

Verstehe Deinen Schmerz und werde kreativ

von

Sabine Heilmann

Ratgeber Gesundheit und Familie 1

Alle Rechte vorbehalten ©Sabine Heilmann ab 2016/19/20

Inhalt:

- Vorwort
- 1. Einleitung
- 2. Der Mensch im Kontext seiner Entwicklung
- 3. Definitionen von ‚Schmerz‘ und eigene Erläuterung
- 4. Möglichkeiten das Unterbewusste zur Mitarbeit zu gewinnen
- 5. Reinigung und Ernährung
- 6. Elektromog, Wasseradern, Fengshui, Nahrungsergänzung
- 7. Im Spiegel unserer Selbstbestimmung
- 8. Schlusswort
- Anhang

Für alle, die das Leben für sich besser und ehrlicher gestalten wollen

Zu diesem Buch: Die Autorin war über 30 Jahre praktisch als Krankengymnastin/Physiotherapeutin tätig und hat sich darüber hinaus ergänzend mit den unterschiedlichsten Gebieten der Selbstheilung beschäftigt. Eigenständiger und kreativer werden in der eigenen (körperlich – seelisch – geistigen) Gesundheitspflege hilft öfter weiter, als man denkt. Da der auf die Funktionen reduzierte Behandlungsalltag in der Medizinwelt und unsere oft einseitige Erziehung bei komplexen Symptomen meist nicht genug Entwicklungspotential bieten kann, ist der Leser aufgefordert, seine Antennen selbst zu schärfen und sich zusätzlich zur ärztlichen oder anderweitigen Beratung zu erforschen. Auch durch eigene, selbst bewältigte Schmerzproblematik stark geworden, macht die Autorin dabei jedem Leser Mut, sowohl festgefügte Systeme wie auch die eigenen Bequemlichkeiten und Gewohnheiten zu hinterfragen. Auch die herkömmliche Gesundheitsbranche braucht mehr mündige Patienten und starke Therapeuten, die über einen wertvollen Austausch den Boden für einen weiterführenden ganzheitlichen Wachstumsprozess bilden.

Vorwort

Das Buch könnte auch heißen: *Nimm Deinen Schmerz und lebe*, oder *Sei kreativ trotz Schmerz* oder *Lege endlich Dein eigens Ei*. Ich konnte mich kaum entscheiden. Die frühere Vision hieß: *Dem Schmerz ein Schnippchen schlagen, ein ganzheitlicher Leitfaden*. Aber das war auch nicht so ganz das, was ich eigentlich beabsichtigt hatte. Also ging ich nun anders an den Feind heran und hoffte, damit noch besser dem Thema zu dienen.

Letztlich bin ich nur auf meine Weise geworden, was ich bin – durch meine eigenen vermaledeiten

Fehler – weniger durch Leitfäden. Die las ich oft erst hinterher, der Not bewusst geworden. Zuerst hatte ich die Irrwege oft gar nicht als solche erkannt, dann verwünscht und verflucht. Irgendwann habe ich damit aufgehört, endlich richtig hingesehen und begonnen, mit mir zu kommunizieren – mit der nötigen Demut und einer Eifrigkeit, die ich bis dahin nicht gekannt hatte. Damit bin ich beileibe noch nicht fertig, aber ein wenig zufriedener als früher, als ich ausschließlich durchs Leben stolperte sowie in mich herein- und dann aus mir hinausschimpfte.

Auch durch meinen Beruf bedingt, hatte ich viel Hilfe annehmen müssen und sie oft teuer bezahlt, weil ich einfach nicht alleine vorwärtsgekommen war. Nichtsdestoweniger dankbar ob der Möglichkeiten lernte ich, so gut es ging daraus. Allerdings sagte ich mir dann auch irgendwann einmal: „So Therapeutin, jetzt musst Du es endlich einmal selbst schaffen, mit Dir zurechtzukommen“.

Nach einigem Widerstreben gab ich meinem Unterbewussten nach und seitdem führen wir eine wunderbare Ehe. Wir sprechen miteinander, streiten uns auch sehr häufig, brüllen uns sogar an – aber grundsätzlich lieben wir uns. Falls jetzt jemand meint, dies höre sich autistisch oder narzisstisch an, so soll er das ruhig denken. Aber man erinnere sich an all die Genies wie Goethe, Einstein oder Beethoven, die vor Einfällen nur so strotzten und bearbeitete seine Vorurteile und Bewertungen. Ich hatte Einstein immer dafür geliebt, seine Zunge so dekorativ ins Bild zu setzen – später lernte ich die Vorzüge einer freien Zungenbewegung für den Nacken und das Denken selbst in der Übung kennen. Ich las einiges von und über Albert Einstein und begriff ein wenig mehr über Kreativität. Diese Einfälle oder Intuitionen sind es, die für mich das Leben eigentlich lebenswert machen, es würzen auf eine besondere und einzigartige Weise. Jeder Mensch entwickelt andere, sozusagen eigene Geschmacksrichtungen. Damit wiederum kann er andere beglücken und inspirieren. Die Liste der erlernten Fähigkeiten in meinem Alter ist natürlich entsprechend lang. Da dies jeder von sich behaupten kann, der den Mut hat, neue Dinge anzugehen und zu benennen, unterscheide ich mich als einzelner und einzigartiger Mensch nur insoweit: Was mache ich Konstruktives aus diesen Erkenntnissen und inneren Hilfen. Das wäre dann die Aufgabe. Es ist enorm wichtig, damit man nicht im eigenen Unrat erstickt! Das würde in die Depression führen, wie man sich denken kann.

Und noch etwas: Dieses Buch ersetzt keinen Physiotherapeuten, Heilpraktiker, Apotheker, Psychotherapeuten, Arzt, Couch, Techniker, Künstler, ...

Viel Erfolg!

1. Einleitung

Im Zeitalter des Fortschritts haben wir ihn immer noch nicht abgeschafft: den Schmerz. Gemeint ist hier nicht nur die körperliche Variante. Trotz Definitionen, Ursachenforschung, speziellen Schmerz- und Angsttherapien kann man dem Schmerz-Geschehen nur nahe kommen, es aber nicht vollkommen beherrschen. Nach wie vor gibt es in den hochtechnisierten Ländern Millionen Schmerz-geplagter Menschen, die durch ihr Leid zudem oft abhängig von Medikamenten und Therapien geworden sind.

Als einer der Therapeuten (seit 1977 physiotherapeutische praktische Arbeit, ca. 30 Jahre davon in eigenen Räumen) mit natürlich auch eigenem Schmerz-Geschehen, möchte ich dem umfassenden grenzenlosen Thema Schmerz auf meine Weise *zu Leibe* rücken, es beseelt eingrenzen und Ideenhaft beleuchten, um es dann fruchtbar zu verwandeln. Ausgehend von der Ausrichtung in die Physiotherapie, dem Behandeln Schmerz geplagter Menschen sowie Menschen mit Entwicklungsstörungen, war mein Denken und Handeln zuerst weitgehend funktionell geprägt ...

Des Weiteren werden die verschiedenen offiziellen Definitionen von *Schmerz* dargestellt und ganzheitlich erweitert.