

## Chronische Prostatitis

Prostata-Schmerzen (ohne Organbefund)

in der Schicksalsanalyse –

**und die epileptiforme, muskuläre Dauerverkrampfung des Beckens**

anhand des Buches und der Zitate von Tim Parks „Die Kunst stillzusitzen“

---

Ines Grämiger 2011

Rasende, chronische Schmerzen ohne organische Ursachen, unglaubliche Unterleibsschmerzen, unzählige Male Aufstehen zum Pinkeln in der Nacht, Prostatitis = Prostata-Schmerzen plagten Tim Parks, den britischen Romanautor, Dozent an der Universität Verona und Mailand, und führen zu einer endlosen, jahrelangen Irrfahrt zu allen möglichen klassischen Medizinern.

Er beschreibt sich als einen Mensch, der immer äusserst verkrampft war, immer eine Hand im Haar verkrallt hielt, mit den Knien wippend, mit dem Unterkiefer mahlend, mit gekrümmter Wirbelsäule, verkrampft auch als Geistesarbeiter, stunden- und tagelang auf einem Stuhl sitzend.

Er ist ein fanatischer Sprachler von perfektionistischer Zwanghaftigkeit der Sprache, immer am Formulieren, Verbalisieren.

Er entdeckt erstmals die Empfindungen seines Körpers durch die Methode der paradoxen Entspannung nach Dr. Wise und Dr. Anderson, welche Prostata-Schmerzen in ihrem Buch als „**Kopfweg im Becken(-boden)**“/**headache in the pelvis**“ bezeichnen, als muskuläres Problem infolge zu starker Verspannung - nicht als Entzündung, nicht als Infekt.

Prostata-Schmerzen, d.h. die Prostatitis, ist ein Resultat chronischer Muskelverspannung und hat meist keine organischen Ursachen. Es ist laut diesen Autoren kein Prostata-Problem. Die Verspannung ist verursacht durch Stress, welche in die Muskeln fährt und diese extrem ermüden lässt.

Die chronische Verkrampfung des Beckenbodens führt dann sekundär zu neurologischen Problemen.

Durch dauernde Verkrampfung, Mangel an Entspannung und Bewegung wird der Beckenboden zu wenig durchblutet, die Muskeln ermüden, *verkürzen* sich gar und verlieren ihre Elastizität, was zu Extremschmerzen führt.

Diese Menschen sind oft voller stiller Verzweiflung, Depressionen und Angstzustände, voller katastrophenorientierten Denkens.

Es trifft v.a. die Männer, welche bei Aufregung und Stress die Neigung haben, im Becken anzuspannen - zum Schutze der Genitalien. Oft wird der Beckenboden sogar nie entspannt.

Erleichterung tritt oft ein nach dem Stuhlgang, weil dadurch der Anusmuskel entspannt wird und sich die darum herum liegenden Muskeln dadurch neu arrangieren können. Ein Muskel, welcher jahrelang nicht entspannt wird, kann in weit entfernten Gegenden Schmerzen auslösen!

Dr. Wise litt selbst während 22 Jahren unter Schmerzen und Funktionsstörungen seines Beckens, wachte nachts oft weinend und erschöpft auf und sah keinen Ausweg mehr, da er sämtliche klassischen Behandlungen ausprobiert hatte.

Heilung bringen nach jahrelangen Recherchen und Erfahrungen laut Wise und Anderson allein Entspannung und Massage (oft auch Analmassage), sonst nichts, keine Medikamente, keine Operationen.

Valium kann einige Tage helfen, da es gesamthaft entspannend wirkt, verliert aber danach seine Wirkung und hat andere Nachteile.

Geistige und physische Faktoren führen zu dieser Erkrankung.

—

*Technik der paradoxen Entspannung (nach Dr. Wise und Dr. Anderson):*

a) Man lege sich aufs Bett, ein Kissen unter den Knien - die Hände neben dem Körper, die Handflächen nach oben.

Zuerst soll man sich auf den gespanntesten Körperteil konzentrieren.

Man versucht jetzt aber nicht, aktiv zu entspannen. Man konzentriert sich nur darauf und lässt alles in Ruhe.

