

Wie das eigene Erleben die Selbstheilungskräfte beeinflusst

BALANCE Intuition, Ressourcen und Wissen versorgen eigenen Ratgeber zur Stressbewältigung

Bereits vor über 2000 Jahren war bekannt, dass die natürliche Heilkraft, die in jedem von uns liegt, die wirksamste Medizin aller Zeiten ist. Dies gilt für die körperliche wie für die seelische Ebene.

VON KERSTIN KLEBER

Wer sich eine körperliche Verletzung zugezogen hat, kann darauf vertrauen, dass die Wunde mehr oder weniger von alleine heilen wird. Unser Körper ist über die Funktion der Selbstheilungskräfte von

Natur aus in der Lage, sich dem zu bedienen und zu versorgen, was für seine Genesung nötig ist. So steht uns gewissermaßen der kompetente innere Facharzt als auch die körpereigene gut sortierte Apotheke rund um die Uhr kostenlos zur Verfügung. Unerwünschte Nebenwirkungen ausgeschlossen!

Wie lassen wir uns stressen?

Gleiches gilt auf seelischer Ebene. Der Schlüssel; um dort unsere natürlichen Ressourcen nutzen zu können, liegt in unserer Lebensweise. Leben wir in uns selbst in Harmonie,

ist das innere (psychische) Gleichgewicht gegeben. Dieses ist jedoch sehr sensibel und reagiert dementsprechend, so dass es schnell aus seinem Gleichgewicht geraten kann. Der Faktor Stress kann im wahrsten Sinne zu einem nicht zu unterschätzenden, schwergewichtigen Feind dessen werden. Ob es sich dabei um ein situatives Erleben, eine kurz- bis mittelfristige Belastungssituation oder auch um eine länger- bis dauerhafte Lebensweise handelt, ist individuell anzuschauen. Wie viel Energie benötigt wird, um den Ausgleich wieder herzustellen, ist ebenso unterschiedlich. Stress

kann jeder nur für sich selber definieren, denn Stress ist nicht gleich Stress. Aber: Stress macht Stress!

Energielevel für inneres Gleichgewicht

Die Messlatte dafür liegt in der eigenen Wahrnehmung dessen. Sowohl innen als auch außen. Wie erlebe ich die Situation? Wie denke ich darüber? Welche Gefühle habe ich durch meine Gedanken? Bin ich (noch) in Harmonie mit mir? Je weiter man sich von seinem Wohlfühl-(Er)Leben entfernt, umso wahrscheinlicher wird eine Störung des inneren Gleich-

gewichtes. Unter dieser erhöhten Anforderung fällt es, in diesem Fall auf psychischer Ebene, schwerer. Die abverlangte Leistung verbraucht Energie. Intensität und Dauer sind entscheidende Parameter im Energieverbrauch, durch die die Möglichkeiten, sich selber zu regenerieren, bestimmt sind.

Unterstützung für den eigenen Ratgeber

Im ganzheitlichen Sinne ist zusammenfassend festzustellen, dass wir zunächst selber unser bester Ratgeber als auch Versorger sind. Ausgestattet mit Ressourcen, den



Kerstin Kleber
Heilpraktikerin für Psychotherapie

BILD: JOHANNES BICHMANN

Kräften der Natur, einem gesunden Wissen und Intuition verfügen wir auf körperlicher und seelischer Ebene über den inneren Facharzt und Apotheker. Sollten Sie darüber hinaus Unterstützung benötigen, stehen Ihnen beratende und therapeutische Wege offen.
→ @ www.praxis-kerstinkleber.de

„Seelische Gesundheit verdient mehr Respekt“

AKTIONSTAG Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober – Problematik wird oft unterschätzt – Hilfe frühzeitig holen

Am 10. Oktober, dem Welttag der seelischen Gesundheit, wollen Verbände, Institutionen und unter anderen auch Gesundheitsminister Jens Spahn für das Thema „psychische Erkrankungen“ sensibilisieren. Lisa Schnelten, Heilpraktikerin für Psychotherapie in Oldenburg, meint: Auch ohne vorschnell von Erkrankung zu reden, werde die Bedeutung einer fitten Psyche oft unterschätzt.

