

TV 14

2 Wochen bestes Programm

1,10 €
DEUTSCHLAND

EXTRAWISS

HASENLIEBE



Hvar

Hollywoods Lieblingsinsel



Lena Gercke

„The Voice of Germany“ – neue Staffel!

77 Für die Herbstferien!

SENSATIONELLE
REISFLUGS-IDEEN

IE GROSSE
FREIZEIT-
KARTE



Helene Fischer

Schneller besser fernsehen

WM-Quali!



Nordirland – Deutschland



Neue TV-Hits



Schlag den Hensler



Tatort: Schwarzwald



Cars 3



BLADE RUNNER 2049



Es

Neu im Kino

ERKENNEN | AUFLÖSEN | ENTSPANNEN

KÖRPER-SPÜREN

WER BIN ICH OHNE MEINEN SCHMERZ?

Nichts geht verloren, nichts wird vergessen. Unser Körper speichert in seinen Zellen jede noch so kleine Information. Vor allem erinnert er sich an jede Verletzung – auch an die großen und kleinen unserer Seele. Denn sie alle hinterlassen Spuren. Manche Menschen, wie der Hamburger Körpertherapeut Bernhard Voss, können sie lesen. Unsere Mitarbeiterin **Christiane Schönemann** hat ihn besucht

Jeder Schritt tut höllisch weh. Meine Sehne ist so entzündet, dass sie operiert werden soll. Die Bänder sind total überdehnt und bisher fünfmal gerissen – die Liste meiner Verletzungen ist lang. Und alle haben eines gemeinsam: Sie konzentrieren sich immer auf mein linkes Bein. Hinzu kommt, dass ich auch noch zwei Bandscheibenvorfälle auf dieser Körperseite habe – und alle Migräneattacken konsequent links stattfinden. Das ist wie ein roter Faden, der sich durch mein Leben zieht. Nach einer langen Odyssee sitze ich jetzt auf Anraten meines Orthopäden im Wartezimmer von Bernhard Voss, einem Therapeuten mit ganzheitlichem Konzept. Er arbeitet mit Elementen klassischer Körpertherapie, Osteopathie und Gestaltpsychologie. Aber vor allem ist er jemand, der sich auf das „Lesen“ von Menschen versteht.

Der Körper erinnert sich an alles
Alles beginnt mit meinem Gang durchs Behandlungszimmer. Nach einem kurzen Gespräch konfrontiert mich Bernhard Voss mit

folgender Diagnose: „Ihr Iliosakralgelenk be-reitet 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 annehmen? Was vermeiden Sie in Ihrem Leben am meisten?“

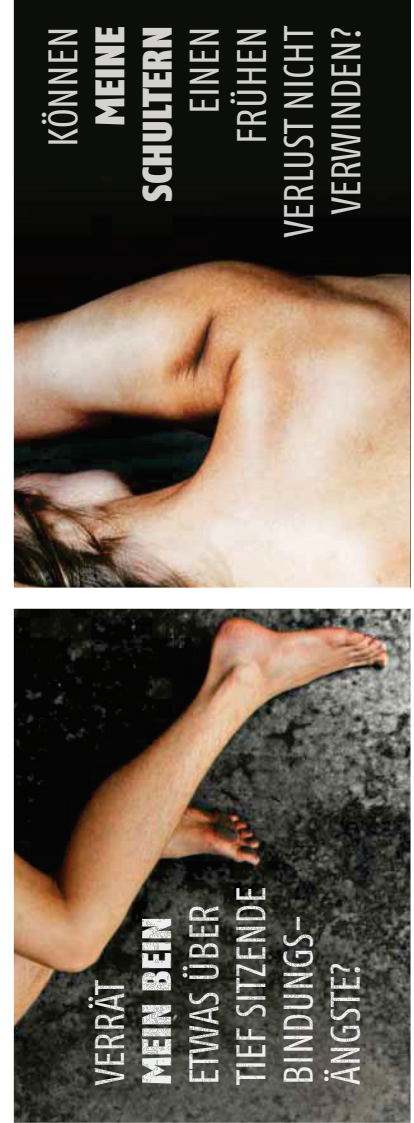
Ich bin sprachlos. Schließlich bin ich wegen meiner körperlichen Beschwerden hier, und nicht, um tief in meine Psyche und alte Verletzungen einzutauchen. Und es geht weiter: „Ihr linkes Fußgelenk ist instabil, weil Ihre Nieren spannung infolge eines frühkindlichen Traumas stark erhöht ist. Sie haben schon früh gelernt: Wut, Zorn und Schmerz zu unterdrücken – das hat sich auf die Leber ausgewirkt. Im Laufe der Jahre haben sich durch den Leberdruck Dickdarm und Niere verschoben – und das hat negative Folgen für Becken und Hüften. Wenn ich Ihnen dauerhaft helfen soll, müssen wir an die Wurzeln des Übels gehen. Lassen Sie uns über Ihre Mutter sprechen.“

Nun 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 und gelöst, später die Ursache für zahlreiche körperliche Beschwerden. Und das oft Jahrzehnte später. Denn:

„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,



SIND
MEINE
AUGEN
KLEIN, WEIL
ICH ALS
KIND OFT
ÄNGSTE
AUSSTEHEN
MUSSTE?

