

Blog 23: Wenn das Leben zu uns spricht – die Sprache von Körper, Geist und Seele

Willkommen zu 23. Blog zur Organsprache!

Ich bin Rosemarie Wagner, Autorin des Buches Rosewelt Organsprache – Wie sprechen Körperorgane zu uns? . In diesem Beitrag möchte ich mit dir *über die verborgene Bedeutung unserer Lebenserfahrungen, die Kraft der Selbsterkenntnis und den spirituellen Weg zu unserem höheren Selbst* sprechen.

Was wäre, wenn die Herausforderungen unseres Lebens nicht nur Schwierigkeiten wären, die wir möglichst schnell überwinden müssen, sondern auch Gelegenheiten, uns selbst auf einer tieferen Ebene kennenzulernen?

Was wäre, wenn unsere körperlichen Beschwerden, beruflichen Unsicherheiten, finanziellen Sorgen oder zwischenmenschlichen Konflikte uns dazu anregen könnten, unsere bisherigen Denkweisen und Lebensentscheidungen neu zu betrachten?

Und was wäre, wenn wir in solchen Lebenssituationen nicht ausschliesslich nach äusseren Lösungen suchten, sondern uns auch fragten, welche innere Entwicklung möglicherweise gerade in uns stattfindet?

Diese Fragen begleiten mich seit vielen Jahren in meiner naturmedizinischen Praxis. Sie bilden einen wesentlichen Bestandteil meiner therapeutischen Arbeit und meiner persönlichen spirituellen Lebensphilosophie.

Ich bin überzeugt, dass wir Menschen weit mehr sind als die Summe unserer Organe, Gewebe, Zellen und Körperflüssigkeiten. Wir sind auch fühlende, denkende, geistige und spirituelle Wesen, deren Erfahrungen, Gedanken, Überzeugungen und Emotionen miteinander in Verbindung stehen.

Unser gesamtes Leben bietet uns unzählige Möglichkeiten, diese Zusammenhänge zu erkennen.

Unser Leben als Spiegel unserer inneren Welt

Wir alle kennen Lebenssituationen, die uns unerwartet herausfordern.

Vielleicht erleben wir plötzlich eine berufliche Veränderung, obwohl wir uns bislang in unserem Arbeitsumfeld sicher gefühlt haben. Vielleicht geraten wir in finanzielle Schwierigkeiten, obwohl wir jahrelang verantwortungsvoll und gewissenhaft gearbeitet haben.

Möglicherweise entstehen wiederkehrende Konflikte in unserer Partnerschaft oder mit unseren Familienangehörigen. Wir zweifeln an unseren Entscheidungen, fühlen uns unverstanden oder haben den Eindruck, unseren bisherigen Lebensweg nicht mehr mit derselben Überzeugung weitergehen zu können.

Manchmal meldet sich auch unser Körper. Wir fühlen uns erschöpft, schlafen schlecht, entwickeln Schmerzen oder andere körperliche Beschwerden.

Bei all diesen Erfahrungen richten wir unsere Aufmerksamkeit zunächst verständlicherweise auf das äussere Geschehen.

Wir betrachten die wirtschaftliche Situation, das Verhalten unseres Vorgesetzten, die Reaktionen unseres Partners oder die körperlichen Symptome, die unseren Alltag beeinträchtigen.

Nicht jede Lebenssituation können wir selbst bestimmen. Aber wir können lernen, in ihr den Schauplatz zu erkennen, auf dem unsere verborgenen Bedürfnisse, unsere bisherigen Überzeugungen und unsere Möglichkeiten zur persönlichen Entfaltung sichtbar werden.

In meiner spirituellen Betrachtung unseres Daseins existiert noch eine weitere Ebene.

Was geschieht gleichzeitig in unserem Inneren?

Welche Gedanken beschäftigen uns bereits seit längerer Zeit? Welche Bedürfnisse haben sich verändert? Welche Wünsche haben wir vielleicht verdrängt? Und an welchen Vorstellungen halten wir fest, obwohl sie möglicherweise nicht mehr unserem gegenwärtigen Entwicklungsstand entsprechen?

Dabei betrachte ich die äusseren Lebenssituationen als mögliche Schauplätze, auf denen unsere inneren Themen sichtbar werden.

