

Meine Erfahrung mit einem kleinen „**Beißkonflikt**“ der **Zähne** liegt jetzt schon einige Jahre zurück. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich bereits ein Jahr lang mit der **GNM** beschäftigt: Ich hatte schon einiges gelesen und gehört und auch schon bei mir so einiges beobachten können.

Das **DHS** war an einem Montag morgen. Ich wurde aus einem bestimmten Grund wütend auf eine Person in meinem Umkreis und diese Wut hielt dann ein paar Tage an.

Dass ich zu dieser Zeit **konfliktaktiv** nach der Beschreibung der **GNM** war, hatte ich nicht erkannt.

An „**Beißen**“ hatte ich allerdings auch nicht gedacht, sondern an „der könnte ich eine verpassen“ (gemeint: einen Fausthieb) und Schärferes; was man halt so denkt, wenn man auf eine Person so richtig wütend ist; ohne es wirklich so zu meinen.

Die **Konfliktaktivität**, d.h. mein Ärger und meine Wut dauerte bis Freitag Nachmittag.

Da bin ich dann etwas ruhiger geworden, konnte die ganze Angelegenheit neu überdenken und musste erkennen, dass jene Person, auf die ich wütend war, nicht wirklich etwas für die Sache von Montag morgen konnte, sondern die Ursachen wo anders lagen; und damit beendete ich dann meine ärgerlichen Gedanken gegen diese Person - und einer meiner **Zähne** fing umgehend zu schmerzen an (**Backenzahn** – **Partnerseite**)!

Als ich die Schmerzen zu spüren begann, war mir schnell klar, dass ich einen **Beißkonflikt** gelöst haben musste und dass dies auch bedeutet, dass schon eine ganze Weile ein **Zahn** mitreagiert hatte, ohne dass ich dies bemerkt hätte.

Ob ich in der letzten Zeit auf jemanden wütend gewesen war, brauchte ich nicht lange zu überlegen, da ich mich an die entsprechenden Gedanken, die ich gegen eine Person hatte, eh noch gut erinnerte.

Neu war dank der **GNM** aber auch gleichzeitig das Wissen, dass es sich bei den **Zahnschmerzen** nur um eine „**vorübergehende Angelegenheit**“ handeln würde:

Die Schmerzen haben einen biologischen Sinn, und - was zu so einem Zeitpunkt viel wichtiger ist - sie hören nach einer gewissen Zeit auch wieder auf!

Ich brauche gar nichts zu tun, solange sie für mich nicht zu heftig werden!

Und diese Gewissheit war damals und ist auch heute noch sehr beruhigend:

Das **Zahnweh** war dann am Freitag Nachmittag etwas „intensiv“, am Samstag Vormittag schon sehr leicht; und am Sonntag war gerade noch zu bemerken, dass da „was mit dem Zahn gewesen war“ aber von Schmerzen keine Rede mehr! Und ich hatte gar nichts getan (abgesehen davon: mich NICHT darüber aufzuregen, dass ich da jetzt Schmerzen habe).

Dies ist jetzt etwa 5 Jahre her. Ich habe in der Zwischenzeit noch zweimal mit den **Zähnen** konfliktaktiv reagiert; jedes Mal in ähnlicher Art.

Heute ist mir klar: Wenn ich meinen Ärger gleich am nächsten Tag aufgelöst hätte – wie auch immer ich das geschafft hätte -, wären danach in der **vagotonen Phase** wegen der sehr kurzen Konfliktdauer praktisch fast keine Schmerzen da gewesen.