

BLUTHOCHDRUCK UND PSYCHOTRAUMA

ES GEHT UM LEBEN UND TOD

Bluthochdruck ist ein Warnsignal!

Vielleicht auch eine Ablenkung?

Das Herz, die Organe, der ganze Mensch sind in Gefahr.

Es geht um Leben und Tod!

Bei mir und meinen KlientInnen, die zum Thema Bluthochdruck gearbeitet haben, zeigten sich durchgängig frühe Trauma-Überlebensstrategien, wie „Nicht-richtig-da-sein“, „Sich-Verstecken“.

Für viele die sicherste Form zu leben!

Allererste, lebensrettende Anstrengungen prägen sich ein und die Menschen halten an ihnen fest.

„**PSYCHOTRAUMATA** bewirken, dass Traumazustände dauerhaft in der Psyche und im Körper eines Menschen gespeichert bleiben.“ F.Ruppert

ÜBER-LEBEN IST NICHT LEBEN

Unser menschliches Sein, mit den Keimzellen beginnend, ist von Anfang an Entfaltung, Weitung, in Kontakt mit sich selbst und anderen sein....

Überleben wird von Anfang an vorrangig gesichert durch Notfallreaktionen:

Von-sich-weg-Gehen, Erstarren, Einfrieren, Dissoziieren, wenn Körper und Psyche überfordert sind, Stressreaktionen nicht greifen.

Überwältigendes, Unaushaltbares wird abgespalten.

BLUTDRUCK und PRIMÄRE HYPERTONIE

Der Blutdruck wird, wie auch die Atmung, von unseren ältesten Hirnstrukturen, dem Hirnstamm und dem frühen Limbischen System gesteuert. Überleben wird gesichert, auch weil sich bei Gefahr ältere über jüngere Hirnstrukturen hinwegsetzen und archaische Schutzmaßnahmen greifen.

Der gesunde Blutdruck (120/80 mmHg) ist veränderlich, stellt sich auf körperliche und psychische Belastungen ein, reguliert sich.

Die Medizin spricht von Bluthochdruck ab 140/90 mmHg.

Jeder zweite bis dritte erwachsene Mensch in Deutschland ist betroffen.

Bluthochdruck, auch primäre oder essentielle Hypertonie genannt, bedeutet chronisch erhöhter Druck im arteriellen Gefäßsystem, d.h. chronische Spannung, Verengung, Verhärtung, Kontraktion.

Betroffene erleben u.a. Herzrasen, Schwindel, Druck, Enge.

Gefühlt wird: Verwirrung, ständige Aufruhr, Überforderung, Todesangst!

Wie entsteht Verwirrung? Was macht Druck, Todesangst?

Ist es Alltagsstress, das Älter- und Schwächer-Werden?

Meine Bluthochdruck-Phasen und die vieler KlientInnen hatten auf den ersten Blick keine erkennbaren Ursachen. So hieß es auch bis ins Jahr 2000 in der Medizin: Primäre oder essentielle Hypertonie = Ätiologie unbekannt.

Mittlerweile sind seelisch-psychische Faktoren als Ursache meist anerkannt.

Die Zuschreibung „Bluthochdruck“ schien mir unpassend. Ich sah mich als ruhigen, ausgeglichenen Menschen, dachte: „alles unter Kontrolle“. Erst allmählich konnte ich durch meine Arbeiten (Selbstbegegnungen, Trauma-Aufstellungen, IoPT-Arbeiten) wahrnehmen, wie abgetrennt ich von mir selbst war. Ich konnte mich selbst nicht wirklich fühlen. Ich nahm wahr, wie ich sein musste, mich angepasst hatte. Viele Bluthochdruck-Betroffene kennen dies und die damit verbundenen Trauma-Überlebensstrategien, z.B. an Leistung und Pflichtgefühl orientiert sein, d.h. ständig unter Druck, Zeitnot, hohe Ansprüche an sich selbst, großer Anpassungswille, Helferhaltung, Pseudo-Autonomie.

