

Symptome als Chance – Mag. Su Busson

Krankheit heißt auf englisch „dis-ease“, was sehr frei übersetzt „un-behaglich“ oder „nicht leicht“ bedeutet. Vor allem in unserer Gesellschaft, in der sich alles um Schönheit, ewige Jugend, Erfolg und Reichtum dreht. Bevor es aber überhaupt soweit kommt, dass sich im Körper oder in der Psyche schulmedizinisch nachweisbare Krankheitssymptome zeigen, hat uns unser Körper schon viele Botschaften und Signale gesendet, dass etwas nicht stimmt. Dass irgendetwas in unserem Leben nicht (mehr) leicht ist.

Wir werden erzogen und von der Gesellschaft konditioniert. Vor lauter „ich muss“ und „ich soll“ vergessen wir, was gut und richtig für uns ist. Wir verlernen uns selbst und unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Wir hören nicht auf unseren Körper und ignorieren seine Zeichen. In Folge überlasten wir den Körper durch unsere Lebensbedingungen, die Selbstheilungskräfte des Organismus werden geschwächt – wir werden krank. Im Akutfall geht es zunächst darum die physischen Symptome, die wir Krankheit nennen, zu erkennen, zu beseitigen bzw. dem Körper zu helfen, damit fertig zu werden. Das ist die Aufgabe der Schulmedizin.

Wenn wir den Körper aber weiterhin durch krankmachende Lebensbedingungen überlasten, können wir nicht wirklich gesund werden oder zumindest nicht bleiben. Das erfordert die Bereitschaft notwendige Veränderungen in unserer Lebensweise vorzunehmen: tiefer liegende Ursachen zu erkennen, zu beseitigen bzw. den Körper zu unterstützen, dass er sich wieder selbst heilen kann. Heilung bedeutet: ganz, vollständig. Heil sein bedeutet im Einklang sein mit der Existenz. In diesem Sinn ist Heilung immer möglich.

Was macht uns krank? Mindestens 75% aller Krankheiten sind psychosomatischen Ursprungs – das heißt, sie gehen auf eine emotionale oder geistige Ursache zurück. Das bestätigt auch die moderne Schulmedizin. Manche meinen noch immer, die Krankheit sei deswegen eine Einbildung, ein Zeichen dafür nicht normal zu sein oder das Leben nicht im Griff zu haben. Aber Psychosomatik ist keine Krankheit, sondern der Ausdruck der Schöpfung in allen Lebewesen: die Wechselwirkung von Körper, Seele und Geist. Ein einfaches Beispiel: Wenn es uns gut geht, halten wir viel aus. Wenn wir lange viel aushalten müssen, geht es uns irgendwann nicht mehr gut. Wenn es uns nicht gut geht, halten wir immer weniger aus. Und so weiter. Gesundheitliche Beschwerden haben also selten nur eine einzige Ursache. In den meisten Fällen spielen mehrere Faktoren – physische und psychische – zusammen.

Zu den häufigsten zählen:

- > Stress
- > zwischenmenschliche Konflikte
- > Bewegungsmangel
- > Einseitige oder falsche Ernährung
- > Wirbelsäulenprobleme
- > Kranke Zähne oder Schwermetallbelastungen durch Amalgam, etc.
- > Umwelt- und Strahlenbelastungen
- > einschränkende Denkmuster und Glaubenssätze
- > Traumen/Schocks

Wir alle sind im Laufe unseres Lebens – mehr oder weniger lange und mehr oder weniger intensiv – diesen Bedingungen ausgesetzt. Jeder von uns reagiert ganz individuell. Eine Krankheit kann durch unterschiedliche Faktoren bedingt sein und ein Krankheitsfaktor kann unterschiedliche Krankheiten verursachen. Zum Beispiel kann eine Gastritis die Folge von Stress, schlechter Ernährung, Konflikten, Wirbelverschiebungen oder schlechten Zähnen sein. Umgekehrt kann Stress sehr unterschiedliche Beschwerden hervorrufen z.B.: Gastritis, Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Migräne, Tinnitus.

In jedem Fall enthalten die physischen Symptome die Botschaft, dass der Körper mit unserer Lebensweise überfordert ist. Sehr oft wissen wir auch, was uns krank macht oder ahnen es zumindest. Sind uns die Ursachen (noch) nicht bewusst oder können wir sie zum jetzigen Zeitpunkt nicht verändern, können wir den Körper auf andere Weise unterstützen, damit er mit der belastenden Situation besser zurechtkommt. Wie das geht? Auch hier gibt es keine Patentlösungen. Wie gesagt, jeder von uns ist sehr individuell. Aber ganz einfache Fragen können hilfreich sein: Was tut mir gut? Wo und mit wem fühle ich mich wohl? Was macht mir Spaß (hat mir früher Spaß gemacht)? Was ist mir in meinem Leben wirklich wichtig? Wonach habe ich Sehnsucht?

Jede heilsame Veränderung beginnt mit einem kleinen Schritt – einem Schritt zu uns selbst zurück. Wir dürfen wieder lernen, uns selbst bewusster wahrzunehmen und zu erkennen, wer wir wirklich sind, was wir wollen und was uns davon abhält, das auch zu (er)leben. In diesem Sinn sind SYMPTOME eine Chance, unser Leben und unseren Weg zu überprüfen, unsere Werte und Gewohnheiten zu hinterfragen, uns selbst und unsere Beziehungen neu zu bewerten, unser Bewusstsein zu erweitern und uns zu entwickeln. Eine Chance zu Selbsterkenntnis und Wachstum.

Mag. Su Busson

Systemische Lebensberaterin, energetische Körpertherapeutin, Fitness- und Gesundheitstrainerin, unterstützt seit Jahren Menschen, die sich körperlich, seelisch und/oder geistig verändern wollen.

Fragen & nähere Infos unter:

0664/4236789 – info@bodyemotion.at – www.bodyemotion.at