



## Rückenschmerzen 2

Wieder ein unspezifisches Symptom, das alle möglichen Ursachen haben kann. Das Besondere bei diesem Fall ist, dass die Patientin eine Psychoanalytikerin ist. Und warum erkennt sie selbst nicht die Ursache für die Symptombildung? Nun, die Antwort ist nicht schwer. Wer sich selbst sehen will, braucht einen Spiegel, und wer in die eigene Seele schauen will, braucht ein verständiges Gegenüber.

Am 11. Juni 2019 schrieb mir Christiane folgende E-Mail:

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

ich bin 54 Jahre alt, lebe seit 12 Jahren von meinem Mann getrennt, seit acht Jahren sind wir geschieden. Wir haben zwei Töchter im Alter von 21 und 14 Jahren. Ich habe ein *chronisches Problem mit meinem Rücken* und hoffe, dass die Krisenpädagogik mir helfen kann. Hier meine Leidensgeschichte:

- 1977 - da war ich 12/13 Jahre und ging zur Schule - bekam ich starke Rückenschmerzen. Das wurde konservativ behandelt, und die Schmerzen verschwanden nach drei Wochen. Das war das erste Mal, dass dieses Symptom auftrat.
- 2012/13 - da war ich 47/48 Jahre - bekam ich eine sehr schmerzhafteste Nervenwurzelreizung in der Halswirbelsäule (HWS), die in den rechten Arm ausstrahlte und innerhalb von mehreren Wochen mit Medikamenten verheilte. Das war das zweite Mal.
- 2018 - da war ich 53 Jahre - kam das Symptom zum dritten Mal. Diagnostiziert wurde diesmal ein Bandscheibenvorfall (L 4/5). Vom Rücken strahlte der Schmerz ins rechte Bein aus.

Die Heilung war jetzt komplizierter und langwieriger. Ich war acht Wochen krankgeschrieben und muss seitdem ein Rückenbandage tragen. Da hatte ich reichlich Zeit, um darüber nachzudenken, womit wohl dieses wiederkehrende Symptom zusammenhängt. Das Ergebnis war dies: Die Auslöser für das Auftreten des Symptoms beim ersten und zweiten Mal konnte ich nicht finden, wohl aber bin ich fündig geworden, was das dritte Mal betrifft. Das ganze Jahr 2018 hatte ich das Gefühl, kurz vor einem Burnout zu stehen. Ich hatte Angst und Sorge, dachte immer wieder zurück an die Vergangenheit, besonders an die Scheidung, aber auch an die Zukunft, was aus mir im Alter werden würde. Ich trug folgende fünf Faktoren zusammen:

- Angst vor der Bewältigung der beruflichen Anforderungen.
- Zweifel, ob ich der Verantwortung für meine Kinder gerecht werden kann.
- Sorge um die Erledigung der Arbeiten im Haus und Garten.
- Angst vor Armut im Rentenalter.
- Grübeln über Möglichkeiten, meinen Lebensunterhalt zu steigern.

Ich bin überzeugt, dass meine Rückenschmerzen körperlicher Natur sind. Beweis: bei Einnahme von Medikamenten verschwanden sie in einer relativ kurzen Zeit. Doch beim dritten Mal wirken die Medikamente nicht mehr. Das stellt mich zwar vor ein Rätsel, dennoch habe ich keine Psychotherapie in Erwägung gezogen. Lediglich einmal habe ich bei einer Familienaufstellung meine Rückenschmerzen thematisiert, aber das führte zu keiner nennenswerten Erkenntnis. Ich wende mich an Sie in der Hoffnung, dass Ihre Methode mir hilft, das Rätsel zu lösen.

Mit freundlichen Grüßen, Christiane«

Am 15. Juni 2019 wurde Bewusstseinsarbeit durchgeführt. Sie dauerte 49 Minuten und wurde aufgezeichnet. Hier die wesentlichen Ergebnisse der rationalen Methode:

## **Bewusstseinsarbeit**

- 1977 war Christiane in der Pubertät. Das bis dahin recht gute Verhältnis zu ihrem Vater verschlechterte sich plötzlich und so dramatisch, dass Vater und Tochter vier Jahre lang kein Wort miteinander gesprochen haben. Während dieser Zeit galt Christiane als Problemkind. Was immer sie auch tat, ihr Vater fand es nicht in Ordnung. Die Spannung zwischen rebellischer Tochter und konservativem Vater belastete Christianes Seele mehr, als sie wahrhaben wollte. Zum Ausdruck kam der Druck durch das Symptom Rückenschmerzen.
- Während der Ehe stand Christiane unter einem ähnlichen Druck. Diesmal war es der Ehemann, der an ihr viel auszusetzen hatte. Insbesondere war er völlig unzufrieden mit dem Sexualverkehr. Was immer Christiane tat, es war nicht genug. In dieser Zeit litt sie unter dem Gefühl der Minderwertigkeit. Jetzt tauchte das Symptom zum zweiten Mal auf, und zwar als Nervenwurzelreizung im HWS.
- 2018 kam das Symptom zum dritten Mal. Zu dieser Zeit war Christiane beruflich und privat erheblich unter Druck. Sie hatte ständig das Gefühl, dass sie den Aufgaben, die ihr das Leben stellte, nicht gewachsen sei. Allein und ohne Ehemann hatte Christiane Angst vor dem Scheitern. Das durfte unter keinen Umständen passieren, denn es hätte nachträglich bestätigt, was Vater und Ehemann bei ihr bemängelt hatten. Die Kritik der beiden Männer hatte zwar unterschiedliche Inhalte, aber ihr gemeinsamer Nenner lautete: Du bist untauglich.

