

Presseinformation

„Unsere Seele ist ein Kunstwerk, das niemals fertig ist. Genau wie wir.“

Sabine Wery von Limont

Sabine Wery von Limont

Das geheime Leben der Seele

Alles über unser unsichtbares Organ

Mosaik Verlag



Körperliche Schmerzen bekommen unsere Aufmerksamkeit und wir zögern meist nicht, einen Arzt zu konsultieren. Aber was machen wir mit einer schmerzenden Seele? Vieles, was der Abwehr dient: bagatellisieren, ignorieren und kompensieren, ohne uns richtig mit ihr auseinanderzusetzen. Doch gerade dieses unsichtbare Organ verlangt Aufmerksamkeit, zumal mehr als ein Drittel der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens unter einer psychischen Störung leidet. Psychotherapeutin Sabine Wery von Limont legt dar, dass die Zusammenhänge zwischen Körper und Seele dabei noch wesentlich komplexer sind und empfiehlt „Wartungsverträge“ für die Seele abzuschließen.

Die Seele ist ein Organ wie Herz oder Lunge und hat einen konkreten Auftrag: Sie steuert uns. Das Fühlen, Denken und Handeln wird durch die seelischen Erfahrungen entscheidend beeinflusst. Sie hat eine prägende Wirkung auf die individuelle Persönlichkeit. Aber welche Bedeutung haben die Gene, die Erfahrungen und das soziale Umfeld auf die Persönlichkeit? Wie kann man sich verändern und selbst positiven Einfluss auf das eigene Seelenleben nehmen? Verständlich und fundiert erklärt die Autorin, welche Strukturen und Schemata sich das Gehirn bedient, um uns zu formen. Und dass wir aus einer Fülle von Talenten und Fähigkeiten schöpfen können, um einen gesunden Umgang mit uns selbst zu finden. Sabine Wery von Limont analysiert die Kommunikationsstrategien der Seele und erklärt, wie diese ihre Bedürfnisse mitteilt. Vertieft werden diese Beobachtungen durch konkrete Fallbeispiele aus ihrem therapeutischen Alltag. Was muss im Leben von Menschen passiert sein, wenn Panikattacken, Burnout-Syndrom oder Depressionen das Leben bestimmen? Und welche körperlichen Konsequenzen hat es, wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät? Abgerundet wird dieser umfangreiche Einblick in die Zusammenhänge von Seele und Körper durch die Betrachtung unterschiedlicher therapeutischer Heilungsmöglichkeiten.

In ihrem Buch erklärt die anerkannte Psychotherapeutin Sabine Wery von Limont wissenschaftlich fundiert die Zusammenhänge zwischen seelischen und körperlichen Schmerzen und inwiefern eine ausgeglichene und gesunde Seele essentiell für ein gesundes und zufriedenes Leben ist.

Sabine Wery von Limont mit Jarka Kubsova

Das geheime Leben der Seele. Alles über unser unsichtbares Organ

Originalausgabe

352 Seiten | Klappenbroschur

ca. 16,- € [D] | 16,50 € [A] | 21,50 CHF

ISBN 978-3-442-39329-9

Erscheinungstermin: 12. März 2018

Über die Autorin



Sabine Wery von Limont studierte Wirtschaft und Psychologie in Hamburg. Sie arbeitete als Psychotherapeutin u.a. für Wirtschaftsunternehmen, renommierte Hamburger Kliniken und für Parship. Heute führt sie ihre eigene Praxis und gilt als Expertin auf dem Gebiet der Psychokardiologie und Traumatherapie. Sie lebt mit ihrer Familie in Hamburg.

© Holger Pietsch

Thesen und Fakten aus „Das geheime Leben der Seele“

- Mehr als ein Drittel der Bevölkerung leidet irgendwann einmal im Leben an einer psychischen Erkrankung. Die Seele wurde in medizinischer Hinsicht jahrzehntelang ausgeklammert. Heute ist der Zusammenhang zwischen Körper und Seele wissenschaftlich anerkannt.
- Die Seele prägt ganz entscheidend unsere Wahrnehmung auf uns selbst und die Welt. Sie übernimmt eine Filterfunktion, um die seelische Gesundheit zu regulieren.
- Unsere Persönlichkeit bildet ein vielfältiges Mosaik aus genetischen Bedingungen, individuellen Erfahrungen und Einflüssen unseres sozialen Umfelds.
- Seelische Unausgewogenheiten begünstigen körperliche Beeinträchtigungen wie Herzerkrankungen und schwächen das Immunsystem.
- Kinder, die mit stabilen und zugewandten Bindungen aufwachsen, profitieren in vielerlei Hinsicht davon: Sie sind meist selbstbewusster, haben eine gesunde Frustrationstoleranz, sind belastbarer und besser in der Lage selbst stabile Beziehungen aufzubauen und zu führen.

