

TSCHECH. REP: 255 KC | ÖSTERREICH: 6,70 € | SCHWEIZ: 10,90 SFR | BELGIEN, LUXEMBURG: 7,00 € | NIEDERLANDE: 7,10 € | ITALIEN, SPANIEN: 8,30 € | DEUTSCHLAND: 5,90 €

Mach Dich bereit: Dein Leben wartet auf Dich

happinez

DAS MINDSTYLE MAGAZINE

happinez

Wunderschönes
Kraft-Bild
zum Aufhängen



*Verzeihe
schnell,
küsse langsam,
liebe
aufrichtig*

Selbstachtung

Ich bin es wert, dass es mir gut geht

Nummer 5
2017
happinez.de

Herzensfrage: **Wofür gehst Du durchs Feuer?**

Was macht die **Stille** mit uns?

Ho'oponopono: Das Ritual der Vergebung

Selbstachtung

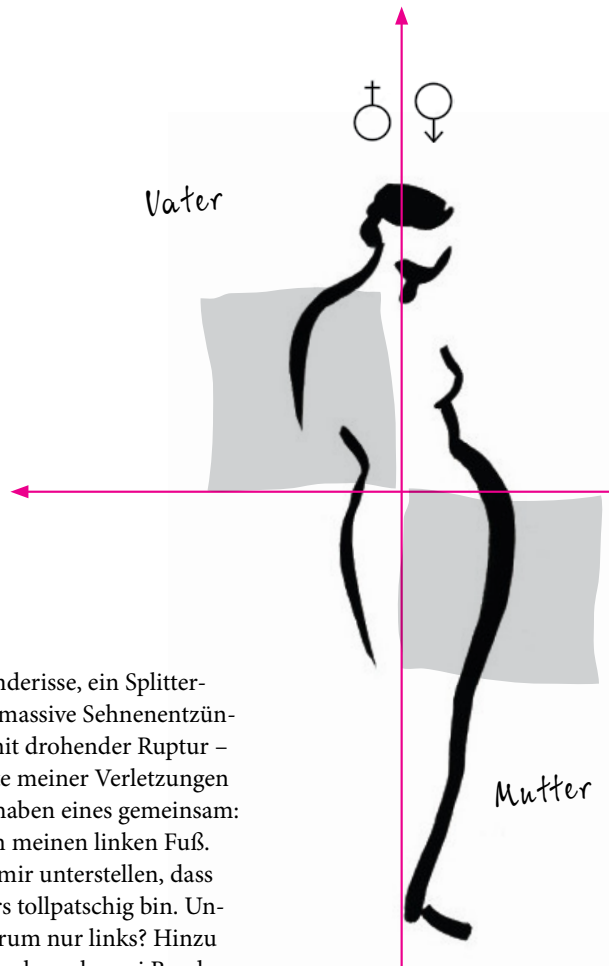
DOSSIER: **Ein Kurs in Selbstachtung**





Körperspuren

Nichts geht verloren, nichts wird vergessen. Unser Körper speichert in seinen Zellen jede noch so kleine Information. Und vor allem erinnert er sich an jede Verletzung – auch an die großen und kleinen unserer Seele. Sie alle hinterlassen Spuren. Manche Menschen, wie der Körpertherapeut Bernhard Voss, können sie lesen. Wir haben ihn getroffen



Wo sitzt die Energie

Wird der Körper nach unten hin breiter, sitzt die Kraft eher im Yin, also im Weiblichen, Verstehenden, Integrierenden. Konzentriert sich die Kraft oberhalb des Zwerchfells, handelt es sich eher um einen Yang-Typ. Dort ist die Kraft im Männlichen, im Ausdrucksstarken, im Dinge-Bewirken, manchmal Aggressiven. In einer idealen Welt ist ein Körper harmonisch, d.h. rechts und links, oben und unten sind relativ gleich. Häufig finden wir jedoch Verschiebungen von oben nach unten oder auch von rechts nach links – denn kein Körper ist ganz gleichmäßig. Und mit ein wenig Übung erkennen wir sofort, welche Seite dominant ist. Grob wird unterteilt in rechts männlich vom Vater und links weiblich von der Mutter geprägt. Und dann noch rechts oben Super-Yang, links unten: Super-Yin.