Das bedeutet nicht, dass wir jede Krankheit, einen Unfall oder das Verhalten anderer Menschen selbst verursacht haben. Wohl aber können wir erforschen, was solche Erfahrungen in uns auslösen, welche Bedeutung wir ihnen geben und welche neuen Möglichkeiten sie uns eröffnen.

Denn vielleicht liegt gerade in der bewussten Begegnung mit einer schwierigen Situation die Gelegenheit, uns selbst auf eine Weise zu verstehen, die uns zuvor nicht möglich war.

Die eigentliche Frage lautet nicht immer: Warum geschieht mir das?

Wenn ein Mensch mit einem Anliegen in meine Praxis kommt, möchte ich zunächst verstehen, was ihn beschäftigt.

Dabei interessieren mich nicht nur seine gegenwärtigen Beschwerden oder Schwierigkeiten. Ich möchte gemeinsam mit ihm herausfinden, wie sich seine Lebenssituation entwickelt hat und welche Veränderungen bereits stattgefunden haben, bevor seine gegenwärtige Herausforderung entstanden ist.

Wann hat er zum ersten Mal bemerkt, dass sich etwas verändert?

Gab es neue Gedanken, Wünsche oder Bedürfnisse? Hat er begonnen, an seiner bisherigen Lebensweise zu zweifeln? Hat er sich möglicherweise innerlich bereits für einen anderen Weg entschieden, ohne diesen Schritt tatsächlich zu gehen?

Und vor allem: Was wollte er mit dieser Veränderung ursprünglich erreichen?

Gerade diese letzte Frage kann überraschende Erkenntnisse hervorbringen.

Vielleicht wollte jemand mehr persönliche Freiheit gewinnen, gleichzeitig aber keinesfalls seine bisherige finanzielle Sicherheit gefährden.

Vielleicht hat ein anderer Mensch begonnen, sich stärker von den Erwartungen seiner Familie abzugrenzen, empfindet dabei jedoch Schuldgefühle und fürchtet, geliebte Menschen zu enttäuschen.

Oder jemand möchte sich beruflich neu orientieren, hält aber gleichzeitig an der Vorstellung fest, seine bisherigen Leistungen niemals infrage stellen zu dürfen.

Solche inneren Gegensätze können uns lange begleiten, ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen.

Manchmal erkennen wir erst im gemeinsamen Gespräch, wie sehr unsere bisherigen Überzeugungen im Widerspruch zu unseren gegenwärtigen Bedürfnissen stehen.

Die Frage verändert sich dann möglicherweise von «Warum geschieht mir das?» zu:

«Was möchte ich durch diese Erfahrung über mich selbst erkennen?»

Fünf Schritte auf dem Weg zur Selbsterkenntnis

In meiner therapeutischen Arbeit hat sich über viele Jahre eine Form des Hinterfragens entwickelt, die ich mit der Psychosomatik, der Organsprache und meiner spirituellen Lebensphilosophie verbinde.

Dabei geht es nicht darum, einem Menschen meine Interpretation seines Lebens oder seiner Beschwerden vorzugeben. Vielmehr möchte ich ihn dabei begleiten, seine eigene innere Wahrheit zu entdecken.

Eine solche Auseinandersetzung kann in fünf Schritten erfolgen.

1. Die Wurzel erkennen – was beschäftigt mich wirklich?

Zunächst betrachten wir die gegenwärtige Lebenssituation.

Was genau bereitet mir Sorgen? Was löst Angst, Unsicherheit, Traurigkeit oder Unzufriedenheit aus?

Anschliessend wenden wir unseren Blick zurück.

Wann habe ich zum ersten Mal bemerkt, dass sich etwas in meinen Gedanken, Gefühlen oder Bedürfnissen verändert hat? Was geschah zu diesem Zeitpunkt in meinem Leben?

Gab es möglicherweise bereits vor meiner gegenwärtigen Schwierigkeit einen inneren Wunsch nach Veränderung?

Bei dieser Betrachtung entsteht häufig eine neue zeitliche Verbindung zwischen dem, was wir heute erleben, und Entwicklungen, die wesentlich früher begonnen haben.

2. Die alten Ketten erkennen – welche Überzeugungen halten mich zurück?

Im nächsten Schritt betrachten wir unsere bisherigen Denkweisen.

Welche Erwartungen stelle ich an mich selbst? Welche Verpflichtungen habe ich im Laufe meines Lebens übernommen? Welche Ängste beeinflussen meine Entscheidungen?

