Nicht ausgelebte Emotionen als Ursprung von Gewalt

(Mynewsdesk) Dr. med. Daniel Dufour zeigt, welche gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen die Unterdrückung von Gefühlen hat Nicht ausgelebte Emotionen wie Wut und Trauer sind Ursache für viele Beschwerden, die sich sowohl in der Gesundheit des Einzelnen als auch in der ganzen Gesellschaft niederschlagen. Dr. med. Daniel Dufours neues Buch "Wut ist gut!" weist einen Weg zur Heilung, der nicht auf Kontrolle, sondern auf Ausleben setzt. Die Denke zum Schweigen bringen "Wir haben eben manchmal Lust, den oder die umzubringen, die uns Leid zufügen oder zugefügt haben. Diese Gefühle existieren, und das nicht zu akzeptieren, hat verhängnisvolle Folgen: anhaltende körperliche Spannungen, die ihrerseits zu Unwohlsein, Beschwerden und Krankheiten führen können." Mit dieser drastischen Einschätzung wendet sich der als Begründer der OGE-Methode (Umkehrung von Ego) bekannt gewordene Schweizer Arzt und Autor Dr. med. Daniel Dufour in seinem neuen Buch den eigentlichen Ursachen von Krankheiten und Konflikten zu, die viel mit seinen eigenen Erfahrungen in Kriegsgebieten zu tun haben. Dabei unterscheidet er zwischen der Gewalt gegen andere und der Gewalt gegen sich selbst, zu der auch Krankheit, Schuldgefühle und mangelndes Selbstvertrauen gehören. Die Gewalt gegen andere äußert sich dagegen meist als Zornesausbruch oder Machtmissbrauch. Ursache für beide sei das von Dufour als "Denke" bezeichnete nutzlose und geschwätzige Kreisen der Gedanken um sich selbst, das alles andere blockiert und in falsche Bahnen leitet: "Aufgrund der Denke verlieren wir unsere Persönlichkeit, denn sie trennt uns von unserem innersten Wesen." Nur wenn die Denke zum Schweigen gebracht werde, können wir unsere eigene Wirklichkeit und unser innerstes Wesen wiedererlangen, das allein ein Dasein im weitesten Sinn ermöglicht. Wut ist gut Der Titel des neuen Buches bringt es auf den Punkt, dass die Unterdrückung von natürlichen Gefühlen durch moralische oder gesellschaftliche Sanktionen, die meist der "Denke" entspringen, verhängnisvolle Folgen haben kann: ?Nicht zu akzeptieren, dass unsere Wut uns dazu bringen kann, den Tod des Anderen zu wünschen, führt zu Gewalt gegen uns selbst und zu Gewalt gegen den Anderen." Dagegen sei das Ausleben der Wut ein Beweis der Liebe zu sich selbst: "Sich zu erlauben, diesen Wunsch zu empfinden und das für sich allein auch auszudrücken, ohne dass der Andere dabei ist, ist begrüßenswert und kann nur guttun ? sowohl demjenigen, der wütend ist, als auch dem Anderen." Gleichzeitig öffne man sich dem Anderen gegenüber ? sobald die Wut einmal ganz ausgelebt ist, könne man sich offen mit dem Anderen austauschen. Ein Zornesausbruch ist dagegen eine von der "Denke" kontrollierte Wut, ebenso wie der Machtmissbrauch aus den Ängsten vor und dem Vergleich mit den Anderen stammt. Ursache dieser Gewalt ist meist die Erziehung in der Familie und den Ausbildungssystemen sowie jede Art von Ausgrenzung und Indoktrination. Der Weg zur Heilung - im Hier und Jetzt Wenn man seine "Denke" ausschaltet, zielt man darauf ab, die um sich selbst kreisenden Gedanken anzuhalten und sich nicht mehr in die Zukunft oder die Vergangenheit zu projizieren. Dann nimmt man wieder mit dem gegenwärtigen Moment Kontakt auf, dem einzigen, in dem man lebt, existiert und etwas empfindet. Das führt dazu, dass man sich nicht mehr mit Ängsten und Schuldgefühlen belastet, was ganz wesentlich ist, um wieder in Kontakt zu seinen Empfindungen treten zu können. Indem man Kontakt zu seinem Körper und seinen Sinneseindrücken aufnimmt, lösen sich die Vorstellungen von Rache und weiterer Gewalt allmählich auf und machen Platz für die Empfindungen und die Emotionen. Die Vorbeugung gegen Gewalt findet demnach auf mehreren Ebenen statt: erstens in der Familie, wo die Existenz von Emotionen toleriert werden muss; dann in der Schule, wo gegenseitiger Respekt zu erlernen ist, ohne dabei Gefühle zu unterdrücken; und schließlich im gesellschaftlichen Umfeld, wo Gewaltopfern, Tätern und Ordnungskräften die Möglichkeit gegeben sein muss, Emotionen auszuleben, um die Spirale der Gewalt zu durchbrechen. Denn wer seinen Empfindungen freien Lauf lässt, wird nach Dr. Dufour feststellen, dass diese Öffnung auch eine Form der Liebe zu sich selbst sei. Nur wer sich nicht liebt, erzeugt in und um sich Gewalt. Buch-Tipp:Dr. med. Daniel Dufour: Wut ist gut! Wie unsere Emotionen uns helfen und heilen können. Mankau Verlag, 1. Aufl. April 2014, Broschur, 15,1 x 23,5 cm, 157 S., 14,95 Euro (D) / 15,40 Euro (A), ISBN 978-3-86374-140-2.Link-Empfehlungen: Mehr zum Buch "Wut ist gut" Zur Leseprobe im PDF-Format Mehr zum Autor Dr. med. Daniel Dufour Zum Internetforum mit Dr. med. Daniel Dufour

Diese Pressemitteilung wurde via Mynewsdesk versendet. Weitere Informationen finden Sie im Mankau Verlag GmbH .

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/27p9uo

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/nicht-ausgelebte-emotionen-als-ursprung-von-gewalt-79506

Pressekontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

kontakt@mankau-verlag.de

Firmenkontakt

-

Juliane Hordenbach
Reschstraße 2
82418 Murnau

shortpr.com/27p9uo
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.