

Kampf gegen den Dauerschmerz

Ahnenarbeit als Schlüssel zur Schmerzfreiheit



Die nachfolgende Geschichte ist sehr persönlich. Sie kann nicht so leicht auf andere „Fälle“ übertragen werden. Sie kann jedoch exemplarisch aufzeigen, worauf es bei der Suche nach Heilung bei chronischen Schmerzen ankommt: auf die psychischen Ursachen hinter den äußeren Symptomen zu blicken.

Ein Sonntag im **Januar 1992**: Mit einer Gruppe von Sportlern bin ich im Bus zum Skifahren ins österreichische Westendorf unterwegs. Es ist ein wunderbarer Skitag und als sportbegeisterter 37-jähriger Mann fühle ich mich auf der sonnendurchfluteten Piste vital wie ein Gott. In den Tagen danach bekomme ich jedoch unerwartet starke Knieschmerzen. Wieso denn das? Ein Münchner Sportmediziner, den ich deshalb aufsuche, vermutet einen Meniskusschaden im linken Knie.

Mitte April unterziehe ich mich einer Arthroskopie. Der Innenmeniskus im linken Knie hatte sich offensichtlich bei der wilden Skifahrt im Januar gelöst und muss wieder angeklebt werden. Der Operateur, den ich am Tag darauf nur für etwa drei Minuten bei der Nachkontrolle zu Gesicht bekomme, meint, dass ich spätestens in vier Wochen wieder voll sportfähig sei. Dies glaube ich gerne. Als ich im August jedoch eine Alpenüberquerung mit Rucksack unternehme, meldet sich das linke Knie heftig mit Schmerzen und ich muss die Tour abbrechen. Etwas hat sich

verändert, was ich aber damals nicht wahrhaben will: Mein linkes Knie ist instabil geworden. Ich möchte mit meinem Sport weitermachen wie bisher: Volleyballspielen am Montag und Freitag in Turnhallen, Tennisspielen im Sommer, Bergwandern im Herbst, Skifahren im Winter ...

Oktober 1992: Beim Volleyballspielen am Freitagabend in der Vereinsturnhalle tritt ein Gegner über. Als ich von einem Block wieder auf dem Boden lande, steht sein Fuß darunter. Es macht einen seltsamen Knacks im linken Knie und ich erlebe einen stechenden Schmerz. Wieder hat es mein linkes Knie erwischt. Diesmal suche ich eine andere Sportmediziner-Praxis in München auf. Der behandelnde Arzt diagnostiziert sofort eine Meniskusverletzung. Operation Nummer 2 (wieder arthroskopisch) ist unvermeidbar, durchgeführt von einem seiner Kollegen. Das Resultat: Einriss des Innen-Meniskus links und ein Knorpelschaden. Eine Teilentfernung des Meniskus sowie ein sogenanntes Knorpel-Shaving sind nötig. Ich kapiere immer noch nichts und will weiter Volleyball spielen. Das kann aber nicht gut sein für ein bereits verletztes Knie ...

März 1995: Bei einem Fortbildungskurs werden bei mir alte, bisher eingeschlossene Wut-Emotionen freigelegt. In einer Pause beginne ich vor lauter Übermut mit einem der Kursteilnehmer zu Rangeln. Dabei gehe ich zu Boden. Das kann mein Ego nicht zu-

lassen: als Unterlegener einer „Rauferei“ zu erscheinen. Daher halte ich mit aller Kraft dagegen. Es macht für alle Teilnehmer im Raum ein hörbares „Knacks“. Ich verspüre einen stechenden Schmerz im rechten Knöchel. Sofort werde ich in eine Arztpraxis gebracht.

Eine Untersuchung ergibt, dass der rechte Knöchel vermutlich zwar sehr gestaucht und die Bänder überdehnt wurden, dass aber sonst keine weitere Knöchelverletzung vorliegt. Die Schmerzen jedoch bleiben. Eine Magnetresonanztomografie (MRT) im rechten Knie sechs Wochen später zeigt jedoch einen Meniskus-Einriss an. Nun habe ich ein sehr unsicheres Gefühl in beiden (!) Knien.

Ostern 1996 in der Toskana: Bei einem Frühstück im Garten unserer Pension, wo ich mit einigen Freunden hingefahren bin, kippe ich versehentlich mit dem Stuhl um. Ich versuche mit beiden Beinen den Sturz aufzufangen. Stechender Schmerz im schon verletzten rechten Knie. Operation Nummer 3 (Arthroskopie) ist nötig, diesmal im rechten Knie, wieder durchgeführt vom Arzt der vorherigen OP. Das Ergebnis: Teilentfernung des Innen-Meniskus und Knorpel-Shaving im rechten Knie. Da ich noch immer unverändert an die Schulmedizin glaube, bin ich diesmal überzeugt davon, dass sie prinzipiell jedes Problem durch entsprechende Medikamente (Pillen) oder Operationen schnell aus der Welt schaffen kann.

