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

.

Wenn die Luft wegbleibt, dann lasse los und atme durch!

Asthma aus der Sicht der Psychosomatik

Dr. Peter Kobosil

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

"Keine Luft bekommen" heißt immer: Der Raum, in dem ich lebe, in dem ich denke, fühle und atme ist mir zu eng, oder es ist zu viel vorhanden, das meinen Atem- und Lebensfluss behindert. Ich lasse zu viel an mich heran, meistens jedoch halte ich zu viel fest und lasse es nicht mehr los. - Bei 70 % aller Menschen mit Atemnöten bis hin zu schweren asthmatischen Beschwerden spielen nicht Allergien die größte Rolle oder Infektionen durch Bakterien oder Viren, sondern seelische Faktoren, die mit problematischen Denk- und Verhaltensweisen verbunden sind - die wichtigsten davon sollen hier zur Sprache kommen.

Neben dem Herzschlag ist die Atmung der andere regelmäßige Eigenrhythmus unseres Körpers - Einatmen und Ausatmen sind die äußeren Vorgänge dieses rhythmischen Geschehens. Durch das Einatmen wird der Luftsauerstoff den roten Blutkörperchen zugeführt und durch das Ausatmen wird die verbrauchte Luft wieder abgegeben. Ohne Sauerstoff würden wir sehr rasch ersticken. Einatmen können wir jedoch nur dann, wenn wir vorher ausatmen, und damit haben wir schon die wichtigste Symbolik der Atmung gefunden: Aufnehmen und das genauso wichtige Abgeben - Nehmen und Geben.

Der Asthmatiker nimmt zu viel

Von allen Krankheitsbildern, die die Atmung betreffen, ist das des Bronchialasthmas am weitesten verbreitet und von Ärzten und Wissenschaftlern als besonders eindrucksvolles Beispiel seelisch-körperlicher Wechselbeziehungen beschrieben, und in irgendeiner Weise geht es dabei immer um das Prinzip von Nehmen und Geben. Das Missverhältnis dieser beiden Seiten, das sich beim Asthma so deutlich auch im Körperlichen zeigt, ist ein wichtiges Thema für viele von uns. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, was wir haben wollen und anbieten können - das kann Geld sein oder Anerkennung, Wissen oder Zuneigung. In jedem Fall muss das Nehmen und Geben

in einem Gleichgewicht stehen, soll uns das oft viel zu viel Genommene nicht ein schlechtes Gewissen machen oder im Extremfall so belasten, dass es uns die Luft sogar bis zum Ersticken nimmt. Kommt das Geben ins Stocken, staut sich das Festgehaltene und bedrückt, und es kann auch nichts mehr Neues und Frisches nachfließen. Auch wenn alles in einer Fülle vorhanden wäre - wirklich annehmen und aufnehmen können wir nur in dem Maße, wie wir etwas wieder weitergeben.

Schauen wir uns nun die Vorgänge beim Asthma an: Der Asthmatiker ringt nach Luft, obwohl so viel davon vorhanden ist. Er neigt dazu, zu viel zu nehmen. Er atmet zu voll ein - es kommt zur Überblähung der Lunge und dadurch zu einem Ausatmungskrampf. Der rhythmische Mechanismus ist gestört. In diesem Zustand kann nur schwer etwas hergegeben und deshalb auch nichts Neues genommen werden, was körperlich zu Atemnot und seelisch zur Angst vor dem Ersticken führt, und Angst schnürt erst recht die Kehle zu.

Asthma ist meist mit allergischen Reaktionen verbunden

Asthma kann wie der Hautausschlag das gleiche Problem ausdrücken: Eine gewisse Abneigung gegen Kontakt, Berührung und Beziehung.

Die Lunge ist unser größtes Kontaktorgan, sie hat eine innere Oberfläche von etwa siebzig Quadratmetern. Aber mag sich der Mensch auch noch so abgrenzen, die Atemluft verbindet uns alle miteinander - wir müssen atmen, um am Leben zu bleiben, auch wenn es verkrampft geschieht, so wie das beim Asthma der Fall ist.

Menschen mit Atembeschwerden neigen dazu, sich in ihr Inneres zurückzuziehen und sich gegenüber dem Außen zu verschließen, nicht zuletzt auch deshalb, weil vieles von außen als bedrohender Schmutz, als Unordnung und Unmoral empfunden wird. Hier zeigt sich deutlich die allergische Komponente. Der Allergiker, und mit der Zeit angesteckt von ihm, auch sein Immunsystem, reagieren übermäßig auf eine vermeintliche äußere Bedrohung, so dass es häufig zu allergischen Reaktionen kommt - in unserem Fall zu einem Engwerden der Bronchien. Der Asthmatiker sehnt sich nach dem Hohen, Edlen und Reinen und flieht deshalb gerne in die reine Luft der gebirgigen Höhen oder zu den Weiten des Meeres - hier fühlt er sich wohl. Vor der Lebendigkeit der menschlichen Höhe und Weite, die oft nur über ein Durchringen von als dunkel, tief und allzu irdisch empfundenen Lebenskämpfen erreichbar ist und nur im mitmenschlichen Miteinander erlebt werden kann, hat er Angst. Und die Angst bringt die Enge. Und weil dann alles so eng ist, fehlt die Luft - ein leidvoller Kreislauf, der nur vom Asthmatiker selbst durch Einsicht und Änderung von Einstellung und Verhalten unterbrochen werden kann.

