Geschrieben von: Sonja Volk
Dienstag, den 27. November 2012 um 00:00 Uhr

Als zertifizierte NLP-Health Coach (NLP = Neurolinguistisches Programmieren) möchte ich Ihnen heute erste Einblicke in die mentalen Hintergründe zu “Krankheit” und Gesundheit geben und Ihnen verraten, was SIE tun können, um dieses Wissen für sich zu nutzen!

In meinem Artikel “ Die Kraft unserer Glaubenssätze ” habe ich schon einmal beschrieben, dass unser Unterbewusstsein nicht mit Worten mit uns spricht, sondern sich in Bildern und Gefühlen äußert. Heute möchte ich Ihnen einen 3. “Kommunikationsweg” näherbringen. Und zwar meine ich die Sprache des Körpers, also unsere Organsprache.

Vielleicht kennen Sie bereits den Zusammenhang zwischen Mentalem und dem, was sie somatisch, also körperlich erleben können. Kennen Sie beispielsweise die Redewendung “Das liegt mir wie ein Stein im Magen”, “Die Verantwortung lastet auf meinen Schultern”, “Ich hab die Nase voll davon”, oder “Mir sitzt die Angst im Nacken” u.s.w.? All diese und noch viele andere Redewendungen beschreiben sehr treffend, welche Auswirkungen unsere Emotionen und Gedanken auf unseren Körper haben.

Alles im Leben ist bipolar. Das heißt, dass alles zwei Seiten hat und das eine nicht ohne das andere bestehen kann, z.B. ohne Licht kein Schatten, Ebbe und Flut, Plus und Minus. Das heißt, die Natur sorgt immer für ein Gleichgewicht, für eine Balance.

Was bedeutet das nun für unseren Körper und für unsere Gesundheit?

Auch unsere Gesundheit ist davon abhängig, dass unser Körper in Balance ist. So sind Krankheiten ein Signal unseres Körpers, dass etwas in Disbalance geraten ist. Es gibt also immer eine Ursache für etwas und eine Wirkung.

Das, was der Volksmund Krankheit nennt, soll also aufzeigen, dass etwas nicht in Balance ist. Das können Sie vergleichen mit einem Auto. Wenn dort die Öllampe aufleuchtet, fährt man normalerweise in die Werkstatt und lässt das Öl auffüllen. Sollten Sie jedoch auf die Idee kommen aus Zeitmangel, Stress oder fehlendem Interesse einfach nur die Öllampe auszubauen, sehen Sie zwar vorübergehend die Wirkung, also das Aufblinken nicht mehr, nur die Ursache haben Sie dadurch noch immer nicht behoben. Im Zweifelsfall meldet sich ihr Auto

dann mit anderen Zeichen oder fährt irgendwann nicht mehr. So können Sie sich das auch mit unserem Körper vorstellen.

Wenn Sie die Zeichen des Körpers, z.B. ein Magengeschwür nicht als Zeichen für Disbalance sehen – also z.B. für zuviel Stress und fehlende Entspannung – sondern lediglich als etwas zu Bekämpfendes, werden Sie an der eigentlichen Ursache nichts ändern und ihr Körper wird sich möglicherweise mit einem stärkeren Zeichen bei Ihnen melden, um Ihnen ein weiteres Signal für eine Richtungsänderung in ihrem Verhalten zu geben.

Dieses Prinzip gilt – so unglaublich es klingen mag – für alle “Krankheiten”. Die Kunst besteht darin, die Körperzeichen wahrzunehmen und die richtigen Schlüsse daraus zu ziehen.

Meine Tipps für ein stärkeres Bewusstsein sind also folgende:

1. Achten Sie einmal BEWUSST auf ihre Körpersignale aller Art. Zum Beispiel: Rot werden im Gesicht, Herzklopfen, Atembeschwerden, Muskelverspannungen, Schmerzen etc. All dies sind Zeichen unseres Körpers, die uns auf etwas aufmerksam machen.

2. Nehmen Sie das, was sie spüren können, im übertragenen Sinn wörtlich. Also beispielsweise schulmedizinisch nicht erklärbare Bauchschmerzen können u.a. ein Zeichen für Wut im Bauch sein – es wurmt einen. “Es schlägt mir auf die Leber” kann ein Ausdruck dafür sein, dass Ärger, verdrängte unangenehme Gefühle einem auf die Leber geschlagen sind. Oder “Das lastet auf meinen Schultern” – hinterfragen Sie, was sie genau belastet und ändern Sie aktiv etwas an der Situation. Oder hinterfragen Sie bei einer Erkältung einmal, was sie hat innerlich “erkalten” lässt.

3. Hinterfragen Sie den POSITIVEN Nutzen: Ich weiß, dass das für den ein oder anderen von Ihnen unmöglich erscheinen mag, etwas Positives in einer vermeintlich unangenehmen Situation wie einer (schweren) Krankheit zu sehen. Dennoch: Fragen Sie sich, was das GUTE an der vermeintlich schlechten Situation ist? Zu was zwingt Sie die Krankheit? (z.B. zu Ruhe, Ernährungsänderung, Zeit für sich selbst…)

4. Sprechen und denken Sie GESUND: Zum Beispiel anstatt “das Problem ist..” einmal zu denken “die Chance ist.. “oder “das Gute daran ist..”. Beobachten Sie dabei, was das gefühlsmäßig bei Ihnen verändert.

Ich wünsche Ihnen eine körperlich, mentale und emotional gesunde Zeit!

Ihre Gesundheits- & Mentalcoach

Sonja Volk

P.S. Ich freue mich auf ihre Fragen und ihr feedback unter: coaching@er-volk-reich.de