

Wenn der Körper mit dem Zaunpfahl winkt

Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, Kieferverspannung, Verdauungsbeschwerden, Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme. Hinter dem, was wir als körperliches Leiden sehen und entsprechend behandeln, verstecken sich oft ganz andere Ursachen. Der Mentalcoach Mathias Fishedick hat uns im Interview verraten, warum hinter solchen Symptomen häufig unerfüllte Wünsche und Bedürfnisse liegen und wie wir diese selber erkennen können.



Es ist ein Verhaltensmuster, das wir von unseren Vorfahren aus der Steinzeit „geerbt“ haben. Bei unseren Urahnen war es überlebenswichtig in einer Sippe zu leben, alleine hätte man in der Wildnis recht bald das Zeitliche gesegnet. So war es damals sehr sinnvoll, sich an die Gruppe anzupassen und den Vorgaben des Rudelführers zu folgen, um nicht verstoßen zu werden. Auch heute haben wir noch diesen Drang der „Norm“ zu entsprechen, es anderen Recht zu machen und nicht aus der Reihe zu tanzen, obwohl wir heute nicht mehr in einer rauen und lebensgefährlichen Umgebung leben. Dadurch verdrängen wir auch heute noch unsere eigenen Bedürfnisse und stehen uns so mit diesem unbewussten steinzeitlichen Verhaltensmuster selbst im Weg.

Was ist die Folge, wenn wir unsere wahren Ziele und Wünsche ignorieren?

Ganz intuitiv wissen wir, was wirklich gut für uns ist. Ignorieren wir das zu lange, meldet sich unser Unbewusstes immer deutlicher, um sein Recht einzufordern. Diese Signale werden immer deutlicher und gehen bis auf die körperliche Ebene. So können Kieferverspannungen ein Zeichen dafür sein, dass wir unbewusst im wahrsten Sin-

ne des Wortes die Zähne zusammenbeißen, um eine Situation durchzustehen, der wir uns eigentlich lieber entziehen wollen. Schlafstörungen können deutlich machen, dass wir endlich ein paar Dinge klären sollten, an Stelle die Augen davor zu verschließen. Rückenschmerzen sind ein möglicher Hinweis unseres Unbewussten, dass wir uns zu viel aufbürden.

Wie weit kann das gehen?

Meine Erfahrung ist, dass einige Menschen erst unter Panikattacken leiden müssen, sich selbst bis zum Burn-out treiben oder extreme körperliche Symptome haben müssen, die auch durch Medikamente oder Operationen nicht geheilt werden können, bis ihnen klar wird, dass ihr Leben so nicht weitergehen kann. Ich hatte zum Beispiel eine junge Dame als Klientin, die seit zehn Jahren unter Magersucht litt. Keine Psychotherapie, keine Kur hatte etwas bewirkt. Im Mentalcoaching fand Sie dann heraus, dass die körperlichen Symptome ein Zeichen waren, dass sie einen Lebensplan verfolgte, der sie auszehrte, da es nicht ihr eigener war. Bis dato hatte sie geglaubt, es würde sie glücklich machen bald ihren Freund zu heiraten, eine Familie zu gründen und weiter auf dem Land zu leben. Als Sie ihrem Herz erlaubte zu Wort zu kommen, erkannte Sie, dass dies ganz und gar nicht ihren wahren Bedürfnissen entsprach. Und so trennte Sie sich von ihrem Freund, zog in die Stadt und ging wieder aus, was sie schon lange nicht mehr getan hatte. Als ich sie einige Monate später wieder traf, hatte sie acht Kilo zugenommen, sah blendend aus und war glücklich. Einfach nur, weil sie ihrem Herzen gefolgt ist.

Wie können die Leser herausfinden, was ihre wahren Herzensziele sind?

Für erste Erkenntnisse reicht es, in entspannter Atmosphäre sich selbst die folgenden Fragen schriftlich zu beantworten:

- Was würden Sie tun, wenn es egal wäre, was die anderen denken?
- Was würden Sie tun, wenn es egal wäre, was Sie bisher getan haben?
- Was würden Sie tun, wenn Sie die 100%ige Garantie hätten, dass Sie nicht scheitern werden?
- Was machen Sie so gerne, dass Sie sogar dafür bezahlen würden, um es tun zu dürfen?
- Was würden Sie tun, wenn Geld keine Rolle spielte?
- Was würden Sie gerne lernen?

- Was soll einmal auf Ihrem Grabstein stehen?
- Wofür möchten Sie auch noch nach Ihrem Tod bekannt sein?

Erlauben Sie sich, Ihrer Phantasie freien Lauf zu lassen. Es ist ein ganz unverbindliches Brainstorming. Schauen Sie am nächsten Tag noch einmal Ihre Notizen an. Was gibt es noch an Dingen zu ergänzen, die Sie von Herzen gern machen würden? Bei welchen Ihrer Einfälle geht Ihr Herz am meisten auf? Wo werden Sie alleine schon beim Gedanken daran hibbelig und würden am liebsten gleich loslegen? Erzählen Sie einer engen Freundin oder einem engen Freund von den Ideen, die Sie aufgeschrieben haben und fragen Sie Ihr Gegenüber am Ende, an welchen Stellen Sie am glücklichsten gewirkt haben. Oftmals merken wir selbst gar nicht, wenn wir bei bestimmten Dingen, die wir erzählen, mehr strahlen als bei anderen. Und so kann ein enger Vertrauter uns spiegeln, wann wir von unseren echten Herzenszielen gesprochen haben. Weitere Methoden finden Sie auch in meinem neuen Buch „Wer es leicht nimmt, hat es leichter: Wie wir endlich aufhören, uns selbst im Weg zu stehen“. (Anmerkung d. Redaktion: Sehen Sie dazu auch den Buchtipps auf Seite 56.)

Und wie geht es dann weiter?

Entscheiden Sie selbst, welche Ihrer Herzensziele Sie tatsächlich umsetzen werden. Es ist nicht relevant, ob Sie alles bis ins Detail durchplanen, bevor Sie loslegen oder dass Sie Ihre Ziele so schnell wie möglich erreichen. Wichtig ist nur, dass Sie einfach anfangen. Machen Sie den ersten Schritt!



Mathias Fishedick betreibt eine Coachingpraxis in Köln und coacht Führungskräfte in Unternehmen. Er hält Vorträge zu Themen wie „Selbstverantwortung“ und „Authentizität“. Sein Background: 12 Jahre Führungserfahrung in der Medienbranche, Ausbildung zum diplomierten systemischen Coach und zum diplomierten Mentalcoach; www.Mathias-Fishedick.de