DER Hausarzt

Offizielles Organ des Deutschen Hausärzteverbandes e.V.

Für Hausärztin und Hausarzt

2015
20. September
15

Wenn
Männer
unter sexuellen Problemen leiden

Reflux
Was kann dahinter stecken?

Klinik auf Rädern
Hausärztin berichet über Einsatz auf Mindanao

40. practica
Für jeden etwas
Seite 32

Beschwerden
So gehen Sie mit dem Vertrauensbeweis um

Glück liegt in einem selbst

Erfahrungen eines Hausarztes – **Teil 5**

In dem Buchteil, den wir in dieser Ausgabe für Sie wiedergeben, beschäftigt sich Dr. Horst Schüler mit zwei Patientengruppen, die unter dieser Bezeichnung wohl in keinem Lehrbuch zu finden sind.

„Unerfüllte Lebenspläne, unerfüllter Kinderwunsch"

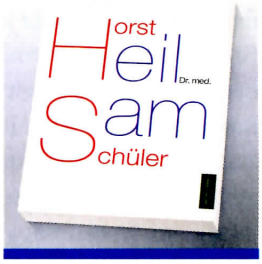
Wünsche an das Leben. Diese sind anders als Wünsche nach dem Luxusauto, sie sind ein Teil der Selbstindividuation. Selbst ausgesucht hat niemand eine Kinderlosigkeit, ein Leben allein, ein Leben im Schatten oder ein Leben ohne Erfolge. Das Schicksal, die Prägung und der Nebel, in dem der Mensch stehen kann, spielen hier die Hauptrolle.
Die Lösung heißt aussteigen, solange es noch geht! Wer seine Selbstindividuation mit voller Kraft angeht, schafft seine individuelle Lösung und die Auflösung aller Probleme. Meist ist der Mensch selbst das Problem oder die bisherige Lösung ist das Problem. Wenn das so ist, dann ist klar, dass dieses Leben fremdbestimmt war. Wer heute seine eigene, persönliche Lösung findet und dann dabei eine Erfüllung spürt, kann mit jeder Situation glücklich werden. Es geht dann auch ohne Partner, ohne Kind und ohne messbare Erfolge. Der innere Erfolg ist die erarbeitete Klarheit über das bewusste eigene Leben. Das ist Selbstindividuation. Meist entsteht durch diese Selbstbefreiung ein Wunder. Dann kommt ein Partner, es kommen Erfolge, es kommen Kinder, auch wenn es eventuell die des Partners sind.
Erfolg folgt, wenn etwas erfolgt. Wer sich nicht selbst befreit, lebt oft unter Zwängen. Ohne Partner und ohne Kinder leben viele ein Leben, bei dem sie das Kind in sich suchen und verwöhnen, sie leben für ihre Spielsachen. Das ist meist eine innere Entlastung für diese Menschen, wenn durch ihre Aufgaben und Belohnungen Freude und Kraft generiert werden können.
Das Entscheidende für das Lebensglück ist jedoch, dass jeder Mensch seinen Lebensplan für sich erfüllen kann und am Ende auf ein Lebenswerk zurückblicken kann.

Wer seine eigene Lösung findet und dabei eine Erfüllung spürt, kann mit jeder Situation glücklich werden.

„Die Verzweifelten, Ratlosen, Mutlosen"

Der Übergang von Verzweiflung zu psychischen Erkrankungen ist fließend und heutzutage eine große medizinische Herausforderung. Ärztliche Medien sprechen von einer enorm hohen Dunkelziffer unbehandelter psychischer Erkrankungen. Bei Kindern und Jugendlichen ist der Trend zu großzügigem, prophylaktischen und therapeutischen Einsatz von psychotropen Mitteln und Psychopharmaka zu beobachten.
Vermutlich ist die Diskrepanz zwischen den objektiven Wahrheiten und den scheinbaren Wahrheiten in dieser modernen Welt so groß, dass viele Menschen bei der Wahrheitssuche verzweifeln. Diese Menschen zweifeln und haben ihren Mut verloren. Sie brauchen nicht in erster Linie Hilfe von Menschen, sondern von ihrem eigenen allwissenden Unterbewusstsein. Sie brauchen den Gang zu ihrer eigenen Mitte und zu ihrem Grundvertrauen.
Ratschläge sind bekanntlich auch Schläge und sind außerdem Gedanken, die eine

Der Allgemeinarzt Dr. Horst Schüler berichtet in dem Buch „Heilsam" über seine Erfahrungen aus der Hausarztpraxis. Im Kapitel „DOKTORS Arbeit" beschreibt er seine Beobachtungen mit verschiedenen Patientengruppen und -typen. Auszüge daraus haben wir für Sie in dieser Serie zusammengestellt.



