

Organsprache LUNGE

Die Lunge ist für die Atmung zuständig und Atemrhythmus bedeutet gleichzeitig Lebensrhythmus. Stockt uns der Atem beispielsweise im Stress, stagniert auch der Lebensrhythmus. Überprüfe anhand des folgenden Selbstversuchs, wie schnell dein Körper reagiert, wenn etwas mit der Atmung nicht in Ordnung ist.

Taste zuerst deinen Puls und nimm wahr, in welchem Tempo dein Herz gerade schlägt. Atme jetzt ganz langsam und intensiv ein und halte den Atem an. Was geschieht mit deinem Pulsschlag? Genau. Er wird langsamer. Die Körperfunktionen werden gedrosselt, da die wichtigste Ernährung des Körpers nicht mehr stattfindet.

Auf Nahrung kannst du relativ lange verzichten und auch das Trinken, kann eine ganze Weile aussetzen. Bei der Atmung aber weiß der Körper, dass sofortiger Notstand und höchste Gefahr besteht. Um mit dem Sauerstoff, der im Körper verblieben ist, möglichst lange haushalten zu können, reduziert er alles, was Sauerstoff verbraucht. Das beginnt beim Herzschlag und endet bei der Verdauung.

Sobald du wieder ausatmest, wird der innere Alarmzustand aufgehoben und du kannst fühlen, dass sich der Puls wieder normalisiert.

Als Kommunikationsmittel zwischen Mensch und Umwelt zeigen Lungenprobleme immer auch Komplikationen in der Kommunikation zwischen dem eigenen Innenleben und der äußerlichen Darstellung auf. Es besteht ein Konflikt. Zum Beispiel wenn die Erwartungen anderer nicht meinen eigenen Erwartungen entsprechen. Stelle ich nun die Erwartungen anderer längere Zeit über meine eigenen, wird der Ausgleich zwischen Geben und Nehmen gestört.

Ich gebe mehr Energie als ich bekomme.

„Der Atem stockt“ oder „die Luft bleibt weg“, „du raubst mir die Luft zum Atmen“ sind alles Äußerungen, die anzeigen, dass wir die Kontrolle verlieren. So können auch Panikattacken entstehen.

Neben kurzfristigen Momenten kann eine chronische Diskrepanz zwischen Mensch und Umwelt durchaus auch Asthma oder eine Lungenentzündung begünstigen.

Ganz egal, ob das Missverhältnis kurz- oder langfristig besteht, immer fühlen sich diese Menschen eingeengt, zugeschnürt, ängstlich und panisch. „Ich kann nicht frei atmen“ lässt sich nur durch „ich muss erst einmal tief durchatmen“ wieder regulieren, damit der Lebensfluss von seiner Blockade befreit und der innerliche Druck abgebaut wird.

Eins ist bei Lungenproblemen auf jeden Fall klar. Um den Ausgleich zwischen Geben und Nehmen wieder herzustellen sind Veränderungen notwendig.

Veränderungen bedeuten Abschied von Liebgewonnenen. Und Abschied folgt Trauer. Trauer nennt man die schmerzliche Zeit, in der man sich von Altem verabschieden und loszulassen muss um Neues zu beginnen und anzunehmen zu können.

Wehrt man sich für längere Zeit gegen diese Veränderung und will krampfhaft an dem festhalten was war, nimmt unsere Lunge Schaden.

Wir werden dann von unserer Lunge gezwungen unseren Lebensrhythmus zu überdenken.

Doch versteht man die Botschaft der Lunge und hört auf sie, dann können Heilungsprozesse entscheidend unterstützt werden.

Noch einmal: Die Botschaft der Lunge ist es, auf den Ausgleich zwischen Geben und Nehmen zu achten.

Das erreicht man mit Dankbarkeit und Wertschätzung.

Gegenüber mir selbst = meinem Körper, meinen Talenten, meinen Leistungen

Aber auch anderen Menschen, der Natur also dem gesamten Umfeld gegenüber.

Wenn dir das gelingt, dann kannst du jeden Moment loslassen und darauf vertrauen, dass es gut weitergeht. Einatmen – Ausatmen. Du bist frei und kannst tief durchzuatmen.

Falls dir das im Moment noch schwerfällt und du rund um dich nur Probleme und Blockierungen siehst. Dich eingeengt fühlst, oder nicht weißt wie es weiter gehen soll. Stell dir die Frage: Wofür könnte das eine Gelegenheit sein? Richte deinen Fokus weg vom Problem, hin auf Lösungen. Was kannst du aus deiner jetzigen Situation lernen?

Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Somit wünsche ich dir einen langen Atem und bleib gesund.