Heilpraxis für Pschotherapie und psychologische Beratung
Dr. phil. Peter Kobosil
Sonnenblumenstr. 12
81377 München
Telefon: 089 571 110

Die Fachaufsätze geben Einblick in Inhalte von Vorträgen und Seminaren - und sie informieren über wichtige Lebensthemen sowie über Beratungs- und Therapiemethoden.

Beratung Psychotherapie Logotherapie Rückführungstherapie Heilbehandlung Enneagramm Trauerbegleitung Tod und Angst Ängste Schuldgefühle Depressionen Schicksal Partnerschaft Sexualität Zeitenwandel Psychosomatik Herz Atemwege Immunsystem Nervensystem Nieren und Blase Magen Leber und Galle Haut Teil 1 Haut Teil 2 Krebsgeschehen Psychologische Astrologie

.

Probleme im Miteinander belasten die Nieren - Angst und Unruhe die Blase

(zum besseren allgemeinen Verständnis siehe auch den Aufsatz „Psychosomatik")

Wer von uns kommt schon allein auf den Gedanken, seine Nierenbeschwerden auf seelische Spannungen zurückzuführen, die sich aus Beziehungsproblemen mit den Mitmenschen, vor allem mit nahestehenden Partnern, immer wieder aufbauen und von hier aus auf biologische Abläufe im Nierenbereich störend einwirken! Und wer von uns ist schon so ohne weiteres bereit zu erkennen, dass die zermürbende Reizblase meist eine Folge von ständiger Ängstlichkeit und sorgenvoller Unruhe ist!

Und noch etwas muss hier im psychosomatischen Themenkreis hinzugefügt werden: Körperliche Beschwerden, die wir auch als Symptome bezeichnen, sind immer Alarmsignale für tiefer liegende Ursachen als eigentliches Übel. Durch Medikamente und äußerliche Behandlungen allein lassen sich diese Ursachen nicht beseitigen. Wir jedoch neigen dazu, die Symptome als unangenehme Erscheinungen zu bekämpfen, anstatt über ihre Funktion als Signal und über ihre Hintergründe nachzudenken. Wir stellen das warnende „rote Lämpchen" oder auch die „schrille Alarmglocke" in der Regel einfach ab, ohne nach der wirklichen Störung im Inneren zu suchen. Wir betrügen uns damit selbst in dem Glauben, damit sei auch die Störung behoben.

Es muss aber auch gesagt werden, dass viele Menschen und Therapeuten ein unmittelbares Zusammenspiel von seelischen und körperlichen Abläufen heute nicht mehr in Frage stellen, weil sie auch aus eigener Erfahrung wissen, dass z.B. Prüfungsangst Druck auf die Blase ausübt und Partnerkonflikte "an die Nieren gehen". Diese Menschen verlassen sich nicht mehr allein auf die Hilfe der Medizin, wenn es juckt und schmerzt. Sie machen sich auch selbst Gedanken über möglicherweise falsche Einstellungen gegenüber den Dingen des Lebens und über Verhaltensweisen, die krank machen. Eigenverantwortliche Patienten erleichtern ihren Ärzten die Arbeit. Je mehr sie selbst mitdenken, mitfühlen und mitarbeiten, umso erfolgreicher ist die Therapie.

Was will uns die kranke Niere sagen?

Vor allem will sie uns dazu auffordern, die Beziehung zu unseren Mitmenschen zu überprüfen. Als

paarige Organe repräsentieren die beiden Nieren im menschlichen Körper den Partnerschaftsbereich. Nierenbeschwerden pflegen immer dann besonders aufzutreten, wenn grundsätzliche Probleme im mitmenschlichen Miteinander bestehen, für die keine Lösung gesucht und gefunden wird. Eine der großen Gefahren in der Partnerschaft ist der Glaube, problematische und störende Verhaltensweisen wären allein das Problem des anderen und hätten mit uns selbst nichts zu tun.

Wenn wir Schwierigkeiten mit anderen haben, so ist das immer auch unser eigenes Problem!

Wir haben falsche Erwartungen und stellen Anforderungen an unseren Partner, denen er sich nicht gewachsen fühlt und sind dann verletzt und enttäuscht, weil unsere Wünsche nicht erfüllt werden. Andererseits haben wir nicht die Offenheit und den Mut, ihm zu sagen, wie es in uns aussieht und was wir uns von ihm wünschen würden oder ihm geben möchten, so dass sehr viele Unklarheiten und deshalb Spannungen im Raum stehen. Und aus allzu engen Wertvorstellungen heraus getrauen wir uns oft auch nicht, uns selbst zu lieben und etwas mehr für uns selbst zu tun, obwohl es da heißt: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst". So sind wir lieber unzufrieden und mürrisch und nehmen in Kauf, das Gebot der Nächstenliebe erst recht nicht erfüllen zu können.