— fünf Bänderisse, ein Splitterbruch, massive Sehnenentzündung mit drohender Ruptur – die Liste meiner Verletzungen ist lang. Und alle haben eines gemeinsam: Es ging immer um meinen linken Fuß. Nun könnte man mir unterstellen, dass ich eben besonders tollpatschig bin. Unachtsam. Aber warum nur links? Hinzu kommt, dass ich auch noch zwei Bandscheibenvorfälle auf dieser Seite habe – und alle Migräneattacken konsequent links stattfinden. Das ist wie ein roter Faden, der sich durch mein Leben zieht. In den letzten Jahren haben die Probleme zugenommen. So stark, dass ich Hilfe gesucht – und endlich nach langer Odyssee dank eines Tipps meines Orthopäden auch gefunden haben. In einem Hamburger Institut. Bei Bernhard Voss, einem Therapeuten mit ganzheitlichem Konzept. Er arbeitet mit Elementen der klassischer Körpertherapien, Osteopathie und Gestaltpsychologie. Aber vor allem ist er eines: jemand, der sich auf das intensive Lesen von Körperspuren versteht.

Der Körper vergisst nichts

Alles beginnt mit meinem Gang durchs Behandlungszimmer. Als ich mich setze, konfrontiert mich Bernhard Voss mit folgender Diagnose: „Ihr Iliosakralgelenk bereitet Ihnen große Probleme, und Sie leiden häufig unter starken einseitigen Kopfschmerzen.“ Bis zu diesem Zeitpunkt habe ich noch kein Wort über meine Beschwerden verloren. Doch alles stimmt – fehlen eigentlich nur noch meine Fußprobleme. Als ich diese erwähne, schaut mir Bernhard Voss tief in die Augen und fragt: „Welchen Schmerz können Sie nicht an-

nehmen? Was liegt Ihnen seit Jahren auf der Seele?“ Ich bin sprachlos. „Ihr linkes Fußgelenk ist instabil, weil Ihre Nierenspannung infolge eines frühkindlichen Traumas stark erhöht ist. Wut und Zorn haben Sie unterdrückt – das hat sich auf die Leber ausgewirkt. Im Laufe der Jahre haben sich durch den Leberdruck Dickdarm und Niere verschoben, und das hat sich auf Ihr Becken ausgewirkt. Wenn ich Ihnen dauerhaft helfen soll, müssen wir an die Wurzel des Übels gehen. Lassen Sie uns über Ihre Mutter sprechen.“ Dann erfahre ich, dass Nieren, Leber und Darm mit den Fußgelenken über die sogenannten Faszien miteinander verbunden sind. Faszien sind feine bindegewebige Häute, die wie ein Netz Muskeln, Organe, Knochen, Blutgefäße und Sehnen umhüllen. Jede seelische Verletzung, jeder große Schmerz und vor allem all jene unterdrückten Gefühle, die schon jahrelang in uns schlummern – sie alle hinterlassen Spuren und führen zu Verhärtungen dieser Bindegewebsstrukturen. Und diese wiederum sind, werden sie nicht behandelt, später die Ursache für zahlreiche körperliche Beschwerden. Die eigentlichen Wurzeln meine Probleme liegen in meiner

Kindheit – sind Folgen meiner Zeit im Waisenhaus. Die Therapie beginnt.

Stumme Schreie unserer Seele

Wenn ein Mensch den Raum betritt, nehmen wir einen Gesamteindruck wahr. Betrachtet man den Körper, liefern laut dem Psychiater Fritz Perls bereits die ersten sieben Sekunden die wichtigsten Informationen. Denn 93 Prozent der Kommunikation bestehen aus der universellsten Sprache der Welt – der Körpersprache. „Der Körper ist kein Zufall der Natur. Seine Struktur ist Ausdruck unserer physischen, geistigen und emotionalen Verfassung. Aussehen und Haltung sind der Spiegel unseres inneren Erlebens. Erfahrungen, Erlebnisse, aber vor allem auch seelische Verletzungen, formen den Körper in Größe, Haltung, Dimension und Ausstrahlung“, erklärt Bernhard Voss. Ob eine Kränkung durch den Großvater, liebloses Verhalten der Eltern, Ablehnung durch den Lehrer oder Chef – alle seelischen Verletzungen hinterlassen kleine oder große Spuren im Körper. Und über unsere Beschwerden und Schmerzen versucht die Seele, mit uns zu kommunizieren. Immer wieder. So deuten körperliche

Du bist ein Kunstwerk

Heather Hansen ist Tänzerin. Malerin. Eine intensive Frau, die nach neuen Ausdrucksformen sucht. Mit ihrem Körper malt. Eine Frau, die Spuren hinterlässt. Die bewegt und berührt. Und die sich immer wieder neu erfindet



Vater-Yang - Himmel

Mein Körper – Botschafter der Seele



HALS DARF ICH MICH AUSLEBEN?

