



## Bringen wir unser Blut wieder in Wallung!

### Durchblutungsstörungen energetisch betrachtet

Die meisten Menschen haben sich bis zu einem gesundheitlichen Crash noch nicht sehr eingehend mit dem eigenen Körper befasst. Warum auch, solange alles gut läuft? Das ist natürlich ein bisschen ironisch gemeint – Ich habe ja lange Zeit auch dazugehört! Mein Gott, man steht den ganzen Tag im Geschäft, natürlich tun einem da die Füße weh! Wer denkt denn da gleich an eine Durchblutungsstörung? Und die paar Zigaretten, was sollen die schon anstellen? Gott sei Dank, dieses Laster ist an mir vorbei gegangen, mir reichen eh meine Kilos zu viel und meine Bewegungsfaulheit!

Ich sehe in meinen Vorträgen immer wieder, speziell wenn es um Themen geht, wie „Mein Körper spricht mit mir!“, wie groß die Augen werden

und wie viele nicken und mehr als erstaunt sind, wenn sie hören, was der Körper uns genau zu sagen versucht. Wenn er schon laut ruft: „Hey Mensch, höre endlich zu, ich gebe dir doch eh schon dauernd Zeichen!“

Dabei sollte man sich bewusst werden, dass jedes Organ, das schlecht durchblutet wird, anfällig für Störungen ist. Und wir wissen ja, jedes Organ sagt uns genau, wo wir ansetzen können, um wieder in Fluss zu kommen.

Ich habe mich mal ein bisschen schlaugemacht und möchte mit Ihnen folgende Textstelle aus dem Buch „Barometer der Seele“ von Jaques Martel teilen:

„Der Blutkreislauf steht im Zusammen-

hang mit dem Herzen und dem Blut, dem Symbol des Lebens. Das Blut fließt durch sämtliche Blutgefäße des Körpers: Arterien, Arteriolen, Venen, Venolen, Kapillaren. Diese Blutgefäße sind wichtig, um LIEBE, Freude und Leben im ganzen Körper zu verteilen. Das Blut steht für meine Lebenskraft, meine Lebensfreude und das was ich diesem Universum bin. Wenn ich mich in einer emotional oder geistigen schwierigen Lebensphase befinde, lässt die Energie, die mich beseelt, nach. Ich lasse nicht mehr genug LIEBE durch mein Leben fließen.

Oft übe ich strenge Kritik an mir selbst, habe Kummer, oder eine große innere Traurigkeit. Im weitesten Sinne verschließe ich mich dem Leben. Ich muss meiner Kreativität, meinen Ideen, meinen Empfindungen wieder Raum geben, damit alles wieder zum Fließen kommt, sonst wird alles in diesen Kummer, in der Wut erstarren.“

Ja ist es dann ein Wunder, wenn der Blutfluss in unserem Körper total erstarrt? Und in dieser Starre kann sich nichts mehr bewegen, die Hände und die Füße können kalt werden, die Venen Probleme machen und auch im Kopf kann die Durchblutung nachlassen. Und genau in diesen Situationen wird dann auch die körperliche Bewegung schwierig.

Genauso hat mir eine gute Freundin ihre Situation beschrieben. Sie hatte Kummer, zog sich zurück, die Gedanken sind gekreist, sie war immer nur zu Hause, hat zu viel gegessen und sich auch körperlich nicht mehr bewegt. Sie war voll unzufrieden und traurig. Wirklich die klassische Form, wie sich Leben zurückziehen kann.

Kalte Hände und Füße könnten als erste Anzeichen einer Durchblutungsstörung gesehen werden. Was wollen sie uns damit sagen? Zum Bei-

spiel: „Was mach ich nur mit meinen Händen und wo gehe ich hin mit meinen Füßen, was mir so gar nicht gefällt. Oder wo handle (handeln – Hände) ich nicht, wo ich längst sollte?“

Wer hat noch nie erlebt, dass am Rücken die Nieren ganz kalt waren? Die Nieren zeigen immer, dass ich mit jemanden in meiner Nähe nicht so gut kann, leider komme ich auch oft mit mir selbst nicht zurecht. Was habe ich nicht alles an mir auszusetzen? Also sollte ich bei mir beginnen, bevor ich an meinen Partner/Partnerin, Kollegin, Schwiegermutter, Schwiegertochter denke!

Freude an und mit mir selbst ist ein wichtiger Aspekt für die Durchblutung im Körper! Sie sehen schon, man kann sehr genau sagen, wo denn das Blut beziehungsweise der Transport der Lebensfreude momentan stockt.

Aber kommen wir doch dazu, was wir selbst tun können, dass die Lebensfreude wieder so richtig unser Blut in Wallung bringt und damit auch das Blut in alle Regionen und Organe unseres Körpers.

Sie haben ja schon gehört, Blut und Freude gehören untrennbar zusammen. Blut reagiert auf Freude positiv. Und so kann man sich vorstellen, dass z. B. andere Gefühle wie Unzufriedenheit, Stress, Ärger, Groll, aber auch Starrheit und mangelnde Flexibilität dem Bluttransport nicht so gut tun.

Starre Gedanken machen starre Arterien. Ärger und Groll zieht alles zusammen. Wenn man sich das klar macht, dann kommt man wieder einmal drauf: „Ja bitte, was tu ich mir denn ständig selbst an? Ich mach mich ja selber krank!“

Fortsetzung nächste Seite 



Deshalb ist es so wichtig, dass man zu sich steht, dass gesagt wird, was wichtig ist und dass man versöhnlich reagiert. Warum sind wir so zickig, dass wir tagelang nicht miteinander sprechen? Wann sind wir so beleidigt, dass Freundschaften oder Nachbarschaften drauf gehen? Begünstigt das die Ausbreitung von Lebensfreude in alle wichtigen Teile und Organe unseres Körpers?

Ich glaube, wir sollten alle ein bisschen

nachdenken und uns ganz bewusst die Freude in unser Herz holen. Uns vorstellen, wie sich die Freude im ganzen Körper ausbreitet, wie sie vom Kopf bis zu den Zehen mit unserem Blut den Körper durchzieht. Uns wieder freuen, wenn wir die herrlichen Natur oder bunte Blumen sehen. Auf einen Spielplatz gehen und die lachenden, spielenden Kinder anschauen, unsere Kollegen und Freunde mit freundlichen und wohlwollenden Blicken beschenken und

das innere Lächeln nicht vergessen. Sie wissen ja, was von innen kommt, sieht man auch im Außen! Lassen Sie Ihre Durchblutung vor Freude sprudeln. Denken Sie bei jedem Ärger, bei jeder Starre daran: das mag mein Blut nicht, ich bin in der Freude und die lass ich mir von niemandem nehmen!

Das wünsche ich von Herzen,  
Ihre Edeltraud Haischberger

**Edeltraud Haischberger**  
*Seminarleiterin & Buchautorin*

*Frau, stell dich auf die Füße*

*Sag JA zum Nein*

*Klare Grenzen setzen im Alltag!*