

# DAS GANZE IST MEHR ALS ÜBER EINE GUTE VERBINDUNG VON KOPF UND



***D**ie Verbindung zwischen Kopf und Herz ist für unsere Gesundheit unabdingbar. Eine fehlende Verbindung kann uns früher oder später krank machen. Sie wieder herzustellen trägt erheblich zu unserem Gesundheitsprozess bei. Alles, was mit uns zu tun hat, hat Einfluss auf uns und unseren Körper und damit auch auf unsere Gesundheit.“*

Die Journalistin Kyra Morawietz befragte Birgit Böhmig vom Gesundheitszentrum Blütenhof zu dieser Thematik.

*Kyra Morawietz: Frau Böhmig, Sie arbeiten als Gesundheitscoach in Berlin-Mitte. Stimmen Sie dieser Aussage zu?*

Frau Böhmig: Ja, das entspricht meiner Erfahrung und es ist für mich auch nach 20 Jahren Praxis immer wieder eine Freude und Ehre, solche „Zusammenführungsprozesse“ begleiten zu dürfen. Im letzten Jahr kam zum Beispiel eine Klientin zu mir, die mit unterschiedlichen körperlichen Symptomen zu kämpfen hatte. Sie war eine kreative, starke und schöne Frau. Sie hatte einen tollen Mann, der ein erfolgreicher Künstler war, und zwei großartige Kinder. Nach außen schien es die perfekte Familie zu sein. Umso tiefer traf es sie, als ihr Mann sich von ihr trennte. Sein Hauptvorwurf: Sie sei zu dominant und ließe ihm keinen Raum. Das war sehr hart für sie. In ihrem Bild war fest verankert, dass es gut wäre, für alle mitzudenken. Immer häufiger hatte sie das Gefühl, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse hinter die ihrer Lieben zu stellen. Und jetzt das: zu dominant! Ein Leben lang hatte sie sich alle Mühe gegeben, eben nicht dominant zu sein – aber vermutlich machte genau das die ganze Sache nur komplizierter!

*Es ist doch erstaunlich, dass sich eine starke Frau, nachdem sie sich ihr Leben so gut aufgebaut hat, mit dem Thema der Dominanz konfrontiert sieht. Aber wo geht denn hier Herz und Verstand auseinander und was macht den krankmachenden Moment aus?*

Die Klientin war an einem Punkt angelangt, an dem sowohl ihr Verstand als auch ihr Herz voneinander „verrückt“ waren. Sie war im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr ganz bei sich. Ihr Verstand mogelte ihr ein Selbstbild unter, in dem sie die Demokratin pur war. Sie war der Auffassung, dass sie in jeder Entscheidungsfindung die Meinungen und Interessen der Anderen berücksichtigte – sowohl familiär als auch in ihrer Band. Sie lehnte Menschen ab, die beherzt Entscheidungen in die Hand nehmen, ohne dass alle damit einverstanden sind. Damit lehnte sie aber auch einen entscheidenden, wichtigen und mutigen Anteil von sich selbst ab. Genau genommen arbeiteten hier sogar schon Verstand und Herz zusammen – nur in die falsche Richtung: gegen sie selbst. Wenn wir in unserem Selbstbild, unseren Werten und Bewertungen unserem ureigenen Wesen widersprechen, schaffen wir Konflikte. Wir entfernen uns von unserem Herzen und können unter anderem wie hier in diesem Beispiel Migräne entwickeln. Im Gespräch mit der Klientin war es deutlich zu spüren, dass sie tatsächlich ein eher dominantes Wesen hatte. Ich spiegelte ihr meine Wahrnehmung und fragte sie, was eigentlich so schlimm daran wäre, möglicherweise eher dominant zu sein. Nach kurzem Stutzen begann sie sich neu zu reflektieren, ordnete ihre tendenziell dominante Art als durchaus tragbar ein und beschloss in Zukunft offensiv und selbstbewusst damit umzugehen.