Teil 1: Meine Akutkranken Meine chronisch Kranken *(Ausgabe 11/2015)*

Teil 2: Meine ländlichen Patienten *(Ausgabe 12/2015)*

Teil 3: Meine Schwerstkranken und Sterbenden *(Ausgabe 13/2015)*

Teil 4: Meine älteren Patienten | Die Esoteriker *(Ausgabe 14/2015)*

Teil 5: Unerfüllte Lebenspläne/Kinderwunsch | Die Verzweifelten, Ratlosen, Mutlosen

Teil 6: Meine Krebspatienten

Heilsam, Dr. med. Horst Schüler, Edition Octopus, 178 Seiten, Softcover, 12,20 Euro, ISBN 978-3-95645-149-2 www.dr-horst-schueler.de

Foto: MV-Verlag, Illustration: Annett Seidler - Fotolia

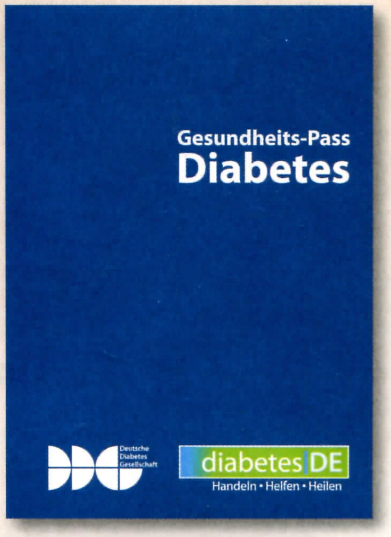
Gedankeninfektion erzeugen können. Fremde Gedanken können eigene Gedanken infizieren und sie zerstören. Das Wiederfinden von Mut ist ein wichtiger Teil der Selbstindividuation. Diese läuft am besten und schnellsten über das Innere Bilderleben. Bilder öffnen den Weg zum eigenen Unterbewusstsein und lassen die passende Lösung wahrscheinlich werden. Die Vorstellung von der eigenen Wunschlösung und der gewünschten Zukunft deuten den besten persönlichen Weg. Optimismus ist übrigens dabei sehr hilfreich, er ist trainierbar und ansteckend. Es ist kein Selbstbetrug, wenn man in allem das Positive und Erfreuliche sieht. Das menschliche Gehirn entwickelt weniger Angst, wenn weniger Pessimismus vorherrscht. Das Wahrnehmungsmuster verändert also viel, und das ist trainierbar. Optimisten sind handlungsfreudiger, weniger schnell frustriert und flexibler. Der depressive Realismus der Pessimisten führt schnell zum Schwarzsehen und in die gesellschaftliche Isolation.

Das menschliche Gehirn entwickelt weniger Angst, wenn weniger Pessimismus vorherrscht.

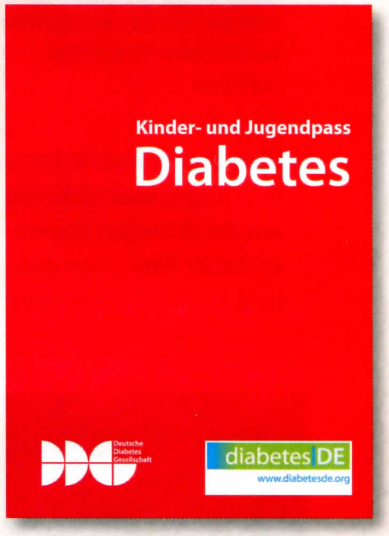
Wir Menschen haben Angst, weil wir weglaufen – wir laufen nicht weg, weil wir Angst haben. Der Fluchtreflex ist primär und er steckt an. Genauso ansteckend ist das Lächeln. Lächelnde Gesichter und eine optimistische Gesellschaft sind eine hervorragende Prophylaxe und Therapie. Gute Gefühle werden im ganzen Körper empfunden, negative hauptsächlich im Brustkorb.

Gehe aus mein Herz und suche Freude muss das Ziel der Selbstindividuation sein, wenn Mutlosigkeit der Bremser ist.

PASSGENAU!



Gesundheits-Pass Diabetes
2,60 €, KI 43974
(Staffelpreise ab 50 Expl. 2,15 €, ab 100 Expl. 1,70 €, ab 200 Expl. 1,50 €)



Kinder- und Jugendpass-Diabetes
2,60 €, KI 43975
(Staffelpreise ab 50 Expl. 2,30 €, ab 100 Expl. 1,90 €)

Gesundheits-Pass Diabetes (deutsch/türkisch)
3,50 €, KI 43978
(Staffelpreise ab 50 Expl. 3,30 €, ab 100 Expl. 3,10 €)

22.0031

Erhältlich über:

per Telefon
07 11/66 72-14 83

per Post
SVK-GmbH, VA Kirchheim-Verlag, Postfach 10 60 16, 70049 Stuttgart

per Mail
svk@svk.de

per Internet
www.kirchheim-shop.de