

Jean-Pierre Barral

**Die Botschaften unseres Körpers**

Ganzheitliche Gesundheit ohne Medikamente

Unter Mitarbeit von Hélène Armand



**Jean-Pierre Barral**

## **Die Botschaften unseres Körpers**

**Ganzheitliche Gesundheit ohne Medikamente**

IRISIANA

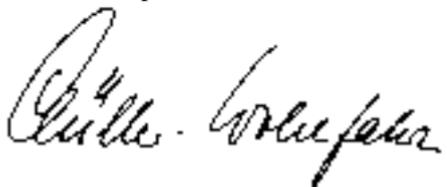


## Vorwort

Mit dem vorliegenden Buch lehrt uns Barral, wie wir Menschen Botschaften unseres Körpers richtig wahrnehmen und verstehen können. Mit diagnostischer Brillanz beschreibt er komplizierte biochemische Vorgänge, die wichtigsten Bausteine und die unterschiedlichen Stufen des Frühwarnsystems in unserem Organismus. In eindrucks voller Weise erklärt er außerdem die Alarmsignale, die der menschliche Körper sendet, und wie wir diese am besten verstehen und deuten können. Weiterhin gibt er praktische Tipps für viele Gesundheitsprobleme und bietet gleichzeitig Lösungsvorschläge an.

Dieses Buch ist ein nützlicher Ratgeber und kompetentes Nachschlagewerk. Beim Lesen spürt man, dass es von einem Therapeuten und Menschenkenner geschrieben ist, der in der Fachwelt einen exzellenten Ruf genießt und der sein Wissen und seine Erfahrungen nun an alle Menschen weitergeben möchte. Dies ist ein Buch für uns alle – ein echtes Barral-Buch: simpel, klar und effektiv!

München, 5. April 2006

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt". The signature is fluid and cursive, with "Hans-Wilhelm" on top and "Müller-Wohlfahrt" below it.

Dr. Hans-Wilhelm Müller-Wohlfahrt



# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
<i>Auf den eigenen Körper hören</i>	<b>13</b>
<i>Wenn wir uns selbst besser verstehen ...</i>	<b>14</b>
... wird es uns besser gehen	<b>15</b>
<b>Erster Teil</b>	
<b>Ihr Körper spricht mit Ihnen, hören Sie ihm gut zu</b>	<b>17</b>
<i>Unser Körper, ein gut eingefahrener Motor</i>	<b>18</b>
<i>Der Widerhall unserer Emotionen in unseren Organen</i>	<b>19</b>
<i>Das Echo unserer Organe in unserem Verhalten</i>	<b>20</b>
<i>Der Schwachpunkt</i>	<b>20</b>
<i>Den Körper verstehen: das Gehirn</i>	<b>22</b>
<i>Zum Glück somatisieren wir</i>	<b>23</b>
<i>Der Ausdruck von Lebensgefühlen</i>	<b>26</b>
<i>Das große Schauspiel der Gefühle</i>	<b>26</b>
<i>Emotionen zwischen Vernunft und Trieb</i>	<b>27</b>
<i>Emotionen sind der Mörtel für unser Lebensgebäude</i>	<b>28</b>
<i>Wie funktioniert das Körpergedächtnis?</i>	<b>30</b>
<i>Nicht alle Verletzungen sind sichtbar</i>	<b>31</b>

<b>Was denken unsere Organe?</b>	<b>33</b>
<i>Wie Organe unser Verhalten beeinflussen</i>	<b>33</b>
<i>Wie umgekehrt unser Verhalten auch die Organe beeinflusst</i>	<b>34</b>
<i>Ob psychisch oder physisch, der Schauplatz ist derselbe!</i>	<b>35</b>
<i>Ein empfindliches Potenzial</i>	<b>36</b>
<i>Das »Phänomen des Zuviel oder Zuwenig«</i>	<b>37</b>
<i>Die Depression, ein extremes Beispiel für das »Phänomen des Zuviel oder Zuwenig«</i>	<b>39</b>
<b>Lernen Sie, die Ursache Ihrer Probleme zu finden</b>	<b>40</b>
<i>Nicht immer ist das Leben ein langer, ruhiger Fluss ...</i>	<b>41</b>
<i>Unterschiedliche Widerstandskraft</i>	<b>41</b>
<i>Angstfrei verstehen</i>	<b>43</b>
<i>Emotionale Probleme durch Organbehandlung heilen</i>	<b>44</b>
<i>Organprobleme durch Behandlung emotionaler Probleme heilen</i>	<b>44</b>
<i>Der »Organ-Typ«</i>	<b>45</b>