Eine aussichtslose Schmerzgeschichte?

Doch nun wird dieser Glaube schwer erschüttert. Weil ich im rechten Knie operiert wurde, musste ich zwangsläufig eine Schonhaltung einnehmen und daher das linke Bein mehr belasten. Das linke Knie ist aber schon geschädigt und zwei Mal operiert worden. Daher stellt sich nun ein hartnäckiger Dauerschmerz ein, der nicht mehr vergeht. Damit habe ich nicht gerechnet.

Zwei Jahre lang suche ich wöchentlich den Sportarzt auf. Er spritzt mir regelmäßig ein Serum ins linke Knie, um so die Schmerzen zu vertreiben. Ohne Erfolg. Frustriert davon, dass ich von ihm keine Beseitigung meiner Schmerzen erhalten kann, jammere ich bei jedem Besuch herum, bisweilen bin ich auch wütend. Warum kann er mir denn nicht helfen – immerhin der betreuende Arzt einer deutschen Frauen-Nationalmannschaft? Dass ich selbst für die Verletzungen verantwortlich bin, will ich immer noch nicht einsehen.

Im Februar 1998 sagt mir der Arzt bei einem Besuch dann ganz unerwartet folgendes: „Sie haben ein Knie wie ein alter 85-jähriger Opa – eine ganz schlimme Arthrose. Man kann Ihnen nicht mehr helfen, Sie sind erledigt. Bitte verlassen Sie meine Praxis und kommen Sie nicht wieder, es hat keinen Sinn mehr!“ Das ist ein Schlag in die Magengrube für mich. Was soll ich nun denn tun?

Denn schon seit Beginn der Dauerschmerzen 1996 kann ich nur noch einschlafen, indem ich – nach einem Hausmittel von meiner Oma – jeden Abend ein Pfund Quark auf mein linkes Knie klatsche und es dann mit einem Geschirrtuch und einer Plastiktüte umhülle, um nicht das ganze Bett mit dieser „Quatsche“ zu versauen. Die Folge: Ich kann zwar dadurch einschlafen, spätestens um fünf Uhr morgens bin ich jedoch wieder wach – mit Schmerzen im Knie und immer mehr im Kopf. Der Schmerz lässt sich nicht mehr abschütteln, egal ob ich meinen Beruf ausübe oder zu Hause bewegungslos auf der Couch sitze.

Schulmedizinisch gelte ich als „austherapiert“. Nun bin ich in eine körperliche und psychische Krise geraten. 1998 fühle ich mich im Alter von nur 44 Jahren als Invalide, voll von Schmerz.

Louise Hay: Ein anderer Zugang zu Schmerz und Heilung

Da mein rational und naturwissenschaftlich bedingter Glaube an die Schulmedizin aufgrund meiner anhaltenden chronischen Kniebeschmerzen immer mehr ins Wanken geriet, begann ich schon ab 1996, mich langsam auch für alternative Ansätze zu öffnen. Das Buch „Gesundheit für Körper und Seele“ [1] von der amerikanischen Erfolgsautorin Louise Hay war dabei eine Offenbarung für mich – ein Eintreten in eine ganz andere

Welt voll Menschlichkeit, Liebe, Emotion, Klarheit und Ermutigung; ein ganzheitliches Schauen auf das Menschsein; das Erkennen von psychischen Disharmonien als Ursachen für Krankheit; ein neues Denken über Symptome und Möglichkeiten ihrer Heilung. Dieses Buch „fresse“ ich ab 1996 förmlich auf, ohne jedoch sofort einen Heilerfolg zu bekommen. Folgende Themen und die Antworten von Frau Hay dazu interessieren mich in besonderer Weise:

1. Verletzungen und Unfälle

Dazu sagt Frau Hay: „Unfälle sind kein Zufall. Wir schaffen sie wie alles andere in unserem Leben ... wir verfügen über die geistigen Denkmuster, die auf einen Unfall anziehend wirken ... Unfälle sind Ausdruck des Ärgers. Sie zeigen aufgestaute Frustrationen an, nicht die Freiheit zu haben, für sich selbst sprechen zu können. Unfälle zeigen auch ein Rebellieren gegen Autorität an. Wir werden so wütend, dass wir die Leute schlagen wollen, stattdessen werden wir geschlagen. Wenn wir uns über uns ärgern, wenn wir uns schuldig fühlen, wenn wir meinen, bestraft werden zu müssen, ist ein Unfall eine wunderbare Art, sich dessen anzunehmen.“ [2]

Mit dieser Ansicht kann ich durchaus etwas anfangen. Meine Verletzungen haben wohl eine starke psychische Ursache: Denn ich habe seit langem einen Groll gegen meinen Vater, weil ich mich für meine jahrelange Arbeit auf seinem Bauernhof in der Jugend nicht



Blutegel – die Spezialisten bei Gelenksproblemen!

