

DELIA SCHREIBER

# Die Selbstheilung aktivieren

Die Kraft des inneren Arztes



**Beobachter**  
EDITION

## **Die Selbstheilung aktivieren**

DELIA SCHREIBER

# Die Selbstheilung aktivieren

Die Kraft des inneren Arztes

## Dank

Danken möchte ich in erster Linie meinen Eltern G.N. und E.N. Ihr beide werdet vieles von euch in und zwischen diesen Zeilen finden, vor allem die Früchte eurer Liebe und Weisheit, mit der ihr mich stets begleitet.

Ein grosser Dank geht auch an meine Lektorin Christine Klingler Lüthi. Christine, du hast auch den Schreibprozess an diesem Buch wieder mit Umsicht, Klugheit und deinem herzerwärmenden Humor geführt. Ich bedanke mich ausserdem von Herzen bei all «meinen» Klientinnen und Klienten, von denen ich so viel gelernt habe. Und last but not least bei meinen Kolleginnen und Kollegen, bei den vielen Menschen meines beruflichen Netzwerkes, die ihre wertvollen Gedanken und Erkenntnisse mit mir geteilt und damit den Inhalt dieses Buches erst möglich gemacht habe. Ich bin der Zwerg, der auf euren Schultern steht.

Beobachter-Edition

© 2016 Ringier Axel Springer Schweiz AG

Alle Rechte vorbehalten

[www.beobachter.ch](http://www.beobachter.ch)

Herausgeber: Der Schweizerische Beobachter

Lektorat: Christine Klingler Lüthi, Wädenswil

Umschlaggestaltung: Emilie Landolt-de Almeida

Fotos: iStock.com (Umschlag), Dark Moon Pictures/shutterstock.com (S. 16/17),

amenic181/shutterstock.com (S. 34/35), BlackJack3D/iStock.com (S. 50/51),

anshar/shutterstock.com (S. 76/77), Andrew Mayovskyy/shutterstock.com (S. 89/99),

fotohunter/shutterstock.com (S. 120/121), PeopleImages/iStock.com (S. 138/139),

altanaka/shutterstock.com (S. 162/163), Olga Danylenko/shutterstock.com (S. 182/183),

verca/shutterstock.com (S. 202/203),

Reihenkonzept: buchundgrafik.ch

Satz: Bruno Bolliger, Losone

Druck: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

ISBN: 978-3-85569-799-1

eISBN (ePUB) 978-3-85569-976-6

eISBN (mobi) 978-3-85569-977-3

eISBN (PDF) 978-3-85569-975-9

Mit dem Beobachter online in Kontakt:



[www.facebook.com/beobachtermagazin](https://www.facebook.com/beobachtermagazin)



[www.twitter.com/BeobachterRat](https://www.twitter.com/BeobachterRat)



# Inhalt

Vorwort .....	11
Einleitung .....	12

## Teil 1: Theoretische Grundlagen der Selbstheilung ..... 15

### **1 Sie haben es in sich** ..... 17

<b>Heilung von zwei Seiten</b> .....	18
Standard- oder Komplementärmedizin? .....	18
Heilung mit Herz und Hirn .....	19
Die Kunst, auf sich selbst aufzupassen .....	20
Eine Quelle der Selbstheilung: Ihr Denken .....	20
<b>Darf ich vorstellen: Ihr innerer Arzt</b> .....	22
Diagnose und Therapie von innen .....	23
Mein innerer Arzt ist nicht dein innerer Arzt .....	24
Innerer und äusserer Arzt – ein starkes Team .....	27
Ihre Bedürfnisse zählen .....	29
Auf die Kommunikation kommt es an .....	31

### **2 Den Boden bereiten für die Selbstheilung** ..... 35

<b>Ich bin dann mal bei mir</b> .....	36
Selbstheilungsimpulse auf den Radar bringen .....	36
Achtsamkeit – die bewusst geführte Aufmerksamkeit .....	38
Schreiben als Achtsamkeitstraining .....	42
<b>Selbstbestimmt in der Krankheit</b> .....	44
Ein Krebsmediziner mit Leukämie .....	46
Kompetente Patientinnen und Patienten mischen mit .....	48
Selbstwirksamkeitserwartung – ich schaffe das! .....	49

