

„soft facts“

Alarmreaktionen, die aus dem limbischen System kommen, sind eine schwere Bedrohung, auch wenn der Grund dafür im Außen gering sein mag. Jede Alarmreaktion des Geistes setzt eine biologische, d.h. körperliche Reaktion in Gang.

In unserer Gesellschaft sind es seuchenhaft die „soft facts“ (die im Außen unscheinbaren Konflikte auf allen menschlichen Ebenen), welche Stress hervorrufen und eine Kettenreaktion in Gang setzen.

Wird diese Reaktionskette nicht unterbrochen, wird die anfänglich rein psychische Belastung zu einem selbständigen, von der Ursache losgelösten körperlichen Problem.

Das Suchen von Schuldigen ist bei diesem Mechanismus völlig sinnlos. Psychische Anfangsbelastungen entstehen immer, wenn ich nicht identisch handle, wenn ich ‚eine gute Figur‘ machen will, wenn ich mein Ego durchsetzen will, meinen Stolz, meinen Ärger, mein Besserwissen, meine Kontrollsucht, meine Herrschaftsucht usw. usw. Erkennen und Verstehen der Verursachung und authentisches Handeln können schlagartig diese Kettenreaktionen beenden.

Quelle: Bauer, Joachim: „Das Gedächtnis des Körpers“, Piper, 18. Auflage 2011.

Text: Walter Häge