Das Ergebnis der Bewusstseinsarbeit war für Christiane eine vollkommen neue Sicht. Nie hatte sie eine solche Gemeinsamkeit zwischen ihrem Vater und ihrem Ehemann gesehen. Nach langem Nachdenken bestätigte sie die neue Erkenntnis dadurch, dass sie sich an etliche Szenen erinnerte, die weit zurücklagen. Am Ende des Gesprächs war sie sehr erleichtert und bat mich, alles noch einmal kurz zusammenzufassen.

- Die Rückenschmerzen traten drei Mal auf. Jedes Mal waren sie heftiger, und jedes Mal dauerte die Heilung länger. Das

erste Mal wirkten die Medikamente drei Wochen, das zweite Mal mehrere Wochen und das dritte Mal überhaupt nicht, so dass Christiane seitdem eine Rückenbandage tragen muss.

- Der Urgrund und Ursprung für das Auftreten des Symptoms ist erstens die Ablehnung durch den Vater und zweitens die Ablehnung durch den Ehemann. Der Inhalt ihrer Kritik war zwar unterschiedlich, aber der gemeinsame Nenner lautete: Du machst nichts richtig und gut - weder im Leben noch im Bett.
- Geblieden ist eine seelische Narbe, ein Stigma. Immer wenn Christiane vor schwierigen Aufgaben steht, gerät ihre Seele unter Druck, dass die Kritik der beiden Männer sich bewahrheiten könnte.

Als Christiane meine Zusammenfassung hörte, schien sie verärgert, dass sie diesen logischen Zusammenhang nicht selber erkannt hatte. Da musste ich sie besänftigen, damit sie die neue Erkenntnis nicht als Bestätigung ihres Stigmas betrachtet, sondern als eine Chance, ihre Seele endlich vom Druck zu befreien. Dabei kann ein Traum helfen. Wir induzierten einen mit folgender Formulierung:

*»Ich bitte um einen Traum, der mir zeigt, wie ich den Druck von meiner Seele nehmen und endlich gesund werden kann. Nach dem Aufwachen möchte ich mich an alles erinnern, was ich geträumt habe.«*

Damit war die Bewusstseinsarbeit zu Ende. Am nächsten Tag (16. Juni 2019) schrieb Christiane, sie hätte in der Nacht folgende vier Sequenzen geträumt:

## **Traum**

»Erste Sequenz

Meine Freundin Carola war zu Besuch. Sie durfte sich von meinen ausrangierten Kleidungsstücken welche aussuchen. Sie nahm etliche mit, wobei ich bei einem der Kleidungsstücke das

Gefühl hatte, es nicht so gern weggeben zu wollen.

#### Zweite Sequenz

Ich war mit meiner Freundin Ute in einem großen Haus mit mehreren Etagen und verwinkelten Räumen. Auch andere Personen waren da. Wir wollten irgendwo hingehen, aber mir fiel das Gehen schwer, weil mein Rücken wehtat. Ich habe mir eine Sprossenwand gewünscht, an der ich mich recken, strecken und dehnen könnte. Plötzlich waren wir auf einem Fest. Es gab einen Getränkestand. Dort wollten wir etwas zu trinken kaufen. Ein Mann lief direkt hinter uns her. Er rauchte, und ausgerechnet in diesem imaginären Korridor unseres Laufganges war das Rauchen erlaubt. Der Rauch ärgerte mich sehr, aber wir konnten nicht ausweichen.

#### Dritte Sequenz

Ich hatte Sex mit meinem Ex-Mann. Wir wurden gestört, da er gerade erfuhr, dass er in eine andere Stadt umziehen muss, weil seine Freundin dorthin versetzt worden war.

#### Vierte Sequenz

Ich traf meine Kollegin Petra. Ihr Mann ist Ornithologe, ein Idealist, der viel für die Vögel tut und überall Vogelhäuschen aufstellen möchte. Ich sagte zu Petra, dass in der Firma, wo ich Unterricht über Rückenschule gebe, gerade eine Blumenwiese für Insekten angelegt worden sei. Dort könnte ihr Mann ein Vogelhaus aufstellen.«

Am selben Tag (16. Juni 2019) führten wir die Traumarbeit durch. Das Gespräch dauerte 44 Minuten und wurde als Video aufgezeichnet. Hier sind die Ergebnisse:

### **Traumarbeit**

- In der ersten Sequenz zeigt der Traum, dass Christiane nicht alle alten und ausrangierten Klamotten weggeben will. Es gibt ein Stück, an dem sie noch hängt. Was oder wen dieses Klei-

dungsstück repräsentiert, legt der Traum in der zweiten Sequenz nahe. Dort ist nämlich der Raucher, der Christiane regelrecht verfolgt und erheblich ärgert. Der einzige Raucher in Christianes Leben ist ihr Vater. In der dritten Sequenz hat Christiane Sex mit ihrem Ex-Mann, ein Traum, den sie häufig hat. Aber der Mann ist nicht bei der Sache. Er muss weg, und warum? Weil er seiner Freundin den Vorzug gibt. Die Spannung zwischen Christiane und den beiden Männern ist so groß, dass ihr der Rücken wehtut und sie den Wunsch nach einer Sprossenwand spürt, damit sie sich dehnt und entspannt. Die Traumbotschaft lautet:

*Christiane, du hast ein unerledigtes Geschäft mit deinem Papa, der dich noch immer verfolgt und ärgert. Und du bist bestrebt, die Kritik deines Mannes im Bett zu widerlegen. Das ist zwecklos, da er einer anderen Frau folgt. Es sind alte Klamotten. Gib sie alle weg!*

Als Christiane diese Botschaft aus meinem Munde hörte, erinnerte sie sich spontan daran, dass sie während ihrer Schulzeit stets unter Rechtfertigungsdruck stand. Um dem Papa zu gefallen, bemühte sie sich verkrampft um gute Schulnoten, wobei sie mit der Note »gut« lange nicht zufrieden war. In dieser spontanen Erinnerung zeigte sich die Quelle von Christianes übertriebenem Ehrgeiz, der sie immer wieder zur Hyperreflexion verführt. Zum Beispiel darüber, wie sie sich beim Sex verhalten müsste, um ihrem Ex-Mann nachträglich zu gefallen. Das ist schon auffällig, wenn man bedenkt, dass sie und ihr Ex-Mann schon seit 12 Jahren getrennt leben. Nach diesem Intermezzo haben wir die Traumarbeit fortgesetzt.

- Die Bemühungen um die Befriedigung der Sex-Ansprüche ihres Ex-Mannes in der dritten Sequenz bleiben nach wie vor als entwürdigend. Der Mann hat nicht vor, bei ihr zu bleiben. Er will seiner Freundin folgen und sich noch mehr von Christiane entfernen. Die Botschaft dieser Sequenz lautet: *Wirf diese Klamotte weg!*

- In der vierten Sequenz schimmert eine heilsame Lösung durch. Christiane unterrichtet, und das Thema lautet Rückenschule. Im schönen Garten soll ein Häuschen für die Vögel aufgestellt werden. Paradiesische Umgebung: Blumenwiese, Freude an der Natur und idealistische Liebe zu den Vögeln. Das ist die heilende Umgebung, die Christiane braucht. Souverän über dem Symptom stehen und darüber Unterricht geben. Die Botschaft lautet:

*Christiane, lass dich von einem Symptom, das dir Vater und Ehemann induziert haben, nicht ein Leben lang gefangen nehmen. Befreie dich vom Haus der Eltern und dem Haus des Ehemannes. Dann wird sich auch ein neues Haus für dich finden.*

Christiane war tief gerührt. Ihr Gesicht heiterte sich auf. Sie bekam feuchte Augen und lächelte. Zum Schluss gab es noch ein kurzes Beratungsgespräch mit folgendem Inhalt:

- Das zwanghafte Bestreben, anderen Menschen zu gefallen oder ihnen etwas zu beweisen, läuft auf Rechtfertigung aus der Verteidigungsposition hinaus. Wer innerlich gefestigt ist, hat es nicht nötig, anderen etwas zu beweisen. Wer um jeden Preis gefallen muss, wird früher oder später fallen. Gegen übertriebenen Ehrgeiz hilft der Spruch: Ich will gut sein. Besser als gut kann ich nicht sein, schlechter als gut will ich nicht sein.

Damit war die Traumarbeit zu Ende. Erleichtert und zufrieden ging Christiane weg, und ich bat sie, in einer Woche zu berichten, wie es ihr geht. Hier ist ihre Rückmeldung vom 21. Juni 2019:

»Sehr geehrter Herr Prof. Amini,

die beiden Beratungsgespräche haben mir gutgetan, weil ich Klarheit über mich selbst gewonnen habe und mich insgesamt freier, leichter und beschwingter fühle.

Seit Anfang der Woche (17. Juni 2019) habe ich die Rückenbandage immer weniger tragen müssen, und im Moment trage ich sie gar nicht mehr. Seit Donnerstag (20. Juni) nehme ich keine Medikamente mehr ein. Ich merke zwar noch ausstrahlende Symptome im unteren Rückenbereich und im rechten Bein, bin aber zuversichtlich, dass diese sich weiter reduzieren. Ich versuche, die Blumenwiese und die Vogelkästchen zu visualisieren, wobei mir Ihr Merksatz sehr hilft.

Mit dieser Rückmeldung möchte ich Ihnen ganz herzlich für die beiden Gespräche danken. Ich habe mich sehr gut aufgehoben gefühlt und bin ganz beeindruckt von Ihrer Arbeit.

Herzliche Grüße, Christiane«