

Transskript Podcastfolge 41: Ich fühle nichts – Trauma, Stress & Reizdarm verstehen

„Ich fühle gar nichts mehr“. „Ich weiß überhaupt nicht, was ich brauche“. „Ich funktioniere nur noch“.

Diese Sätze und noch viele ähnliche Sätze höre ich in meiner Praxis immer und immer wieder, besonders von Menschen, die lange Zeit stark sein mussten, die durchgehalten, weggedrückt, förmlich überlebt haben und deren Körper heute rebelliert, zum Beispiel mit Reizdarm, Sibo, Imo, Erschöpfung, innerer Unruhe oder sogar schon chronischen Symptomen. Und in dieser Folge sprechen wir über ein Thema, das richtig tief gehen kann und vielleicht sogar auch ein Wendepunkt sein kann. Ich spreche darüber, was passiert, wenn wir über Jahre eigentlich immer unsere Gefühle weggedrückt haben.

Warum schaltet der Körper auf Notbetrieb und vor allem, wie zeigt sich das dann in der Symptomsprache? Und was hat das eigentlich mit funktionellen Erkrankungen wie Reizdarm, Sibo oder Imo zu tun? Über all das sprechen wir heute und die Folge ist für dich genau richtig, wenn du spürst, da ist mehr als nur Blähbauch oder Durchfall und mein Körper, der spricht eigentlich mit mir, aber ich verstehe ihn noch gar nicht. Also sei gespannt und wenn du mich noch nicht kennen solltest, ich bin Melanie und in meinem Podcast Erfolg durch Hypnose erfährst du ganz viel Input zum Thema Reizdarm, Stress und Regulation des vegetativen Nervensystems und hier findest du auch die ein oder andere Hypnose, um mal reinzuhören. So und dann starten wir direkt gleich mal durch, was ich damit eigentlich meine mit diesem ich spüre mich gar nicht mehr.

Da geht es um das Wort Trauma. Viele denken bei dem Wort Trauma daran an schwere Unfälle, Gewalt, Krieg und das ist auch dem Grunde nach natürlich nicht falsch, aber Trauma ist noch viel mehr als das und genauer gesagt noch viel subtiler. Trauma ist eine Erfahrung erstmal, die das Nervensystem einen gewissen Zeitraum überfordert hat und zwar richtig überfordert.

Etwas, das wir in dem Moment nicht verarbeiten konnten, sei es, weil das sehr heftig war von der Gefühlsreaktion, sei es, weil es über einen längeren Zeitraum war. Das kann emotional sein, körperlich oder kognitiv und das können sowohl ganz offensichtliche Ereignisse sein, aber auch etwas, das man nicht so greifen kann, was und rückblickend auch gar nicht so schlimm gewesen sein wird, sondern uns trotzdem aber innerlich erschüttert hat in dem Moment. Ein paar Beispiele.

Das kann so etwas sein wie ein plötzlicher Verlust oder eine Trennung, wo man irgendwie heftigere Gefühle entwickelt, als es vielleicht dafür angemessen wäre, wenn man das so sagen kann. Das kann sowas sein wie emotionale Vernachlässigung in der Kindheit. Das kann sowas sein wie Mobbing, Druck oder ständige Überforderung.

Das kann aber auch so etwas subtiles sein, ständige, sich wiederholende Erfahrung, meistens aus der Kindheit heraus. So etwas wie, ich bin nicht gut genug und ich muss funktionieren oder selbst wenn das vielleicht nicht so direkt ausgesprochen wurde, aber wenn es immer wieder die Erfahrung, wenn du die gemacht hast als Kind, dass du irgendwie

nicht genügt. Da gibt es noch viel mehr Beispiele, weil es auch noch sogenannte Bindungs- oder Entwicklungstraumata gibt.

Das sind dann frühere Erlebnisse, die unsere Grundsicherheit im Leben komplett erschüttert haben und das sind auch häufig bei Menschen mit Reizdarm oder Sibo-Imo-Historie. Da findet man das nach meinen Erfahrungen mittlerweile ganz häufig, dass es da solche traumatischen Erlebnisse gab oder solche, ja nicht so schönen Kindheiten, wie man so sagt. Und damit du für dich vielleicht mal ein bisschen sortieren kannst, wie erkenne ich denn das eigentlich bei mir, weil das nicht jedem so klar und nicht so bewusst ist, dass da so eine Traumaerfahrung dahinterstecken könnte.

