



Bist du emotional verstopft? Bedrückt dich etwas?

von Tracey Clark, AdvCBP, AdvCBI, ParBP, BAT, D.O. (MP)



Wenn du, wie man es in manchen Filmen sieht, eine Reise in deinen Körper machen könntest, würdest du eine ganze Nation aus Systemen und Zellen auffinden, die unermüdlich schaffen und produzieren. Milliarden Verbindungen spielen zusammen, um diese gut geölte Maschinerie am Laufen zu halten. Du würdest Chemiewerke sehen, Raffinerien, Kraftwerke und ein unglaublich ausgeklügeltes Müllverwertungs- und Abfuhrsystem. Als Studentin der Anatomie war ich immer fasziniert von den Feinheiten des Lymphsystems.

Es ist ein System, das ständig auf Hochtouren arbeitet, um Zellabfälle, Pathogene und Giftstoffe zu beseitigen; ein System, das seine Dränagearbeit entgegen der Schwerkraft aufwärts verrichtet und - anders als das Kreislaufsystem - ohne die Unterstützung einer dynamischen Pumpe wie das Herz klarkommen muss. Es ist ein Wunder der Ingenieurkunst, dass dieses riesige Netzwerk aus Lymphgefäßen und -

knoten auf derart elegante, vielschichtige Weise gegen die Hindernisse anarbeitet, die sich ihm in den Weg stellen. Außerdem ist es nicht nur ein Transportsystem, sondern hat auch eine Schutzfunktion und erfüllt außerdem die Aufgabe, viele Stoffe zu recyceln.

Während du deinem täglichen Leben nachgehst, zur Arbeit fährst, deine E-Mails beantwortest oder Essen kochst, filtern deine Lymphknoten die Lymphflüssigkeit, um Invasoren und Fremdstoffe in deinem Körper zu identifizieren und anzugreifen. Sie zerlegen sie in ihre Bestandteile und recyceln alle nützlichen Anteile, die das Lymphsystem brauchen kann, um spezifische Antikörper zu produzieren und wieder in den Kreislauf auszuschütten, wo sie weitere Invasionen abwehren. Beeindruckend!

Wusstest du, dass du bei einem Ausfall des Lymphsystems innerhalb von 24 Stunden sterben würdest? Wenn es ein System in deinem Körper gibt, das sich direkt auf deinen Immunstatus auswirkt, dann ist es dein Lymphsystem. Wenn es ein System gibt, das die Reinerhaltung deines inneren Milieus am stärksten beeinflusst, dann ist es dein Lymphsystem. Wenn sich sein Fließen verlangsamt und stagniert, bilden sich wie bei einer stockenden Wasserleitung Giftstoffe und Toxine. Das Wesen der Toxizität ist faszinierend. In der heutigen Zeit ist uns allen schmerzlich bewusst, wie toxisch unser äußeres Umfeld ist. Wir leben in einer Zeit und einer Kultur des Konsums und sind von elektromagnetischen Strahlungen, synthetischen Stoffen und genetisch modifizierten Nahrungsmitteln umgeben. Unser Lymphsystem arbeitet Tag und Nacht, um diese Substanzen wieder aus dem Körper auszuscheiden.

Aber hast du dir jemals klargemacht, dass auch deine Emotionen toxische Eigenschaften haben? Hast du verstanden, dass die chemische Toxizität in deinem Körper, die deine Gelenke blockiert, deine Nebenhöhlen verstopft und deinem Bauch aufbläht, emotional begründet sein könnte? In dem Buch „Moleküle der Gefühle“ erklärt Dr. Candace Pert, wie unser Körper auf Emotionen reagiert. Dr. Pert beschreibt die körperlichen

Reaktionen auf Emotionen als chemische Vorgänge. Wenn wir eine Emotion erleben, produziert unser Körper einen hormonähnlichen chemischen Stoff, der als chemischer Bote zwischen den Zellen fungiert.

In der BodyTalk-Praxis beziehen wir die Einflüsse der Emotionen auf die Physiologie in unsere Behandlung mit ein, indem wir ihren Einfluss auf alles - von Schmerzen bis zu Verhaltensmustern - verstehen lernen. Wenn wir eine Emotion als chemischen Stoff betrachten, können wir verstehen, dass wir durch das Festhalten an unterdrücktem Zorn oder das Herunterschlucken von Traurigkeit Toxine in unserem Körper ansammeln. Das Wort Emotion enthält einen Schlüssel, der uns sagt, wie der Körper diese Chemikalien nutzen sollte: Emotion bedeutet soviel wie „Energie in Bewegung“.

