



Fibromyalgie

Die Botschaft der Muskeln erkennen

Wenn Muskeln und Sehnen dauerhaft weh tun und die Lebensenergie schwach ist, kann es sein, dass die betroffene Person unter einer Fibromyalgie leidet. Nicht selten stehen dabei die körperlichen Schmerzen im Zusammenhang mit frühen traumatischen Erfahrungen. Eine achtsame Körperpsychotherapie kann Körper und Seele entspannen und heilen.

Von Annette Dröge, Heilpraktikerin,
Körperpsychotherapeutin

In diesem Artikel geht es um Auslöser und Ursachen der Fibromyalgie. Diese komplexe und bisher eher nachlässig erforschte Krankheit, wurde bisher als „psychosomatische

Aber man weiß aus verschiedenen Studien, dass bestimmte Lebensbedingungen und Umweltfaktoren das Risiko erhöhen an Fibromyalgie zu erkranken. Dazu gehören in erster Linie psychische Belastungen im Kin-

Tapfere Kämpferin

Die Betroffenen sind oft tapfere, fleißige Frauen, die jahrelang gegen den Schmerz anleben. Sie „tunen“ sich mit Kaffee und Zucker und ziehen einfach durch, egal wie es ihnen geht, egal wie

Die Betroffenen ziehen einfach durch, egal wie es ihnen geht, egal wie sie sich fühlen.

Frauenkrankheit“ abgetan, also in dem alten Verständnis von Psychosomatik als „Einkörperbildung“. Heute wissen wir aber wie psychosomatische Krankheiten entstehen und wie Stress im Körper das biochemische Gleichgewicht verschiebt und durcheinander bringt. Genesung und Heilung dieser Krankheit bedürfen einer komplexen Therapie, die nicht nur Entspannungsverfahren, sondern auch eine gute körperorientierte Psychotherapie miteinschließt.

Was ist Fibromyalgie?

Fibromyalgie, oder auch das Fibromyalgiesyndrom, ist eine chronische Schmerzkrankung, die überwiegend in Gelenken, Muskeln und dem Bindegewebe auftritt. Die Betroffenen leiden unter Schmerzen im ganzen Körper, meist in der Nähe von Gelenken, Muskeln und der Wirbelsäule. Im Schnitt erkranken zwei von hundert Menschen an einem Fibromyalgiesyndrom, dabei betrifft es Frauen sechs bis sieben Mal häufiger als Männer.

Mögliche psychosomatische Hintergründe

Die genauen Ursachen sind bis heute nicht eindeutig geklärt.

des- oder Erwachsenenalter, wie körperliche und seelische Miss-handlungen, Missbrauch und Gewalt.

Das Problem ist dabei, dass besonders frühe Gewalterfahrungen und Misshandlungen zu unbewussten Verspannungen in den tiefen Muskeln und Bindegewebe führen. Außerdem verschiebt sich durch die hohen Stresspegel das biochemische Gleichgewicht im Körper. Dauerstress führt zu einer Entzündungsbereitschaft, die dann zunächst zu durchaus schmerzhaften Mikroentzündungen führt. Das sind die „Schmerzen ohne Diagnose“, da die Entzündungswerte noch sehr gering bzw. nicht nachweisbar sind. Der Körper wird aber schon jetzt durch die Schmerzen immer unbeweglicher und steif. Die Betroffenen fühlen sich von ihrer Krankheit richtiggehend bestraft, denn jede Bewegung schmerzt. Das heißt wir haben es hier mit einer langjährigen und sehr vielschichtigen Entzündungs- bzw. Stressreaktion zu tun.

sie sich fühlen und das ist auch ein Teil der Krankheit.

Diese Tapferkeit, der Kampfgeist, eine Leidensfähigkeit, mit der sie gegen die Schmerzen und Enge im Körper oder soll ich sagen die Ängste in ihrem Körper anleben, hohlen sie nicht nur körperlich aus, sondern lassen sie auch den Kontakt zu ihren eigenen Bedürfnissen und Gefühlen verlieren. Dieses Verhalten, das ihnen in der Kindheit geholfen hat zu überleben, führt sie nun in die Krankheit.

Auf der psychosomatischen Sicht kann man aber sagen, dass die körperlichen Schmerzen die seelischen Schmerzen ausdrücken und – egal ob Diagnose oder nicht – immer ernst genommen werden müssen.

Heilsame positive Gefühle

Die Biochemie ist wie eine Brücke zwischen Kopf und Körper und kann glücklicher Weise in beide Richtungen genutzt werden. Also auch zur Therapie, Heilung und Entspannung.

Entstehung von Starre und Schmerzen



Kinder brauchen Zeit und Ruhe und die liebevolle Unterstützung und Geborgenheit ihrer Eltern, um zu wachsen und sich gesund zu entwickeln. Insbesondere in den ersten Lebensjahren sind Kinder voller Tatendrang und Lebensfreude, sie sind aber auch besonders schutzbedürftig und abhängig von ihren Eltern.

Wenn Kinder statt Geborgenheit in diesen ersten Jahren besonders viel Unruhe, Streit der Eltern aber auch Gewalt und emotionalen oder körperlichen Missbrauch erleben, erstarren sie in Angst und Schrecken. Besonders schwierig ist es, wenn die Bedrohung der Kinder von den Eltern selbst ausgeht. Denn dann haben die Kinder aufgrund ihrer Angst den natürlichen Wunsch zu flüchten. Da sie aber gleichzeitig noch in einer lebensnotwendigen Abhängigkeit von den Eltern stehen, kommt es zur Erstarrung. Diese beiden widerstreitenden Impulse fangen das Kind in einem Dilemma, was es nicht lösen kann. Es erstarrt in der Unlösbarkeit dieser Gefühle.