Da gehe ich jetzt mal ein bisschen genauer drauf ein, weil Trauma viele Gesichter hat und nicht jeder erkennt sich darin auch automatisch wieder, weil oft nicht unbedingt das Ereignis entscheidend ist, sondern wie dein ganzes System darauf reagiert hat. Vielleicht erkennst du dich in dem einen oder anderen Punkt wieder, zum Beispiel wenn du Schwierigkeiten hast, Gefühle zu benennen oder überhaupt wahrzunehmen oder wenn du im Alltag ganz oft eher so im Funktionsmodus bist, ohne echte Verbindung zu dir selbst, wenn du dich nicht so richtig spüren kannst, nicht deine eigenen Grenzen auch nicht so richtig spüren kannst. Oder wenn du Nähe vermeidest, Berührung, Situationen, die dich irgendwie verletzlich machen.

Das kann auch Nähe bedeuten, keine romantische Beziehung an sich herankommen zu lassen. Vielleicht merkst du das daran, dass du dich schlecht entspannen kannst oder auch abschalten kannst, auch wenn du müde bist, eigentlich total K.O. bist und kommst irgendwie nicht zur Ruhe und kannst nicht gut schlafen. Und vor allem auch kann sich sowas durch körperliche Symptome zeigen.

Das ist das typische so, ja ich habe Reizdarm, aber niemand findet eine Ursache. Also eigentlich soll ich körperlich gesund sein, ich habe ja meine Beschwerden, aber so rein aus Ärztesicht, von der Diagnostik her, findet man nichts. Genauso können das auch Rückenschmerzen beispielsweise sein.

Das ist auch gar nicht so selten mit, ja also körperlich ist alles in Ordnung, ja die Schmerzen sind da, da muss das wohl die Psyche sein. Das kann auch darauf hindeuten, dass der Körper reagiert mit eben chronischen Symptomen aufgrund einer traumatischen Erfahrung, die man mal irgendwann gemacht hat und die noch nicht bearbeitet wurde. Noch ein letzter anderer Punkt, den ich gerne benennen möchte, wo man, was auch ein Hinweis darauf sein könnte ist, wenn du nicht weißt, was du wirklich brauchst, willst oder fühlst.

Da sind wir auch wieder so ein Stück weit beim Bauchgefühl, darauf nicht mehr vertrauen zu können und immer mehr alles mit Kontrolle und mit durchdenken versuchen zu kontrollieren und zu regulieren. Das geht nur bedingt gut und viele Menschen mit Trauma Erfahrungen in meiner Praxis sagen auch, „ich wusste gar nicht, dass das normal ist“, weil sie das eigentlich gar nicht anders kennen, so zu sein oder sich so zu fühlen. Und weil das Funktionieren auch so überlebenswichtig war und irgendwann ja zur Normalität geworden ist und man gar nicht mehr so richtig weiß, dass diese Entspannung, die man gerade fühlt, eigentlich noch eine gewisse Anspannung verbirgt.

Und da sind wir halt auch bei dem Thema, wenn nichts fühlen zur Überlebensstrategie wird. Der Körper ist dein bester Teampartner und hilft halt so gut, wie er kann und sucht immer, wenn es mal irgendwie ganz schwierig war, dann auch nach irgendwelchen Strategien, also sagt man auch Überlebensstrategien dazu. Und das zeigt sich tatsächlich auch, wenn man da mal ein bisschen genauer drauf schaut, auch ganz konkret im Alltag, ist aber auch auf der anderen Seite eben so subtil, dass man das selbst nicht unbedingt als so eine Strategie erkennt.

Da möchte ich dir auch noch mal ein paar Beispiele sagen, woran du dich da vielleicht orientieren kannst. Also was mir ganz oft begegnet ist zum Beispiel so etwas wie, dass du dauernd über deine Grenzen gehst. Du arbeitest einfach weiter, obwohl du eigentlich erschöpft bist.

Aber da sind wir beim Stichwort Stressmanagement und To-Do-Liste, die muss dann noch abgearbeitet werden, das muss dann noch fertig werden. Völlig egal, wie du dich fühlst. Abgesehen jetzt mal davon, dass es natürlich auch immer Abgabetermine geben kann in irgendeinem oder manchmal Dinge erledigt werden müssen und man kann sich dann nicht in dem Moment selbst für Sorge betreiben und auf sich selbst achten.