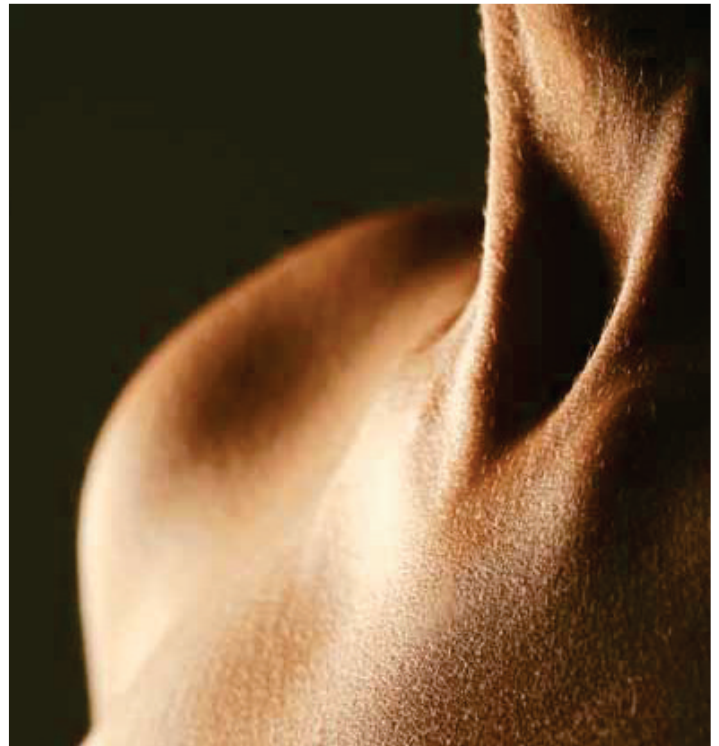


VERRÄT
MEIN BEIN
ETWAS ÜBER
TIEF SITZENDE
BINDUNGS-
ÄNGSTE?

KÖNNEN
MEINE
SCHULTERN
EINEN
FRÜHEN
VERLUST NICHT
VERWINDEN?



TUT MEIN
RECHTER
ARM WEH,
WEIL ICH
WÜTEND
AUF
MEINEN
VATER
BIN?



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 Lehrer oder Chefs – alle emotionalen Verletzungen hinterlassen kleine oder große Spuren im Körper. Die eigentlichen Wurzeln meiner Probleme liegen in der Kindheit – die Tatsache, dass ich sofort nach meiner Geburt in ein Waisenhaus kam und später adoptiert wurde, hat mein Urvertrauen erschüttert. Und obwohl ich erst als Jugendliche erfahren habe, woher ich komme, habe ich schon als Kind gefühlt, dass etwas mit mir „nicht stimmt“. Das Trauma dieser Trennung und Ablehnung hat tiefe Spuren hinterlassen, die sich erst Jahre später in meinen Verletzungen manifestieren.

Unser Gang zeigt, wie wir die Welt sehen

Im Laufe der Therapie erfahre ich, dass Frauen mit einer problematischen Mutterbeziehung oft 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, deren „emotionale

Wurzeln“ nicht stark genug ausgebildet sind. Denn unsere Beine sind die Säulen unseres Vertrauens. Wie viel Vertrauen wir in uns selbst 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 etwas, streng dich an, setz dich durch oder kämpfe. Wer nach vorn gebeugt läuft, hat als Kind dem Druck erst nachgegeben – und später ganz aufgegeben. Er neigt dazu, sich anzupassen, leistet wenig Widerstand, unterwirft sich im weitesten Sinn. Menschen, die beim Gehen 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). Beim linken Fuß 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 später zu Problemen im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Zeit der Heilung

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.

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.

Letztlich habe ich begonnen, mich mit diesen Verletzungen und meiner Biografie auszusöhnen. 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 und meine Standfestigkeit – und keine Angst mehr davor, den nächsten Schritt zu tun.

TEXT: CHRISTIANE S. SCHÖNEMANN
FOTOS: GETTY IMAGES (4); PLAINPICTURE