# DIE SUMME SEINER TEILE D HERZ UND WAS DARAUS ENTSTEHEN KANN

*Schaffte sie es also das Reflektierte zuzulassen – also die Koppelung von Herz und Kopf?*

Ja – und jetzt im positiven, sich selbst verstärkenden Flow: Die veränderte Selbstwahrnehmung und Selbsteinschätzung sowie die beherzte Annahme ihrer Selbst wirkten ermutigend. Dies ermöglichte ihr, mehr zu sich selbst zu stehen. So begann sie in ihrer Band plötzlich klar und deutlich die Richtung vorzugeben. Ihre innere Demokratin hatte sie immer gewarnt und ihr eingeflüstert: „Deine Bandmitglieder laufen dir davon, wenn du dich hier als Chefin aufspielst.“ Aber das Gegenteil davon passierte: Anstatt wegzulaufen investierten die Bandmitglieder plötzlich deutlich mehr Engagement. Sie sahen „die Chefin steht hinter ihren Ideen“. Jetzt erkannte die Klientin, dass es sogar zu der Rolle einer Bandleaderin gehört, Richtungen zu entwickeln. Das, was Jahre lang auf halber Flamme lief, kam nun plötzlich wie scheinbar von einem Tag auf den anderen ins Rollen: Buchungen auf größeren Bühnen, ein neuer Plattenvertrag und Spaß mit der Band. Auch finanziell zahlte sich der Schritt aus der Komfortzone für die Klientin aus.

*Was hielt sie und was hält uns denn so oft von der Verbindung zwischen Kopf und Herz ab?*

Hier war es der Wunsch geliebt zu werden, verbunden mit der Angst, es nicht so zu werden, wie sie war. Das ist häufig der Fall. Zusätzlich ist hier die Struktur unserer Gesellschaft zu bedenken, in der es für Frauen nicht einfach ist, mit ihrer Dominanz umzugehen, weil die sozialisierenden Muster noch immer besagen, dass eine dominante Rolle unweiblich ist. Aber im Grunde suchen sich Kopf und Herz. Denn dieser positive Flow, das Stimmigkeitsempfinden, das entsteht, wenn beide zusammengehen, wirkt sich selbst verstärkend. Mit dieser zurückgewonnenen Verbindung können wir über uns selbst hinauswachsen. Es ist sehr erfüllend, als Gesundheitscoach solche Prozesse begleiten zu dürfen und das Ganze auch noch Arbeit zu nennen.

*Als Gesundheitscoach haben Sie also nicht die Rolle der großen Schwester, also der Beraterin, sondern der Begleitenden?*

Das haben Sie gut erkannt. Es ist gerade in der Ausbildung für viele angehende Gesundheitscoachs die große Herausforderung, nicht als große Schwester aufzutreten und das eigene Weltbild der kleinen Schwester schmackhaft zu machen. Als Gesundheitscoach unterstützen wir Menschen, ihre gesundheitsförderlichen Ressourcen hervorzuholen, Potentiale zu entwickeln, Selbstwahrnehmung und -steuerung zu stärken. Dabei haben wir immer im Blick, dass unser aller Gesundheit sich auch durch all die uns umgebenden Strukturen ergibt. Wie andere Coachs begleiten wir Prozesse, legen dabei unseren Fokus auf die Gestaltung von Gesundheit, die ebenso prozesshaft ist wie unser Leben insgesamt.



**Birgit Böhmig** ist Coach- und Heilpraktikerin. Seit 2007 führt und entwickelt sie die Weiterbildung zur/zum Gesundheitscoach. Infoabende jeden 1. Mittwoch im Monat. Weitere Infos unter: [www.weiterbildung-gesundheitscoach.de](http://www.weiterbildung-gesundheitscoach.de) Kontakt: Gesundheitszentrum Blütenhof, Reinhardtstr. 3, 10117 Berlin-Mitte, Tel.: 030-28098274, [www.gesundheitszentrum-bluetenhof-berlin.de](http://www.gesundheitszentrum-bluetenhof-berlin.de)



WIEDER  
GLÜCKLICH  
im  
JOB

“Ich unterstütze Menschen,  
die sich im falschen Beruf oder  
in der falschen Umgebung fühlen.”

*InesM.Fischer@wie-weiter.jetzt*  
WIEDER-GLUECKLICH-IM-JOB.DE