Drei Fragen an Sabine Wery von Limont

Für Sie ist die Seele im medizinischen Sinn ein Organ wie Leber, Lunge oder Herz. Was genau meinen Sie damit?

Die Schaltzentrale unserer Seele ist das Gehirn. Von dort agiert sie entsprechend unserer Grundbedürfnisse und reagiert auf alles, was von Außen auf sie wirkt. Dafür steht sie in einem engen Austausch mit biochemischen „Außenstellen“. Sie lebt im Zusammenspiel mit der *Schilddrüse* für den Energiestoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System, dem *Thymus* als Teil des Immunsystems, der *Nebennierenrinde*, die Wasser-, Mineralstoff- und Zuckerhaushalt im Blick hat, dem *Nebennierenmark*, das Adrenalin und Noradrenalin z.B. für den Fluchttreflex zur Verfügung stellt und noch vielen anderen mehr.

Dass seelischer Stress oft durch Einflüsse von außen bedingt ist, weiß man mittlerweile. Sie gehen einen Schritt weiter. Was genau ist das Besondere an Ihrem Ansatz? Und an welche Zielgruppe richten Sie sich bei Ihrer Arbeit?

Seelischer Stress kommt durch äußere Umstände und doch machen wir ihn uns auch selbst. Deswegen ist die Huhn oder Ei-Frage schwierig zu beantworten. Gibt es Schädigungen in unserem eigentlich fein abgestimmten System, so entsteht der Stress in uns und durch uns. Kommt er von außen, reagiert unsere Seele mit ihren Überlebensstrategien wie Erstarrung, Flucht oder Verteidigung. Sie bildet uns aus, auf bedrohliche Situationen schnell zu reagieren. Dieser Lernprozess ist allerdings nur kurzfristig hilfreich. Langfristige Lernprozesse fallen uns schwer, da wir Frustrationshürden überwinden müssen. So bringt uns die Seele leider nicht nur Sinnvolles bei, wenn wir anstelle differenziert zu betrachten, einfach nur reagieren. Angemessene Frustrationstoleranz zu erlernen ist sehr schwer und ich würde behaupten, dass fast alle Menschen irgendwann einmal Schwierigkeiten damit haben. Die Einflüsse von Außen, die wir in Therapiesitzungen bearbeiten, sind dramatisch, zerstörerisch und zäh in ihrer negativen Wirkung. Traumatisierungen sind oft tiefe Schnitte in die Seele, die unbearbeitet meist immer wieder aufplatzen. Der gesamte Körper – der gesamte Mensch – leidet massiv. Ob es sich im Bereich der Psychokardiologie zeigt, der Traumatherapie, in schweren Depressionen oder in unserer Persönlichkeit. Wahrnehmung und Selbstbestimmtheit sind auch lernbar.

Im Schlusswort Ihres Buches plädieren Sie dafür, dass wir „Wartungsverträge“ für unsere Seele abschließen. Wie muss man sich das konkret vorstellen?

Wartungsverträge sind toll. So ganz wörtlich sind sie aber nicht zu nehmen. Mein Auto gebe ich einfach in der Werkstatt ab und die machen das schon. So einfach geht's mit der Seele dann doch nicht. Wartungsverträge schließt man in erster Linie mit sich selbst ab: „Ich kümmere mich regelmäßig um mich!“. Das wäre mal ein Statement, das jemand mit sich selbst unterschreiben kann. Ich habe einige Klienten, die vier Mal im Jahr in die Praxis kommen und einen Check-up machen, damit sie KEINE Patienten werden.

Presseanfragen bitte an: Politycki & Partner | info@politycki-partner.de | 040 430 9315 0