

FastReset® und Psychosomatik – Reflux: Wenn einem „die Galle hochkommt“

Dr. Maria Grazia Parisi

Von Zeit zu Zeit habe ich skeptische Reaktionen auf den FastReset® erlebt: „Aber wie soll das möglich sein, dass zwei banale Sätze ausreichen, um eine lebenslange Einstellung zu verändern?“ Dieser Eindruck kann entstehen, aber die „banalen Sätze“, die wir verwenden, sind nur ein Auslöser und eine der Zutaten für eine dauerhafte Veränderung der gewohnten neuronalen Verbindungen im Gehirn. Zusammen mit den anderen Schritten der Übung (Konzentration auf die Empfindungen, Satz für die Integration und Verschiebung der Aufmerksamkeit) sind sie nötig, um "Muster der Vergangenheit" oder den "Autopilot"-Modus zu verlassen und unseren bereits vorhandenen und potenziell wirksamen Fähigkeiten Raum zu geben, welche nicht zum Einsatz kommen, solange sie vom emotionalen Lärm überdeckt werden.

Wenn man mit der Arbeit zur emotionalen Befreiung bei sich selbst beginnt, liegt eine der Anfangsschwierigkeiten darin, zu verstehen, dass ein präziser neurologischer Mechanismus im Gange ist – auch wenn er nicht deutlich sichtbar ist – und er sich manchmal als etwas ganz anderes tarnt: eine plausible Entscheidung, eine vertraute oder gewohnheitsmäßige Einstellung oder sogar ein „normales“ körperliches Symptom.

Wenn dieses Problem auftritt, wird es häufig nicht erkannt und das kann verwirrend oder frustrierend sein. Das emotionale Gehirn tarnt sich sehr gut mit einem rationalen oder normalen Anschein. Es erfordert Geduld, Aufmerksamkeit, Zuhören und eine Prise Erfahrung, aber wenn wir erst einmal festgestellt haben, welches Bedürfnis eine bestimmte Wirkung hervorruft und welchen Sinn es für das emotionale Gehirn hat – und wo man also am besten mit der Behandlung beginnen sollte – ist es eine Kleinigkeit dafür eine FastReset®-Übung zu konstruieren und dem Nervensystem die Möglichkeit zu geben, die Situation selbst und in Echtzeit zu überarbeiten.

Ein lästiger Husten

Vor ein paar Tagen, als ich noch im Urlaub war, unterhielt ich mich mit einer Frau. Sie hatte gehört, dass ich eine Ärztin sei und bat mich wegen eines konkreten Problems um Rat. Seit einiger Zeit litt sie an einer Reizung im Hals, die nicht nur eine Veränderung ihrer Stimme, sondern auch einen lästigen Husten verursachte, der sich nachts verschlimmerte. Nach einem Telefongespräch mit ihrem Hausarzt diagnostizierte dieser einen wahrscheinlichen laryngopharyngealen Reflux, der durch das Aufsteigen von Magensaft im Rachen verursacht wird, weil das Ventil, das den Inhalt der Speiseröhre nach dem Eintritt in den Magen abdichtet, nicht richtig schließt. Der Arzt riet ihr, mit erhöhtem Oberkörper zu schlafen und ein Medikament zum Schutz der Schleimhaut zu verwenden, bis sie aus dem Urlaub zurückkam und die notwendigen Untersuchungen durchgeführt wurden. Ergebnis: Nach der Einnahme des Medikaments schien es eine Zeit lang besser zu sein, aber kurz darauf trat das Problem wieder auf und vor allem der nächtliche Schlaf wurde durch diese Reizung und nicht selten durch Husten gestört.

