

Schmerz und Vermeidung

Viele Menschen glauben, Mäuse hätten Angst vor Schlangen, aber das stimmt nicht. Wenn sie keine dementsprechende Erfahrung gemacht haben, sind sie ganz furchtlos.

In dem Raum, wo unser Sohn einen Kurs absolvierte, lebte eine Schlange in einem Terrarium. Gefüttert wurde sie regelmäßig mit lebenden Mäusen. Aber die Mäuse wurden der Schlange nicht direkt angeboten, sondern einfach zu ihr ins Terrarium gesetzt. Bis zu diesem Zeitpunkt hatten die Mäuse, die aus langweiligen Zuchtkäfigen stammten, noch nie etwas erlebt. So turnten sie auf der Schlange herum, als wäre diese ein Ast, und krabbelten ihr sogar über den Kopf. Sie hatten nicht die Spur von Angst, denn sie wussten ja nicht, welcher Gefahr sie ausgesetzt waren. Sie hatten keine Erfahrungen mit Schlangen gehabt und schon gar keine schmerzhaften. Ohne eine bestimmte Schmerzerfahrung gibt es aber keine Vermeidung. Schmerz ist die Vorbedingung für Vermeidung.

Da ist zum Beispiel jemand, der sich vor lauter Rückenschmerzen kaum noch bücken kann und sich überlegen muss, von wem er sich künftig die Schuhe zubinden lässt. Ihm fällt aber niemand ein, den er damit belästigen möchte, und peinlich ist es ihm auch. So kommt er zu dem Schluss, dass er von jetzt an nur noch Schuhe kaufen wird, in die er einfach hineinschlüpfen kann, oder dass er sich einen sehr langen Schuhlöffel besorgen wird. Sein Alltag findet seit Jahren im Büro statt, abends schaut er gen fern, ansonsten galt für ihn schon immer Churchills Motto „No Sports“, keine Zeit dafür und kein Interesse.

Jetzt, wo er fast auf Hilfe angewiesen ist, könnte er aber noch immer mit Gymnastik, Yoga oder Pilates anfangen, er könnte ein bisschen Fußball spielen oder tanzen, dabei seinen inneren Schweinehund überwinden und genau den Körperregionen Aufmerksamkeit und Bewegung schenken, die er vorher so vernachlässigt hat. Auf diese Weise könnte er wieder beweglich werden, und seine Rückenschmerzen würden immer weniger.

Genau das tut er aber nicht und hat alle möglichen Gründe dafür. Stattdessen vermeidet er den Schmerz, so gut er kann, und macht bestimmte Bewegungen einfach nicht mehr. Er fügt sich in sein vermeintliches Schicksal, gibt vielleicht seinem Alter die Schuld und ist sich seiner Verantwortung gegenüber sich selbst nicht bewusst. Er schränkt seinen Bewegungsradius ein, Muskeln und Sehnen atrophieren und verkürzen sich immer mehr, und seine Beweglichkeit wird immer weiter eingeschränkt. Eine eigentlich normale Bewegung ist schließlich nicht mehr möglich, außer unter Schmerzen, und der zunehmende Schmerz wird seinerseits zur Ursache für immer größere Bewegungsunfähigkeit bis hin zur totalen Bewegungslosigkeit.

Das lässt sich leicht auf eine andere, nämlich seelische und geistige Ebenen übertragen. Wenn jemand eine bestimmte, früher einmal als schmerzhaft erlebte Erfahrung nicht mehr machen will, vermeidet er bestimmte Situationen. Manchmal vermeidet er sogar, Menschen mit bestimmten Gesichtszügen zu begegnen, weil diese ihn an schlechte Erfahrungen erinnern. Er erschafft einen blinden Fleck.

Neueren neurologischen Erkenntnissen zufolge kann man den entsprechenden Erinnerungsspeicher der winzig kleinen, paarig angelegten Amygdala zuordnen. Die Amygdala ist Teil des limbischen Systems. Mit ihrer Hilfe können wir Situationen, die möglicherweise gefährlich werden, analysieren, wiedererkennen, emotional bewerten und im Falle des Falles sofort mit Abwehr reagieren. Wenn sich ein Kind einmal an einer Herdplatte verbrannt hat und den Begriff *heiß* einordnen kann, weiß es das nächste Mal, dass es sich wieder die Hand verbrennen wird, wenn es die heiße Herdplatte berührt, weil es durch den geistigen Überlebensspeicher der Amygdala

vorgewarnt wird. Das Kind geht also in Habacht-Stellung und überprüft die Situation, bevor es weiter handelt.