### **3 Was sagt die Wissenschaft?** ..... 51

#### **Körper, Seele, Geist: die Unzertrennlichen** ..... 52

Die hohen Hürden wissenschaftlicher Forschung ..... 52

Von der psychosomatischen Medizin zur Mind-Body-Medizin ..... 53

Erkenntnisse der Hirnforschung ..... 56

Salutogenese – die Entstehung von Gesundheit ..... 59

Quantenphysik, Biochemie und mehr ..... 62

Epigenetik – wir gestalten uns täglich neu ..... 66

Sinn rettet Leben ..... 68

Und was hilft nun erwiesenermassen? ..... 69

#### **Ein Wort zur Statistik – und zu Spontanheilungen** ..... 71

Keiner ist Durchschnitt ..... 71

Was uns Spontanheilungen lehren ..... 73

### **4 Was der Selbstheilung entgegensteht** ..... 77

#### **Gesellschaftliche Einflüsse** ..... 78

Die gesundheitlichen Auswirkungen des Hochleistungssystems ..... 79

Stress und der 6. Kondratieff ..... 82

Nehmen Sie Stress gelassen, aber behalten Sie ihn im Auge! ..... 83

Was tun bei chronischem Stress? ..... 88

Hilfe holen ..... 90

Sich selber auf den Weg machen ..... 92

Vorsicht, gesundheitsschädigend: der innere Kritiker ..... 93

**Teil 2: Selbstheilungskräfte aktivieren in der Praxis .... 97**

**5 Die Kraft des Bewusstseins ..... 99**

**Werden, wer man ist – aufhören zu sein,  
wer man sein sollte ..... 100**  
 Die Kunst des Wahrnehmens ..... 101

**Hallo Ich – schön, dich kennenzulernen! ..... 102**  
 Sie haben die Führung, Captain! ..... 103  
 Die wohlwollende innere Beobachterin ..... 104  
 Und wenn mir nicht gefällt, was ich wahrnehme? ..... 105

**Das Prinzip Vertrauen ..... 108**  
 Den roten Faden des Vertrauens finden ..... 108  
 Placebo: Und es wirkt doch ..... 109  
 Vertrauen ins Vertrauen – seit dem Altertum ..... 111  
 Glauben Sie noch oder vertrauen Sie schon? ..... 112  
 Die frühe Entstehung von Vertrauen ..... 114  
 Sich begleiten lassen ..... 118

**6 Die Kraft des Unbewussten ..... 121**

**Heilsame innere und äussere Bilder ..... 122**  
 Bilder und Gefühle ..... 122  
 Aktive Imagination ..... 124  
 Hilfreiche Trancezustände ..... 127  
 Mit Kunst zum Ziel ..... 129  
 Träume als Heilimpulse ..... 130  
 Gute Entscheidungen treffen..... 136

<b>7 Die Macht des Körpers</b> .....	139
<b>Vom Bauchwissen und anderen Verkörperungen</b> .....	140
Die gesunden Anteile stärken .....	141
Wenn unsere Bäuche reden könnten .....	142
Embodiment – die Verleiblichung von Gefühlen und Gedanken ...	143
<b>Sport und Bewegung</b> .....	147
Den eigenen Weg in die Bewegung finden .....	148
<b>Der Atem – eine ganz besondere Kraft</b> .....	151
Der Atem und der Vagabund .....	151
Der Atem berührt unseren innersten Wesenskern .....	154
Mehr Vertrauen durch eine befreite Atmung .....	155
Selbst mit dem Atem arbeiten .....	157
<b>Sinn und Sinnlichkeit</b> .....	158
<b>8 Die Kraft der Gefühle</b> .....	163
<b>Gefühle sind kein Luxus</b> .....	164
Schwierige Gefühle und ungelebtes Potenzial .....	165
Das emotionale System pflegen .....	165
Die Gefühle wieder aus dem Körper holen .....	168
<b>Beziehungen mit Heilkraft</b> .....	170
Das Selbst in Beziehung erleben .....	171
Nähe hilft heilen .....	172
Bewusste Einstellung zu schlechten Beziehungen .....	173
Die Partnerschaft in der Krise Krankheit stärken .....	175
Nehmen ist Geben und Geben ist Nehmen .....	176
<b>Dankbarkeit und Vergebungsbereitschaft sind heilsam</b> .....	177
Groll niemals kultivieren .....	179
Lernen, dankbar zu sein .....	180

