

Was unsere Sprache über Gesundheit verrät

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 10. September 2013 um 13:08 Uhr

Wer hat solche Sätze nicht auch schon mal gehört? „Das macht mich krank“, „Das war wie ein Schlag in die Magengrube“, „Wenn ich das höre, zieht sich bei mir im Bauch alles zusammen“, „ich habe einen Kloß im Hals“, „das verschlägt mir die Sprache“, „Das geht mir unter die Haut“, „Ich habe die Nase gestrichen voll“, „Mir hängt das zum Halse raus“,...

In all diesen und vielen anderen volkstümlichen Redewendungen bringen wir zum Ausdruck, wie es uns emotional und somit auch körperlich geht. Denn unsere Emotionen haben direkten Einfluss auf unseren Körper!

Anhand eines plastischen Beispiels möchte ich Ihnen unsere Organsprache näher bringen.

Ein symbolisches Beispiel für die Organsprache

Wir wissen, wie das ist: oft „erkalten“ wir gegenüber einer Person, die wir nicht mögen oder gegenüber einer bestimmten Situation oder wir zeigen eine Abneigung gegen jedes weitere Hereinlassen von Informationen und ein bestimmtes Thema landet damit, wie üblich, im Schatten, das heißt es wird ins Abseits oder gar aus dem Bewusstsein gedrängt: Wir sind sauer!

An den Nervenendpunkten bildet sich durch die seelische Belastung, durch Stress eben, ein saures Milieu. Der Körper zeigt nun zunächst einen entzündlichen Konflikt an seiner Eingangspforte (medizinisch: am lymphatischen Abwehrring, hier z.B.: Mandeln/Tonsillen).

Schlucken (müssen) bzw. Hereinlassen tut so weh, dass es schließlich ganz verweigert wird. Das Immunsystem (Lymphsystem) versperrt den Durchgang in die eigene Innenwelt.

Parallel dazu werden auch noch andere Eingangspforten deutlich dicht gemacht:

- man hat häufig die Nase voll
- die Augen sind gerötet, man würde sie am liebsten schließen
- die Ohren fühlen sich dumpf an
- die Zunge ist belegt, nichts schmeckt

Was unsere Sprache über Gesundheit verrät

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 10. September 2013 um 13:08 Uhr

- die Stimme wird schwach und heiser

Mit anderen Worten, man will nichts mehr hören und sehen, nichts mehr sagen und vor allem: **nichts mehr schlucken müssen**

. Das Einzige, was noch herauskommt aus dieser Festung, die alle Kommunikationen mit der Außenwelt eingestellt hat, sind Aggressionen.

- bellende Hustenstöße vielleicht
- heftiges Niesen
- Schnauben der verschnupfen Nase

Alles Sinnes- und sonstige Pforten sind geschlossen, hier hat jemand genug und möchte in Ruhe gelassen werden, **sonst hustet er einem was!**

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...)

Was unsere Sprache über Gesundheit verrät

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 10. September 2013 um 13:08 Uhr

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