

von Pamela Ellen Ferguson

Schmerz und Trauma

Ein Forschungsbericht III. Teil

Als eine meiner Nichten, die in Europa lebt, vor kurzem, nachdem ihr Weisheitszähne gezogen worden waren, ins Krankenhaus musste, kam sie auf die Station, in der Frauen lagen, deren Kiefer wieder eingelenkt oder ausgerichtet wurden. Sie waren von ihren Freunden oder Ehemännern geschlagen worden. Es war eine tiefgreifende Erfahrung für meine 20jährige Nichte, so unmittelbar mit den Folgen häuslichen Missbrauchs und häuslicher Gewalt konfrontiert zu werden. Gleichzeitig bekam sie aber auch mit, dass die Frauen sich weigerten zu akzeptieren, dass ihre bedrückende Situation heruntergespielt wurde.

Im Augenblick leidet meine Nichte an schwerwiegenden physischen Beschwerden. Ich frage mich, ob das auf die Situation, die sie im Krankenhaus erlebt hat, zurückzuführen ist. Ich habe meinem jüngeren Bruder einige Akupunkturpunkte zur Behandlung meiner Nichte gemailt, werde aber den Fortschritt ihrer Genesung sorgfältig beobachten. Denn es könnte durchaus sein, dass der Heilungsprozess meiner Nichte langsamer verläuft als normal oder dass sie dieses Trauma jedes Mal wieder erlebt, wenn sie beim Zahnarzt ist oder wenn sie später einmal mit angespannten temporomandibulären Gelenken Probleme bekommen sollte.

Buddhas Zwillingspfeil-Theorie bei Schmerzen

Buddha hat von „Zwillingspfeil-Theorie“ gesprochen, wenn der aktuelle Schmerz durch die Erinnerung an ein Trauma, das mit Schmerz zu tun hatte, hervorgerufen wurde. Die Empfindung des Schmerzes kann durch Erinnerungen ausgelöst oder hervorgerufen werden, lange nachdem die tatsächliche physische Beschädigung geheilt ist. In meiner Praxis erlebe ich die „Zwillingspfeil-Theorie“ bei Patienten noch Jahre nach ihrem Unfall, nach physischer oder emotionaler Gewalt oder nach traumatischen Erfahrungen während der Geburt ihres Kindes.

Wenn man mit der „Zwillingspfeil-Theorie“ zu tun hat, ist es wichtig, dass man die Kunst der Diagnose beherrscht und eine einfühlsame Verbindung zum Patienten aufbaut. Beides geht weit über die Behandlung von Meridianen und Akupunkturpunkten hinaus. Es erfordert eine Art von Achtsamkeit, die Dr. Jon Kabat-Zinn (der berühmte Begründer des Stressabbau-



durch Achtsamkeit) betont, wenn die Patienten wirklich in ihren eigenen Heilungsprozess eingebunden sein möchten.

Wann immer ein neuer Patient mit lang andauerndem Schmerz zu mir kommt und der Schmerz allen medizinischen Diagnosen und Behandlungen getrotzt hat, ist meine erste Frage: „Wann hat der Schmerz angefangen? Und was ist zu der Zeit in Deinem Leben passiert?“ Ich habe oft entdeckt, dass bei Frauen die Schmerzen im unteren Rücken, im Becken oder im Illio-Sakral-Gelenk von traumatischen physischen oder emotionalen Erlebnissen während der Wehen und der Entbindung herrühren und nie wirklich erkannt oder nach der Geburt behandelt wurden.

Unfälle und Traumata

Eine Patientin, die in meine Praxis kam, ich nenne sie Stella, litt unter einer schmerzhaften Fibromyalgie. Diese hatte fünf Jahre zuvor begonnen. „Was ist vor fünf Jahren geschehen?“ fragte ich. Sie erzählte, dass ihr Mann bei einem frontalen Autounfall ums Leben gekommen war. Der Fahrer stand unter Einfluss psychotischer Substanzen. Stella saß auf dem Fahrersitz und kam mit geringfügigen Verletzungen davon, litt aber seitdem an tiefen Schuldgefühlen. Sie sagte mir, dass ihr Arzt ihr versichert hätte, dass ihre Fibromyalgie nichts mit dem Unfall zu tun hätte. „Oh?“ sagte ich und fragte sie, ob es für sie in Ordnung sei, wenn wir den Unfall rekonstruieren würden, indem wir eine große Unterlage, farbige Stifte und Spielzeugautos benutzten. Das half ihr, den Unfall ins Außen zu bringen und sich einige Verletzungsmuster anzuschauen, die sie zur Zeit des Unfalls gar nicht bemerkt hatte. Ich riet ihr außerdem, noch einmal zum Unfallort zurückzugehen, wenn es nicht in der Realität möglich war, dann in ihrer Vorstellung, um harmonisierende Visualisierungen nicht nur für den Unfallort, sondern auch für ihr eigenes zersplittertes Ki zu machen. So etwas hilft, gestautes oder traumatisiertes Ki des Unfallortes und des eigenen Bewusstseins in Bewegung zu