<b>9 Was Ihnen sonst noch guttut</b> .....	183
<b>Das weite Reich der Komplementärmedizin</b> .....	184
Sowohl-als-auch statt Entweder-oder .....	185
Zurückhaltende Schulmedizin .....	185
Vorsicht Falle! .....	186
Die Vielfalt der Methoden .....	190
Wer zahlt? .....	192
<b>Kleine Exkursion ins Glück</b> .....	193
Kulturelle Unterschiede .....	194
Glück durch Haben und Tun .....	194
Folge deinem Glücksgefühl .....	195
Das Glück, etwas zu bewirken .....	196
Glück durch Sein .....	196
Glück durch Hirnaktivität .....	198
Es ist Ihre Einzigartigkeit, die zählt .....	199
Freude, schöner Götterfunken .....	199
<b>U Anhang</b> .....	203
Ausgewählte komplementärtherapeutische Methoden im Überblick .....	204
Freude-Aktivität-Flowchart – vom Unbehagen zu Freude und Aktivität .....	208
Weiterführende Literatur .....	212
Quellen .....	215



# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Wenn Sie dieses Buch zur Hand nehmen, sind Sie eingeladen, sich ganz bewusst auf ein Paradoxon einzulassen: Einerseits möchten Sie etwas erreichen – mehr Lebensqualität und Gesundheit –, andererseits lassen sich Ziele wie Wohlbefinden, Selbstheilungskräfte, Vertrauen, Lebensfreude nicht durch Leistungswillen aktivieren. Das Essenzielle Ihres Seins wächst ganz organisch, sobald Sie innehalten und damit beginnen, sich selbst **in Frieden** zu lassen. Das hört sich einfach an, ist für viele aber eine der grössten Herausforderungen des Lebens.

Manche Menschen tun alles, damit ihre Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Manche tun scheinbar herzlich wenig dafür. Beide können mit ihrer Herangehensweise Erfolg haben – oder aber damit konfrontiert sein, dass die Selbstheilung nur mühsam in Gang kommt. Es ist wichtig, sich stets vor Augen zu halten, dass Sie weder für eine Krankheit noch für einen schleppenden Selbstheilungsprozess eine Schuld trifft. Genauso wenig, wie eine gute Selbstheilung Ihr Verdienst ist. Nennen Sie es ein Geschenk, Gnade, Gewinn – aber «verdienen» und «erarbeiten» lassen sich Selbstheilungskräfte nicht.

Wieso dann dieses Buch? Es soll Ihnen dabei helfen, den Boden für Ihre Selbstheilungskräfte zu bereiten. Wie Sie gute Voraussetzungen schaffen, was Sie für sich selbst und für Ihre Lebensqualität tun können, das lesen Sie in diesem Ratgeber, illustriert mit eindrücklichen Patientenbeispielen, einfach durchführbaren Übungen und dem wissenschaftlichen Hintergrund dazu, verständlich erklärt.

Wenn es um Ihre Selbstheilungskräfte geht, gibt es kein Richtig oder Falsch, keine Rezepte und keine Garantie, keine Leitlinie und keinen sicheren Weg. Es gibt nur Ihren Weg. Ihr Abenteuer. Und der Schatz am Ende des Regenbogens gehört Ihnen.

Delia Schreiber  
im April 2016

# Einleitung

Ein kleiner Schnitt in den Finger verlangt zur Heilung nur eine simple Massnahme: Abwarten. Vielleicht mit einem Pflaster als Schutz gegen Verschmutzung und Berührungsschmerz. Der Körper fährt derweil alle Geschütze der Abwehr gegen Infektionen und seine ganzen Gewebeheilungskünste auf – von selbst.

