

Muster, Trigger und Symbole in der emotionalen Stresslösung

Bilder, Symbole, Trigger (Teil 3)

Das Unterbewusstsein hat bekanntermaßen die Eigenschaft, sich eher über Bilder und Symbole einen Zugang zum Tagesbewusstsein zu suchen als über gedanklichen Ausdruck, was besonders in Träumen deutlich wird. Deshalb überrascht es nicht, dass uns auch beim Aufdecken belastender Lebensmuster mit der Kinesiologie immer wieder derartige Verbindungen begegnen. Oft führen die Bilder des Unterbewusstseins überhaupt erst zum Muster an sich, das sich dem intellektuellen Blick nur schwer erschließt.

Beispiele aus der Praxisarbeit mögen hier am deutlichsten zeigen, worum es geht; zum Verständnis der vielfältigen Phantasie des Unterbewusstseins und der Genialität oder Subtilität seiner Bilder kann es ohnehin nur Anregungen und keine Rezepte geben:

Fall 1

Ein Patient mittleren Alters kam wegen einer Hundephobie. Auffallend in der Anamnese war, dass sich der Patient bedrängt fühlte, die Angst sich aber in Maßen hielt, eher spürte er eine heftige Aggression gegen größere Hunde, die ihn bedrängten. Der Muskeltest zeigte eine Schwächung der Lungen-Alarmpunkte (häufige Bronchitis, vor allem in der Kindheit, wurde bestätigt). Der Stressor lautete „Revierprobleme“, außerdem aus dem Test emotionaler Reifungsstufen „unterwürfig“, das Lebensalter der Entstehung lag bei drei Jahren. Beteiligtes Umfeld: nicht Hunde, sondern – Vater! Mit dem Hinweis auf diese Verknüpfung assoziierte der Patient, der insgesamt eine harmonische und geschützte Kindheit erfahren hatte, Folgendes: Den Vater habe er als einen ausgesprochenen Alpha-Rüden erlebt; solange jeder im „Rudel“ der Familie „unterwürfig“ war, d. h. seinem Weltbild und Gesetz folgte, war er der fürsorglichste Familienvater, den man sich denken konnte, unterstützte und förderte seine Kinder und Ehefrau. Er wurde jedoch unerbittlich, wenn sich jemand innerhalb der Familie auflehnte, die er jedoch nach außen „bissig“ verteidigte. Das Lebensalter von drei Jahren, das typisch ist für die Auseinandersetzung mit Autoritäten und der Entfaltung des eigenen Ichs, ist somit prädestiniert, derartige Erfahrungen sensibel zu verinnerlichen. Die aggressive Reaktion des Patienten, wenn er von großen Hunden bedrängt wurde, dürfte die unterdrückte kindliche Wut auf die Einengung durch den Vater widerspiegeln.

Fall 2

In ähnlicher Weise stellte sich – recht naheliegend – die Platzangst einer Patientin in geschlossenen Räumen als Bild für die Enge ihrer Ehe dar, die wiederum im Mu-

ster eine Wiederholung war aus der Enge des Elternhauses.

Fall 3

Die Spinnenphobie einer Patientin löste sich mit einer einzigen Bearbeitung zum Thema Mutterbeziehung. Das Spinnenbild führte zu der Aussage, die Mutter „habe immer alle Menschen so lange umgarnt (!), bis sie gefügig alles taten, was sie wollte; Gegenwehr war nutzlos, sie hatte (emotional) „tödliche Folgen“.

Fall 4

Ein kinesiologisch arbeitender Therapeut bekam regelmäßig Schweißausbrüche, wenn er auf der Autobahn von Nachfolgenden bedrängt wurde. Die zufällige Aussage seiner Frau, er fühle sich „in die Zange genommen“, führte zur spontanen Assoziation, dass er durch eine schwierige Zangengeburt entbunden worden war. Ein Stress-Release löste die alte Verknüpfung, das Autofahren wurde wieder entspannt. Diese Beispiele zeigen, dass Phobien bildlich verstanden werden wollen (eher selten sind sie auf Primärerlebnisse zurückzuführen, wie z. B. eine Spinnenphobie auf eine traumatische Erfahrung mit einer Spinne). Deshalb ist die effektivste, weil schnellste und anhaltende, Therapieform, ihre Botschaft zu entschlüsseln, was mit Hilfe von ausgetesteten Stressoren und dem Lebensalter der Entstehung unterstützt wird.

