

Seelen-Detox am IMTAT -

## **„Seelenhygiene baut vor!“**

Krems. Wir betreiben Brustkrebsvorsorge, gehen regelmäßig zum Zahnarzt, zum Gynäkologen und als Mann idealerweise auch zum Urologen. Das jährliche Blutbild informiert uns über die Spiegel von Fetten und anderer Blutparameter, damit wir rechtzeitig reagieren, um unsere Gesundheit zu erhalten. Nur den wohl sensibelsten Bereich unseres Seins - die Seele - behandeln viele so, als hätten sie noch eine zweite im Kofferraum. Und das, obwohl wir längst wissen, wie eng die Beziehung etwa zwischen Seele und dem Immunsystem ist. Warum das funktioniert? Die Seele ist sehr geduldig. Sie erträgt „Unmenschliches“ und das oft über Jahrzehnte, ehe sie um Hilfe ruft. Und selbst das tut sie zunächst oft so dezent, dass es weitgehend verborgen bleibt. Oder sie tut es auf eine Weise, die man ihr nicht zuordnet, mit gehäuften Infektionen oder unklaren Schmerzen, die sich nur schlecht behandeln lassen und die Medizin scheinbar vor ein Rätsel stellen, weil die üblichen Maßnahmen nicht helfen...

### **Müllkippe Seele**

Es ist tatsächlich so, dass man sich bei näherem Hinsehen wundert, was die Seele aushält und was ihr vor allem angetan wird. Das kleinste Fältchen schon lässt manche und manchen höchst unruhig werden. Nur selten erinnert man sich an dieser Stelle dann der alten Medizinerweisheit, „Die Haut ist der Spiegel der Seele“.

Die Seele bietet ein scheinbar unermessliches Reservoir, um Negatives, Unerfreuliches, Feindliches oder Schmerzhaftes abzulegen und unter den Teppich zu kehren. Sehr oft geht es nicht um sensationelle Ereignisse wie „das große Trauma“, sondern jahrzehntelange Nadelstiche, die unsere Seelenhygiene verderben. Etwa die mangelnde Fähigkeit zur Abgrenzung gegen andere, die zur Zielscheibe macht. Oder das Unvermögen „Nein“ zu sagen, das zur Erschöpfungsdepression führt. Die Beispiele sind zahllos.

Das Ergebnis ist eine Art Müllkippe, auf der sich die unerfreulichen Erlebnisse allmählich stauen und zu unliebsamen Folgen führen, wenn man sie nicht regelmäßig entsorgt.

### **Folgen jeder Art...**

Gibt es sie die „typischen Folgen“ eines solchen Verhaltens? Nein! Die althergebrachte Vorstellung von Ursache und Wirkung lässt sich auf die Seele nicht umlegen. Es ist deutlich komplexer als bei Bakterieninfekt und Lungenentzündung. Da jede Lebensgestaltung unverwechselbar individuell ist, stellen sich auch potentiellen Folgen extrem vielseitig dar.

Bekannt ist möglicherweise das Bild vom behandlungsresistenten Schmerz. Typischerweise handelt es sich um Schulter- und Rückenschmerzen. Man kann sich dazu das Bild vom schweren Rucksack voller Steine merken, den diese Menschen tragen. Oft tritt ein unbestimmtes Erschöpfungsgefühl auf, Schlafstörungen oder eine ansteigende Infektionshäufigkeit, die sich organisch nicht erklären lässt. Wesentlich komplexer wird es, wenn Autoimmunerkrankungen ausbrechen. Selbst Krebs ist so auslösbar.

Ein perfekt logisches Konzept, denn psychische Disharmonie hat zunächst eine so genannte „subklinische“ Entzündung zur Folge. Das bedeutet, man sie mit herkömmlichen Blutuntersuchungen nicht diagnostizieren. Es bedarf dazu aufwändiger Methoden, die nur in Kliniken verfügbar sind. Entdeckt wurde diese Tatsache in der Grundlagenforschung. Wesentlich ist dabei die Tatsache, dass es zu einer Störung des Immunsystems kommt, denn so entsteht letztlich auch Krebs. Wir haben ihn ja immer, aber nur wenn unsere Reparaturmechanismen versagen, bricht er aus. Psychische Überlastung ist ein perfekter Wegbereiter...