Wie oft haben Sie sich schon in den Finger geschnitten? Schauen Sie sich Ihre Finger an: Ausser bei sehr tiefen Schnitten sind nicht einmal Narben zurückgeblieben. Diese Selbstheilungskraft unseres Körpers erachten wir in der Regel als ganz normal. Aber wo hören diese Selbstheilungskräfte auf? Wo sind ihnen Grenzen gesetzt? Wer oder was setzt diese Grenzen? Und was können wir tun, um unsere Selbstheilungskräfte ordentlich anzukurbeln?

Diesen Fragen werden wir gemeinsam nachgehen. Ich schreibe gemeinsam, weil dies ein interaktives Buch ist; das heisst, Sie werden immer mal wieder zu der einen oder anderen Übung eingeladen, um sozusagen am eigenen Leib zu erleben, was wir gerade erarbeitet haben.



**HINWEIS** *Eins ist klar: Auch wenn unser Körper über phänomenale Möglichkeiten der Selbstheilung verfügt und es gut ist, ihm zu vertrauen und das Beste von ihm zu erwarten, so braucht es dennoch bei vielen Krankheiten die Unterstützung der Medizin. Das Vertrauen in Ihre Selbstheilungskräfte darf Sie nicht dazu verführen, den Kopf in den Sand zu stecken und zu lange abzuwarten, wenn Sie Symptome haben, die nicht innerhalb von ein paar Tagen wieder verschwinden. In der Regel ist es nichts Ernstes. Und wenn doch, ist die Früherkennung immens wichtig. Viele Erkrankungen führen zu Schäden im Körper, die nach einiger Zeit nicht mehr rückgängig zu machen sind. Daher gilt, wenn es um beunruhigende Symptome geht: Vertrauen ist gut – aber Kontrolle muss auch sein.*

Im besten Fall sind Sie gesund und werfen einen Blick in dieses Buch, um Ihren Organismus weiter zu stärken und Krankheiten vorzubeugen. Sie sind sich darüber im Klaren, wie kostbar ein gesunder Körper und ein

gesunder Geist für die Lebensqualität und damit für ein gelingendes Leben sind. In diesem Buch finden Sie Ideen und Anregungen, wie Sie Ihre Gesundheit bewahren können.

Im schlechtesten Fall sind Sie oder ein Ihnen nahestehender Mensch bereits erkrankt, und dabei handelt es sich nicht nur um einen Schnitt in den Finger. Eine Diagnose kann einen Menschen in eine tiefe Krise stürzen. Man verliert die Orientierung, das eigene Leben steht Kopf, schwierige Emotionen wie Angst, Schuld, Wut, Ohnmacht und Verzweiflung überfluten den Geist. Es gibt so viel, das nun zu bewältigen ist. Eine schwere Reise beginnt. Auf dieser Reise soll dieses Buch Sie begleiten und Wege aufzeigen, wie Sie sich selbst, Ihre erkrankten Angehörigen oder Patientinnen und Patienten in der Krise Krankheit unterstützen können.

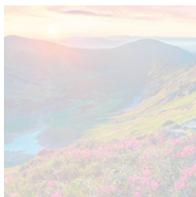


**HINWEIS** *Die Idee ist nicht, dass Sie sich tapfer durch alle Übungen kämpfen. Lesen Sie dieses Buch nach dem Lustprinzip. Schlagen Sie Kapitel auf, die Sie interessieren. Machen Sie Übungen, von denen Sie glauben, dass sie ein Wohlbefinden in Ihnen auslösen könnten. Wenn Sie merken, dass Sie durch etwas unter Druck geraten, schlagen Sie das Buch an einer anderen Stelle wieder auf. Folgen Sie Ihrem Bauchgefühl und nicht Ihrem Leistungswillen.*

### VORSICHT: SCHULD UND SCHAM

Sie lesen in diesem Buch, welche Möglichkeiten Ihnen zur Verfügung stehen könnten, um Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken. Bitte lassen Sie sich im Umkehrschluss nicht dazu verleiten, zu denken, Sie hätten etwas getan oder unterlassen, was Sie krank gemacht hat. **Sie sind nicht schuld an Ihrer Erkrankung!** Krankheitsentstehung ist wie die Gesundheitsentstehung etwas, das viele verschiedene Auslöser hat. Weshalb jemand krank wird, ist eine Frage, die die Medizin noch nicht beantworten kann. Hier gibt es nur Vermutungen.

