

Uta-Maria Freckmann

Praxis für Psychotherapie
nach dem Heilpraktikergesetz

- Strukturierte Psychotherapie •
- Gruppenarbeit • Einzelsitzungen

Seelische Zusammenhänge bei Fibromyalgie, Sensitivität und Hochsensibilität

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) in meinen sämtlichen Texten verzichtet.

Einleitung

Diese kleine Broschüre soll einen Überblick geben über die Themen in meiner Arbeit, die ich, ausgehend von meinen Erfahrungen, hier gern weitergebe. Auf das Thema Krankheit und speziell Fibromyalgie, möchte ich ebenso eingehen wie auf die Vorbereitungsarbeiten, um den Weg gesund anzugehen, denn dazu braucht es eine stabile Grundlage. Für Fibromyalgie ist eine ganzheitliche Sicht hilfreich, denn der Körper bittet durch Symptome, die er sendet, um Aufmerksamkeit. Hier kann ich aus eigener Erfahrung sagen, dass man Symptome der Fibromyalgie lindern kann, bis hin zur Beseitigung aller Begleiterscheinungen. Diese Zusammenhänge habe ich durch eigenes Erleben erfahren und gebe die seelisch-energetischen Hintergründe weiter. Allerdings bin ich kein Mediziner, die Fibromyalgie-Therapie kann daher sehr gut begleitend eingesetzt werden. Bei diesem lebensverändernden Prozess werden vor allem hindernde Verhaltensmuster bearbeitet, das Leben wird verfeinert, durch eine gelebte Ethik und das Leben der Werte und Tugenden. Wenn man dies länger macht und beständig durch Hinweise auf hindernde Egomuster auf sich selbst zurückgeworfen wird, kann sich (mithilfe der inneren Führung oder der Seele) etwas verändern. Sensitivität und Hochsensibilität sind hilfreich, weil sie uns lehren, die Welt mit anderen Augen zu betrachten.

Umgang mit neuartigen Wahrnehmungen

Die Zunahme der Hochsensibilität und Sensitivität zeugt von einem tiefgehenden Wandlungsprozess in der Welt, in dem die Menschheit sich zurzeit befindet. Dieser Prozess soll uns alle dazu befähigen mitzugehen, um den damit verbundenen erhöhten Anforderungen in der Zukunft gewachsen zu sein. Deshalb werden so viele Menschen mit diesen Fähigkeiten geboren. Es bleibt uns Menschen nichts anders übrig, als auf diese Talente einzugehen und zu forschen, was dahinter stecken könnte.

Das möchte ich mit dieser Schrift tun, ausgehend von meinen eigenen Erfahrungen, die ich als Sensitive erfahren habe. Dabei habe ich nicht den Anspruch ein vollumfängliches Bild zu bieten, sondern finde es hilfreich, wenn ein jeder seine eigenen Erfahrungen hinzufügt.

An sich sind diese Gaben, des feineren Empfindens und der intensiveren Wahrnehmung, das Ergebnis einer sehr positiven Entwicklung. Nutzt man sie hingegen unkontrolliert und ohne eine Feinjustierung zu kennen, können sie einen schnell überrollen. Das ähnelt dem Vergleich von einem gekonnt gesteuerten Segelboot mit einem erfahrenen Skipper an Bord und einer Nusschale, die auf dem Meer schwimmt und den Wellen und Strömungen hilflos ausgeliefert ist. Sich zum Skipper ausbilden zu lassen und alles zu erlernen, um diese Gaben zum Besten seiner Mitmenschen anzuwenden, ist eine gute Grundlage. Wenn die Beschäftigung mit den feinstofflichen Hintergründen verbleibt, kann es zu einer Überflutung durch Außenreize kommen. Dies wiederum reizt die Nerven extrem. Gesunde Grenzen, eine gute Lebensstruktur und Resilienz, sowie die damit verbundenen natürlichen Widerstandskräfte, sind wiederum eine wichtige Voraussetzung für einen spirituellen Weg. Dadurch werden nervliche Überlastungen verhindert und das gesamte Leben kann sich stabilisieren.