Beim Thema *heiße Herdplatte* ist die Gefahr oder der Stimulus, wie man psychologisch sagen würde, relativ klar, und der Entschluss, mit einer heißen Herdplatte, also mit dem voraussichtlichen Schmerz nicht in Berührung zu kommen, ist der einzige vernünftige. Bei emotionalen Schmerzen ist das anders. Die Vermeidungshaltung beruht auf Schmerz in einem weiten Sinn, auf subjektiv negativen Erfahrungen. Ohne eine dementsprechende Erfahrung entsteht die Vermeidungshaltung nicht. Und umgekehrt: Hinter jeder Vermeidungshaltung steht ursprünglich eine ganz bestimmte, immer negative Erfahrung, die zu einer unerwünschten Bewegungslosigkeit in der körperlichen, seelischen und geistigen Haltung und zu einem sich daraus ergebenden, ebenso unerwünschten Verhalten führt.

Die Vermeidung ist ein Schutzmechanismus. Wir vermeiden Situationen, Handlungen, Freiheit, Herausforderungen aus einer tiefen Angst heraus, zu versagen und uns auf eine irreparable Weise bloßzustellen. Bevor das passiert, verharren wir lieber in einer unglücklichen oder unbefriedigenden Situation, denn es könnte ja noch schlimmer kommen.

Das Tragische daran ist, dass gerade diese Stagnation, diese Unbeweglichkeit einen Druck aufbaut, der uns immer stärker belastet, bis er unerträglich wird. Ohne Bewegung führt aber kein Weg zum Ziel. Sogar Ziele, die normalerweise als positiv betrachtet werden, können der Vermeidung zum Opfer fallen, beispielsweise Erfolg. Jemand meidet den Erfolg, weil er den Erfolg unbewusst, aber direkt mit einem seelisch-geistigen Schmerz verbindet. Seelisch-geistiger Schmerz ist jedoch nichts anderes als ein unerlöster seelischer Konflikt und basiert meistens auf inneren Glaubenssätzen wie „Ich bin wertlos“ oder „Ich bin unwichtig.“

Die Glaubenssätze funktionieren wie eine einmal gemachte Negativ-Programmierung, aus der man sich nicht so ohne weiteres wieder befreien kann. Man geht den Weg der Wertlosigkeit oder den Weg der Unwichtigkeit. Aber wer sich selbst und damit auch der Welt als wertlos oder unwichtig erscheint, kann natürlich auch keinen Erfolg haben. Weil er es nicht darf! Würde das nämlich passieren, käme er in einen Loyalitätskonflikt mit seinen eigenen einschränkenden Glaubenssätzen oder Gedanken. Sobald also Erfolg in Sicht ist, sabotiert er sich auf die eine oder andere Weise selbst, oder er verlagert den Angriff auf seine Umwelt und lässt den Erfolg von dieser außerpersönlichen Instanz zunichtemachen.

Das heißt, die Strategie der Vermeidung setzt sich auf die zugrunde liegende Negativ-Programmierung erst drauf, und der Betroffene kann mit seinem bewussten Willen dagegen ankämpfen, wie er will. Erst wenn die unbewussten Aspekte identifiziert sind, verlieren sie ihre Macht.

Vermieden wird aber nicht nur alles, was uns in unseren Grundannahmen existentiell zu bedrohen scheint. Vermieden wird gleichzeitig ein eigentlich erwünschtes Verhalten und damit auch die Verwirklichung eines vorhandenen Potenzials. Vermieden wird Beweglichkeit und damit auch Bewegung.

In diesem Zusammenhang gibt es sehr viele Rattenversuche, in denen die sogenannte Lernhilflosigkeit untersucht wurde. Eindeutiges Ergebnis dieser Untersuchungen ist, dass beispielsweise die Widerstandskräfte der Tiere viel stärker ausgeprägt sind, wenn sie Handlungsalternativen haben, beispielsweise also flüchten können, während sie relativ schnell sterben oder apathisch werden, wenn ihre Handlungen keine Schmerzreduzierung zur Folge haben.

Wenn also jemand in der Falle einer einmal gemachten Negativ-Programmierung sitzt, dann ist er vielleicht enttäuscht, traurig oder verzweifelt und hat vieles zu beklagen, vor

allem, was seine Umwelt angeht. Beispielsweise kann er einfach nicht verstehen, warum ein anderer ihm bei anstehenden Beförderungen schon wieder vorgezogen worden ist, obwohl er sich doch so angestrengt hat, und obwohl er nachweislich mehr und besser gearbeitet hat als der Kollege. Dass er schon seit längerem von Rückenschmerzen geplagt wird und ihm ein Bandscheibenvorfall droht, macht die Sache auch nicht besser, weil, wenn er sich operieren lassen muss, wird er so lange im Büro ausfallen, dass seine Chancen auf Beförderung noch schlechter werden.