Dominant-sein-wollen und Verdrängen von Aggressionen ist typisch

In der allergischen Komponente des nach Luft Ringenden stecken meist eine Menge verdrängter Aggressionen und ein "Sich-Brüsten-Wollen", und der Umgang damit gelingt nicht besonders gut. Der Asthmatiker möchte sich Luft machen, er ist empört über so viel Einschränkung und Hilflosigkeit, aber seine Kraft bleibt in der "Brust" stecken und kommt erst durch heftiges Husten und schleimigen Auswurf ans Tageslicht. In der Ohnmacht des "Sich-keine-Luft-holen-Könnens" reagiert der Körper auf den steten Dominanz- und Machtanspruch, den sich der Betroffene aber auf keinen Fall eingesteht, wodurch der Druck nicht nachlassen kann und sich schließlich vom Kopf nach unten in eine chronische Formung hineinschiebt, die in der "Aufgeblasenheit" der Lungen zum Vorschein kommt. Mit der Zeit zeigt sich durch die Erweiterung des Brustkorbs ein mächtiges Aussehen, hinter dem sich jedoch nur ein ganz geringes Atemvolumen verbirgt, weil keine Elastizität mehr vorhanden ist. Deutlicher kann sich der Konflikt nicht zeigen: Einerseits der eigene Anspruch und andererseits die Reaktion des Lebens, die Realität. Die eigene Kleinheit,

oder besser gesagt, die realistische geistige Größe zu erkennen und zu akzeptieren, das wäre unter anderem eine Aufgabe, die besonders der Asthmatiker zu lernen hätte.

Was will uns das Asthmageschehen noch sagen?

Zunächst sollten wir zwei grundsätzliche Erfahrungen in unser Bewusstsein aufnehmen: Nicht bei jedem reagiert der Körper sofort auf Verhaltensfehler, so dass es zu Einschränkungen und Belastungen kommt. Das erfolgt nur dort, wo sich die Spannungsfelder in unserem Inneren aufgestaut haben und es höchste Zeit geworden ist, einen nächsten Schritt hin zum Besseren zu tun. Wenn also das Übel rechtzeitig und freiwillig erkannt wird, muss es nicht zu einer Erkrankung kommen. Und so wichtig es für einen Gesundungsprozess auch ist, krankmachende Schwächen und Fehler zu erkennen, so ist es noch wichtiger, unsere Stärken zu finden, denn das Schwache lässt sich nur mit dem Starken überwinden - das Dunkle lässt sich nur mit dem Licht bezwingen.

Dort wo Schatten ist, muss auch Licht sein, d.h. jede Schwäche hat auch ihren Gegenpol, und das ist die Stärke, die es zu finden und zu aktivieren gilt. Und dass vor allem Gutes in uns vorhanden ist, das zur Stärke werden kann, wenn auch oft überschattet und nicht besonders lebendig, darauf kann jeder von uns bauen, denn unser Schöpfer hat uns nur gute Anlagen mitgegeben, die nicht verloren gehen können. Dieses Erbgut, das irgendwie immer mit Liebe zu tun hat, ist eine unversiegbare Quelle in uns, die jederzeit neue Kraft und Stärke produzieren kann, wenn wir den Zugang dazu gefunden haben - wir können dann geben, ohne ärmer zu werden.

Und gerade auch der Asthmatiker sollte mehr ans Geben denken, und zwar dort, wo er genügend hat - seine Liebe, seine Fähigkeiten, deren Einsatz ein anderer gerade braucht und seine Erfahrungen. Er wird erleben, wie angenehm frei und weit Geben machen kann und wie dann auch der Körper lernt, mit Freiheit, Entspannung und Luft umzugehen

Um den anderen zu gewinnen und seine Liebe zu bekommen, bedarf es nicht so sehr der äußeren Autorität, der Macht und Dominanz; die Tugenden, die jeder von uns hat, Mitgefühl, Hilfsbereitschaft oder Toleranz, können es viel besser. Wer viel gibt, erhält auch viel - nicht immer sofort und nicht immer aus der Quelle, die er nährt. Gerade der nach Luft Ringende sehnt sich nach Liebe und Zuneigung, deshalb versucht er so viel zu nehmen, aber das Geben ist Voraussetzung für das Nehmen.

Und die Angst ist auch ein Thema des Asthmatikers. Er neigt dazu, sich von der Welt abzuschließen, weil sie ihm allzu schmutzig, unmoralisch und charakterschwach erscheint, ohne selbst zu erkennen, dass er auch nicht ganz sauber ist. Er verschließt sich damit auch dem Guten und hemmt für sich den lebendigen Lebens- und Atemfluss.

Für jeden von uns ist es Zeit geworden, nicht nur diesen Schmutz zu sehen, sondern vor allem das gemeinsame Gute zu suchen und bereit zu sein, über Verzeihen und Versöhnen und gemeinsame Anstrengungen Schritt für Schritt unseren „Schmutz" zu beseitigen, und darüber hinaus auch den übrigen Schmutz der Welt. Solidarität im Guten für das Gute bringt Festigkeit und nimmt die Angst vor Berührung und Beziehung, auch wenn menschliche Unzulänglichkeiten mit im Spiel sind. Auch die zerstörende Kraft der Aggressionen, die aus der einsamen Hilflosigkeit und Ohnmacht entstehen, wandelt sich unter diesen Voraussetzungen zu einer befreienden Kraft, die in eine Zukunft mit gemeinsamen Perspektiven fließt, vor der man keine Angst haben und die man nicht abwehren muss - das sind Weisheiten, die auf Erfahrung beruhen.

Jeder von uns ist eingeladen, sich diese Erfahrungen zu Herzen zu nehmen - und die "Atemlosen" unter uns werden es besonders merken, wenn es ihnen gelingt, einiges davon zu beherzigen.

Verwendete Literatur:

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

Tepperwein K.: Was Dir Deine Krankheit sagen will (mvg-Verlag München 1990)

Dieser Artikel wurde bereits 16602 mal angesehen.