Krankheit und Sinn

Mein Weg begann vor ca. 25 Jahren mit der Frage: „Was will ich wirklich?“ Schon länger hatte ich das Gefühl, meine jetzige Arbeit als Selbstständige im Einzelhandel, die ich seit ca. 20 Jahren ausfüllte, nicht mehr lange fortführen zu wollen. Damals erkannte ich durch intensive Recherche und eigenes Erleben, dass Krankheit kein Damoklesschwert ist, welches beständig über einem schwebt, sondern dass man etwas tun kann, aktiv mitwirken, um Krankheit abzuwenden oder ihr vorzubeugen, damit sie gar nicht erst entsteht! Das war eine tiefgehende Erkenntnis, sehr entlastend und Mut machend. Bei vielen Menschen beginnt der Weg mit dem Bestreben, sich aus einer Erkrankung zu befreien und es gibt gute Chancen, aktiv an einer Verbesserung mitzuwirken.

Hintergründe der Fibromyalgie

Die Botschaft von Krankheit hat oft mit einer nötigen Kurskorrektur und Neuausrichtung zu tun, einfach deshalb, weil man den Pfad der Seele irgendwann unmerklich verlassen hat und jetzt schauen kann, ob man bei seinen bisherigen Entscheidungen wirklich aus vollem Herzen dahinter stand, oder ob man sich verbogen hat, zugunsten von Scheinharmonien oder der Weigerung seinen

inneren Wahrnehmungen zu trauen.

Das hat (oft bei Frauen) mit einer übergroßen Duldsamkeit zu tun, unhaltbare Zustände lange zu ertragen, ohne fällige Veränderungen einzuleiten. Oft hat man erzieherische Methoden nie hinterfragt, diese haben sich als Automatismen verfestigt und verhindern die seelische Entfaltung.

Hier ist vor allem auf unausgesprochene „Neins“ zu achten, die im Körper gespeichert sind. Dazu kommt, dass durch den Verlust der Werte in der äußeren Welt, unethische Handlungen unbewusst bleiben. Es können Ursachen vorliegen, die in der heutigen Zeit gar nicht mehr so sehr postuliert werden, zum Beispiel eheliche Treue. Fremdgehen kann tatsächlich ein Grund für das Entstehen der Fibromyalgie sein.

Sollten eine innere Leere oder Zerrissenheit gegeben sein, ist zu schauen, ob man seine Talente lebt oder diese einfach verkümmern lässt. Die Gründe können vielfältig sein, immer liegt eine Diskrepanz zwischen dem Bestreben der Seele, uns mit ihren Impulsen zu unterstützen, und deren Umsetzung im Alltag vor. Diese werden uns als leise innere Hinweise gegeben, ob wir diese einfach ignorieren, bestimmt maßgeblich unsere Gesundheit mit. Es entsteht somit ein Ungleichgewicht, welches dafür sorgt, dass sich Fibromyalgie entwickeln kann.

Hier noch ein paar Gründe die ursächlich sein können:

- Unfruchtbare Kämpfe und Konflikte mit anderen Menschen;
- Lebensfelder, die nicht mehr zu uns gehören, die wir aber nicht verlassen (wollen oder können);
- Innere Werte und äußere Handlungen sind nicht konform;
- Unterdrückung eigener Bedürfnisse aus Angst;
- Sich keine eigene Meinung bilden, oder diese nicht aussprechen können;
- Die Schwere, die im Körper entsteht, ist sinnbildlich für die schwere Last zu sehen, die man im Alltag empfindet;
- Der Glaube, äußeren Erwartungen entsprechen zu müssen, legt sich wie eine Zwangsjacke um die Muskulatur, und mehr.

