

Chronische Beschwerden - ein Teufelskreis

Wie komme ich da raus?

Chronische Beschwerden zwingen Personen im Alltag bezüglich Energiehaushalt und Schmerzen oft über eigene Grenzen zu gehen. Häufig über eigene Grenzen zu gehen ist jedoch Teil der Problematik von chronischen Erkrankungen. Personen mit chronischen Entzündungsreaktionen haben zumeist eine Geschichte des 'Nicht Ausheilen Lassens'. Doch wie kann ich etwas ausheilen lassen, was mich chronisch beschäftigt? Ziehe ich mich permanent zurück, vereinsame ich und es wirft mich aus dem Leben. Den Anforderungen des Außen nicht ‚genügen‘ zu können, wirkt sich unweigerlich auf den Selbstwert aus, was dazu führen kann, das Gefühl zu haben, sich und dem Umfeld permanent beweisen zu müssen, wie stark man ist. Man wird zur Spezialistin, Schmerzen auszublenden, Müdigkeit zu überwinden, Strategien zu entwickeln, körperlichen Impulsen nicht nachzugehen. Leider oft mit der Konsequenz, dass Symptome nicht abflachen, sondern stärker werden. Es ist eine Dynamik, die sehr schwer zu durchbrechen ist.

Wichtige Parameter für die Resilienz sind, eingebunden in eine Gemeinschaft zu sein, die eigene Selbstwirksamkeit zu erleben und die Hoffnung nicht zu verlieren. Diese Parameter sind bei chronischen Beschwerdebildern sehr schwer aufrecht zu halten. Wir brauchen komplexe lösungsorientierte Handlungsmöglichkeiten, um diesen Beschwerdebildern langfristig begegnen zu können.

Leider haben Personen mit chronischen Entzündungen oft einen langen Leidensweg bezüglich Diagnosefindung und ärztlichen Kontakten hinter sich und lösungsorientierte Handlungsvorschläge von ärztlicher Seite sind meist rar. Da es schwierig ist, bei diesen komplexen Syndromen eine eindeutige Zuschreibung von Auslöser und Symptom zu machen, führt das nicht selten zu einer großen Ratlosigkeit. Die gängigen Diagnosemethoden funktionieren nicht. So beginnt ein Marathon, in welchem man nicht selten zur Projektionsfläche für alle möglichen Ideen wird. Die Person mit ihrer Kompetenz geht dahinter weitgehend verloren. Sich in diesem Gegenüber im eigenen Erleben noch ernst zu nehmen, wird zur großen Herausforderung.

Unser westlich geprägtes medizinisches Verständnis hat sich auf die Behandlung von akuten Beschwerdebildern spezialisiert und in diesem Kontext hat es sehr viel zu bieten. Durch die Grundlagenforschung und das genaue Betrachten kleinster Zusammenhänge ist es unserer Medizin gelungen, Lösungsansätze zu finden, die dysfunktionale Reaktionen kompensieren und ersetzen können. Leider geht hier manchmal der Blick auf das große Ganze und auf das Vertrauen in vorhandene Selbstregulationsmechanismen verloren. Aus Mangel an Alternativen werden für chronische Erkrankungen Medikamente verwendet, die für akute Beschwerdebilder entwickelt wurden, mit dem Wissen, dass diese bei längerer Einnahme unsere lebenswichtigen Organe schädigen können. Aber was bleibt uns übrig? Auch chronische Entzündungen schädigen den Körper. Nicht reagieren ist keine Lösung.

Würde uns hier ein Perspektivenwechsel helfen?

Bezüglich chronischer Beschwerden und langfristiger Gesundheitspflege hat die TCM viel zu bieten. Die TCM gründet auf der Erkenntnis früher philosophischer und medizinischer Praktiker, dass die Menschheit von der Natur nicht zu trennen ist. Diese Herangehensweise erfordert einen multi-dimensionalen Blick auf komplexe Dynamiken. Von diesen teils sehr alten Erkenntnissen können wir auch heute noch sehr viel profitieren.

