Heilpraxis für Pschotherapie und psychologische Beratung
Dr. phil. Peter Kobosil
Sonnenblumenstr. 12
81377 München
Telefon: 089 571 110

Die Fachaufsätze geben Einblick in Inhalte von Vorträgen und Seminaren - und sie informieren über wichtige Lebensthemen sowie über Beratungs- und Therapiemethoden.

.

Unsere Nerven - Brücke zwischen Leib und Seele

(zum besseren allgemeinen Verständnis siehe auch den Aufsatz „Psychosomatik")

Dass wir Nerven haben, hochempfindliche Zellen, die in einem verzweigten Geflecht unseren ganzen Körper durchziehen, das bemerken wir erst, wenn wir nervös werden. Und Nervosität ist immer ein Zeichen von innerem Druck, der deshalb entsteht, weil etwas nicht so ist wie wir es haben möchten. Wir fühlen uns in einem Spannungsfeld zwischen den Anforderungen von außen und der mangelnden oder fehlenden inneren Bereitschaft, dem zu entsprechen. Grundsätzlich steht hinter jedem Nervenproblem ein Thema, das mit Kommunikation, also mit Austausch, Wechselbeziehung und Verständigung zu tun hat.

Das Nervensystem ist das grundlegende Nachrichten- und Kommunikationsnetz, das zusammen mit dem Hormonsystem für alle Übermittlungen zuständig ist. Kommt es innerhalb dieses Systems zu einer Störung oder Unterbrechung, so können die Informationen, die von den Sinnesorganen aufgenommen werden, nicht mehr ausreichend weiterfließen und die Befehle von der Zentrale des Gehirns nicht mehr ankommen. Es treten dann oft Krankheiten auf, deren Ursachen über lange Zeit hindurch nicht gefunden werden, weil keine organischen Schäden oder Fehler in der Ernährung erkennbar sind und weil niemand dahinter eine seelische Störung vermutet, die sich über das Nervensystem auf bestimmte körperliche Bereiche überträgt. Viele Diagnosen bleiben bei den "angegriffenen" Nerven stecken und wir sprechen dann von "vegetativer Dystonie" oder, in schlimmeren Fällen, von zentralen Störungen im Gehirn. Wohl sind die Nerven, und hier besonders das Gehirn, eine wesentliche Zentrale und verantwortlich für alles, was im Körper geschieht, doch der Mensch besteht nicht nur aus Fleisch und Blut, und in dem Gefüge, das den ganzen Menschen ausmacht, sind sie nicht die einzige und letzte wichtige Instanz.

Das Nervensystem wird von einer höheren Ordnung gesteuert

Das oberste Zentrum des Menschen ist ganz sicher nicht das Gehirn, sondern der alles überragende Geist, der erst den Menschen zum Menschen macht und der sich über die Gedanken- und Willenskraft des Gehirns bedient und über den Körper alles so in die Wege leitet wie er will und kann. Und es gibt noch eine zweite Ebene der höheren Ordnung, die unbewusst

funktioniert und die alle körperlichen Organe und Funktionen unabhängig von unserem Willen über die peripheren Nerven steuert: die Seele des Menschen, die mit der kosmischen Ordnung, und damit mit den steuernden Gesetzen der Natur in Verbindung steht. Wie die Stecker eines Stromkabels, die aus der Steckdose in der Wand den elektrischen Strom übernehmen, so reichen die sensiblen Nervenzellen wie Fühler in die Funktionsbereiche der Seele hinein und übernehmen die hier fließenden kosmischen Kräfte und die Energien der menschlichen Gefühle. In Blitzesschnelle werden sie in physikalische und chemische Reize umgewandelt und über die Nervenbahnen zu den einzelnen Körperorganen und Organsystemen weitergeleitet, wo sie je nach guter oder schlechter Qualität den gesunden Betrieb in Ordnung halten oder etwas in Unordnung bringen. Umgekehrt ist es genauso: Körperlicher Schwung und volle Spannkraft oder Verkrampfungen und krankhafte Behinderungen lösen entsprechende seelische Energien, Gefühlsregungen, Stimmungen und Gedankenbilder aus und bewegen die Seele. Eigentlich gibt es überhaupt keine Vorgänge, die nicht wechselseitig ihre Auswirkungen haben - Körper und Seele, Soma und Psyche, stehen in einer ständigen Wechselbeziehung und bringen ihre psychosomatischen Zustandsbilder im Körper und in der Seele hervor, angenehme und unangenehme. Heute ist das Wort "Psychosomatik" allgemein bekannt, doch früher war das nicht so, früher hat es manchmal Unbehagen ausgelöst - so wie bei dem Arzt, der auf einem Kongress zu seinen Kollegen sagte: "Wann immer ich diesen Quatsch mit der Psychosomatik höre, dreht es mir den Magen um" - ein ganz typischer Fall von Psychosomatik.

