

WAS DEIN SCHMERZ DIR SAGEN MÖCHTE

Psychosomatische Impulse von Kopf bis Fuß - kompakte symbolische Deutung nach Motiven bei Louise Hay, Rüdiger Dahlke & psychosomatischer Tradition



RECHTS

Tun · Geben · Leistung · Beruf · Außenwelt · männliches Prinzip

LINKS

Empfangen · Gefühle · Privatleben · Innenwelt · weibliches Prinzip

GELENK

Flexibilität · Richtungswechsel · Nachgeben · Beweglichkeit

SCHMERZ

Konflikt · Druck · Widerstand · „Hier tut ein Thema weh“

Knochen

Struktur · Halt · Grundüberzeugungen
„Was gibt mir Halt?“

Sehnen

Kraftübertragung · Spannung
„Wo ziehe ich zu stark?“

Entzündung

„heißer“ aktueller Konflikt · Reizung
„Was regt mich gerade auf?“

Schwellung

Zurückhalten · emotionaler Druck
„Was staut sich in mir?“

Muskeln

Kraft · Aktion · Handlungsfähigkeit
„Was muss ich leisten/tun?“

Bänder

Stabilität · Sicherheit · Verbindung
„Wo brauche ich mehr Halt?“

Steifigkeit

Festhalten · Starrheit
„Wo kann ich nicht nachgeben?“

Blockade

Stillstand · nicht weiterkommen
„Wo komme ich nicht weiter?“

Faszien

Festhalten · Schutz · Anpassung
„Wo halte ich Spannung fest?“

Nerven

Reiz · Wahrnehmung · Überforderung
„Was geht mir an die Nerven?“

Instabilität

Unsicherheit · fehlender Halt
„Wo fühle ich mich nicht sicher?“

Bewegungsschmerz

Konflikt mit Aktion/Nächstem Schritt
„Was macht den nächsten Schritt schwer?“



KOPF · WIRBELSÄULE · OBERE EXTREMITÄT

Schnelle Zuordnung: Thema + prägnante Patientenfrage



KOPF · GESICHT · SINNE

Kopf / Kopfschmerz	Denken · Druck · Selbstkritik	„Wo mache ich mir zu viel Druck?“
Stirn	Denken · Planung · Kontrolle	„Was versuche ich mental zu lösen?“
Augen	Sehen · Wahrheit · Zukunft	„Was möchte ich nicht sehen?“
Ohren	Hören · Aufnahme	„Was möchte ich nicht hören?“
Nase	Intuition · Selbstwert · Reizung	„Was habe ich sprichwörtlich satt?“
Nebenhöhlen	Reizung durch Umfeld	„Wer oder was geht mir auf die Nerven?“
Kiefer	Zurückgehaltener Ausdruck · Wut	„Was beiße ich zusammen?“
Zähne	Entscheidung · Durchsetzung	„Wo kann ich mich nicht entscheiden?“
Zunge	Ausdruck · Geschmack am Leben	„Was möchte ich aussprechen?“
Hals / Rachen	Kommunikation · Wahrheit	„Was bleibt mir im Hals stecken?“

WIRBELSÄULE · RUMPF

Atlas / C1	Kontrolle · Orientierung	„Muss ich alles im Blick behalten?“
C2	Perspektive · Anpassung	„Kann ich die Sichtweise wechseln?“
C3–C4	Ausdruck · Verantwortung	„Was darf ich nicht sagen oder zeigen?“
C5–C7	Leistung · Last · Handeln	„Was trage oder leiste ich zu viel?“
HWS allgemein	Flexibilität des Blicks	„Kann ich auch anders hinschauen?“
BWS	Herzraum · Schutz · Gefühle	„Wovor schütze ich mein Inneres?“
Brustkorb / Rippen	Schutzpanzer · Verletzlichkeit	„Wo mache ich mich hart?“
Zwerchfell	Gefühlskontrolle · Atemraum	„Was halte ich emotional zurück?“
LWS	Existenz · Unterstützung · Sicherheit	„Fühle ich mich getragen?“
Kreuzbein	Fundament · Zugehörigkeit	„Wo fehlt mir Grundvertrauen?“
Steißbein	Ur-Sicherheit · Erdung	„Fühle ich mich sicher im Leben?“