Sie verfügen über Selbstheilungskräfte. Ob Sie diese im gewünschten Ausmass aktivieren können, steht nicht allein in Ihrer Macht. Sollten Sie Ihre persönlichen Ziele nicht erreichen, hat das nichts mit Unvermögen zu tun. Das Beste, was Sie für sich tun können, ist ohnehin, sich vertrauensvoll zurückzulehnen und von allem Abstand zu nehmen, was Ihnen unangenehmen Stress bereitet – auch davon, krampfhaft Selbstheilungskräfte aktivieren zu wollen! ■



# Teil 1

# Theoretische Grundlagen der Selbstheilung

**Dass die mentale Haltung einen Einfluss auf körperliche Geschehnisse hat, das würden heute wohl nur wenige bestreiten. Doch gibt es dafür auch eine Erklärung? Die Antwort: Nicht eine, sondern mehrere. Im theoretischen Teil dieses Ratgebers sind die wichtigsten versammelt.**



# Sie haben es in sich

1

Selbstheilung, wie sie in diesem Ratgeber verstanden wird, ist kein esoterischer Hokusfokus. Sie fokussiert auf innere Kräfte, die in jedem von uns stecken, und strebt eine gelingende Zusammenarbeit zwischen innerem und äusserem Arzt an.

# Heilung von zwei Seiten

**Schulmedizin und Komplementärmedizin ergänzen sich ideal, denn sie gehen Krankheiten aus unterschiedlicher Perspektive an. Während die Schulmedizin vor allem das Eliminieren der Krankheit im Visier hat, fokussiert die Komplementärmedizin auf die Stärkung der körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräfte.**

Es ist eine banale Weisheit, dass alle Teile und Elemente unseres Körpers zusammenspielen, in einem einzigartigen Balanceakt, den die Wissenschaft noch längst nicht erschöpfend erforscht hat. Die Schulmedizin arbeitet vor allem mit diagnostischen Mitteln und Therapien, denen Forschungsergebnisse zugrunde liegen. Aber es gibt auch noch andere «Medizinen» als die Schulmedizin: Methoden aus der Erfahrungsmedizin unserer Breitengrade, aber auch aus anderen Ländern, wie zum Beispiel die traditionelle chinesische und die indische Medizin. Diese nennt man Komplementärmedizin. Die Schulmedizin fokussiert vor allem darauf, bereits entstandene Schäden gezielt zu reparieren. Die Komplementärmedizin geht den Schaden oft nicht direkt, sondern indirekt an. Sie stärkt den ganzen Organismus, sodass der Körper sich selbst um die Krankheit kümmern kann.

## **Standard- oder Komplementärmedizin?**

Die Frage, welcher Weg der bessere ist, kann nur im Einzelfall und nach sorgfältiger Abwägung entschieden werden. Wie so oft im Leben könnte auch hier die klügste Entscheidung heissen: Das eine tun, das andere nicht lassen.

Die Photonen, Elementarteilchen des Lichts, besitzen sowohl Eigenschaften von Wellen als auch Eigenschaften von Teilchen. Licht ist also beides zugleich, je nachdem, wie wir es betrachten: Teilchen und Welle. Auch der Mensch besitzt beide Ebenen in seinem Körper: biochemische Wirkmechanismen und physikalische, elektromagnetische, quantenphysikalische Wirkmechanismen. Und beide sollten im Fall einer Erkrankung

berücksichtigt werden. Der biochemische Wirkmechanismus wird hervorragend durch die Schulmedizin abgedeckt. Dem zweiten Wirkmechanismus wird vor allem die Komplementärmedizin gerecht. Sie rückt ganz anderen Krankheitsursachen auf den Pelz als die Schulmedizin.

