

Studien zeigen: Körperliche Schmerzen beziehen sich auch auf seelische und emotionale Schmerzen

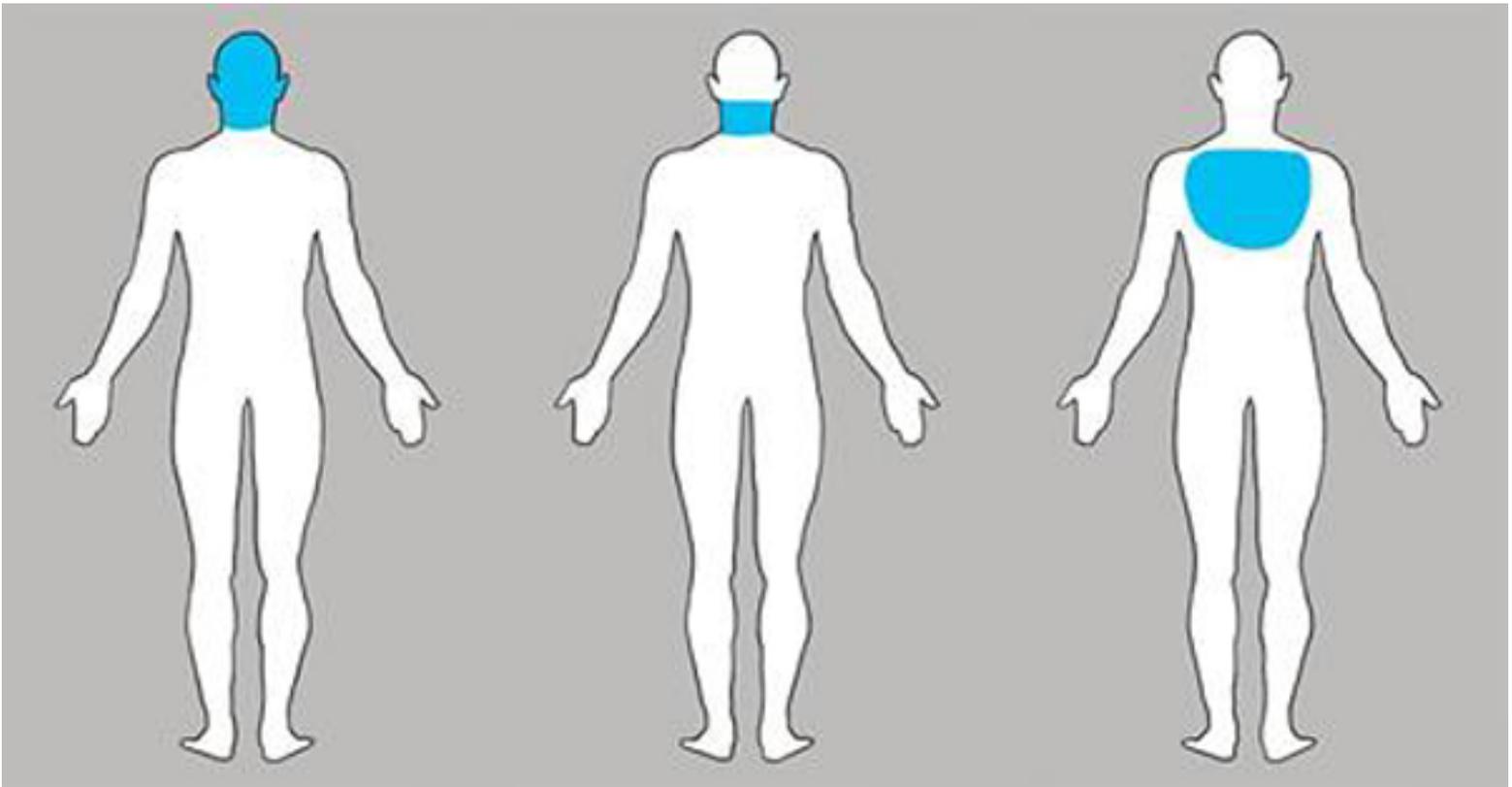
Das Leben ist manchmal hart. Du kannst dich wie in einer emotionalen Achterbahn fühlen. Wusstest du, dass Emotionen deine körperliche Gesundheit mindern können? Dr. Susan Babel, eine Psychologin mit dem Spezialgebiet in Trauma-Depressionen, schrieb in -Psychology Today-, „Studien zeigen auf, dass chronische Schmerzen nicht nur von körperlichen Beeinträchtigungen kommen, sondern ebenso von Stress und emotionalen Schwierigkeiten.“



Viele Menschen wissen inzwischen, dass emotionaler Stress zu Magenschmerzen, Reizdarmsyndrom und Kopfschmerzen führen können. Doch wissen vielleicht viele nicht, dass sie ebenso andere physische Beschwerden und auch chronische Schmerzen verursachen können. Ein logischer Grund dafür ist: In Studien fand man heraus, je mehr die Menschen besorgt und gestresst sind, desto mehr sind ihre Muskeln angespannt und verkrampft. Nach und nach sind die Muskeln dadurch ermüdet und leistungsschwächer.

„Auf subtile Weise, könnte man wegen der ungelösten emotionalen Probleme psychosomatische oder stressbedingte Symptome entwickeln“

„Häufig dienen physische Schmerzen einem Menschen als Warnung, dass da noch emotionale Arbeit zu erledigen ist. Ebenso kann es ein Zeichen für ungelöstes Trauma im Nervensystem sein.“, fährt sie fort. Was also könnten die verschiedenen Schmerzen, die du durchlebst bedeuten? Lasst es uns anschauen.