bringen und hat vielen meiner Patienten geholfen, unerklärliche Nebenwirkungen nach Unfällen, wie Atembeschwerden oder Tinnitus, zu überwinden.

Nachdem wir einige Qi-Gong-Übungen gemacht hatten, behandelte ich Stellas Gallenblasenmeridian und einige dazu passende Akupunkturpunkte, und tatsächlich klangen ihre Schmerzen ab. Es war nur eine einzige Sitzung nötig gewesen und die Empfehlung, Qi Gong in einer Gruppe zu machen, um den Impuls aufrecht zu erhalten. Das Schmerzniveau sank dramatisch. Wenn wir uns nicht mit dem Ursprung ihres Schmerzes auseinandergesetzt hätten, würde sie immer noch auf der Suche nach einem Therapeuten sein, der ihren Schmerz lindern könnte.

Wenn man den Patienten ein gewisses Maß an Kontrolle über ihren durch Traumata verursachten Schmerz gibt und das mit Visualisierungen verbindet, hilft das tatsächlich, die Schmerz-zentren im Gehirn zu beruhigen.

Wenn man herausfindet, woran Patienten Freude haben oder was ihre Kreativität anregt, können Therapeut und Patient passende Bilder finden. Eine alte Schulfreundin aus Europa (eine Ärztin, die bei einem Unfall die Wirbelsäule verletzt hatte und jetzt an den Rollstuhl gebunden ist) kann ihre Schmerzen und ihre Beschwerden aktiv vermindern, wenn ich sie per Email in Bilder hineinziehe, die z.B. beschreiben, wie der Wind durch Eukalyptusblätter rauscht oder die den Duft von Jasmin an einem warmen Sommerabend heraufbeschwören. Sie saugt buchstäblich die Bilder, Töne und Gerüche der Natur in sich auf. Förderlich sind dabei die Windspiele und Topfpflanzen auf ihrer herrlichen Terrasse. All das bringt Ki und ein prickelndes Gefühl in ihre Beine.

Wie steht's mit Tennis?

Auf Anfrage eines Freundes machte ich eines Abends in New York einen Hausbesuch, um einem älteren Herrn Shiatsu zu geben. Arthritis und der kürzliche Verlust seiner Frau hatten dazu geführt, dass er abends nicht einschlafen konnte. Als ich sein Village-Apartment betrat, bemerkte ich Fotografien, die ihn beim Tennisspiel zeigten. Aaah! Das inspirierte mich, ihm vorzuschlagen, dass er, bevor er ins Bett ging, den langen Flur seines Apartments auf- und ablaufen und in der Vorstellung Aufschläge mit Tennisbällen machen sollte. Diese Idee nahm er gleich auf. Er rief ein paar Tage später an und sagte, dass die Bewegung nicht nur seine Arthritis gelindert, sondern ihm auch Spaß gemacht hätte. Er konnte sich entspannen und besser einschlafen.

Wie steht's mit Tango?

Nachdem meine Mutter einen Schlaganfall erlitten hatte und auch nach einer Hüftoperation, half ich ihr, wieder gehen zu lernen. Ich benutzte dafür Bilder und Schritte von den Aktivitäten, die sie früher am liebsten gemacht hatte, nämlich Tango tanzen und Hockey spielen. Sie konnte früher traumhaft Tango tanzen. Immer wenn ich sie daran erinnerte, ging eine Energie und Freude durch ihren Körper, die die Steifheit und den Schmerz linderten. Sie bewegte sich mit Leichtigkeit, zwei Schritte vor, einen zurück. So war es auch, als sie auf ihren Spaziergängen einen Spazierstock gebrauchen musste. Sie schwang ihn wie ihren alten Hockeyschläger (Aus dem Weg, Leute!).

