



Psychosomatik, was ist das?

Psychosomatik ist die Lehre von den Zusammenhängen zwischen den Gedanken, Gefühlen, den Erfahrungen und Erlebnissen und dem Körper.

Der Körper macht Schmerzen oder nur Symptome, die nicht auf emotionaler Ebene (z. Bsp. durch weinen) ausgelebt wurden, als körperliche Erfahrung zugänglich.

Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich bei dem Symptom um eine Krankheit oder einen Unfall handelt. Auch können alle Körperregionen betroffen sein und jedes Organ. Es gibt in diesem Bereich keine Einschränkungen.

Spannend ist es zu beobachten, dass die meisten Menschen ihre Beschwerden immer wieder in den gleichen körperlichen Regionen erleben.

Besonders häufig betroffen sind der Unterleib mit unterem Rücken, die Schulter- Nackenregion, der Herzbereich und der Kopf.

Ganz simpel betrachtet bieten diese Regionen besondere Symboliken.

Das Herz steht für Liebe oder Zuwendung.

Wenn ich hier Beispiele anführe, will ich damit nicht sagen, dass meine Zuschreibungen bei Ihnen zutreffen.

Das kann nur im Einzelfall erkundet werden.

In unserer Gesellschaft steht jedoch das Herz für Liebe und Selbstliebe, Freundlichkeit, Herzlichkeit, Fürsorge usw..

Der Unterleib mit seinen vielfältigen Funktionen steht häufig für Sexualität, für Aufrichtung (Rücken), für Ab- oder Ausgrenzung (Ausscheidung von Urin und Kot), für Einssein mit dem Partner, für Liebe und Neubeginn von Leben, für Mutter- oder Vatersein, für Mann oder Frau, dafür Liebhaber oder Liebende zu sein. Es geht also um die Basis des Seins des Menschen.

Fragen wie:

- Wie stehe ich im Leben?
- Wie frei bin ich in meiner Sexualität?
- Wie aufrichtig bin ich mit mir und anderen?

... können eine Rolle spielen.

Ich betrachte die Psychosomatik als eine Form der Entwicklungsmöglichkeit. Sie bietet Chancen, mich selbst besser kennen zu lernen und freier zu werden. Körperliche Beschwerden werden häufig weniger oder hören

ganz auf, wenn ich mich auf den wirklich damit verbundenen Schmerz einlasse, vielleicht auf den ursächlichen Schmerz.

Vereinfacht ausgedrückt: Psychische Schmerzen wie Trauer oder Angst, Hilflosigkeit oder Schwermut werden gefühlt und damit werden die ehemals vorhandenen körperlichen Beschwerden geringer.

Sobald ich wieder darauf verzichte, meine psychischen Schmerzen zu fühlen und auszudrücken, gehen die Schmerzen wieder in den Körper, vielleicht an eine andere Stelle.

Es fällt mir heute ein bisschen schwerer die Psychosomatik als ein wirkliches Feld für Entwicklung aufzuführen, weil ich inzwischen weiß, dass dieses Feld nur vorübergehend wichtig sein kann.

Tatsächlich werden wir irgendwann erkennen müssen, dass auch die Psychosomatik ein Irrglaube ist. Ein Glaube, der nur durch das um sich selbst kreisende Denken entstanden ist.

Wie in dieser Auseinandersetzung die Zusammenhänge sind, weiß ich auch noch nicht ganz genau. Doch erkennen kann ich inzwischen schon, dass es Möglichkeiten gibt, ganz auf körperliche Symptome zu verzichten oder sie einfach nicht mehr ernst zu nehmen, indem ich erkenne, dass diese Symptome nur dadurch Wirklichkeit bekommen, dass ich an sie glaube.

Sobald ich anfangen zu erkennen, dass es keine Schmerzen oder Verletzungen gibt, die mich wirklich treffen können, auf psychischer wie physischer Art, dann bin ich einfach wie ich bin und es ist kein Problem vorhanden. Doch nützt es nichts, die Symptome zu ignorieren, wenn unter dem einen positiven Gedanken (ich bin unverletzlich) ein Berg von negativen Gedanken liegt. Dieses ist sehr wichtig. Selbst kann man allein oft nicht so leicht herausfinden, an welcher Stelle man gerade in seiner Entwicklung steht.