



Wie entstehen psychosomatische Krankheiten und wie finde ich den richtigen Therapeuten?

Was bedeutet eigentlich psychosomatisch?

Das Wort Psyche kommt aus dem griechischen und heißt Seele, das Wort Soma bedeutet übersetzt Leib, Körper. Psychosomatisch nennt man Krankheiten, die auf die Seele einwirken und körperlich in Erscheinung treten.

Um zu verstehen, wie die Seele auf den Körper einwirkt, ist es wichtig zu wissen, dass Körper, Seele und Geist untrennbar miteinander verbunden sind. Diese Einheit zeigt sich in alltäglichen Verrichtungen wie essen und trinken, in der Art wie man lernt Beziehungen zu leben oder sich mit ihnen auseinander setzt.

In der östlichen Medizin spricht man vom körperlichen, seelischen und geistigen Prinzip.

Nehmen wir z.B. das Trinken um das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist zu erklären.

Der Körper meldet Durst entspricht dem körperlichen Prinzip. Es gibt Rezeptoren, die das Durstgefühl auslösen, wenn der Flüssigkeitshaushalt unter ein bestimmtes Niveau sinkt.

Den Wunsch den Durst zu löschen kann man nirgendwo materiell im Körper finden. Er stellt das seelische Prinzip dar. Das seelische Prinzip ist das Bedürfnis, das Ziel, dass unsere Seele, unser Bewusstsein erreichen will.

Viele Menschen spüren Durst, aber nicht jeder geht diesem Bedürfnis nach. Manche sagen, dann muss ich ja so oft auf Toilette gehen oder ich muss die Arbeit, das Spiel unterbrechen, das will ich nicht und ignoriere diesen Impuls.

Das geistige Prinzip sagt uns, wie wir unser Ziel erreichen, unsere Bedürfnisse erfüllen können. Die Intelligenz, wie wir sinnvoll unsere Ziele erreichen und Bedürfnisse erfüllen haben wir erlernt.

In unserem Beispiel würde man etwas Durstlöschendes trinken.

Körperlich ist der Mensch krank, wenn der Körper nicht mehr feststellen kann dass er Wasser braucht. Seelisch ist er krank, wenn man nicht mehr den Wunsch hat den Durst zu stillen. Geistig im Sinne unsere Beispiels ist man krank, wenn man das Richtige will, aber das Falsche tut, z.B. essen, rauchen, Alkohol trinken.

Nehmen wir ein anderes Beispiel: Das Bedürfnis nach Nähe und geliebt werden.

Wir spüren es körperlich auf der Haut, wenn wir in dem Arm genommen werden wollen, Liebe, Nähe oder Ermutigung durch Körperkontakt brauchen. Diese Reaktion auf der Haut ist das körperliche Prinzip.

Das seelische Prinzip ist der Wunsch nach Nähe, Liebe oder Kontakt. Zum geistigen Prinzip gehört das wir jemanden bitten uns in den Arm zu nehmen oder auf ihn zugehen.

Das körperliche Prinzip ist gestört, wenn man gar nicht mehr das Bedürfnis nach Nähe spürt. Die Seele ist krank, wenn man diesem Bedürfnis nicht mehr nachgeht, es gar nicht mehr spürt. Das geistige Prinzip ist krank, wenn man statt in Kontakt zu gehen, einkauft, Kuchen isst, uns in einem Buch vergräbt oder Nähe durch körperliche Gewalt herstellt.



Centrum für Energieheilkunde

wachse – lerne – heile

www.energieheilkunde.de
centrum@energieheilkunde.de

Wie entstehen psychosomatische Krankheiten?

Wie man an den Beispielen sieht können sie körperliche, seelische oder geistige Ursachen haben. Diese Ursachen können durch Unfälle, Verletzungen, Narben, falsche Gewohnheiten und schlechte Ernährung begünstigt werden.

1. Körperliche Ursachen

Dazu gehören Schäden an Organen, Nerven, Muskeln, Knochen, unseren Wahrnehmungssensoren etc. Hinzu kommen Narben, Bindegewebswucherungen, Verletzungen und Muskelverspannungen. Diese wirken sich vor allen Dingen auf das energetische System des Menschen aus.