SCHULTER · ARM · HAND

Schulter	Last · Verantwortung	„Was trage ich auf meinen Schultern?“
Schulter rechts	Leistung · Beruf · Außenverantwortung	„Welche Pflicht trage ich nach außen?“
Schulter links	Gefühl · Familie · Fürsorge	„Für wen trage ich emotional?“
Oberarm	Kraft · Umsetzen	„Wofür brauche ich Kraft?“
Ellenbogen	Richtungswechsel · Raum	„Kann ich meinen Weg verändern?“
Unterarm	Arbeit · Greifen · Machen	„Was muss ich ständig erledigen?“
Handgelenk	Flexibilität im Handeln	„Wie flexibel bin ich im Tun?“
Hand	Geben · Nehmen · Kontakt	„Was halte ich fest oder gebe ich nicht her?“
Daumen	Wille · Kontrolle	„Muss ich alles im Griff haben?“
Zeigefinger	Richtung · Autorität · Urteil	„Wer bestimmt die Richtung?“
Mittelfinger	Grenzen · Ärger · Selbstbehauptung	„Wo fühle ich mich übergangen?“
Ringfinger	Bindung · Partnerschaft	„Wie erlebe ich Nähe und Bindung?“
Kleiner Finger	Kommunikation · Familie · Feinheiten	„Was sage ich nicht?“
Kribbeln / Einschlafen Arm & Finger	Reiz · Überforderung · Kontakt	„Wo ist mir etwas zu viel - oder verliere ich Kontakt?“



BECKEN • BEINE • FÜSSE

Vom großen Lebensschritt bis zur feinen Richtungsentscheidung



BECKEN • HÜFTE

Becken	Sicherheit • Sexualität • Lebensenergie	„Kann ich mich sicher fallen lassen?“
Beckenboden	Festhalten vs. Loslassen • Kontrolle	„Wo habe ich Angst loszulassen?“
ISG	Übergang • Stabilität • Vorwärtsgen	„Will ich vorwärts und fühle ich mich sicher?“
Hüfte	große Lebensschritte • Richtung	„Traue ich mich, den nächsten großen Schritt zu machen?“
Leiste	Übergang • Intimität • Bewegungsfreiheit	„Wo fühle ich mich eingeengt?“
Gesäß	Antrieb • Kraft nach vorn	„Habe ich Kraft und Mut für meinen Weg?“
Ischiasnerv	Vorwärtsgen • Druck • Sicherheit	„Wo fühle ich mich auf meinem Weg unter Druck oder unsicher?“

BEIN • KNIE • SPRUNGGELENK

Oberschenkel	Vortrieb • Leistung • Tragkraft	„Wie viel Kraft brauche ich zum Weitergehen?“
Knie	Demut • Stolz • Nachgeben	„Wo fällt es mir schwer, mich zu beugen?“
Kniescheibe	Schutz • Frontaler Widerstand	„Wovor muss ich mich schützen?“
Unterschenkel	Umsetzung • Wegstrecke	„Was will praktisch umgesetzt werden?“
Wade	Vorwärtsbewegung • Antrieb	„Will ich wirklich weitergehen?“
Achillessehne	Antrieb • Druck • verletzte Stärke	„Wie stark treibe ich mich selbst an?“
Sprungelenk	Kurswechsel • Beweglichkeit	„Wie frei kann ich meine Richtung ändern?“
Ferse	Fundament • Standfestigkeit	„Worauf stehe ich?“

FUSS • ZEHEN

Fuß allgemein	Lebensweg • Erdung • Fortschritt	„Wie stehe ich im Leben und wohin gehe ich?“
Fußsohle	Erdung • Vertrauen • Getragensein	„Fühle ich mich sicher getragen?“
Fußrücken	Vorwärtsdrang • äußere Belastung	„Was drückt auf meinen Weg?“
Großzeh	Wille • Richtung • Entscheidung	„Welchen Weg will ich wirklich gehen?“
Großzehengrundgelenk	Flexibilität beim Hauptweg	„Wo ist mein nächster großer Schritt blockiert?“
2. Zeh	Richtung • Entscheidung • Vorwärtsgen	„Gehe ich wirklich in die Richtung, die für mich stimmig ist?“
2. Zehengrundgelenk	Widerstand gegen nächsten Schritt	„Welcher nächste Schritt erzeugt inneren Widerstand?“
3. Zeh	Alltagsweg • Details • Umsetzung	„Welches Detail beschäftigt mich zu sehr?“
4. Zeh	Beziehung • Zugehörigkeit • Bindung	„Wo brauche ich mehr Verbundenheit?“
Kleiner Zeh	Sicherheit • Feinabstimmung • sozialer Platz	„Wo fühle ich mich auf meinem Weg unsicher?“
Ballen	Druck beim Vorwärtsgen	„Unter welchem Druck gehe ich weiter?“
Fußgewölbe	innere Tragfähigkeit • Unterstützung	„Trage ich mich selbst gut genug?“



ORGANE • INNERE SYSTEME

Symbolische Kernthemen als Gesprächseinstieg – nicht als Kausaldiagnose



ATMUNG • HERZ • KREISLAUF

Lunge	Leben aufnehmen • Freiheit • Trauer	„Kann ich das Leben vollständig einatmen?“
Bronchien	Raum • Umfeld • Freiheit	„Habe ich genug Raum zum Atmen?“
Herz	Liebe • Freude • Verbindung	„Wie viel Freude lasse ich hinein?“
Kreislauf	Lebensfluss • Dynamik	„Wo stockt mein Lebensfluss?“
Blut	Lebenskraft • Freude • Zugehörigkeit	„Fühle ich mich lebendig und verbunden?“

