

## Wie sich Emotionen in Körperreaktionen zeigen

Geschrieben von: Sonja Volk  
Dienstag, den 08. April 2014 um 16:46 Uhr

---

Da ist es wieder. Dieses komische Gefühl im Magen, der Kopfschmerz, das Schwindelgefühl, das „Knurren“ im Bauch, das Ziepen im Nacken oder die Schulterverspannungen. Sobald solche Symptome auftauchen, denken viele sofort an Krankheiten und das Kopfkino beginnt auf Hochtouren zu laufen. Unsere Gedanken überschlagen sich, was wir alles schon einmal von irgendjemandem gehört haben.

### Einfluss auf unseren Körper

Doch die wenigsten wissen, dass Körperreaktionen, die wir erleben, mentale und emotionale **Ursachen**

haben. Schon unsere Sprache verrät einiges über die Zusammenhänge zwischen Gefühlen und Körperreaktionen. So heißt es „die Angst sitzt mir im Nacken“, „die Verantwortung lastet auf meinen Schultern“, „bei dem Gedanken dreht sich mir der Magen um“, „es bereitet mir Kopfzerbrechen“ oder „rot werden vor Scham“. (siehe auch „

[Was unsere Sprache über Gesundheit verrät](#)

“) Das ist wohl kein Zufall! Psychosomatiker wie Dr. Rüdiger Dahlke wissen seit Jahren, wie undenkbar groß der Einfluss unserer Emotionen auf unser Körpererleben ist.

Auch das erlebe ich tagtäglich in meiner Praxis. Klienten schildern, dass sie seit zehn Jahren beispielsweise Rückenschmerzen haben und sobald wir mit dem Muskeltest die **Ursachen** herausfinden und neurobiologisch den Stress auflösen, stellen sie verwundert fest, dass die Schmerzen „wie von Wunderhand“ verschwunden sind. Doch so verwunderlich, wie das für Laien sein mag, ist es nicht.

### Nicht verrückt machen lassen

Stellen Sie sich ein Auto mit Benzinanzeige vor. Wenn nun die Benzinanzeige rot aufleuchtet, um Ihnen anzuzeigen, dass an anderer Stelle (im Tank) etwas fehlt, kommen sie ja auch nicht auf die Idee zu sagen die Anzeige sei defekt.

So allerdings verhalten sich viele Menschen. Sie beklagen sich über das Symptom beziehungsweise die Körperreaktion, obwohl der Körper nur anzeigt, dass etwas woanders (nämlich auf mentaler oder emotionaler Ebene) nicht in Ordnung ist. Der Körper ist quasi nur Projektionsfläche und spiegelt, was **in** uns vor sich geht, was wir aber verdrängt haben beziehungsweise nicht sehen wollen.

## Wie sich Emotionen in Körperreaktionen zeigen

Geschrieben von: Sonja Volk

Dienstag, den 08. April 2014 um 16:46 Uhr

---

Das heißt, dass wir uns **nicht** von Symptomen oder Körperreaktionen verrückt machen sollten, sondern wir vielmehr unsere **Feinwahrnehmung** wieder schulen sollten, um schnell zu wissen,

[was](#)  
[uns unser Körper sagen will](#)

.

### Meine Tipps für mehr Körpergefühl:

1. Schulen Sie ihre Feinwahrnehmung, indem sie Redewendungen wörtlich nehmen und überlegen, „von wem sie die Nase voll haben“, „wem sie einen Husten wollen“, „wer ihnen in den Rücken gefallen ist“ und so weiter.
2. Wenn sie sich diese Frage beantwortet haben, fühlen sie in sich herein, was für ein Gefühl diese Situation in ihnen auslöst. Zum Beispiel Wut, Ärger, Trauer, Hilflosigkeit et cetera.
3. Nun tappen Sie (also klopfen, siehe dazu [Urlaubsstress adé](#) ) solange, bis sich Ihr Körpergefühl wahrnehmbar verbessert hat. Neben einem besseren Gefühl geht damit Stresslösung einher, sodass sie tief atmen können oder gähnen müssen.

Ich wünsche Ihnen eine angenehm-leichte Zeit und viel Spaß beim Umsetzen und überraschen lassen.

Ihre Mentalcoach für Sport, Business und Gesundheit

Sonja Volk