## Zweiter Teil

<b>Was unsere Organe denken</b>	<b>49</b>
<i>Das Gehirn: der »Big Boss«</i>	<b>50</b>
<i>Die Gehirnfunktion</i>	<b>50</b>
<i>Funktionsstörungen des limbischen Systems</i>	<b>55</b>
<i>Wie funktioniert die Beziehung zwischen Gehirn und Organ?</i>	<b>57</b>
<i>Indirekt denken die Organe!</i>	<b>58</b>
<i>Experimente mit Scanner und Photonen</i>	<b>59</b>
<i>Was können Sie für Ihr Gehirn tun?</i>	<b>61</b>
<i>Lungen und Bronchien: nichts als Luft?</i>	<b>63</b>
<i>Die Funktion von Lungen und Bronchien</i>	<b>63</b>
<i>Funktionsstörungen von Lungen und Bronchien</i>	<b>67</b>
<i>Der »Lungen-Bronchien-Typ«</i>	<b>70</b>
<i>Was können Sie für Ihre Lungen und Bronchien tun?</i>	<b>78</b>
<i>Das Herz: ein starker Muskel</i>	<b>82</b>
<i>Die Funktion des Herzens</i>	<b>82</b>
<i>Funktionsstörungen des Herzens</i>	<b>84</b>
<i>Der »Herztyp«</i>	<b>87</b>
<i>Was können Sie für Ihr Herz tun?</i>	<b>95</b>

<b>Die Brüste: Symbol der Weiblichkeit</b>	<b>99</b>
<i>Die Funktion der Brüste</i>	<b>99</b>
<i>Funktionsstörungen der Brüste</i>	<b>99</b>
<i>Der »Brusttyp«</i>	<b>101</b>
<i>Was können Sie für Ihre Brüste tun?</i>	<b>108</b>
<b>Die Gallenblase: ein Speicher für Ärger</b>	<b>111</b>
<i>Die Funktion der Gallenblase</i>	<b>111</b>
<i>Funktionsstörungen der Gallenblase</i>	<b>112</b>
<i>Der »Gallentyp«</i>	<b>113</b>
<i>Was können Sie für Ihre Gallenblase tun?</i>	<b>116</b>
<b>Die Leber: das Fundament der Persönlichkeit</b>	<b>119</b>
<i>Unser Entgiftungszentrum</i>	<b>119</b>
<i>Die Funktion der Leber</i>	<b>120</b>
<i>Die »weibliche« Leber</i>	<b>122</b>
<i>Funktionsstörungen der Leber</i>	<b>126</b>
<i>Der »Lebertyp«</i>	<b>130</b>
<i>Was können Sie für Ihre Leber tun?</i>	<b>141</b>
<b>Die Leber und das Cholesterin</b>	<b>147</b>
<i>Die Wirkungsweise des Cholesterins</i>	<b>147</b>
<i>Das »gute« und das »schlechte Cholesterin«</i>	<b>148</b>
<i>Störungen in Zusammenhang mit Cholesterin</i>	<b>148</b>
<i>Was können Sie tun?</i>	<b>149</b>
<b>Der Magen und der Zwölffingerdarm: das soziale Ich</b>	<b>152</b>
<i>Die Funktion von Magen und Zwölffingerdarm</i>	<b>152</b>
<i>Funktionsstörungen von Magen und Zwölffingerdarm</i>	<b>153</b>
<i>Der »Magen-Zwölffingerdarm-Typ«</i>	<b>154</b>
<i>Was können Sie für Magen und Zwölffingerdarm tun?</i>	<b>165</b>
<b>Bauchspeicheldrüse und Milz: eine schwierige Aufgabe</b>	<b>169</b>
<i>Die Funktion von Bauchspeicheldrüse und Milz</i>	<b>169</b>
<i>Funktionsstörungen von Bauchspeicheldrüse und Milz</i>	<b>170</b>
<i>Der »Bauchspeicheldrüsen-Milz-Typ«</i>	<b>171</b>
<i>Übersicht über die Reaktionen der Milz</i>	<b>176</b>
<i>Was können Sie für Bauchspeicheldrüse und Milz tun?</i>	<b>179</b>
<b>Der Darm: ein langer Weg</b>	<b>182</b>
<i>Die Funktion des Darms</i>	<b>182</b>

<i>Funktionsstörungen des Darms</i>	183
<i>Der »Darmtyp«</i>	186
<i>Was können Sie für Ihren Darm tun?</i>	192
<b>Die Nieren: so verschieden wie Stiefschwestern</b>	195
<i>Die Funktion der Nieren</i>	195
<i>Funktionsstörungen der Nieren</i>	196
<i>Der »Nierentyp«</i>	199
<i>Was können Sie für Ihre Nieren tun?</i>	206
<b>Die Harnblase: pausenlose Kontrolle</b>	210
<i>Die Funktion der Harnblase</i>	210
<i>Funktionsstörungen der Harnblase</i>	211
<i>Ein Problem nur der Frauen?</i>	212
<i>Der »Harnblasentyp«</i>	212
<i>Was können Sie für Ihre Harnblase tun?</i>	216
<b>Die Geschlechtsorgane: Ursprung und Zukunft</b>	218
<i>Die Funktion der Geschlechtsorgane</i>	218
<i>Die Bedeutung des Geruchssinns</i>	222
<i>Erwachende Sinne</i>	224
<i>Funktionsstörungen der Geschlechtsorgane</i>	225
<i>Der »Genitaltyp«, Frau oder Mann</i>	230
<i>Was können Sie für Ihre Geschlechtsorgane tun?</i>	236
<b>Die Haut: unser »Aushängeschild«</b>	241
<i>Die Funktion der Haut</i>	241
<i>Die Haut: eine hochempfindliche Hülle</i>	243
<i>Funktionsstörungen der Haut</i>	245
<i>Der »Hauttyp«</i>	245
<i>Was können Sie für Ihre Haut tun?</i>	247
<b>Dritter Teil</b>	
<b>Sanfte Medizin</b>	249
<b>Unser wertvollstes Gut</b>	250
<i>Die Suche nach dem Gleichgewicht</i>	250
<i>Ihr Pfad zur Gesundheit</i>	251
<i>Die Erziehung der Kinder und der jungen Sportler</i>	253