VERDAUUNG • STOFFWECHSEL

Speiseröhre	Annehmen • Schlucken	„Was kann oder will ich nicht schlucken?“
Magen	Aufnehmen • Verdauen • Sorgen	„Was liegt mir im Magen?“
Leber	Ärger • Bewertung • aufgestaute Emotion	„Welche Wut oder Bitterkeit halte ich fest?“
Gallenblase	Entscheidung • Bitterkeit	„Welche Entscheidung macht mich bitter?“
Bauchspeicheldrüse	Süße • Freude • Genuss	„Wo fehlt mir Süße im Leben?“
Milz	Sorgen • Grübeln • Festhalten	„Woran halte ich gedanklich fest?“
Dünndarm	Analysieren • Unterscheiden	„Was davon brauche ich wirklich?“
Dickdarm	Loslassen • Vergangenheit	„Was kann ich nicht loslassen?“
Rektum	letztes Loslassen	„Was halte ich bis zuletzt fest?“

NIERE • BLASE • REPRODUKTION

Nieren	Beziehung • Angst • Balance	„Wo fehlt mir Sicherheit in Beziehung?“
Blase	Loslassen • Grenzen • Druck	„Welchen Druck halte ich fest?“
Nebennieren	Dauerstress • Alarm • Funktionieren	„Wo glaube ich ständig funktionieren zu müssen?“
Prostata	Männlichkeit • Schöpferkraft • Selbstbild	„Wie erlebe ich meine männliche Kraft?“
Hoden	Zeugung • Kreativität • Schöpferkraft	„Was möchte ich hervorbringen?“
Gebärmutter	Schöpfen • Weiblichkeit • Geborgenheit	„Was möchte durch mich entstehen?“
Eierstöcke	Kreativität • weibliche Gestaltungskraft	„Wie frei lebe ich meine Schöpferkraft?“
Brust	Fürsorge • Nähren • Geben	„Versorge ich alle und vergesse mich?“



WIE SICH SCHMERZ ZEIGT

Die Art des Symptoms kann die Grundbedeutung einer Region weiter präzisieren



SCHMERZ & SPANNUNG

Akuter Schmerz	aktueller Konflikt · Alarm	„Was ist gerade zu viel?“
Chronischer Schmerz	langes Festhalten · wiederkehrendes Muster	„Welches Thema begleitet mich schon lange?“
Ziehend	Zug · Pflicht · Spannung	„Wohin werde ich gezogen?“
Stechend	punktuellder Konflikt · Grenze	„Was trifft mich gerade?“
Brennend	Reizung · Wut · Überlastung	„Was brennt mir unter den Nägeln?“
Dumpf	schwere Dauerbelastung	„Was belastet mich unterschwellig?“
Verspannung	Kontrolle · Schutz · Bereitschaft	„Wo kann ich nicht locker lassen?“
Krampf	Festhalten · Angst vor Loslassen	„Was halte ich mit aller Kraft fest?“

BEWEGUNG & STRUKTUR

Steifigkeit	Starre · mangelnde Anpassung	„Wo kann ich nicht nachgeben?“
Blockade	Stillstand · keine Lösung	„Wo komme ich nicht weiter?“
Instabilität	fehlender Halt · Unsicherheit	„Wo fehlt mir Sicherheit?“
Arthrose / Verschleiß	lange Belastung · starres Muster	„Wo reibe ich mich seit Langem auf?“
Bewegungsschmerz	Konflikt mit Aktion	„Was macht den nächsten Schritt schwer?“
Ruheschmerz	inneres Thema unabhängig vom Tun	„Was lässt mich auch in Ruhe nicht los?“
Morgens schlimmer	Anlauf · neuer Tag · Start	„Was fällt mir beim Neustart schwer?“
Abends schlimmer	Tageslast · Überforderung	„Was trage ich den ganzen Tag mit?“

ENTZÜNDUNG & HAUT

Entzündung	heißer Konflikt · Reizung	„Was regt mich gerade auf?“
Schwellung	Stau · Zurückhalten	„Was staut sich in mir?“
Rötung	Aktivierung · Ärger · Sichtbarkeit	„Was will sichtbar werden?“
Juckreiz	Unruhe · Reizung · Grenze	„Was reizt mich und lässt mich nicht in Ruhe?“
Haut allgemein	Grenze Ich/Außenwelt	„Wie sicher sind meine Grenzen?“
Trockenheit	Mangel an Austausch · Schutz	„Wo fehlt mir näherender Kontakt?“
Nässen	Überfluss · Durchlässigkeit	„Wo bin ich zu durchlässig?“
Taubheit	Abschalten · nicht fühlen wollen	„Was möchte ich nicht spüren?“