Aus der Akupunktur und aus dem Shiatsu weiß man, dass durch den Körper Energieleitbahnen, so genannte Meridiane fließen. Diese versorgen die einzelnen Organe mit Lebensenergie. Durch muskuläre Anspannung, Narben etc. wird der Fluss in den Meridianen blockiert. Es entsteht ein Ungleichgewicht im energetischen System. Manche Organe werden mit Energie überversorgt und andere erhalten zu wenig. Man kann sich dies so vorstellen, als ob in Melsungen ein Erdbeben ist und die Fulda dadurch nicht mehr durch Kassel fließt, weil sich das Wasser einen anderen Weg gesucht hat. Nämlich den Weg des geringsten Widerstandes. Oder man kann eine Narbe mit einer Talsperre vergleichen. Vor der Narbe staut sich die Energie und führt zu einer Überschwemmung, dahinter herrscht ein Mangel. Dadurch werden die Organe nicht mehr so mit Lebensenergie versorgt, wie sie es brauchen. Sie können ihre Arbeit nicht mehr so gut verrichten. Um das energetische Gleichgewicht wieder herzustellen, muss der Fluss der Lebensenergie, wieder in seine ursprüngliche Ordnung gebracht werden.

Eine Krankheit des Körpers wirkt sich immer auch auf die Seele aus. Bleiben wir bei dem Beispiel trinken. Spürt der Körper nicht mehr, dass ihm Wasser fehlt, leidet auch die Seele. Sie kommt nicht mehr mit ihrem Ziel, den Durst zu löschen in Kontakt. Die Nieren entgiften nicht mehr so gut. Der Mensch wird ängstlicher, kann emotionale Erlebnisse nicht mehr so gut verdauen, wird sozusagen dünnhäutiger. Es fällt ihm schwerer Problemlösungen zu finden.

2. Geistige Ursachen

Geistige Ursachen von Krankheiten sind häufig erlernt.

Ursachen sind oft falsche Gewohnheiten, fehlende Wahrnehmung der vorhandenen Möglichkeiten, Erziehung oder wie eine Gesellschaft mit bestimmten Themen umgeht.

Was hindert Sie die Erfolg versprechenden Wege zu gehen oder sich von erlerntem Verhalten zu lösen, das Ihnen heute nichts nützt?

Manche Menschen lernen, dass Krankheit ein Weg ist Verständnis und Mitgefühl von anderen zu bekommen. Er oder sie ist ja krank, das bedeutet schwach sein, nichts dafür zu können. Dies heißt andere sind Rücksichtsvoll, um das eigene Wohl bemüht, entlasten. Ist jemand gesund und fühlt sich schwach, bekommt er seltener Unterstützung. Der Mensch lernt, es ist intelligent krank zu sein, wenn ich Unterstützung brauche. Das heißt nicht, dass es falsch ist Kranke und Schwache zu unterstützen. Es soll vielmehr dazu angeregt werden Unterstützung schon zu geben, bevor jemand krank wird. Ebenso ist es sinnvoll vorbeugende Maßnahmen oder eine gesunde Lebensweise zu unterstützen.



Centrum für Energieheilkunde

wachse – lerne – heile

www.energieheilkunde.de
centrum@energieheilkunde.de

In Deutschland war es z.B. jahrelang üblich, dass jeder seine Zigarettenpause machen konnte. Niemand nahm daran Anstoß. Die Zigarettenpause galt als Arbeitszeit. Wenn ein Nichtraucher sich für 5 Minuten ans Fenster stellte um einmal tief durchzuatmen und danach weiter zu arbeiten, musste er sich oft die Frage gefallen lassen, ob es nichts mehr zu tun gibt und ob er faul sei. Was lernt der Mensch daraus? Ist es unter diesen Umständen nicht intelligent, wenn der Körper ein Sucht (das Rauchen) produziert um die benötigten Pausen machen zu können?