<b>Das Gleichgewicht in unserem Körper respektieren</b>	<b>255</b>
<i>Psychische Ausgeglichenheit</i>	<b>255</b>
<i>Das körperliche Gleichgewicht</i>	<b>257</b>
<b>Viszerale Manipulation – gut für die Organe</b>	<b>271</b>
<i>Die Bewegungen unserer Organe</i>	<b>271</b>
<i>Was kann die viszerale Manipulation bewirken?</i>	<b>278</b>
<i>Den Therapeuten sorgfältig auswählen</i>	<b>281</b>
<i>Ausgewählte Adressen</i>	<b>282</b>
<b>Dank</b>	<b>285</b>
<b>Impressum</b>	<b>287</b>



# **Einleitung**

Der Mensch hat einen Körper und eine Seele, er ist ein ganzheitliches Individuum. Vor seiner Geburt ist er die Frucht aus der Vereinigung zweier Menschen. Kaum geboren, nimmt er schon Beziehung zu seiner Familie auf, und nach und nach tritt er in Kontakt mit der Gesellschaft. Er hinterlässt seine Spuren auf der Welt, im Universum, im Kosmos. Auch diese sind in ständiger Bewegung wie der Mensch selbst. Von der Geburt bis zum Tod bleibt nichts starr, alles ist in Veränderung – das Aufwachsen und das Altern zeigen dies am deutlichsten. Wer seiner eigenen Entwicklung Aufmerksamkeit schenkt, sich die Rhythmen, Bewegungen und Verbindungen, die den Körper lebendig machen, bewusst macht, lernt sich selbst kennen. Er lernt, für sich zu sorgen, um in Harmonie durchs Leben zu gehen.

## **Auf den eigenen Körper hören**

Niemand möchte ein Egozentriker oder Narziss sein, doch Sie sollten nie die Tatsache aus den Augen verlieren, dass Sie selbst die wichtigste Person in Ihrem Leben sind. Von Ihnen und Ihrer

persönlichen Ausgeglichenheit hängt die Harmonie Ihrer Umgebung und das Gleichgewicht eines gesamten Familien- oder Gesellschaftssystems ab. Was Sie im Austausch zurückbekommen, wird immer etwas Gutes sein. Sie haben also sich selbst gegenüber eine »Kontroll- und Instandhaltungspflicht«. Viele von uns schenken ihrem Auto mehr Aufmerksamkeit als ihrem Körper, aber wie viele von denen, die gerne am Steuer eines blitzblank geputzten Autos mit rundlaufendem Motor sitzen, fühlen sich in ihrer Haut so richtig wohl? Wie viele von denen, die beim geringsten verdächtigen Motorgeräusch eilends eine Werkstatt aufsuchen, sind ebenso aufmerksam, wenn sie sich krank oder unwohl fühlen?

Wir sollten unseren Körper nicht bis ins Kleinste beobachten, sonst werden wir zu Hypochondern, aber wir sollten lernen, so aufmerksam auf unseren Körper und seine Reaktionen zu achten, dass wir mit »unserem Motor« stets im Gleichklang sind, Pannen vermeiden und optimal von seiner Leistungsfähigkeit profitieren können.

### **Wenn wir uns selbst besser verstehen ...**

Vor unserem Körper und seinen Reaktionen müssen wir keine Angst haben. Stattdessen sollten wir unsere Gefühle zulassen und bedenken, dass alle Emotionen sich auch auf den Körper auswirken. Damit wäre der erste Schritt zu einer besseren Lebensqualität bereits getan. Wenn wir verstehen lernen, auf welche Weise der Körper ein Trauma in Erinnerung behält, lassen sich die Vorzeichen mancher Beschwerden leichter erkennen. Unser Motto sollte heißen »Vorbeugen ist besser als Heilen«. Je mehr Aufmerksamkeit wir unserer Gesundheit schenken, desto besser wird es uns gehen. Es ist ein ständiger Lernprozess. Eltern geben sich die größte Mühe, ihren Kindern praktische Fertigkeiten und moralische Maßstäbe zu vermitteln. Sie wollen ihnen helfen, sich im täglichen Leben zurechtzufinden, sich in die Ge-

sellschaft einzugliedern und selbstständig zu werden. Wäre nicht auch in unserem eigenen Gesundheitsmanagement mehr Selbstständigkeit denkbar? Es erscheint mir wünschenswert, die Lebensweisheit »Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott« zu beherzigen und sich vor allem auf sich selbst zu verlassen, wenn es darum geht, gesund zu bleiben. Vertrautheit im Umgang mit sich selbst, eine gute Ernährung und körperliche Aktivität sind die Grundvoraussetzungen für das reibungslose Zusammenspiel von Körper und Geist.