Der Hals wirkt wie eine Pforte. Dürfen wir als Kinder unsere Gefühle nicht ausdrücken, unsere Wut und Enttäuschung nicht ausleben, bekommen wir häufig Halsentzündungen. Oder werden heiser, sprachlos. Erwachsene legen ihre Hand oft an den Hals kurz unterhalb des Kehlkopfs und senken damit unbewusst den Blutdruck, beruhigen den Herzschlag. Stress, Unsicherheit oder leise aufkeimende Panik bringen den Puls auf Hochtouren. Die Berührung wirkt besänftigend. Bleibt die Hand länger in Höhe des Kehlkopfs liegen, werden Emotionen unterdrückt – oder Informationen bewusst zurück gehalten.

HÄNDE IST DIE WELT GUT ZU MIR?

Hände berühren, erkunden, entdecken. Als Kinder erkunden wir die Welt mit ihrer Hilfe, wollen begreifen, was passiert. Und wenn uns jemand angegriffen, geschlagen oder schlecht behandelt hat, haben wir versucht, uns mit unseren Händen abzugrenzen und zu schützen. Starke Beschwerden in den Handgelenken können ein Indiz dafür sein, dass wir traumatische Erlebnisse noch nicht verarbeitet haben. Die erhobene artikulierende Hand im Gespräch signalisiert Abgrenzung. Und der erhobene rechte Arm will trennen, beenden, wegstoßen.

SCHULTER WIE PRÄSENT DARF ICH SEIN?

Menschen mit einer gestörten Vaterbeziehung oder Dominanzproblemen halten im Gespräch die rechte Körperseite mitsamt der Schulter eher zurück und wenden uns die linke Gesichtshälfte zu. Damit signalisieren sie: Ich nehme mich zurück, will eine Grenze ziehen, kann aber nicht Nein sagen. Häufige Spätfolge: Kalkschulter.

BECKEN DARF ICH FRAU/MANN SEIN?

Bei Menschen, die ihre Instinkte, wie z. B. Aggressionen und Sexualität, ständig unterdrücken, kippt das Becken stark nach hinten (Hohlkreuz) – und das führt im Alter zu Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule oder zu Hüftproblemen.

KNIE WIE STARK IST MEIN GLAUBE?

Die Knie symbolisieren das Vertrauen in eine höhere Instanz. Knieprobleme stehen eng mit der Niere in Verbindung. Viele Betroffene haben als Kinder bedingt durch schwere Krankheit, Trennung oder Todesfall ihr Urvertrauen in das größere Ganze verloren. Typische Spätfolge: zunehmende Versteifung.

Mutter-Yin - Erde

„Was wir sind, sind wir durch unseren Körper.

Der Körper ist der Handschuh der Seele,

seine Sprache das Wort des Herzens.“ Samy Molcho

Probleme, die sich auf die linke Seite konzentrieren, deuten auf ein Ungleichgewicht im Yin, der weiblichen Energie hin (siehe dazu auch den Kasten auf Seite 58). Diese Erkenntnis basiert auf einer der ältesten Heilmethoden – der Traditionellen Chinesischen Medizin. Treten Probleme verstärkt auf der rechten Seite auf, ist das Yang, die männliche Energie gestört. Grob wird unterteilt in rechts männlich und links weiblich.

Bei mir liegt ein Yin-Defizit vor. Die Tatsache, dass ich sofort nach meiner Geburt in ein Waisenhaus kam und später adoptiert wurde, hat mein Urvertrauen offenbar bis ins Mark erschüttert. Und obwohl ich erst als Jugendliche erfahren habe, woher ich komme, habe ich schon als kleines Kind das Gefühl gehabt, dass etwas mit mir „nicht stimmt“. Das Trauma dieser Trennung und Ablehnung hat tiefe Spuren hinterlassen, die sich erst viele Jahre später in meinen Verletzungen manifestieren.

Unser Gang zeigt, wie wir die Welt sehen

Ich erfahre, dass Frauen mit einer problematischen Mutterbeziehung häufig links umknicken, ihre Bänder überdehnen und

Schwierigkeiten haben, einen klaren Standpunkt einzunehmen. Das linke Sprunggelenk ist oft instabil. Knieprobleme und Schmerzen in der Lendenwirbelsäule treten gehäuft bei Menschen auf, bei denen die „Wurzeln“ nicht stark genug ausgebildet sind.

