



Bewusstseinsmedizin – die Sprache des Unterbewusstseins

Ärger erzeugt oft Gallensteine, Verlustängste können zu Nierenleiden führen, Streit erhöht Entzündungswerte im Blut und lässt Wunden langsamer heilen, finanzielle Sorgen führen häufig zu LWS-Problemen, zwischenmenschliche Spannungen zeigen sich oft in Rückenschmerzen und häufigeren Knochenbrüchen, Stress verschlimmert Hautleiden und macht das Blut zähflüssiger: Immer mehr Internisten, Neurobiologen und Genforscher spüren die Zusammenhänge zwischen Körper, Seele und Geist auf und finden Beweis um Beweis dafür, was uns der gesunde Menschenverstand schon seit Langem vermuten lässt ...

Langzeitstudien beweisen: Optimisten leben länger! Aktuelle Studien werfen für die moderne Medizin interessante und wegweisende Fragen auf: Wie lässt es sich trotz umfangreichem Rauchverbot erklären, dass nur 2 von 100 Rauchern Lungenkrebs bekommen? Wie kommt es, dass andererseits 64 von 100 Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte ihren langjährigen Partner verlieren, ein Jahr später an Krebs erkranken oder einen Herzinfarkt erleiden?

Wer sich mit solchen Fragen ernsthaft beschäftigt, wird erkennen, dass offensichtlich eine enge Verbindung zwischen Gedanken/Bewusstsein, Gefühlen/unbewussten Überzeugungen und unserem Körper besteht. Immer mehr wissenschaftliche Studien entdecken z. B., was Wut, Hass, Angst und Verlust auf der einen Seite oder Glück, Freude, Optimismus und Liebe auf der anderen Seite in unserem Körper auslösen.

Denken und Fühlen sind offenbar mehr an unserer Gesundheit beteiligt als bislang bekannt. Die Beweise für die Zusammenhänge zwischen Psyche und Soma sind erdrückend und stellen so manche Therapie, die nur Symptome behandelt, infrage. So ergab z. B. die „Zutphen-Langzeitstudie“ aus den Niederlanden, dass durch eine optimistische Lebenseinstellung die kardiovaskuläre Mortalität um 55 % geringer war als bei Menschen mit einer eher negativen Lebensanschauung. Schon vor mehr als 30 Jahren wurde in einer anderen Studie gezeigt, dass im ersten halben Jahr nach dem Tod eines Partners 15-30% der hinterbliebenen Partner ebenfalls starb, meist an einer kardiovaskulären Erkrankung – man könnte auch sagen an gebrochenem Herzen.

Das bedeutet, dass ein Mensch, der ohne seinen Partner nicht mehr weiterleben möchte, also sterben will, in der Lage ist, durch sein Denken und Fühlen den eigenen Körper in eine Krankheit zu führen, die schließlich den eigenen Tod zur Folge hat.

So tragisch dieser Umstand ist, er hat auch eine positive Seite: Sie können durch verändertes positives Denken und Fühlen Ihren Körper dazu anregen, Gesundheit herbeizuführen.

Die Basis: Das Zusammenspiel zwischen Körper, Seele und Geist Bevor ich Ihnen einzelne Beispiele aus der Praxis näherbringen möchte, erlauben Sie mir bitte, dass ich kurz auf die Ganzheitlichkeit unseres Körpers eingehe. Ist Ihnen schon aufgefallen, dass fast alle Körperteile oder Organe aus drei

Teilen bestehen, die dem Grundsatz von Geist, Seele und Körper entsprechen?

Der Mensch hat einen Kopf, einen Rumpf und Gliedmaßen. Das ist kein Zufall und von der Natur festgelegt. Der Kopf als Zentrum des Denkens entspricht dem Geist des Menschen. Unser Rumpf mit seinen wichtigsten Organen, wie dem Herz, ist dem seelischen Bereich zugeordnet und mithilfe unserer Beine und Arme setzen wir unsere Ideen und Emotionen auf der Körperebene um. Bis in die kleinsten Bereiche unseres Körpers finden wir diesen Aufbau – Ausdruck von Geist, Seele und Körper.