### **... wird es uns besser gehen**

Das aktuelle Gesundheitssystem scheint zu signalisieren: »Seid krank, wir werden euch behandeln.« Ob diese Einstellung richtig ist, darf bezweifelt werden. Besser wäre die Empfehlung: »Unternehmt zuerst alles, was in eurer Macht steht, um gesund zu bleiben.« In diesem Buch werde ich mich bemühen, Ihnen Informationen zu liefern, die Ihnen die Sprache Ihres Körpers und seine Bedürfnisse verständlicher machen, so dass Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit davon profitieren. Laufen Sie beispielsweise bei Magenschmerzen nicht gleich in die Apotheke, um ein Medikament zu kaufen, das die Schmerzen verschwinden lässt, sondern stellen Sie sich lieber die folgenden wichtigen Fragen: Wie ist mein Tag verlaufen? Hatte ich im Beruf eine Auseinandersetzung mit einem Vorgesetzten? Wenn ja, wie sehr hat mich das geärgert? Wenn Sie beispielsweise zu dem Schluss kommen, dass Ihre Magenschmerzen eine Reaktion auf die Vorwürfe Ihres Vorgesetzten sind, wird es Ihnen leichter fallen, die Schmerzen einzuordnen und sie auch in Zukunft zu verhindern. Und wie machen Sie das? Indem Sie sich überlegen, wie sie Ihre innere Einstellung zu solchen Situationen verändern können und indem Sie Ihren Selbstschutz festigen und sich auf Ihre Stärken besinnen. Sorgen Sie für »Ihr« Organ mit der passenden Ernährung und einem gesunden Lebensstil. Ein wenig Selbstbeobach-

tung und der Blick nach innen können Ihnen dabei von Nutzen sein. Als Hilfe finden Sie im vorliegenden Buch zu jedem Organ:

- eine kurze Funktionsbeschreibung;
- eine genauere Erklärung seiner Funktionsstörungen und der Symptome, die auftreten können;
- eine Aufzählung der Emotionen, die mit diesem Organ zusammenhängen;
- eine Beschreibung der Persönlichkeit und der Gefühlsskala, die diesem Organ entsprechen, denn je nachdem, welches Organ im Wechselspiel aller Organe dominiert, gibt es beispielsweise »Leber-«, »Herz-« oder »Nieren-Typen«;
- für jedes Organ einige Tipps, die sich auf den Körper, die Ernährung und die Psyche beziehen.

Bevor Sie sich an einen Facharzt wenden und zu hören bekommen »So geht es nicht weiter, wir müssen Sie behandeln«, bedenken Sie, dass Sie über sehr wirksame Möglichkeiten zum Erhalt Ihrer Gesundheit verfügen: Hören Sie einfach auf Ihren Körper, und lernen Sie, seine Botschaften richtig zu deuten.

## **ERSTER TEIL**

**Ihr Körper spricht mit Ihnen,  
hören Sie ihm gut zu**

## **Unser Körper, ein gut eingefahrener Motor**

Wir können nicht in unseren Körper hineinschauen. Einige anatomische und medizinische Begriffe sind uns zwar bekannt, aber über unsere Körperfunktionen und die Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Systemen wissen wir nur wenig. Unser höchst geheimnisvolles »Innenleben« wird von der Haut umhüllt, die eine Art Schutzwand gegen äußere Angriffe bildet. Die Haut schützt unser Leben. Wird sie verletzt, bringt uns das in Gefahr. Ein körperliches Trauma, ein chirurgischer Eingriff, eine Wunde oder ein Knochenbruch zerstören das Gefühl körperlicher Integrität und schwächen uns. Die Wunde schließt sich, aber die Haut bleibt von einer Narbe gezeichnet, während das Körpergedächtnis im Inneren Narben, Schmerzen und Stress unsichtbar speichert. Diese unter der Oberfläche liegenden Spannungen können sich jederzeit entladen.

Angriffe auf das eigene Wertesystem und seelische Traumata sind heimtückischer, denn sie schlagen eine Bresche in unseren psychischen Schutzwand und überwinden ihn, ohne sichtbare Spuren zu hinterlassen. Äußerlich kann man zwar nichts erkennen, aber die Erinnerung an die Verletzungen prägt sich unserem Körper tief ein. An welcher Stelle dies geschieht, hängt von unserem persönlichen Schwachpunkt ab. Das kann der Rü-

cken, die Leber oder der Darm sein ... Vom Körper gehen zudem elektromagnetische Wellen aus, die eine weitere Schutzhülle um unsere Haut bilden, unsichtbar und subtil. Sie spüren diesen Schutzwall, wenn Ihnen jemand zu nahe kommt. Sie haben dadurch ein Gefühl dafür, wie nah Sie jemanden an sich heranlassen möchten, beziehungsweise welche Distanz Sie zu einem anderen Menschen brauchen.