Auch in anderen Fällen drückt sich das Unterbewusstsein gern über Bilder aus. Bei der Auslösung durch Trigger geht es jedoch nicht um Symbolcharakter, sondern um ein Schlüsseldetail, das der Erinnerung quasi als Ankerpunkt dient:

Fall 5

Eine Patientin berichtete, dass sie fast verückt werde, weil sie jeder schwarze VW-Bus im Straßenverkehr an ihren geschiedenen Mann erinnere. Sie könne das nicht verstehen, es würde sogar immer schlimmer, jeder größere dunkle Transporter löse inzwischen bei ihr Herzklopfen und Beklemmung aus. Sie habe aber doch mit der Beziehung abgeschlossen, man habe sich friedlich getrennt, weil die Lebenswege

nicht mehr überein zu bringen seien. Die Stressoren „Panik“ (Alarmpunkt Blase), „Misstrauen“ (Alarmpunkt Gouverneursgefäß) und „Heuchelei“ (Reifungsstufen – ideelle Ebene) führten zunächst in das Jahr vor der endgültigen Trennung. Es hatte einen nochmaligen Versöhnungsversuch gegeben, währenddessen die Patientin entdeckte, dass ihr Mann ihr eine parallel laufende Beziehung verschwiegen hatte, obwohl sie ihn mehrfach zur Rede gestellt hatte. Das Gespräch auf der Basis der Stressoren brachte zutage, dass sie die damalige Enttäuschung und Kränkung beiseite gedrängt hatte, weil sie meinte, die Trennung sei ohnehin die optimale Lösung gewesen. Zudem hatte sie sich Großzügigkeit auferlegt und wollte „anständig aus der Sache rauskommen“. Und der VW-Bus? – Auf Nachfrage erinnerte sie sich, dass sie den Wagen ihres Mannes mehrfach vor einem Haus gesehen hatte, zu dem sie keine Geschäftsverbindung ihres Mannes kannte. Ihre gezielte Frage hatte er mit einem Kundenbesuch begründet. Der zweite Stresszeitpunkt in der Vergangenheit lag in der Kindheit (6. Lebensjahr). Sie hatte später erfahren, dass ihr Vater regelmäßig Affären außerhalb der Ehe hatte und dass die Mutter sich verzweifelt bemühte, die Familie aufrecht zu halten. Der Vater hätte seine Beziehungen stets geleugnet, obwohl die Mutter manifeste Beweise für sein Fremdgehen hatte. Ein Stress-Release stabilisierte die Stressoren (auch die Vorstellung von dunklen VW-Bussen!). Einige Monate später berichtete die Patientin, natürlich nehme sie weiterhin VW-Busse im Straßenverkehr wahr, aber Beklemmung spüre sie längst nicht mehr, oft müsse sie schmunzeln über diesen „Streich“ ihres Unterbewusstseins.

Ein letztes Beispiel:

Fall 6

Eine ältere Patientin suchte Hilfe, weil sie ständig in Gegenwart eines bestimmten Kollegen Unsicherheit und Angst spürte, die sie sich nicht rational erklären konnte. Sie bekam Schweißausbrüche und es schnürte ihr die Kehle zu. Die Stressorensuche führte in die Kindheit, ließ sich jedoch keiner bekannten Person zuordnen. Dennoch sollte laut Test ein Stress-Release durchgeführt werden. Während der Release-Zeit reagierte die Patientin mit dramatischer Mimik, und nach dem Stress-Release rief sie erleichtert und lachend: „Die Brille! Die Brille ist es! Dieser Kollege hat genau dieselbe Art von Brille wie ein SS-Aufseher, der uns im Krieg immer wieder barsch in den Luftschutzbunker gestoßen hat und vor dem wir Kinder panische Angst hatten!“ Sowohl kurz danach wie auch im Rückblick zwei Jahre später bestätigte sich dieser Brückenschlag des Unterbewusstseins, denn das Verhältnis zu dem Kollegen entspannte sich umgehend und blieb beständig konstruktiv und erfreulich.

Mit der Kinesiologie einengende, untaugliche Lebensmuster aufzudecken und zu lösen, ist immer wieder eine tiefgreifende Erfahrung, die dem Leben anhaltend neue Ausrichtung gibt. Um diese Muster umfassend zu verstehen, braucht es das Zusammenspiel von bildhaften Botschaften des Unterbewusstseins und offener intuitiver Assoziation in Verbindung mit klarer, einfacher Struktur des Muskeltests als Korrektiv und Leitlinie, und dies möglichst auf dem Boden kompetenten therapeutischen Wissens.

Anschrift der Autorin:

Dr. Christa Keding
Akademie für
Analytische Kinesiologie
Eggerstedtstr. 64
22765 Hamburg

Tel.: 040 / 380 11 746
Fax 040 / 386 99 196
ck@kine.de
www.kine.de