

EMOTIONEN GEHEN TIEF

Wie Unfälle sich auf Muskeln und Sehnen auswirken können

Weinen, schreien, schimpfen sind emotionale Äußerungen die im Falle eines Unfalls absolut sinnvoll sind. Denn wenn wir beispielsweise stürzen und unter Schock stehen, kann es sein, dass wir die Angst, die wir in diesem Moment empfinden, unterdrücken und nicht nach Außen dringen lassen. So kann sich die Angst tief in unseren Körper und unser Unterbewusstsein einspeichern. Dies kann auch noch Jahre später zu körperlichen Beschwerden führen.

Während eines Unfalls, laufen in Sekundenschnelle verschiedene Prozesse ab: zuerst kommt das Erschrecken und die Angst. Sekundenbruchteile später realisieren wir, was gleich unweigerlich passieren wird. Instinktiv versuchen wir uns vor der Gefahr zu schützen. Bei einem starken Ereignis verfallen wir in einen Schock-Zustand, dieser bewirkt, dass wir ohne unser volles Tagesbewusstsein unkontrollierte Handlungen begehen, welche uns noch mehr in Gefahr bringen würden.

Das Erlebte, sofern es ein bedeutungsvolles Ereignis war, wird vom Unterbewusstsein abgespeichert. Denn eine der Funktionen des Unterbewusstseins ist, uns vor Gefahren zu schützen, damit uns Vergleichbares nicht noch einmal passiert. Sollten wir uns im weiteren Verlauf unseres Lebens in einer ähnlichen unangenehmen Situation befinden, wird das Unterbewusstsein alles daran setzen, uns vor dieser Gefahr zu beschützen. Dies tut das Unterbewusstsein in dem Es die gleichen Emotionen in uns aktiviert, die wir schon zuvor erlebten. Wurden wir beispielsweise einmal als Kind in einem engen Raum eingesperrt, wird das Unterbewusstsein nichts unversucht lassen, uns vor einer Wiederholung dieser Bedrohung zu schützen. Dies äußert sich so, dass im späteren Leben auf eine Einengung mit derselben Angst oder Panik reagiert wird (Klaustrophobie).

Hierfür können problematische Geburten auch ein Auslöser sein. Da das Unterbewusstsein keine Zeit kennt und permanent wie eine schützende Mutter in der Gegenwart präsent ist, wird es uns lebenslang vor einer Wiederholung bewahren, bis wir das verdrängte Ereignis aus der Vergangenheit aufgearbeitet und gelöst haben. (siehe Infoletter „Die Art der Geburt und ihre Auswirkungen“ auf www.stolzhealing.ch)

Die Emotionale Reaktion löst den Schock

Von Vorteil wäre es, in so einem Moment emotional zu reagieren. Durch weinen, schreien oder schimpfen können die angestauten Ängste, die Wut, der Schock und der Schmerz freigesetzt werden. Es hilft also in diesem Augenblick Schuldzuweisungen zu machen, um

die Emotionen nicht zu unterdrücken. Zum Beispiel auf das verflixte Messer zu schimpfen, das zu scharf war und mit dem ich mich verletzt habe. Menschen, die in schwierigen Situationen emotional reagieren, haben oft weniger psychische und gesundheitliche Probleme, als diejenigen, die alles schlucken, verdrängen und den Fehler bei sich suchen. Eine Aufgabe unseres Unterbewusstseins besteht darin, uns vor erlebten Gefahren zu schützen. Die meiste Zeit unseres Lebens werden wir vom Unterbewusstsein gesteuert.

Eine Erinnerung an einen ähnlichen Vorfall aus der Vergangenheit kann genügen, um die einstigen Gefühle oder körperlichen Symptome wieder zu aktivieren, hochzubringen und Schutzmechanismen in uns in Gang zu setzen. Dies ist uns in der Regel nicht bewusst, denn häufig führen gerade diese schmerzhaften Emotionen zu langwierigen körperlichen Beschwerden. Oft kann schulmedizinisch keine Ursache für unterschiedlichste Krankheitsbilder gefunden werden, obwohl entsprechende Symptome vorhanden sind. Meines Wissens sind Gedanken und Emotionen bis zum heutigen Zeitpunkt auch nicht mit modernsten medizinischen Messverfahren der Schulmedizin zu erfassen.

Beschwerden und ihre mögliche Ursachen

In meiner therapeutischen Praxis hat sich gezeigt, dass die meisten Krankheitsbilder psychosomatischer Natur sind. Eine steife Nackenmuskulatur, Schulter- und Rückenschmerzen und chronische Krankheiten sind in der Regel Ausdruck verdrängter Emotionen. Dazu gehören auch Stürze. Ein Mensch welcher einen Sturz nach vorne erlebte hat in der Folge die Tendenz sich nach hinten zu neigen, aus Angst vor einer Wiederholung. Ebenso legt eine nach vorne neigende Körperhaltung einen ungelösten Sturz nach hinten nahe. Die Erinnerungsenergie des Unterbewusstseins schützt den Menschen so vor einer Wiederholung des traumatischen Erlebnisses. Die Arbeit mit dem Unterbewusstsein erscheint demnach bei solchen und vielen weiteren Krankheitsbildern sinnvoll und notwendig.

Die Angst vor der Angst

Durch ein Schlüsselerlebnis reaktiviert sich das Schutzprogramm und beeinflusst auch die biochemisch/physischen Prozesse. Als Folge dieser Ereignisse verspannen sich die Muskeln, versteifen sich die Gelenke oder verkürzen sich die Sehnen. Da das Unterbewusstsein auf Erinnerungen und Emotionen basiert und nicht intelligent handelt, arbeitet es in solchen Fällen 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 die Arbeit mit dem Unterbewusstsein helfen?

Das Finden der Ursache von Beschwerden steht bei meiner Art von Behandlung im Vordergrund. Dabei werden die Erinnerungen und Emotionen, die im Unterbewusstsein

gespeichert sind, aktiviert und längst Vergessenes oder Verdrängtes kommt an die Oberfläche.

Aus meiner Sicht nimmt ein guter Therapeut den Menschen physisch, emotional, mental und seelisch wahr. Diese ganzheitliche Sichtweise ist notwendig, um die wirklichen Schlüsselereignisse der Symptome aufzuspüren und auf der richtigen Ebene die Ursachen zu behandeln.

Auch sollten entsprechende negative und destruktive Programmierungen, oft aus der Kindheit stammend, ins Positive und in die Liebe transformiert werden. Dies geschieht idealerweise in einem entspannten Zustand, da das Unterbewusstsein zwischen 8 - 12 Hz am empfänglichsten ist, um Blockierungen zu lösen. Die Aktivierung des Unterbewusstseins an längst verdrängte Erinnerungen, das Aktivieren und Lösen von emotionalen und körperlichen Widerständen (Blockaden) führt in den meisten Fällen zur Lösung der Beschwerden. Körper und Psyche kommen ins Gleichgewicht, eine Besserung kann erfolgen, Heilprozesse werden angeregt und das Immunsystem wird gestärkt. Dadurch entsteht Gesundheit, Leichtigkeit, Selbstvertrauen, Gleichgewicht und Harmonie.

Herzlichst Ihr Franco Stolz-Lepore