Sind wir verletzt worden, ob sichtbar oder unsichtbar, so wirkt das auf den Körper und unsere Seele wie ein Schiffsleck, das die Mannschaft abzudichten versucht: Ist sie bei Kräften, wird der Schaden rasch behoben sein, ist sie aber durch mehrere Tage in aufgewühlter See bereits erschöpft, übersteigt die Reparatur ihre Kräfte, und das Leck kann das Schiff letztendlich zum Sinken bringen.

## **Der Widerhall unserer Emotionen in unseren Organen**

Es sind vor allem unsere Organe, die Reaktionen auf unsere Emotionen zeigen – sie sind äußerst empfänglich für unsere Gemütsbewegungen und Gefühle. So nehmen unsere Emotionen im wörtlichen Sinne »Gestalt an«. In verschiedenen Redewendungen wird dies deutlich, wie »Das bereitet mir Magenschmerzen« oder »Das tut mir in der Seele weh«, »Mir wird das Herz schwer«, »Mir kommt die Galle hoch«, »Das nimmt mir den Atem«, »Ich bekomme eine Gänsehaut« und andere. Man sagt auch »Jemand hat einen empfindlichen Magen« oder »Dieser Mensch hat viel Herz«. Sprachliche Wendungen, die eine Verbindung zwischen Gefühlen und Organen herstellen, gibt es viele. Die Organe reagieren unterschiedlich, je nach Intensität, Schwere und Dauer des Stresses. Man kann Stress, der durch den Verlust eines Schlüsselbundes entsteht, nicht mit Stress vergleichen, den der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Bruch mit einem geliebten Menschen verursacht.

An der Spitze der emotionalen Belastungen steht der Tod eines nahen Angehörigen, gefolgt von Scheidung, Entlassung, ungewolltem Umzug – die Liste ist endlos lang. Die emotionalen Reaktionen reichen von einfachen Krämpfen der Gallenblase bis zu Magenbrennen, Erbrechen, Unwohlsein, Ohnmachtsanfällen, Geschwüren, Hepatitis oder schwereren Erkrankungen. Im Allgemeinen reagieren bei kleineren Ärgernissen die Gallenblase und der Solarplexus (in der Magengrube). Wie wir noch sehen werden, ist jedes Organ emotional und physisch mit dem Gehirn verbunden. Das Gehirn erkennt qualitative Unterschiede und lässt sich nicht vom erstbesten Stress beeinflussen. Die beiden größten »Emotionsspeicher« sind der Darm und die Leber.

## **Das Echo unserer Organe in unserem Verhalten**

Organe reagieren nicht nur auf Emotionen, sondern auch umgekehrt: Die Reaktion eines Organs löst wiederum bestimmte Verhaltensweisen bei uns aus. Nehmen wir als Beispiel den Darm. Hat jemand einen empfindlichen Darm und steht gerade in einer Krise, wird er möglicherweise eine plötzliche Putzwut an den Tagen legen oder sich wegen Nichtigkeiten mit anderen Menschen anlegen. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 33.

## **Der Schwachpunkt**

Was Funktionsstörungen unserer Eingeweide angeht, sind wir nicht alle gleich. Jeder von uns hat seinen individuellen Schwachpunkt, ein Organ, das verletzlicher ist als die anderen und in Stress-Situationen unter Beschuss gerät. Man sagt häufig: »Ich habe einen empfindlichen Darm, eine empfindliche Blase« oder Ähnliches. Das anfällige Organ ist häufig durch genetische Vererbung oder als Folge einer dem Organismus abträglichen Le-

bensweise beeinträchtigt. So wird ein Mensch mit empfindlicher Leber am Morgen nach einem zu schweren Abendessen oder nach dem Genuss von zu viel Alkohol besonders ausgeprägte Probleme haben. Er wird missmutig sein und beim geringsten Stress jähzornig und aggressiv werden. An einem solchen Tag sollte man ihm besser aus dem Weg gehen, denn da reicht ein nichtiger Vorwand als Anlass zum Streit. Die Funktionen des menschlichen Körpers sind aber viel komplizierter. In der weiten Welt der Emotionen hat jedes Organ sein bevorzugtes Gebiet. Hier nur einige einfache Beispiele zur Veranschaulichung:

- Die Leber reagiert empfindlich auf alles, was die Einmaligkeit des Menschen, den Kern seiner Persönlichkeit – das »Selbst«, berührt.
- Die Milz und die Bauchspeicheldrüse sind bei intensiven, unerträglichen und plötzlichen Emotionen, wie dem Unfalltod eines Angehörigen, besonders anfällig.
- Bei Frauen reagieren die Brüste auf familiäre Probleme, auf einen Mangel an Stabilität und Zuneigung. Es kann zu Stauungen und Schmerzen kommen, oder es können sich Zysten und Tumore entwickeln.
- Beim Mann ist der Magen der Spiegel des sozialen Lebens, er ist das Sammelbecken für Spannungen, die durch Konfrontation mit anderen entstehen.
- Bei Stress verkrampfen sich bestimmte Organe, wie die Bronchien, der Magen, die Gallenblase oder der Darm. Bei anderen Organen, wie den Nieren, ziehen sich vor allem die Gefäß- und Ausscheidungssysteme zusammen und führen zu einer Funktionsstörung.