## Seelen-Detox

Was hilft, ist eine regelmäßige Grundreinigung der Seele. Dazu gehört die analytische Lebenswanderung, um Ursachen und Mechanismen aufzuspüren. Erklärungsmodelle zu entwickeln, denn alles ist vom jeweiligen Menschen abhängig. Es gilt hier vor allem, Fehlentwicklungen zu erkennen und zu vermeiden.

Die einfachste Maßnahme ist der Tapetenwechsel, denn er öffnet für Neues. Verbesserte Achtsamkeit steigert nicht nur den Sinn für mögliche Störfaktoren, sondern vor allem für jene positiven Details etwa in der Natur, die helfen, im Sinne der mentalen Fitness die psychischen Akkus wieder aufzuladen. Fehlverhalten kann durch Übungen mit Tieren identifiziert und bearbeitet werden. Wesentlich ist im Hintergrund das Ausblenden von Störfaktoren sowie der Rückzug in einer Atmosphäre der Ruhe und Geborgenheit wie sie etwa das Therapie-Cottage „Brigindohof“ bietet.

Die meistgenutzte Variante des „Seelen-Detox“ ist am IMTAT das „Seelenpflegewochenende“. Institutsleiter Schuhmayer: *„Wenn keine massiven Störungen vorliegen, dann reicht dieses Wochenende mit zweimal drei Stunden intensiver Arbeit, ergänzt mit wertvollen Tipps für den Alltag, aus, um die erwünschte Balance wiederherzustellen. Idealerweise sollte man das einmal jährlich tun, bei Bedarf öfter. Wer sich nicht sicher ist, kann davor ein ausführliches Analysegespräch führen. Ein zusätzlicher Benefit ist, dass allfällige manifeste Störungen wie etwa eine beginnende Erschöpfungsdepression frühzeitig identifiziert und garantiert ohne eine einzige Tablette kuriert werden können!“*

## Effizient ohne Tabletten

Schuhmayer: *„Was unsere Patienten grundsätzlich wollen, ist, ohne Tabletten wieder völlig gesund zu werden. Und das ist in den meisten Fällen problemlos möglich. Im Bereich einer Maßnahme wie dem Seelen-Detox muss es unbedingt so sein, denn es handelt sich ja um eine Präventivmaßnahme. Da haben Tabletten nichts verloren!“*

Die Patienten schätzen rund um den Brigindohof vor allem die Schönheit der Landschaft, die Stille sowie die liebevolle Gestaltung des Therapieappartements im schlichten Landhausstil und der Gartenanlage durch das kundige Auge von Legasthenie-Trainerin Susanne Schuhmayer. Den Tagesabschluss stellt immer die gemeinsame Tierfütterung dar. Schuhmayer: *„Die Tiere dienen uns und wir dienen den Tieren.“*

Die Region des südlichen Waldviertels bietet zu jeder Jahreszeit attraktive Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. In der Vorweihnachtszeit finden hier in Rosenberg und im Dominikanerkloster Krems zwei völlig unverkitschte Adventmärkte statt. Auf Wunsch kann auch ein Ausflug zum persönlichen Winzer

von Bühnenlegende Otto Schenk ins Kamptal organisiert werden. Nicht zuletzt hat so ein Seelenpflegewochenende auch gehobene Geschenkqualität. +++Ende++ (6.158)

Rückfragen & Fotos

Dr. Wolfgang A. Schuhmayer

Inst. f. Medizinorientierte TierAssistierte Therapie - IMTAT

[www.imtat.at](http://www.imtat.at)

[praxis@imt.at](mailto:praxis@imt.at)

+43 690 100 90 976

3542 Gföhl, Grossmotten 42