



# Vier Betrachtungen mit großen Wirkungen

Franz Sedlak

1. Wenn Gefühlsreaktionen intensiver sind, als dies der Situation entsprechen würde, dann sind alte Narben berührt worden. Wir müssen uns nochmals mit diesen Wunden auseinander setzen.
2. Wenn die Seele stumm ist oder ungehört, dann spricht der Körper. Seine Symptome enthalten eine Mitteilung. Wenn wir diese beachten, hören und verstehen, kann der Körper die Symptome loslassen, denn dann muss der Körper nicht mehr – mit Symptomen, Beschwerden, Schmerzen – sprechen. Außer er hat sich so an diese Sprache gewöhnt (Bahnung bestimmter Nervenleitungen), dass es langer Umgewöhnung bedarf.
3. Wenn uns im Laufe unseres Lebens wichtige Menschen etwas schuldig bleiben (z.B. Zuwendung, Respekt, Vertrauen, Liebe), dann ist es nicht sinnvoll, diese emotionalen Schulden bei anderen Menschen einzutreiben. Zum Beispiel bringen unglücklich Verliebte, deren Vertrauen enttäuscht wurde, den nachkommenden Partner/inne/n Misstrauen entgegen, statt – bei aller Vorsicht – neu anzufangen. Und so dreht sich die Spirale immer weiter.
4. Wenn man auf Negatives eingestellt ist, dann kann man es überall entdecken. Der Mitmenschen kann sich noch so bemühen, positive Wirkung zu erzielen – gegen die negative Perspektive ist man machtlos. Man muss daher die Beziehung, die gegenseitige Wertschätzung und positive Erwartung wieder herstellen.