Stress durchströmt in Stoßwellen die verschiedenen Teile des Körpers, doch der Mensch verfügt über ein ganzes Sortiment an Präventivlösungen, damit sein »Inneres« gut gepflegt und funktionstüchtig bleibt. Sie können Ihrer Gesundheit ein gutes Fundament bereiten, indem Sie für eine ausgewogene Ernährung sorgen, Giftstoffe meiden, sich ausreichend bewegen und bei Bedarf sanfte Entspannungsmethoden oder Yoga praktizieren.

## **Den Körper verstehen: das Gehirn**

Das Gehirn stellt die untrennbare Verbindung zwischen Körper und Geist her. Es hat Befehlsgewalt über alle Vorgänge, empfängt, leitet weiter und speichert ab. Es ermöglicht uns zu den-

### **Das Erbteil Gesundheit**

Bleiben wir bei dem Vergleich Mensch – Auto, so entspricht unser Körper einer Karosserie mit einem Motor. Dabei wird allerdings außer Acht gelassen, was den Menschen von einer Maschine unterscheidet: das Denken, die Gefühle, erworbene, genetische und kulturelle Eigenschaften. Alles, was der Mensch an solider Struktur und Positivem mitbekommen hat, trägt zu seiner Gesundheit bei. Weniger Günstiges macht sich negativ bemerkbar. Unser Körper und unsere Organe führen unbewusst Buch und registrieren alle Einflüsse. Wir tragen das Gedächtnis unserer Vorfahren in uns, unser genetisches Erbe. Das kann Kraft und ein langes Leben bedeuten, aber auch mehr oder weniger sichtbare Krankheiten, wie Allergien, Diabetes, Asthma, Schuppenflechte oder Ekzeme. Es gibt verborgene Krankheiten, die nur darauf warten, wieder hervorzubrechen wie die Lava eines Vulkans. So kann beispielsweise emotionaler Stress eine bislang nicht bekannte genetische Krankheit »aufwecken«.

Eine junge 25-jährige Patientin konsultierte mich wegen eines großen Ekzems, das zwei Tage zuvor heftig ausgebrochen war. Ich wusste, dass die Patientin sehr sensibel ist, und fragte sie, ob sie einen emotionalen Schock erlitten hatte? Mit einem tiefen Seufzer, der klang, als trage sie alle Last der Welt auf ihren Schultern, erzählte sie: »Nein, es war kein Schock. Ich hatte aber letzte Woche ein Bewerbungsgespräch und war wahnsinnig aufgeregt.« Ich fragte sie weiter: »Gibt es in Ihrer Familie Angehörige mit Ekzem?« »Meine Großmutter«, antwortete sie mir. Unter dem Druck des Bewerbungsgesprächs, ihrem ersten großen Stress als eigenverantwortliche junge Frau, entwickelte sich aus der Anlage heraus der Ausschlag.

ken, uns etwas vorzustellen, etwas zu erschaffen, zu sprechen, zu gehen. Das Gehirn entscheidet darüber, ob wir glücklich oder unglücklich werden, ob wir lachen oder weinen müssen, aktiv oder passiv sind. Genau genommen handelt es sich um 1,3 Kilogramm Hirnmasse, deren Geheimnisse bei weitem noch nicht gelüftet werden konnten. Als Denkfabrik, Transportunternehmen und Produktionsstätte ist das Gehirn die Schaltstelle zwischen unserer Beziehung zum Kosmos und der Realität unseres Körpers. Die biologischen Rhythmen – Tag-und-Nacht-Rhythmus, Mondphasen und Jahreszeiten –, die den Menschen unbewusst steuern, erreichen zuerst das Gehirn, bevor sie die Körperfunktionen beeinflussen.

Im Verhältnis zu seinem Gewicht, das nur zwei Prozent des Körpergewichts ausmacht, verbraucht das Gehirn sehr viel Sauerstoff: 20 Prozent des Sauerstoffverbrauchs des gesamten Körpers. Die beste Möglichkeit, das Gehirn mit einer ausreichenden Sauerstoffmenge zu versorgen, ist genügend körperliche Aktivität. Wenn man sich klar macht, dass das Gehirn die Muskeln, Gliedmaßen, Nerven, Hormone, Reaktionen, das Denken und den Willen steuert, dann erkennt man, dass der Körper funktioniert wie eine weitgehend perfekte Maschine, die sich selbst steuert. Aber autonom ist sie nicht, denn um gut funktionieren zu können, benötigt diese Maschine die Zufuhr von Stoffen und Anregungen aller Art. Nahrung ist ihr Kraftstoff, aber das allein reicht nicht aus: Liebe, Anerkennung, Wertschätzung und geistige Arbeit sind Faktoren, die für das richtige Gleichgewicht sorgen.