SEMINARE FÜR THERAPEUTEN

Therapeuten erwerben in unseren Basis- und Aufbau-seminaren die erforderlichen theoretischen und praktischen Detailkenntnisse zur sachgemäßen Anwendung dieser vielseitig wirksamen Therapieform:

www.blutegelseminare.de

THERAPEUTENLISTE

Unsere Kunden können sich in einer Blutegeltherapeuten-Datenbank eintragen lassen, welche es interessierten Patienten erleichtert, Sie als (ortsnahe) Blutegeltherapeuten zu finden.

www.blutegel.de (unter Therapeutensuche)

FÜHRUNGEN

Falls Sie Interesse haben zu erleben, wie die Egel bei uns aufwachsen, vereinbaren Sie gerne eine Führung. Sicher eine spannende Erfahrung!

Über 20 Jahre Innovation im Einklang mit der Natur



Biebertaler Blutegelzucht GmbH
Talweg 31 | D-35444 Biebertal

tel +49 6409 66140-0
fax +49 6409 66140-75

blutegel@blutegel.de
www.blutegel.de

Buchtipps: Literatur von Peter Maier

- **„Heilung – Die befreiende Kraft schamanischer Bilder“** (Softcover)
ISBN: 978-3-756521-18-0 (Preis: 16,99 €, Epubli Berlin, 1. Auflage 2022)
eBook: ISBN: 978-3-756523-53-5 (Preis: 10,99 €, Epubli Berlin, 2022)
- **„Heilung – Plädoyer für eine integrative Medizin“** (Softcover)
ISBN 978-3-752953-99-2 (Preis: 18,99 €, Epubli Berlin, 1. Auflage 2020)
eBook: ISBN 978-3-752952-75-9 (Preis: 12,99 €, Epubli Berlin, 2022)
- **„Heilung – Initiation ins Göttliche“** (Softcover)
ISBN: 978-3-95645-313-7 (Preis: 18,99 €, Epubli Berlin, 2. Auflage 2016)
eBook: ISBN: 978-3-752956-91-7 (Preis: 11,99 €, Epubli Berlin 2020)

Nähere Infos und Buchbezug:

www.alternative-heilungswege.de

www.initiation-erwachsenwerden.de

gewürdigt, sondern betrogen fühle. Offensichtlich entlud sich diese gestaute Wut als Aggression gegen mich selbst – durch Verletzungen beim Volleyballspielen und auf dem Fortbildungskurs. Nun habe ich schon etwas verstanden, aber der Dauerschmerz bleibt und treibt mich weiter an, nach einer Lösung zu suchen. Diese kann jedoch jetzt nur noch jenseits der Schulmedizin liegen. Aber wie sollte diese Lösung aussehen und wodurch könnte ich sie bekommen?

2. Arthritis

Dazu meint Frau Hay: „Arthritis ist eine Krankheit, die durch fortgesetztes Kritisieren entsteht. In erster Linie durch Selbstkritik sowie Kritik an anderen. Arthritische Menschen ziehen oft Kritik an, weil es ihr Verhaltensmuster ist zu kritisieren.“ Sie fühlen sich nach Hays Ansicht nicht gut genug und müssen eine schwere Last tragen. [3]

Seit ich 1975 den Hof meines Vaters verlassen habe und zum Studieren an die Uni gegangen bin, hörte ich nicht auf, meinen Vater zu kritisieren, weil ich mich von ihm durch die intensive Hilfe auf seinem Bauernhof um meine Jugend betrogen fühlte (s. Abschnitt „Verletzungen und Unfälle“). Ich konnte es gar nicht anders aushalten, als ihm gegenüber kritisch zu sein. Offensichtlich hat diese Haltung dazu beigetragen, dass neben den Verletzungen an sich auch noch eine Arthrose in beiden Knien entstanden ist.

