



# *Inhalt*

*Z« diesem Buch*

9

Teil I

Wie man den eigenen Organismus und  
seine Beschwerden besser versteht 13

1. *Wie alles anfing und was daraus wurde*  
Meine eigene Leidens- und Erfolgsgeschichte 15

2. *Alles psychosomatisch ?*  
Wie man unter Diagnosen leiden kann -  
und darunter, keine zu erhalten 29

3. *Den Körper mit den Sinnen begreifen*  
Entdeckungen in einem unbekanntem Land 45

4. *Spüren und bewegen*  
Die Psychosomatik des Gesunden 73

5. *Wie Verspannungskrankheiten entstehen*  
Dauerkontraktionen lassen  
Missempfindungen chronisch werden 103

6. *Was man tun kann*  
Viele Wege führen zum Glück -  
vor allem diejenigen, die man schließlich selbst geht 123

7

Teil II	
Die einzelnen Beschwerden von Kopf bis Fuß	141
<i>7. Kopf und Nacken</i>	
Lassen Sie den Kopf nicht hängen - und legen Sie ihn vor allem nicht in den Nacken!	143
<i>8. Gesicht und Hals</i>	
Verziehen Sie nicht das Gesicht, nur weil Sie so viel am Hals haben	187
<i>9. Brust und Bauch</i>	
Hauptwohnsitz der Seele - d. h. von Atmung, Haltung und Gefühl	225
<i>10. Urogenitalbereich</i>	
Schamhaft verschwiegen, aber weit verbreitet: die Beschwerden »da unten«	289
<i>11. Rücken und Gesäß</i>	
Dem Schmerz den Rücken kehren und den Hintern mit dazu	311
<i>12. Schultern, Arme und Hände</i>	
Sie haben nicht alles in der Hand - Sie haben vieles auch in den Schultern und im Körper	353
<i>13. Hüften, Beine und Füße</i>	
Was man im Kopf hat, muss man auch in den Beinen haben	415
<i>Wie es weitergehen kann</i>	463
<i>Literatur</i>	465
<i>Register</i>	473

## *T.U diesem Buch*

Liebe Leserin, lieber Leser,

wahrscheinlich haben Sie zu diesem Buch gegriffen, weil Sie selbst oder eine/r Ihrer Lieben seit längerem unter etwas leiden: unter unerträglichen Schmerzen an Rücken, Nacken, Kopf oder an irgendeinem anderen Körperteil; unter schwer aushaltbaren Schluck-, Atem-, Herz-, Magen-, Darm- oder Blasenbeschwerden, chronischem Schwindel oder Tinnitus; unter quälenden Ängsten, Depressionen, Burn-out oder Erschöpfung; unter seltsamen Missempfindungen, die sich keiner erklären kann. Vielleicht sind Ihre Beschwerden auch so individuell, dass es nicht einmal einen Namen dafür gibt. Jedenfalls haben Sie sich gründlich medizinisch untersuchen lassen (wenn nicht, sollten Sie das schleunigst nachholen!), aber es ließ sich bei Ihrem Leiden mit den besten medizinischen Geräten keine körperliche Ursache finden. Wahrscheinlich sagte man Ihnen, es sei rein psychosomatisch, d.h., nur in Ihrem Kopf oder in ihrer Seele existent, was Sie nicht glauben können, denn Sie spüren Ihre Beschwerden ganz deutlich körperlich. Auch die Aussage, alles sei nur stressbedingt, hat Ihnen nicht wirklich weitergeholfen. Oder man hat Ihre Beschwerden auf eine so unabänderliche Ursache wie das Alter, Abnutzung oder ein im Gehirn festgeschriebenes Schmerzgedächtnis zurückgeführt, dass alle Heilungsbemühungen von vornherein vergebens schienen. Schließlich hat man Ihnen vielleicht gesagt: »Damit müssen Sie leben!«

Das will Ihnen bei den heutigen wissenschaftlichen und therapeutischen Möglichkeiten seltsam scheinen. Vielleicht halten Sie sich noch für einen Ausnahmefall, aber wenn Sie einmal anfangen,

Ihre Leidensgeschichte anderen zu erzählen, werden Sie feststellen, dass Sie sich in großer Gesellschaft befinden. Niemand hat wahrscheinlich ganz genau das gleiche Beschwerdebild wie Sie, aber fast jeder hat heutzutage irgendetwas, das durch die üblichen diagnostischen und therapeutischen Kategorien fällt. Ihre Beschwerden sind etwas, worunter wir Menschen in den Industrienationen in mehr oder weniger starkem Umfang fast alle leiden.

Trotz der schlechten Aussichten haben Sie wahrscheinlich alle erreichbaren Heilmittel durchprobiert, mussten aber die Erfahrung machen, dass gegen Ihre Beschwerden tatsächlich weder ein medizinisches noch ein psychologisches noch ein esoterisches Kraut gewachsen scheint. Entweder haben Sie dann im Laufe der Zeit gänzlich resigniert, oder Sie sind wie so viele mit einem letzten Fünkchen Hoffnung weiterhin auf der Suche: nach Erklärung und Verständnis, nach Heilung und Erlösung von der Qual.

