

Emotionen zulassen und Leiden überwinden

(Mynewsdesk) Dr. med. Daniel Dufours neues Buch "Wut ist gut!" plädiert für einen anderen Umgang mit unterdrückten Gefühlen. Wie in seinen beiden früheren Büchern "Die Heilkraft innerer Krisen" und "Das verlassene Kind" bereits beschrieben, versteht der Schweizer Arzt und Autor Dr. med. Daniel Dufour unter Krankheit eine Warnung des Körpers, seine Empfindungen zu respektieren. "Wut ist gut!" ist ein leidenschaftliches Plädoyer für das Erkennen und Ausleben von Emotionen als entscheidende Etappe im Genesungsprozess. Wir müssen lernen, uns selbst zu lieben. Leiden, Unwohlsein, Krankheiten und Störungen aller Art, die unser Leben vergiften, sind die Folgen eines Mangels an Liebe. Und vor allem mangelt es uns an Liebe zu uns selbst! Zu dieser Auffassung ist der Arzt, Autor und Begründer der OGE-Methode, Dr. med. Daniel Dufour, nach langjährigen Erfahrungen als Chirurg in Kriegsgebieten und Betreuer von politischen Gefangenen gelangt. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz wendet er sich daher gegen die bloße Symptombehandlung der modernen Schulmedizin, die die eigentlichen Ursachen des Leidens und damit den Menschen selbst aus den Augen verliert. Insbesondere die Unterdrückung von Gefühlen wie Wut, Trauer, aber auch Freude führt zu anhaltenden körperlichen Spannungen, die ihrerseits Unwohlsein, Beschwerden und Krankheiten nach sich ziehen können. In seinem neuen Buch fordert Dufour, den Empfindungen freien Lauf zu lassen, da diese Öffnung gegenüber sich selbst und anderen eine Form der Liebe sei. Die "Denke" zum Schweigen bringen. Während die Reflexion uns dabei hilft, Entscheidungen zu treffen und im Leben voranzukommen, versteht Dufour unter "Denke" die um sich selbst kreisenden Gedanken, die Angst, Panik und Schuldgefühle auslösen und uns damit von unserem innersten Wesen entfernen. Erst wenn die "Denke" ausgeschaltet wird, sei es möglich, Gefühle zuzulassen und auszudrücken: "Seine Denke nicht auszuschalten und seine Gefühle nicht zu leben, führt zum Verlust des Selbstvertrauens und zur völligen Nicht-Kommunikation." Der Grundstein für diese Unterdrückung werde durch eine Erziehung gelegt, die darauf abzielt, Selbstbeherrschung und Verhaltenskontrolle zu erreichen. Tatsächlich werden dadurch aber Spannungen aufgebaut, die Ursachen für verschiedene Erkrankungen sind. Dufour wendet sich deshalb auch gegen alternative Ansätze wie die Psychoanalyse oder positives Denken, da diese noch immer unter dem Diktat der "Denke" stünden. Das Ausschalten der Denke bestehe demgegenüber darin, sich unserem Körper und unseren Sinneseindrücken zuzuwenden und auf deren Botschaften zu hören. Auf die Botschaften des Körpers hören. Wird eine Krankheit als Botschaft verstanden, dann versucht der Körper des Betroffenen, der nach Dr. Dufours Auffassung ja sein bester Freund ist, ihm etwas zu sagen, ihm über die Beschwerden oder Erkrankungen eine Botschaft zukommen zu lassen. Mit den Informationen, die unser Körper übermittelt, will er zu verstehen geben, dass wir uns selbst nicht respektieren. Gleichzeitig teile er uns auch mit, was zu tun sei, damit diese Beschwerden oder Erkrankungen aufhören. So werde der Körper zu einem wertvollen Verbündeten, auf den man hören muss, um zu genesen und sich wohlzufühlen. Mit zahlreichen Fallbeispielen aus seinen Seminaren und praktischen Übungen, um die "Denke" auszuschalten, zeigt Dufour, wie das Ausleben von Gefühlen zu einem konstruktiven Prozess und Akt der Selbstliebe werden kann, die Voraussetzung für Heilung und Wohlbefinden ist. Buch-Tipp: Dr. med. Daniel Dufour: Wut ist gut! Wie unsere Emotionen uns helfen und heilen können. 1. Aufl. April 2014, Broschur, 15,1 x 23,5 cm, 157 S., 14,95 € (D) / 15,40 € (A), ISBN 978-3-86374-140-2. Link-Empfehlungen: Mehr zum Buch "Wut ist gut" Mehr zum Autor Dr. med. Daniel Dufour Zum Internetforum mit Dr. med. Daniel Dufour Mehr zum Buch "Das verlassene Kind" Mehr zum Buch "Die Heilkraft innerer Krisen" Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://shortpr.com/zmbf1s>

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
<http://www.themenportal.de/kultur/emotionen-zulassen-und-leiden-ueberwinden-30884>

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/zmbf1s
kontakt@mankau-verlag.de

Unter dem Motto "Bücher, die den Horizont erweitern" veröffentlicht der im Jahr 2004 gegründete Mankau Verlag rund 20 Neuerscheinungen pro Jahr. Schwerpunkte des Verlagsprogramms sind Ratgeber aus den Bereichen Gesundheit, Heilung und Lebenshilfe.