



Selbstvergiftung auflösen und vermeiden

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Gelassenheitsgebet von Reinhold Niebuhr)

Da unsere Seele untrennbar mit dem Körper verbunden ist, lässt sich die Wirkung des „Nerven-Giftes“, das wir selbst erzeugen, sogar in Stoffwechsel-Parametern messen.

Der Volksmund beschreibt einen solchen Seelenzustand: „Ich bin genervt. Ich bin sauer. Ich bin sauer auf mich, sauer auf... oder sauer, weil...“. Die körperliche Entsprechung ist eine Übersäuerung des Organismus, die sich, wenn sie auf Dauer besteht, in verschiedenen Stress-Symptomen äußern kann, z.B. Magen- und Verdauungsbeschwerden, Schlafstörungen, Unterleibsbeschwerden usw. Wie Du inzwischen weißt, lässt sich durch Ernährung und Bewegung einer Übersäuerung entgegen wirken. Wenn der Seelenstress jedoch nicht abgestellt wird, bleibt unser Organismus chronisch belastet.

Die meisten dieser toxischen Gefühlszustände entstehen aus gestörten zwischenmenschlichen Kontakten oder aus Situationen, die wir aufgrund unserer Erfahrung und unterbewussten Verhaltensmuster in einer bestimmten selbstschädigenden Art bewerten und dann Gefühle der Wut, Angst, Schuld, Frustration und Hilflosigkeit oder Depression entwickeln.

Wenn Du das an Dir beobachtet hast, kannst Du folgendes tun:

- Halte Dich fern von Medien aller Art, die in ihrer Berichterstattung Situationen beschreiben, die Du weder auf ihre Vollständigkeit noch Korrektheit überprüfen noch sie beeinflussen kannst. Gerade eben wurde erneut von einer großen deutschen Zeitung versucht, uns negative Emotionen erzeugende Bilder aus der Vergangenheit zu einem aktuellen Thema „unterzujubeln“, um Angst und Panik zu schüren.
- Manche Mitmenschen neigen – manchmal auch beeinflusst durch eine solche Berichterstattung – zum Katastrophieren, haben stets die negative Seite aller möglichen Ereignisse im Blick und konzentrieren sich meist auf Risiken und Fehler anstatt auf die Chancen von Situationen. Sich ständig Sorgen zu machen, ändert nichts am Ergebnis von Vorgängen, die außerhalb Deines eigenen Einflussbereiches liegen. Wenn Du in Deinem Bekannten- oder Freundeskreis solche Personen hast, kannst Du erst einmal versuchen, sie auf ihr Verhalten aufmerksam zu machen. Führt dies zu keinem Ergebnis, akzeptiere es, dass Menschen sind, wie sie sind. Du kannst niemanden ändern. Der Kontakt zu solchen Personen wird sich, wenn Deine eigene „Schwingung“ nicht zu ihnen passt, langfristig von alleine auflösen.

- Wenn Du allerdings in Deinem persönlichen Umfeld etwas zum Guten bewirken kannst, dann sei mutig und werde schnellstmöglich aktiv: Beteilige Dich an Protesten gegen Unrecht und Willkür, unterstütze Menschen, die Deine Hilfe brauchen, gib Menschen Informationen, die ihnen nützen können. Gibt es ein Gespräch, das Du schon lange mit jemand führen solltest, um ein Missverständnis auszuräumen? Hast Du Dich unfair jemanden gegenüber verhalten, jemand anderen verletzt oder einen Fehler gemacht, der jemanden geschadet hat? Verschiebe es nicht länger, Kontakt aufzunehmen und diese Angelegenheiten in Ordnung zu bringen. Zu meinen, dass Verdrängung oder die Zeit das Ganze „heilen“ wird, ist ein Irrglaube. Denn Dein Unterbewusstsein und Dein Gewissen werden Dich zu den unpassendsten Zeitpunkten heimsuchen und Dich erneut in einen Stresszustand mit entsprechenden körperlichen Symptomen versetzen. Selbst wenn Du bei Deinem Versuch, etwas gut zu machen, keinen Erfolg haben solltest, weil sich die andere Person verschließt: Nimm die Verweigerung an. Allein, dass Du Dein Bestmögliches getan hast, hat das Gift der Schuldgefühle bereits reduziert oder im Idealfall sogar bereits entfernt.

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

