Psychosomatik – Antworten der Seele

In diesem Seminar wird die Wechselwirkung zwischen der Seele (Psyche) und dem Körper (Soma) erforscht und zwar bis hin zu ganz individuellen Situationen und Erfahrungen, die einen Einfluss auf sogenannte psychosomatische Symptome und Erkrankungen haben können.
Zwei erfahrene Hakomi-Therapeuten (Körperorientierte Psychotherapie) zeigen ganz praktische Wege auf, wie Menschen sich selber und den Botschaften des Körpers auf die Spur kommen können, um Gesundheit und persönliches Wachstum zu fördern.

Wie könnten chronische Schmerzen etwa mit wiederkehrenden, spannungsgeladenen Situationen zusammenhängen? Ähnelt ein Haltungsschaden einer unbewussten Schutzreaktion des Körpers oder war eine quälende Hautreaktion zu Beginn möglicherweise nur ein unbestimmtes Gefühl von Unbehagen? Gehen Symptome einer Autoimmunerkrankung oder eines Erschöpfungssyndroms irgendwie mit einer sozialen oder emotionalen Überforderung einher? Und wie genau, oder ganz anders, ist es im Einzelfall?

Bei diesen Fragen und Ansichten hilft es natürlich wenig, eine seelische Ursache von Krankheit bei sich selbst zu suchen, so als wäre man quasi selber schuld daran. Stattdessen können die Symptome als ein Impulsgeber genommen werden, um psychische Verletzungen und Belastungen im Leben zu erforschen, zu verändern und zu heilen. Oft geht es dabei um genau die Dinge, die bei achtsamer Betrachtung sowieso verändert werden wollen.