Wenn es um den Rachen geht und Reizhusten vorhanden ist, gibt es oft unbewusste Gründe für Konflikte: Man würde gerne etwas sagen, unterdrückt es aber. Vielleicht möchte ich protestieren, aber wenn ich das tue, verliere ich die Harmonie. Ich bat daher die Dame, mir einige Informationen über Situationen zu geben, in denen sie möglicherweise Konflikte hatte. Tatsächlich erzählte sie mir sofort, dass sie und ihr Mann ein paar Tage vor ihrer Abreise in den Urlaub beschlossen hatten - oder besser gesagt, er hatte beschlossen - ihre Beziehung zu beenden und sich zu trennen. Es gab bereits einige Anzeichen von Unzufriedenheit, aber nichts Ausgesprochenes oder Explizites. Nach einem stürmischen und kurzen Gespräch hatte er „die Büchse der Pandora“ geöffnet. Er führte verschiedene Vorwände an und teilte ihr laut und deutlich mit, dass er sich von ihr scheiden lassen wollte. Trotzdem beschlossen sie gemeinsam in den Urlaub zu fahren, auch wenn jeder von ihnen am Urlaubsort eine andere Unterkunft suchen würden. Tatsächlich wohnte sie im Haus einer Freundin, während er in einem Hotel unterkam. Nach ihrer Rückkehr würde er woanders übernachten.

Ich frage die Dame, wie sie sich in dieser recht merkwürdigen Situation fühlt. *„Auch wenn ich versuche, mich mit seiner Entscheidung abzufinden, weil ich sicher bin, dass sie unumkehrbar ist, kann ich nicht schlucken, wie sich die Dinge entwickelt haben: die zweideutige und ermüdende Situation, die verbale Gewalt und sein Versuch, mir die ganze Verantwortung zuzuschieben. Wenn es so viele Dinge gab, die ihm nicht gepasst haben, warum hat er es mir nicht früher gesagt? Wie auch immer, er ist wirklich „sauer“ und unzugänglich und es ist gut, dass wir uns in diesen Tagen kaum sehen; ich war wahrscheinlich auch sauer, aber ich musste mich zurückhalten. Und wenn ich darüber nachdenke, kommt mir immer noch die Galle hoch.“*

Das Symptom als Metapher

Es ist oft so, dass das Symptom so deutlich spricht. Manchmal ist der Person nicht bewusst, dass sie solche vielsagenden Metaphern für das verwendet, was „unterhalb“ des normalen Bewusstseins passiert. Aber dem aufmerksamen Zuhörer entgehen sie nicht. Ich weise die Frau auf diese interessante Analogie hin zwischen der Störung und dem, was sie gerade erlebt. Die Frau ist tatsächlich überrascht über die Präzision, mit der ihr Körper das ausdrückt, was sie nur mit Mühe klar erkennen und umsetzen konnte.

Ich schlage ihr eine Art Spiel vor: Auszusprechen, was in ihr vorgeht und ihren Emotionen eine Stimme zu geben. Ich helfe ihr, die Absichten ihres selbstschützenden emotionalen Teils zu formulieren. Dann führen wir eine FastReset®-Übung durch, um diese Absichten zu transformieren. Sie akzeptiert und nachdem ich ihr den Prozess kurz erklärt habe, arbeiten wir mit diesem Satz: *„Meine Bestürzung wegen der von meinem Mann ausgedrückten Säuerlichkeit und weil ich die meine unterdrücke, will mich vor Schmerz, Mühe, Demütigung, Beleidigung, saurer Kritik und einer unerwarteten Realität schützen, die maßlos und außer Kontrolle, erstaunlich, elend und entlarvend ist.“* Sie vervollständigt die Übung durch eine Verschiebung der Aufmerksamkeit auf ihre Hände. Anschließend betont sie erkannt zu haben, dass die Säure ihrerseits dazu dient, das zu „verdauen“, was schwer verdaulich ist. Wenn „ihr die Galle hochkommt“ (wörtlich: „ihre Säure aufsteigt“), ist das der Impuls zum Gegenangriff. Dieser wird blockiert, weil er sie einem Konflikt aussetzen würde. Außerdem erträgt auch sie ihren Mann und diese Situation in Wirklichkeit nicht mehr und fühlt sich insgesamt „angesäuert“.

Die Wiederkehr der Vergangenheit

Ich bitte die Frau nun zu erforschen, ob sie in der Vergangenheit ähnliche Empfindungen wie in der aktuellen Situation mit ihrem Mann hatte. Ich bitte sie mit ihrer Erinnerung möglichst zu früheren Ereignissen zurückzugehen, als sie von älteren Menschen in der Familie oder in der Schule abhängig war.

