

Psychosomatik – Wenn der Körper sagt, was die Seele will

Der körperliche Ausdruck von seelischen Schmerzen ist eine besondere Fähigkeit, für die man in vielen Hinsichten dankbar sein kann. Die innersten Bedürfnisse kann man dadurch nicht mehr übersehen. Man bekommt die Chance sich und seine Umgang mit sich selbst zu verändern. Dabei beschreitet man immer wieder neue Wege, welche die Selbstliebe fördern, den Menschen mit Glück und Sinn erfüllen und infolge auch zur körperlichen Heilung führen. Bevor ich aber darauf zurückkomme, möchte ich ein paar wichtige Fakten zum Thema Psychosomatik aufgreifen.

Was du über Psychosomatik wissen solltest

Psychosomatik ist die Lehre darüber, wie Körper und Seele sich gegenseitig beeinflussen. Leidet die Seele, so leidet oftmals auch der Körper.

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle und diese beeinflussen dann wiederum unsere Zellen und Organe. Auch die Schulmedizin weiß, wenn es der Seele gut geht, ist der Körper gesünder.

Wer an einer psychosomatischen Krankheit leidet, hat Symptome, wie beispielsweise Schmerzen, Panik- oder Angstgefühle, Darmbeschwerden oder Ohrgeräusche (Tinnitus), für die es keine eindeutige medizinische Ursache gibt.

Aber auch klassische Beschwerden wie Haarausfall, Magenschmerzen oder Blasenentzündung haben oftmals einen seelischen Ursprung.

Psychosomatik bedeutet umgekehrt NICHT: Wer körperlich gesund ist, ist auch automatisch seelisch gesund. Die Fähigkeit der Seele, Einfluss auf den Körper zu nehmen, ist bei Menschen unterschiedlich ausgeprägt.

Psychosomatik: Weisheiten – Spiritualität – Wissenschaft

Weisheiten: Redensarten, die in unserer Kultur schon Jahrzehnte lang Bestand haben, sind ein Indiz dafür, dass die Seele mit dem Körper kommuniziert. Nicht umsonst heißt es etwa, ein Problem bereitet Kopfzerbrechen, etwas geht uns an die Nieren oder unter die Haut, man nimmt sich etwas zu Herzen, es geht einem die Galle über oder etwas liegt schwer im Magen.

Spiritualität: Ganzheitliche Ansätze berücksichtigen den Ausdruck der Seele durch den Körper ausgiebig. Mentallehrer, wie unter anderem Rüdiger Dahlke, stellen ganze Lexika dafür zur Verfügung. Jedem körperlichen Symptom ist ein bestimmter seelischer Mangel zugewiesen. Auch wenn vieles davon wissenschaftlich nicht belegbar ist, finden tausende Menschen darin Unterstützung für ihre Genesung.

Auch interessant! Warum wir dieselben Probleme immer wieder haben

Wissenschaft: Auch wissenschaftlich ist klar, dass psychische Belastungen zu körperlichen Folgen führen. Weitverbreitete Magenprobleme finden ihren Ursprung meist nicht in der Ernährung, sondern gehen einher mit negativen Gefühlen wie Ärger oder Angst. Bei Stressgefühlen verkrampft sich der Magen, dadurch wird mehr Magensäure produziert. Die Folge sind Krämpfe, Übelkeit, Verdauungsprobleme oder Magengeschwüre.

Psychosomatik: Annehmen und dankbar sein!

Dass Worte wie Dankbarkeit in Verbindung mit einer psychosomatischen Krankheit bei vielen zu gemischten Gefühlen oder gar Wut führen, kann ich verstehen. Schließlich erging es auch mir selbst lange Zeit so. Im Laufe der Jahre aber begann ich die Vorteile darin zu sehen, dass meine Seele eine gute Verbindung zu meinem Körper hat. Sie zeigt mir auf diese Weise deutlich, wenn etwas in meinem Leben nicht optimal läuft. So bin ich quasi dazu gezwungen, genau diese Dinge zu entdecken und zu ändern.

Ich lernte dadurch, mich selbst bedingungslos zu lieben, dem Leben gelassener und mit einer großen Portion Vertrauen gegenüber zu treten. Heute kann ich das Schöne in den kleinen alltägliche Dingen erkennen und meine kostbare Lebenszeit für die wirklich wichtigen Dinge nutzen. Trotz meines chronischen Schmerzes, den ich zu großen Teilen durch mentale Interventionen lindern konnte, bin ich heute glücklicher denn je.