Unsere Beine sind die Säulen unseres Vertrauens. Wie viel Vertrauen wir in uns und in die Welt haben, zeigt unser Gang. Ein Mensch, der sehr gerade und aufrecht geht, hat schon als Kind gelernt, Druck auszuhalten, und lebt nach dem Motto: Leiste, streng dich an, setz dich durch oder kämpfe. Wer nach vorn gebeugt läuft, hat als Kind dem Druck erst nach- und später irgendwann aufgegeben. Er neigt dazu, sich anzupassen, leistet wenig Widerstand und unterwirft sich im weitesten Sinn. Menschen die beim Laufen hin und her wackeln, neigen zu Entscheidungsschwäche. Ein sehr breiter Gang mit nach außen zeigenden Fußspitzen signalisiert die Sehnsucht nach Stärke und gleichzeitig das Misstrauen in die eigene Instinktsicherheit.

Gestresste Menschen driften beim Laufen nach rechts, hoffen unbewusst auf mütterliche (linke Seite) Hilfe, der sie aber ehemals nicht vertraut haben. Ein leicht nach innen gedrehter rechter Fuß zeigt den Wunsch nach Anerkennung (im Idealfall durch den Vater). Ist der linke Fuß leicht nach innen gedreht, signalisiert dies ein gestörtes Vertrauensverhältnis zur Mutter und den Wunsch nach weiblicher Anerkennung. Auch das Becken verrät eine Menge über uns – schließlich ist es der Sitz unserer Instinkte. Hier treffen Aggression und Sexualität aufeinander. Bei Menschen, die ihre Instinkte ständig unterdrücken, kippt das Becken stark nach hinten – und das führt im Alter zu Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Der Atlas: Das Tor zum Bewusstsein

Einer der wichtigsten Botschafter für unser Wohlbefinden ist unser oberster Halswirbel – der Atlas. Alle Informationen, die von Kopf in den Körper und vom Körper >

SCHÜBLERN MIT PFLÜGER

EINFACH KLÜGER

Die Schöne-Haut-Kombi mit 2 klug abgestimmten Schübler-Salzen. Damit Sie sich wohl fühlen in Ihrer Haut – gesunde Haare und kräftige Nägel inklusive.

www.klueger-schuesslern.de

PFLÜGER
SCHÜBLER-SALZEN
HOMÖOPATHIE

Clever: Die zusätzliche Anwendung der Creme unterstützt die Wirkung von außen.

Wut im Bauch

Wut, Zorn, Rache, Neid, Eifersucht, Trauer – unterdrücken wir diese Emotionen, manifestieren sie sich alle im Bauchraum und erhöhen die Zugspannung im Bindegewebe. Der Bauch ist eine Art Druckkessel, und die Leber ist das Schlüsselorgan für nicht gelebte Emotionen. Ist sie verspannt, wird die Lendenwirbelsäule in Mitleidenschaft gezogen. Es kommt zu Blockaden und Bandscheibenvorfällen. Da die Leberkapsel und rechte Schulter über einen gemeinsamen Nerv versorgt werden, kommt es häufig zu starken Schulterschmerzen bis hin zur „frozen shoulder“. Ferner kann eine gestaute Leber über die Lunge und Herzhülle auch Störungen im Bereich des Kopfes und der Halswirbelsäule auslösen. Und zusätzlich macht eine feste Leber den Magen sauer und irritiert die Gallenblase



in den Kopf fließen, passieren diesen Engpass. Es gibt keinen Wirbel, der mehr Probleme verursacht. Zum einen ist das Zusammenspiel zwischen Wirbelsäule und Kopf äußerst komplex. „Hinzu kommt, dass die gesunde Funktion des Atlas vom Bindegewebe und dessen Zugspannung im Brustkorb und im Zwerchfell samt den daran angehefteten Oberbauchorganen abhängig ist“, erklärt Bernhard Voss. Je fester etwa die Leber und Gallenblase sind, desto mehr Spannungen treten am Hinterkopf auf. Nackenschmerzen, Schwindel, Migräne sind mögliche Folgen. Hinzu kommt, dass die kurzen Nackenmuskeln, die den Atlas in Form halten, instinktiv auf Ängste jeglicher Art reagieren. Fühlen wir uns bedroht oder können wir unserer Wut nicht ausleben, verspannen sich Nacken und Kopf. Je chronischer die Welt als Bedrohung wahrgenommen wird, desto chronischer wird der Kopfschmerz oder Tinnitus. Auch frühe Schocks, Ablehnungserfahrungen oder schwere Erkrankungen während der Kindheit zeigen sich häufig in Spannungen rund um den Atlas. Diese frühen Traumata werden meist von der Psyche verdrängt und werden später durch ähnliche Lebensereignisse wieder reaktiviert.

