

Hand auf`s Herz: Wie Hände: Abbild von Einstellungen, Werten und Emotionen?

*Hand(eln). Dem Schicksal eine Richtung geben
(Zitat von Werner Mitsch)*

Die Finger einer Hand werden im Laufe eines Lebens etwa 25 Millionen Mal gebeugt und gestreckt. Schon ein kleines Kind lernt als erstes, mit den Händen zu be(greifen) und zu erfassen). Über unsere Hände treten wir in Kontakt mit unserer Umwelt. Wir befühlen, streicheln und ergreifen. Gehirn und Hände stehen in engem Zusammenhang.

Redewendungen

Alle Hände voll zu tun haben – aus erster Hand – die Beine in die Hand nehmen – alle Fäden in der Hand halten – die Hände in den Schoß legen – die Hand mit im Spiel haben – die Hand auf etwas legen – die linke Hand weiß nicht, was die rechte tut – die Hand aufhalten – die Hand für jemanden ins Feuer legen – die Hand gegen jemanden erheben – die Hand über jemanden halten – die Zügel fest in der Hand halten – eine lockere Hand haben – die Trümpfe aus der Hand geben – etwas gegen jemanden in der Hand haben – etwas liegt auf der Hand – etwas von langer Hand planen – freie Hand haben – Hand aufs Herz – Hand in Hand arbeiten – in andere Hände übergeben – in festen Händen sein – jemanden aus der Hand fressen – jemanden etwas in die Hände spielen – keine Hand rühren – ... und viele dutzende Redewendungen würden Ihnen sicherlich hierzu noch einfallen.

Abgeleitete Begriffe

Abhanden, allerhand, anhand, aushändigen, behandeln, beidhändig, Freundeshand, Feindeshand, Geisterhand, Handarbeit, Handauflegen, handgeschrieben, handfest, Handschlag, Kuschhand, Treuhand, überhand, vorhanden, zuhänden, handeln, handgewebt, handlich, handsam, handhaben, ... und sehr viele weitere Begriffe würden Ihnen sicherlich hierzu noch einfallen.

Alltag

Im Sprachgebrauch räumen wir unserer „Hand“ einen sehr großen Stellenwert ein.

Wodurch wird nun unsere Hand bewusst oder unbewusst gesteuert? Von unserem Gehirn! Die Kosmetikindustrie hält für die Hand einen enormen Produktkatalog vorrätig. Die Anwender dieser Produkte – was wollen diese mit der Anwendung dieser Produkte für sich erreichen und was bewirkt dies für diese Anwender? Ist nun auch hier wiederum das Gehirn mit im Spiel?

Abbild von Emotionen?

Beobachten Sie einmal bewusst den Händedruck, die Handschrift oder die Handform Ihres Gegenübers. Welche Emotionen könnten sich dahinter verbergen? Stellen Sie sich einmal, zu ein paar der genannten Redewendungen, eine Person bildlich vor. Welche Emotion könnte nun hinter diesem Bild dieser Person verborgen sein? ... und was erreicht diese Person damit für sich?

Gedanken

Wenn nun so eine große Wechselwirkung zwischen Gehirn und Händen herrscht! Stellen Sie sich einmal folgende Frage. Wo oder wie würden sich dann negative Emotionen in den Händen widerspiegeln bzw. wie würden die Hände bei negativen Emotionen (hand)eln und was wäre, wenn diese negativen Emotionen länger anhalten würden?

Ineinandergreifende Sichtweisen

Krankheiten entstehen immer durch das Zusammenwirken mehrerer Faktoren. Das können Erbanlagen, Krankheitserreger, bestimmte Gewohnheiten, psychische Auslöser oder Umwelteinflüsse sein. Sowohl körperliche Erkrankungen erzeugen psychische Belastungen, als auch psychische Belastungen körperliche Erkrankungen erzeugen können. Unterschiedliche Therapieansätze und Therapielösungen ... Patientenbezogen angewendet ... den Patienten als Ganzes betrachtet.

Neue Impulse auf neuen Wegen ... für Sie Persönlich, für Ihr Wohlbefinden, für Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.

Ihr Michael Diaz



Michael Diaz,
Systemtherapeut, Paar- und Familientherapeut, Trennungstherapeut, NLP-Therapeut, Psychologischer Berater, Heilpraktiker (Psychotherapie)

Michael Diaz

Systemtherapeut
Paar- und Familientherapeut
Trennungstherapeut
NLP-Therapeut
Psychologischer Berater
Heilpraktiker (Psychotherapie)

Zielorientierte
Lösungswerkstatt

Dr.-Gessler-Strasse 18a
D-93051 Regensburg

Telefon 0941-4907008
Fax 0941-28052286

www.loesungswerkstatt.info
mail@loesungswerkstatt.info



Liebe Leserinnen und Leser,
schreiben Sie uns - auch anonym. Stellen Sie uns Fragen zum Thema Paar- & Familienthem.

mampa-Sprechstunde:

redaktion@mampa.net

Stichwort mampa-Sprechstunde

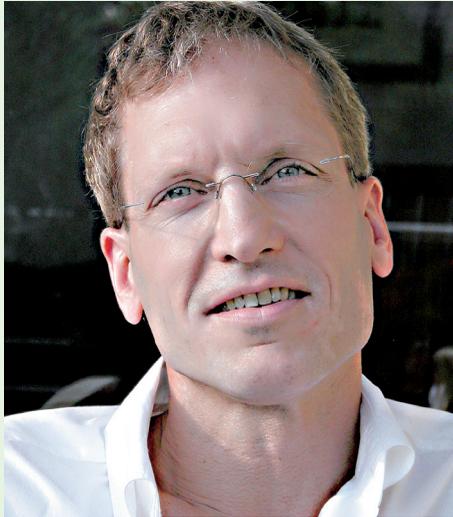
Vorträge &

von Michael Diaz und
Müssen Sie auch viel zu viel

Di., 23.3.2010, 19.30 Uhr
Haus für Wellness und Therapie
Dr.-Gessler-Str. 18
Regensburg

behandeln Sie Ihre Hände?