Laut Süddeutscher Zeitung sind psychische Erkrankungen in Deutschland die zweithäufigste Ursache für Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Die Fallzahlen steigen: So berichtet die „Süddeutsche“ für den Zeitraum 2002 bis 2012 über eine Zunahme um fast 100 Prozent. Die volkswirtschaftlichen Kosten bewegen sich pro Jahr bei mehr als fünf Milliarden Euro. Zu den Gründen für die Zunahme gibt es bereits viele Untersuchungen und fundierte Theorien.

Schleichenden Prozess erkennen

Beinahe noch wichtiger als die Ursachenforschung ist der Heilpraktikerin für Psycho-

therapie Lisa Schnelten aber das Verhalten des Einzelnen: „Körperliche Beschwerden – angefangen beim fiesen Schnupfen bis zum Hexenschuss – werden ernst genommen. Man geht zum Arzt oder in die Apotheke und lässt sich helfen. Bei psychischen Beschwerden passiert das in der Regel aber erst dann, wenn sich eine echte Störung manifestiert hat, wenn es nicht mehr anders geht. Und dann ist oft eine sehr lange Therapie erforderlich.“ Zwar gebe es psychische Erkrankungen, deren Linderung außerhalb der Handlungskompetenz des Betroffenen liege. Doch das seien Ausnahmen, sagt Lisa Schnelten: „In aller Regel entwickelt sich eine psychische

Beeinträchtigung über einen längeren Zeitraum. Wer rechtzeitig reagiert, hat gute Chancen, seelisch wieder fit zu werden, ehe Schlimmeres passiert.“

Entscheidend ist nach Auffassung der Fachfrau, sich Unterstützung zu suchen, wenn einem selbst oder dem persönlichen Umfeld Veränderungen auffallen – beispielsweise anhaltend schlechter Schlaf, zu viel Alkohol, Lustlosigkeit, häufig mulmige Gefühle, diffuse oder überzogene Ängste. „Ein Profi weiß meist ziemlich schnell, woher diese Beschwerden stammen und wie sie „funktionieren“. Wenn man versteht, was mit einem los ist und was man selbst tun kann,

lassen sich die meisten Schwierigkeiten in den Griff bekommen, ehe eine lange Therapie erforderlich wird.“

Umgang mit seelischem Leid

Anders als bei niedergelassenen Fachleuten gebe es bei Heilpraktikern für Psychotherapie und freien Psychotherapeuten kaum Wartezeiten: „Unsere Arbeit wird in der Regel nicht von den Kassen bezahlt. Man muss die Behandlung meist also selbst finanzieren. Da wir aber mit verschiedenen Methoden arbeiten können, kommen wir oft sehr schnell zum Erfolg“, sagt Lisa Schnelten. „Ich werbe für

mehr Respekt gegenüber der Psyche“, so Lisa Schnelten. „Wenn wir Migräne kriegen oder eine Erkältung, ärgern wir uns, akzeptieren die Erkrankung aber und handeln. So sollten wir mit seelischen Beschwerden auch umgehen!“ Wer beispielsweise depressiv werde, sei deswegen kein schlechterer Mensch, und niemand entwickle einen Waschzwang, weil er das so klasse finde. „Psychische Schwierigkeiten lassen sich in aller Regel genauso behandeln wie körperliche Beschwerden. Je eher, je besser.“
→ @ Mehr Infos: www.therapie-schnelten.de oder zur Woche der seelischen Gesundheit und Aktion Grüne Schleife www.aktionswoche.seelischegesundheit.net

PSYCHOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz	Wenn die Seele Hilfe braucht! Dipl.-Päd. Norbert Raasch, Heilpraktiker für Psychotherapie	Hauptstraße 129 26188 Edewecht	04486 / 923 99 01 0151 / 516 758 93	www.psychotherapie-raasch-weserems.de info@psychotherapie-raasch-weserems.de
Karin Hinkelmann Heilpraktikerin Psychotherapie, kogn. Verhaltenstherapeutin	Hypnosetherapeutin, Gesprächstherapie bei: Ängsten, Depressionen psychosomatischen Problemen für Paare, Einzelpersonen, Kinder	Zur Alten Schule 4 26931 Elsfleth	04404 - 970 470	www.psychotherapie-hinkelmann.de karinhinkelmann@web.de
Praxis Jürgen Voigt Heilpraktiker für Psychotherapie	Gesprächstherapie kognitive Verhaltenstherapie Verkehrstherapie MPU-Vorbereitung	Allerstr. 5 49681 Garrel Röwekamp 5 26121 Oldenburg	0176-55199471 04474/ 932371 0441/39063941	www.psychotherapie-jvoigt.de beratung@psychotherapie-jvoigt.de
Praxis für analytische Hypnose Katrin Alwan Heilpraktikerin für Psychotherapie	Katrin Alwan Hypnosetherapeutin Hypnoanalytikerin Hypnose in der Psychotherapie	Heisterweg 3 26197 Huntlosen Kreyenstr. 35a 26127 Oldenburg	04487 - 920 501 0441 - 4081 335	www.hypnose-oldenburg.de info@hypnose-oldenburg.de
Dopp, Thomas Heilpraktiker für Psychotherapie	Psychotherapie für Einzelpersonen, Paare, Familien; Persönlichkeitsentwicklung	Weskampstraße 28 26121 Oldenburg	0441/36131050 0441/350 98 39	www.thomas-dopp.de info@thomas-dopp.de
Kerstin Kleber Heilpraktikerin für Psychotherapie	Humanistische Psychotherapie, systemische Therapie	Am Wüschemeer 42 26133 Oldenburg	0441 - 999 1228	www.praxis-kerstinkleber.de info@praxis-kerstinkleber.de
Dr. sc agr Brunken Heilpraktiker für Psychotherapie	Gestalt-psychotherapie (Einzel-, Paar-, Gruppentherapie, Supervision)	Am Stadtrand 82a 26127 Oldenburg	0171 1919177 oder 04458 909744 04458 909764 (Fax)	www.brunken-gestalttherapie.de hans-gerd.brunken@ewetel.net

Lisa Schnelten Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie	Hypnose, Gestalttherapie, Traumatherapie, EMDR, Entspannungskurse	Martin-Luther-Str. 63 26129 Oldenburg	0152-02680388	www.therapie-schnelten.de lisa.schnelten@gmx.de
---	---	--	---------------	--

Praxis für Beratung Coaching Hypnose Psychotherapie Petra Neels	Lebenskrisen, Ängste Psychosomatik Selbstvertrauen Burnout Fehlgeburt	Von-Berger-Str. 25 26121 Oldenburg	0441 / 885 3787	www.petra-neels.de info@petra-neels.de
---	---	---------------------------------------	-----------------	--

Serpil Tümer, Traumatherapeutin nach Dr. Peter Levine SE Somatic Experiencing Demenzhilfe	Trauma Auflösung und Begleitung demenziell Erkrankter	Feldtange 18 B 26215 Wiefelstede	0441-18159328 0177-2157568	www.serpil-tuemer.de info@serpil-tuemer.de
---	---	-------------------------------------	-------------------------------	--

AMBULANTE, SOZIALE DIENSTE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sozialstation Stadtschwern Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlosserstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de

PAO - Private Altenpflege Oldenburg	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschweer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	www.pao-oldenburg.de info@pao-oldenburg.de
-------------------------------------	----------------------------------	--	---------------------------	--

PAARBERATUNG

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Institut für Liebeskultur und Paarberatung Monika Entmayr und Reiner Kaminski	Beratung und Workshops für Paare	Alte Ziegelei 3 26197 Huntlosen	04487-9204277	www.paarberatung-oldenburg.de info@paarberatung-oldenburg.de