3. Knie und Knieprobleme

Dazu diagnostiziert Frau Hay in ihrer Symptom-Liste: „Stures Ego, Stolz, Unbeugsamkeit, Angst, Mangelnde Flexibilität, Unnachgiebig ... Bei einem zukünftigen Knieproblem sollten

Sie sich selbst fragen, wo Sie überheblich waren, wo Sie sich weigerten, sich zu beugen. Lassen Sie die Sturheit sein, lösen Sie sich davon. Das Leben ist fließend, Leben ist Bewegung ... Eine Weide beugt sich, schwingt und bewegt sich mit dem Wind, ist immer anmutig und in Einklang mit dem Leben.“ [4]

Ich frage mich jetzt natürlich, wo ich unbeugsam und stur, stolz und eigensinnig sein könnte, sodass die Knieschmerzen einfach nicht mehr weggehen wollen. Zunächst kann ich zwei Jahre lang darauf keine Antwort finden, denn mein Vaterkonflikt kann zwar die Ursachen für die Verletzungen erklären, nicht aber, warum sich die Schmerzen so hartnäckig festgesetzt haben. Außerdem motivieren mich diese Impulse von Frau Hay ab 1996, mit meinem Vater ins Gespräch zu kommen. Dadurch kann viel Wut aufgelöst werden. Haben der Stolz und die Unbeugsamkeit vielleicht etwas mit meinen Eltern zu tun, die immer nur nach vorne blicken und mit Vergangenen nichts zu tun haben wollen?

4. Schmerz

Dazu sagt Frau Hay: „Schmerz jeder Art ist nach meiner Ansicht ein Hinweis auf Schuld. Schuld sucht nach Strafe und Strafe verursacht Schmerz. Chronische Schmerzen entstehen durch chronische Schuld, die oft so tief vergraben liegt, dass wir uns ihrer nicht mehr bewusst sind.“ [5]

Eine Lösung bahnt sich an: Ahnenarbeit

Diese Aussage zum Schmerz macht mich sehr nachdenklich. Wo könnte ich denn

schuldig sein? Ich habe doch in meinem Leben nichts Schlimmes getan. Ich konnte ja in den letzten Monaten bereits viel von dem Konflikt mit meinem Vater auflösen. Warum will aber dann der Dauerschmerz dennoch nicht weichen? Ich frage mich daher: „Bruder Schmerz, was willst Du mir denn sagen die ganze Zeit?“ Verzweifelt suche ich nach Lösungen und probiere vieles aus. Lange ohne Erfolg. Es ist die Suche nach der berühmten Nadel im Heuhaufen. Dann aber nehme ich im Dezember 1999 an einer sogenannten „Familienaufstellung“ teil, eine Methode aus der Familientherapie. Dieser Tag wird dann alles verändern ...

Die Leiterin bittet mich, sogenannte „Stellvertreter“ nur für meine Mutter und mich zu auszusuchen. Ich solle diese beiden Personen so aufstellen, wie ich meine Beziehung zwischen mir und meiner Mutter empfinde. Diese meine Aufstellung hat für die anderen Mitglieder in der Gruppe sofort zwei Auffälligkeiten. Einmal sind Mutter und Sohn viel zu nahe beieinander. Die Mutter blockiert den Weg meines Stellvertreters, weil sie nur circa 20 Zentimeter von ihm entfernt vor ihm an seiner linken Seite steht. Zum anderen schaut sie gar nicht zum Sohn, sondern irgendwohin in die Ferne.

Die Leiterin vermutet daher Tote in meiner mütterlichen Herkunftsfamilie. Sofort erklärt sich ein Teilnehmer bereit, sich als Symbol für einen vermuteten, aber in meiner Familie offenbar verdrängten Toten auf den Boden zu legen. Die Stellvertreterin meiner Mutter zeigt jedoch noch immer keine Reaktion. Erst als drei Personen am Boden liegen, löst sich die „Mutter“ von ihrem starren Blick in die Ferne. Ich frage mich, wer diese Toten denn sein könnten.

Noch am gleichen Abend rufe ich meine Mutter an und frage sie danach. Da gibt sie zu, dass es lange vor ihrer Geburt noch drei Brüder gab, die jedoch während des ersten Weltkriegs und kurze Zeit danach an Diphtherie gestorben beziehungsweise bei einem tragischen Unfall ums Leben gekommen sind – in Nürnberg und in einem Oberpfälzer Dorf, in das meine Großeltern nach dem Krieg gezogen waren. Wie ich von einer Tante bald danach erfahren kann, waren die beiden Kinder in Nürnberg während der Kriegswirren nur schnell „verscharrt“ und bald darauf vergessen worden. Dies jedoch

lässt sich das sogenannte „Familiengewissen“ nicht gefallen, demgemäß alle Mitglieder dazugehören und gewürdigt werden wollen – auch früh gestorbene, abgetriebene oder abgegangene Kinder.