Das Wechselspiel von Körper und Seele erleben wir tagtäglich selbst

Bei innerer Erregung, ob freudig oder ärgerlich, fängt unser Herz schneller und lauter zu schlagen an, der Puls erhöht sich und der Blutdruck steigt; bei großer Freude oder großer Not fangen wir zu Weinen an - die Tränenproduktion ist ein rein körperlicher Vorgang, aber das Weinen wird von den starken Gefühlen in Gang gesetzt; wenn wir ganz intensiv an eine besonders saure Zitrone denken, dann läuft uns das Wasser im Mund zusammen - der Posaunenbläser, vor dem ein Lausbub mundverziehend in eine saftige Zitrone beißt, kann ein Lied davon singen; auf Angst antwortet unser Körper mit Herzklopfen, beschleunigter Atmung, Zittern, Stottern oder Schweißausbruch; oder Schamgefühle treiben uns das Blut ins Gesicht und wir laufen rot an. - Solche psychosomatischen Zusammenhänge, von der Medizin in den letzten Jahrzehnten wieder neu entdeckt, sind dem Volksmund nie verlorengegangen. Wir alle kennen die Redensarten: "Mir liegt etwas am Herzen", "etwas macht mir Kopfzerbrechen" oder "ich bin sauer", wobei es längst erwiesen ist, dass bei Ärger die Magensäureproduktion ganz deutlich ansteigt. Oder, um wieder auf unser Thema zu kommen: "Du gehst mir auf die Nerven". Wir wollen damit zum Ausdruck bringen, dass wir überfordert sind und die Erwartungen oder Forderungen unseres Gegenübers als Herumtrampeln auf unseren Nerven empfinden.

Seelischer Dauerstress ist der größte Feind der Nerven

Grundsätzlich wirken alle seelischen Störungen auf das Nervensystem ein und behindern die "Nervenströme", und damit die gesamte Kommunikation im ganzen Körper. Der Volksmund spricht von "Nervenbündel", wenn die strapazierten Nerven so spürbar sind als würden sie allesamt bloßgelegt sein. Wir sind dann nervös, d.h. unruhig, unkonzentriert, durcheinander und leicht aus der Fassung zu bringen.

Die häufigsten und tiefgreifendsten Störungen kommen aus den anhaltenden Grundstimmungen der Angst und Sorge, des Kummers und der Trauer, der Ungeduld und des Misstrauens und den damit verbundenen nagenden Empfindungen und Gefühlen. Seelischer Dauerstress bringt die Nerven durcheinander und führt zur Schwächung des Immunsystems und die Wahrscheinlichkeit an Herzinfarkt, Krebs oder Depressionen zu erkranken, steigt dabei um ein Vielfaches.

Die hier zugrunde liegenden Ursachen sind genauso vielfältig wie die Stimmungen selbst: Zum Beispiel übermäßige ängstliche Fürsorge aus einem Festhaltenwollen heraus, verbunden mit der ständigen Angst etwas oder jemanden zu verlieren; oder maßlose Enttäuschung und Trauer, weil das Ersehnte nicht erreichbar oder das Geliebte nicht mehr da ist oder weil Verletzungen und Zurückweisungen tiefe Wunden geschlagen haben - viele von uns reagieren dann mit Depressionen, sich zurückziehend in die Einsamkeit des Misstrauens oder wechseln zu überdrehten aber leeren Ersatzaktivitäten über oder zu Alkohol und Medikamenten; manchmal besteht die Neigung zu ehrgeiziger Selbstdarstellung, weil wir glauben, alles besser machen zu können als die anderen, stets verbunden mit der bangen Sorge, den Erwartungen vielleicht doch nicht zu entsprechen und ohne Zuneigung und Anerkennung auskommen zu müssen; aber auch alle anderen Variationen des ständigen Hinausgehens über eine gesunde maßvolle Grenze gehören zu den Hektik und Zerrissenheit bringenden Faktoren, die zu physischer und psychischer Überforderung führen und letztlich zu nervlicher Zerrüttung und Erschöpfung.