Damit haben sich seine Schmerzen auf allen Ebenen breit gemacht. Die Rückenschmerzen führen ihn zum Orthopäden, vielleicht auch zum Chiropraktiker, zum Osteopathen oder zu einem Dorn-und-Breuß-Behandler. Aber sie alle können ihm auf Dauer kaum helfen. Die Muskeln verspannen sich erneut, und die Wirbel rutschen wieder aus ihrer Ordnung, sodass sie ein weiteres Mal die Nerven einklemmen. Der Verhaltenstherapeut, den er seit einem Jahr konsultiert, ist immer noch dabei, ihm in anderes Verhalten beizubringen, und der Psychoanalytiker lässt sich schon seit Monaten aus dem Leben des Leidgeprüften erzählen, während er selbst meistens schweigt. Doch die Schmerzen auf allen Ebenen wollen trotz der großen Bemühungen einfach nicht verschwinden.

Das ist nicht unbedingt verwunderlich. Schmerzen haben nämlich mit der aktuellen, misslichen Situation oft nur bedingt zu tun, denn die aktuelle Situation ist zwar ein Auslöser, aber meistens nicht die Ursache.

Nach der Annahme von Three In One, einem Kinesiologie-System, das Gordon Stokes zusammen mit Daniel Whiteside 1983 entwickelt hat, liegen die Ursachen von emotionalem Schmerz in traumatisierenden Erfahrungen, die oft in der Kindheit gemacht wurden, womit sich Three In One und akademische Psychologie an dieser Stelle einig sind. Diese traumatisierenden Erfahrungen waren es, die einem Menschen das Gefühl gaben, keine Wahl, keine freie Entscheidungsmöglichkeit zu haben. Das, was einem Menschen wichtig ist oder zu sein scheint, wurde in bestimmten Situationen rigoros missachtet, oder es wurde ihm die Unterstützung, die er dringend gebraucht hätte, verweigert. Das Ergebnis war, dass er sich einsam fühlte, nicht gehört, nicht gewürdigt, nicht gesehen oder was auch immer. Es gibt die verschiedensten emotionalen Auslöser, Hintergründe und Zusammenhänge für Schmerz.

Vom emotionalen bis zum körperlichen Schmerz ist es nur ein Schritt, und auch von der emotionalen bis zur körperlichen Vermeidung ist es nur ein Schritt. Hinter dem körperlichen Schmerz und seiner Vermeidung liegt normalerweise ein emotionales Muster, das dem Klienten oft nicht bewusst ist, aber mit dem kinesiologischen Muskeltest schnell ins Bewusstsein gehoben werden kann. Dieses Ins-Bewusstseinsheben ist bereits ein kinesiologischer Akt. Es wird etwas in Bewegung gebracht. Gerade die versteckten Zusammenhänge zwischen den Auswirkungen und ihrer Ursache lassen sich in der kinesiologischen Arbeit sehr gut erarbeiten. Der Weg dahin ist nicht von vornherein klar, es gibt keine vorgefertigten Strukturen, nach denen man immer vorgeht, aber immer geht es darum, die Wissensbasis, aus der heraus jemand seine Entscheidungen treffen kann, zu vergrößern.

Wenn einem Menschen die Zusammenhänge klarer werden, kann er aufhören, das Opfer seiner unbewussten Negativ-Programmierung zu sein. Statt dessen kann er beobachten und beschließen, sich von diesen Programmen zu lösen und sich an etwas anderes, für ihn Neues zu binden, wozu er zuvor nicht in der Lage war. Das, was vorher mit Ängsten besetzt war, kann er unter einer anderen Perspektive angehen, durch die Horizonterweiterung wird er freier, und kann eine Neubewertung seiner Person entwickeln.

Damit ist ein Prozess in Gang gesetzt, sich gegen die Rolle des unbewussten Opfers zur Wehr zu setzen, sich zu entscheiden, so nicht mehr weiter machen zu wollen, sich

zu entscheiden, nicht mehr bereit zu sein, diese in der Vergangenheit getroffene Programmierung aufrecht zu erhalten und sich systematisch dagegen aufzulehnen. In der kinesiologischen Stressreduktion verbinden sich verschiedenste mentale und körperliche Interventionen. Dazu zählt beispielsweise das Klopfen bestimmter Meridianpunkte in Verbindung mit dem Aussprechen von befreienden Glaubenssätzen, die als Gegenprogramm erarbeitet wurden.

Auch das Aufschreiben solcher Glaubenssätze gehört dazu oder konkrete Augenbewegungen in Kombination mit bestimmten visuellen Reizen. All das sind stresslösende Anker, die den Klienten in herausfordernden Situationen unterstützen können, in seinem Handeln mit aller Klarheit bei sich zu bleiben und nicht in alte Muster zurückzufallen.

Stress-Situationen gibt es nach einer kinesiologischen Balance auch noch, aber im Idealfall erlebt der Betroffene sie nicht mehr als so belastend oder als gar nicht mehr belastend, weil er seine Basis verändert hat. Seine Erkenntnisperspektive ist weiter geworden, deswegen hat sich seine Einstellung verändert, und seine Art zu denken ist unabhängig von einem in der Vergangenheit erfahrenen Schmerz geworden.