

Susanne Edelmann

## (Wieder) Gesundheit



# **Inhalt**

## **1. Einleitung**

### **ABSCHNITT A: GESUNDHEIT UND IHRE GRUNDBAUSTEINE**

#### **2. Gesundheit**

#### **3. Die vier Aspekte der Gesundheit (nach S. Edelmann)**

##### **3.1 Mentale Gesundheit**

##### **3.2 Exkurs Gewalt**

##### **3.3 Emotionale Gesundheit**

##### **3.4 Exkurs Angst**

###### **3.41 Definition**

###### **3.42 Formen der Angst (nach S. Edelmann)**

###### **3.43 Zeichen von Angst**

###### **3.44 Angst: Erste Hilfe**

###### **3.45 Angst: Was grundsätzlich helfen kann**

##### **3.5 Exkurs Grundgefühle**

##### **3.6 Standort-Bestimmung 1**

##### **3.7 Physische Gesundheit**

###### **3.71 Schlaf**

###### **3.72 Rhythmisch leben**

###### **3.73 Körperliche Bewegung**

###### **3.74 Sexualität**

###### **3.75 Essen und Trinken**

##### **3.8 Ich und mein Körper**

### **3.9 Exkurs: Heimliche Sehnsucht „Erlösung“**

### **3.10 Soziale Gesundheit**

#### **3.101 Gesunde Beziehungen**

#### **3.102 Exkurs: Gesunde Arzt - Patient - Beziehung**

#### **3.103 Gesundes Leben und Wohnen**

#### **3.104 Finanzielle Gesundheit**

## **ABSCHNITT B: KRANKHEIT (BE)WIRKT (NACHHALTIG)**

### **4. Psychische Traumatisierungen und ihre (langfristigen) Folgen**

#### **4.1 Definition**

#### **4.2 Unmittelbare Folgen einer psychischen Traumatisierung**

#### **4.3 Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**

### **5. Medizinische Diagnose: Wenn es den Betroffenen regelrecht den Boden unter den Füssen wegzieht**

#### **5.1 Krise: Theorie und Praxis**

#### **5.2 Langzeitfolgen einer nicht bewältigten Krise: Die chronifizierte Krise**

### **6. Nebenwirkung Resignation**

### **7. Krank! Krank?**

## **ABSCHNITT C: (WIEDER) GESUNDHEIT**

### **8. Krankheit, wozu?**

### **9. (Wieder) Gesundheit**

#### **9.1 Mit sich selbst im Reinen sein**

### **10. Die Geschichte von Frau M**

### **11. Weiterführende Literatur-Empfehlungen**

### **12. Quellenverzeichnis**

# 1. Einleitung

Gesundheit ist kein Zufall, sondern besteht vielmehr, aus vielen einzelnen Faktoren. Faktoren, auf die gezielt Einfluss genommen werden kann. Eigenständig und selbstermächtigt. Das vorliegende Buch ist somit, keine Informationsschrift, sondern vielmehr, sehr bewusst als Unterstützung gedacht, um Sie zu begleiten, hin, zu Ihrer (wieder) Gesundheit. Gesundheit ist kein Zufall, sondern muss manchmal bewusst gesucht und (erneut) installiert werden: Im eigenen Körper, aber auch im eigenen Leben. Eine Aufgabe, die nur Sie selbst erledigen können.