Der Kopf ist das geistige Kraftzentrum des Menschen. Von dort bestimmen wir bewusst oder unbewusst unser Leben. Auch die Philosophie lehrt uns, dass „der Mensch ist, was er denkt“, und daher liegt es nahe, dass unser Denken der wesentliche Faktor unserer Gesundheit sein muss. Denken wir krank, also zu negativ, schwächen wir die Kraftzentren unseres Körpers und unser Immunsystem. Wir werden krank. Denken wir aber gesund und positiv, tragen wir entscheidend zu unserer Gesundheit bei.

Keine Tat, kein Plan, kein Wort erfolgt ohne einen zuvor entstandenen Gedanken. Die Art und Weise unseres Denkens liegt in unseren Händen. Wir entscheiden, ob wir unsere Ideen verwirklichen oder nicht. Wir entscheiden, ob wir bereit sind, anstehende Probleme zu lösen oder sie zu verdrängen. Wir entscheiden, ob wir offen und liebevoll auf unsere Mitmenschen zugehen oder eine Begegnung meiden.

Wir entscheiden, ob wir optimistisch, mutig und voller Lebensfreude in die Zukunft blicken oder enttäuscht an der Vergangenheit festhalten wollen. Der stärkste Gedanke ist dabei der Glaube, die feste innere Überzeugung von der Verwirklichung einer Idee. Wunder basieren auf der Kraft des Glaubens, Wunderheilungen auf der Kraft der inneren Überzeugung an die eigene Heilkraft. Auch der Placeboeffekt entspringt dem Glauben an das Heilmittel.

Das zweite Kraftzentrum ist unser Herz – die Heimat unserer Gefühle. Es ist immer mit betroffen, egal was wir denken oder fühlen. Gefühle machen uns lebendig, machen uns erst zu einem wirklichen Menschen. Gefühle bestimmen im Wesentlichen unser Handeln und haben einen direkten Kontakt zum Unterbewusstsein. Emotionale Verletzungen, Enttäuschungen im zwischenmenschlichen Bereich, innewohnende Ängste, verdrängte Aggressionen oder tiefe Schuldgefühle können Spuren hinterlassen und sich negativ auf unseren Gesundheitszustand auswirken. Selbstvertrauen, Mut, Zuversicht, Offenheit und die Fähigkeit, seine Gefühle auszudrücken, sind Aspekte von hohem gesundheitlichen Wert. Positive Gefühle plus positive Gedanken ergeben zusammen ein positives Körpergefühl und sind daher die Grundlage für unsere Gesundheit.

Die geheimnisvolle Sprache Ihres Körpers „Mir ist eine Laus über die Leber gelaufen“, „Das halte ich im Kopf nicht aus“, „Ich kann Dich nicht mehr sehen“, „Jetzt habe ich aber die Nase voll“, „Die Angst im Nacken spüren“, „dünnhäutig sein“, „Die Sonne im Herzen haben“, ... Diese und noch viele weitere Aussagen begleiten täglich unser Leben und beschreiben unmerklich den inneren Zustand unseres Körpers.

Schon jetzt leidet fast die Hälfte aller Patienten, die eine Praxis aufsuchen, an Symptomen wie Kopfschmerzen, Herzrasen, Rückenproblemen, Verdauungsstörungen und anderen Beschwerden, für die sich keine organischen Ursachen finden lassen.

Seit 27 Jahren erforsche ich die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Nach anfänglicher großer Skepsis entdeckte ich mehr und mehr die Faszination unseres Körpers, der uns über seine Sprache auf Dysbalancen in unserem Leben aufmerksam machen will.

Stress als Krankmacher Nr. 1 Fortdauernder Stress, der unsere Gesundheit schleichend untergräbt, ist keineswegs auf

Gefühle der Überlastung und des Zeitdrucks beschränkt. Stress in seiner ganzen gesundheitlichen Tragweite ist vielmehr ein unbewusstes Verhaltensmuster, das unseren Körper in eine permanente, innere Alarmbereitschaft versetzt.

Auslöser können natürlich (und im täglichen Leben sehr oft) Ärger im Beruf, Streit in der Partnerschaft oder der Familie sein. Aber auch ungelöste unbewusste Konflikte, belastende Gedanken, bedrückende Gefühle, Sorgen oder Ängste können Stress in uns hervorrufen – mit entsprechenden körperlichen Folgen. Neuere Untersuchungen haben z. B. bestätigt, dass Stress Hautleiden und Herpes verschlimmert oder das Blut dicker macht. Zehn Minuten nach dem ersten Stressgefühl sind bereits Entzündungszellen im Blut nachzuweisen.