Das jetzt mal hintenangestellt. Aber wenn das so deine Grundeinstellung ist, immer alles abzuarbeiten und gar nicht irgendwie mal zu hören, zu spüren, wie du dich dabei fühlst und auch gar nicht so richtig Pausen einlegst, wenn du sie benötigst, sondern eher dann, wenn es zeitlich bei dir reinpasst. Das ist so ein wichtiges Beispiel, was mir ganz, ganz häufig begegnet in der Therapie bei Reizdarm, SIBO- und IMO-Patient:innen.

Oder vielleicht erkennst du dich da auch ein Stück wieder, wenn du gefragt wirst, wie geht's dir? Ob Freunde, Familie, ganz egal. Wenn du ganz automatisch antwortest, „ja alles gut“, ohne überhaupt zu spüren, wie es dir, wie es dir eigentlich wirklich geht. So ein automatischer Reflex sozusagen, ja gut.

Und was anderes ist auch gerne genommen mit, wenn du immer eine To-Do-Liste hast, den ganzen Tag immer irgendwie beschäftigt bleibst, Pausen vermeidest. Das eine ist die To-Do-Liste, die man abarbeitet und sehr voll sein kann, weil Dinge erledigt werden müssen. Das andere ist aber auch, was man oft dann nicht mitbekommt, vielleicht die Liste mehr oder weniger bewusst absichtlich so voll zu machen, um eben gar nicht erst in die Bredouille zu kommen, eine Pause machen zu müssen.

Weil man dann nicht einschätzen kann, was ist denn eigentlich, wenn ich Pause habe? Was ist denn eigentlich, wenn ich zur Ruhe komme? Eigentlich soll es sich ganz entspannt und leicht anfühlen, aber wenn man in so einer Trauma-Reaktion ist, wenn der Körper mit Trauma Erfahrung gemacht hat, mit traumatischen Erlebnissen, dann kann Pause tatsächlich auch unangenehm werden, unsicher machen. Komme ich aber später noch mal genauer drauf zurück. Oder vielleicht kennst du das auch, du lenkst dich ständig ab, mit dem Handy, mit dem Essen, mit Arbeit, Perfektionismus, dass man halt immer alles richtig gut machen muss, sonst reicht es halt nicht.

Mit dem Handy gerne abends sich berieseln lassen, anstatt Quality Time für sich zu nutzen, wird dann eben der Fernseher angeschaltet und man lässt sich berieseln. Also das ist so ein bisschen, ein bisschen was mit Dissoziieren zu tun, also sich so weg beamen, aber eben

eigentlich auf ungesunde Art und Weise, obwohl man das vielleicht als angenehm empfindet. Mit dem Handy geht das ganz genauso.

Oder viele berichten auch davon, dass sie sich irgendwie leer fühlen und gleichgültig, obwohl eigentlich in ihrem Leben viel los ist und auch schöne Dinge anstehen und sie das Schöne aber irgendwie gar nicht so richtig genießen können. Das sind mal so ein paar Richtwerte, wo man mal genauer gucken kann, wenn du dich da wieder siehst, bei einem oder mehreren Punkten, da mal genauer darauf zu schauen. Weil hinter diesen Verhaltensweisen, die ich gerade benannt habe, stecken eigentliche Schutzstrategien, also diese Überlebensstrategien von früher.

Ein bisschen habe ich dazu schon gesagt, in den Beispielen selbst, das ist zum Beispiel ein Punkt, Dissoziation. Also das bedeutet, dass man sein Gefühl von sich trennt, um etwas zu vermeiden, in dem Fall eben Schmerzen, unangenehme Gefühle. Das zweite sind gerne genommene Strategien, also Kontrollstrategien.

Auch das habe ich gerade schon mal so ein bisschen angesprochen. Wenn man eben sehr kontrolliert ist, also auch nicht mehr sein Bauchgefühl beispielsweise hört, das kann auch ein Überlebensmechanismus sein, um das Chaos, was vielleicht im Innen herrscht, um das besser zu kompensieren. Und das dritte ist, was häufig auch vorkommen kann, sind angepasste Muster.