Genauer betrachtet, war ich und meine KlientInnen, als Bluthochdruck auftauchte, in emotional herausfordernden Situationen. Gefühle, die vorher gut gedeckelt waren, drängten ans Licht. Wie ich heute weiß, näherte ich mich ganz frühen Trauma-Gefühlen, Ohnmacht, Hilflosigkeit und frühem Verlassenheits-Empfinden.

Einige meiner Klientinnen versuchten es mit blutdrucksenkenden Medikamenten. Mir selbst brachte dies keine Beruhigung. Es führte zu mehr Aufruhr und ständiger Beschäftigung mit dem Thema. Davon berichteten auch alle KlientInnen. Viele versuchten meist über längere Zeit „passende“ Medikamente zu finden und waren dann häufig mit den Nebenwirkungen beschäftigt.

BLUTHOCHDRUCK UND FRÜHES TRAUMA

Unsere Gedanken, Handlungen und Gefühle können die Herz-Kreislauf Regulation beeinflussen und Puls und Blutdruck in Sekunden ansteigen lassen. Schon früh können wir traumatischen Stress erfahren: bei der Zeugung, im Mutterleib, während der Geburt, in früher Kindheit.

Hilf- und schutzlos sind wir dem Stress der Mutter und eigenen Belastungen ausgesetzt. Überforderung, Schmerz, Einsamkeit, Isolationmachen extremen Stress. (Vgl. WHO).

Gabor Maté ergänzt: Unsicherheit und fehlende Information jagen den Blutdruck nach oben.

A. Janov betont: Drohender Verlust von Liebe ist stärkster Stressfaktor. „Mangel an Liebe kann tödlich sein.“

Stress ist eine Reaktion auf einen Mangel, der bis auf Zellebene besteht.

Im Körper einer Mutter mit Angst oder Panik während der Schwangerschaft, kommt es zur Kontraktion der Bauchdecke. Fruchtwasser läßt sich nicht komprimieren. Der ganze Druck belastet das Kind. Es muß mit archaischen Schutzmechanismen reagieren. Erstarren. Diese Reaktionen bleiben im Körper gespeichert.

Eine gestresste Mutter gibt auch Stresshormone an ihr Kind weiter.

Fruchtwasser mit erhöhtem Cortisolgehalt heißt u.a. die Nährstoffbeförderung durch die Nabelschnur wird beeinträchtigt, das Blut regelrecht kontaminiert.

TRAUMA DER IDENTITÄT

Als abhängige Wesen haben wir keine Wahl.

Wir müssen uns in unserer Entwicklung verbinden. Kann die Mutter dies nicht ermöglichen, wird Kontaktlosigkeit erlebt. Wir müssen uns dann auf die Bedürfnisse der Mutter einstellen und eigene Bedürfnisse aufgeben. D.h. Kontaktabbruch zu sich selbst, zum eigenen Spüren und Erleben. Noch bevor sich alles weiten, entfalten, entwickeln kann, entsteht Unverbunden-Sein, Orientierungslosigkeit. Auf der psychischen Ebene heißt das, das eigene ICH, der eigene WILLE müssen aufgegeben werden. Es entwickelt sich ein unsicher-vermeidendes Verhalten.

Die Geschichten in den Familien rund um Geburt und Kindheit sind oft neutral, manchmal auch witzig, anekdotisch. Das bestätigten viele Klientinnen. Ihr eigenes Gefühl war aber häufig tiefer Schmerz, oft verbunden mit Scham. Ich selbst lernte eigene Traurigkeit, die im Zusammenhang mit meiner frühen Zeit auftauchte, zu vergraben und mich mit den lustigen Geschichten der Familie zu identifizieren. Gleichzeitig saugte ich Trauer meiner Umwelt auf, nahm sie als meine an. Sehr verwirrend.