Ich selbst habe während 35 Jahren im medizinischen Gesundheitswesen gearbeitet und dabei dessen Segen, aber auch dessen Begrenzung wiederholt hautnah miterlebt. Ich habe mich oft gefragt, was Menschen dabei unterstützt, wieder zurück zu finden, zur Gesundheit. Mich dabei breit und vielfältig weitergebildet, in der Beratung und Begleitung von Menschen mit beeinträchtigter Gesundheit unzähliges ausprobiert und viel, viel, viel gelernt und erfasst, dabei. Diesen Reichtum möchte ich mit vorliegendem Buch gerne mit Ihnen teilen. Auf dass er Sie, ganz persönlich, dabei unterstützt, wieder vollumfänglich und ganzheitlich gesund zu sein und Ihnen dabei wertvoller Begleiter auf Ihrem diesbezüglichen Weg wird. Ein Weg, der ihr ganz eigener ist und den Ihnen niemand abnehmen kann. Ein Weg, der meist über mehrere Monate, manchmal gar Jahre dauert und Sie gleichzeitig jedoch auch wieder in Kontakt bringt, mit sich selbst, den eigenen Wünschen, Sehnsüchten und Bedürfnissen. Ein ungemein heilsamer und wertvoller Weg, somit.

Gesundheit ist Ihre ganz eigene Verantwortung und ich lade Sie ein, diese, Hier und Jetzt, bewusst (wieder) zu übernehmen.

Möge Ihnen das Buch dienen!

Herzlich  
Susanne Edelmann

# **ABSCHNITT A: GESUNDHEIT UND IHRE GRUNDBAUSTEINE**

Gesundheit ist kein Zufall, sondern vielmehr, ein harmonisches Zusammenspiel verschiedener Faktoren. In jungen Jahren gelingt dieses Zusammenspiel meist mühelos und erfordert wenig aktive Unterstützung. Wird ein Mensch dann jedoch älter, ist es hilfreich, wenn er sich bewusst mit den einzelnen Bausteinen zu beschäftigen beginnt und sich dadurch, selbstbestimmt befähigt, diese einzelnen Bausteine bewusst und selbstermächtigt positiv zu prägen. Etwas, das sich sichtlich und nachhaltig auf seine ganzheitliche Gesundheit auswirken wird.

## **2. Gesundheit**

Gesundheit ist eine höchst individuelle Geschichte und so beginnt unser gemeinsamer Weg mit drei äusserst wichtigen Fragen.

- Was bedeutet für Sie Gesundheit?
- Und – woran, ganz konkret, erkennen Sie, dass Sie Gesundheit leben?
- Falls Ihnen derzeit die Gesundheit etwas abhandengekommen ist: Wie, ganz konkret, werden Sie erkennen, dass Sie Gesundheit wieder gefunden haben?

Bitte nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um diese Fragen, so ausführlich wie nur möglich, zu beantworten. Gesundheit ist letztendlich eine höchst persönliche Angelegenheit und dies bedeutet, dass Sie sich auch höchstpersönlich mit ihr

auseinander setzen müssen, wollen Sie sie möglichst vollständig (wieder) leben können.

Was bedeutet Gesundheit für Sie?

Woran, ganz konkret, erkennen Sie, dass Sie gerade Gesundheit leben?

Und, woran, ganz konkret, werden Sie erkennen, dass Ihr Weg zum Ziel der (wieder) Gesundheit ein erfolgreicher war und Sie Gesundheit wieder gefunden haben?

Gesundheit ist weit mehr als die Abwesenheit von medizinischen Diagnosen. Und so definiert die WHO (Welt-Gesundheits-Organisation) Gesundheit dann auch folgendermassen:

***Gesundheit*** ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.

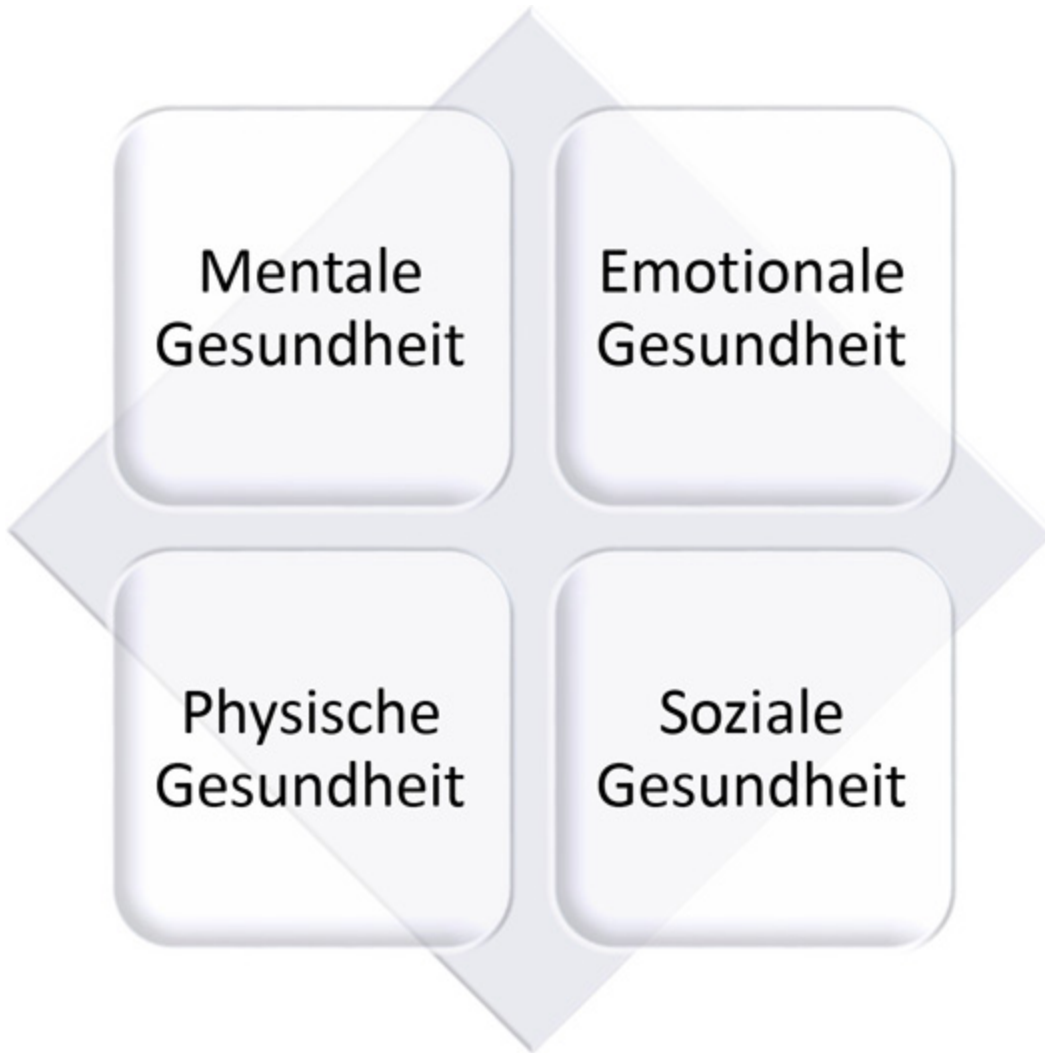
Sieht sich ein Mensch somit, mit einer allfälligen medizinischen Diagnose und damit, mit der Thematik der Krankheit konfrontiert und entscheidet er gleichzeitig, dass er wieder zurück finden möchte, zur ganzheitlichen Gesundheit, muss er sich erst einmal im Klaren sein, wohin er denn genau zurück möchte. Dabei hilft es ihm, wenn er für sich selbst definiert, was für ihn, ganz konkret, Gesundheit beinhaltet und, woran er diese Faktoren auch ganz praktisch erkennen kann. .