Angepasst deswegen, weil vielleicht das Kind damals gelernt hat, okay so ich bin nicht gut genug, so wie ich bin reicht das halt nicht. Oder es hat starke Konsequenzen, wenn ich nicht mehr im Außen schaue, um geliebt zu werden, um sich sicher zu fühlen, um gebraucht zu werden. Das kann ganz unterschiedliche Gründe haben.

Und dann kann es passieren, dass man angepasste Muster entwickelt, um immer so im Außen zu sein, um zu schauen, okay das braucht die Person, der gebe ich das jetzt, damit ich mich sicher fühle. Aber auf der anderen Seite werden vielleicht meine Bedürfnisse gar nicht gestillt, weil ich die der anderen Person stillen möchte, eben aufgrund dieses angepassten Musters. Was natürlich ein richtiger, stressiger Tag sein kann, wenn man immer sehr im Außen schauen muss.

Und das sind Muster, die vielleicht mal wichtig gewesen sind, um eben das Überleben zu sichern. Aber heute dich tendenziell eher davon abhalten, dich lebendig und sicher zu fühlen, dass du dein Leben so leben kannst, wie es sich für dich richtig und gut anfühlt. Genau an dieser Stelle spielt auch der Vagusnerv eine ganz zentrale Rolle.

Warum das so ist? Weil Stress, innere Anspannung und vor allem der Vagusnerv ganz dicht zusammen gehören, weil der Vagusnerv ist eins der wichtigsten Teile vom parasympathischen Nervensystem, also dein inneren Entspannungsnerv sagt man. Und dieser Vagusnerv, da hatte ich ja auch schon mal eine Podcast-Folge zu aufgenommen. Also wenn du da tiefer ins Thema einsteigen möchtest, dann kannst du dir die gerne auch einmal anhören.

Deswegen aber hier einmal so ganz kurz umrissen, weil der Vagusnerv immer eine größere Bedeutung bekommt, weil immer mehr herausgefunden wird, was macht der eigentlich. Der ist wie eine Datenautobahn, also der geht in beide Richtungen vom Gehirn quasi durch die

ganzen, mehr oder weniger die ganzen Organe auch, durch die Verdauungsorgane. Und der steuert auch gewisse Sachen, zum Beispiel die Verdauung, die Herzfrequenz, die Atmung, den Schlaf, emotionale Regulation und auch soziale Verbindung zum Beispiel.

Wenn der Vagusnerv, also dieser Ruhe- und Entspannungsnerv aktiv ist, dann kannst du dich entspannen, dann kannst du verdauen, du kannst Nähe zulassen und vor allem auch regenerieren, dass der Körper halt sich wirklich auf gesund werden und gesund bleiben konzentrieren kann. Bei Menschen mit Trauma, Dauerstress oder innerer Anspannung, ist der Vagusnerv jedoch oft tatsächlich unteraktiv, wenn man das so sagen kann. Also das heißt, der Körper bleibt dauernd im Sympathikus, also im Überlebensmodus, Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Und dann ist es so, dass selbst in vermeintlichen Ruhephasen innerlich immer eine Grundspannung bestehen bleibt. Also man fühlt sich dauernd angespannt, ohne dass man, man muss es nicht mal bewusst wahrnehmen, aber wenn jemand mit Trauma zu tun hat, ist es einfach so, dass selbst wenn er sich irgendwie entspannt ist, ist der Körper aber nie bei Null, also völlig entspannt, sondern es gibt immer irgendwo eine gewisse Grundanspannung und der Körper kann eben nicht mal eben so in den parasympathischen Modus umswitchen und regenerieren und entspannen und so weiter. Und damit hängt das zusammen, dass der Vagusnerv dann tatsächlich nicht so genutzt wird und nicht so aktiv ist, wie er eigentlich sollte.

Noch dazu kommt, dass sich dann auch Entspannung durchaus auch unsicher oder ungewohnt anfühlen kann. Gerade wenn man das hatte, so mit seinen Strategien und Mustern, mit Anpassung zu tun hatte, dann kommt es eher nicht in die Entspannung, sondern man hat immer ja, man muss immer gucken, in Halbachstellung sein, was braucht mein Außen jetzt, damit ich mich sicher fühlen kann. Und viele merken sowas daran, dass sie in Hypnose oder auch in Meditation unruhig werden, oder beim Einschlafen kann man das auch manchmal beobachten, wenn da irgendwie so plötzlich Herzklopfen oder innere Unruhe kommt, obwohl man ja eigentlich müde ist und man möchte eigentlich gleich gerne einschlafen.