Ich möchte nun exemplarisch drei Aufstellungen meiner Klientin ANNA skizzieren, die für mich auf Ursachen von Bluthochdruck hinweisen. Mit Anna´s Anliegen: „*Warum habe ich Bluthochdruck?*“ zeigte sich atmosphärisch die Zeit um ihre Zeugung... mit einer Mutter, die mehr tot als lebendig, nur durch die Energie des Vaters da blieb. Die Mutter konnte sich nicht wirklich auf ein Kind einstellen.

Das Anliegen: „Ich will aus dem Versteck heraus“ zeigte Erfahrungen in der Schwangerschaft. Das „Nicht- Gesehen-Werden-Wollen“, d.h. Anna´s frühe Anpassung, im Überlebensmodus sein! An die Bedürfnisse ihrer Mutter angepasst. Keine Orientierung spürend, Einsamkeit, machten enormen Druck.

Über das Anliegen: „Ich will aus dem Gefängnis heraus kommen“ erlebte Anna, wie traumatisch ihr Geburtsprozess war. Total erschöpfend, absolut lebensbedrohlich. Keine Hilfe von der Mutter. Fast nicht überlebt!

Hollweg weist darauf hin, dass besonderer Stress entsteht beim Feststecken während des Geburtsprozesses. Das Kind erlebt große Angst und extreme Wut, kann es aber nicht ausdrücken. Die Gefühle bleiben tief im Körper aufbewahrt. Wirken vielleicht ein Leben lang - wenn wir sie nicht aufdecken – gegen uns selbst.

WORAUF MACHT DER BLUTHOCHDRUCK AUFMERKSAM?

Ich bin mir sicher, dass mein erhöhter Blutdruck und der meiner KlientInnen mit früh erlebten Schmerzen und Lebensgefahr in Zusammenhang steht. Es gibt keine bewusste Erinnerung. Das Erlebte wird abgespalten. In den tiefsten Schichten sind unsere Schmerzen und Todesängste vergraben.

Das Verdrängen des Schmerzes beruhigt ihn aber nicht.

Der Körper versucht erfahrene Lebensbedrohung in Erinnerung zu bringen.

SYMPATHIKUS: HOHE AKTIVIERUNG - ERREGUNG

Der Krankmachende Prozess, der für die Betroffenen meist schon lange andauert, hängt u.a. mit einer Sympathikus-dominierten Reaktion zusammen, dem Kampf und Flucht-Mechanismus, mit verstärkter Hormonausschüttung von Adrenalin, Noradrenalin, Cortisol.

Ursprünglich als lebensrettende Maßnahme des Körpers, wird hohe Energie aktiviert. Bleibt diese längere Zeit im Körper, müssen Puls und Blutdruck steigen. Chronisch an-und erregend, schwächt es in Folge wichtige innere Prozesse und die gesunde (Selbst-)Regulation.

Schon pränatal Erfahrung und Anpassung an gefährvolles Leben bedeutet: ständige Alarmbereitschaft und hoher Druck, d.h. schnellerer Stoffwechsel, erhöhter Blutdruck.

Auf erhöhten Stresshormonspiegel und Daueranspannung führe ich auch Bewegungs-Einschränkungen, Gedächtnis- und Schlafstörungen und verschiedene andere Symptome zurück.

SPALTUNG: ERSTARRUNG - PARASYMPATHIKUS

Für das Kind gibt es keine Möglichkeit für Flucht oder Kampf. Die Erstarrung muss folgen, ausgelöst vom dorsalen Vagus /Parasympathikus.

Unter der Erstarrung bleibt der Stress. Der Mensch ist wie im Dampfkessel. Nach außen ohne Energie, erschöpft, passiv, wenig Kraft für das Leben, darunter brodeln ein Vulkan.

Spaltung sichert Leben und zerstört gleichzeitig!

Abgespalten von eigenen Gefühlen, bekämpfen wir uns selbst und sind schon ganz früh in der Opfer-Täter-Dynamik, werden TäterIn an uns selbst.