Auch wenn man sich mit Süßigkeiten über unangenehme Situationen hinweg tröstet, anstelle das Problem konstruktiv anzugehen, wird man auf Dauer krank.

Ist man z. B. der Meinung, dass mir eh keiner Hilft, überhört man oft die Angebote aus der Umgebung oder nimmt Sie nicht ernst.

Liegt die Ursache für Krankheit im geistigen Bereich, ist es wichtig, dass der Mensch umlernt. Er muss wieder lernen seine Ziele direkt, gesund und effektiv zu erreichen. Dazu gehören auch die Schulung seiner Wahrnehmung und ihre Ausrichtung auf das, was ihm hilft.

3. Seelische Ursachen

Hat man das Ziel, oder den Sinn im Leben verloren, ist man seelisch krank. Warum sollte man noch etwas tun, wofür Leben, warum arbeiten? Um essen und trinken zu können? Die Freude geht verloren. Es fehlt der Antrieb irgendetwas zu tun. Viele bezeichnen das als Depression. Es handelt sich aber in Wirklichkeit um den Verlust des Ziels oder Sinn im Leben. Die Seele ist mehr als nur unser Körper. Sie bringt uns mit dem in Kontakt, was man seine Bestimmung oder Lebensaufgabe nennt, was Sinn und Zweck des Lebens ist. Sie lässt unser Dasein - Sinn voll - werden. Ist der Kontakt zur Seele verloren gegangen, muss er wieder hergestellt werden, damit der Mensch gesunden kann. Es geht um Seelsorge im ursprünglichen Sinn. Spiritualität und Religiosität haben in allen Kulturen Brücken zur Seele, zu dem Urgrund unseres Seins gebaut. Religio heißt Rückbindung, Rückbindung an das Sein, das Leben selbst. Fehlt der Sinn, das Ziel im Leben wird der Mensch träge. Er beginnt seinen Körper zu vernachlässigen, lässt sich gehen und verwaht immer mehr, bis auch der Körper krank ist.

4. Psychische Ursachen

Lebt man in Angst und leidet unter Panikattacken, werden sich unsere Muskeln verkrampfen. Man ist nicht mehr so durchlässig, die Durchblutung ist schlechter, die Versorgung mit Nährstoffen und Sauerstoff nimmt ab. Stresshormone werden ausgeschüttet und halten uns in Alarmbereitschaft. Das Nervensystem und der Blutdruck werden in Mitleidenschaft gezogen. Man kann nicht entspannen, schläft schlechter und hat weniger Zeit zur Regeneration.

Dies wirkt sich auch auf das energetische System des Menschen aus. Die Chakren regulieren die Aufnahme der Energie aus der Umgebung, z.B. des Sonnenlichts. Durch Angst, Sorge, Stress oder Trauer verändern sich die Chakren. Sie lassen weniger Energie in den Körper hinein oder überfluten ihn damit. Sie werden empfindlicher oder es kommt bei lange anhaltenden Störungen zu Deformationen. Dies führt zu einer Über- oder Unterversorgung der Lebensenergiemeridiane. Die Arbeit unserer Organe verschlechtert sich. Hinzu kommt die geringere Versorgung



Centrum für Energieheilkunde

wachse – lerne – heile

www.energieheilkunde.de
centrum@energieheilkunde.de

mit Nährstoffen. Stresshormone führen zu einer dauerhaften Anspannung im Nervensystem.

Es ist jetzt sicher für jeden leicht vorstellbar, dass der Körper darauf mit Krankheit reagiert.

Traumatische Erlebnisse führen dazu, dass die Bewusstwerdung bestimmter Information im Gehirn unterdrückt wird. Man nimmt die Welt deshalb nur noch eingeschränkt wahr, bestimmte Informationen stehen gar nicht mehr zur Verfügung. Der Körper kann seine Arbeit nicht mehr vollständig tun.

Damit diese Informationen dem Körper wieder zur Verfügung stehen bedarf es der energetischen und therapeutischen Behandlung.