Und welche dieser Vorstellungen entsprechen überhaupt noch dem Menschen, der ich heute bin?

Vielleicht halten wir an alten Verhaltensmustern fest, weil sie uns früher Sicherheit, Anerkennung oder Zugehörigkeit gegeben haben.

Doch was uns in einer bestimmten Lebensphase geholfen hat, muss nicht für unser gesamtes Leben richtig bleiben.

Hier dürfen wir uns auch fragen, welchen Zweck unsere bisherigen Entscheidungen ursprünglich erfüllt haben.

Wollten wir Anerkennung gewinnen? Sicherheit schaffen? Konflikte vermeiden? Für andere Menschen da sein? Oder möglicherweise verhindern, dass wir erneut enttäuscht werden?

Indem wir die ursprüngliche Absicht unserer Denkweisen erkennen, können wir ihnen mit mehr Verständnis begegnen und gleichzeitig prüfen, ob sie uns heute noch dienlich sind.

3. Die eigene Stärke entdecken – welche Fähigkeiten trage ich bereits in mir?

Wenn wir unsere Schwierigkeiten betrachten, verlieren wir gelegentlich den Blick für unsere eigenen Fähigkeiten.

Dabei haben wir im Laufe unseres Lebens bereits unzählige Herausforderungen bewältigt, Erfahrungen gesammelt und persönliche Stärken entwickelt.

Welche Eigenschaften haben mir in schwierigen Zeiten geholfen?

Welche Fähigkeiten habe ich im Laufe meines Lebens erworben? Wo konnte ich mutig handeln, Verantwortung übernehmen oder meiner inneren Überzeugung folgen?

Was bereitet mir Freude? Was begeistert mich? Wann empfinde ich mein Leben als besonders erfüllend?

Nicht nur unsere Ängste und Unsicherheiten geben Aufschluss über unsere innere Welt. Auch unsere Talente, unsere Lebensfreude und unsere tiefsten Sehnsüchte können uns wichtige Hinweise auf unseren weiteren Lebensweg geben.

4. Die innere Befreiung – was darf sich verändern?

Erst wenn wir die Zusammenhänge zwischen unseren bisherigen Überzeugungen und unseren gegenwärtigen Bedürfnissen besser verstehen, können wir bewusst neue Entscheidungen treffen.

Welche Vorstellungen möchte ich hinter mir lassen?

Welche Verantwortung gehört tatsächlich zu mir, und welche habe ich möglicherweise übernommen, weil ich die Erwartungen anderer Menschen erfüllen wollte?

Welche Veränderung würde mir mehr inneren Frieden ermöglichen?

Vielleicht bedeutet Befreiung, eine längst überfällige Entscheidung zu treffen.

Vielleicht müssen wir lernen, Grenzen zu setzen, Unterstützung anzunehmen oder die eigenen Bedürfnisse genauso ernst zu nehmen wie diejenigen unserer Mitmenschen.

Manchmal besteht der entscheidende Schritt jedoch darin, nicht sofort zu handeln, sondern zunächst innerlich zur Ruhe zu kommen.

Uns selbst wieder zuzuhören.

Und zu erkennen, dass wir uns verändern dürfen.

5. Der nächste Schritt – wie möchte ich mein Leben künftig gestalten?

Selbsterkenntnis erhält ihre besondere Bedeutung, wenn sie unser tägliches Leben bereichert.

Welche Erfahrungen möchte ich aus meiner gegenwärtigen Situation mitnehmen?

Was kann ich konkret verändern? Welche Möglichkeiten stehen mir bereits heute offen? Welche Unterstützung benötige ich möglicherweise?

Und vor allem: Wie möchte ich mein Leben gestalten, wenn ich nicht länger ausschliesslich aus Angst, Verpflichtung oder alten Gewohnheiten heraus entscheide?

Dabei geht es nicht darum, unsere gesamte Lebenssituation von heute auf morgen umzugestalten.

Häufig beginnt eine bedeutende Veränderung mit einem kleinen, aber bewusst gewählten Schritt.

Die spirituelle Dimension – unsere Verbindung zum höheren Selbst

Neben der naturmedizinischen und psychosomatischen Betrachtung begleitet mich seit vielen Jahren die Arbeit mit den aufgestiegenen Meistern und den Engeln.