Wird ein Mensch mit einer medizinischen Diagnose konfrontiert, legt er meist seine ganze Kraft darauf, diese möglichst rasch wieder zu beseitigen. Nicht immer gelingt dies und so empfindet er sich nicht selten als lebenslang krank, obwohl, rein sachlich betrachtet, das meiste in seinem Leben durchaus sehr gesund ist. Ich möchte Sie deshalb ermutigen, sich wiederholt, bewusst und ausdauernd mit der Thematik Gesundheit auseinander zu setzen und damit, in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben (zurück) zu finden. Eine medizinische Diagnose wirkt sich meist sehr viel umfassender auf das Leben des Betroffenen aus, als er sich dessen bewusst ist. Unbewusstheit führt zum Gefühl des Ausgeliefert seins und lässt dann manchmal, mit den Jahren ein Grundgefühl der Hilflosigkeit entstehen. Bewusste Auseinandersetzung dagegen (mit der medizinischen Diagnose an und für sich, aber auch mit der Thematik der Gesundheit) führt in eine selbstermächtigte Selbstbestimmung. Ein weiterer wichtiger Faktor im Bereich ganzheitlicher Gesundheit.

Gesundheit bedeutet somit, körperliches, soziales und seelisches Wohlbefinden. Doch was heisst dies, ganz konkret?

### **3. Die vier Aspekte der Gesundheit (nach S. Edelmann)**





Gesundheit ist, letztendlich, ein Zustand, der davon abhängt, ob sich ein Mensch in den vier Aspekten der Gesundheit vollumfänglich wohl fühlt. Etwas, das sich nicht nur selbst überprüfen, sondern auch selbst (wieder) herstellen lässt. Menschen wähnen sich sehr oft ausgeliefert und hilflos. Schauen sie dann jedoch etwas genauer hin, erkennen sie meist sehr rasch, dass sie sehr wohl über vielfältige Einflussmöglichkeiten verfügen und somit, das Steuer ihres Lebensgefährtes auch jederzeit wieder auf Gesundheit einstellen können. Selbstermächtigt und bewusst.

Und so, lassen Sie uns etwas genauer hinschauen.

### **3.1 Mentale Gesundheit**

Unsere Gedanken prägen uns und unsere Lebensqualität sehr viel mehr, als wir uns dessen bewusst sind. Unser Denken entscheidet, was möglich ist, und was somit auch nicht mehr möglich ist. Ist ein Mensch zum Beispiel überzeugt, dass Gesundheit nicht mehr möglich ist, in seiner derzeitigen Situation, ist sie nicht mehr möglich. Oder trägt er die (heimliche) Überzeugung in sich drin, dass er nichts (mehr) wert ist, mit einer medizinischen Diagnose und somit auch keine Arbeitsstelle mehr finden wird, tritt genau dies ein. Ist sich ein Mensch jedoch seiner beruflichen und menschlichen Qualifikationen bewusst und entscheidet, dass eine befriedigende berufliche Tätigkeit, Teil seiner ganzheitlichen Gesundheit ist, wird er auch den für ihn passenden Arbeitsplatz (wieder) finden.

-Haben Sie auf Ihre Gedanken geachtet, als Sie diese letzten Sätze gelesen haben?

Es ist das ganz persönliche Denken eines Menschen, das in hohem Masse mitprägt und jeweils deutlich mitentscheidet, was möglich ist und was nicht (mehr) geht. Etwas, das manchmal bewusst, sehr oft jedoch auch in unbewusster Weise geschieht und gleichzeitig jedoch auch so oder so, massgeblich über die eigene Lebensqualität bestimmt. Beginnt nun ein Mensch, bewusst zu beobachten und sich damit, seiner (fortlaufenden) Gedanken wieder bewusst zu werden, erhält er dadurch, wieder bewussten Zugang zu ihnen. Etwas, das ihm die Möglichkeit gibt, allfällige negativ prägende Überzeugungen bewusst zu bearbeiten.

Unser menschliches Hirn betätigt sich oft in einer Art „Gedanken-Karussell“ und beschäftigen wir es nicht bewusst mit einem Auftrag, fährt es meist in einer Art Auto-Pilot-Funktion seine eigenen gedanklichen Runden. Nehmen sie sich dann bewusst Zeit und hören sich selbst zu, stellen die