



Foto: © leszekglasner - fotolia.com

Text: Susanne Berger

Wenn der Körper Signale gibt ...

Es beginnt oft ganz leise, vergleichbar mit einem zarten, feinen Impuls. Möglicherweise in Form eines Stechens in der Schulter oder im Bauch. Diese feinen Signale, die sich in unserem Körper bemerkbar machen, beschränken sich nicht nur auf körperliche, sondern auch auf emotionale Bereiche: Zum Beispiel dieser Druck im Magen, den wir jedes Mal verspüren, bevor wir eine Entscheidung zu treffen haben. Was tun wir, wenn sich diese Signale in unserem Körper melden?

Wir überhören oder unterdrücken sie, weil keine Zeit, kein Raum dafür ist. Doch die Signale sind hartnäckig und werden lauter. Dieses Stechen in der Schulter meldet sich nicht nur wöchentlich, sondern bereits täglich und dieser Druck in der Magengegend, der steht uns bereits bis zum Hals.



Es geschieht im Vorfeld oft ganz, ganz viel an solchen Impulsen, bevor wirklich etwas passiert: möglicherweise ein Schicksalsschlag, möglicherweise eine schwere Krankheit, die wir nicht mehr abschütteln können, sondern die uns für lange Zeit zur Ruhe zwingt und dann, geht gar nichts mehr.

*„Geh Du vor“,
sagt die Seele zum Körper,
„auf mich hört er nicht,
vielleicht hört er auf Dich.“
„Ich werde krank werden,
dann wird er Zeit für
Dich haben“,
sagt der Körper zur Seele.*

Ulrich Schaffer

Genau hier setzt meine Arbeit als Dipl. Lebensberaterin und Kinesiologin an, die Signale des Körpers zu übersetzen und zu deuten. Diese Signale (im Außen) sind oft Zeichen dafür, dass wir (im Innen) nicht mehr im Einklang mit uns SELBST sind. Jede wahrgenommene Störung des Wohlbefindens ist ernst zu nehmen. Seien es Schmerzen, für die es organische Gründe gibt, oder nicht.

Der Körper beginnt zu schreien, wenn seelische Bedürfnisse ignoriert werden.

Ich lade Dich ein, aus dem Standby-Modus („Es ist halt so“) in den Frage-Modus zu wechseln und einen Blick hinter die Kulissen zu werfen:

- **Was könnte der Grund dafür sein?**
- **Was könnte es mit Dir zu tun haben?**
- **Warum Du?**
- **Warum gerade jetzt?**

Hier geht es vor allem auch darum, sich für das Zusammenspiel von Körper und Seele zu öffnen und ein übergeordnetes Verständnis davon zu entwickeln, wie Bewusstwerdung und dadurch „Heilung“ möglich ist.

Für jedes Symptom, jede Blockade kann eine Ursache, ein Sinn dahinter gefunden werden. Dieser Sinn ist jedoch nicht allgemein gültig, sondern ist immer auf die jeweilige Person bezogen und entsteht abhängig von Situation und Umfeld eines jeden Menschen.

Nehmen wir das Symptom Kopfschmerz: Man kann nicht immer global sagen, Kopf-

schmerzen bedeuten, dass Du Dir zu viel den Kopf zerbrichst. Vielmehr können Kopfschmerzen ganz verschiedene Hintergründe haben. Je nachdem unter welchen Bedingungen dieser Mensch die Kopfschmerzen hat (in der Arbeit, zu Hause, immer wenn er mit dem Partner streitet) und welche Auswirkungen für ihn durch dieses Symptom entstehen (muss dann eine Arbeitspause einlegen, muss sich hinlegen, kann sich zurückziehen etc.).

FALLBEISPIELE:

Wir nehmen 6 Personen, deren Kopfschmerzen ärztlich abgeklärt sind.

1. Fall:



Bild: © 7activestudio - fotolia.com

Bei der 1. Person zeigt sich mittels kinesiologischer Austestung, dass die Person eine Blockade im Halswirbelbereich hat. Ich empfehle dieser Person, einen Körpertherapeuten aufzusuchen. Hier gibt es verschiedene Richtungen: Craniosacral, Massage, Shiatsu, Osteopathie etc.