Das Paradox ist, dass es sich dadurch plötzlich selbst entspannt.

b) Gleichzeitig konzentriert man sich auf seine Atmung, tiefe Bauchatmung (6 Züge in den Bauch sind optimal) und versucht, Atmung und Puls zu synchronisieren (auch durch Pulsmessung):

5 Herzschläge zum Einatmen und den Unterleib-Anheben

und 5 Herzschläge zum Ausatmen.

c) Ausserdem soll man diese Schmerzen aber auch als *zentralen Teil* des eigenen Lebens akzeptieren!

Die Spannungen im Körper können in allen Körperteilen extrem werden bei diesen Uebungen, begleitet vom Gefühl des Explodierens und des heftigsten Feuers:

Wangen, die funken; loderne, rote Hitze in den Waden; Handrücken, die schwellen. Es ist ein Chaos von Kobolden, die sich aus der Dunkelheit melden.

Während der Beobachtung all dieser starken Reaktionen im Körper kann es sein, dass der ursprüngliche Grundschmerz weg ist oder nur noch ein Schatten seiner selbst.

Die Schmerzfreiheit fordert eine gewisse Gedanken-Losigkeit und Stille, tägliche Zeit für die Uebungen, für sich selbst (bis zu 2 Jahren nötig).

Dr. Jacobson, welcher die Technik der Tiefenentspannung entwickelte, stellte fest, dass sogar jedes Denken, so still es auch sein mag, unweigerlich zur Anspannung verschiedenster Muskeln führt (v.a. zu denen der Sprechmuskeln). Deshalb muss man sich auch weitgehend der Gedanken entledigen.

Statt sich zu ärgern über die Schlafstörungen durch die Prostatitis, soll man die nächtlichen Stunden für die Uebungen nutzen, diese Zeiten für sich allein geniessen für die Erkundung des eigenen Körpers.

Es ist einfach nur ein Da-Sein.

Die Uebungen über eine lange Zeitphase hinweg bringen auch eine Entspannung des Beckenbodens und des ganzen Körpers mit sich. Die Entspannung des Beckenboden führt zu einem grösseren Blutfluss, sodass die geschädigten Muskeln langsam heilen können. Neue Nervenbahnen, welche durch die Muskeln hindurchführen, entstehen so und finden eine „angenehmere Umgebung“, sodass sie aufhören, Schmerz zu übermitteln.

Bei guter Bauchatmung und monatelangem Ueben können Wellen von angenehmen Sensationen durch den Körper hindurchfahren und Schmerzfreiheit kann entstehen.

Mit der Zeit verändert sich auch tags das Körpererleben. Es gibt vielseitigere Empfindungen, mehr Inseln des Wohlbefindens, mehr Ruhe in Bauch und Blase. Die Blase fühlt sich plötzlich behaglich an.

Schon die ersten kleinen Erfolge beim Ueben geben das gute Gefühl, dass man, wenn auch nur kurz, selbst die Schmerzen vertreiben kann und ihnen nicht hilflos wie über die Jahre vorher, ausgeliefert ist.

Falls man keine Verspannungen spürt, soll man irgendeinen Muskel willkürlich anspannen und dann wieder loslassen.

Um den eigenen Beckenboden überhaupt spüren zu lernen, kann man so tun, als wolle man urinieren (aber ohne es zu tun): dann spürt man die Bewegung der Muskeln im Becken. Die Muskeln zwischen Bauchnabel und Schambein gehen automatisch nach unten – und rücken an den richtigen Platz, wodurch der Schmerz sich mindert.

Bei Schmerzen im Unterleib ist die unmittelbarste Abwehrreaktion die, ihnen auszuweichen. Das soll man nun aber nicht tun, sondern man soll die Muskeln den *Schmerzen entgegendrücken!* Massiv drücken.

Dies vermindert zwar noch nicht das Gefühl des Wundseins und das Pulsieren; es fühlt sich aber angenehmer an und man hat erstmals das Gefühl, man könne die Schmerzen irgendwie beeinflussen.

Ueberempfindlichkeit gegenüber Lärm ist ausserdem eine Begleiterscheinung der Störung des Beckenbodens oder des Wassermeridians.

