



Innerer Arzt

Geheimnisvolles Geschenk

Wir sollten nicht nur auf unseren Körper hören, sondern auch auf unsere Gefühle.

Die meisten Menschen wissen schlicht nicht, wie sie ihren eigenen Gefühlen begegnen können, sagt die Psychologin Delia Schreiber, die einen Ratgeber zum Thema Selbstheilungskräfte verfasst hat und von der Wirkung des inneren Arztes überzeugt ist.

Delia Schreiber, sind Sie gesund?

Ich werde dieses Jahr 50. Da melden sich die ersten Zipperlein. Wenn ich bewusst suchen würde, fände ich sicher einiges, worüber ich mich beklagen könnte. Bin ich gesund? Das weiss ich nicht. Aber ich fühle mich meistens gesund.

Was verstehen Sie unter «Selbstheilungskräfte»?

Dies mit wenigen Worten zu erklären, ist schwierig. Weil hinter diesem Wort ein ganzes Universum steckt, habe ich ein Buch darüber geschrieben. Ich persönlich bin fasziniert von dem Gedanken, dass jeder Impuls, den unser Organismus zeigt, letztlich ein Versuch ist, sich selbst zu heilen.

Sie schreiben, dass ein achtsamer

Umgang mit sich selbst einer der Schlüssel ist, um die Selbstheilungskräfte zu stärken. Dazu gehört, die Aufmerksamkeit bewusst zu steuern, die Gegenwart ohne zu werten wahrzunehmen und sich selbst gegenüber eine wohlwollende Haltung einzunehmen. Wie gelingt das konkret?

Es passiert nicht von alleine. Man muss sich für diese von Ihnen genannten Aktivitäten bewusst entscheiden und dann üben, üben, üben.

Unser innerer Kritiker ist sozusagen der Gegenpol unserer wohlwollenden Stimme. Wie sollen wir mit diesem umgehen?

Bewusst. Und wenn Sie mögen spielerisch. Geben Sie ihm oder ihr einen Namen. Und wenn sie sich meldet, sagen Sie z.B. wohlwollend sowas wie: «Hallo, Fräulein Rottenmeyer, ich höre Sie. Aber ich höre nicht auf Sie.» Ich erarbeite da mit meinen Klienten jeweils einen individuellen Weg, mit dem inneren Kritiker umzugehen. Allgemeingültige Rezepte funktionieren immer nur bedingt.

Wenn wir uns überfordert fühlen, nehmen wir Dinge zaghafter oder gar nicht mehr in Angriff und verlieren immer mehr den Mut in uns selbst. Wie können wir den Teufels-

Hilfsmittel für den guten Umgang mit Gefühlen. Wichtig dafür ist vor allem unser Körperbewusstsein – je differenzierter und stabiler dieses ist, umso konstruktiver können wir mit Gefühlen umgehen.

Wo liegen die Grenzen der Selbstheilung?

Letztlich braucht es bei jeder Erkrankung, auch wenn sie medizinisch behandelt wird, unsere Selbstheilungskräfte. Wir können Selbstheilung aber

nicht nach Belieben verstärken oder steuern. Das wäre eine gefährliche Illusion. Aber wir haben viele Möglichkeiten, unserer Selbstheilung einen guten Boden zu bereiten, auf dem sie gedeihen kann. Aber letztlich sind und bleiben unsere Selbstheilungskräfte ein geheimnisvolles Geschenk.

Interview: Yvonne Mühlematter

Fotos: zvg/Adobestock



Zur Autorin

Delia Schreiber studierte in Zürich Psychologie und absolvierte eine Weiterbildung in Atem- und Körperpsychotherapie. Seit 1995 ist sie in eigener Praxis tätig.

«Können Sie den Augenblick genießen? Tiefe Freude an kleinen Dingen empfinden?»

Datum: 21.09.2016

golden generation
Das Magazin für Menschen im besten Alter



Golden Generation
3084 Wabern
031/ 848 20 24

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 40'000
Erscheinungsweise: 2x jährlich

Themen-Nr.: 037.018
Abo-Nr.: 3002774
Seite: 30
Fläche: 112'849 mm²



Zum Buch

Im Beobachter-Ratgeber «Die Selbstheilung aktivieren» ermutigt die Autorin dazu, die Selbstheilungskräfte vorsorglich oder bei Krankheit gezielt anzukurbeln. Sie belegt anhand verschiedener Erkenntnisse aus Hirnforschung, Biochemie, Epigenetik usw., dass jeder Mensch in der Lage ist, neue Impulse aufzunehmen und innere Kräfte zu aktivieren, zeigt aber auch die Grenzen der Selbstheilung auf und lässt Mediziner zu Wort kommen. Hilfreiche Übungen und Praxisbeispiele runden den Ratgeber ab.

Die Selbstheilung aktivieren – Die Kraft des inneren Arztes, Delia Schreiber, 216 Seiten, Klappenbrochure, Fr. 36.–; 1. Auflage, April 2016