### **Der Stress mit dem Stress**

Einer der grossen Krankmacher unserer Zeit ist Stress – und gerade hier ist die Schulmedizin auf die ergänzenden Methoden der Komplementärmedizin angewiesen. Stress führt zu Atembeschwerden und einem stresshormonüberfluteten Hirn, dessen Denkfähigkeit und Konzentration beeinträchtigt werden. Der Blutdruck steigt, die Durchblutung verändert sich, der Herzschlag beschleunigt sich. Die Nebennierenrinde schüttet das Stresshormon Cortisol aus; es führt auf die Dauer dazu, dass Netzwerke im Hirn destabilisiert werden. Das kann auch Vorteile haben, zum Beispiel wenn diese neuronalen Verschaltungen eher negativ sind. Das überaktivierte Stresssystem greift jedoch tief in unser Immunsystem ein und bringt dieses durcheinander. Die Schulmedizin vermag auf die dadurch entstehenden Erkrankungen einzuwirken, Symptome zu lindern. Aber oft versagt sie, wenn es darum geht, den Körper, der das Entspannen verlernt hat, wieder in seine ursprüngliche Aktivitäts-Ruhe-Balance zu bringen. Monate- und jahrelanger Stress führen nicht selten dazu, dass auch eingehaltene Ruhephasen nicht mehr die gewünschte Entspannung bringen. Hier braucht es tiefgreifendere Hilfe – und genau diese kann die Komplementärmedizin leisten. Dabei erfolgt die Hilfe nicht immer mit Substanzen, die eingenommen werden müssen, sondern oft mit Körper- und Atemübungen, durch eine ganz bestimmte Form, sich selbst zu begegnen: wohlwollend, achtsam, mit wechselndem Fokus nach innen und aussen. Damit rücken Komplementärtherapeuten den Ursachen von stressbedingten Erkrankungen auf den Leib, während die Schulmedizin ihnen nur mit Symptombekämpfung begegnen kann.

### **Heilung mit Herz und Hirn**

Die Selbstheilung ist ein Grundprinzip unseres Lebens, auf das wir uns verlassen. Interessant ist, dass unser Vertrauen in die Heilkraft unseres Körpers sich zumeist schneller erschöpft als die Selbstheilungskräfte an

sich. Ein Beispiel: Wie viele Menschen schleppen sich mit einem simplen fiebrigen Infekt zum Arzt. Da sitzen sie verschnupft niesend in der Praxis und verstreuen munter ihre Viren, statt sich ins Bett zu legen und schlicht abzuwarten. «Ich brauche Medikamente, damit die Erkältung schneller abflaut. Ausserdem brauch' ich was, um die Symptome zu bekämpfen, damit ich weiter arbeiten kann.» Doch keine durch Viren bedingte Erkältung heilt mit Medikamenten schneller ab. Die Symptome lassen sich natürlich unterdrücken, aber eben nur das. Damit unterstützen wir nicht die Selbstheilungskräfte, sondern schwächen sie im Gegenteil. Dem Umsatz der Firma, für die wir arbeiten, und dem Bruttosozialprodukt helfen wir mit unserer heroischen Einstellung auch nicht weiter.

## **Die Kunst, auf sich selbst aufzupassen**

Wer Fieber hat, ist in der Regel ansteckend. Senkt man das Fieber mit einem Medikament, fühlt man sich zwar nicht mehr fiebrig, ansteckend ist man jedoch weiterhin. Wenn wir uns also mit Fieber- und Schmerzkillern bewaffnet ins Büro schleppen, treten wir dort möglicherweise eine Erkältungswelle los, die zu vermehrten Krankheitstagen und zu Arztbesuchen führt. Das schadet (gesundheits-)ökonomisch mehr, als es nützt.

Damit sind wir im Prinzip schon beim Kern des Problems. Es gibt eine Methode, mit der wir unsere Selbstheilungskräfte garantiert torpedieren können: unachtsamer Umgang mit uns selbst. «Pass auf dich auf!», rufen wir einander aufmunternd zu. Leichter gesagt als getan, denn diese Kunst hat uns in der Regel keiner beigebracht. Und bei dieser Kunst geht es nicht nur um Selbstheilungskräfte, sondern auch um Vertrauen, um Selbstvertrauen, darum, stressfrei aus dem Vollen schöpfen zu dürfen. Es geht um die Erlaubnis, im lustvollen Tun Fehler machen zu dürfen und trotzdem ein gelingendes Leben zu führen.

