

Wenn sich die Angst im Rücken versteckt

Neulich kontaktierte mich der Ingenieur Herr M. , der gleich zu Beginn klarstellte: "Ich bin nicht emotional und habe auch keinen Stress- ich habe nur Rücken...aber mein Arzt hat mir einen Termin beim Heilpraktiker (Psychotherapie) empfohlen."

Herr M. war bereits bei mehreren Ärzten, die ihm bisher alle nicht helfen konnten. Daher war er sehr skeptisch, zeigte aber eine hohe Bereitschaft, sich den Schmerzen von einer anderen Seite zu nähern.

Herr M. ist ein fleißiger und erfolgreicher Mitarbeiter, der sich in seinem Job stark engagiert. Seit einiger Zeit jedoch schmerzt sein Rücken unerträglich. Er geht daher regelmäßig zur Physiotherapie. Diese hilft aber nur für kurze Zeit und der Rücken verspannt sich immer heftiger.

In unseren Sitzungen wurde ihm schnell transparent, dass es einen zeitlichen Zusammenhang zwischen den zahlreichen Umstrukturierungen in der Firma und seinen Verspannungen gab.

Mit Hilfe des Myostatiktest (Muskeltest- siehe auch Wingwave) kristallisierten sich in der ersten Sitzung zwei tief sitzende Gedanken gepaart mit Wut und Angst heraus, die ihm nun in seinem Berufsleben zunehmend zu schaffen machten.

Seit frühesten Jugend hatte sein Vater seine schulischen Leistungen kritisiert, aus denen sich die folgenden Glaubenssätze gefestigt hatten: "Ich bin nicht gut genug" und "Ich tue nie genug". Herr M. hatte frühzeitig gelernt mit immer mehr Arbeitseinsatz die Anerkennung seines Vaters zu erlangen und war mit guten Noten durch die Schule und Uni gekommen.

Durch die Umstrukturierungen investierte Herr M. wie er es früher gelernt hatte, immer mehr Zeit in seinen Job, um seinen wechselnden Chefs zu gefallen. Doch zunehmend machte ihm der Rücken zu schaffen. Und so spukten immer öfter Gedanken wie: "Ich schaff das nicht mehr" in seinem Kopf herum. Diese lösten zusätzlich eine tiefe Angst in ihm aus, den Anforderungen im Job nicht mehr gewachsen zu sein. Diese Angst hatte er jedoch nie richtig gespürt... Zu gut waren seine Unterdrückungsmechanismen, die er frühzeitig gelernt hatte.

Die Auflösung dieser mächtigen Gedankenmuster/ Glaubenssätze standen in unseren Sitzungen im Vordergrund sowie das Erlernen ergänzender (Selbsthilfe-)Methoden zur Regulierung von Stress. Bald darauf entspannten sich die Muskeln nachhaltig und seine Rückenschmerzen ließen nach.

Dies ist kein Einzelfall. Häufig nehmen gerade Kopfmenschen die belastenden Emotionen nicht in Form von beispielsweise Trauer, Ärger, Wut oder Angst wahr, sondern nur als körperlichen Schmerz oder Verspannung.

Sie haben oftmals früh gelernt, Emotionen zu unterdrücken und nicht richtig zu verarbeiten. Diese zeigen sich dann als unbewusste Anspannungen im Körper, die ihnen im Alltag zunehmend Schmerzen bereiten können. Häufig ist dieser Zusammenhang den Betroffenen nicht bewusst.

Mit Hilfe der Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie oder Wingwave lassen sich die einschränkenden Glaubenssätze und Emotionen effektiv finden und deren Wirkung nachhaltig entschärfen.

Dieser Fall zeigt eindrucksvoll, wie stark Körper und Geist eine Einheit bilden. Es lohnt sich daher bei körperlichen Schmerzen in jedem Fall, zu überprüfen, ob belastende Emotionen oder Gedanken den Schmerz mit verursachen.

Herrn M. hatte insgesamt 5 Sitzungen. Zwischen den Terminen hatte er die Aufgabe, die unterstützenden Selbsthilfe- Methoden in seinen Alltag zu integrieren. Heute arbeitet er weitgehend schmerzfrei und wieder mit angemessener Stundenzahl in seinem Job.

Kontaktieren Sie uns doch, wenn Sie Fragen oder Anmerkungen haben.

Jill Doppelfeld

Jill Doppelfeld

www.emotionslotse.de

Training • Coaching • Therapie EINFACH.GELÖST.