Obwohl sie keine präzise Erinnerung hat, ähnelt das aktuelle Gefühl sehr den Gefühlen, die sie hatte, als ihre Eltern "saure" Kommentare machten, die ihr das Gefühl gaben, verkehrt, unpassend oder fehlerhaft zu sein. Ich bitte sie, ihre Aufmerksamkeit auf ihre Empfindungen und ihr damaliges Erleben zu richten. Wir führen die Übung wie gewohnt durch, wobei sie einen ziemlich langen und detaillierten Satz verwendet: *"Meine Fassungslosigkeit, weil nichts an mir oder dem, was ich tue, für ihn in Ordnung ist [hier hält sie kurz inne und sagt mir, dass das Druckgefühl zwischen ihrem Hals und ihrer Brust zunimmt], will mich vor Beklemmung, vor Gewalt, vor dem Verrat an meinen Erwartungen schützen, vor Irrtum, vor Verletzung, vor Ablehnung, vor Verurteilung, davor, als dumm oder unfähig bezeichnet zu werden, vor Beleidigung und vor einer unerwarteten, widersprüchlichen, absurden, unerträglichen, ungerechtfertigten, nutzlosen, sauren, perversen, grundlosen, sinnlosen und unlösbaren Realität".* Unmittelbar danach bemerkt sie, dass sie es damals nicht geschafft hätte, sich frei zu äußern. Wenn sie aber an bestimmte Episoden mit ihren Eltern und ihrem Ehemann zurückdenkt, kann sie jetzt nicht umhin, das Missverhältnis zwischen deren Reaktionen und dem, was sie hervorgerufen hat, zu bemerken.

Wir arbeiten daher an diesem neuen Aspekt weiter: *"Meine Fassungslosigkeit wegen des Ausmaßes ihrer Reaktion im Verhältnis zur Geringfügigkeit des Anlasses will mich vor Bedrohung, Gewalt, dem Verrat meiner Erwartung, vor Wahnsinn, Zweideutigkeit, einer Verzerrung der Realität und einer unerwarteten, unbeherrschbaren, wahnsinnigen, törichten, unverständlichen Realität schützen, die schwer zu rechtfertigen und zu akzeptieren ist."* Nach dieser "Runde" FastReset® reflektiert sie eine Minute Zeit und erklärt dann: *"Wenn es um die Eltern geht, ist das eine Sache, aber hier sind wir gleichberechtigt, ich und mein Mann. Und auch wenn ich verstehe, dass du dich in der Ehe mit mir nicht (mehr) wohlfühlst und dich dazu zwingst zu bleiben, habe ich das Recht, meinen Raum und meine Zeit nicht mit jemandem zu teilen, der so unter Druck steht, dass er vor mir explodiert. Ich bin jetzt gelassen und distanziert".* Ich biete ihr noch einen Satz zum Loslassen an: *„Von meiner Fassungslosigkeit wegen des Ausmaßes ihrer Reaktion im Vergleich zur Kleinheit des Reizes lasse ich all das los, was ich nicht mehr brauche, was mich nicht mehr interessiert und was nicht mehr zu mir gehört.“* Am Ende sagt sie zu mir: *„Wenn man möchte, kann man über jedes Thema sprechen, über jede Spannung und jeden Konflikt; wenn nicht, bedeutet das, dass es so, wie es ist, für dich im Grunde in Ordnung ist. Ich fühle mich nicht verantwortlich für den Gemütszustand eines anderen, auch er hat Entscheidungen getroffen, bewusst oder unbewusst. Wenn es das ist, was er will, in Ordnung, dann ist es Zeit, ein neues Kapitel aufzuschlagen. Ich fühle mich gut, stark und fähig. Ich wünsche auch ihm alles Gute, aber jetzt werde ich erst einmal an mich denken. Danke.“*

Ich sehe die Frau nach etwa einer Woche wieder: Sie wollte mit ihrer Freundin zurückreisen statt ihrem Mann. Sie verschob die Rückreise um einige Tage, um ihm Zeit zu geben, seine Sachen von zu Hause abzuholen. Ihre Störung trat nicht mehr auf und ihr Schlaf und ihre Stimme waren wieder so wie vorher. Vielleicht brauchte sie noch Zeit, um die Trennung weiter zu verarbeiten, aber sie hat das Gefühl, wieder auf dem richtigen Weg zu sein.