## Zum Glück somatisieren wir

Das Gehirn empfängt so viele Informationen, dass es nicht alle speichern kann. Unter normalen Bedingungen empfängt es von allen fünf Sinnen gemeinsam ungefähr 100 Milliarden Informationen pro Sekunde, und bei Gefahr wird es von 100 Millionen

## **100 000 Kilometer Nerven**

Das Gehirn und der gesamte Organismus müssen miteinander kommunizieren. Die geringste Information beschäftigt unser Nervensystem, das wie ein Kommunikationszentrum aus einem Netz winziger Kabel aufgebaut ist. Diese verlaufen durch unseren Körper und enden in zwei Zentralen: dem Rückenmark und dem Gehirn. Würde man alle unsere Nerven aneinanderfügen, käme eine Länge von 100 000 Kilometern zustande. Diese Zahl unterstreicht einmal mehr, wie komplex der menschliche Körper ist. Zudem gehört zu jedem Nerv ein Blutgefäß. Es durchlaufen also auch 100 000 Kilometer Gefäße unseren Körper. Insgesamt ein perfekt konzipiertes System, dessen Ursprung uns nicht bekannt ist und das uns demütig machen sollte.

zusätzlichen Stimuli überflutet. Alle Informationen, die dort zusammenkommen, werden glücklicherweise selektiert und von der Formatio reticularis, einer Hirnregion, geordnet. Das Gehirn verarbeitet wie ein Computer Daten für die Somatisierung und kanalisiert die Informationen beziehungsweise Emotionen. Die Somatisierung ist sozusagen der Abfluss für das Zuviel an Emotionen in unseren Organen. Solange sich das in einem vernünftigen Rahmen hält und uns nicht gefährdet, ist die Somatisierung ein begrüßenswertes Phänomen und hält uns geistig gesund.

Aber manchmal grübeln wir einfach zu viel und machen uns Sorgen. Wir fantasieren und dramatisieren, so dass eine kleine Ursache große Folgen haben kann. Dies war bei einer Patientin der Fall, die mich wegen wiederkehrender Rückenschmerzen aufsuchte, die sie zunehmend beunruhigten. CT und Kernspintomographie waren ohne Befund. Anstatt jedoch beruhigt zu sein, hatte sie sich das Schlimmste vorgestellt. Dadurch war sie depressiv geworden und litt unter Verdauungsstörungen. Fast jeder von uns wird schon einmal diese leise innere Stimme ver-

nommen haben, die einem einflüstert: »Du bist vielleicht in Gefahr, mit solchen Beschwerden kann auch eine Krebserkrankung anfangen.«

Wiederkehrende Schmerzen erwecken in uns Menschen die Angst vor Krankheit und nahem Tod. Bei der Untersuchung der besagten Patientin zeigte sich bei der Mobilisierung des Thorax und der Rippen, dass eine Rippe auf der linken Seite, relativ weit von der Wirbelsäule entfernt, vollständig blockiert war. Druck auf genau diese Stelle war sehr schmerhaft. »Genau hier tut es sehr weh!«, rief sie aus. »Wie haben Sie das gefunden?«

Oft findet man das Problem nicht, wenn man dem Patienten Fragen stellt, sondern indem man seinen Körper befragt und dessen Botschaften interpretiert. Schmerzhafte Bereiche ziehen im wahrsten Sinn des Wortes die Hand des Osteopathen an. Die Ärzte, bei denen die Patientin zuvor gewesen war, hatten die Ursache der Schmerzen nicht gefunden, weil sie sich nur auf die Wirbelsäule konzentriert hatten. Eine falsche Bewegung der Patientin beim Schließen der Fensterläden hatte zu der Blockade geführt. Dieses physische Problem hatte zu einer Dysfunktion der Bauchspeicheldrüse geführt, die wiederum die Angst ge-nährt hatte.

Gelenke, Muskeln und Bänder haben gemeinsame Nervenzentren mit den Organen. Eine Organreizung kann daher ein Gelenkproblem verursachen. Doch auch das Gegenteil ist möglich: Ein Gelenkproblem kann zu einem Problem in den Eingeweiden führen. Der beschriebene Fall zeigt deutlich, welche Bedeutung kleine Ereignisse des täglichen Lebens für einen empfindlichen Menschen haben können. Manchmal kommt es auch vor, dass wir ein bisschen Theater spielen und die Situation dramatisieren, vor allem, wenn der Arzt uns nicht versteht oder unsere Schmerzen nicht nachempfinden und analysieren kann. Wer sich mit seinen Beschwerden nicht ernst genommen fühlt, wird ängstlich und ist frustriert.

## **Der Ausdruck von Lebensgefühlen**

Emotionen finden ihren Ausdruck: Sie lassen sich vom Gesicht ablesen, wenn unsere Augen vor Freude glänzen oder unser Mund vor Erstaunen offen steht; sie lassen sich an der Haut erkennen, zum Beispiel wenn wir erröten, blass werden oder eine Gänsehaut bekommen; sie lassen sich aus Gesten erraten, wenn wir vor Schreck die Hände vors Gesicht schlagen. Bevor der Mensch lernte, sich durch Sprache mitzuteilen, war die nonverbale Kommunikation das erste Verständigungsmittel. Ursprünglich ist sie angeboren wie der Instinkt der Tiere. Mit zunehmender Zivilisation und Verfeinerung der Sitten lernte der Mensch, seine Gefühle zu kontrollieren. Aber noch immer springen wir vor Freude in die Luft, lachen vor Glück, lächeln vor Freude, weinen aus Kummer oder bekommen eine traurige Miene. Je nachdem, welche Art von Erziehung uns geprägt hat und in welchem Umfeld wir aufgewachsen sind, zeigen wir unsere Emotionen mehr oder weniger. Jemand müsste aber schon sehr beherrscht sein, um sein gesamtes emotionales Register verborgen zu können, was sich im Übrigen sehr nachteilig auf sein psychisches Gleichgewicht auswirken würde. Wir Menschen unterscheiden uns bei unseren Gefühlen und zeigen nicht alle dieselben Reaktionen auf bestimmte Ereignisse.

