

Nach rund zweieinhalb Jahren ist "Das Werk" vollbracht: 27 Hörbücher zu den relevanten Themen der Psychosomatik, die das Lebenswerk von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer repräsentieren, sind ab sofort erhältlich.

Dazu schreibt der Autor Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer (Teil 2):

Psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin - Mit offenem Herzen leben lernen

In meiner umfassenden praxisorientierten Hörbuchreihe versuche ich Psychosomatische Medizin als Beziehungsmedizin darzustellen mit dem Ziel einer Verbesserung des Kontaktes zu sich selbst und anderen Menschen.

Wie gelingt ein Leben mit offenem Herzen und Mut zur Verletzlichkeit, ohne sich aus Angst heraus unzulänglich, nicht gut genug und nicht liebenswert zu sein, ständig zu verbiegen, überanzupassen, sich selbst zu erschöpfen und sich selbst zu verraten?

Darum geht es in meiner umfassenden Hörbuchreihe zu den wesentlichen Themen der psychosomatischen Medizin und Psychotherapie.

Wenn die Seele die Sprache verliert ...

fängt der Körper an zu reden.

Wie seelische Einflüsse körperlich krank machen.

Jeder zweite im Wartezimmer des Allgemeinarztes leidet unter funktionellen Störungen, d. h. Erkrankungen, bei denen kein organisch krankhafter Befund festzustellen ist. Bei diesen Erkrankungen sind psychosoziale Einflussfaktoren für Entstehung und Verlauf ausschlaggebend. Psychosomatische Krankheiten sind oft Ausdruck einer Kommunikationsstörung bzw. einer Beziehungsstörung (zu anderen Menschen, als auch zu sich selbst).

Was viele krankt macht, ist der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Viele Menschen haben bereits früh starre und unflexible Verhaltensmuster gelernt, haben veraltete, „giftige“ Ideen und Lebensregeln im Kopf. Mit diesem verzerrten Selbst- und Weltbild steuern sie dann unweigerlich in eine krankmachende Lebens- und Beziehungsgestaltung und somit in eine Sackgasse. In einem „faulen Lebensarrangement“ gewinnen viele Krankheiten eine psychosoziale Funktion.

Die Betrachtungsweise der Beziehungsmedizin gibt Krankheit wieder einen Sinn im Rahmen der individuellen Lebensgestaltung. Bei einer Seele und Körper umfassenden Medizin geht es gezielt darum, nach neuen Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Ziel einer nicht problem-, sondern lösungsorientierten Kurzzeittherapie ist es, wieder mehr auf eigene Stärken und Übernahme von Eigenverantwortung für die eigene Lebensgestaltung zu achten und Hilfestellungen für eine „bezogene Autonomieentwicklung“ zu geben.

Das Selbst mit all seinen Gefühlen wahrnehmen, verstehen und annehmen. Sich in andere einfühlen und miteinander kommunizieren. Dieser Schlüsselkompetenzen bedarf der moderne Mensch, um in

dieser unüberschaubaren Welt die Orientierung zu behalten und sicher durch alle emotionalen Stürme zu navigieren. Eine ausgeprägte emotionale Kompetenz bietet eine verlässliche innere Kraftquelle. Mit den entsprechenden Fähigkeiten ausgestattet, gelangen wir zu Wohlbefinden und führen erfüllende Beziehungen. In liebe- und respektvollem, achtsamem Umgang mit sich und anderen besteht der wesentliche Teil einer Lebenskunst, die jeder erlernen kann.

Wer sich um eine solche Haltung bemüht, der trotz auch widrigen Schicksalsschlägen mit Optimismus! Denn lässt sich der Wind auch nicht beeinflussen, so kann man doch die Segel anders setzen ...

Ich wünsche meinen Hörerinnen und Hörern ein anregendes und persönlich hilfreiches Hörerlebnis mit vielen Selbsthilfeübungen.

Dr. Wolf-Jürgen Maurer