Wenn dann die Kraft des Geistes mit seinen Instrumenten der Vernunft und des Herzens diesen Verhaltensweisen nicht Einhalt zu gebieten vermag, nimmt die Nervosität immer mehr zu. Flatterhaft und sprunghaft wird eine Aktion nach der anderen gesetzt, Unwichtiges drängt sich in den Vordergrund, während wesentliche Dinge der Hetzjagd zum Opfer fallen. Der Nervöse jagt den Ereignissen hinterher und fühlt sich von ihnen überrollt und überfordert. In dieser Situation der völlig überspannten Nerven drehen die Betroffenen oft durch und erliegen einem Nervenzusammenbruch, ähnlich dem Durchbrennen der Sicherungen in einem elektrischen Schaltkreis oder einem Verkehrschaos in der Stoßzeit. So ein Kollaps beendet den überdrehten Zustand, indem die Kommunikation mit der Umwelt zusammenbricht. Spätestens an dieser Stelle sollten wir zur Besinnung kommen und uns fragen, ob unsere bisherige Lebensweise nicht doch korrekturbedürftig ist - so ein Zusammenbrechen ist noch einmal eine warnende Chance, bevor der seelische Prozess weiterläuft und hineinmündet in tiefe Depressionen und Resignation.

Was ist zu tun, wenn die Nerven versagen?

Das Signal ist sehr deutlich! Es geht darum, die Initiativen nach außen vorübergehend zu reduzieren, bis die eigene Mitte wieder gefunden ist. Es geht darum, sich zu besinnen und die Angst abzulegen, immer etwas zu versäumen und nicht mitmischen zu können. Das Hineinfinden in die Seelenmitte durch Öffnen des Herzens, das wäre besonders die Aufgabe aller ständig Genervten - die nervösen Symptome des Herzrasens oder des Herzstolperns sind ein Hinweis darauf, dass hier das Herz eine wichtige Rolle spielt. Das Herz ist das Symbol für Liebe und Gefühl, und nur damit können wir in die Seelenräume hineinspüren, in denen unsere Stärken liegen, unsere Tugenden und Talente, mit denen wir uns einen Boden des Vertrauens und der Sicherheit schaffen können, der aus einer inneren Kraft heraus das Gleichgewicht nach außen halten kann, ohne immer wieder allzu schnell die Nerven zu verlieren.

Der Nervöse braucht weniger ein starkes Medikament zur Beruhigung als vielmehr eine neue, positive Einstellung zum Leben, zu Problemen und Aufgaben, eine Einstellung, die den Nächsten berücksichtigt aber auch sich selbst nicht vergisst - im Sinne des christlichen Gebotes: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst". So eine Einstellung ermöglicht auch wahre Herzensfreude, weil damit ein mitmenschliches Verständnis möglich ist und nicht nur Ichbezogenes im Raum steht, und weil die Angst und Bange machenden Situationen, die das menschliche Vermögen übersteigen, vertrauensvoller in "höhere Hände" gelegt werden können. Der innere Druck kann dadurch einer gewissen Gelassenheit weichen, die es eher erlaubt, so zu sein wie wir sind und die auch einmal hinnimmt, wenn etwas nicht so sein kann wie wir es haben möchten, weil es eben anders sein soll.

Starke Nerven oder "Nerven wie Drahtseile" lassen sich nicht einfach fabrizieren und gesunde

Ernährung allein reicht auch nicht aus - sie sind vor allem eine Folge innerer Stärke, Ausgewogenheit und umsichtigen Kommunikationsvermögens in allen Bereichen des Lebens.

Verwendete Literatur:

Dahlke R.: Krankheit als Sprache der Seele (Bertelsmann-Verlag München 1992)

Tepperwein K.: Was Dir Deine Krankheit sagen will (mvg-Verlag München 1990)

Dieser Artikel wurde bereits 6280 mal angesehen.