Vor diesem Hintergrund ist offensichtlich in der Herkunftsfamilie meiner Mutter etwas offengeblieben: eine angemessene Würdigung der und Erinnerung an diese nahen Familienmitglieder – immerhin Onkel von mir. Man kann daher von einer sehr großen „familiensystemischen Schuld“ sprechen aufgrund dieser Nicht-Würdigung. Anscheinend haben sich diese drei Onkel deshalb nun bei mir, einem ihrer Nachfahren, durch starke energetische Blockaden gemeldet, was die nachhaltigen und chronischen Kniescherzen erzeugten. Schamanisch gesprochen könnte man auch sagen: Sie schrien aus meinen Knien, weil sie von meiner Familie noch etwas wollten und brauchten – eine würdevolle Anerkennung als Familienmitglieder, eine Art von „familiensystemischer energetischer Nahrung“ für sie. Diesen Gedanken nehme ich sehr ernst, obwohl ich nun weiß, dass ich ganz persönlich keine Schuld habe.

Eine unerwartete Heilungsgeschichte

In den nächsten Wochen bestelle ich drei (katholische) Gedenkmessen in den Pfarreien, in denen diese Jungen damals beerdigt worden sind. Nach den Messen, an denen ich selbst teilnehme, besuche ich die Friedhöfe und stelle an aufgelassene Kindergräber große Kerzen mit den Namen und Lebensdaten meiner Onkel darauf. Am 6. Januar 2000 weine ich nachmittags bitterlich um meine beiden Onkel auf dem Nürnberger Südfriedhof und sage ihnen, dass sie ab jetzt einen guten Platz in meinem Herzen hätten. Etwas Ähnliches geschieht eine Woche später in dem Oberpfälzer Dorf, in dem das dritte Kind gestorben ist.

Das Erstaunliche: Eine Woche nach der dritten Messe vergesse ich, Quark zu kaufen. Noch eine Woche danach muss ich mir eingestehen, dass alle Schmerzen verschwunden sind, die Jahre lang selbst die besten Mediziner Münchens nicht heilen konnten. Ich habe nun die Ursache für meine Knieschmerzen gefunden und sie durch mein rituelles Handeln vollkommen beseitigen können: durch meine einfühlsame „Ahnenar-

beit“. Darüber bin ich auch heute noch sehr froh und dankbar. Eine MRT 21 Jahre später (2021) diagnostiziert zwar eine leichte, altersbedingte Deformation des linken Knieknorpel, eine Arthrose kann aber nicht festgestellt werden, der Knorpel ist völlig in Ordnung. Das ist eine gute Nachricht für mich. Die Ahnenarbeit im Jahr 2000 war in meinem Fall die Lösung – auf einer psychischen und familiensystemischen Ebene.

Peter Maier

Keywords: Ahnenarbeit, Bewegungsapparat, Familienaufstellung, Psyche, Schmerz

Literatur

- [1] Hay L. *Gesundheit für Körper und Seele. Wie Sie durch mentales Training Ihre Gesundheit erhalten und Krankheiten heilen* (28. Aufl.). München, 1989.
- [2] ebd., S. 185 f.
- [3] ebd. S. 187
- [4] ebd., S. 184 f. und Symptome-Liste, S. 230
- [5] ebd., S. 189



Peter Maier

war 40 Jahre lang Gymnasiallehrer mit den Fächern Physik und Spiritualität/Religion. Er hat Zusatzausbildungen in „Themenzentrierter Interaktion“ (TZI), als Supervisor nach dem Standard der DGSV und als Jugend-Initiations-Mentor (in der Tradition der amerikanischen „School of Lost Borders“) absolviert. Peter Maier hat bisher sieben Bücher zur Jugend-Initiation, Herzenspädagogik, zu alternativen Heilungswegen und zu einer integrativen Medizin geschrieben sowie viele Artikel in diversen pädagogischen, spirituellen und alternativ-medizinischen Fachzeitschriften verfasst.

Kontakt:

info@initiation-erwachsenwerden.de



**Fachverband
Deutscher
Heilpraktiker**
LV Berlin-Brandenburg e.V.

84. Berliner Heilpraktiker-Tage am 5. und 6. Oktober 2024

Die zentrale naturheilkundliche Fachfortbildung für Heilpraktiker in Berlin und Brandenburg

Tegeler Seeterrassen, Lakeside Convention Center, Wilkestr. 1-5, 13507 Berlin (Eintritt frei, Infos unter www.heilpraktiker-berlin.org)