Mein gesunder Umgang mit Psychosomatik

Hier findest du einige der wichtigsten Punkte, die mir im Umgang mit Psychosomatik halfen als kleine Anleitung und Hilfestellung für deine eigene Entdeckungsreise:

1. Die Wut auf die Krankheit ablegen und das Gute darin sehen!

Sieh die Fähigkeit deines Körpers, die Wünsche deiner Seele nach außen zu tragen nicht als Strafe, sondern als Geschenk. Schließlich ist es eine Art Frühwarnsystem, dass dir dabei hilft, wenn du vom Weg der Lebensfreude abkommst.

2. Niemand hat das Recht zu verurteilen

Mach dir Folgendes bewusst: Nur weil ein Mensch nicht psychosomatisch krank ist, heißt das nicht, dass er mit sich im Reinen ist, alles richtig macht oder grundsätzlich besser dran ist, als du. Bei vielen Menschen ist die Verbindungen zwischen Körper und Seele nicht so gut ausgeprägt. Leidet die Seele solcher Menschen, so treten andere Symptome, wie beispielsweise Dauerunzufriedenheit, Selbsthass oder Depression auf. In manchen Fällen setzt sich die Seele dann doch noch durch und es kommt plötzlich und überraschend zu einer aggressiven Krankheit.

3. Sei dir darüber bewusst,

dass, wenn deine Seele deinen Körper negativ beeinflussen kann, dasselbe auch umgekehrt, also positiv, funktioniert. Deine Gedanken gestalten deine Gefühle und deine Gefühle beeinflussen deine Körperzellen. Unternimm Dinge, die dir Freude bereiten, lies positive Texte, schau dir fröhliche Filme an, erlerne Entspannungstechniken, behandle dich liebevoll, mach dir selbst im Gedanken immer wieder Liebesgeständnisse und entfache deine Lebensfreude, indem du auch mal etwas Verrücktes tust. Tanze mit Gummistiefel im Regen, probiere Lachyoga aus, gehe zum Karaoke-Singen, kauf dir 100 bunte Luftballons und befüll deine Wohnung damit...

4. Verstehe, was dein Körper dir sagen möchte und verändere

Frage dich, was dir dein Symptom aufzeigen möchte. Meist gibt es darauf eine intuitive Antwort, die in vielen Fällen richtig ist.

5. Antworten finden!

Eine weitere Möglichkeit den Bedürfnissen der Seele, die sich durch den Körper ausdrückt, auf die Schliche zu kommen, stammt aus dem Mentaltraining. Die folgende Frage kann dabei helfen:

Was erlauben sich deine Symptome, was du dir selbst nicht erlaubst?

Meine Schmerzen sind beispielsweise lähmend, unkontrollierbar und manchmal so heftig, dass sie mich völlig außer Gefecht setzen. Eine der Schlussfolgerungen für mich daraus war, dass auch ich mir öfter erlauben sollte unkontrollierbar im Sinne von spontan oder weniger diszipliniert zu sein. Und dass ich mir auch ohne einen akuten Schmerzanfall, der mich in der Regel ins Bett zwingt, häufiger eine Pause gönnen oder einfach mal nichts tun sollte. Kurzum: Was sich deine Symptome erlauben, ist oftmals genau das, was du dir selbst nicht erlaubst. Sie fordern dich also quasi dazu auf eine bestimmte Eigenschaft zu leben.

6. Finde Unterstützer!

Suche dir Experten, denen du vertraust. Externe Hilfe außerhalb deines gewohnten Umfeldes ist enorm wichtig. Ob es sich dabei um einen Therapeuten, einen Mediziner, einen Energetiker oder Coach handelt, solltest du deinem eigenen Glauben überlassen. Denn eines ist sicher, das, woran du glaubst, hilft dir am besten.

7. Lerne dich selbst bedingungslos zu lieben!

1. Von der Akzeptanz zur Selbstliebe!

Wer sich selbst oder Teilbereiche seiner Persönlichkeit, seines Intellekts oder seines Aussehens ablehnt, der kann in diesem Bereich nur schwer in den Liebesmodus switchen. Das Geheimnis dazwischen lautet Akzeptanz. Denn von der Akzeptanz zur Selbstliebe ist der Sprung nicht mehr all zu weit.

Daher überlege dir, in welchen Bereichen du absolut unzufrieden oder unglücklich mit dir selbst bist und liste diese Punkte auf.