In der Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Du haben wir die große Chance uns selbst zu erkennen, auch in unseren Schwierigkeiten, und vor allem auf dem liebevollen und hilfreichen Boden der Partnerschaft Lösungen zu finden. Bleiben wir jedoch in unseren Beschuldigungen und in unserer Unzufriedenheit dauerhaft stecken, so bringen hier Enge und Kompromisslosigkeit die biologischen Vorgänge vor allem im Nierenbereich ins Stocken.

Und konzentrieren sich die Partnerkonflikte, dann ist der Weg zur Bildung von Nierensteinen vorprogrammiert.

Dadurch, dass der gesunde Kräftefluss aus dem Gedanken- und Gefühlsbereich als Motor für eine gesunde Nierentätigkeit gestört oder unterbrochen ist, können gewisse Stoffwechselprozesse nicht mehr gut vollzogen werden. Stoffe wie Harnsäure, Kalzium-Phosphat oder Kalzium-Oxalat konzentrieren und kristallisieren sich zu Nierengrieß und Nierensteinen. Nun ist nicht nur in der Seele "Sand im Getriebe", sondern auch in der Niere.

Spätestens jetzt sollten wir uns fragen, was will uns die kranke Niere sagen? Und spätestens jetzt sollten wir die Hinweise aus den langen Erfahrungen der Psychosomatik beherzigen.

Erkennen wir die wirklichen Ursachen weiterhin nicht und können wir den Energiefluss nicht wieder in Gang bringen, geht der körperliche Vorgang weiter, bis die Steine den Fluss in den Nieren so weit blockieren, dass es zu Stauungen und damit zu Koliken kommt. Die Kolik ist ein sinnvoller Versuch des Körpers, den blockierenden Stein durch pulsierende Bewegungen des Harnleiters nach außen zu bewegen. Der Druck wird so groß, dass sich die steckengebliebenen Nierensteine krampfartig in Bewegung setzen, gerade so wie sich stark angestaute Probleme durch den immer stärker werdenden inneren Druck plötzlich losbrechen, und das verursacht meist enorme Schmerzen. Ein guter Arzt wird seinen stöhnenden Patienten nicht nur Schmerzmittel verschreiben, sondern ihnen auch raten, sich zu entspannen, Wärme zuzuführen und reichlich zu trinken, damit alles wieder in Fluss kommt, und vor allem wird er zu zusätzlichen Sprüngen auffordern, damit der Stein ins Rollen kommt. Damit fordert der Arzt vom Patienten genau das Richtige: nämlich den Sprung. Erst ein Sprung aus festgefahrenen Anschauungen kann die Entwicklung wieder in Fluss bringen und von überalterten und drückenden „seelischen Steinen" befreien.

Was will uns die kranke Blase sagen?

In der Blase werden die von der Niere ausgeschiedenen gelösten Stoffe als Harn gesammelt, um den Körper dann endgültig zu verlassen. Haben sich genügend solche Stoffe angesammelt, entsteht ein entsprechender Druck, der uns zum Loslassen zwingt. Dieses Loslassen bringt wohltuende Entspannung.

Aus Erfahrung wissen wir, dass die Blase auch auf seelischen Druck reagiert, und zwar auf Druck aus Erwartungsängsten heraus, aus ständiger sorgenvoller Unruhe und mit Stress verbundenen Bedingungen. Wer von uns kennt nicht den dringenden Lauf zur Toilette, weil sich die Prüfungsangst nach unten in die Blase schiebt und hier als körperlicher Druck empfunden wird, und das, obwohl die Blase ja noch gar nicht gefüllt ist.

Wenn es nicht gelingt, uns auf der seelischen Ebene zu entspannen und unsere übermäßigen Erwartungs- und Versagensängste z. B. im Hinblick auf die bevorstehende Prüfung loszulassen, muss der Entspannungsvorgang körperlich über die Blase erzwungen werden. Die Entleerung der Blase ist ein Entspannungsersatz für das Unvermögen, seelischen Ballast loslassen zu können. Druck fordert uns immer auf, loszulassen und zu entspannen.

Auch das bettnässende Kind steht unter Druck

Gut nachvollziehbar sind die bisher dargelegten Zusammenhänge auch für das weitverbreitete Problem des Bettnässens bei Kindern und Jugendlichen. Zum nächtlichen Bettnässen kommt es immer dann, wenn die Seelenspannungen aus Angst vor der Schule oder vor der Strenge der Eltern tagsüber nicht abgebaut werden können. Wenn sich aber in der Nacht das Bewusstsein entspannt und die Angst losgelassen werden kann, entspannt sich auch die Blase und lässt genussvoll ihren Inhalt los. Keineswegs unnatürlich ist dieser Vorgang, wie wir zunächst annehmen würden, sondern höchst sinnvoll.

Das nächtliche Bettnässen löst gleichzeitig mehrere Probleme:

Zum einen kommt es zu einem Loslassen als Antwort auf den erheblichen Druck und bietet gleichzeitig eine Gelegenheit, die sonst so mächtigen Eltern und Lehrer in die Hilflosigkeit zu verbannen. Über diesen Vorgang kann das Kind, sicher getarnt, jenen Druck wieder zurückgeben, den es tagsüber empfangen hat. Gleichzeitig sollte die Beziehung des Bettnässens zum Weinen nicht übersehen werden. Beides dient zur Entladung und Entspannung eines inneren Drucks durch Loslassen. Das Bettnässen kann durchaus auch als "Weinen über die Blase" angesehen werden.

