

GESÜNDER **Leben**

Achten Sie auf sich!

HEFT 10 OKTOBER 2022 € 3,-

TOP THEMA
Interview mit
Philipp: „Jeder
verdient
Applaus.“

ÜBER SEX SPRICHT MAN NICHT?

Das wurde bei einem
Fachkongress widerlegt

DIE GEHEIMNISSE DER HANFPFLANZE

Wie die Wirkstoffe des Krauts
legal eingesetzt werden

ZU PERFEKT SEIN SCHADET NUR

Es ist gar nicht möglich,
alles richtig zu machen

30
★ **JAHRE** ★

**GESÜNDER
Leben**

VERGOLDEN SIE DIE TAGE!

**MIT EINEM STARKEN IMMUNSYSTEM,
FREUDENSPRÜNGEN UND KÜRBISREZEPTEN**

9 024700 260015 10

Krank und sprachlos

Wenn keine organische Erkrankung nachweisbar ist, dann sprechen wir von Psychosomatik. Bei psychosomatischen Beschwerden verspürt man körperliche Symptome, die medizinisch nicht erklärbar sind. Das ändert aber nichts daran, dass die Betroffenen diese Beschwerden haben! Wenn die Seele leidet, leidet auch der Körper. Psychische Probleme äußern sich deshalb auch über physischen Schmerz. Die Folgen sind zum Beispiel Kreislaufbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Rückenschmerzen, Schmerzen in Armen und Beinen, Blasenentzündungen, Tinnitus, sexuelle Störungen, ...



Warum wird Krankheit als Sprache eingesetzt?

- ➔ Weil wir für unsere Not keine Worte finden, benutzen wir die Sprache des Körpers, um Aufmerksamkeit zu bekommen.
 - ➔ Weil wir es nicht wagen, aggressive oder ärgerliche Gefühle offen zu zeigen. Auf diese Weise „rächen“ wir uns unbewusst für erlittene Kränkungen und Vernachlässigungen.
 - ➔ Patienten haben gelernt, dass sie von Familienmitgliedern belohnt werden, wenn sie leiden.
 - ➔ Krankheit ist ein Weg, um sich aus schwierigen Lebenssituationen hinaus zu katapultieren oder Entscheidungen auszuweichen.
 - ➔ Eine Gesellschaft, die psychische Probleme bei weitem nicht so ernst nimmt wie körperliche Beschwerden, zwingt manche Menschen dazu, sich über körperliche Probleme bemerkbar zu machen.
- Den Betroffenen sind diese Ursachen für ihr Verhalten nicht bewusst. Sie sind aber keineswegs Simulanten! Sie spüren den Schmerz, das Unwohlsein, die körperliche Beeinträchtigung. Was sie nicht spüren, sind ihre wahren Gefühle und Bedürfnisse, die sich dahinter verbergen. Häufig betrifft dies Personen, die einen ho-

hen Perfektionsanspruch an sich selbst stellen. Kleine Misserfolge im Beruf, ein ganz normaler Streit in der Familie, ein peinlicher Schnitzer in der Öffentlichkeit – all das kann einen aus der Bahn werfen, wenn man nicht über ein stabiles Selbstwertgefühl verfügt. Und da ist wiederum die Krankheit ein willkommener Rettungsanker. Sie bewahrt einen ichschwachen Menschen davor, völlig das emotionale Gleichgewicht zu verlieren. Krankheit ist die beste Entschuldigung.

Was wir verdrängen, wird nicht weniger, sondern mehr

Wesentlich ist, dass wir die Fähigkeit entwickeln, den eigenen Körper verstehen zu können – das heißt, achtsam mit dem Körper und dem Geist umgehen, rechtzeitig aussprechen, was einen belastet und nicht verdrängen. Denn alles was wir verdrängen wird mehr statt weniger! Wenn wir nicht hinschauen, verselbstständigen sich unsere körperlichen Beschwerden, manifestieren sich und werden zu chronischen Schmerzen!

Das Wichtigste: eine psychosomatische Störung ist kein Zeichen von persönlicher Schwäche, sondern ein Hilferuf der Seele. Seien Sie mutig und lassen Sie sich helfen! ♥

Mag. Majda Moser ist
 Expertin für Resilienz,
 Leistungssteigerung,
 Sexualprobleme,
 Körpertherapie nach
 Alexander Lowen,
 Motivationsrednerin und
 Seminarleiterin.
www.majda-moser.com
 Persönliche Fragen unter
 +43 664 356 8048
 Seminare:
[www.majda-moser.com/
 seminarangebot/](http://www.majda-moser.com/seminarangebot/)