Dieses Buch soll Ihrer Hoffnung neue Nahrung geben. Vor allem soll es Ihnen helfen, zu verstehen, worunter Sie leiden. Zu wissen, was einen plagt und wie der eigene Körper funktioniert, unterbricht das grübelnde Gedankenkarussell und kann Ihnen die Panik nehmen, unter einer bisher unerkannten, schlimmen Krankheit zu leiden. Dieses Wissen wird Ihrem Denken und Handeln wieder eine Intention, eine Richtung in die Welt hinaus geben, und das kann schon ein erster Schritt aus dem Elend heraus sein. Außerdem werden Sie erfahren, dass Sie recht haben in dem, was Sie spüren: Ihre Beschwerden sind tatsächlich mit greifbaren körperlichen Reaktionen verbunden, und zwar auch dann, wenn Sie primär auf seelische Belastungen reagieren. Allerdings handelt es sich bei diesen körperlichen Veränderungen nicht um Äußerungen einer organischen Erkrankung, sondern um Verspannungen, d.h. um unbewusste eingefleischte Angewohnheiten. Und diese sind änderbar. Sie werden erfahren wie.

Am meisten werden Sie von diesem Buch profitieren, wenn Sie den Text nicht nur sprachlich-intellektuell mit Ihrem Vorderhirn

begreifen, sondern direkt körperlich durch eigenes Wahrnehmen und Tun mit denjenigen Gehirnregionen, mit denen Sie bewusst spüren und bewegen. Aus diesem Grund habe ich Anregungen zum eigenen Beobachten und Ausprobieren eingestreut. Mit ihrer Hilfe werden Sie sich auf neue Art unmittelbar als Einheit von Körper und Seele verstehen lernen. Außerdem werde ich Sie am Ende der meisten Kapitel zu Bewegungs- und Spürübungen anstiften. Der Haupttext ist zwar so geschrieben, dass Sie ihn intellektuell auch ohne diesen praktischen Teil verstehen werden, aber erst, wenn Sie diese Übungen tatsächlich ausführen, werden Sie mit Leib und Seele begreifen, was gemeint ist. Dann werden Sie nicht nur Ihren Körper auf neue Weise verstehen, sondern den Ausgangspunkt Ihrer Beschwerden ganz konkret am eigenen Leib zu spüren beginnen. Das heißt, Sie werden wahrscheinlich zu der Erkenntnis gelangen, dass Ihre Beschwerden nicht etwas sind, was Sie haben (medizinische Ebene) und auch nicht ein Ausdruck dessen, was Sie sind (spirituelle Ebene), sondern etwas, was Sie unwillkürlich tun und zwar ganz konkret in Ihrem Alltag: Wahrscheinlich halten Sie — ohne es bewusst zu wollen — einen Teil Ihrer Muskeln ständig angespannt. Das ist die psychophysische Ebene, d.h., die Ebene Ihres beseelten Körpers.

Vielleicht werden Sie feststellen, dass Sie gerade in den für Sie interessanten Kapiteln einige Bewegungen nicht ausführen können, und halten diese dann für generell unmöglich. Das sind sie aber nicht. Wahrscheinlich hat Ihr Gehirn nur vorübergehend vergessen, wie sich bestimmte Muskeln anfühlen und bewegen lassen. Als Erste-Hilfe-Maßnahme können Sie sich die Bewegung bei anderen anschauen, am besten bei jüngeren Kindern. Es geht dabei um ganz normale Alltagsbewegungen und -haltungen wie Atmen, Gehen, Stehen, Sitzen, Greifen oder Sichumschauen, also um all das, was wir ständig tun, ohne es je zu registrieren oder uns gar Gedanken darum zu machen. Und doch rühren viele unserer Beschwerden genau daher. Im Vergleich mit den natürlichen und freien Bewegungen und Haltungen der Kinder finden Sie vielleicht die Stellen Ihres Körpers, wo Sie unbewusst festhalten, ohne

es zu wollen. Dann können Sie lernen, im Alltag wieder weniger zu leiden, indem Sie es sich fortan kinderleicht machen.

Um einzelne Ihrer Beschwerden zu verstehen, brauchen Sie nicht gleich das ganze Buch von vorne bis hinten durchzulesen. Sie können gerne auch mit dem Kapitel beginnen, in dem es um Ihre Hauptleidsregion geht. Dann aber wäre es für das Verständnis insgesamt gut, wenn Sie als Nächstes den allgemeinen Teil lesen, d.h., die ersten sechs Kapitel dieses Buches. Anschließend ist Ihr Interesse für Ihren beseelten Körper wahrscheinlich so weit geweckt, dass Sie sich gern die Kapitel über die übrigen Körperregionen zu Gemüte führen.

Wenn Sie dieses Buch aufmerksam lesen, werden Sie vieles erfahren, was Sie im Grunde Ihres Herzens immer schon gewusst haben. Das ist kein Fehler. Es ist implizites Körperwissen über sich und die eigenen Gewohnheiten, das Sie wahrscheinlich nur noch nie reflektiert haben. Ihrem Bewusstsein wird es daher völlig neu sein. Ich habe dieses Wissen für Sie ans Licht geholt. Wenn Sie es sich bewusst einverleiben, werden Sie beginnen, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Sinnesempfindungen und Ihre Bewegungen zu richten und damit die Welt und sich selbst anders sehen und spüren.

Das wünsche ich mir und Ihnen.

*Helga Pohl*

