

## Zeitungsartikel zum Thema Gesundheit

### **„Die Macht unserer Gefühle auf unsere Gesundheit – was Verspannungen und Schmerzen verursachen kann...“**

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz“ – „Nun rei Dich aber mal zusammen“ – „Ein Junge weint doch nicht“ - „Heulsuse“ – „Zähne zusammenbeien und durch“ ...

Eine gutaussehende, gepflegte Frau in den Vierzigern kam eines Tages in die Krankengymnastikpraxis in Nordenstadt wo ich damals arbeitete. Sie hinterließ bereits in der Rezeption Unmut bei den Kollegen durch ihre arrogante, aggressive Art, Typ: „schwieriger Patient“. Als ich sie zu untersuchen begann, beeindruckte mich ihr Muskelhartspann, so hart wie ein Panzer, den gesamten Rücken runter! Ich begann sie vorsichtig zu massieren. Es dauerte keine 10 Minuten, da brach meine Patientin haltlos in Tränen aus. Leider erschien sie aus lauter Scham danach nie wieder.

Das ist mittlerweile über 30 Jahre her, wo ich als junge Physio ein eindrucksvolles Erlebnis hatte zu dem Thema, welche Auswirkungen unserer negativen Gefühle auf unsere Muskelspannung und damit auf verschiedenste Schmerzkrankungen haben können.

Hätte ich damals das Wissen gehabt von heute, hätte ich die Arroganz meiner Patienten als tiefe Angst erkannt und ihren „Panzer“ als Schutz. In einer empathischen und geschtzten Atmosphäre wäre es mir vielleicht möglich gewesen sie entsprechend aufzufangen – vielleicht hätte sie mit meiner Hilfe ihre Scham überwinden und Ihre Therapie fortsetzen können?

Heute weiß ich, dass es direkte Zusammenhänge gibt zwischen unseren negativen Gefühlen wie Ärger, Trauer, Wut, Angst, Stolz,... und den Reaktionen unseres Körpers und damit auf unsere Gesundheit. Gefühle – positive wie negative – gehören zu unserem Menschsein dazu. Unsere Gefühle schtzen unseren „biologischen Körper“, zeigen uns was gut, was schlecht für uns ist. Sie geben uns eine wichtige Orientierung. Insbesondere negative Gefühle wie Angst, Wut sollen uns vor vitalen Gefahren schtzen und können in unserem Körper - über die typische Stressreaktionen - uns für Angriff oder Flucht vorbereiten. Dies war in früheren Zeiten lebensnotwendig. Haben wir die Flucht oder den Angriff überlebt, konnte sich der Körper wieder entspannen, Puls und Atmung normalisierten sich. Alles war wieder im Lot.

Heute leben wir in ganz anderen Umständen, Tiger und Bären bleiben aus. Unser Leben gestaltet sich viel komplexer. Unsere kulturelle und gesellschaftliche Entwicklung hat viele Veränderungen gebracht. Bestimmte Verhaltensweisen sind „in“ oder „out“. Wir haben erlernt , unsere Gefühle – zumindest die negativen – zu unterdrücken. Damit sind sie aber nicht weg, sondern entwickeln ein Eigenleben in uns. Gefühle sind starke Energien – die im Körper für allerlei Störungen sorgen können – wie eben auch der Schutzpanzer meiner damaligen Patientin, den sie entwickelt hatte, um nach außen „Haltung zu bewahren“. An ihr konnte man gut sehen, wie verdrängte Gefühle wie z. B. Angst, über Arroganz und Aggression Ausdruck fanden. Durch die körperliche Berührung durchbrach ich ihren Schutzpanzer, dadurch gesellte sich das „ekelige“ Gefühl der Scham, dass sie noch mehr zum Rückzug zwang.

Für eine fundierte Therapie macht es also durchaus Sinn, dass wir Therapeuten uns auf eine ganzheitliche Sichtweise des Menschen einlassen, wir nicht nur an der Oberfläche für die Ursache einer schmerzhaften Verspannung suchen und uns weitere Fragen stellen.

Und genau dazu möchte ich Sie als LeserIn auch einladen mit Fragen wie: „Welche Last liegt auf Ihrer Schulter?“ – „Was bricht Ihnen das Kreuz?“ – „Warum wollen Sie mit Ihrem Kopf durch die Wand?“ – „Was nimmt Ihnen die Luft zum Atmen?“ – Was schlägt Ihnen auf den Magen?“ – „Wer sitzt Ihnen im Nacken?“ ...

Eine gute Massage ist wunderbar für Körper und Seele, sie kann Ihre unangenehmen Symptome lindern oder beseitigen. Aktive Physiotherapie gibt Ihnen Hilfe zur Selbsthilfe, auch hier erreichen wir gute Ergebnisse auf z.B. der Ebene der Muskulatur. Bewegung und Sport helfen, Körper, Seele und Geist auszubalancieren. Dennoch bleiben unsere nicht angeschauten Gefühle in uns!

Ihre Verspannungen können eine Einladung zu tieferen Schauen sein, um den Fragen von oben nachzugehen.

In der achtsamkeitsbasierten Physio-Yogatherapie habe ich ganz neue Möglichkeiten, um meine Patienten einzuladen, mit einfachen Übungen Entspannendes für ihren Körper zu tun und ganz gezielt zu erlernen – mit Achtsamkeitsübungen und Meditationen - liebevoll mit ihren Gefühlen umzugehen. Durch das liebevolle Wahrnehmen und Annehmen können unsere Gefühle und die damit eingeschlossenen Energien endlich wieder ins Fließen kommen, alte Gefühle können gehen. Atemübungen können uns zur Ruhe bringen - Körper und Geist entspannen sich wieder.

In der Yogaphilosophie von **Patañjali** (um Christi Geburt) erfahren wir viel darüber, wie die verschiedenen Aspekte unseres „Geistes“ arbeiten und mit unseren Gefühlen zusammenwirken, welche Wechselwirkungen es zwischen Geist – Körper, Gefühlen und unseren daraus resultierenden Handlungen - gibt. In der modernen Hirnforschung zur Achtsamkeit werden die positiven Wirkungen dieser Techniken bestätigt (Ott, Hüther, Hölzel).

Fazit: Ein bewussterer Umgang mit uns selbst kann zu einer Entlastung unseres Körpers, zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Balance führen.

#### Weiterführende Literatur:

1. „Das Einmaleins der Gelassenheit – vom besseren Umgang mit uns selbst“ Jessica Wilker – Herder-Spectrum – 6,00 €
2. „Ruhe, Ihr Quälgeister – wie wir den Kampf gegen unsere Gefühle beenden können“ – Andreas Knuf – Arkanaverlag – 14,99 €

Infos zu Yogatherapie: [www.byz.de](http://www.byz.de) und [www.kompetenznetzzyoga.de/therapie.htm](http://www.kompetenznetzzyoga.de/therapie.htm)

Vortrag zum Thema Yogaphilosophie: „**Raus aus dem Stress – zum konstruktiven Umgang mit meinen Gefühlen**“. Termin: Dienstag, den **14.09.2014 von 19 bis ca. 21 Uhr** in WI-Erbenheim – Katholisches Gemeindezentrum „Maria Hilf“ – Sigismundstraße – im 1. Stock – Eintritt inkl. Skript: 20 € - Bitte um Anmeldung!