

Emotionen gehen tief

Wie Unfälle sich auf Muskeln und Sehnen auswirken können

Weinen, schreien, schimpfen, fluchen. Im Falle eines Unfalls sollten wir dies viel öfter tun. Denn wenn wir beispielsweise stürzen und unter Schock stehen, kann es sein, dass sich die Angst, die wir in diesem Moment empfinden, tief in unser Unterbewusstsein einbrennt und auch noch Jahre später körperliche Beschwerden verursacht.

Wenn wir verunfallen, laufen in Sekundenschnelle verschiedene Prozesse ab: zuerst kommt das Erschrecken. Sekundenbruchteile später realisieren wir, dass etwas schief läuft. Im gleichen Augenblick kommt die Angst vor den, was gleich unweigerlich kommen wird. Wir versuchen uns instinktiv zu schützen. Dann kommt der Schmerz. Wenn wir unsere Emotionen in diesen wenigen Momenten bewusst unterdrücken oder in einen Schock-Zustand verfallen, speichert das Unterbewusstsein die Situation als bedrohlich ab. Denn das Signal, dass alles in Ordnung und der Fall gelöst ist, fehlt.

Emotionale Reaktion löst den Schock

Besser und sogar wichtig wäre es, in so einem Moment emotional zu reagieren. Durch weinen, schreien, schimpfen oder fluchen können die angestaute Angst, die Wut, der Schock und der Schmerz freigesetzt werden. Es hilft in so einem Fall Schuldzuweisungen zu machen, um die Emotionen freizusetzen. Wenn wir zum Beispiel auf ein verflüchtiges Messer schimpfen, das einfach zu scharf war, gibt diese Reaktion dem Unterbewusstsein Entwarnung. Wir hatten ja gar keine Schuld am Unfall. Das Unterbewusstsein kann sich wieder entspannen. Fehlt eine solche Entwarnung, aktiviert das Unterbewusstsein Mechanismen, die künftig vor einer ähnlichen Bedrohung schützen sollen. Wir wollen uns ja der gleichen Situation nicht noch einmal aussetzen und werden vorbereitet sein. Das zumindest ist eine der Aufgaben unseres Unterbewusstseins, dessen Funktion es ist, uns vor Gefahren zu schützen. Es steuert uns oft unbemerkt. Ein kleiner Auslöser – zum Beispiel eine Erinnerung an den Vorfall – kann nun genügen, um die einstigen Gefühle oder körperliche Schmerzen wieder zu wecken und Schutzmechanismen in Gang zu setzen, die genau auf die Unfallsituation von damals zugeschnitten sind. Häufig führen gerade diese Schutzreaktionen zu langwierigen körperlichen Beschwerden, für die oft keine schulmedizinische Ursache gefunden werden kann.

Beschwerden und mögliche Ursachen

In der therapeutischen Praxis hat sich gezeigt, dass gerade Stürze noch lange nach dem Unfall gewisse körperliche Beschwerden verursachen. Eine steife Nackenmuskulatur, Schulter- und Rückenschmerzen deuten vielfach auf einen ungelösten Sturz nach hinten hin. Das Unterbewusstsein hat abgespeichert, dass die Neigung nach vorne einem Sturz nach hinten entgegenwirken kann.

Durch ein Schlüsselerlebnis reaktiviert sich dieses Schutzprogramm und wird nun immer wieder angewandt. In der Folge verspannen sich Muskeln, versteifen sich Gelenke oder verkürzen sich Sehnen. Da das Unterbewusstsein auf Erinnerungen und Emotionen basiert und nicht intelligent handelt, arbeitet es in diesem Fall ungewollt gegen den Körper.

Nach dem gleichen Schutzprinzip zieht ein Sturz nach vorne oft eine Rücklage nach sich. Diese bewirkt eine Überbelastung von Beinen und Becken. Beschwerden in den Knien und in den Hüftgelenken sind oft eine Folge eines solchen Unfalls. Treten Schulter oder Hüftbeschwerden einseitig auf, kann dies auf einen Sturz zur Seite hindeuten.

Wie kann effizientes Heilen helfen?

Das Finden der Ursache von Beschwerden steht bei der Methode des effizienten Heilens im Vordergrund. Dabei werden die Erinnerungen und Emotionen, die im Unterbewusstsein gespeichert sind, aktiviert und längst Vergessenes oder Verdrängtes kommt an die Oberfläche.

