



Klappenbroschur

ISBN: 978-3-466-31122-4

Umfang: 272 Seiten

Ladenpreis: 22,- € (D), 22,70 (A)

**Erscheint am 27. April 2020**

**Auch als E-Book erhältlich**

## **Körperspuren**

Ursachen körperlicher und psychischer Symptome verstehen und heilen

*Von Bernhard Voss*

Copyright © Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

## Inhalt

<b>Einleitung</b>	13
<b>Erster Teil Die Kraft der Psyche</b>	19
<b>Kapitel 1: Die vier Fenster der Medizin</b>	21
»Ich«: Das intrapersonale Fenster (individuell)	23
»Du«: Das interpersonale Fenster (Beziehung)	25
»Es«: Das extrapersonale Fenster (Wissenschaft)	27
»Sie«: Das transpersonale Fenster (Systeme)	29
<b>Kapitel 2: Die Anatomie des Ego</b>	33
Willkommen in Hollywood	35
Ein ganzes Leben in sieben Jahren	36
Die Persona	41
Der Schatten	42
Das Ego	45
Das Selbst	47
Die Angst vor Schuld	49
Die Angst vor Freiheit	52

<b>Kapitel 3: Emotionen und Instinkte</b>	55	<b>Nicht nur Schmetterlinge ...</b>	124
Wut oder die Kraft der Veränderung	55	<b>Im Schutzraum des Herzens</b>	125
Trauer oder die Kraft des Mitgefühls	60	»Shout, shout, let it all out«	125
Aggression oder instinktsichere		<b>Das sichere Oberstübchen</b>	126
Entscheidungskompetenz	65	<b>Ein kurzer Exkurs in die »Sprache« der Organe</b>	126
Sexualität oder Beziehungskompetenz	76		
Aggression, Sex und Tod	82		
<b>Kapitel 4: »Spannende« Gewebe</b>	84	<b>Zweiter Teil Die Macht der Organe</b>	137
Die Anatomie der Angst	84	 	
Angst und das vegetative Nervensystem	86	<b>Kapitel 7: Das Kreuz mit dem Schmerz</b>	139
Angst und Blut	89	Die vorletzte Bandscheibe (L4/L5)	141
Angst und Bindegewebe	90	Die letzte Bandscheibe (L5/S1)	152
Angst und Nerven	93		
Angst und Muskeln	94	<b>Kapitel 8: Der Zug im Nacken</b>	159
Angst und Organe	98	Die obere Halswirbelsäule	160
 		Die Halsfaszien	163
<b>Kapitel 5: Resonanz und Heilung</b>	101	Expedition in den Brustraum	164
Intrapersonale Resonanz	104	Total abgespalten	169
Interpersonale Resonanz	109		
Transpersonale Resonanz	112	<b>Kapitel 9: Terror im Kopf</b>	175
Vom Impuls zur Resonanz	117	Instinktive Feuerwerke	177
 		Sound of silence	179
<b>Kapitel 6: Die Grundlagen des Körperlesens</b>	120	Krach aus dem Becken	180
Von unten nach oben	121	Abgespaltene Töne	182
Schritt für Schritt	122	Mal wieder überhört	184
Das Zentrum des Hurrikans	124		

<b>Kapitel 10: Der große Schwindel</b>	189	<b>Bedingungslose Größe</b>	244
Schwankende Diagnose	189	<b>Burn-in oder Burn-out?</b>	245
Gleichgewicht ist Teamwork	192	<b>Unsterbliche Kraft</b>	246
Ein kurzer Exkurs in die »Sprache« der Schwindelsinne	193	<b>Eine Tumorstrategie</b>	247
Schwindelalarm	195	<b>Eine Tumortaktik</b>	249
Schwindel und existenzielle Krisen	197		
Schwindel und Lebenslügen	200	<b>Kapitel 14: Was wirklich heilt</b>	254
Selbsthilfe bei Schwindel	203	Das DAVI-Prinzip	254
<b>Kapitel 11: Die geschulterten Systeme</b>	206	<b>Anhang</b>	257
»Ewige« Symptome	207	<b>Ein Körpersprachen-Test</b>	259
Geh weg oder komm her	209	<b>Dank</b>	265
Push-Pull-Schultern	213	<b>Anmerkungen</b>	266
Systemische Schultern	216	<b>Literaturverzeichnis</b>	267
<b>Kapitel 12: Nicht nur Sex zwischen den Ohren</b>	221		
Das Becken im Kopf	221		
Der kleine Tod	224		
Kein Kloß im Hals	225		
Der trauernde Thorax	228		
Eine Magenmigräne	229		
Raum 101	231		
<b>Kapitel 13: Das Erwachen der Macht</b>	235		
Schicksal oder Statistik?	237		
Differenzierte Rabauken	238		
Jenseits aller Vorstellungen	242		