Körperlicher und seelischer Schmerz sind demnach eng miteinander verbunden: Sie aktivieren sogar im Gehirn die gleichen Regionen. Das hat jetzt ein Forscherteam der Universität Los Angeles entdeckt. Wenn uns etwas als Kind das Herz bricht, wenn wir eine Trennung oder einen Verlust erlitten haben, hat das Auswirkungen. Es beeinflusst unsere Haltung, unseren Gang, unsere Stimme – und unsere Organe. Unsere Geschichte hinterlässt immer

Spuren im Körper und kann ihn massiv verändern. Kinn, Augen, Nase, sie alle werden durch das mitgeformt, was wir – vor allem in der Kindheit – erlebt haben. Abschlussreich ist der Kiefer – er zeigt, wie stark jemand seine Aggressionen ausdrückt und seinen Platz im Leben behauptet. Seine Form ist nicht nur genetisch bedingt. Kinder, die viel kauen und viel saugen, bekommen einen stärkeren, breiteren und eckigeren Kiefer. Unser Gesicht formt sich ständig neu. Denn erst mit 60 schließt sich der Sotur – eine Schädelnaht zwischen dem Stirn- und dem Jochbein, die seitlich am Auge liegt. Und so sind die Spuren unseres Lebens in unserem Gesicht am deutlichsten erkennbar.

In der Therapie geht es darum, den Botschaften des Körpers zu lauschen. Sich dem Schmerz alter Verletzungen zu stellen. Zu lernen, lange unterdrückte Gefühle endlich einen Raum zu geben, sie auszuleben – ich selbst habe geweint, geschrien, auf Kissen eingeschlagen. Mich meinen lange verborgenen Schattenanteilen gestellt. Und letztlich begonnen, mich mit ihnen, mit meiner Geschichte auszusöhnen. Meiner Mutter und mir zu vergeben. Gleichzeitig wurde ich in der Therapie von

körperlichen Blockaden befreit. Wirbel wurden eingerenkt, verklebte Faszien gelockert und Organe sanft wieder an ihren ursprünglichen Platz geschoben. Es war ein langer Weg. Und er ist noch nicht zu Ende. Aber ich habe endlich Vertrauen in meine Stärke, meine Standfestigkeit – und keine Angst mehr davor, den nächsten Schritt zu tun. In ein Leben wachsender Freiheit. Denn wirklich frei werden wir erst in dem Moment, in dem wir uns annehmen – so wie wir sind. 🌸

TEXT CHRISTIANE S. SCHÖNEMANN FOTO BRIAN TARNOWSKI MAURITIUS IMAGES GETTY IMAGES PRIVAT



BUCHTIPP
Informationen zur
Körpersprache, Semi-
naren, Behandlungs-
terminen und mehr
erhalten Sie bei

Bernhard Voss und Simone Schwartz
unter www.voss-institut.de

Was spiegelt sich in meinem Gesicht

AUGEN SITZ DER EMOTIONEN

Unsere Augen sind der prägendste Teil des Gesichtes. Sie symbolisieren das Vertrauen in die Welt, sind immer verschieden, nie gleich groß. Bei manchen Menschen schaut das linke Auge etwas hervor – der Blick wirkt dann irritierend. In Wahrheit signalisiert dieser Blick: Ich wurde tief verletzt, werde niemanden mehr an mich heranlassen – und ich wende mich von dir ab, wenn du mich enttäuschst. Einige Menschen haben immer einen leichten dunklen Schimmer unter den Augen. Hier liegen die Nierenzonen. Dunkle Ränder sind ein Zeichen für den Verlust von Lebensenergie, deuten auf eine schwere Erkrankung oder einen traumatischen Verlust hin.

NASOLABIALFALTEN FELD DER KRAFT

Ein Zeichen von Lebenskraft sind unsere Nasolabialfalten. Nicht umsonst haben wir ein eingefallenes Gesicht, wenn wir krank sind – dann geht die Falte nach innen und sieht ein wenig bläulich aus. Ein stark ausgeprägtes nasolabiales Dreieck weist auf eine vegetative Dystonie und Magenprobleme hin. Ist die Falte jedoch straff gespannt, signalisiert das Power. Haben jungen Leute bereits tiefe Nasolabialfalten ist dies ein Indiz für geblockte Lebenskraft – sei es im Brustkorb, im Beckenboden oder im Hals.



Mein Ruhestifter

Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen
und schlechtem Schlaf*

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf*
Macht weder abhängig noch tagsüber müde



Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

*Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.

Lasea® 80 mg / Weichkapsel, FÜR Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: LavendelÖL. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei Angstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe. L/01/08/15/08

www.lasea.de