Primäre Entzündungsreaktionen des Körpers haben das Ziel, pathogene Faktoren¹ nicht zu weit in den Körper eindringen zu lassen und die lebenswichtigen Organe zu schützen. Klingen Entzündungen nicht mehr ab und lassen sich nicht mehr eindeutig zu exogenen pathogenen Faktoren zuordnen, spricht man von sekundären Entzündungsreaktionen. Das vermehrte Auftreten dieser Entzündungen

¹ Hierunter fallen sowohl exogene (Viren, Bakterien, Pilze, Umweltgifte,...) interne (toxische Glaubenssätze, kollektive oder individuelle) und/oder konstitutionelle (Genetik) Faktoren.

ist für die TCM ein Zeichen, dass die Haltequalität des Körpers nachlässt. Die Haltequalität oder Latenzfähigkeit des Körpers ist die Yin Reaktion des Körpers auf pathogene Faktoren. Die primäre Entzündungsreaktion ist die Yang Reaktion. Beide Reaktionen zielen darauf ab, das Leben zu schützen. Die Yinstrategie des Körpers, mit pathogenen Faktoren umzugehen, findet zumeist leise und unbemerkt statt. Doch ist es gerade die Latenzfähigkeit, die es uns erlaubt, funktionsfähig zu bleiben. Ganz dringend brauchen wir diese Fähigkeit, wenn Einwirkungen von außen zu stark werden oder anhaltend beständig sind. Geht uns die Haltefähigkeit, aus welchem Grund auch immer, verloren, entstehen Entzündungsherde, welche nicht mehr abklingen. Diese betreffen meist unsere großen Gelenke und/oder unsere Gedärme. Nach dem Verständnis der TCM sind chronische Entzündungsherde ein weiterer Versuch die lebenswichtigen Organe (Niere, Milz, Leber, Lunge und Herz) zu schützen. Ähnlich wie die Natur, welche bei Überschwemmungen ein Zuviel in Höhlen und Spalten hält, versucht der Körper pathogene Faktoren in Gelenken und Gedärmen zu halten. In dieser Sichtweise ist es nicht das eigene Immunsystem, welches den Körper angreift², sondern ein weiterer Versuch den Körper vor einem Kollaps zu schützen. Solange der Körper genügend Haltefähigkeit hat, bekommen wir davon nichts mit. Die Bedeutung dieser ‚leisen‘, haltenden Strategien fällt erst auf, wenn sie nicht mehr zur Verfügung stehen³.

Den Blick auf die Latenzfähigkeit zu richten, führt zu anderen Lösungsansätzen, die wir in der Begleitung von chronischen Beschwerden sehr gut brauchen können.

Was sind Konditionen, die zu einer Überforderung des Systems führen können?

In meinem Umfeld erschreckt mich die hohe Anzahl junger Frauen, die von chronischen Beschwerden betroffen sind⁴. Warum tritt ein Beschwerdebild, welches bislang eher ältere Menschen mit lang anhaltenden Belastungssituationen betroffen hat, vielfach bei sehr jungen Menschen (und hier nochmals signifikant höher bei jungen Frauen) auf? Welche pathogenen Faktoren greifen unsere Latenzfähigkeit an? Werden pathogene Faktoren stärker oder sind es unsere Abwehrreaktionen, die schwächer werden? Wahrscheinlich ist es nicht ein ‚entweder/oder‘, sondern ein ‚sowohl als auch‘. Wir leben in einer Welt, in welcher es vielfach um Steigerung und Maximierung geht. Östrogene, welche Reaktionen von Aufbau und Steigerung anstoßen, werden seit Jahrzehnten vielseitig verwendet⁵. (Dadurch sind wir mittlerweile mit einer Östrogendominanz konfrontiert, mit weitreichenden Auswirkungen.) Böden sind teils durch langjährige, übermäßige Nutzung ausgelaugt. Trotz unserer guten Versorgungslage scheint es dem Körper manchmal an essentiellen Nährstoffen zu mangeln. Wie steht es wirklich um unsere Versorgung, in einer Welt des Überschusses? Oder spielt sich da viel in unserem Kopf ab? Der Wissensstandard ist hoch. Theoretische Kopfarbeit steht hoch im Kurs. Denkarbeit braucht jedoch viele körperliche Ressourcen (Blut- und Sauerstoffversorgung). Wie viel Reflexionsarbeit tut uns noch gut? Zusätzlich leben wir in einer hoch sensibilisierten Welt. Wir schwingen mit. Achtsamkeit ist die Devise. Die Sensibilisierung der Gesellschaft ist ein wichtiger treibender Faktor für Entwicklung. Doch wie steht es dabei mit der Belastung für individuelle Systeme? Wie weit lassen wir uns etwas unter die Haut gehen? Eine wörtliche Übersetzung von Resilienz ist ‚Abperlen lassen‘. Wie steht es mit dieser Fähigkeit, speziell bei Menschen, welche gesellschaftlich Verantwortung übernehmen wollen? Svenja Flaßpöhler⁶ meint, dass die Schutzfunktion des ‚Abperlen Lassens‘ mit unseren zivilisatorischen Errungenschaften oft schwer zu vereinbaren ist. Auch wenn die Sensibilisierung der Gesellschaft in vielen Fällen zu einer Verbesserung von allgemeinen Lebensbedingungen führt, ist es gleichzeitig ebendiese

