuvor nie über seine Ängste, sie zu verlieren, und seine Traurigkeit reden. Diese neu erlernte Gefühlssprache ermöglichte dem Paar, sich über Sorgen und Todesängste auszutauschen. Er wurde so feinfühlig, dass er intuitiv rechtzeitig seine Partnerin im Krankenhaus besuchte und ihr liebevoll in der Todesstunde beistand. So bewältigte er die Trauerarbeit in einem angemessenen Zeitrahmen und konnte später unbelastet eine neue Partnerschaft eingehen. Auch seine Rückenschmerzen verschwanden, sodass er heute wieder seinen geliebten Sport ausüben kann.

An diesem berührenden Fallbeispiel kann man erkennen, dass oft nicht gespürte und verdrängte Gefühle sich durch körperliche Erkrankungen an verschiedenen Organen bemerkbar machen.

Jeder von uns hat durch seine Erbanlagen und je nach Vorbild der Eltern und deren Erziehungsmethode stärker ausgeprägte männliche oder weibliche Anteile.

Wer seine weichen Anteile und somit das „Mütterliche“ ablehnt oder vernachlässigt, der wird eher gefühllos und ein „emotionales Sparschwein“. Er ist zwar lebensstüchtig, aber für den Partner und die Mitmenschen weniger einfühlsam und liebesfähig. Diese Menschen leiden eher unter psychosomatischen Beschwerden.

Wenn wir das „Väterliche“ in uns ablehnen, so werden wir oft zu sensibel, ängstlich und im Leben zu wenig durchsetzungsfähig und lebensstüchtig. Wir sind dann oft konfliktscheu und harmoniesüchtige Helfer, die sich meist selbst überfordern und ausnutzen lassen. Dieser Personenkreis neigt eher zu Depressionen und Angstzuständen.

Somit ist es meine Aufgabe als Therapeut, die jeweils zu wenig gelebten Persönlichkeitsanteile zu fördern, damit der Patient im Alltag lebensstüchtig und in Beziehungen einfühlsam und liebesfähig wird. Ängstliche und selbstunsichere Patienten üben in der Gruppe, ihre berechtigten Bedürfnisse besser wahrzunehmen und durchzusetzen und sich mutig ihren Ängsten zu stellen. Sie lernen, sich auch mal unbeliebt zu machen, ihren Ärger laut auszudrücken und sich somit Respekt zu verschaffen. Gefühlsarme Teilnehmer werden durch bestimmte Therapiemethoden an ihre Gefühle herangeführt, können nach Jahren oft erstmals wieder weinen und ihr Herz für andere öffnen und Liebe für sich und andere spüren.

In meiner Arbeit als Therapeut habe ich in den letzten 30 Jahren die Erfahrungen gemacht, dass wir unsere schwächeren väterlichen oder mütterlichen Anteile fördern und den Situationen angepasst einsetzen sollten, um wirklich gesünder und glücklicher zu leben.

Letzteres wünsche ich Ihnen, liebe Leser, von ganzem Herzen:
Dr. H.-J. Simonis