Das ist auch so ein Indiz, was darauf hinweisen kann, hey okay, da kommt Entspannung und da ist dann ein innerer Anteil, der eben gelernt hat, das kann Gefahr bedeuten und deswegen, auch wenn man das nicht mehr erinnert, kann da auch so eine Unruhe dann plötzlich daherkommen. Das heißt, dieses Nicht-Fühlen ist kein Zustand, sondern das ist vielmehr eine Überlebensstrategie, die deinen Körper tatsächlich fast dauerhaft in einen Stresszustand hält und dieser Stress wiederum, der wirkt sich auf deine Verdauung aus, auf dein Immunsystem, auf deinen Energiehaushalt und tatsächlich auch kann sich das ganz stark auf die Psyche auswirken, durch Ängste, Rückzugsverhalten, Unsicherheiten, obwohl man das vielleicht vorher mal gar nicht gewesen ist. Und bei Reizdarm, SIBO und Schlafproblemen oder hormonellen Dysbalancen ist ganz oft auch nur die Spitze des Eisbergs und der Vagusnerv kann der Schlüssel sein, um den Stresskreislauf zu unterbrechen.

Also eine Säule ist halt Stress, wenn man mit Reizdarm & SIBO zu tun hat, da gibt es noch, das sollte man immer ganzheitlich natürlich betrachten und körperliche Dinge sind da

sicherlich dann auch mit involviert, aber ein Bereich ist stressvegetatives Nervensystem und da kann die Themenarbeit und Vagusnerv-Übung tatsächlich gut funktionieren.

Und weil funktionieren so lange so überlebenswichtig war und irgendwann zur Normalität wurde, ist es genau deswegen wichtig, sich dem Thema einmal mehr zu widmen tatsächlich, weil der traumasensible Körper verändert sich auch, im Gegensatz zu einem gesunden Körper, wenn man das so sagen kann, der kein Trauma erlebt hat. Und ein Körper, der Trauma erlebt hat, egal ob das früher als Kind war oder später als Erwachsener, das unterscheidet sich von einem unbelasteten Körper.

Nicht, weil er kaputt ist, sondern weil er in Hab-Acht-Stellung lebt. Und das Nervensystem, habe ich ja gerade auch schon so ein bisschen angesprochen, bleibt immer in so Daueralarm. Also die Grundspannung ist erhöht, der Sympathikus, also Kampf- oder Fluchtmodus, ist sehr dominant.

Der Vagusnerv, der eigentlich zuständig ist für Entspannung, Verdauung und Sicherheit, der wird unterdrückt oder nur unzureichend aktiviert, dass das gar nicht ausreicht, dass der Körper in die Regeneration kommen kann. Und das führt dann dazu, dass sich viele Menschen chronisch angespannt fühlen, ohne dass sie das überhaupt bewusst wahrnehmen. Und das nennt man auch falsche Baseline.

Also das ist dann, wenn der eigene Entspannungszustand nicht wirklich entspannt und das sich vielleicht okay anfühlt, aber der Körper trotzdem immer irgendwie wachsam bleibt. Und das kann gerade bei Reizdarm, SIBO und IMO ganz fatale Folgen haben. Weil dann die Verdauung zum Beispiel völlig aus dem Takt gerät und die Darmmotilität ist auch gestört, was auch ganz, ganz häufig eben bei SIBO Ursache sein kann.

Und das Immunsystem ist auch dauernd in Alarmbereitschaft. Heißt auch da kann es sein, Infektanfälligkeit, Blasenentzündung, was auch immer, dass das ein Dauerthema sein kann, weil auch da keine richtige Regeneration über einen längeren Zeitraum stattfindet, dass der Körper da wirklich im Hintergrund seine ganzen Reparaturarbeiten machen kann. Und dann kommt noch dazu, dass dadurch dann, das ist dann so ein Kreislauf, was dann sich immer mehr und mehr irgendwie, wo es aus der Balance gerät und kippt, wo dann Betroffene dann auch Unverträglichkeiten entwickeln, sich sehr erschöpft fühlen oder ganz unterschiedliche diffuse Symptome noch zu diesen Reizdarm-SIBO & IMO-Thema mitbringen.