## Einleitung

Dieses Buch soll Ihnen helfen, Ihren Körper und damit sich selbst besser zu verstehen. Es folgt dabei zwei zentralen Thesen. Die erste These lautet, dass unsere Psyche ähnlichen anatomischen Gesetzmäßigkeiten unterliegt wie unser Körper. Die Psyche wird dabei als eigenständiges Organ betrachtet. Der Begriff Organ stammt aus dem Griechischen (organon) und bedeutet Werkzeug. Die inneren Organe dienen dem körperlichen Überleben, die Psyche hingegen vermittelt dem Organismus Erfahrungen mit der Welt und sich selbst. Während der Körper messbar ist, ist unsere Psyche erfahrbar. Auch in der Psyche gibt es ein Oben und Unten, ein Innen und Außen sowie verschiedene Tiefenebenen. Die psychische Anatomie ist, folgt man der These, genauso exakt beschreibbar, wie die medizinische Anatomie zum Beispiel Muskeln und Gelenke beschreibt. Wird die psychische Anatomie erst einmal verstanden, wird der Körper mit seinen Symptomen und Erkrankungen ebenfalls verstanden.

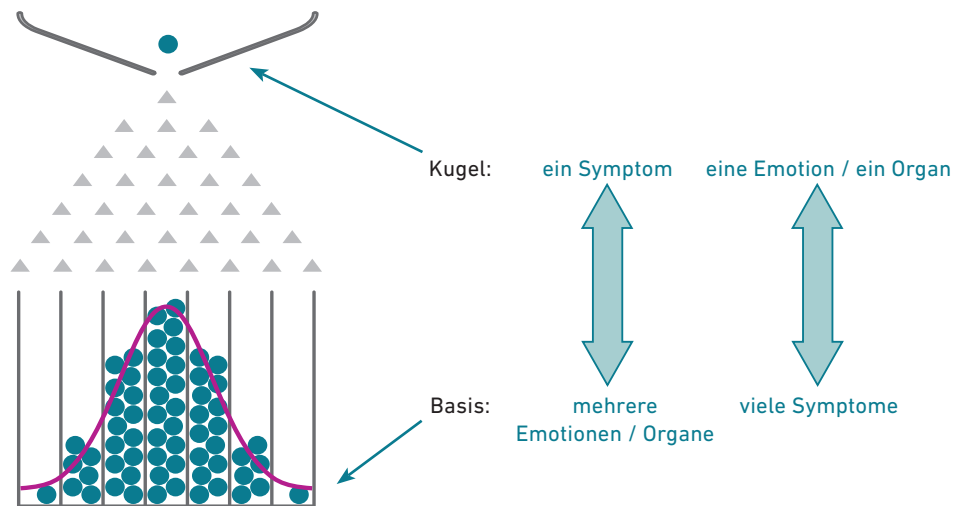
Die zweite These lautet, dass Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Tinnitus, Migräne etc. in der Gesellschaft zwar kollektiv zunehmen, aber nur individuell verstanden und gelöst werden können. Wenn sich jedoch physiologisches Wissen mit der Anatomie des Ego und psychodynamischen Wirkungsketten verbindet, ermöglicht diese spezielle Synthese aus osteopathischer Medizin und Psychotherapie neue Wege zum Verständnis bisher unverstandener Symptome.

Das Buch umfasst zwei Teile. Der erste Teil erläutert die Grundfunktionen der Psyche und verdeutlicht, inwiefern Körper und Psyche wirklich eine Einheit sind. So wird klar, warum die Frage, ob ein Symptom psychisch oder somatisch ist, prinzipiell falsch gestellt ist. Mit dem Resonanzprinzip erhalten Sie zudem einen Universalschlüssel, der Ihnen Zugang zu bisher möglicherweise verschlossenen Bereichen Ihres Bewusstseins öffnet und Sie in die Kunst des Körperlesens einweiht.

Der zweite Teil befasst sich mit einigen »Klassikern« gesellschaftlich weit verbreiteter Krankheiten. Die Darstellung von sogenannten osteopathischen Ketten ermöglicht Ihnen ein tiefergehendes Verständnis der Symptome. Falls es keine schulmedizinische Begründung für einen Kopfschmerz gibt, der aus dem Nacken aufsteigt und in den Hinterkopf ausstrahlt, könnte der Grund beispielsweise in einer nicht verarbeiteten Trauer liegen, die in der Lunge sitzt.

Idealerweise sollten Sie nach Abschluss der Lektüre Symptome übersetzen können und sich in Ihren körperlichen und psychologischen Räumen wie zu Hause fühlen. Um Sie dabei zu unterstützen, enthält dieses Buch viele Übungen, die Sie wie einen Erste-Hilfe-Koffer verwenden können. Manchmal braucht es zur Heilung nur eine kurze Einsicht, die wie ein Pflaster schützen kann. Ein anderes Mal können Visualisierungen und starke Ankersätze dabei helfen, Körper und Psyche, ähnlich einer Herz-Lungen-Massage, wiederzubeleben und zurück ins Gleichgewicht zu bringen. Entsprechend Ihrer persönlichen Geschichte können Sie die angebotenen Übungen ausprobieren und dosieren.

Entscheidend ist bei all dem die Einsicht, dass ein Symptom viele Geschichten kennt. Mit anderen Worten: Es existieren viele verschiedene ursächliche Deutungen für ein



Das Galton-Brett veranschaulicht, dass ein Symptom ganz verschiedene Ursachen haben kann

und dasselbe Symptom. Die meisten dieser Deutungen sind wahr, aber einige sind wahrer als andere.