Unsere Hände – komplex, funktional und flexibel



Dr. med. Michael Koob ist niedergelassener Orthopäde und unterstützt die mampa-Redaktion regelmäßig mit dem mampa-meditipp.

Wichtiger Baustein für die Entstehung des Menschen

Ohne Hände wären wir in unserer Entwicklung als hoch zivilisierte Menschen heute nicht da, wo wir stehen. Erst der aufrechte Gang – und das damit einhergehende „Fein-Tuning“ dieses außerordentlichen Tast- und Greiforgans – ermöglichte es uns, komplexere Tätigkeiten mit den Händen auszuführen. Dazu besitzen wir Menschen in unserem Gehirn verhältnismäßig umfangreiche funktionelle Hirnrindfelder, die sich ausschließlich mit den reibungslosen Abläufen zwischen Hand und Gehirn befassen. Umso schlimmer also, wenn hier Störungen ins System gelangen.

Wenn wir unsere Hände mit Füßen treten...

... kommt es oft mittel- bis langfristig zu schwerwiegenden Einschränkungen in unserer Handlungsfähigkeit. Erstaunlich ist jedoch, dass viele Menschen ihren Händen nicht die notwendige Sorgfalt und Pflege zukommen lassen, sondern die Funktionsfähigkeit als „normal“ voraussetzen. Zwar gehören Handcreme und Nagelpflege vor allem bei Frauen oft zum Standard, doch sind dies nur äußere Pflegeeinheiten, die zugegebenermaßen optisch und für die Haut einiges hermachen, aber nicht in die Tiefe gehen. Und so kommt es leider immer häufiger vor, dass Patienten mit typischen Überlastungserscheinungen wie Sehnen-scheidenentzündungen, Nervenreizungen, Nervenengpass-Syndromen, schnellenden Fingern oder ähnlichen Beschwerden den Orthopäden konsultieren. Da mit zunehmendem Alter auch die Handknochen und -gelenke ohnehin von Verschleißerscheinungen wie Arthrose betroffen sind, sind in der zweiten Lebenshälfte unangenehme Schmerzen an Händen und Fingern vorprogrammiert. Dabei könnte man durchaus einiges tun, um Hand in Hand mit den Händen zu arbeiten...

Handpflege aus orthopädischer Sicht

Babys und Kleinkinder wissen noch, wie es geht: Sie verbringen Stunden am Tag damit, Greifübungen zu machen und Gegenstände zu ertasten. Dadurch trainieren und pflegen sie ihre Hände optimal – was sie als Erwachsene dann leider in der Regel nicht mehr tun! Dabei wäre es so einfach, im Zeitalter von PC-Arbeit und wenig Bewegung mehr Schwung in die Hände zu bringen: Regelmäßiges Bewegungstraining, Greifspiele, bei Bedarf ein gezieltes Muskeltraining als Ausgleich für einseitige Belastungen, dazu noch ein paar motorische Übungen – und schon könnten wir die reibungslose Funktionalität unserer Greiforgane um Jahre verlängern! Hand auf's Herz: Können Sie noch jeden Finger einzeln bewegen? Nein? Dann fragen Sie Ihren Orthopäden doch einfach einmal nach gezielten Übungen!

Handschmerz – immer ein Fall für den Facharzt!

Ganz gleich, ob Sie gestürzt sind, eine ungeschickte Bewegung gemacht haben oder einfach unter Überlastung leiden: Treten an den Händen Schmerzen auf, sollten Sie umgehend zum Arzt gehen! Denn unsere Hände sind so wichtig für unser Leben, dass Sie das Risiko folgenschwerer Erkrankungen unbedingt rechtzeitig vermeiden sollten. Immerhin gibt es neben Brüchen, Bänderverletzungen und den weit verbreiteten Sehnen-scheidenentzündungen auch sehr schwere Erkrankungen wie Gicht, Rheuma und Nervenerkrankungen, die zwingend medizinisch behandelt werden müssen. Im Zweifelsfall gilt hier: Lieber einmal zuviel zum Arzt, als einmal zu wenig!

DR. MED. MICHAEL KOOB
Facharzt für Orthopädie

Chirotherapie | Sportmedizin | Akupunktur
Regensburger Str. 36 | 93133 Burglengenfeld
Tel. +49 9471 807000 | Fax: +49 9471 807343



Liebe Leserinnen und Leser,
schreiben Sie uns. Stellen Sie uns Fragen zum
Thema Orthopädie.
mampa-Sprechstunde:
redaktion@mampa.net
Stichwort mampa-meditipp

Seminare:

Dr. med. Michael Koob im Leben schultern?

Mo., 8.3.2010, 19.30 Uhr
im Seminarraum Dr. med. Koob
Regensburger Str. 36,
Burglengenfeld