## **Eine Quelle der Selbstheilung: Ihr Denken**

Heilung ist nicht nur eine Sache des Körpers. Heilung beginnt im Kopf, in Ihrem Hirn, noch genauer: in Ihren Gedanken. Wobei ich Sie hier nicht zum positiven Denken anstiften will. Im Gegenteil – wer geheilt werden

will, muss seine Wunden zu würdigen wissen. Aber wenn man sie zu lange leckt, wird damit ihre Heilung unter Umständen verhindert.

Unser Hirn ist – neben den fantastischen Selbstheilungskräften unseres Körpers – der Hauptproduzent von Gesundheit. Das Hirn ist nicht nur der Sitz unseres bewussten Verstandes, sondern auch von vielen unbewussten Fähigkeiten und Kompetenzen. Zudem hat unser Hirn Zugriff auf Gefühle und kann diese hilfreich steuern, denn «Herzensangelegenheiten» sind wichtig, wenn es um unsere Gesundheit geht.

Gerade diejenigen Hirnstrukturen, die unserem bewussten Denken nicht so einfach zugänglich sind, bieten eine Fülle von heilsamen Möglichkeiten, lösungsorientierten Strategien und regelrechten Programmen, die man zur «Herstellung» von Gesundheit aktivieren kann.



**INFO** *Apropos Programme: Haben Sie gewusst, dass in jeder einzelnen Ihrer Körperzellen ständig krankheitsabwehrende und gesundheitsfördernde Programme laufen – ganz von alleine? Unsere Zellen sind wahre Mini-Gesundheitsfabriken. Und wussten Sie, dass nützliche Erfahrungen unsere Gene verändern können? Auf der Recherche nach den Wurzeln und Mechanismen unserer Selbstheilungskräfte stösst man auf Tatsachen und Theorien, die Mut machen und begeistern.*

# Darf ich vorstellen: Ihr innerer Arzt

**Mediziner werden in der Ausbildung darauf trainiert, die Krankheit im Menschen zu erkennen und zu therapieren. Das ist auch gut so. Den Menschen in der Krankheit zu betreuen ist aber ebenso wichtig. Hier kommt Ihr innerer Arzt zum Zug. Holen Sie ihn ins Team!**

Wenn Sie erkranken, gehen Sie zum Arzt – wahrscheinlich zuerst zum Hausarzt, der Sie bei Bedarf zu einem Spezialisten weiterschickt. Mediziner sind dafür ausgebildet, Krankheiten zu erkennen und zu therapieren. Während seiner Ausbildung durchläuft ein Arzt fast ein Jahrzehnt lang eine Art Gehirntaining, das ihn befähigt, in phänomenaler Weise Symptome zu erkennen, miteinander zu verknüpfen und in kürzester Zeit eine Diagnose zu stellen.

Was ihm bei diesem intensiven Training häufig abhanden kommt, ist der Fokus auf den Menschen in der Krankheit. Er wird darauf trainiert, die Krankheit im Menschen zu behandeln – nicht umgekehrt. Er wird nicht darin geschult, den Menschen mit all seinen Facetten, Möglichkeiten, Fähigkeiten und Bedürfnissen durch die Krise Krankheit zu navigieren. Sein Ziel ist einzig, die Krankheit zu erkennen, zu benennen und die geeigneten Therapien zu identifizieren, um Sie möglichst rasch und möglichst gründlich davon zu befreien, damit Sie wieder Ihr normales Leben aufnehmen können. Das heisst natürlich nicht, dass Ärztinnen und Ärzte das Menschliche und allzu Menschliche in ihren Patienten und Patientinnen grundsätzlich vernachlässigen. Aber es ist nicht ihr Kerngeschäft.

Wer ist denn dann zuständig für den Menschen in der Krankheit? Wer ist zuständig, wenn es darum geht, Ihre inneren Kräfte und Möglichkeiten zu aktivieren und zu stärken? Das ist Ihr «innerer Arzt».