Und irgendwann kommt die Überforderung nicht mehr nur so von außen, sondern naja auch von innen. Und auch durch die Beschwerden, die dann immer mehr und mehr werden, der Leidensdruck, die Unsicherheiten. Und da sind wir bei dem nächsten Thema, bei meinem Schwerpunkt eben auch noch mal zu gucken, wofür sind diese Symptome da? Also was will der Körper vielleicht damit zum Ausdruck bringen? Und das ist ja genau das, was dich bestimmt interessiert, weil du diese Podcast-Folge hörst oder siehst.

Wenn du spürst, dass dein Reizdarm mehr ist als nur eine körperliche Störung, dann lohnt es sich unbedingt genauer hinzuschauen, weil Symptome nicht dein Feind sind und auch dein Körper ist eigentlich nicht dein Feind oder soll es nicht sein, sondern eigentlich ist er dein bester Teampartner, nur geht sowas, diese innere Einstellung dazu oft im Laufe der Symptomatiken und Beschwerden und des Leidensdrucks immer mehr und mehr verloren.

Und solche Symptome sind eher als inneres Alarmsystem zu verstehen, weil dein Körper dir ja signalisieren will, hier ist irgendwas, schau da mal genauer hin, nur fällt es eben einfach auch manchmal schwer, dass für sich herauszufinden und zu deuten. Deswegen gehe ich mal auf ein paar unterschiedliche Symptomatiken ein und möchte dir da gerne mal so einen groben Hinweis geben, wo du vielleicht schon mal für dich etwas mehr hinschauen kannst, ob das vielleicht passend für dich ist.

Zum Beispiel bei Blähbauch. Kommt ganz oft vor bei Reizdarm- und einem SIBO-Leuten, die diese Beschwerden haben. Da kannst du mal hingucken, das ist sowas wie, „ich bin überladen mit Themen und ich halte zu viel zurück“.

Und bei Durchfall ist das, „ich will eigentlich etwas loswerden, fühle mich innerlich instabil.“ Also das hat auch damit zu tun, Dinge, die eigentlich geklärt werden sollten vielleicht, damit es einem besser geht. Das aber irgendwie nicht zu können, aber man will eigentlich dieses Thema loswerden.

Bei Verstopfung ist es genau andersherum. Da kannst du mal nachschauen, was hältst du vielleicht fest oder wo hast du vielleicht Angst loszulassen. Auch das verbunden möglicherweise mit „Themenarbeit“.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, das kann damit zu tun haben, sowas wie, ich kann gar nicht mehr gut unterscheiden, was mir guttut. Da sind wir auch bei dem Thema Bedürfnisse, achte ich immer auf meine eigenen Bedürfnisse und setze auch Grenzen? Genauso bei Essstörungen oder Kontrollverhalten beim Essen, was sich ganz schnell entwickeln kann, weil diese Beschwerden, „ich kann essen, was ich will, und habe trotzdem irgendwie die Beschwerden“, kann man dazu tendieren, eben das zu kontrollieren.

Manche hatten aber auch in der früheren Vergangenheit schon mal mit gestörten Essverhalten oder Essstörungen insgesamt zu tun. Und das hat dann, da kannst du mal gucken zu den Themen, warum brauchst du eigentlich Kontrolle, weil das oft Themen sind, wo ich mich innerlich sicher fühlen will, weil ich mich im Moment unsicher fühle. Und das können ganz andere Themen außerhalb vom Essen natürlich sein, aber Essen ist oft das, wo sich das dann zeigt.

Und ein anderes, letztes Beispiel möchte ich dir noch sagen ist, wenn du deine Körpersignale gar nicht spürst, also Hunger, Satt, sämtliche Emotionen, da kannst du mal gucken, „ich habe mich so lange abgetrennt“, vielleicht ist das ein Thema, dass ich mich selber gar nicht mehr spüre.

Und diese Sprache, diese Symptomatiken, das ist nicht einfach zufällig entstanden, sondern das ist das, was dir dein Körper wirklich sagen will, wenn Worte fehlen. Und da möchte ich dir auf jeden Fall weiterhelfen und dir ein paar Möglichkeiten an die Hand geben, so erste Schritte zurück zu dir, was du selbst schon mal für dich tun kannst.

Weil das Gute ist, dass du auf jeden Fall zurück in Verbindung kommen kannst. Und das muss auch nicht riesig sein oder tief oder schmerzhaft. Ich bin immer eine Freundin, ich sage da auch immer und meine Kollegin Gabi auch, Politik der kleinen Schritte.