---

Später übt Parks auch die Vipassana-Technik der Meditation, bei der es sich um ein geführtes Erkunden des Körpers handelt, dabei jedoch nicht die Entspannung das letztliche Ziel ist, sondern nur die Beobachtung, das reine Da-Sein.

Meist wird diese Technik und Meditation mit einem Lehrer, der spricht und anleitet, vorgenommen. Durch die sprachliche Benennung der Organe und Körperteile (von Atem, Lippen, Fontanelle, Stirn, Wangen etc.) gelingt es besser als allein, sich auf das genannte Organ zu konzentrieren und es wahrzunehmen.

Hier gibt es kein Ziel, sondern alles ist bloss *Betrachtung* und danach das innere, geistige Loslassen des betrachteten Körperteils.

Es ist, wie wenn ein Mann durch die Räume seines Hauses schreitet und im Dunkeln an Türen klopft. Manchmal erhält er eine Antwort, manchmal auch nicht..

„Und es ist nicht die Bewegung eines Schuljungen, der anatomische Zeichnungen betrachtet. Es ist nicht die Bewegung des Blicks. Vielmehr ist es wie ein Mann, der durch die Räume eines Hauses schreitet, im Dunkeln, und hier und da an eine Türe klopft, der vielleicht lange weg war und jetzt schaut, ob jemand zu Hause ist, ob jemand mit ihm sprechen möchte, oder sich beklagen, oder jubeln, oder einfach für ihn ein Licht anschalten will. Eine Zeit lang kommt vielleicht keine Antwort. Die Türen sind zu, vielleicht sogar abgeschlossen. Man braucht Geduld. Lange ist niemand hier vorbeigekommen, und es wäre unhöflich, an den Klinken zu rütteln. Schliesslich handelt es sich nicht um eine Polizeirazzia.

Die Stirn reagiert nicht. Die Ohren reagieren nicht. Der Nackenansatz reagiert nicht. In einem anderen Teil des Hauses, vielleicht in einem tieferen Stockwerk, verlangt ein lautstarkes Melodrama nach Aufmerksamkeit. Ein heftiger Krampf schreit in den Waden. Ein Schmerz hämmert im Rücken. Diese Leute suchen Streit. Sie protestieren.“ (S. 272)

Die Konzentration auf einen eigenen Körperteil ist etwas ganz anderes als die Konzentration auf etwas ausserhalb des eigenen Körpers:

„Aber wie Licht, das durch eine Linse fällt, oder vielleicht durch ein Glas stilles Wasser, erleuchtet der Geist den Körper. Oder der Körper den Geist, es ist schwer zu sagen; die Haut glüht im Geist, und der Geist knistert in der Haut. Zu-

sammen, weder Fleisch noch fleischlos, oder sowohl Fleisch als auch fleischlos, brennen sie.“ (S. 273)

Manchmal fliessen Geistwellen angenehm durch den Körper und reinigen alles.

Die wechselnden, fließenden Empfindungen, immer anders, sind Ausdruck von *anicca*, d.h. der Instabilität der Dinge, des ewigen Flusses in unserem Körper. „Zu erkennen, dass nichts unveränderlich ist. Das Ego, die Identität, sie besitzen keine Beständigkeit“ (S 274).

Es ist schwer, unendlich starken Schmerz auszuhalten und einfach stillzusitzen, ihn zuzulassen ohne zu klagen und ohne Absicht, ihn wegmachen zu wollen. Plötzlich aber verändert sich etwas von selbst.

„Es ist schwer, unter Schmerzen stillzusitzen, sie einfach zuzulassen, ohne zu klagen. Zum Beispiel eine Messerklinge zwischen den Wirbeln stecken zu lassen. Aber wenn man es tut, dann wird vielleicht, nur vielleicht, denn diese Dinge passieren nicht auf Bestellung, urplötzlich der Schmerz in der Wirbelsäule schärfer und es schießt eine grimmige Hitze durch die Brust in Arme und Beine und verflüchtigt sich nach aussen. Die Schmerzen gehen weg. Der Krumme Rücken richtet sich auf, die Lungen füllen sich, und der Körper wird eins, so als wären alle Türen im Haus herausgenommen worden, um Bewegungsfreiheit in alle Richtungen zu erlauben. Man spürt *alles*, gleichzeitig, oder vielmehr man *ist* alles, von den Zehen bis zu den Fingerspitzen und den Haaren auf dem Kopf. Man tanzt durch alle Zimmer, obwohl man nie tanzen gelernt hat.“ (S. 276)

