



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 25. März 2015

Der „eingebaute“ Psychotherapeut

Viele Menschen leiden zunehmend an psychischen Erkrankungen. Das hat beträchtliche Folgen für die Betroffenen, deren Familien, Unternehmen und die gesamte Volkswirtschaft. Die Daten der Krankenkassen zeigen: Seit Jahrzehnten steigt die Anzahl der Arbeitsunfähigkeitstage wegen psychischen Erkrankungen – in den letzten 7 Jahren um 97 Prozent. 2012 betrug deren Zahl 60 Millionen! Auch der relative Anteil dieser Erkrankungen stieg in den letzten 3 Jahrzehnten von 2 auf fast 15 Prozent. Noch vor 20 Jahren waren sie bei Krankschreibungen fast bedeutungslos. Interessanter Weise steigen die Zahlen der Schmerzzustände ähnlich. Könnte es sein, dass ein Zusammenhang besteht? Fakt ist, dass psychisch an Angstzuständen, Burnout-Syndrom, Depression, Psychose, Schizophrenie sowie Zwängen erkrankte Menschen oft auch an Schmerzen leiden.

Schon Wilhelm Reich beschrieb den Reichen Muskelpanzer. Er sah, dass psychisch Kranke bestimmte Körperhaltungen einnahmen und weniger beweglich wurden. Er fand heraus, dass Körper- und Bewegungstherapien Betroffenen helfen. Heute weiß man, dass das Wachbewusstsein von Menschen, die durch schreckliche Erlebnisse traumatisiert werden, diese negativen Bewusstseinsenergien in den Körper abschiebt, um das psychische Überleben zu gewährleisten. Diese Negativenergien, die nach dem Energieerhaltungssatz nicht einfach verschwinden sondern nur umgewandelt werden können, finden sich im Körper als winzige Muskelfaserkontraktionen wieder. Die Anspannungen bestimmter, den jeweiligen psychischen Zuständen entsprechenden Muskelgruppen führen zu der von Reich beobachteten Körperpanzerung und tragen zur Schmerzentstehung bei.

Bei der Anwendung der Osteopressur und dem Üben der Engpassdehnungen beobachten wir immer wieder, dass Patienten scheinbar grundlos weinen und schlimme, längst vergessene psychische Traumen endlich sichtbar werden um danach – deutlich spürbare Entlastung und Erleichterung hinterlassend - zu verschwinden. Dieser Effekt könnte mit der durch die Osteopressur ausgelöste Entspannung der Muskeln zu tun haben. Die in ihnen abgelagerte Anspannungsenergie wird dabei befreit, verwandelt sich zurück in die emotionale Empfindung, wird durchlebt und löst sich auf. Das Gleiche passiert, wenn durch Körperbewegungen an den durch Anspannung verkürzten Muskelgruppen gezogen wird. Ist die Psyche bereit, die traumatische Erfahrung zu durchleben, wird die Bewegung zugelassen und der Körper befreit sich selbst vom psychischen Trauma. Da wir Menschen heute durchschnittlich aber nur zu weniger als 10 Prozent unserer Bewegungsmöglichkeiten nutzen, entfällt das „Ziehen“ am im Körper zwischengelagerten Psychotrauma meist. Der in jedem Menschen „eingebaute“ Psychotherapeut kann so seine Aufgabe erfüllen. Dadurch nimmt die abgelagerte Psycholast immer mehr zu - und auch die damit einhergehenden Schmerzen.

Ihre

Dr. Petra Bracht