

Psychosomatik

Psychosomatik bezeichnet die Wechselwirkung zwischen körperlichen und seelischen Vorgängen. Es handelt sich um Erkrankungen und Beschwerden, die mitverursacht oder verstärkt werden durch psychische Komponenten. Das heisst, dass sich die Ursache hauptsächlich in der Psyche befindet und dann im Körper als Symptom zum Ausdruck kommt, wie z.B. Verspannungen, Kopfweh, Schlafstörungen, Unruhe oder anderes. Unser Körper möchte uns etwas sagen.

Die psychische Ursache liegt zwar vor und erzeugt immer ein Symptom, ist aber nie voll bewusst oder sogar komplett unbewusst. Dabei handelt es sich oft um verdrängte Gefühle, Ängste oder unverarbeitete Erlebnisse oder Traumata, die ins Unbewusste verdrängt sind.

Daher ist es wichtig, die Ursachen herauszufinden. Ein erster Schritt im Umgang kann darin bestehen, sich Fragen in Bezug zum Organ mit den Symptomen zu stellen.

Ich möchte dies anhand des Beispiels von **Hautproblemen** zeigen: Die Haut symbolisiert meine Abgrenzung zum Umfeld. Sie hat unter anderem die Funktion einer Schutzbarriere.

Wenn nun meine Haut reagiert, kann ich mich fragen:

- Kommt mir jemand zu nahe?
- Wie wahre ich meine Grenzen? Werden meine Grenzen überschritten?
- Gibt es Berührungen, die mir zuwider sind, die ich aber trotzdem zulasse?

Auch unser Sprachgebrauch gibt dazu Hinweise: Ich könnte aus der Haut fahren....

Dies ist nur ein kleiner Ausschnitt von vielen Möglichkeiten.

Manchmal liegen bereits da die Ansätze für Lösungen. Vielleicht ist es nötig „nein-sagen“ zu lernen.

Weitere Ursachen und Hintergründe können wir mit der Kinesiologie herausfinden. Mit verschiedenen Techniken lösen wir dann diese Komponenten auf, so dass die Beschwerden verschwinden können und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden.

Es sei hier darauf hingewiesen, dass eine kinesiologische Sitzung bei Krankheiten nie eine ärztliche Konsultation ersetzt, sondern immer nur ein begleitender Teil einer umfassenden Behandlung sein kann.