Disharmonien, die im Inneren existieren, werden somit vom Körper in seine Sprache „übersetzt“. Er ist wie ein Seismograph, der präzise anzeigt, wohin man seine Aufmerksamkeit lenken sollte. Die Fokussierung auf diese Symptome kann sie lindern, zeitgleich ist eine Kurskorrektur nötig, um versäumte Seelenimpulse nachzuholen, oder das Leben wieder in die gewünschten Bahnen zu lenken.



**Stabile Wurzeln und ein
gutes Fundament
sind die Basis für ein gesundes Leben.**

Welche Ursachen exakt zugrunde liegen, muss genau erforscht werden, um anschließend die richtige Richtung einzuschlagen. So sind die Begleiterscheinungen der Fibromyalgie neutralisierbar, denn die Seele ist bestrebt eine Homöostase (Gleichgewicht der physiologischen Körperfunktionen) zu bewirken. Dieser Werde- oder Wandlungsprozess, diese Feinabstimmung zwischen gelebtem Leben und Seelenimpulsen, hört übrigens niemals auf, sondern begleitet den Menschen ein Leben lang in immer tiefere (oder höhere) Schichten des Seins. Fährt man mit diesem Prozess fort, wird man immer feinfühler gegenüber den Reaktionen des Körpers und kann den leisen Impulsen der Seele besser folgen. Das wäre das Ziel meiner Fibromyalgie-Therapie.

Umgang mit feinstofflichen Wahrnehmungen

Hochsensibilität und Sensitivität sind somit Wegweiser, die aufzeigen, dass die Menschheit global eine Stufe des Menschseins erreicht hat, die sich mit den Hintergründen der physischen Ebene auseinandersetzen wird, damit neue Bewusstseins Ebenen erklommen werden können. Ein erstes Ziel ist die Ausgewogenheit zwischen Rückzug und Teilnahme am Leben, das von sehr feinfühler Menschen anvisiert werden sollte. Um im zweiten Schritt diese Grenzen zu festigen und auszubauen, durch die Stabilisierung des Lebens. Man lernt, durch Übungen und achtsames Verhalten, Überforderung rechtzeitig zu stoppen und Wahrnehmungen ernst zu nehmen. Weiterhin spielt beim Erforschen der Zusammenhänge Ehrlichkeit zu sich selbst eine große Rolle. Die Frage: „Bin ich wirklich die Person, die ich sein möchte, oder spiele ich eine Rolle, um anderen zu gefallen?“ wird im Laufe der Jahre immer wieder gestellt, um zu prüfen, ob

alles stimmig ist und Innen und Außen harmonieren. Feinstoffliches Wissen, die energetischen Hintergründe und die geistigen Gesetze, bilden die Basis, um vollumfänglich zu verstehen, was es mit diesen Gaben auf sich hat. Hierzu beschäftigen wir uns mit Ethik und Werten, den Polaritäten, Projektionen und Selbstfürsorge, das nennt man auch Neuorientierung des Lebens. Mentaltraining ist dabei eines der wichtigsten Elemente, um echte Selbsterkenntnis zu erlangen. Wer diese Trainings mit Engagement betreibt, wird zusehen können, wie sich sein Leben langsam wandelt. Das zu Erkennen ist eines der wunderbarsten Momente, die man erleben kann - wenn man sich aus einem tiefen Tal in sonnige Höhen begibt und ein völlig anderes Leben vor sich liegen sieht. Ich sage nicht, dass das mal eben so mit Leichtigkeit umzusetzen ist, aber es ist machbar. Es ist erfahrbare Seelenarbeit, die uns näher zu uns selbst und schließlich zu unserer Quelle bringen kann.

Gerne begleite ich bei diesem Prozess und möchte mit dieser Kleinschrift anregen, sich schon einmal selbst auf die Reise zu begeben.



Text © Uta-Maria Freckmann 01./ 2025

HP. für Psychotherapie seit 01/2007 in eigener Praxis tätig,
in 37115 Duderstadt, Rote-Warte-Str. 23

Telefon: **05527 - 94 98 772** Homepage: www.praxis-freckmann.de