## **Das große Schauspiel der Gefühle**

Vielleicht erinnern Sie sich noch an die »Flitzer«, die während der Fernsehübertragung großer Sportereignisse splitternackt übers Spielfeld rannten. Es war interessant, vor dem Fernseher die Reaktion des Publikums zu beobachten. Einige grölten, lachten und applaudierten, andere standen von ihren Sitzen auf, waren aber so verblüfft, dass ihnen der Mund offen blieb, wieder andere blieben sitzen und ihre verschlossenen Gesichter zeigten

deutlich ihre Missbilligung. Man konnte sogar Zuschauer sehen, die voller Schreck eine Hand vor den Mund hielten und natürlich Polizisten, die die »Flitzer« verfolgten.

Ein und derselbe Reiz ruft bei verschiedenen Menschen ganz unterschiedliche Reaktionen hervor. Was zur Erheiterung der einen beiträgt, kann andere ängstigen. Jeder reagiert gefühlsmäßig so, wie es seinem Kulturreis und seiner Erziehung entspricht.

## **Emotionen zwischen Vernunft und Trieb**

Den Einfluss unserer Gefühle auf unseren Körper können wir mehr oder weniger gut kontrollieren, beispielsweise indem wir tief atmen und somit die Muskeln entspannen und den Herzschlag verlangsamen. Wenn wir unsere Triebe besser verstehen, wird es uns auch besser gelingen, sie zu leiten und zu regulieren. Erst dann können wir behaupten, dass der Geist die Gefühle be-

### **Der Emotionale Quotient (EQ)**

Lange galt der Intelligenzquotient (IQ) als einziges Standardmaß für die Intelligenz. Inzwischen stellt man ihm jedoch den Emotionalen Quotienten (EQ) zur Seite. Zwei identisch intelligente Individuen, die theoretisch in der Lage sind, ein und dasselbe Problem zu verstehen und zu lösen, werden nicht dieselben Entscheidungen treffen, da ihre emotionale Reaktionsfähigkeit unterschiedlich ist. Aber warum ist das so? Ganz einfach, weil wir keine Roboter sind, und weil jeder mit einem eigenen komplizierten Gefühlsleben ausgestattet ist. Die Gefühlsskala reicht von »sehr impulsiv« bis »durch Erziehung gedämpft«. Je nachdem, wie stark die emotionale Seite eines Menschen entwickelt ist, hilft sie ihm voranzukommen, lässt ihn auf der Stelle treten oder sie blockiert ihn so, dass er sich zurückentwickelt.

herrscht. Bis uns dieses Verhalten in Fleisch und Blut übergeht, haben wir jedoch noch eine lange Lehrzeit vor uns. Wenn wir Emotionen auch nicht völlig eliminieren können, ist es doch gut, ein Zuviel zu vermeiden. Die Lösung hierzu liegt in uns selbst, und es gibt zahlreiche Methoden, die uns helfen, mit unseren Emotionen gut umzugehen. Dabei werden die Ergebnisse bei jedem etwas anders aussehen, denn wir wissen ja: Das Gefühlsleben ist nicht bei jedem gleich.

Antonio Damasio, amerikanischer Neurologe und Forscher, internationaler Spezialist auf dem Gebiet der Emotionen, behauptet, dass unsere intellektuelle und moralische Urteilsfähigkeit von unseren Emotionen bestimmt wird und dass unsere Gefühle aus der Bewusstwerdung bestimmter Emotionen entstehen – kurz gesagt, dass die Emotionen der Vernunft vorausgehen und beide voneinander abhängen. In Situationen, die eine starke emotionale Reaktion provozieren, wird es nur wenigen gelingen, nicht die Kontrolle zu verlieren. In diesen Fällen zeigt sich die wahre emotionale Natur, und was man dann zu sehen bekommt, ist vor allem angeboren.

## **Emotionen sind der Mörtel für unser Lebensgebäude**

Man sagt, Erfahrung forme den Charakter. Wir wollen genauer sagen, es sind vor allem die Emotionen, die im Lauf der gesammelten Erfahrungen erlebt werden, die zur Konstruktion der Persönlichkeit beitragen. Ist das Erlebte schmerzlich, spricht man von Prüfungen. Zwei Individuen, die mit derselben Prüfung konfrontiert werden, können ganz verschieden reagieren und sich unterschiedlich entwickeln. Unbewusst werden die tiefen Emotionen zum Spielleiter für die Zukunft, wie das folgende Beispiel zeigt. Zwei Brüder verloren ihre Mutter im Alter von zwölf beziehungsweise 14 Jahren. Sie wurden von ihrem Vater aufgezogen, der bald wieder heiratete. 20 Jahre später ist der Äl-