

*Wenn die Seele die Sprache verliert...*

*Fängt der Körper zu reden an*

Dr.med. Wolf-Jürgen Maurer



*Tu Deinem Körper Gutes, damit Deine Seele darin wohnen mag.*

*Mach aus Deinen Wunden Perlen.*

*Finde den Schatz in Deinem Innern.*



## Wenn die Seele die Sprache verliert ... fängt der Körper zu reden an.

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 krank 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 Ihnen eine anregende und hilfreiche Lektüre.



### Dr.med. Wolf-Jürgen Maurer

FA für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie  
FA für Allgemeinmedizin  
Naturheilverfahren, Sportmedizin

Von der BLÄK anerkannter Lehrtherapeut und Supervisor, Balint-Gruppenleiter, Kursleiter Autogenes Training, Weiterbildungermächtigter psychosomatische Grundversorgung und zum Facharzt für Psychotherapeutische Medizin, Hypnosystemisches Coaching, Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapeut

Wissenschaftlicher Leiter des Allgäuer Psychosomatischen Arbeitskreises: APA-Homepage mit Kursangeboten:

[www.allgaeuer-psychosomatischer-arbeitskreis.de](http://www.allgaeuer-psychosomatischer-arbeitskreis.de)

Chefarzt der Panoramafachklinik für Psychosomatik, Psychotherapeutische Medizin und Naturheilverfahren  
Ärztlicher Leiter der Privatklinik Hubertus  
Kurstraße 16  
88175 Scheidegg/Allgäu  
Tel.08381-8020

Klinikhomepage: [www.panoramafachklinik.de](http://www.panoramafachklinik.de)

# Wenn die Seele die Sprache verliert ...

## Psychosomatische Basics von Dr. W.-J. Maurer

### Inhaltsverzeichnis:

1. Schmerz I:	Chronischer Schmerz: Schmerz als Schrei der Seele – die Rache der Unterdrückten. Wie verdrängte Gefühle krank machen.	Seite 1 bis 4
2. Schmerz II:	Somatisierungsstörung: Freundschaft mit dem Körper schließen.	Seite 4 bis 9
3. Selbstwert:	Freundschaft mit sich selbst schließen – von Selbstverurteilung zu Selbstmitgefühl.	Seite 9 bis 13
4. Abschied, Trauer, Neubeginn:	Der Liebe und dem Leben treu bleiben.	Seite 13 bis 17
5. Angst I:	Wenn ich panisch bin vor Angst: Was kann ich tun?	Seite 17 bis 22
6. Angst II:	Angst als Seelenfresser oder Lebenswecker: Hinter jeder Angst steckt ein Wunsch.	Seite 22 bis 24
7. Wutgefühle als Herausforderung:	Was kränkt, macht krank.	Seite 24 bis 29
8. Depression I:	Ebbe in der Seele – Depression, der emotionale Infarkt.	Seite 29 bis 33
9. Depression II:	Wie deprimiere ich mich richtig? – Strategien, sich das Leben zur Hölle zu machen.	Seite 33 bis 36
10. Liebe und Partnerschaft:	Vom 7. Himmel zur Beziehungshölle – Die Kunst der Ehezerrüttung: Wie man jede noch so gute Beziehung kaputt kriegt.	Seite 36 bis 39
11. Sexuelle Funktionsstörung:	Wann ist ein Mann ein Mann?	Seite 39 bis 42
12. Burn-Down:	Fegefeuer der Eitelkeiten: Die psychosomatische Energiekrise des modernen Menschen.	Seite 42 bis 47
13. Essstörung I:	Bulimie: Die Angst, zu missfallen – oder die Sucht, zu gefallen.	Seite 47 bis 50
14. Essstörung II:	Magersucht: Wenn die Seele hungert – physische und psychische Ursachen von Untergewicht.	Seite 50 bis 54
15. Schlafstörungen:	Was Sie schon immer über Schlaf wissen wollten.	Seite 54 bis 58
16. Posttraumatische Belastungsstörung:	Trauma-Folgen: Befreiung aus der Ohnmacht.	Seite 58 bis 63
17. Borderline-Störung:	Eine Persönlichkeit wie Feuer und Eis – Die schwarz-weiße Welt des sprunghaften Persönlichkeitsstils.	Seite 63 bis 67
18. Lebenskrisen meistern:	Wenn das Leben schmerzt.	Seite 67 bis 71
19. Identität und Selbstfindung:	Psychosomatische Symptome im Zusammenhang mit den Rollen meines Lebens	Seite 71 bis 73
20. Loslassen:	Belastendes aus dem Lebensrucksack ausmisten	Seite 73 bis 74
21. Positive Psychologie:	Große Lust auf ganz viel Glück – Zufriedenheit und Wohlbefinden verbessern.	Seite 74 bis 81

**Patientenbuch: Nur in der Klinik erhältlich!**

**Wenn die Seele die Sprache verliert...  
fängt der Körper zu reden an**

**von**

**Chefarzt Dr.med. Wolf-Jürgen Maurer**

**Ausführliche Basis-Literatur zum Thema Psychosomatik,  
den wichtigsten Krankheitsbildern und zum Umgang mit  
Gefühlen in 21 praxisorientierten Kapiteln**

**Beinhaltet (und vertieft) die wichtigsten Vortragsinhalte der  
Panoramafachklinik !**