Das ist ungefähr so wie bei einem Galton-Brett. Ein Galton Brett ist ein mechanisches Werkzeug, um die Beziehung von Zufällen und Wahrscheinlichkeiten zu veranschaulichen. Wenn Sie bei einem solchen Brett oben eine Kugel einwerfen, kann sich die Kugel an jedem Nagel des Brettes entscheiden, ob sie nach rechts oder nach links fällt. Das bedeutet, dass es unmöglich ist vorzusagen, wo exakt die Kugel unten ankommen wird. Allerdings gibt es Wahrscheinlichkeiten. Wenn Sie mehrere Kugeln einwerfen, wird sich die Mehrzahl der Kugeln an der Basis in der Mitte des Brettes wiederfinden und wenige an dessen Rand. Das entspricht der Gaußschen Normalverteilung. Körper und Psyche interagieren nach dem gleichen Prinzip.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten seit Jahren einen empfindlichen Magen. Infolgedessen könnten Sie nach einigen Monaten oder Jahren Symptome wie Schulterschmerzen links, Tinnitus, anfallartigen Schwindel, linksseitige Rückenschmerzen oder unklare Herzrasen entwickeln. Wie das anatomisch funktioniert, wird im zweiten Teil des Buches dargestellt. In unserem Beispiel ist die Kugel symbolisch ein Organ, das, wenn es sich verspannt, tatsächlich zu ganz verschiedenen Symptomen führen kann. Welches Symptom sich konkret entwickeln wird, ist nicht vorhersagbar. Glücklicherweise gibt es jedoch Erfahrungswerte, die empirisch aufzeigen, dass Schulterschmerzen links fast immer mit Magenproblemen in Beziehung stehen. Bei einer Magenkugel würde sich also eine linke Schultersymptomatik auf dem Galton Brett in der Mitte der Basis ansiedeln (häufig), während sich Herzprobleme eher rechts oder links der Mitte wiederfinden würden (selten).

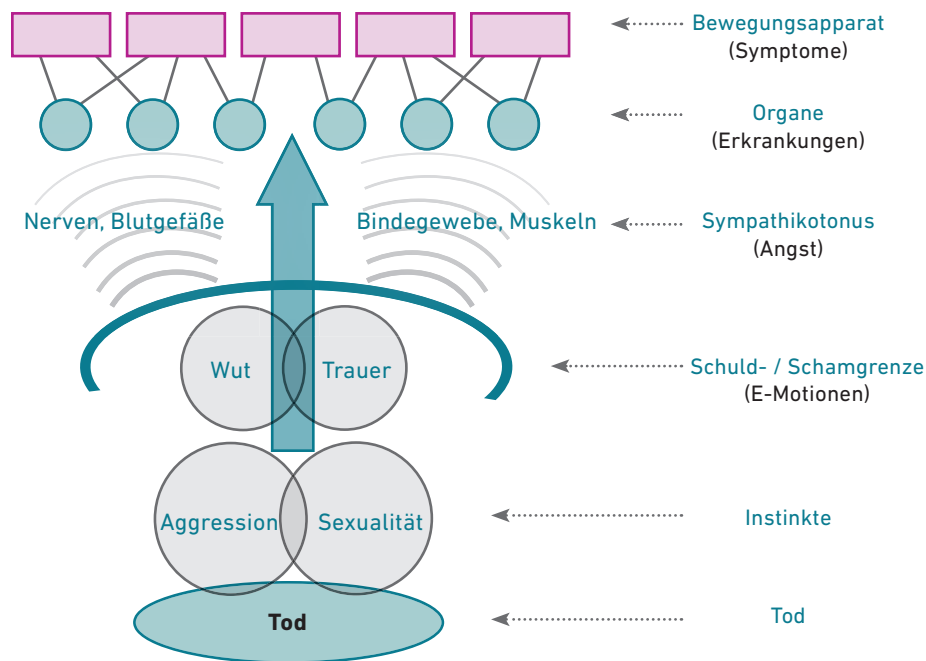
Damit nicht genug. Organe scheinen neben ihren physiologischen Funktionen auch Resonanzkörper für verschiedene Impulse der Psyche zu sein. Die Psyche funktioniert, ähnlich wie ein Organ, nach vorhersagbaren Gesetzmäßigkeiten. So ist zum Beispiel Wut ein anatomisch beschreibbarer Anteil unserer Psyche, der in allen Menschen vorhanden ist. Trauer, Aggression und Sexualität gehören genauso zu uns wie unsere Bauchspeicheldrüse, unser Dünndarm oder unser Herz.

Nun gibt es Organe, die empirisch als fantastische Resonanzkörper für Wut fungieren. Die Leber gehört dazu, genauso die Galle und Teile des Dickdarms. Drehen wir also das Experiment um. Ersetzen wir jetzt auf dem Galton-Brett die somatische Magenkugel durch eine emotionale Wutkugel. An der Basis des Brettes werden nun Resonanzorgane

auftauchen, die erfahrungsgemäß auf wütende Impulse mit Spannung reagieren: in der Mitte die Organe, die häufig und am Rand jene, die selten auf Wut reagieren.