Die unterbrochenen Schaltkreise müssen wieder hergestellt werden. Die emotionalen Erlebnisse wollen verdaut werden. Die Seele sucht ihr Gleichgewicht. Sie möchte sich wieder neu ausrichten.

Eine Belastung des Körpers oder Psyche führt auch immer zu einer Belastung des energetischen Systems. Das energetische System verbindet Körper, Seele und Geist. Das energetische System kann man mit einer „elektrischen Leitung“, vergleichen, auf der die Informationen weitergegeben werden.

Denkt man daran, wie viele Funktionen im Haus durch elektrischen Strom unterstützt werden (Heizung, Licht, Telefon, Computer, Unterhaltung, Rollos, Türöffner etc.).

Genau wie im Haus eine Unterversorgung mit Strom fatale Folgen hat, führt eine Unterversorgung des Körpers mit Lebensenergie zu weit reichenden Störungen.

Den totalen Ausfall von Lebensenergie nennen man Tod.

5. Ernährungsbedingte Ursachen

Viele Menschen ernähren sich nicht mehr ausgewogen.

Die Auswahl der Nahrungsmittel hat einen Einfluss auf den Energiehaushalt des Menschen. Übermäßiger Konsum von Süßigkeiten schädigt nach der Lehre der östlichen Medizin die Niere und Blase und hat einen schlechten Einfluss auf Leber und Gallenblase. Ein erhöhtes Bedürfnis nach Süß entsteht oftmals, wenn Menschen wirtschaftlich oder emotional verunsichert, in Sorge sind. Es ist der Versuch sich dadurch indirekt einen sicheren Boden zu schaffen. Allein durch Ernährung könnte man in leichteren Fällen hierauf schon einen positiven Einfluss ausüben. Nach der Lehre der östlichen Medizin gibt süß kurzfristig das Gefühl geerdet zu seine, während bitter hilft eine feste Erde bauen. Magen und Bauchspeicheldrüse werden durch bitter gestärkt. Selbstsicherheit und Selbstwert werden unterstützt und man braucht nicht mehr so viel süß zu essen. Das energetische System wird durch eine ausgewogene Ernährung in Balance gehalten. Man stärkt auf diese Weise Körper und Seele und bleibt länger gesund. Eine gute Ernährung ist ein wichtiger Schlüssel um psychosomatische Krankheiten in den Griff zu bekommen.

6. Berufsbedingte Ursachen und umweltbedingte Ursachen

Zu den berufsbedingten Ursachen psychosomatischer Erkrankungen gehören in erster Linie eine schlechte Haltung bei der Arbeit, Stress und Mobbing.

Durch eine schlechte Haltung, z. B. den Rücken zu sehr nach vorne gebeugt wird, kommt es zu Verkrampfungen in der Wirbelsäule und einer Einengung des Brustraums. Die Atmung wird flach und die Lunge nicht so gut durchlüftet. Dadurch verschlechtert sich die Sauerstoffversorgung in den Organen, die Leistungsfähigkeit



Centrum für Energieheilkunde

wachse – lerne – heile

www.energieheilkunde.de
centrum@energieheilkunde.de

sinkt. Gleichzeitig fördert die Einengung des Brustkorbs und die verminderte Atmung nach der Lehre des Shiatsu und TCM Traurigkeit und Depressionen.

Zu den Umweltbedingten Ursachen gehören u.a. klimatische Veränderungen, Allergien gegen Pollen und Umweltgifte. Allergien führen häufig zur Schwellung der Schleimhäute in Nase, Rachen und Nebenhöhlen, Tränen und Schwellung der Augen, Juckreiz. Durch diese Symptome wird das klare Denken erschwert, der Juckreiz macht den Menschen reizbar und irritiert das Nervensystem. Er neigt zu Traurigkeit, Ungeduld und Reizbarkeit. Diese Beispiele zeigen, wie körperliche Symptome unsere Psyche nachhaltig beeinflussen.

Sie sehen also, wie die Seele und die Psyche Einfluss auf unseren Körper nehmen und wie der Körper andererseits unser seelisches und psychisches Wohlbefinden beeinflusst.