²Wie dies bei den Autoimmunerkrankungen oft beschrieben wird

³Auch das Pflegepersonal bekommt in unserer Gesellschaft erst die notwendige Aufmerksamkeit und Wertschätzung, wenn es unter der Belastung zusammenbricht.

⁴Bezüglich statistischer Entwicklung ist es nicht leicht konkrete Zahlen zu finden, da sich die verschiedenen Ausprägungen von chronischen Beschwerdebildern weit ausfächern. Doch findet man genügend Informationen, die den Tenor haben, dass sich diese Beschwerdebilder in den letzten Jahren deutlich im Steigen befinden, zu einem großen Prozentsatz Frauen betreffen und das Alter der Betroffenen deutlich nach unten geht. Dies ist für mich eine Entwicklung, die es dringend notwendig macht gesellschaftlich hinzuschauen und nach breiten Lösungsansätzen zu suchen.

⁵Zu finden in der Kosmetik-, Milch- und Fleischindustrie, zur Geburtenkontrolle und auch als hormonidene Chemikalien in Plastik.

⁶Svenja Flaßpöhler: Sensibel. Über moderne Empfindlichkeit und die Grenzen des Zumutbaren. KlettCotta 2021

Sensibilisierung, die Systeme in Bedrängnis bringen kann. Diese Paradoxien des Lebens lassen sich nicht wirklich auflösen.

Stärken und Schwächen liegen oft sehr nahe zusammen. Was in gewissen Kontexten eine wichtige Kompetenz ist, kann in anderen unser Hinkefuß sein. Dies betrifft Menschen, Gesellschaften, Praktiken und Theorien. Dass eine erlebte Stärke auch als Stärkung wirken kann, hängt davon ab, zu welchem Zeitpunkt und in welchem Kontext sie angewendet wird.

Leben bedeutet ständige Veränderung und inkludiert die Herausforderung auf diese Veränderungen zu reagieren. Je besser ich generelle Dynamiken des Lebens verstehe, desto besser kann ich auf Veränderungen reagieren. Um auf Veränderungen reagieren zu können, muss ich sie zuerst wahrnehmen und akzeptieren. Doch dies ist erst der erste Schritt. Dann braucht es noch viel Mut, Kreativität und Durchhaltevermögen, denn neue Wege können sich erst etablieren, wenn sie vielfach gegangen und verwendet werden. Neue Flussläufe entwickeln sich zumeist nicht über Nacht, es sei denn die Kräfte der Natur fordern es ein.