1) Kopfschmerzen

Schmerzen in deinem Kopf, wie Kopfschmerzen und Migräne, können vom Alltagsstress ausgelöst werden. Stelle sicher, dass du dir jeden Tag Zeit nimmst, dich zu entspannen. Mache etwas, was die Anspannung besänftigt.

2) Nackenschmerzen

Fühlst du Schmerzen im Nacken? Du musst Kinder haben! Nur ein Spaß. Nackenschmerzen sind ein Indikator dafür, dass du Probleme hast, anderen oder dir selbst zu verzeihen. Wenn du Nackenschmerzen hast, schaue dir an, was du an dir und den anderen magst. Arbeite bewusst mit Vergebung.



3) Schulterschmerzen

Wenn du Schulterschmerzen hast, könnte das bedeuten, dass du eine wahre emotionale Belastung trägst. Daher kommt auch die Aussage: „Last auf den Schultern tragen.“ Konzentriere dich auf eine aktive Problemlösung und gebe etwas von der Last an andere Menschen in deinem Leben ab.

4) Schmerzen am oberen Rücken

Wenn du im oberen Rücken Schmerzen hast, bewältigst du wahrscheinlich eine Menge ohne emotionaler Unterstützung. Du könntest dich ungeliebt fühlen oder du hältst deine Liebe zurück. Wenn du Single bist, ist es an der Zeit für eine Partnerschaft.

5) Schmerzen im unteren Rücken



Schmerzen im unteren Rücken bedeutet, dass du dich zu viel sorgst. Entweder hast du Geldprobleme oder dir fehlt emotionale Unterstützung. Es ist ein guter Zeitpunkt nach einer längst überfälligen Lohnerhöhung zu verlangen oder du holst dir Unterstützung bei einem Finanzberater, das Geld besser einteilen zu lernen. Habe keine Angst, andere um ihre Unterstützung zu beten.

6) Ellenbogenschmerzen

Schmerzen in den Ellenbogen haben eine Menge mit überfälligen Veränderungen in deinem Leben zu tun. Fühlen sich deine Arme schwer und steif an, dann bedeutet das, dass du zu schwer und zu steif in deinem Leben bist. Es könnte an der Zeit sein, über Kompromisse nachzudenken und bestimmte Dinge zu verändern. Das beste ist: Gehe mit dem Fluss.

7) Handschmerzen

Mit deinen Händen berührst du andere und verbindest dich mit ihnen. Wenn du Schmerzen in den Händen hast, bedeutet das, dass du eventuell den anderen nicht genug „die Hand reichst“. Versuche, neue Freundschaften aufzubauen. Verabrede dich zum Essen. Knüpfe Verbindungen.

8) Hüftschmerzen

Wenn du zu starr in Veränderungen bist, kann sich das in Hüftschmerzen ausdrücken. Es ist ein Zeichen, Veränderungen zu machen. Wenn du großartige Ideen hast, ist es Zeit für eine Entscheidung.



9) Knieschmerzen

Knieschmerzen können eine Menge Gründe haben, aber es kann auch ein Zeichen eines zu großen Egos sein. Du könntest denken, dass du ein bisschen zu viel besonders bist. Sei bescheidener. Nimm dir Zeit, irgendetwas Freiwilliges zu tun. Erinnerung dich: du bist wie alle anderen ein Mensch. Nicht besser, nicht schlechter.

10) Wadenschmerzen



Wadenschmerzen rühren von emotionalen Anspannungen her. Stress kann ebenso der Übeltäter sein. Eifersucht kann ebenso zu Wadenschmerzen führen. Es ist vielleicht an der Zeit, etwas Großes gehen zu lassen.

11) Fußknöchelschmerzen

Schmerzen in den Fußknöcheln können bedeuten, dass du dich selbst um deine Freude bringst. Es ist Zeit, dich selbst zu verwöhnen. Würze dein romantisches Leben etwas mehr.

12) Fußschmerzen



Wenn du depressiv bist, könntest du Fußschmerzen haben. Zu viel Negativität kann sich in deinen Füßen manifestieren. Suche nach den kleinen Freuden im Leben. Schaffe dir ein Haustier an oder beginne ein neues Hobby. Suche nach Freude.

Wie Dr. Susan Babel in ihrem Artikel schlussfolgert: „Auch wenn sich jemand nicht bewusst ist über den nachklingenden Effekt eines Traumas oder glaubt den traumatischen Effekt lange hinter sich gelassen zu haben, der Körper kann sich an ungelöste Probleme klammern.“ Das nächste mal, wenn du irgendwelche körperliche Schmerzen hast, schaue in dich selbst. Finde heraus, was du denkst, was du festhältst und welche Emotionen du unterdrückst. Schmerz ist ein Alarmzeichen für Heilung, die gemacht werden muss.

Quellen:

<https://www.psychologytoday.com/blog/body-sense/201204/emotional-and-physical-pain-activatesimilar-brain-regions>

[http://sanlab.psych.ucla.edu/papers_files/Eisenberger\(2012\)CDPS.pdf](http://sanlab.psych.ucla.edu/papers_files/Eisenberger(2012)CDPS.pdf)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3152687> healthzone5.com/studies-find-body-pain-correlates-with-spiritual-emotional-pain/