

Herzlich willkommen ...

Kennen Sie ihn auch, Ihren Wolf im Schafspelz? Lammfromm und doch sitze ich manchmal auf einem Pulverfass und möchte meinen bissigen Hund von der Kette lassen ... Wut, Zorn, Aggression. Diese so mächtigen und energiegeladenen Emotionen hinterlassen auf unerlöster Stufe gerne „verbrannte Erde“. Gegen uns selbst gerichtet, können sie uns sogar krank machen. Magengeschwüre, Allergien, Zahnschmerzen mögen hier die Stichworte sein. Weil diese Erfahrungen wie immer nur eine Seite der Medaille widerspiegeln, möchte ich mich in dieser Ausgabe auch den lichten Seiten dieser Urgewalten zuwenden, um für diese vitalen Kräfte eine Lanze zu brechen. Wer kennt sie denn nicht: Mut, Spontanität, Initiativekraft, um die wir den einen oder anderen so beneiden...? – Geben Sie diese Ausgabe gerne an Interessierte weiter. Haben Sie aber einmal keine Lust mehr, dieses Blatt zu lesen, schicken Sie mir einfach eine kurze Nachricht. Dann drücke ich die Löschtaste!

Herzlichst Ihre Karin Warncke

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“ (Hermann Hesse)

„Jeder Anfang bedarf immer der in Jedem von uns innewohnender Aggressionsenergie. Ohne Aggression könnte nichts beginnen. Der erste Impuls ist immer aggressiv, so wie der Frühling. Die Säfte steigen, die Bäume schlagen aus und der Salat „schießt“ sogar. Auch jede Geburt lebt von der Aggressionsenergie. Ohne sie kämen wir nicht zur Welt. Selbst ein noch so kleines Küken muss mit seinem spitzen Schnabel die Eierschale zerstören. Der Mensch als soziales

Wesen braucht ebenso eine gewisse Aggression, um auf andere Menschen zuzugehen. Beziehungen verlangen immer Mut, Offenheit und Offensive – von ihrer Anbahnung bis zu ihrem Ende. Unsere Weigerung, unsere Aggressionsimpulse als Geschenk anzunehmen, ihnen Respekt zu zollen und ihnen einen angemessenen Platz in unserem Leben einzuräumen, zwingen sie, sich in allen möglichen unerlösten Erscheinungsformen ihren Weg zu bahnen.“ (vgl. Dahlke: s. u.)

„**Veränderungen** Und es kam der Tag, da das Risiko, in einer Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko zu blühen.“ Anais Nin

Ausflug Quantenphysik: Warum machen sich Gefühle auf der Körperbühne Luft?

Alles ist Energie und in Schwingung

Das Diagramm zeigt die Hierarchie der Materie von unten nach oben: Eine Welle (Wellenlinie), subatomare Teilchen (eine Gruppe von Punkten), ein Atom (ein Kern mit Elektronen), ein Molekül (eine Gruppe von Kugeln) und ein Stuhl (eine schematische Darstellung eines Stuhls).

Aus sich überlagernden Energiewellen, entstehen subatomare Teilchen.

Werden diese kompakter, entstehen Atome.

Drängen sie sich zusammen, bilden sie Moleküle, die sich zu materiellen Formen ordnen.

Gedanken & Emotionen = mentale Energieformen!
Sie materialisieren sich zu Körperformen oder werden als körperliche Symptome sichtbar.

lic.rer.reg. Dipl. Volkswirtin Karin Warncke
Coach & Psychologische Beraterin

WarnckeCoaching

Abb.: Frank Kinslow „Quantenheilung“

Der Körper als Spiegel der Seele

Der Körper spiegelt uns oft das wieder, was wir glauben, denken, fühlen und womit wir uns identifizieren. Wenn wir uns unbewusst in negativen Emotionen, z. B. Wut, Ärger, Angst oder gar Zorn verlieren, werden diese meist indirekt über den Körper sichtbar, z. B. als Verspannung im Kiefer oder als Kloß im Hals. Oder wir bekommen einen roten Kopf, weil uns etwas peinlich ist. Manchmal kommen wir, z. B. professionell unterstützt, mit unserem Grundgefühl in Kontakt,

das eigentlich unter diesen für uns oft als unangenehm empfundenen Emotionen liegt. Dabei handelt es sich fast immer um einen Schmerz, der verdrängt bzw. nicht gefühlt werden will und meist lange zurückliegt. Gelingt es uns, dieses Gefühl anzunehmen, so dass eine Entladung der im Körper gehaltenen Energie stattfinden kann, dann wandeln sich Gefühle von Schwere und Energielosigkeit oder gar Aggression in Kraft und Mut.