Das Wort psychosomatisch spricht demnach von der Wechselwirkung zwischen der Psyche, Seele und dem Körper.

Wie finde ich nun den richtigen Therapeuten, die richtige Behandlung?

Bei Erkrankungen der Seele, des Geistes und des Körpers wird immer auch das energetische System des Menschen in Mitleidenschaft gezogen. Eine Balance des energetischen Systems bringt daher sehr schnell Besserung. Sie stärkt die Selbstheilungskräfte im Menschen, seine Abwehr gegen Infekte und Umwelteinflüsse und fördert dadurch die Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Ordnung.

Energetische Behandlungsmethoden, die auf den Energiehaushalt und das Informationssystem des Menschen einwirken.

Dazu gehören: die Homöopathie, Shiatsu, die traditionelle chinesische Medizin (TCM), die Anthroposophische Medizin, die Osteopathie, Bachblüten, Schüßler Salze, Aromatherapie, Kinesiologie, Ayurveda, Klangschalenthherapie etc.

Die Schulmedizin ist wichtig zur medizinischen Versorgung des Körpers, zur Diagnostik und Überprüfung des Behandlungserfolgs.

Bei der Heilung der Seele, also der Findung des Ziel, des Sinns und der Lebensaufgabe helfen: Seelsorge, Meditation, Kontemplation, Chakra - Arbeit, unterschiedlichen Therapieformen wie die künstlerischen Therapien (Musik-, Kunst-, Schreib- und Tanztherapie) und besonders die schamanische Therapie. In der schamanischen Therapie werden bei starkem Stress und Traumata verloren gegangene Seelenanteile zurückgeholt. Diese Seelenanteile tragen bestimmte Seeleneigenschaften wie Mut, Selbstvertrauen, Selbstwert, Achtsamkeit etc. Wie Sandra Ingermann in Ihrem Buch die Rückkehr der verlorenen Seele beschreibt, ist Therapie erfolgreicher, wenn der Klient in seine volle Seelenessenz zurück gefunden hat.

Bei der Heilung des Geistes helfen in erster Linie die oben aufgeführten energetischen Heilweisen, sowie NLP, Coaching, Wahrnehmung Schulungen, Verhaltenstherapie, sowie andere Therapien.

Bei psychischen Belastungen sind energetische Behandlungsmethoden zusammen mit anderen Therapien sehr hilfreich.



Centrum für Energieheilkunde

wachse – lerne – heile

www.energieheilkunde.de
centrum@energieheilkunde.de

Unterstützend ist immer eine ausgewogene Ernährung. Körperliche Bewegung verbrennt die Stresshormone und regt den Energiefluss an. Dadurch kann der Mensch emotional belastende Erlebnisse besser verdauen, Stresshormone belasten den Körper nicht mehr und die Seele findet schneller in ihr Gleichgewicht. Meditation, Kontemplation, Yoga, Qi Gong, Klangmassage, Wassershiatsu und andere Entspannungstechniken helfen in der Ruhe zu bleiben und entlasten so unseren Körper, die Seele und den Geist.

Wie sie sehen greifen viele Dinge ineinander, um das Gleichgewicht zwischen Körper, Seele und Geist wieder herzustellen. Sie als betroffener Mensch wissen selbst am besten, woran es ihnen fehlt. Wenn sie still werden und nach innen hören spüren sie sehr genau was ihnen gut tut. Haben sie den Mut die ersten Schritte zu gehen und herauszufinden, was ihnen persönlich am besten hilft ihr inneres Gleichgewicht wieder herzustellen. Fordern sie die sie behandelnden Ärzte und Therapeuten auf zusammen für ihr Wohl zu arbeiten, damit die linke Hand weiß was die rechte tut.

Die Psychosomatik spricht von dem Gleichgewicht zwischen Körper und Seele. Im Altertum war der Arzt immer auch Seelsorger, weil man noch um diese Zusammenhänge wusste. Dieses Gleichgewicht kann nur wieder hergestellt werden, wenn beiden Bedürfnissen Rechnung getragen wird.