

Die Botschaft der Krankheit hören

Die Schöpfung enthält nicht nur Dasein, sondern auch Weisheit.¹ Schmerzen sind Signale, dass wir beachten sollten. Gott ‚benutzt‘ unseren Körper auch, um Einfluss auf unsere Lebensführung zu unserem Wohl zu nehmen.² Wir können uns für die Weisheit unseres Körpers und das Reden Gottes öffnen, indem wir auf die Körpersignale hören.

Herz	Welche Bedürfnisse meines Herzens kommen ständig zu kurz? Welche Gefühle lasse ich weder zu, noch äußere ich sie? Was hindert mich, meinem Herzen ‚Luft zu machen‘? Was bricht mir das Herz?
Haut	Wen oder was lasse ich zu nahe an mich heran? Wen lasse ich über meine Grenzen gehen? Wo grenze ich mich nicht ausreichend ab? Wovon fällt es mir schwer, mich zu trennen? Wen oder was muss ich mir vom Leib halten?
Magen	Was habe ich zu ‚verdauen‘? Gegen welche berechtigte Kritik wehre ich mich? Wo schlucke ich zu häufig etwas herunter und bin dann sauer? Welchen Konflikten gehe ich aus dem Weg?
Rücken	Was drückt mich nieder, und was liegt mir auf den Schultern? Wer oder was beugt mir den Nacken? Lade ich mir zu viel auf? Was lässt mich nicht aufgerichtet (aufrichtig) sein?
Muskulatur	Was und woran halte ich zu sehr fest? Was lässt mich erstarren? Welche Gefühle erlaube ich mir nicht zu äußern? Welche inneren Impulse lasse ich nicht durch Worte und/oder Verhalten nach außen?
Gelenke	Woran trage ich zu schwer? Welche Belastungen überfordern mich, machen mich unbeweglich? Welche innere Haltung passt nicht (mehr) zu mir, verformt mich?
Adipositas (Fettsucht)	Welche Sehnsüchte versuche ich ersatzweise mit Essen zu stillen? Welche seelischen Wunden schütze ich mit dem ‚Fettpanzer‘? Welche unangenehmen Gefühle betäube ich durch Essen?
Schnupfen Heiserkeit	Womit (Stress?) habe ich meine Abwehrkräfte überfordert? Wovon habe ich die Nase voll? Was ‚stinkt‘ mir? Womit habe ich mir zu viel zugemutet? Was macht mich sprachlos, ohnmächtig, stumm? Wozu kann ich nichts mehr sagen, fehlen mir die Worte?
Tinnitus	Was kann ich nicht mehr hören? Höre ich statt auf eigene, zu viel auf die Wünsche anderer? Wieso und wie überhöre ich, was ich will und brauche (von anderen)?
Kopfschmerz Migräne	Welche ungelösten Konflikte machen mir Kopfzerbrechen? Welche (Lust-) Gefühle vermeide ich zu leben? Welche emotionalen Probleme soll der Kopf lösen? Worum mache ich mir ‚einen Kopf‘ und was befürchte ich eigentlich?

¹ Gerhard von Rad, Weisheit in Israel, München 1977³, S. 191ff.

² Hiob 33,19-20.