Der Stresspegel und die Verspannungen sind in diesen Fällen extrem hoch und können – solange ein Kind in der bedrohlichen Situation weiterlebt – nicht abfließen. Das bedeutet, dass ein Mensch mit einem insgesamt viel höheren inneren Stresspegel aufwächst.

Dadurch sinkt die natürliche Flexibilität von Körper, Seele und Immunsystem stark ab und die Menschen stehen insgesamt ein Leben lang viel mehr unter Druck als Kinder, die in gesunden Familien aufgewachsen sind. Das ist auch ein Erklärungsmodell dafür, warum Patienten mit Fibromyalgie scheinbar schmerzempfindlicher sind bzw. eine erniedrigte Schmerzschwelle haben.

Denn die allgemeine Spannung im Körper ist durch die Kindheit insgesamt schon viel höher.

Wie negative Erlebnisse, Gefühle und Gedanken uns krank machen können, so wirken positive Gefühle nicht nur motivierend auf die Seele, sondern regen auch die Selbstheilungskräfte des Körpers an und fördern die Bildung von Immunzellen. Entspannung und Zufriedenheit helfen Körper und Seele, in die so wichtige Gegenpendelbewegung der Entspannung und Regeneration zu kommen. Das bringt die allgemeine körperliche und seelische

Reinigung, aber auch die lebenswichtige Entgiftung in Gang und schenkt der Psyche Zeit, die Ereignisse zu verdauen. Wie kommt aber nun ein Mensch, der schon so lange in einer „Hab-Acht-Haltung“ gefangen ist, zu solch einer Entspannung?

Über den Körper zur Seele

Für mich ist die körperorientierte Psychotherapie hier eine sehr wirkungsvolle Methode.

Während herkömmliche Psychotherapie oft rein auf Gespräche und mentale Prozesse fokussiert ist, geht die körperorientierte Psychotherapie einen Schritt weiter.

Jede Erfahrung, das heißt jedes positive und jedes negative Erlebnis wird im Nervensystem und damit auch im Körper in der Muskulatur aber auch dem Bindegewebe, den Sehnen und Organen gespeichert. Zum Beispiel steigen durch bestimmte Gerüche sofort die entsprechenden Erinnerungen auf, oder? In einer solchen Erinnerung wird aber nicht nur der Geruch, die Lichtstimmung oder die Situation als solche gespeichert,

Der Körper ist also eine Art „Erinnerungsspeicher“.

sondern auch die Gefühle und die Körperhaltung.

Der Körper ist also eine Art „Erinnerungsspeicher“ und in der Körperorientierten Psychotherapie nutzen wir dieses Phänomen, um belastende Erinnerungen aufzulösen.

Halt und Entspannung

Durch Gespräche und gezielte Körperarbeit, mit Atemübungen und Bewegung können solche tief sitzenden emotionalen Blockaden spürbar gemacht und aufgelöst werden.

Natürlich ist es wichtig sich mit den belastenden Erinnerungen zu beschäftigen aber nicht nur. Besonders bei Fibromyalgie ist es wichtig den Körper ganz konkret in die Therapie mit einzubeziehen. Denn im nächsten Schritt können wir durch haltgebende Körperarbeit über den Körper die Seele heilen, indem wir dem Menschen den Halt oder die Unterstützung geben, die sie oder er damals gebraucht hätte. So entsteht ein sicherer Raum, in dem sich die tiefen Verspannungen auflösen können und mit ihnen der seelische Schmerz. So fließt der biochemische Stress ab und der Körper bzw. das gesamte Nervensystem findet in eine wohlthuende Entspannung.

Förderung nachhaltiger Gesundheit

Gesundheit bedeutet, wie gesagt, viel mehr als ein schmerzfreies Funktionieren. Gesundheit bedeutet vor allem mit unserer ureigenen Lebendigkeit, Individualität, und unseren Bedürfnissen und Talenten im Leben zu stehen. Glücklich und dank-

Gesundheit bedeutet viel mehr als ein schmerzfreies Funktionieren.

bar sein zu können, gesehen zu werden und ein Gefühl für die eigene Selbstwirksamkeit zu haben. Dann erst entsteht aus der Summe der Teile eine dritte Kraft und das ist eine stabile und freudvolle Lebendigkeit. Indem körperorientierte Psychotherapie den gesamten Men-

schen einbezieht, unterstützt sie den Heilungsprozess auf einer tiefen ganzheitlichen Ebene. Durch die Verbindung von Körper, Geist und Seele wird eine Grundlage für anhaltende Gesundheit, Lebendigkeit, Liebe, Glück und Gesundheit geschaffen. DG



Anette Dröge, Autorin, Dozentin, Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Berlin. Seit gut 25 Jahren im Bereich der Psychosomatik und emotionalen Selbstheilung, mit körperorientierter Psychotherapie, Atemtherapie, Symptom-Aufstellungen und Coaching mit Pferden tätig. Autorin zahlreicher Artikel zum Thema Psychosomatik, Buchveröffentlichung 2019 „Fühlen ist gesund“, Verlag fischer&gann. Podcast „Psychosomatik neu erklärt“
Kontakt: info@anette-droege.de, www.anette-droege.de

Anzeige





Sanfte Hilfe
Homöopathie - weil Gesundheit wichtig ist!

Online Praxis für spezialisierte Homöopathie

<https://sanfte-hilfe.com>

Email: careclin@protonmail.com