Unterdrückte Emotionen wie Wut oder Trauer sowie nicht gelebte Instinkte wie Aggression oder Sexualität führen also zu ganz verschiedenen Organstörungen. Für eine exakte Vorhersage sind Psyche und Körper dabei zu komplex. Wahrscheinlichkeiten ja, Kausalität nein. Das Gleiche gilt für den Bewegungsapparat.

Hinzu kommt, dass ein und dieselbe Emotion natürlich durch Hunderte individuelle Geschichten ausgelöst werden kann. Konsequenter weitergedacht bedeutet das: Ein Symptom ist immer mit verschiedenen Organspannungen assoziiert, deren emotionale Verspannungen jedoch auf völlig unterschiedliche Patientengeschichten zurückgehen. Eine präzise Zuordnung eines Symptoms zu nur einer Emotion oder nur einer Geschichte ist also genauso unmöglich wie die klare Zuordnung einer Emotion zu einem Organ oder zu einem Gelenk. Kurz: Ein Symptom kennt unendlich viele Geschichten.



Diese Übersicht zeigt, wie aus psychotherapeutischer und medizinischer Sicht Symptome entstehen

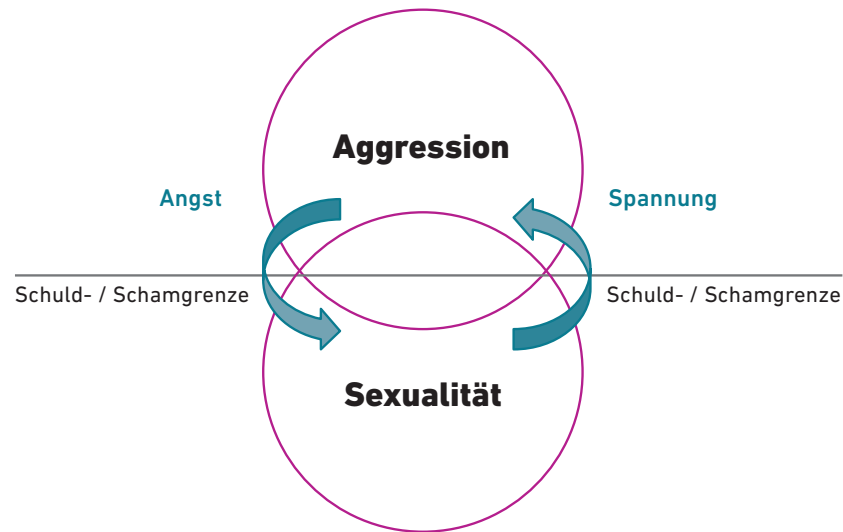
Hier finden Sie eine erste Übersicht, wie aus psychotherapeutischer und medizinischer Sicht gleichermaßen Symptome entstehen:

Psyche und Körper sind eine Einheit und vom Prinzip her leicht zu verstehen. Da der Körper und die Psyche ständig vom Tod bedroht sind, sichern die Instinkte Aggression und Sexualität unser Überleben. Aggression sichert das persönliche Überleben, Sexualität das Überleben unserer Gene. Die Emotionen Wut und Trauer in all ihren Spielformen gewährleisten zusätzlich Orientierung in der Welt. Wird einer oder werden alle vier dieser überlebenswichtigen Impulse aufgrund von frühkindlichen Scham-Schuld-Mechanismen als subtile innere Bedrohung wahrgenommen, entsteht Angst. Der Körper schaltet dadurch in den Überlebensmodus. Als direkte Folge davon spannen sich Bindegewebe, Organe, Blutgefäße, Muskeln, Gehirn- und Nervenbahnen in Sekundenbruchteilen an. Bleibt die Spannung über einen längeren Zeitraum bestehen, werden die Gewebe unterversorgt und erste Symptome entstehen. Insbesondere die Organe, die unmittelbar mit dem Bewegungsapparat verbunden sind, führen dann zu den klassischen Zivilisationserkrankungen wie Rückenschmerzen oder Tinnitus. Halten die Symptome an, irritieren sie Psyche und Körper gleichermaßen. Dadurch erhöhen sie den psychosomatischen Alarmstatus. Schließlich manifestiert sich der innere Daueralarm in chronischen Erkrankungen von Körper und Geist.

Das war's schon. Eigentlich ganz einfach.

Der Tenor dieses Buches ist, dass aus den genannten Gründen einfache Links-Rechts-Deutungen von Symptomen nicht funktionieren. Solche pauschalen Deutungen bergen die reale Gefahr, dass sich eine Symptomatik durch Intellektualisieren auf Dauer verstärkt. Im Umkehrschluss ergibt sich daraus aber auch eine richtig gute Nachricht: Da die Psyche genau wie der Körper nach einfach zu verstehenden Gesetzen funktioniert, kann jeder Klient seine Symptome und damit seine individuelle Geschichte verstehen, verändern und meistens auch heilen.

