

## Was ist Psychosomatik

Das Wort „Psychosomatik“ löst in einigen Menschen Unbehagen aus. Verständlicherweise werden Ängste ausgelöst und zurecht sagen sich die Menschen: „Ich bin doch kein Psycho“. An dieser Stelle kann ich Sie beruhigen. Es hat nichts mit Psycho im negativen Sinne oder mit Verrücktsein zu tun. Um die Psychosomatik zu verstehen, muss man zunächst untersuchen, welche Wortbestandteile sich darin befinden. **PsychoSomatik** beinhaltet Psycho – also die Seele, und somatik = Soma – der Körper. Das Thema Psychosomatik beschreibt im Wesentlichen das Zusammenspiel und die Auswirkung zwischen Seele und Körper. Um es nochmals zu verdeutlichen, hat es, pathologisch gesehen, nichts mit Psychiatrie oder Geisteskrankheiten zu tun.

Es ist vielmehr ein möglicher Ausdruck der menschlichen Seele, wenn er nicht auf sein Gefühl hört. Dabei funktioniert der Mensch im Ganzen als Einheit und versucht nun ganzheitliche Defizite auszugleichen, in dem er sich Gehör verschafft. Der Körper dient dabei als Sprachrohr für den Menschen und zu gleich für die Seele – also für das Gefühl, zur Bewusstwerdung, d. h. für den Geist. Damit gibt sich der Gesamtorganismus die Möglichkeit, sich mit den unbewussten Dingen, die er durch das Überhören der eigenen Gefühle verdrängt hat, auseinanderzusetzen und somit in der Gegenwart zu verändern.

Der Mensch besteht aus den drei Säulen Körper, Seele und Geist. Die Natur hat es so vorgesehen, dass der Mensch in seinem Leben alle drei Ebenen zu gleichen Anteilen entwickelt. Der Körper wächst durch Nahrungsaufnahme von ganz allein. Der Geist bekommt seine Nahrung auch von außen in Form von Reizen z. B. in der Schule. Die Seele braucht auch die entsprechende Nahrung. Aufgrund von Verletzungen und somit Traurigkeit und Vernachlässigung bleibt die Seele sehr oft auf der Strecke und zieht sich zurück. Durch Angst und Zurückgezogenheit entwickelt sich die Seele nicht vollständig. Irgendwann fühlt sich der Mensch innerlich nicht gut, auch wenn er im Außen alles geschafft hat, und es kommt zu einer inneren Krise. Man versteht die Welt nicht mehr und keiner weiß, wie man daraus kommt. Diese Zeit ist eine unangenehme Zeit, die jeder versucht so schnell wie möglich zu überbrücken, und sie nimmt kein Ende. Denn die wenigsten nutzen diese Zeit für sich zur Klärung der eigenen Gefühle. Die meisten verdrängen durch Kompensation und versuchen sich dadurch abzulenken. Im Gegenteil, es kommt häufig zu einer Strategieanpassung, die es einem ermöglicht, sein nicht in Wirklichkeit zu ihm gehöriges Leben, weiter zu leben. Der Mensch rechtfertigt sein Handeln und will sich nicht die Blöße geben. Und das hat irgendwann Folgen. Durch den verdrängten inneren Konflikt kommt es zum Unwohlsein und Ängsten, die die eigene Persönlichkeit, Selbstsicherheit und somit die eigene Existenz ins Wanken bringen. Das führt zu noch mehr Ängsten und somit zu noch mehr inneren Stress. Es kommt dann zu Funktionsstörungen der einzelnen Organsysteme, die anfangs noch gar nicht so schlimm sind. Diese sind gekennzeichnet durch z. B.:

- Schmerzen
- Entzündungen
- Bewegungseinschränkungen

D. h., Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Menstruationsschmerzen, Herzschmerzen, Brustschmerzen und Schmerzen im Bewegungsapparat wie Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen, Knie- u. Fußschmerzen usw. können auftreten. Aber auch Verdauungsprobleme, Nervenreizungen, Migräne, Allergien, Depression und Aggression usw. gehören dazu.

Jeder kennt die allgemeine Nervosität und ihre Auswirkungen. Das ist schon Psychosomatik und jeder kann es nachvollziehen.

Bei mir in der Praxis geht es in erster Linie um das Wohlbefinden des Menschen. Jeder Besucher soll sich wohlfühlen. Der Stress und der Druck sollen abgebaut, das Leben lebenswerter werden. Alles das, was Sie in sich haben und tragen ist gut hat seinen Sinn. Auch die entsprechenden Symptome und worunter Sie leiden haben ihren Sinn. Bei mir lernen Sie, sich ein Stück näher zu kommen und das anzunehmen, was Sie wirklich sind und in Ihnen steckt. Dazu gehören selbstverständlich auch die Krankheiten mit den Symptomen. Durch diese Loslösung erreichen Sie eine innere Harmonie und eine ganz neue Lebensqualität.

**Werde der, der Du bist!**

Ihr Dion Stolzenburg

Brauhausstieg 21, 2041 Hamburg,  
Tel. 040 – 20 97 66 00 o. 670 491 94,

e-mail: [info@naturheilpraxis-ds.eu](mailto:info@naturheilpraxis-ds.eu)