Laut dem Vipassana-Trainer John Coleman sind unsere Körper wie asbestverkleidete Öfen voller brennender Kohlen, Resten unserer vergangenen Gedanken und Handlungen. Wir spüren die Hitze derselben meist nicht ohne die Vipassana-Meditation, da wir im Alltag ständig abgelenkt sind durch geistige und handlungsmässige Tätigkeiten.

Durch die Meditation auf den Körper hin aber öffnen wir die Asbestschicht und den Ofen und spüren die schmerzhaft brennende Hitze unseres Karmas. „Und jetzt begaben wir uns Tag für Tag durch Vipassana in alle Ecken des Ofens und wendeten die Kohlen, sodass sie aufglühten und Funken sprühten. Es war schwer, sagte er. Doch langsam, aber sicher würden sie ausbrennen, und dann würde Ruhe einkehren. Unser Geist würde rein und leer werden.“ (S. 310)

Alles wird zum Fluss, Geist und Materie lösen sich auf und werden zu Energie.

Durch das blosse Sich-Konzentrieren auf den Schmerz, das Ihn-sein-Lassen, nicht auf ihn reagierend, ihn nicht wegwünschend, zieht er sich allmählich zurück.

Dasselbe geschieht mit den Gedanken.

Dadurch gelangt man zu einer gewissen Heiterkeit und zu Gleichmut, man verzeiht sich Unperfektes und Fehler, brüllt sich nicht mehr, wie Parks früher, bei jedem Fehler an.

## Schicksalspsychologischer Kommentar (I.Grämiger)

Vorbemerkung: Tim Parks war ein zutiefst skeptischer Mensch und beschreibt seine Skepsis und Abwehr gegen Esoterik, Stille, Meditation sehr humorvoll, ebenso wie seine grundsätzliche Veränderung in seiner Lebenshaltung im Laufe seines Heilungsweges.

Es ist eine ausgezeichnete Selbstschilderung, extrem spannend, konkret, sprachlich exzellent und niemals verletzend - eine grosse Kunst bei autobiographischen Aufzeichnungen, wo andere involviert sind. Sein Buch ist in seiner Lebendigkeit, Anschaulichkeit ein Vorbild für autobiographische Selbstschilderung im Umgang mit einer Krankheit.

—

Schicksalspsychologisch gesehen geben uns die Schilderungen und Erfahrungen von Tim Parks wichtige Hinweise.

Da die Prostatitis nun offensichtlich durch Dauer-Muskel-Anspannung entsteht, kann sie zu den *Verkrampfungs-Erkrankungen* werden, d.h. im Schicksalspsychologischen zu den „epileptiformen“ Erkrankungen gezählt werden, das heisst sie ist strukturell und in Dynamik und Ablauf verwandt mit der Epilepsie- und Anstauungen der groben Affekte bilden ihren Hintergrund.

Epilepsie ist die extremste Krampf-Erkrankung, die wir kennen, welche zu Gehirn-Krämpfen, zum Gewitter im Gehirn und damit zum grossen Epilepsie-Anfall führt.

Daneben gibt es eine grosse Gruppe von Spannungs- und Krampf-erkrankungen, welche als „epileptiform“ bezeichnet werden, das heisst, ebenfalls Verkrampfungssymptome erzeugen, aber nicht die Extremform der Epilepsie annehmen.

Die epileptiformen Krankheiten oder die epileptiformen Charaktertypen weisen meist die Merkmale forcierter Spannung und mangelnder Entspannung, einen Defekt im Spannungs-Entspannungs-Rhythmus auf. Erlernen eines gesunden Rhythmus von Spannung und Entspannung im Alltag, Ventilesuchen für den Ausdruck von Wut und affektiven Spannungen ist das Therapieziel.

Neben der Migräne und dem Kopfweh können wir nun nach den Erkenntnissen von Parks auch die Prostatitis zu den epileptiformen Erkrankungen hinzufügen, auch dank dem, dass Dr. Wise und Anderson diese gar als „Kopfweh“ im Becken bezeichnet haben.