Ein guter Therapeut wird immer den Menschen Ganzes behandeln und so Schlüsselereignisse aufspüren. Mit der Methode des effizienten Heilens lässt sich feststellen, ob hinter Schmerzen oder Blockaden möglicherweise eine entsprechende Programmierung im Unterbewusstsein steckt. Ist das der Fall, kann der Therapeut die Speicherung aufheben. Dies geschieht durch eine gezielte Aktivierung des Unterbewusstseins, das die Bilder des Unfallablaufs wieder abrufen. Der Patient erinnert sich an längst verdrängte Geschehnisse und kann diese durch körperliche und emotionale Reaktionen verarbeiten. Durch das Auflösen der Fehlprogrammierung aktiviert der Patient seine Selbstheilungskräfte. Körper und Psyche kommen ins Gleichgewicht und die Symptome verschwinden in der Regel schon nach kurzer Zeit. Dadurch entsteht Gesundheit, Leichtigkeit, Selbstvertrauen, Gleichgewicht und Harmonie.

Die Schmerzen im Bein waren weg

Fallbeispiel aus der Praxis

Vorgeschichte

Ein 47-jähriger männlicher Patient bemerkt plötzlich unerklärliche Schmerzen im linken Bein. Er konsultiert verschiedene Ärzte, die alle keine physische Ursache für die Schmerzen finden können. Nach über einem halben Jahr und verschiedenen fehlgeschlagenen schulmedizinischen Behandlungsversuchen ist der Patient verzweifelt. Ihm bleibt nur noch die Hoffnung, dass es neben den klassischen Behandlungsmethoden andere Wege zur Heilung gibt. Über eine Empfehlung erfährt der Patient von den alternativen Behandlungsmethoden im Gesundheitszentrum Greenpark.

Gespräch

Im Gespräch nimmt der Therapeut den Patienten als angepasst, zurückhaltend und traurig wahr. Zudem stellt sich heraus, dass der Patient an Schuldgefühlen leidet. Aufgrund dieser Indizien schliesst der Therapeut darauf, dass die Beschwerden ihre Ursache im Unterbewussten haben. Er vermutet, dass der Schock nach einem Sturz für die Schmerzen des Patienten verantwortlich ist, obwohl der Patient sich nicht an einen solchen Sturz erinnern kann.

Therapiesitzung

Der Therapeut versetzte den Patienten zunächst in einen leichten Entspannungszustand, der einen schnellen Zugang zum Unterbewusstsein bei vollem Bewusstsein ermöglicht. In diesem Trancezustand aktiviert der Therapeut die Erinnerung an die Ursache der Beschwerden. Der Patient erhält über den veränderten Bewusstseinszustand Zugang zu einem vergessenen Kindheitserlebnis.

Ursache der Beschwerden

Es gab tatsächlich einen Sturz, der sich ereignet hatte, als der Patient vier Jahre alt war. Er spielte damals zu Hause auf der Treppe, was ihm die Mutter verboten hatte. Durch einen Ausrutscher fiel das Kind die Treppe herunter. Dies verursachte einen Schockzustand und Schmerzen im Bein. Die Mutter eilte erschreckt aus der Küche herbei, schrie das Kind ängstlich an und gab ihm die Schuld am Unfall.

Durch das Schimpfen der Mutter konnte sich der Schockzustand nicht lösen und setzte sich im Körper des Patienten fest. Das Unterbewusstsein speicherte die Erinnerung an diesen Vorfall. Erst Jahre später reaktivierte das Unterbewusstsein – vermutlich durch eine ähnliche Situation – die physische Erinnerung an den Vorfall wieder. Die Schockenergie manifestierte sich in Form von physischen Symptomen, in diesem Fall als Schmerzen Bein.

Heilung

Durch die Aktivierung der Erinnerung kann der Patient den Vorfall nochmals durchleben. Der Therapeut hebt die negative Programmierung der Schuldgefühle mittels positiver Suggestion auf. Durch die Auflösung des Schuldgefühls kann der Schock aus dem Körper entweichen. Dies manifestiert sich in einem Zittern des Beines, das sich plötzlich leicht und entspannt anfühlt. Der Schmerz verschwindet. Die Muskelverspannung, die durch den Schock verursacht worden war, löst sich. Die Muskeln können durch die Heilsitzung ihre ursprüngliche, gesunde Position einnehmen. Bis zum heutigen Tag ist der Patient schmerzfrei.