Die Folgen, die ich selbst kenne und meine KlientInnen erleben sind: schnell in große Angst kommen, Von-sich-weg-Gehen bis zum Erstarren, große Erschöpfung, Hilflosigkeit, Einsamkeitsgefühle u.v.m. Die Gegenwart ist weit entfernt von Bedrohung. Die unbewusst gebliebene Trauma-Erfahrung kann aber immer wieder getriggert werden.

Zu Beginn des Lebens war oft körperliche Anstrengung notwendig, Druck, um ins Leben zu kommen. Diese Erfahrung beeinflusst oft noch den Menschen. Druck und Stress wird unbewusst weiter aufgebaut und gegen sich selbst gerichtet: mit Überforderungshaltung, Leistungsorientierung, Durchhalte-Mentalität.

Bei frühen Traumaerfahrungen bleibt das grundlegend menschliche Bedürfnis nach Kontakt und Beziehung ungestillt. Gleichzeitig hat sich gewaltige Angst vor Kontakt entwickelt. Kontaktvermeidung als Überlebensstrategie führt zu extremem Stress. Vermeintliche Lösungswege wie Rückzugstendenzen, Kontakt-Abbrüche etc. waren pränatal lebenserhaltend. Jetzt wirken sie als Druck massiv gegen Lebendigkeit und gesunde Entwicklung.

In gesundes Leben kommen, in soziale Kontakte, geht über die

Herausforderung, sich auf etwas hin zu bewegen, von dem man im Tiefsten noch glaubt, dass es Leben bedroht.

Hoher Blutdruck gehört für mich zur pränatalen Erinnerung, zu frühen Trauma-Erfahrungen. Ich sehe Bluthochdruck als Kommunikationsversuch: aus tiefen Körperschichten über früh eingprägten Schrecken zu informieren.

Ausstieg aus krankmachender Dynamik kann gelingen, durch Anerkennung des Opfer-Seins und der eigenen Täterschaft/ Täterschaft gegen sich selbst.

Ich möchte angeregt von A. Janov mit einem kleinem hoffnungsvollen Dialog enden:

Der Hirnstamm, unser Reptiliengehirn, ruft dem Neocortex zu: „Du musst mich jetzt aber anhören! Ich muß Dir ganz viele lebenswichtige Informationen weitergeben. Wir müssen in Zukunft zusammenarbeiten. Es geht jetzt um `s Leben!“

Der Neocortex, der gerne mal von der Schmerzquelle abkoppelt, zögert: „Nein, nein, das ist zu gefährlich, was da von unten hochkommt.... das sind oft „fehlangepasste“ Gefühle, zuviel Bedrohung“.

Dann, die Amygdala strahlt auch schon, besinnt er sich. „Gut. Also unter einer Bedingung bin ich einverstanden. Wir probieren mal diese IoPT Arbeit aus. Damit können wir vielleicht zu einer Zusammenarbeit kommen. Das spricht jedenfalls den ganzen Organismus an. Das könnte eine gute Lösung sein.“

Vielen Dank!

Wolfgang H Hollweg:

Von der Wahrheit die frei macht. Erfahrungen mit der Tiefenpsychologischen Basis-Therapie, Mattes Verlag Heidelberg, 2014

Laurence Heller/Aline Lapierre

Entwicklungsstrauma heilen, Alte Überlebensstrategien lösen, Selbstregulierung und Beziehungsfähigkeit stärken, Kösel Verlag 2012

Arthur Janov

Vorgeburtliches Bewusstsein, Das Geheime Drehbuch, das unser Leben bestimmt, Scorpio Verlag 2012

Gabor Maté:

When the Body Says NO. Exploring The Stress-Disease Connection, Wiley & Sons, 2009

Franz Ruppert

Frühes Trauma, Schwangerschaft, Geburt und erste Lebensjahre, Klett-Cotta, 2014

ders., Wer bin ich in einer traumatisierten Gesellschaft?, Klett Cotta 2018

Franz Ruppert, Harald Banzhaf

Mein Körper, mein Trauma, mein Ich, Anliegen aufstellen, aus der Traumabiografie aussteigen, Kösel Verlag 2017