Die Grundfunktionen von Psyche und Körper sind somit universell und einfach zu verstehen. Auch Körpersprache hat ihre eigenen Vokabeln, eine grundlegende Grammatik und Kommaeregeln. Selbst wenn Sie, so wie ich, nie besonders gut in Grammatik waren, werden Sie sicher schon einmal erlebt haben, dass Sie selbst mit sprachlichen Grundkenntnissen in einem fremden Land sehr weit kommen können. Insofern ist dieses Buch auch als eine Einladung zu verstehen, Ihr inneres Vokabelwissen wieder aufzufrischen, zu erweitern und sich auf eine Abenteuerreise ins Wunderland Ihrer eigenen Geschichte zu begeben. Sie brauchen dabei nur den Spuren Ihres Körpers zu folgen.



Aggression und Sexualität sind die zwei Seiten einer instinktiven Energie

Selbst wenn wir uns nur von Licht ernähren würden, bedeutete das keinen großen Unterschied. Unserem Immunsystem ist es schnuppe, ob wir auf Salat, Hamburger oder Licht stehen. Wir atmen. Mit jedem Atemzug nehmen wir selbstverständlich Bakterien und andere Kleinstlebewesen in uns auf. Auch jeder Körperkontakt, jede Berührung, jeder Kuss hinterlässt neben einem angenehmen Kribbeln auch Bakterien auf unserer halbdurchlässigen Haut. Dass uns der alltägliche Kontakt mit der Umwelt nicht umbringt, verdanken wir ausschließlich unserem hoffentlich funktionierenden hochaggressiven Immunsystem. Die Zellen, die unsere Thymusdrüse in dieser Sekunde produziert, um uns vor der Außenwelt zu schützen, heißen sinnigerweise »T-Killerzellen«. Diese Killerzellen patrouillieren, gleichsam militärisch organisiert, ständig durch unsere Blutbahnen. Treffen sie dabei auf Antigene, also auf Feinde des Körpers, greifen sie unbarmherzig an. Damit nicht genug. Um auf Nummer sicher zu gehen, mobilisieren sie zusätzlich eine ganze Armee von Söldnern in Form von B-Lymphozyten, die in ihren Kasernen (Lymphknoten und Milz) nur darauf warten, gegen die Körperfeinde loszuschlagen. Sollte beim immunologischen Paukenschlag versehentlich der eigene Körper ins Visier der Killerzellen geraten, entstehen daraus Allergien und Autoimmunerkrankungen.

kungen. Dass in unserem Immunsystem scheinbar sympathische »Helferzellen« existieren, macht die Sache auch nicht viel besser. Die freundlichen Helfer töten, wenn auch auf etwas andere Weise, genauso effektiv wie die offiziellen Thymus-Killerkommandos. Das millionenfache Töten ist für unseren Körper ein banaler, medizinischer Alltag. Gewöhnen wir uns einfach daran: Wir sind Killer.

Konsequent zu Ende gedacht können wir, somatisch betrachtet, das fünfte christliche Gebot »Du sollst nicht töten« nicht befolgen. Würden wir unseren Körpern Aggression verbieten, würden wir sterben. Das gilt für die Psyche gleichermaßen. Verdrängen wir konsequent alle Aggressionen, arbeiten wir damit nicht nur gegen unsere Körperintelligenz, sondern wir müssten uns auch von der Umwelt vollkommen abkapseln. Damit gingen wir in den sozialen Tod. Die einzige – theoretische – Chance, aus dem Aggressionskreislauf bewusst auszusteigen, bestünde darin, uns aus der Evolutionskette zu verabschieden, sprich uns selbst zu töten. Aber auch dann hätten wir wieder getötet. Nicht durch Abspaltung oder Vermeidung, sondern nur durch Integration erlebt die Psyche Frieden.

#### Eine Aggressions-Übung

Lehnen Sie sich zurück, atmen Sie einmal tief ein und wieder aus und sprechen Sie dann den Satz aus: »Ich töte«.

Wenn Ihnen das Aussprechen des Satzes Unbehagen bereitet, deutet das auf Kindheitserlebnisse in Ihrem familiären Kontext hin, bei denen Aggressionen als bedrohlich erlebt und bewertet wurden. Wiederholen Sie deshalb den Satz einige Male, um sich an Ihre ganz gesunden, aggressiven Impulse zu gewöhnen. Damit entkoppeln Sie Ihre kraftvolle Aggression von destruktiven Gewalterfahrungen in Ihrer Familie. Wenn der Satz gelingt, löst er Sie von Kindheitserfahrungen und hebt Ihre Impulskraft aus dem Schattenbereich in den beleuchteten Teil Ihrer Psyche.

Vielleicht können Sie den Satz sogar schon genießen? Wunderbar. Wahrscheinlich verbinden Sie dann mit dem aussprechen der zwei Worte ein angenehmes Autonomie- und Machtempfinden. Macht und Autonomie sind die natürlichen Ausdrucksformen integrierter Aggression. Ermächtigen Sie sich also gerne weiter.