Ständige Ängstlichkeit und Sorge reizen die Blase ständig

Zu chronischen Blasenbeschwerden kann es kommen, wenn Ängstlichkeit und Unruhe tief sitzen und über lange Zeit hindurch anhalten. Ein Krankheitsbild, das häufig daraus ersteht und das zu den markantesten psychosomatischen Erscheinungen im urologischen Bereich der Frau gehört, ist das der "Reizblase".

Die überfürsorgende Mutter und Ehefrau z.B. bekommt bei dem Gedanken, dass ihre heile Welt der Familie gestört werden könnte, Angst und Sorge. Und nachdem überall sehr viele Gefahren lauern, ist ihre Seele ständig durchsetzt mit bohrender Unruhe.

Die Angst ist auch sonst oft ein ständiger Begleiter: die Angst vor Verlassenwerden und Einsamkeit, die Angst vor Arbeitslosigkeit und finanzieller Not, vor Krankheit oder dem Altwerden, dem Sterben und dem Tod. Es gibt kein Patentrezept gegen sie, weil im Leben immer wieder

neue Situationen auftreten, denen wir uns nicht gewachsen fühlen. Hier hilft nur ein Stärker-, Erfahrener- und Reiferwerden, ein Wachsen der inneren Stärke und der Persönlichkeit insgesamt. Der Weg dorthin führt über ein mutiges und vertrauensvolles Annehmen der Herausforderungen und Auseinandersetzungen, die das Leben an uns heranträgt. Immer dann, wenn man sich dem Problem stellt, löst sich die Spannung, weil plötzlich die Angst vor dem Unbekannten wegfällt und weil mit jedem Schritt der Bearbeitung die eigene Stärke und das Selbstvertrauen wachsen, so dass das Problem kleiner wird und die Angst langsam schwindet.

Eine große Rolle spielt hier der Mut.

Mut auch dazu, unsere geheimen Wünsche und Sehnsüchte zuzulassen und zu leben, Mut zu Offenheit im Austausch von Gefühlen der Liebe und Intimität, Mut auch zu einem Verströmen in leidenschaftlicher Hingabe. Fast alle Untersuchungen im Hinblick auf unser Thema betonen den klaren Zusammenhang von urologischen Erkrankungen und gestörter Sexualität, eine Sexualität, die gelebt werden möchte, aber vielleicht aus engen religiösen oder moralischen Grenzen heraus nicht gelebt werden kann. Krankheit ist immer ein Zeichen dafür, dass hier zu enge Grenzen bestehen.

Der andere Weg, Angst zu überwinden, ist der des Loslassens. Es gibt Schreckgespenster, die z.B. als Krankheit oder Tod im Raum stehen und immer stehen werden, die uns aber nicht oder noch nicht wirklich persönlich betreffen. Der ängstliche Mensch handelt in diesem Fall sehr paradox. Allgemein schiebt er die schwierigen Themen einfach weg, an die er sich in einem gewissen "Problemabstand" gewöhnen sollte, weil sie ihn tatsächlich unausweichlich treffen werden. Andererseits kann er nicht loslassen und zieht in seiner Vorstellung schwierige Umstände, die eintreten können aber nicht eintreten müssen, so eng an sich heran, dass er Angst bekommt. Und diese Angst kann er nicht verlieren, weil er mit einem Problem lebt, das noch gar nicht da ist, und weil es nicht da ist, kann er es auch nicht lösen - ein Teufelskreis, in dem wir uns sehr oft befinden.

Welche Maßnahmen und Therapien im Einzelnen hier auch immer angewandt werden, eine grundsätzliche Hilfestellung hat sich in jedem Fall bewährt: Alle Situationen, die das menschliche Vermögen übersteigen, loszulassen und in "höhere Hände" zu legen; darauf vertrauen, dass alles seinen rechten Weg geht, weil über allem Geschehen die Weisheit unseres Schöpfers steht und uns nur das ganz gezielt zufällt - Angenehmes oder Unangenehmes - was wir zu unserer Entwicklung benötigen, nicht mehr und nicht weniger. Mit dieser Überzeugung, die sich jeder in seinem Leben aus eigener Erfahrung heraus selbst erringen muss, kann jede übermäßige Angst weichen und es wird etwas mehr Frieden einziehen können in das unruhige Herz - und: Nieren und Blase haben weniger Grund gegen uns zu rebellieren.

Verwendete Literatur:

Dethlefsen T. und Dahlke R.: Krankheit als Weg (Bertelsmann-Verlag München 1988)

Tepperwein K.: Die Botschaft Deines Körpers (mvg-Verlag München 1991)

Leßmann K:. Psychosomatische Einflüsse bei Urogenitalerkrankungen (Volksheilkunde aktuell, Dez. 1991)

Dieser Artikel wurde bereits 146600 mal angesehen.