Vor einigen Wochen habe ich im Radio ein spannendes Gespräch mit Andrea Fischer⁷ mit den Titel ‚Das un-ewige Eis‘ gehört. Andrea Fischer ist beeindruckt von der Klarheit und der Kraft des Hochgebirges. Das Hochgebirge erlebt sie als ‚raunzfrei Zone‘, was für sie auch bedeutet, die Dinge so zu nehmen wie sie sich präsentieren. Trotz der schwierigen Lage der Gletscher und der gefühlten eigenen Ohnmacht bezüglich der Entwicklungen, lässt sie uns jedoch nicht ganz mit einem Gefühl der Hoffnungslosigkeit zurück. Das Eis (als Sinnbild für die Haltefähigkeit der Natur) hat sie gelehrt, in die Tiefe zu schauen und den Blick auf Zusammenhänge und Dynamiken zu richten. Eis konserviert und hält, jedoch auch das Eis ist ständigen Veränderungen unterworfen. Derzeit haben wir äußere Bedingungen, welche dieser Halteenergie schwer zu schaffen machen. Andrea Fischer ist sehr klar darin, dass es höchste Zeit ist zu reagieren. Wenn wir aus Sicht der Klimaentwicklungen keine Konsequenzen ziehen und keine tiefgreifenden Veränderungen vornehmen, werden große Kosten auf uns zukommen. Des Weiteren verweist sie aber auch auf die enorme kreative Kraft der Natur, welche unglaubliche Kompetenzen hat, Lebensräume um- und mitzugestalten. Vielleicht können wir im Sinne der Klimakrise als einzelne wenig tun, doch wie wertvoll ist jeder Moment, in welchen wir die Lebendigkeit des Lebens genießen und unterstützen können.

Den Anstieg von chronischen Beschwerden sehe ich als Zeichen, dass auch die Haltefähigkeit des Körpers unter Bedrängnis ist. Und dies ist nicht nur ein Problem für die Betroffenen, sondern auch für unsere Gesellschaft. Wenn wir jetzt nicht reagieren und keine anderen Umgangsformen finden, werden wir die Ausgangslage für die Haltequalität des Körpers weiterhin verschlechtern. Die Kosten hierfür sind vielfältig und dies wird nicht nur die Krankenkassen betreffen. Die Situation ist ernst zu nehmen.

Wie komme ich zu lösungsorientierten Handlungsstrategien betreffend chronischer Beschwerden?

Zuallererst glaube ich, dass es eine Anerkennung der Kompetenz und der kreativen Kraft unserer Lebensenergie und unseres Selbstregulationssystems braucht. Es ist ein hoch komplexes System, für welches sich kein Ersatz finden lässt. Betroffene müssen in ihrer Wahrnehmung gesehen und ernst genommen werden. Gemeinsam gilt es Wege zu finden, Handlungsspielräume und eine gewisse Balance zurückzugewinnen. Die Fragen hierzu sind sowohl, was sind Komponenten, die diesem System zusetzen, und wie kann ich individuelle Schutzsysteme stärken, damit Belastungen besser abgefangen werden können. Dies benötigt ein genaues Hinschauen, sowohl bezüglich der Einflüsse von außen, als auch interner Muster, die es zu verändern gilt⁸.

⁷ Andrea Fischer ist Wissenschaftlerin am Institut für interdisziplinäre Gebirgsforschung der österreichischen Akademie der Wissenschaften und ist Wissenschaftlerin des Jahres 2023

⁸ Wenn ich provokant bin, könnte ich sogar sagen, dass die Verantwortung für Veränderung vor allem im Außen liegt, da krankmachende Strukturen nicht auf den Schultern einzelner abgeladen werden dürfen. Im Sinne erweiterter Handlungsspielräume, Stärkung und Entlastung von Individuen braucht es natürlich auf dieser Ebene wirksame Konzepte. Es sind parallele Entwicklungen, welche sich wechselseitig unterstützen und korrigieren können.

Zurück zu den körperlichen Strategien. Welche Reaktionen auf pathogene Faktoren stehen uns zur Verfügung?