Zweiter Teil  
**Die Macht der Organe**

## Kapitel 11: Die geschulterten Systeme

Es gibt Symptome, mit deren Ursache wir nichts zu tun haben. Einige Symptome des Körpers können aus familiendynamischer Sicht (Sie-Fenster) tatsächlich weit vor unserer Geburt entstanden sein. Dieses Kapitel beschreibt den therapeutischen Alltag aus systemischer Sicht anhand von Schulersymptomen. Manchmal tragen Psyche und Körper Lasten, deren psychodynamisches Gewicht ganze Familien zu Boden zieht. Die Schultern sind dabei als professionelle Lastenträger echte Experten im Stemmen von emotionalen Gewichten.

Das systemische Weltbild erklärt, wie wir im ersten Kapitel bereits gesehen haben, die Ursache von Erkrankungen aus der Familien- und Ahnengeschichte. Die Erfahrung unzähliger Therapeuten und Therapiestunden bestätigt diese zunächst verrückt anmutende Theorie. Was haben Großeltern mit Knieschmerzen zu tun, für die es keinen erkennbaren Auslöser gibt? Wie kann ein verschollener Onkel Kopfschmerzen auslösen? Welchen Einfluss hat der Zweite Weltkrieg auf einen entzündeten Schleimbeutel unter dem Schulterdach? Wie führt die als Kind verstorbene Schwester der Mutter fünfzig Jahre später in einem chronisch gereizten Schultermuskel zu Kalkeinlagerungen, dem sogenannten »Supraspinatussyndrom«? Die junge Wissenschaft der Epigenetik bestätigt diese Erfahrungen. Ihre überraschende Botschaft lautet, dass nicht nur das, was andere vor uns in sich hatten, sondern vielmehr das, was sie getan und gelebt haben, unser Schicksal bestimmt. Gelebtes Leben und vor allem die damit verbundenen Erfahrungen sind tatsächlich körperlich vererbbar.

Feststeht: Wenn am Vortag keine Decke gestrichen oder sonst wie über Kopf gearbeitet wurde, sind akute Schulterprobleme von Schreibtischtätern und anderen Nicht-Handwerkern medizinisch kaum erklärbar. Aber nicht nur Schulerschmerzen, sondern alle seltsam anmutenden Symptome des Körpers deuten auf eine systemische Ursache hin.

### »Ewige« Symptome

Die systemische Betrachtung eines Symptoms nimmt mehrere Ebenen in den Blick. Zu unserem familiären System gehören ja nicht nur die Eltern und Geschwister (Du-Fenster), sondern alle Generationen, die vor uns gelebt haben (Sie-Fenster). Insbesondere die Großeltern und Urgroßeltern nehmen, systemisch betrachtet, weitaus mehr Einfluss auf unser körperliches und psychisches Wohlbefinden, als wir ahnen. Der sich im Symptom offenbarende Konflikt des Patienten ist dann nicht intrapersonal (individuell verdrängte Emotionen und Instinkte), nicht interpersonal (von den Eltern übernommene, unverdauliche Überzeugungen und Tabus) und nicht wissenschaftlich (Überlastung, Alter etc.) erklärbar, sondern geht primär auf die Übernahme einer »Generationenschuld« im Familiensystem zurück. Ist die Ursache des Schmerzes also familiär begründet, gibt es dafür untrügliche Anzeichen.

Systemisch verursachte Beschwerden entstehen im Allgemeinen langsam. Anfangs kommen und verschwinden sie ohne erkennbare Auslöser. Fast immer steigern sich die systemischen Symptome über einen sehr langen Zeitraum. Nicht umsonst antworten Patienten auf die Frage, seit wann die Probleme bestehen, gerne mit: »Schon ewig«. Eine weitere Antwort, die ebenfalls auf einen systemischen Hintergrund des Symptoms hindeutet, ist die Formulierung: »So lange ich denken kann.« Symptome, die schon vor der Geburt des Patienten im familiären Hintergrund ihren Anfang genommen haben, werden meist als »fremd« erlebt. Zudem scheinen sie so gar nicht zum Patienten zu passen.

*Birgit, eine sehr warmherzige und sozial engagiert agierende Krankenschwester, leidet an einer chronischen Magenschleimhautentzündung, begleitet von unklaren Schmerzen in der linken Schulter. Die Organsprache des Magens (überzogene Ratio, bereute Entscheidungen) scheint so gar nicht zur Charakterstruktur der Patientin zu passen. In ihrem Job ist sie daran gewöhnt, schwierige Entscheidungen zu treffen. Sie ist als freundliche und resolute Krankenschwester bekannt und beliebt. Im Rahmen einer Zusatzausbildung zur systemischen Therapeutin beginnt sie schließlich, in ihrer Ahnengeschichte nach möglichen Ursachen der chronischen Magenprobleme zu forschen. Während einer Familienaufstellung stößt sie in der Geschichte ihrer Großmutter auf eine Situation, die ihre Magendynamik erklären kann.*

*Ihre Oma war im Zweiten Weltkrieg zu einer beinahe unmöglichen Entscheidung gezwungen gewesen. Kurz vor der Flucht aus Ostpreußen musste sie eines ihrer drei Kinder, das an hohem Fieber erkrankt und nicht transportfähig war, bei Nachbarn zurücklassen. Ungewiss ob sie ihr Kind jemals wiedersehen würde, entschied sie sich (Magen) notgedrungen dennoch zur Flucht. Zwar gelang es ihr mit viel Glück, ihre beiden anderen Kinder nach Westen in Sicherheit zu bringen. Die Entscheidung, ihre fiebernde Tochter in höchster Gefahr zurückgelassen zu haben, hatte in ihr jedoch ein tiefes Schuldgefühl hinterlassen. Durch glückliche Umstände gelang es ihr nach dem Krieg, ihr zurückgelassenes Kind, die Tante der Patientin, zu sich zu holen.*