Und dann versuche Folgendes: Lass laut oder im Gedanken ein Selbstgespräch entstehen, das zu Akzeptanz führt. Zum Beispiel: „Obwohl meine Pobacken etwas groß geraten und meine Nase nicht ganz gerade ist, akzeptiere ich sie als einen Teil meines Körpers. Meinen Körper nehme ich ab heute, sowie er ist, bedingungslos an.“

Wiederhole das Mantra bzw. das Selbstgespräch über mehrere Wochen. Du wirst bemerken, wie die Ablehnung langsam der Akzeptanz weicht. Nicht selten verändern sich dadurch auch äußere Umstände.

2. Selbstliebe bedeutet sich selbst liebevoll behandeln!

Das Um und Auf bei der Selbstliebe ist der liebevolle Umgang mit sich selbst. Und obwohl wir diesen im Bezug auf Menschen, die wir schätzen und lieben, gut beherrschen, verfahren wir mit uns selbst oftmals brutal und alles andere als liebevoll. Nachdem die Fähigkeit im Umgang mit anderen bereits vorhanden ist, können wir uns diese zu Nutze machen. Wenn du das

nächste mal deprimiert bist, in einer Sackgasse steckst oder einen Fehler gemacht hast, so nutze folgende Vorstellung:

Versetze dich in die Lage eines Menschen, der dich liebt und schätzt.

Was würde er an deiner Stelle nun zu dir sagen? Wozu würde er dir raten? Welche aufbauenden Worte hätte er für dich bereit? Was würde er für dich tun, damit es dir besser geht?

Anschließend folgst du seinem bzw. deinem Rat. Behandle dich liebevoll, rede dir selbst gut zu und verwöhne dich ruhig auch ein wenig.

3. Selbstliebe erlaubt Stolz!

„Eigenlob stinkt,“ ist eindeutig ein veraltetes und schädliches Sprichwort, das du am besten für Bord wirfst. Schreib es ruhig auf ein Blatt Papier und zerreiße es in Stücke während du laut sagst: „Ab heute erlaube ich mir, mich selbst zu loben und stolz auf mich zu sein.“ Und dann beginne am besten gleich damit:

Liste alle Dinge auf, die du in deinem Leben geschafft hast, auf. (Auch scheinbare Kleinigkeiten) Und mach dir dadurch bewusst, dass es genügend Anlässe gibt, um stolz auf dich zu sein.

Mach' dir jeden Abend bevor du einschläfst mindestens ein ehrliches Kompliment und sag dir im Gedanken, was du heute gut gemacht hast.

4. Selbstliebe bedeutet auch Selbstschutz!

Wer sich bedingungslos liebt, der weiß, wer der wichtigste Mensch in seinem Leben ist. Nämlich er selbst. Und für diesen Menschen, für dich, musst du nicht nur sorgen, nein du musst dich ab und an auch schützen. Ein „Nein“ zu anderen ist oftmals ein „Ja“ zu sich selbst.

„Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare,“ sagt Christian Morgenstein. Nimm dieses Phänomen als Chance wahr, lerne, spüre, verändere, wachse über dich selbst hinaus und liebe dich mit allem, was ist! Mach` dir das bewusst und achte in den nächsten Tagen und Wochen auf Folgendes:

Wenn mich jemand um etwas bittet und ich selbst nicht weiß, wo mir der Kopf steht, lehne ich mir zu Liebe ab!

Ich umgebe mich mit Menschen, die mir gut tun und immer weniger mit all jenen, die mich runter ziehen oder mir Energie kosten.

Wenn mich jemand unfair oder schlecht behandelt, sage ich ihm freundlich und bestimmt, dass ich das ab jetzt nicht mehr erlaube.

5. Selbstliebe bedeutet Achtsamkeit!

Achtsam handeln, kannst du nur, wenn du dir immer wieder Zeit nimmst und einen Blick nach innen wirfst:

Frage nach deinen aktuellen Bedürfnissen. Zum Beispiel: Ruhe, Liebe, Geborgenheit, Bewegung usw. Und handle anschließend, um diese zu erfüllen.

Nimm dir Zeit und hör' dir selbst zu, wenn du innere Konflikte auszutragen hast. Deine eigene Aufmerksamkeit ist genauso wertvoll, wie die eines anderen. Oftmals lösen sich Dinge alleine dadurch, dass sie wahrgenommen und liebevoll anerkannt werden.