Diese 1. Person nimmt die Hilfe eines Craniosacraltherapeuten in Anspruch und bereits nach zwei Sitzungen ist die Ursache, die Blockade im Bewegungsapparat, behoben und somit auch der Kopfschmerz verschwunden.

Voller Freude berichtet Person 1 den weiteren Personen davon. Diese suchen ebenfalls diesen Craniosacraltherapeuten auf, einmal, zweimal, dreimal, viermal ...

Die Behandlungen tun allen 5 Personen gut, die Kopfschmerzen jedoch bleiben bei allen 5 unverändert!

Warum hilft diese Art der Therapie der 1. Person, jedoch nicht den anderen 5 Personen?

Je lauter die Signale werden, umso größer wird auch unsere Angst, weil wir uns fragen:

*„Was ist los mit mir?“
„Warum funktioniere ich
nicht mehr?“*

und noch viel schlimmer ...

*„Was passiert,
wenn die anderen
bemerken, dass ich nicht
mehr funktioniere?“*

Weil, möglicherweise, die URSACHE ihres Kopfschmerzes eine ganz andere ist, als die der 1. Person.

Bei der 1. Person zeigt sich, dass die Kopfschmerzen körperbedingt sind, also mit einer Blockade des Bewegungsapparates zusammenhängen. Genau diese Blockade löste der Craniosacraltherapeut und somit wurde die Ursache gelöst:

URSACHE – Blockade im
Bewegungsapparat
WIRKUNG – Kopfschmerz

KAUSALITÄT

Kausalität ist die Beziehung zwischen URSACHE und WIRKUNG

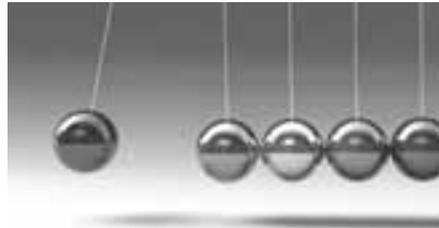


Foto: © virtua73 - fotolia.com

Keine URSACHE ohne WIRKUNG,
keine WIRKUNG ohne URSACHE.

Das heißt, es geht darum, sich auf die Suche nach den individuellen Auslösern, Ursachen der anderen 5 Personen zu machen, denn möglicherweise gibt es hier 5 völlig unterschiedliche URSACHEN für ein- und dieselbe WIRKUNG (Kopfschmerz).

2. Fall:

Der Körper der 2. Person reagierte immer am Morgen mit Kopfschmerzen. URSACHE dafür war ein wahrliches Stromkraftwerk neben ihrem Bett: Radiowecker, Nachttischlampe, Verteilersteckdose und Handyladestation. Hier sprechen wir von Elektrosmog. Die Stromquelle wurde vom Nachttisch ins Wohnzimmer verlegt und zusehends verbesserten sich die Kopfschmerzen von Person Nr. 2.

URSACHE – Elektrosmog
WIRKUNG – Kopfschmerz

3. Fall:

Bei der 3. Person zeigte sich, dass ein übermäßiger Konsum von Kuhmilch in Form von Käse, Eis, Butter etc. das Wohlbefinden beeinträchtigte. Diese Information erhielt die 3. Person auch schon von einer TCM-Ärztin, mit der Empfehlung, für ein paar Monate eine Karenz von Kuhmilch einzuhalten. Person Nr. 3 ersetzte für einige Monate die Kuhmilch durch Sojamilch, Reis- und Mandelmilch. Neben der angenehmen Begleiterscheinung, dass die Verdauung sich verbesserte, verflüchtigten sich auch nach und nach die Kopfschmerzen.

URSACHE – zu viel an Milchprodukten
WIRKUNG – Kopfschmerz

4. Fall:

Die 4. Person war sehr introvertiert und konnte nicht Nein sagen. Immer dann, wenn sie überfordert war und eigentlich Zeit für sich brauchte, traute sie es sich ihrem Umfeld nicht zu sagen. In einem Coaching Gespräch wurde die sogenannte „positive Absicht“ eruiert. Ich stellte ihr die Frage: „Was denn das Gute an ihrem Kopfschmerz sein könnte?“

Der Kopfschmerz war wie ein Bodyguard für diese Person. Immer dann, wenn der Kopfschmerz Stellung bezog, konnte sich diese Person Zeit für sich nehmen. Mit dem Kopfschmerz hatte sie sozusagen eine Ausrede bzw. einen Grund, warum sie Nein sagen „musste“. Dann hatten auch alle Verständnis dafür. Diese Erkenntnis allein bringt vielen Menschen schon sehr viel. Natürlich hat jeder Mensch die Freiheit es weiterhin so handzuhaben, sprich das Symptom etc. vorzuschieben, um selbst nicht Nein sagen zu müssen oder vielmehr dahinter zu schauen, warum es denn so schwer fällt Nein zu sagen und was dem wiederum zugrunde liegt.

