

## **6. Zufall?**

Spannend geht es weiter, denn wir beschäftigen uns nun mit den Auswirkungen unseres Unbewussten auf unseren Körper. Beginnen möchte ich das Kapitel mit einem kurzen Einblick in das Gebiet der Psychosomatik.

Das Feld der Psychosomatik setzt sich mit den psychischen und sozialen Einflüssen auf den Körper auseinander. Dies ist von signifikanter Bedeutung, denn seelische Belastungen, Stress oder Lebenskrisen können zu somatischen Beschwerden führen. Es kann zu Herzbeschwerden, chronischen Schmerzen, Schlafproblemen, Tinnitus und weiteren körperlichen Symptomen kommen. Ein klassisches

psychosomatisches Beispiel stellt das Reizdarmsyndrom dar. Hier sorgt psychischer Stress für Verdauungsbeschwerden, ohne dass dafür organische Ursachen gefunden werden können. Bei psychosomatischen Erkrankungen breitet sich somit eine psychische Verletzung auf den Körper aus.

*Wie ist dies möglich?*

Bei dem psychosomatischen Ansatz werden die Belastungen eines Menschen mit seinen Bewältigungsstrategien in Beziehung gesetzt. Zu psychosomatischen Beschwerden kann es kommen, wenn die Balance dieser Faktoren aus dem Gleichgewicht gerät. Den Auslöser können sowohl schwerwiegende akute als auch andauernde psychosoziale Belastungen

darstellen. Die Zielsetzung einer psychosomatischen Behandlung ist, das Gleichgewicht zwischen den psychosozialen Anforderungen und den individuellen Bewältigungsstrategien wieder nachhaltig herzustellen.

Dies war der wissenschaftliche Teil dieses Kapitels.

Mit dem nachfolgenden Beispiel möchte ich einen Schritt weitergehen, und hinterfragen, ob eventuell auch unbewusste Absichten und Wünsche körperliche Beschwerden evozieren können. Dazu ein Beispiel: Nehmen Sie an, Sie müssen zu einem geschäftlichen Termin im Ausland. Sie wollen allerdings absolut nicht zu diesem Termin. Sechs Tage vor Ihrem Abflug gehen Sie joggen und beim Heruntersteigen von

einem Gehsteig, knicken Sie plötzlich um. Sie haben sich einen Bänderriss im Knöchel zugezogen. *Handelt es sich bei der Verletzung um einen reinen Zufall oder kann es sein, dass Sie unbewusst umknicken wollten, damit Sie nicht ins Ausland reisen müssen?*