Einige Eskalationsstufen der Aggression: Die Zähne – Der Spiegel unserer Seele

„Die Phasen der Aggression lassen sich sehr gut am Beispiel unseres Gebisses betrachten. Unsere Zähne geben einen Hinweis auf unser Verhältnis zur Aggressionsenergie. Die gesündeste Form auf der Zahnebene besteht im herzhaften Zubeißen und Kauen. Ein Mensch der beißt, ohne bissig zu sein, spiegelt eine gesunde Durchsetzungsfähigkeit und Mut. Choleriche Temperamente leben ihre Aggressionen schon spürbar und deutlich und weniger bewusst aus. Wutausbrüche als Ventil genutzt, ohne Rücksicht auf den guten Ton, bewahren jedoch vor steigendem Blutdruck oder Problemen am Gebiss. Jähzornige Menschen dagegen haben ihre

Wut meist lange aufgestaut. Ohnmächtige Wut deutet bereits an, dass wir die Aggression gegen uns selber richten, sie herunterschlucken, um sich dann als Säure im Sodbrennen wieder bemerkbar zu machen. Auch für die Zähne beginnt es hier gefährlich zu werden. Beim nächtlichen Zähneknirschen ist die Grenze bereits überschritten. Der Betroffene gesteht sich seine Aggression im Bewusstsein nicht mehr ein. Damit sich die Zähne nicht gegenseitig zermalmen, müssen über Nacht harte Plastikschiemen getragen werden. Vorzeitiger Zahnausfall spiegelt die Angst vor der eigenen Aggression besonders tragisch.“ (vgl. Dahlke: s. u.)

Ein sportlicher Tritt oder alles ist Schach ...?

„Gehören wir zu den Aggressionsverweigerern, weil Glaubenssätze uns verbieten, diese Kraft auszuleben? Oder haben wir eine erlöste Ebene gefunden, um dieses Prinzip in unser Leben sinnvoll zu integrieren, z. B. indem wir einen Neuanfang wagen, der eine gehörige Portion Mut verlangt? Oder machen wir uns ausgleich-

end auf sportlicher Ebene Luft, z. B. beim Fußball? Hier darf ein Freistoß getreten werden, ohne dass jemand Anstoß nimmt. Schach kann gleichfalls nützlich sein. Hier geht es um offensives Denken und Krieg auf kleinstem Raum. Hier lässt sich Angreifen üben und lernen, mit Angriffen sinnvoll umzugehen ...“ (vgl. Dahlke: s. u.)

Tipps aus der Bücherkiste



Von den Haarspitzen bis zu den Fußnägeln untersucht der Arzt und Psychotherapeut Dr. Rüdiger Dahlke Krankheitsbilder und erklärt ihre möglichen psychischen Ursachen. In „Aggression als Chance“ beleuchtet Dahlke Krankheitsbilder, die eng mit diesem mächtigen und zu Unrecht verdrängten Urprinzip des Lebens verbunden sind. 9,95 [D]. In seinem Buch „Die Lebensprinzipien“ finden sich viele Tipps zum heilsamen Umgang mit unserer Aggressionsenergie. 24,99 [D].

Bachblüte „Cherry Plum“ oder der Wolf im Schafspelz

Die Bachblüte Cherry Plum (Kirschkpflaume) kann unterstützend wirken, wenn wir das Gefühl haben, die Kontrolle über unser Verhalten zu verlieren und kurz vor der „Explosion“ zu stehen. Sie hilft uns, zu entkrampfen und gelassener in der Lage zu sein, rational zu denken und zu handeln.

– Dr. Edward Bach (1886-1936) entdeckte, dass jeder von der Sonne durchwärmte Tautropfen die Heilkräfte der jeweiligen Pflanze annimmt. Seine Gewinnungsmethode konserviert die Schwingungen der Pflanze, die bei Einnahme in Resonanz mit der Schwingungsenergie des Menschen gehen und zur Heilung beitragen.

3/August 2012