

# Ruhepausen für Ihre Ohren

Das Ohr gehört zu unseren 5 Sinnesorganen.

Es gibt kleine, flache, dicke, dünne, spitze, flach anliegende und ..... leicht abstehende Ohren.

In der chinesischen Medizin repräsentiert das Ohr die gesamte körperliche und geistige Konstitution des Menschen.

Störungen im Ohr stehen im Zusammenhang mit Störungen in bestimmten Organen, speziell mit denen der **Nieren und Ausscheidungsfunktionen**.

Die **Antlitzdiagnostik** bietet hier Hinweise über organische Stärken und Schwächen und kann so zur Vorbeugung und Ausgleich genutzt werden.

Die **Form und Position des Ohres gibt Hinweise**, was die Mutter in der Schwangerschaft an Nahrungsmitteln zu sich genommen hat.

Zum Verständnis die bekannte Aussage: „Du bist ja ein Käseweiss“  
Was hat sich wohl die Person sich über längere Zeit munden lassen?

Leidet man unter Ohrensausen, meint man ein Pfeifen, Rauschen oder Brummen zu hören, das keinem äußeren Geräusch entspricht. Diese Laute sind nur von den betroffenen Personen vernehmbar und stehen im Zusammenhang mit dem Gleichgewichtszentrum.

In der sanften Wirbeltherapie deutet dies auf einen **verschobenen Halswirbel** hin. Dies kann von einer verspannten Nackenmuskulatur herrühren oder von einem Unfall (Sturz, Autounfall ) aber auch durch eigenes körperliches Einwirken (einseitige sportliche Betätigung) oder seelischen Stress.

## **Der Körper möchte auf diese Weise eine seelische Mitteilung weitergeben:**

„Mein Innenleben ist ständig von Gedanken und/oder von Vorwürfen eingenommen. Es hindert mich daran, richtig zuzuhören und ich verpasse was im Außen eigentlich vorgeht“. Ich gerate aus meinem Gleichgewicht.

Gedanken entstehen aus der Vergangenheit, den erlebten Erfahrungen heraus.

Die alten Belastungen reihen sich aneinander.

Erfahrungsgemäß erinnert sich ein Mensch öfter an die leidvollen Erlebnisse des Lebens als an die freudvollen Ereignisse.



In der **Mentalbegleitung** können diese Themen durch das Betrachten und Hineinspüren in ihrer Bedeutung entschärft werden, dadurch sie sind nicht mehr wichtig für den Verstand und verlieren an Dominanz.

Da der körperliche Schmerz mit dem seelischen Schmerz zu tun hat – kann er nun gehen.

Wir können unsere Ohren nicht abschalten und so sind sie bei Tag und auch bei Nacht auf Empfang eingestellt.

**Andauernder Dauerlärm macht krank. Die Folge ist Stress.** Daraus können Konzentrationsstörungen, Gereiztheit und Schlaflosigkeit entstehen.

Der Grenzwert liegt bei 85 Dezibel, was in etwa einem Bohrmaschinengeräusch entspricht. Eine Dauerbeschallung durch einen iPod oder dem MP3 Player kann ebenso schädigen.

Die Schallwellen treffen auf die feinen Haarzellen im Ohrinneren, die brechen oder sogar absterben können.

Es kostet dem Körper viel Energie, den Schall zu verarbeiten. **Dadurch wird der Stoffwechsel erschöpft und man hört schlechter.**

Gönnen Sie sich mal einen Spaziergang in der Natur. Hören Sie mal wie das Laub oder der Schnee unter Ihren Füßen knirscht, der Bach gurgelt oder die Wildgänse mit dem Anfeuern der Leitgans in den Süden ziehen.

Oder, setzen Sie sich mal auf die Couch und lesen in der Stille ein Buch. Innere Bilder werden sie wahrnehmen, die Kreativität kennt keine Grenzen.



Puzzeln Sie mal wieder ein kleines ansprechendes Bild und erfreuen sich an jedem gefundenen Teilchen.

Erleben Sie über eine **Bewegungsmeditation oder Stillen Meditation** wie Ausgeglichenheit und Tiefenentspannung zurückkehren. In der Übungsphase erlernen Sie, Ihre Gedanken kurz beobachten, aber auch freudvoll wieder ziehen zu lassen.

**Ihr Hummelcoaching-Team**