Man könnte sie sogar als „doppelte“ epileptiforme Symptomatik bezeichnen, da sich die Verkrampfung auch an einem epileptiformen *Organ* ereignet, als welches

Urether, Blase, Prostata-Bereich gelten: denn das Urinieren, das urinale Spritzen, aber auch das Wett-Pissen der Jugendlichen gilt als archaische, auch tierische Urform der Territoriumsabsteckung, dient mithin der Vertreibung und Ausschaltung des Rivalen.

Die Ausschaltung des Rivalen führt in unserem biblischen Ur-Mythos von Kain und Abel bis zur Tötung und beinhaltet die sogenannten groben Affekte von Wut, Hass, Zorn, Neid, Eifersucht bis zum Tötungsimpuls und der Tötungshandlung.

Es kann daher auch sein, dass bei der Prostatitis ebenfalls auch die für das Epileptiforme typische Rivalitätsproblematik zugrundeliegt.

Gerade Schreibende wie Tim Parks, schreiben oft auch aus einer hintergründigen Wettbewerbslust heraus, möchten noch besser sein als andere Schreibgewaltige, möchten Neues entdecken, Wichtiges beitragen – und spannen sich auch diesem Grunde vermehrt an beim Schreiben, werden einerseits zusätzlich durch die latente Wettbewerbssituation und den Siegerwillen positiv motiviert andererseits aber auch in hohe Spannung versetzt.

Höchst interessant gestaltet sich nun auch der Heilungsweg:

Entspannung durch paradoxe Entspannungstechnik oder durch Massagen, Vipassana-Meditationen sind angesagt. Dabei ist für uns Schicksalspsychologen v.a. die Bemerkung von Coleman sehr brisant: dass wir Unerledigtes oft als Feuer in unserem Körper speichern, welches Schmerz erzeugt. Feuer ist wiederum in der Schicksalsanalyse ein Äquivalent für die lodernen Affekte der Leidenschaft, manchmal auch der unerledigten Wut.

Es scheint, dass wir laut dieser Lehre gleichsam unerledigte „Wutpartikel“ als Feuer in unserem Körper speichern, welche als Schmerz ohne organische Ursachen auftreten und auch bei chronischen Schmerzpatienten verursachend sein könnten. Anscheinend ist es dann nötig, all diese inneren Feuer wie beim Kehren von Kohlen durchzuleben, damit sie verrauchen und zur Ruhe kommen können. Dies kann man nun anscheinend mit der Vipassana-Technik tun.

Tiefenpsychologisch aber könnte man sich auch vorstellen, dass parallel dazu in einer Psychotherapie auch alle Reste von unerledigter Wut, Rivalitäten, Frustrationen etc. durchgearbeitet werden müssten und könnten.

Auffallend ist auch, dass bei Tim Parks die Technik der Vipassana-Meditation zu mehr Gleichmut führte, dass er sich nicht mehr anbrüllte bei jedem Fehler: das heisst, der Kain, der gegen sich selbst wütete in Form von Selbstvorwürfen bis zu Selbsthass, beruhigte sich.

Schicksalspsychologisch heisst das nun, dass man bei der Bearbeitung von Prostatitis auch auf Wut und Hass gegen sich selbst achten muss, auf Selbsthass, der zum Beispiel auch durch riesige Perfektionsansprüche und chronische Unzufriedenheit mit sich und den eigenen Leistungen vorgerufen wird.

Ich persönlich finde es sehr wertvoll, durch das Buch von Parks noch zusätzliche Methoden der „Ableitung“ des inneren Feuers und des Epileptiformen gefunden zu haben, welche eine Psychotherapie sinnvoll ergänzen können, hat doch so der Prostatitis-Patient wie auch der chronische Schmerzpatient in den durchwachten Nächten die Möglichkeit, an seinem Schmerz konstruktiv zu arbeiten, diese Zeit nicht mehr nur als Leidenszeit, sondern als sinnvoll und letztendlich genussvoll für sich zu nutzen.

Literatur: Tim Parks „Die Kunst stillzusitzen“

Antje Kunstmann Verlag, München 2010