Verglichen mit anderen über Siebzigjährigen, die ähnliche Operationen überstanden hatten und sich den in solchen Fällen üblichen physiotherapeutischen Behandlungen unterzogen, verbesserte sich ihre Beweglichkeit sehr rasch. Der Schlüssel dafür war, dass sie Bewegungen machte, die sie gut kannte und liebte.

Ich war nicht überrascht, als ich später hörte, dass Tangomusik und Tangoschritte halfen, das Zittern bei Parkinson-Kranken zu reduzieren. Deshalb habe ich damit experimentiert, als ich vor einigen Jahren eine Gruppe von Physiotherapeuten in Dresden unterrichtete. Wir luden einen ihrer Patienten ein und baten ihn, einige einfache Tangoschritte mit mir zu machen. Der Mann war Musiker und reagierte sofort. Innerhalb von Sekunden hörten seine Hände auf zu zittern. Ich riet ihm, sich Tangomusik anzuhören und den Rhythmus in seinen Körper fließen zu lassen, wenn immer das Zittern seine Mobilität beeinträchtigte.

Die Poesie der Akupunkturpunkte

Die Arbeit mit Kindern, die an Schmerzen oder Furcht nach einem Trauma oder Unfall litten, inspirierte mich, Meridiane und Hauptakupunkturpunkte mit Stickern zu markieren, die die Kinder aus einer Auswahl, die ich immer dabei habe, auswählen können. Es handelt sich um lachende Gesichter, Tiere, kleine Herzen, 5-Elemente-Punkte, Blumen und Autos. Auf diese Weise ist es leicht, den Kindern einige Punkte beizubringen, die sie aktivieren können, indem sie die Sticker selber dort platzieren, wo sie Schmerz und Furcht verspüren.

Es ist gut, eine Reihe derselben Sticker auf ihren Lieblings-teddybär oder ihre Lieblingspuppe zu kleben, damit sie sich die Lage merken können. Spielzeugtiere sind doppelt hilfreich, wenn man sie über die verletzten Gliedmaßen des jungen Patienten laufen lässt und so tut, als würde das Tier den Schmerz verschlingen.

Manchmal benutze ich Punkte der entsprechenden Farben der 5 Elemente auch bei Erwachsenen, um deren Schmerz zu lokalisieren und bitte sie, sich in die Poesie der Namen und Funktionen dieser Punkte einzustimmen. Während man Dickdarm 4 (Das verbindende Tal) und Dickdarm 5 (Der Yang-Strom) bei Problemen aktiviert, die von Verstopfung über allgemeine Schmerzen bis hin zu Hand- oder Handgelenksproblemen oder gar Kopfschmerzen reichen, erhöht es die Vorstellungskraft, wenn der Patient sich einen frischen Strom von Ki vorstellt, der zum Beispiel durch die Hand fließt oder sich wie eine Strahlströmung in eine weiter entfernte Problemzone bewegt.

Über Skype oder das Telefon mache ich besonders Gebrauch von Visualisierungen, wenn ich Patienten oder Familienangehörigen in weit entfernten Ländern Empfehlungen gebe. Als mein mittlerer Bruder kürzlich mit einer Embolie in beiden Lungenflügeln in Kanada im Krankenhaus lag und unter schweren Schmerzen litt, riet ich ihm sich vorzustellen, dass seine Lungenflügel Dudelsäcke seien und er heilendes Ki in sie hineinblasen würde. Und dies sollte er machen, wann immer er Schmerzen verspürte oder Furcht in ihm aufstieg. Da er Dudelsackmusik liebt, fand er das Bild besonders schön. Es gibt ihm zu jeder Tageszeit ein gewisses Maß an Verständnis und Kontrolle über seine Situation, auch bei der Einnahme von Medikamenten.

Aus dem Englischen von Anne Frederiksen

Nützliche Referenzen:

Shambala Sun – Januar 2011 (The Healing Mind)
Time magazine Understanding Pain, March 7, 2011
The Pain Chronicles: Melanie Thernstrom (Farrar, Strauss&Giroux, New York 2010)

Die englische Version dieses Artikels wurde in Acupuncture today in den USA veröffentlicht.