Ihre spirituellen Lehren haben mich darin unterstützt, Lebenserfahrungen aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten und meine eigene Entwicklung immer wieder neu zu hinterfragen.

Ich verstehe den Menschen als ein geistiges Wesen, dessen Dasein nicht auf die sichtbare, materielle Welt beschränkt ist.

Im Mittelpunkt meiner spirituellen Überzeugung steht die Verbindung mit unserem höheren Selbst, das ich Gott nenne.

Diese Verbindung bedeutet für mich, über die unmittelbaren Schwierigkeiten des Alltags hinauszublicken und mich zu fragen, wie meine Erfahrungen mit meinem persönlichen Entwicklungsweg zusammenhängen könnten.

Was möchte sich in mir entfalten? Welche Erkenntnisse bin ich bereit anzunehmen? Welche Vorstellungen von mir selbst darf ich verändern?

In meiner persönlichen spirituellen Arbeit verwende ich hierzu auch Karten der aufgestiegenen Meister und der Engel.

Jede Karte verkörpert bestimmte Eigenschaften, Weisheiten und philosophische Betrachtungen. Sie können uns dazu anregen, unsere Lebenssituation aus einem bisher ungewohnten Blickwinkel wahrzunehmen.

Eine Karte kann beispielsweise Vertrauen, Willenskraft, innere Ruhe, Liebe, Vergebung, Veränderung oder die Entfaltung unseres Bewusstseins zum Thema haben.

Entscheidend ist jedoch nicht allein die gezogene Karte.

Entscheidend ist die Frage, mit der wir uns ihr zuwenden.

Deshalb steht am Anfang meiner Arbeit immer die Auseinandersetzung mit der individuellen Lebensgeschichte des Menschen. Erst wenn wir sein eigentliches Anliegen und die dahinterliegenden Gedanken und Gefühle besser verstanden haben, kann eine ergänzende spirituelle Betrachtung ihre besondere Tiefe entfalten.

Die Karte gibt nicht die Antwort vor. Sie kann uns dabei unterstützen, jene Fragen zu entdecken, die uns näher zu unseren eigenen Antworten führen.

Auch Menschen, die keinen Zugang zu den aufgestiegenen Meistern oder einer bestimmten spirituellen Tradition haben, können diesen Weg der Selbsterkenntnis gehen. Die Bereitschaft, sich selbst aufrichtig zu begegnen, ist dabei das Wesentliche.

Die Sprache unserer Organe – wenn der Körper unsere Aufmerksamkeit fordert

In meinem Buch *RoseWelt Organsprache – wie sprechen Körperorgane zu uns?* beschäftige ich mich ausführlich mit der Verbindung zwischen körperlichen Beschwerden und unserer inneren Erlebniswelt.

Die Organsprache eröffnet mir die Möglichkeit, körperliche Erscheinungen auch aus einer symbolischen und psychosomatischen Perspektive zu betrachten.

Dabei interessiert mich nicht allein, welches Organ betroffen ist, sondern vor allem, welche Bedeutung die körperliche Erfahrung für den betroffenen Menschen haben könnte.

Welche Lebensumstände begleiten seine Beschwerden? Welche emotionalen Belastungen erlebt er? Welche Veränderungen haben möglicherweise bereits vor dem Auftreten der Symptome stattgefunden?

Und welche Bedürfnisse kommen in seinem gegenwärtigen Leben vielleicht zu kurz?

Unsere Gedanken, Gefühle und Belastungen können sich auf zahlreiche körperliche Vorgänge auswirken. Gleichzeitig entstehen Erkrankungen aus sehr unterschiedlichen Ursachen, die eine sorgfältige medizinische Betrachtung verdienen.

Die Organsprache soll deshalb keine medizinische Diagnose ersetzen und keinem Menschen die Verantwortung für seine Erkrankung zuschreiben.

Ich verstehe sie vielmehr als einen zusätzlichen Zugang zum Menschen in seiner Ganzheit.

Manchmal eröffnet uns gerade eine körperliche Beschwerde die Möglichkeit, innezuhalten und eine Lebenssituation zu hinterfragen, die wir lange Zeit als selbstverständlich betrachtet haben.

Nicht jedes Symptom muss eine verborgene Botschaft enthalten. Doch jeder Mensch verdient die Gelegenheit, auch seine persönlichen Erfahrungen, Gedanken und Gefühle in den Prozess seiner Gesundung einzubringen.