Auch Konflikte hinterlassen Stressspuren in unserem Körper: Sie schwächen die Immunabwehr und verlangsamen die Wundheilung. Streitigkeiten mit dem Partner erhöhen die Gerinnungsneigung des Blutes und erhöhen damit die Gefahr eines Herzinfarkts oder Schlaganfalls – Versöhnung bewirkt übrigens genau das Gegenteil.

Gefühle und Gedanken beeinflussen alle Körperprozesse. Und zwar nicht irgendwann später, sondern sofort. Nicht irgendwie, sondern ganz konkret. Nervenbahnen, Stressmoleküle, Hormone, Immunfaktoren und Rezeptoren verändern sich abhängig davon, wie es uns geht. So schwächen z. B. depressive Verstimmungen, die mit Partnerschaftsproblemen zu tun haben, das Herz und gelten daher als großer Risikofaktor für Herzinfarkt und Bluthochdruck. Sie beeinträchtigen den Mineralgehalt des Skeletts und führen einer Studie zufolge bis zu 40% mehr Knochenbrüchen.

Verschiedene Gefühle können dabei unterschiedliche Symptome hervorrufen: Ängste provozieren eher Herz-Rhythmus-Störungen und Hautleiden, Ärger und Frustration führen zu Verdauungsstörungen, Augenleiden, Arteriosklerose, Niedergeschlagenheit und Gefäßverkalkung. Eine Entscheidungsschwäche kann zu Nieren- und Blasenproblemen, zu viel Grübeln zu Kopfschmerzen und Dünndarmstörungen führen.

Umgekehrt beschleunigen Freude, Zuversicht, Gelassenheit, Begeisterung und Liebe die Heilung und lindern Schmerzen. Erfahren Hypertoniepatienten eine liebevolle Zuwendung oder lösen ihre Gefühlsblockaden, kann sich ihr Blutdruck normalisieren. Fühlen sich

Männer von ihren Frauen geliebt, bekommen sie nur halb so viele Infarkte und weniger Prostatakrebs. Frauen geht es genauso: Wissen sie sich umsorgt, erkranken sie seltener an grippalen Infekten, Blasenentzündungen oder Magenverstimungen. In harmonischen Beziehungen bleiben beide Partner gesünder. Bei Verlust des Partners durch Scheidung oder Tod steigt hingegen die Rate an Herzleiden, Diabetes und Krebs.

Die Signale des Körpers sind mannigfaltig und können individuell verschiedene Ursachen haben. In der Praxis für Bewusstseinsmedizin steht die Psyche des Patienten immer im Mittelpunkt der Behandlung.

Mittels gezielter Fragen werden gemeinsam mit dem Patienten unbewusste und verdrängte Stressfaktoren in seinem Leben bewusst gemacht. Allein durch das Erkennen der inneren Ursache für die jeweilige Gesundheitsstörung werden das Immunsystem gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

In den weiteren Sitzungen oder Therapiestunden werden die ursächlichen und meist unbewussten inneren Gesundheitsblockaden getestet und aufgearbeitet, vergleichbar mit einem Antivirenprogramm, das zur Erkennung unliebsamer Störungen und zum Neuprogrammieren funktionsfähiger Programme dient.

Für das Erkennen der mentalen oder emotionalen Ursachen haben sich verschiedene kinesiologische Testmethoden als überaus sicher und anwenderfreundlich erwiesen. Ich selbst wende seit mehr als 25 Jahren diese Testmöglichkeiten sehr erfolgreich in meiner Praxis an.

Als bewusstseinsmedizinische Heilmethoden haben sich das „Inner Clearing“, die Mentaltherapie und das EMDR/EMI, die von den Paracelsus Schulen angeboten werden, als äußerst wirkungsvoll erwiesen.



Peter Breidenbach

Rechtsanwalt, Heilpraktiker und Autor

info@peter-breidenbach.de

CD-Hinweis

Peter Breidenbach: CD-Edition „Körperreise für Ihre Gesundheit“, 2011/12, Lichtpunkt-Records Verlag, www.lichtpunkt-records.at