



Was haben Probleme und Schmerzen im Heute mit meiner KINDHEIT zu tun?




Längst interessiert sich die Forschung dafür und bestätigt, was Therapeuten bereits wussten: Die Umstände, in welcher Umgebung wir aufgewachsen sind, das soziale Umfeld, bestehend aus unserer Ursprungsfamilie, der ökonomischen Situation und allem Erlebten - alles was uns als Kind und im Heranwachsen beeinflusste, hat sich bei der Entwicklung auf unsere Nervenzellen ausgewirkt und kann darüber hinaus Einfluss auf unsere Gene nehmen. Das gilt für negative Erlebnisse (Stress aller Art) und natürlich auch für die positiven. Man könnte sagen, das, was wir heute sind, ist die Summe dessen, welche Überzeugungen wir damals aufgrund unserer Erlebnisse gewonnen haben.

Interessiert? Am Ende dieses Beitrags kannst du mehr dazu lesen.

Wie erkennst du, ob du Verletzungen aus der Kindheit in dir trägst, die dich heute beeinträchtigen?

- ✓ Du versuchst, alles perfekt zu machen.
- ✓ Du tust dich schwer zu vertrauen.
- ✓ Du kannst nicht leicht NEIN sagen.
- ✓ Du fühlst dich für alles verantwortlich.
- ✓ Du hast oft das Gefühl, alles alleine schaffen zu müssen.
- ✓ Es fällt dir schwer, deine Bedürfnisse zu äußern.
- ✓ Du möchtest es anderen Recht machen.
- ✓ Du glaubst, du bist nicht gut genug, so wie du bist... usw.
- ✓ Du hast (wiederkehrende) körperliche Symptome ungeklärter Ursache.

Die therapeutische Methode  „Inneres Kind“  befasst sich mit der Bewusstwerdung, Aussöhnung und Heilung des damals Erlebten. Sie bietet dir auf gut verständliche Art einen Weg an, auf dem du lernst, im Nachhinein zu verstehen, wie sich die in der Kindheit erfahrenen Gefühle in dein Erwachsenenleben übertragen konnten. Du erkennst Schritt für Schritt, dass du heute oft nicht wie ein Erwachsener reagierst, sondern wie das Kind von damals - schutzsuchend und bedürftig. Durch diese Schutzhaltungen vermeidest du allerdings nicht nur Wut, Traurigkeit und Schmerz, sondern leider auch Leichtigkeit, große Freude und Liebe. Teile deines Ichs sind „verdeckt“. Auf Dauer kann das Vermeiden deiner wirklichen Gefühle ganz schön anstrengend werden und zu Symptomen führen.

Du möchtest dein  inneres Kind  wiederfinden, gesund werden lassen, kennenlernen, was alles in dir steckt? 
Nimm gerne Kontakt zu mir auf.

Lies, wie frühkindliche Prägung, Ernährung und Lebensstil Spuren im menschlichen Erbgut hinterlassen können:

„Gute Gene sind eine feine Sache, Lebensfreude ist aber besser“ bestätigt ein Harvard-paper. Robert Waldinger, Psychiater und Professor an der Harvard Medical School: „Uns hat überrascht, dass unsere Beziehungen und wie glücklich wir darin sind, einen starken Einfluss auf unsere Gesundheit haben... Einsamkeit ist tödlich, und zwar genauso wie Rauchen oder Alkoholismus...“.

Als gesichert gilt längst, dass sich in einer Gemeinschaft aufgehoben zu fühlen oder einen Ehepartner zu haben, der seine Liebe auch zeigt, das Risiko, Herzprobleme zu bekommen, erheblich vermindert. Einsamkeit entscheidet nicht nur über emotionale Gesundheit, sondern auch wesentlich über unsere körperliche. Forschungen über die weltweit gesündesten Nationen und deren Ess- und Lebensgewohnheiten haben bestätigt, dass vor allem diejenigen gesund sind, die in Gemeinschaft essen und leben. Chronische Einsamkeit bringt unser Hormon- und Nervensystem in die Dysbalance.

Jiddu Krishnamurti wusste: „Alleinsein kann es erst geben, wenn die Einsamkeit aufgehört hat.“

Die in diesem Text verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich immer gleichermaßen auf weibliche und männliche Personen. Auf eine Doppelnennung und gegenderte Bezeichnungen wird zugunsten einer besseren Lesbarkeit verzichtet.