Unser Zorn zum Beispiel kann, wenn er gesund eingesetzt wird, die Dinge wunderbar in Bewegung bringen und aufmischen. Trauer gleicht einem kräftigen Herbstwind, der Spinnweben und Staubnester wegbläst, wenn er gewürdigt wird und sein Werk vollbringen darf. Leider lernen viele von uns schon in der Kindheit, ihre Emotionen nicht zu zeigen. Wut muss versteckt und vermieden werden. Und statt zu trauern, sollten wir uns in unsere Arbeit stürzen und weitermachen. Tränen sind größtenteils verpönt und wenn wir Angst zeigen, werden wir für Schwächlinge gehalten. Anstatt „in Bewegung“ zu sein, beginnt die emotionale Energie zu stagnieren. Sie wird in die dunklen Ecken des Körpers verbannt - um irgendwann in der Zukunft in Form von Symptomen wieder aufzutauchen.

Ein gesunder Körper ist ein Körper in Bewegung. Das Lymphsystem wird sehr stark von regelmäßiger und energievoller körperlicher Bewegung unterstützt und gefördert. Ist es nicht paradox, dass genau das System, das stagnierenden Ärger und übertriebene Sorgen aus dem Körper transportiert, von den Bewegungen abhängig ist, die beim gesunden Ausdruck dieser Emotionen freiwerden? Nun wird leichter zu verstehen, warum ein Überschuss an kontrahierender Angstenergie im Körper sich nachteilig auf das Immunsystem auswirkt, indem es das Lymphsystem verlangsamt und verstopft, und warum die durch unterdrückte Wut erzeugte Bewegungslosigkeit die Nebenhöhlen blockieren und Infektionen anziehen kann. Der gesunde Ausdruck von Emotionen stimuliert dagegen den Fluss im Körper und unterstützt die natürliche Entgiftung.

Du hast wahrscheinlich nicht geahnt, dass es dein Immunsystem unterstützt, wenn du nicht nur wütend über die völlig überzogene letzte Telefonrechnung wirst, sondern wirklich von deinem Schreibtisch aufstehst, zum Hörer greifst und nachforschst, was schief gelaufen ist. Und nächstes Mal, wenn du deinen besten Freund darauf ansprichst, dass du dir Sorgen um seine Sicherheit machst, weil er sich achtlos verhält, dann kannst du davon ausgehen, dass der gesunde Ausdruck deiner Emotionen dazu beitragen könnte, deine Gelenkschmerzen zu lindern und deine Nebenhöhlen zu befreien. Auf einen Verlust mit Trauer zu reagieren - ob mit Tränen oder Erinnerungen - hilft dir, Entzündungen zu lindern. Und über eine Angst, die du erlebt hast, zu sprechen oder zu schreiben, könnte dazu beitragen, endlich ein paar überschüssige Pfunde zu verlieren.

In der westlichen Schulmedizin gibt es die Tendenz, das Lymphsystem so lange zu übersehen, bis es Symptome erzeugt, und selbst dann gibt es keine anerkannte Methode zur Behandlung eines dysfunktionalen Lymphsystem, außer der Entfernung problematischer Lymphknoten. Oder der behandelnde Arzt verschreibt, wenn er sich etwas besser auskennt, eine Lymphdrainage-Therapie. Dabei ist es so einfach, die Funktion des Lymphsystems zu unterstützen! Außerdem ist es essenziell für die Gesundheit und das Wohlbefühl eines Menschen. Körperliche Bewegung, angemessene Hydratation, eine gesunde Ernährungsweise und genug Ruhe sind wichtige Faktoren zur Unterstützung einer gesunden Lymphfunktion. Seine „Energie in Bewegung“ zu halten, ist unerlässlich zur Lösung von Altlasten und um das gesamte System anzufeuern.

Wenn du dich das nächste Mal schlaff fühlst oder zu Stauungen oder Entzündungen neigst, schau dir genauer an, was dich vielleicht belastet. Ist dieses schmerzhaftes Gelenk emotional vergiftet? Denke beim nächsten Mal, wenn du verstummst und deinen Ärger herunterschluckst, mal darüber nach, wie sich das auf die Fähigkeit deines Körpers auswirkt, dich gesund zu halten. Sicher - es ist nicht gerade einfach, zu lernen, seine Emotionen zu würdigen, indem man sich erlaubt, sie wirklich zu spüren, wenn sie auftauchen und sie dann zum richtigen Zeitpunkt konstruktiv auszudrücken und mit den richtigen Menschen zu teilen. Aber es ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefühl, der uns hilft, den Körper zu entlasten, das Immunsystem zu stärken und unser Leben mit mehr Leichtigkeit und Freude zu leben.

IBA Newsletter July 05, 2013