

Wenn Beschwerden auftauchen, sprechen viele Menschen so über das was sie gerade spüren und wahrnehmen. Über das was sie in ihrem Alltag beeinträchtigt:

«Mein Kopf schmerzt!»

«Meine Knie schmerzen!»

«Mein Bauch schmerzt!»

«Ich kriege kaum Luft!»

«Meine Haut juckt!»

«Mein Rücken schmerzt...!»

Es wird kaum wahrgenommen, dass das was beeinträchtigt, ein äusseres Bild ist. Es ist ein Ausdruck deines Körpers, dort wo seine Empfindsamkeit ist. Das heisst, dein Körper zeigt Symptome dort, wo dein Körper eine Schwäche hat.

Es ist ein äusseres Bild...

Doch was im Inneren geschehen ist, das wird oft nicht wahrgenommen. Es wird oft kein Zusammenhang hergestellt, zwischen der inneren Erlebenswelt und dem was wir im Aussen wahrnehmen und sehen.

Wenn sich Beschwerden zeigen, ist etwas in deinem Innersten in Unordnung geraten. Dein Innerstes (Dein Wille, deine Gedanken, deine Absichten und Empfindungen) ist das, was deinen Körper beeinflusst. Deine Gesundheit ist stark abhängig davon, wie dein Innerstes mit den Dingen umgeht, die in dein Leben treten.

Diese Unordnung in dir, kann dich aus dem Gleichgewicht bringen. Es sind die Herausforderungen in deinem Leben, mit denen Du zu kämpfen hast. Das können Verletzungen oder Beleidigungen und Kränkungen sein, das kann Vorfremde sein, oder Überforderung, das kann ein Streit sein, Beziehungsprobleme, finanzielle Probleme, zu hohe Erwartungen an dich, Schuldgefühle oder Ungerechtigkeit, das kann ein Verlust sein oder Ablehnung und vieles mehr...

Es ist etwas, das dich innerlich aufrüttelt und deine Empfindsamkeit zeigt.

Deine Empfindsamkeit ist das, was Du in dein Leben mitgebracht hast...es wurde von Generation zu Generation weitergegeben und wird in deinem Leben weiter geprägt damit, wie Du mit den Herausforderungen, die bereits als Kind an dich herankommen, umgehst. Bzw. unter welchen Bedingungen Du dich entfalten kannst. Als Kind aber auch als Erwachsener. Doch als Kind hast Du nicht diese Möglichkeiten, wie ein Erwachsener selber über die Qualität deines Lebens zu bestimmen. Und du trägst als Kind auch nicht die gleiche Verantwortung, wie als Erwachsener für dein Leben und deine Gesundheit – deine Lebenszufriedenheit.

Es ist viel wichtiger, sich dieser Unordnung in dir zu nähern, statt sich auf die körperlichen Schmerzen zu konzentrieren. Sie können ein Wegweiser sein, doch die Ursache, oder den Auslöser findest Du nicht im körperlichen Schmerz. Der zeigt dir lediglich, dass eine Unordnung in dir herrscht. Etwas in dir ist aus der Balance geraten.

Widme dich deiner inneren Unordnung... traue dich, dir zu begegnen. Das ist sicher kein einfacher Weg. Natürlich ist das Wegdrücken von Symptomen einfacher, der Preis den Du

Autorin: ArtGesundheit – Fachstelle zur Stärkung der Lebenskraft/2021, www.artgesundheit.ch

dafür opferst, nämlich deine Gesundheit und deine Lebenszufriedenheit, lohnt sich jedoch nicht.

Wenn Du deine Innere Welt in Ordnung bringst, wird sich das äussere Bild wie ein Spiegel wandeln.