*Die Großmutter erwähnte diese Episode Birgit gegenüber irgendwann beiläufig, sprach dann aber nie wieder über die Umstände ihrer Flucht. Der Schmerz über die damals verzweifelte Entscheidung und ihr Schuldgefühl, das eigene Kind verlassen zu haben, »schwebte« seitdem als ungelöste Erinnerung im Familiensystem. Aus systemischer Sicht versucht Birgit als liebende Enkelin nun Jahrzehnte später, die unsichtbare Schuld ihrer Oma und damit der ganzen Familie aufzulösen. Die Identifizierung mit dem emotionalen Leid der Großmutter und ihrer Schuld aufgrund der schweren Entscheidung hat die Patientin in einer chronischen Gastritis somatisiert. Ihr unermüdlicher Versuch, die von ihrer Oma (unterbewusst) übernommene Kriegsschuld wiedergutzumachen, würde auch erklären, weshalb sich Birgit in ihrem pflegerischen Beruf geradezu aufopfert.*

*Zur Lösung des Problems schlage ich eine systemische Familienaufstellung vor. Im Rahmen der Aufstellung fällt es Birgit sehr schwer, der Stellvertreterin ihrer Oma in die Augen zu schauen. Sie kann das Leid dort nicht ertragen. Erst als es Birgit nach mehrfacher, intensiver Aufforderung gelingt, das übernommene Leid und die von ihr mitgetragene Schuld mit aller Liebe in die Obhut ihrer Großmutter zurückzugeben, heilt ihr Magen ab. Genauso heilt die mit dem Magen über Nerven in Verbindung stehende linke Schulter innerhalb kürzester Zeit.*

Je rätselhafter ein Symptom zunächst wirkt, desto wahrscheinlicher ist ein systemischer Hintergrund. Das Verständnis von systemischen Dynamiken gehört zum Handwerkszeug eines jeden Therapeuten.

Schultern sind extrem flexible Gelenke. Im Gegensatz zum Knie, das sich im Wesentlichen nur beugen und strecken muss und dabei von starken Bändern unterstützt wird,

lassen sich die Schultergelenke in alle Richtungen frei bewegen. Dabei schützen sie nur wenige Bänder. Statt von starken Bändern werden die Schultern vielmehr von der Spannung der sie umgebenden Muskulatur gesichert.

Ihre Beweglichkeit ist zudem abhängig von der Freiheit der Schlüsselbeine, der oberen Rippen, der Schulterblätter und nicht zuletzt von den Nerven, die der unteren Halswirbelsäule entspringen. All diese Strukturen sind natürlich eng mit Organen verbunden, die höchst sensibel auf emotionale Spannungen und systemische Konflikte reagieren. Die rechte Schulter wird wesentlich von der Leber, der Gallenblase und der rechten Lunge beeinflusst. Die linke Schulter reagiert empfindlich auf Störungen des Magens, der Milz und der linken Lunge. Außerdem können sich indirekt Speiseröhren- und Herzbeutelspannungen mit ihren Verbindungen zur unteren Halswirbelsäule auf beide Schultern auswirken.

## Geh weg oder komm her

### Anatomische Grundlagen

Die rechte Schulter wird von der schweren, blutvollen **Leber** dominiert. Spannt die bindegewebige Leberkapsel wegen nicht ausgedrückten Grolls, Wut oder Rache an (Neinsagen), wird dadurch nicht nur das rechte **Zwerchfell**, sondern auch die rechte **Lunge** mitsamt der rechten Schulter nach vorne-unten gezogen. Leberspannungen sind auch für Laien unschwer in einer leichten Neigung des Oberkörpers nach rechts zu erkennen.

