

Kopfschmerzen

Im Allgemeinen deuten Schmerzen auf **GEFÜHLE** wie Schuld, alte Verletzungen, eine überkritische Einstellung anderen oder sich selbst gegenüber, Sehnsüchte, Widerstände gegen neue Entwicklungen und Veränderungen oder ein **GEFÜHL** mangelnder Freiheit hin.

Chronische Schmerzen sind hartnäckig und kommen immer wieder. Hintergrund könnte die Weigerung sein, sich auf Veränderungen einzulassen. Auch dauernde Ängste und überkommene Verhaltensmuster kommen als mögliche Ursache in Frage oder eine Empfindlichkeit gegenüber Kritik oder einer Überforderung durch allzu viele Details.

Wie genau fühlen sich die Schmerzen an? Ist der Schmerz gleichmäßig? Stechend? Die genaue Beobachtung kann wertvolle Hinweise darauf liefern, was hinter dem körperlichen Symptom stecken könnte.

→ **Louise Hay** meint zu dem Thema:

Bei Kopfschmerzen invalidisiert man sich selbst, man ist kritiksüchtig gegen sich selbst und es kann auch Angst bedeuten.

→ **Und Rüdiger Dahlke** sagt dazu:

Der Kopf reagiert von allen Organen am schnellsten mit Schmerz. Er ist unser sensibelster Warner. Sein Schmerz zeigt, dass unser **DENKEN** falsch ist, dass wir unser **DENKEN** falsch einsetzen, dass wir bedenkliche Ziele verfolgen. Er schlägt Alarm, wenn wir uns den Kopf zerbrechen mit fruchtlosen Grübeleien nach allen nur erdenklichen „Sicherheiten“, die es letztendlich doch nicht gibt! Der Mensch kann innerhalb seiner materiellen Existenzform nichts absichern! Über das kausale **DENKMUSTER** versuchen wir, uns gegen das Schicksal immer besser abzusichern, um unsere Ego-Dominanz besser auszubauen. Ein solches Unternehmen ist letztlich immer zum Scheitern verurteilt.

Der Mensch zerbricht sich den Kopf, bis ihm der Schädel brummt!!

Spannung löst man durch Entspannung und LOSLASSEN. Wenn der Kopf mit Schmerz Alarm schlägt, ist es höchste Zeit loszulassen, von all den **GEDANKEN**, die einem den Kopf zerbrechen, von der Engstirnigkeit des „Ich-will“, von allem Ehrgeiz, der einen nach oben treibt, von aller Dickköpfigkeit und aller Verbohrtheit. Es ist dann höchste Zeit sein Bewusstsein nach unten zu lenken und sich auf seine Wurzeln zu besinnen, sich zu erden.

Der Kopf darf sich nicht selbständig machen und den Weg ohne den Leib, ohne das Herz gehen. Wenn das **DENKEN** sich von *unten* abtrennt, löst es sich von den Wurzeln.

Kopfschmerz-Tabletten helfen in so einem Fall - keine Frage!

Die Frage ist:

Will ich jedes Mal wenn ich Kopfschmerzen habe, eine oder mehrere Tabletten nehmen?

Wäre es nicht angenehmer, gar keine Kopfschmerzen mehr zu haben?

Wenn du herausfinden möchtest, wo die Ursache deines Schmerzes liegt, beantworte folgende Fragen:

Schreibe die Antworten auf (zu den Fragen die auf dich zutreffen)! Nenne, wenn möglich, ein konkretes Beispiel, eine konkrete Situation dazu und schreibe auf (wenn dir etwas dazu einfällt) was du in dieser Situation **DENKST** und **FÜHLST**! Sei 100% ehrlich zu dir selbst!

- 1) Sehne ich mich nach etwas?
- 2) Fehlt es mir an Liebe und Zuwendung?
- 3) Bin ich mit mir selbst unzufrieden oder bekomme ich zu wenig Bestätigung durch andere?
- 4) Bestrafe ich mich selbst oder habe ich Schuldgefühle?
- 5) Bin ich überkritisch oder nicht liebevoll genug mit mir selbst?
- 6) Schränke ich mich in meiner Persönlichkeit oder in meinem Handlungsspielraum unnötig ein?
- 7) Gibt es etwas oder jemanden in meinem Leben das oder der mich dauernd verletzt?
- 8) Worüber zerbreche ich mir den Kopf?
- 9) Stehen bei mir oben und unten noch in lebendiger Wechselwirkung?
- 10) Versuche ich zu angestrengt nach oben zu kommen, etwas zu erreichen, etwas durchzusetzen?
- 11) Bin ich dickköpfig und versuche mit dem Kopf durch die Wand zu gehen?
- 12) Versuche ich das Handeln durch das Denken zu ersetzen?

Welche Situationen du auch immer jetzt aufgeschrieben und bewusst gemacht hast, es ist sehr wahrscheinlich, dass du wieder in solche oder ähnliche Situationen kommst, und dann versuche folgendes:

- Mach dir wieder deine **GEDANKEN** und deine **GEFÜHLE** bewusst und **ENTSCHEIDE DICH UM! DENKE** und **HANDLE** bewusst anders als sonst! Egal wie - nur nicht so, wie du bisher gehandelt, gedacht oder auf etwas reagiert hast.

Einfacher wird's, wenn du dir im Vorfeld überlegst, was du anders machen könntest. ☺

Ein Beispiel:

Frage:

Gibt es etwas oder jemanden in meinem Leben das oder der mich dauernd verletzt?

Meine Antwort:

Ja, ich bin jedes Mal verletzt/ gekränkt/sauer wenn mein Partner verspricht, etwas Bestimmtes (für mich/ für uns) zu tun, und er macht es dann nicht, oder nur, wenn ich ihn nochmals darauf aufmerksam mache.

Ich **DENKE**: „Er macht das sicher mit Absicht“

Ich **FÜHLE** mich nicht respektiert, nicht ernst genommen. Ich bin beleidigt.

Ich reagiere (**HANDLE**) dann gegenüber meinem Partner zickig und arrogant. Ich bin verärgert/ beleidigt und lasse ihn das auch spüren!

ICH ENTSCHEIDE in Zukunft so zu denken und zu handeln:

Ich **DENKE**: „Ich respektiere mich. Ich nehme mich ernst.“

Ich reagiere (**HANDLE**) gelassen, ich spreche bewusst und ruhig und ich **FÜHLE** mich wohl dabei.

und ich erinnere mich immer wieder daran!



Buchquellen: Louise L. Hay - Gesundheit für Körper und Seele - ISBN :3-548-74097-9
Rüdiger Dahlke - Krankheit als Sprache der Seele - ISBN: 3-4421-2756-4

Bei Fragen stehe ich dir gerne zur Verfügung! ☺

Elisabeth Wieden
dipl. Kinesiologin und Energetikerin

Hafenstraße 42, 4020 Linz
0660/ 7671510
elwi@live.at
www.easy-going-at.webnode.at