Lieber einen Schritt nach dem anderen zu machen, als das große Ganze vor sich zu sehen. Und das ist dann so ein großes Gefühl, dass man gar nicht erst anfängt. Zum Beispiel, du kannst mal damit beginnen, deine Körpersignale zu beobachten.

Also völlig ohne Bewertung, das ist ganz wichtig. Zum Beispiel, wie fühlt sich mein Bauch nach dem Essen eigentlich an? Nicht voll gebläht, das ist wieder die Bewertung, sondern, ah ja, okay, der fühlt sich satt an, der ist jetzt, also da kannst du mal beobachten, Körpersignale und auch andere Körperteile als dein Bauch. Oder du kannst Berührungen für dich nutzen, kannst zum Beispiel eine Hand auf deine Herzgegend legen oder deinen Bauch legen oder beides, das mache ich jetzt mal und ganz bewusst atmen.

Und das ist eine ganz tolle Übung, die mache ich zum Beispiel selbst gerne, wenn ich abends manchmal Gedankenkreisen habe und gerne schnell einschlafen will. Dann mache ich folgendes: Ich konzentriere mich auf die Atmung, auf nichts anderes und schlafe dann dabei tatsächlich sogar auch noch ein. Ich habe aber die Erfahrung gemacht, dass auch jetzt außerhalb von diesem Einschlafen viele Reizdarm- und SIBO-Patient: innen mit diesem Blähbauch, ihren Bauch verstecken wollen oder nicht spüren wollen und ganz viel dafür tun und manchmal und den Bauch auch gar nicht berühren können.

Eine weitere tolle Übung sind Mini-Routinen: zum Beispiel morgens 2 Minuten deinen Atem einfach beobachten, ganz bewusst wahrnehmen. Oder du überlegst dir eine Frage wie z.B. „Was brauche ich heute?“. Diese Frage nimmst du dann mit in den Tag und achtest darauf, wie es dir geht und was du für dich brauchst.

Was ich auch empfehlen kann, ist schreiben: Führe mal eine Zeit lang ein Körper- oder Emotions-Tagebuch, um wieder mit dir in Kontakt zu kommen.

Auch sanfte Bewegung wie Spaziergänge oder Naturzeit hilft, um dich selbst im Körper wieder spüren zu lernen. Diese Übungen helfen, dein Nervensystem sanft zu regulieren und die Vagusnervaktivität zu stärken. Probiere dich bei den verschiedenen Übungen gerne einmal aus!

Meine absolute Empfehlung ist auch gleichzeitig mein Schwerpunkt, nämlich Hypnose. Was wir in der Hypnose machen, ist kein magischer Trick, sondern ein achtsamer, sanfter Weg zurück zu dir selbst.

In einer Reizdarmhypnose kannst du dich wieder sicher fühlen, sowohl in deinem Körper als auch im vegetativen Nervensystem. Du kannst mit Hypnose emotionale Altlasten sanft aufspüren und lösen und deinen Körper wieder spüren lernen. Hypnose hilft auch dabei, Selbstregulation und Vertrauen zu stärken.

Ich arbeite dabei z.B. mit speziellen Reizdarmhypnosen. Da geht es um das Lösen innerer Blockaden, der Entlastung des Darms. Der darf sich wieder auf seine Aufgabe konzentrieren und Nahrung verdauen, während du selbst wieder ins Fühlen und Handeln kommst. Und es geht um die Aktivierung von Selbstheilung, Vertrauen und innerer Stabilität.

Gerade bei Reizdarm- und SIBO-Betroffenen ist es wichtig, sanft zu arbeiten. Der Körper ist oft überreizt. Deshalb arbeite ich ressourcenorientiert, stärkend und in gut dosierten Schritten. Damit Heilung möglich wird, auf allen Ebenen.

Wenn du dich in dieser Folge wiederer kennst, dann ist das keine Schwäche. Es ist ein Zeichen, dass dein Körper dir etwas sagen will. Und du darfst wieder lernen, hinzuhören, in deinem Tempo, auf deine Weise.

Denn Heilung beginnt nicht immer im Kopf. Sie beginnt oft im Bauch. Und manchmal mit einem ganz einfachen Satz: Ich darf wieder fühlen.