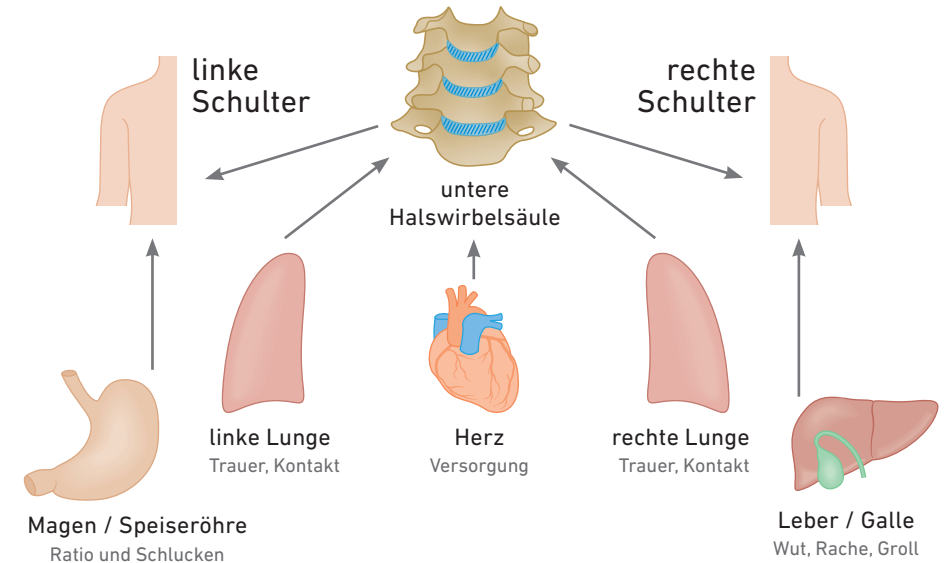
Durch die Leberspannung wird ein Nerv irritiert, der neben der Leberkapsel auch das Zwerchfell und die darunter befindlichen Oberbauchorgane versorgt, also Leber, Magen, Milz und Gallenblase. Dieser »**Geist- oder Gemütsnerv**« (*N. phrenicus*) entstammt der Halswirbelsäule. Er lässt uns atmen und sensibilisiert die Häute von Herz und Lunge. Wird er durch die Leber irritiert, führt das dazu, dass sich ein kleiner, aber feiner Muskel direkt unter dem Schlüsselbein (*M. subclavius*) verspannt. Der **Unterschlüsselbeinmuskel** steuert nun mit seiner Spannung sämtliche Schulterbewegungen. Gleichzeitig übt er, wenn er durch die Leber verspannt wird, direkten Druck auf alle sich unter ihm befindlichen **Armnerven** aus. Jede Leber-, Gallenblasen-, Lungenspannung rechts kann also, via Phrenicusnerv, ursächlich zu Schulterschmerzen rechts führen. Umgekehrt können Magen-, Milz- oder Lungenspannungen links zu Problemen der linken Schulter führen.

Auch das Herz ist mit den Schultern verbunden. Mit seinen starken Bindegewebszügen an den unteren Nackenwirbeln kann ein verspanntes Herz, das sich auf einer Mission Impossible befindet, indirekt die in die Schultern und Arme ziehenden Nerven irritieren. Durch die bereits bekannten 25 000 täglichen Atembewegungen werden so die emotionalen, organischen und faszialen Zugspannungen aus dem Oberbauch durch die Herz- und Lungenhäute millionenfach auf die Schultern übertragen. Alle in den Geweben gespeicherten traumatischen Erfahrungen werden damit ebenfalls unterbewusst reinszeniert.

Assoziierte Organe	Organsprachen	Zonen/Symptome
rechte Lunge	Trauer, Kontakt	»Geh weg«: Push rechte Schulter, rechter Arm
linke Lunge	Trauer, Kontakt	»Komm her«: Pull linke Schulter, linker Arm
Herz	verzweifelte Versorgung, unerfüllte Liebe, Aufopferung	beide Schultern und Arme
Magen	Fehlentscheidungen, Überrationalisierung	linke Schulter, linker Arm
Speiseröhre	Schlucken von kleinen »emotionalen Giften«	linke Schulter, linker Arm
Leber	Zorn, Wut, Rache	rechte Schulter, rechter Arm
Galle	Groll, Neid, Missgunst	rechte Schulter, rechter Arm

**Psychodynamische Spuren**

Die Körpersprache der Schultern und Arme ist einfach. Körpertherapeutisch »sagt« die rechte Schulter »Geh weg«, die linke Schulter sagt »Komm her«. Rechte Schulter: Abstoßung und Verneinung; linke Schulter: Anziehung und Bejahung. Diese Einteilung könnte man damit begründen, dass die rechte Körperhälfte eher mit dem trennenden, männlichen Yang assoziiert wird, die linke Körperhälfte dagegen eher mit dem integrierenden, weiblichen Yin-Prinzip.



Der Organkompass der Schultern

Das ist empirische Wissenschaft und beruht auf Erfahrungswerten. Wenn also bei Patienten mit rechtsseitigen Schulterschmerzen oder Armproblemen (beispielsweise Tennis- oder Golfer-Ellenbogen) das Symptom zum 262. Mal aufgrund von Lebenssituation entstanden ist, in denen Klienten nicht rechtzeitig »Nein« oder »Stopp« gesagt haben, ist es nicht unwahrscheinlich, dass auch beim 263. Patienten eine ähnliche Geschichte in der Anamnese auftaucht.

Umgekehrt findet sich bei unklaren linksseitigen Schulter-Arm-Syndromen fast immer ein symptomauslösender Moment, in dem der Patient etwas in seinem Leben nicht annehmen konnte oder wollte. Natürlich könnte man dagegenhalten, dass sich Momente, in denen wir nicht ausreichend Ja oder Nein gesagt haben, letztlich in jeder Lebensgeschichte finden lassen. Das stimmt. Lösen sich aber hartnäckige Schulterprobleme plötzlich und allein durch das mitfühlende Erinnern der entsprechenden Lebenssituation wieder auf, sei die These erlaubt, dass Schultergewebe tatsächlich auf innere Prozessen resonieren, die mit Anziehung und Abstoßung oder mit Ja- und Neinsagen assoziiert sind.