



Die Hüfte ist das emotionale Archiv deines Körpers.



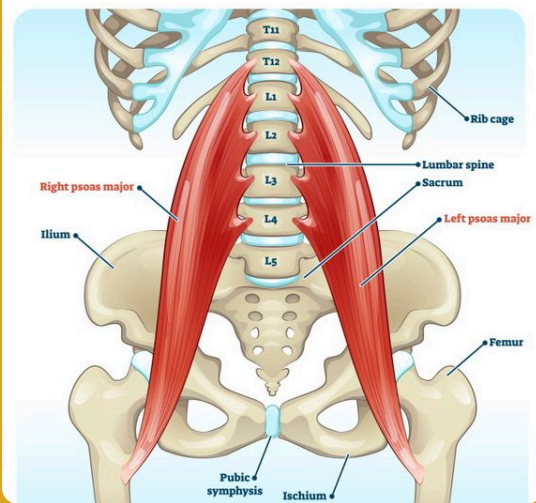
Liebe*r {{ contact.VORNAME }},

Du hast Schmerzen in der Hüfte, warst schon bei mehreren Ärzt:innen, Physiotherapeut:innen und Osteopath:innen – aber niemand findet eine klare Ursache? Vielleicht wurde dir gesagt, dass es „stressbedingt“ ist oder du „damit leben musst“? Ich verstehe, wie frustrierend das ist. Und ich möchte dich einladen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen.

Warum speichert die Hüfte Emotionen?

Unsere Hüfte ist nicht nur ein zentrales Gelenk im Körper, sondern auch ein Bereich, in dem sich unbewusste Spannungen festsetzen. Besonders der Psoas-Muskel, unser „Flucht- oder Kampf-Muskel“, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wenn wir in einer Situation sind, in der wir uns nicht wehren können – sei es durch Überforderung, Angst oder Ohnmacht – dann speichert unser Körper diese Energie.

PSOAS MUSCLE



Der sogenannte **Psoas-Muskel** verbindet die Lendenwirbelsäule mit dem Oberschenkelknochen. Obwohl er oft mit der Hüfte in Verbindung gebracht wird, kann er auch Schmerzen im **unteren Rücken** verursachen – besonders wenn er dauerhaft verspannt ist. Genau deshalb spüren viele Menschen emotionale oder stressbedingte Anspannung nicht nur in der Hüfte, sondern auch als ziehenden oder drückenden Schmerz im Lendenbereich.

Wann solltest du genauer hinsehen?

Wenn du trotz körperlicher Behandlungen keine wirkliche Erleichterung spürst, könnte es sein, dass dein Körper eine andere Art der Lösung braucht. Emotionale Verstrickungen können sich durch:

- **Chronische Verspannungen in der Hüfte** ohne klare medizinische Ursache
- **Bewegungseinschränkungen**, die sich trotz Dehnen nicht verbessern
- **Emotionale Reaktionen bei Hüftöffner-Übungen** wie Taube oder Schmetterling
- Ein Gefühl von **Unruhe oder Schwere in der Beckenregion**

bemerkbar machen.

Was kannst du tun?

Ich sage es ganz klar: Entscheide dich, diesen Aspekt mutig anzuschauen. Denn manchmal ist der nächste Schritt nicht der nächste Arzt, sondern eine tiefere Beschäftigung mit dir selbst. Hier sind drei Wege, die du ausprobieren kannst:

1 Yoga & Hüftöffner – Regelmäßige Hüftdehnungen können emotionale Spannungen lösen.

2 Somatic Experiencing & TRE® – Körperarbeit kann dir helfen, tiefsitzende Muster zu durchbrechen.

3 Bewusste Reflexion & Journaling – Welche Emotionen könnten mit deinen Beschwerden verknüpft sein?

Übung für dich

Lege dich auf eine Matte an einen ruhigen Ort. Finde eine Körperposition, in der du das Schmerzmaximum in deiner Hüfte spürst – oft ist das eine Dehnung oder ein bestimmter Winkel. Halte diese Position, ohne etwas zu verändern oder zu bewerten. Lass Gedanken, Bilder und Gefühle kommen und gehen – wie Wolken am Himmel. Achte dabei auf deine Atmung: versuche eine gleichmäßige Resonanzatmung, **5 Sekunden einatmen, 5 Sekunden ausatmen**. Wichtig: nicht die Luft anhalten. Bleib in dieser Übung für ein paar Minuten – oder so lange, wie es sich gut anfühlt.

Wenn du beim Lesen genickt hast, wenn dein Körper vielleicht sogar gespürt hat, dass hier etwas Wahres drinsteckt – dann nimm das ernst. Vielleicht ist genau jetzt der richtige Moment, nicht nur weiterzulesen, sondern dir selbst Raum zu geben. Für deinen Körper. Für deine Geschichte. Für deine Heilung.

Ich bin hier, wenn du bereit bist, den nächsten Schritt zu gehen.

Schreib mir, wenn du dich austauschen möchtest – oder wenn du dir Begleitung auf deinem Weg wünschst.

Alles Liebe für dich und deinen Körper,
Magdalena

Follow Me:



3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581

Mail: kontakt@meet-greetmischkounig.com

If you no longer wish to receive this newsletter,
[click here to unsubscribe.](#)