URSACHE – kann nicht Nein sagen
WIRKUNG – Kopfschmerz

5. Fall:

Die 5. Person handelt möglicherweise tief unbewusst aufgrund ihrer Herkunft. Hier greife ich auf ein weiteres meiner Werkzeuge zu, der Aufstellungsarbeit. Diese Person hatte als Kind ihre Eltern immer wieder mit Schmerzen erlebt, waren es nicht die schweren Beine der Mutter oder ihre Magenschmerzen, dann waren es die Rückenschmerzen des Vaters. Der Schmerz ist für die Person Nr. 5 bereits in frühen Jahren zu einem Vertrauten geworden, teilweise zu einer Art Familienmitglied.

„Wir haben alle Schmerzen, das ist so bei uns in der Familie, wir sind so, wir gehören zusammen. Wenn ich keine Schmerzen habe, wo gehöre ich dann hin?“

Hier wird der Kopfschmerz als eine Art Zugehörigkeitsbeweis unbewusst festgehalten.

URSACHE – Loyalität zum
Familiensystem
WIRKUNG – Kopfschmerz

6. Fall:

Person Nr. 6 hatte in ihrer Jugendzeit, völlig übereilt aus Angst vor den Reaktionen der Eltern, ihr Kind abtreiben lassen. Oberflächlich sagt sie, dass sie es verarbeitet hat, doch ihr Unterbewusstsein vergisst dieses Kind nie. Tief unbewusst fühlt sie

sich schuldig und bestraft sich möglicherweise mit Kopfschmerzen dafür.

URSACHE – schlechtes Gewissen,
sich schuldig fühlen
WIRKUNG – Kopfschmerz

Wir haben somit bei nur 1 Wirkung (Kopfschmerz), 6 verschiedene Ursachen, Hintergründe. Das ist für mich nach fast zwanzig Jahren immer wieder faszinierend. Ganz egal ob es sich um Themen wie Bettnässen-Konzentrationsprobleme-Ängste-Unsicherheiten-Kinderwunsch-Eheprobleme etc. handelt. Jeder Mensch, jedes Symptom ist einzigartig und hat seine eigene Hintergrundgeschichte.

33 solcher faszinierender Geschichten habe ich in meinem Buch „ICH-auf dem Weg zu mir, Geschichten der Selbstfindung“ zusammengefasst. Ein wertvolles Rezeptbuch für die Seele, mit Tipps für den Hausgebrauch, eine Fundgrube für Therapeuten und all jene Menschen, die an Hilfestellungen interessiert sind.

"Jede körperliche Störung gehört in Behandlung, also in die Hände eines Mediziners. Wer jedoch den Hintergrund, die Botschaft seiner Beschwerden, verstehen und auch lösen möchte, der sollte sich einem Kinesiologen zuwenden."

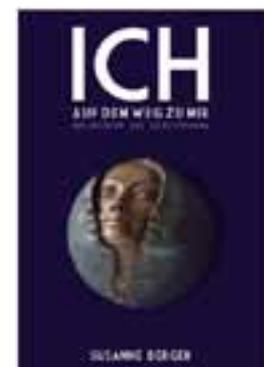
Dr. Elisabeth Fetty

Quelle: Ilse Kutschera, „Was ist bloß los mit mir?“



Susanne Berger
Dipl. Lebensberaterin
Dipl. Kinesiologin
System. Coach
Autorin

Kontakt:
Schöngrabern 172
2020 Hollabrunn
T: 0664 40 14 871
E: praxis.susanneberger@aon.at
www.praxisberger.at



Buchempfehlung:

ICH AUF DEM WEG ZU MIR
von
Susanne Berger

ISBN-13: 978-3950450712

<https://www.amazon.de/ICH-auf-dem-Weg-Selbstfindung-ebook/dp/B077H1VNJ8>