

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Spielen Sie nicht die Starke

Seelische Schmerzen werden oft unterdrückt, da sie im Gegensatz zu körperlichen Schmerzen mit einem Stigma belegt sind. Ein Beispiel aus meiner Praxis: Eine Frau begleitete ihre krebserkrankte Freundin im letzten halben Lebensjahr. Sie war immer stark. Vier Wochen nach der Beerdigung bekam sie nach ihrem Umzug starke Rückenschmerzen. Die Ärzte wussten keinen Rat. Bei der Tiefenentspannung in Hypnose brachen die unterdrückten Gefühle der letzten Monate in Tränen heraus, die nicht enden wollten. Danach war sie komplett schmerzfrei.

Ein weiteres Beispiel: Ein Mann hatte einen Autounfall, der tödlich hätte enden können. Obwohl er mit leichten Verletzungen davonkam, hatte er noch Monate danach starke Nackenschmerzen. Beruflich musste er viel Auto fahren. Diesbezügliche Ängste nach seinem Unfall verneinte er. Während einer Coachingsitzung ergab der Bodyscan aber, dass ihm noch sprichwörtlich die Angst im Nacken saß, die wir dann auflösen konnten. Gefühle wie Wut, Angst oder auch Freude sind körperliche Spannungen. Das Zurückhalten von Gefühlen erzeugt eine muskuläre Anspannung, die Schmerzen im Körper verursacht, für die Ärzte meist keine körperlichen Ursachen finden. Nehmen Sie Ihre Gefühle ernst und gestehen Sie sich diese nach schlimmen Situationen auch zu, anstatt den Starken zu spielen.