Persönliche Entwicklung endet nicht mit dem Verschwinden eines Symptoms

Gesundheit bedeutet für mich weit mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Sie umfasst auch die Fähigkeit, unser Leben bewusst zu gestalten, unsere Talente zu entfalten, erfüllende Beziehungen zu führen und mit unseren persönlichen Herausforderungen in einen konstruktiven Austausch zu treten. Manchmal gelangen wir durch eine schwierige Lebenserfahrung zu Erkenntnissen, die unsere zukünftigen Entscheidungen grundlegend verändern.

Wir erkennen, dass wir andere Ziele verfolgen möchten, dass bestimmte Beziehungen neue Grenzen benötigen oder dass unsere bisherige Lebensweise nicht mehr mit unseren inneren Bedürfnissen übereinstimmt.

Aus meiner spirituellen Perspektive können solche Erfahrungen wichtige Bestandteile unseres persönlichen Reifeprozesses sein.

Doch wir müssen weder jede Schwierigkeit als göttliche Prüfung verstehen noch jede Herausforderung allein bewältigen.

Vielmehr dürfen wir uns fragen, wie wir unseren gegenwärtigen Erfahrungen begegnen und welche Möglichkeiten der persönlichen Entfaltung wir darin erkennen können.

Unser höheres Selbst ist für mich jene innere Verbindung, die uns immer wieder daran erinnert, wer wir in unserem tiefsten Wesen sind und welche Werte wir in unserem Leben verwirklichen möchten.

Alles beginnt mit einem Gespräch

Wenn ich auf meine langjährige naturmedizinische Praxis zurückblicke, erkenne ich, welche Bedeutung diese Form der Selbsterkenntnis für meine gesamte therapeutische Arbeit aber auch für die Gründung und Erhalt meiner Praxis hatte.

Sie hat nicht nur meinen Umgang mit Patienten geprägt, sondern auch wesentlich dazu beigetragen, meinen eigenen beruflichen Weg immer wieder bewusst zu gestalten und über viele Jahre weiterzuentwickeln.

Ich bin überzeugt, dass wir Menschen eine aussergewöhnliche Fähigkeit in uns tragen: Wir können unsere Gedanken beobachten, unsere bisherigen Überzeugungen hinterfragen und uns für neue Lebenswege öffnen.

Dabei benötigen wir manchmal einen Menschen, der uns aufmerksam zuhört, unsere Gedanken mit uns ordnet und die richtigen Fragen stellt.

Einen Menschen, der nicht vorschnell erklärt, was mit uns nicht stimmt, sondern gemeinsam mit uns erforscht, was wir bereits über uns selbst wissen und was wir möglicherweise noch entdecken dürfen.

In meiner Praxis verbinde ich deshalb die Traditionelle Europäische Naturheilkunde mit der Psychosomatik, der Organsprache und, wo es den persönlichen Überzeugungen meiner Patienten entspricht, einer ergänzenden spirituellen Betrachtung.

Nicht jeder Mensch wird auf diesem Weg dieselben Erkenntnisse gewinnen.
Jeder bringt seine eigene Geschichte, seine eigenen Überzeugungen und seine individuellen Entwicklungsmöglichkeiten mit.

Gerade darin liegt für mich die besondere Schönheit dieser Arbeit.

Vielleicht möchtest auch du dir heute einige Minuten Zeit nehmen und deine gegenwärtige Lebenssituation aus einer anderen Perspektive betrachten.

Gibt es eine wiederkehrende Herausforderung, die dich beschäftigt?

Wann hast du zum ersten Mal bemerkt, dass sich etwas in deinem Leben oder in deiner inneren Einstellung verändert hat?

Was hast du dir damals gewünscht, und was hindert dich möglicherweise heute daran, diesen Wunsch zu verwirklichen?

Vielleicht entdeckst du dabei einen Zusammenhang, den du bisher noch nicht wahrgenommen hast.

Und möglicherweise beginnt genau dort ein neuer Abschnitt deiner persönlichen Entwicklung.

Denn manchmal verändert sich unser Leben nicht zuerst durch das, was im Aussen geschieht, sondern dadurch, wie wir beginnen, unser eigenes Inneres zu verstehen.

Rosemarie Wagner

Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom TEN

RoseWelt Naturmedizinische Praxis

www.rosewelt.ch