Die erste körperliche Strategie ist, pathogene Faktoren abzuwehren und sie gar nicht tief ins System eindringen zu lassen. Haben es pathogene Faktoren geschafft diese erste Hürde zu überwinden, reagiert der Körper mit Entzündungsreaktionen und Hitze. Funktioniert das nicht, müssen pathogene Faktoren zeitweise gehalten werden, um sie zu einem späteren Zeitpunkt zu verdauen. Kann mein System diese über die Zeit verdauen, wird es mir gelingen sie zu einem gegebenen Zeitpunkt ‚einfach‘ loszulassen. Sind sie nicht verdaubar, dann kann ich noch versuchen, sie auszuwerfen. Dies ist jedoch nur möglich, wenn mir dazu genügend Energie zur Verfügung steht, da es ein Kraftakt ist⁹. Wenn ich mich nie um gehaltene Anteile kümmere, dann geht die Energie ins Festhalten. Dinge festzuhalten widerspricht jedoch dem Fluss des Lebens. Aus alten, nicht mehr funktionalen Mustern auszusteigen, erfordert Mut, Kraft und Beständigkeit. Um diese Prozesse hilfreich begleiten zu können, braucht es ein großes Wissen bezüglich der dahinterliegenden Dynamiken und ein genaues Hinschauen bezüglich der Ist-Situation. Es ist weniger die einzelne Intervention die zählt, sondern die Summe der adäquat gesetzten Interventionen in Bezug auf die Entwicklung. Um dies gewährleisten zu können, muss ich einerseits ein gutes Wissen bezüglich genereller medizinischer Dynamiken haben, als auch ein Verständnis für die individuelle Organisation meines Gegenübers. Dies kann nur gewährleistet werden, wenn Prozesse über einen längeren Zeitraum begleitet werden.

Geht dem Körper ein Teil seiner Latenzfähigkeit verloren, wird der Weg schmaler. Umso wichtiger wird es jeden Schritt einzeln zu gehen und zu evaluieren. Das Nachlassen der Latenzfähigkeit erfordert existentielle und systemische Veränderungen. Diese können jedoch nur geschehen, wenn ich dem System allgemein in seiner Kompetenz und nicht in seiner Pathologie begegne. Unsere Aufgabe ist es, Brücken zu suchen, die möglichst wirkungsvoll die Kommunikation und den Austausch in komplexen Systemen unterstützen und aufrecht erhalten können.

Mit einem wertschätzenden Umgang mit dem Selbstregulationssystem und viel Wissen bezüglich seiner generellen Dynamiken¹⁰ habe ich viel Hoffnung, dass man aus dem Teufelskreis der chronischen Entzündungen herauskommen kann.

Als begleitende Person liegt mir noch ein Punkt am Herzen. Menschen, die unter chronischen Beschwerden leiden, müssen nicht nur mit ihren Schmerzen und ‚Ausfällen‘ zurechtkommen, sondern erleben sich im Sinne unserer Leistungsgesellschaft immer wieder als ‚unzulänglich‘ oder ‚schwach‘. Aus meiner Perspektive, erlebe ich all diese Menschen jedoch in erster Linie als unendlich kräftig und kompetent. Permanent mit Schmerzen umzugehen, bindet wahnsinnig viele Energien. Die Schübe, die Teil der Dynamik von chronischen Erkrankungen sind, sind unheimlich zermürend und lassen sich nicht kontrollieren. Ich bin der Meinung, dass wir eine gesellschaftliche Verantwortung haben. Nicht die Gletscher tragen die Verantwortung, dass sie ihre Haltefähigkeit verlieren. Warum die Latenzfähigkeit des Körpers nachlässt und dies schon sehr junge Menschen trifft, die noch ganz in ihrer Kraft stehen, ist eine Frage an das Kollektiv. Wie können wir überlastete Systeme schützen und stärken? Und wie können wir bessere Bedingungen schaffen? Wo fange ich da an? Ein Gefühl der Ohnmacht trifft mich frontal!

Mit einem Wissensschatz von großen TheoretikerInnen und PraktikerInnen vor uns, auf welchem ich bauen kann und meinen Energien konzentriert auf den nächsten Schritt, habe ich viele kleine hilfreiche Ideen. Wir haben das Leben nicht in der Hand, aber wir können uns entscheiden, wie wir der Kraft des Lebens begegnen.

⁹ Noch schwieriger ist es Dinge loszulassen, die wir lieb gewonnen haben, nicht hergeben wollen, uns schlussendlich aber unsere Lebensenergie nehmen.

¹⁰ Hier will ich ganz besonders die Theorie der divergenten Kanäle aus der TCM nennen. Sie wird in der Akkupunktur als medizinisch besonders wirksam in Bezug auf Autoimmunerkrankungen beschrieben. Ich habe dieses alte Wissen in meine Shiatsu Praxis integrieren können. Ihre Wirkweise erleben, ich und meine KlientInnen, in der Begleitung von chronischen Beschwerden als äußerst unterstützend.