Der Magen zwickt mal wieder. Ausgerechnet heute, wo doch das wichtige Gespräch mit dem Chef ansteht. Und die Kopfschmerzen kündigen sich wie immer pünktlich zum Wochenende an. Purer Zufall – oder steckt eine Botschaft unseres Körpers hinter den Beschwerden?

Haben Sie sich mal gefragt, warum einige Menschen krank werden und andere nicht? Zufall? Glück?

Viel zu selten kommen wir auf die Idee, dass Schmerzen, Schwächegefühle & Co. eine psychische Ursache haben könnten.

Heute möchte ich ihr Bewusstsein zum Thema Gesundheit-Krankheit erweitern.

In meinen Coachings arbeite ich nach einem psychosomatischen Grundsatz, wenn es um Gesundheitsthemen geht. Das heißt, dass es geht um den Zusammenhang zwischen unserem mentalen und emotionalem Seelenleben auf unseren Körper.

Somit ist Krankheit als Symbol zu verstehen. Als Symbol für Dis-Balance, also Ungleichgewicht. Die Kunst und Aufgabe ist es hinzusehen, WAS uns die Krankheit bzw. das Symptom sagen will.

Der Körper von sich aus kann nämlich nicht von sich aus erkranken. Er ist nur die Projektionsfläche des Bewusstseins (Erlebbarkeit mentaler Prozesse). Jedes Gefühl, das man empfindet, findet seinen Ausdruck in der Projektionsfläche ,,KÖRPER". Der Körper macht sichtbar, welche Energien sich in ihm bewegen. Er ist wie eine Leinwand, die von sich aus keine Bilder entstehen lassen kann. Die Gedanken sind der Film, und das Bewußtsein entscheidet, welcher Film gerade läuft. Deshalb hat es auch keinen Sinn, Löcher in die Leinwand zu schneiden, wenn einem der Film nicht gefällt (Operationen) oder die Leinwand immer wieder weiß zu streichen (symptomatische Behandlung).

Wirkliche Verbesserung, Heilung und Veränderung ist nur möglich, wenn wir die URSACHE

verändern, d.h. HINSEHEN, hinhören, hinfühlen und Bewusstsein schaffen für die Symbolik unserer Symptome. So sagt der Volksmund „der Gedanke daran macht mich krank“, „sich den Kopf über etwas zerbrechen“, „mir ist etwas auf den Magen geschlagen“, „die Verantwortung lastet auf meinen Schultern“ etc. Diese Zusammenhänge zwischen unseren Emotionen und unserem Körper finden sich zuhauf in unserer Sprache- und das wohl aus gutem Grund. Früher sagte man auch „der ist an gebrochenem Herzen gestorben“. Auch in diesem Ausdruck lässt sich der stark unterschätzte Zusammenhang zwischen unangenehmen Gefühlen und unserem Körper deutlichst erkennen.

Beispiel:

Sie ärgern sich über Ihren Partner – und schon ziept es im Bauch. Unser Magen ist besonders anfällig für psychosomatische Beschwerden. So reichen oft schon wenige negative Gedanken aus, um die Produktion der Magensäure über das normale Maß hinaus anzukurbeln. Die Folge: Bauchschmerzen.

Da alles im Leben bipolar ist – also aus 2 Polen besteht- (Ebbe-Flut, hell-dunkel, gut-böse, Krankheit-Gesundheit) gehört auch zur Verbesserung von Krankheit die Annahme des anderen Pols.

Vergleichen Sie ihren Körper mit einem Auto. Stellen Sie sich vor im Auto blinkt die Öllampe? Was tun Sie? Im Normalfall fährt man in die Werkstatt und lässt Öl nachfüllen bzw. überprüfen. Sie könnten auch einen Kaugummi nehmen und ihn über die Öllampe kleben, allerdings ist die URSACHE des Problems damit nicht behoben. Einige Menschen verhalten sich in Bezug auf ihren Körper allerdings genau nach dem Motto „Öllampe mit Kaugummi überkleben“. D.h.sie schauen nicht hin, WAS will mir mein Körper denn sagen.

Um bei dem Autobeispiel zu bleiben. Was meinen Sie passiert, wenn es unter der zugeklebtem Öllampe weiter blinkt, sie aber wie gewohnt weiterfahren im Sinne von weitermachen? IRGENDWANN sagt ihr Auto „ich fahr nicht mehr“. Und genau so ist das mit ihrem Körper auch. Wenn Sie ein oder mehrere Symbole nicht ernst nehmen, also nicht als Hinweis dafür verstehen, dass etwas nicht stimmt und aus dem Gleichgewicht geraten is, wird auch ihr Körper irgendwann komplett streiken, heutzutage häufig als Burnout tituliert.

Um es nicht soweit kommen zu lassen, sorgen Sie regelmäßig für sich selbst und Gedankenhygiene!

Die Bewusstwerdung von emotionalen Zuständen ist die Grundvorraussetzung, um Veränderung bewirken zu können und somit auch auf körperlicher Ebene für Gesundheit zu sorgen!

In meinen Beiträgen „Urlaubsstress ade“, Wie sie sich in 15 Min.selbst entstressen“ , „Stresswörter entkräften“ und „Wintersalsa statt Winterblues“ bekommen Sie mentale Techniken vermittelt, die Ihnen dabei helfen.

Sie wollen mehr wissen? Dann schreiben Sie mir einfach eine Email (coaching@er-volk-reich.de) oder rufen mich an 0211/ 468 764 23

Ich wünsche Ihnen eine mental-starke und gesunde Zeit

Ihre Mentalcoach für Sport, Business und Gesundheit

Sonja Volk