

Medizin als Lebenskunst

Von der Krankheit zur Erkenntnis —
Eine Reise zur eigenen Selbstheilung.

Die Philosophie und Praxis von Dr. med. Thomas Walser.
Weiterlesen > www.dr-walser.ch



Ein Paradigmenwechsel nach 37 Jahren Praxis

Evolution Timeline

1979–2016

Hausarzt und Psychotherapeut mit Schul- und Komplementärmedizin (Rolfing) in Zürich Aussersihl. Die Basis der medizinischen Grundversorgung.

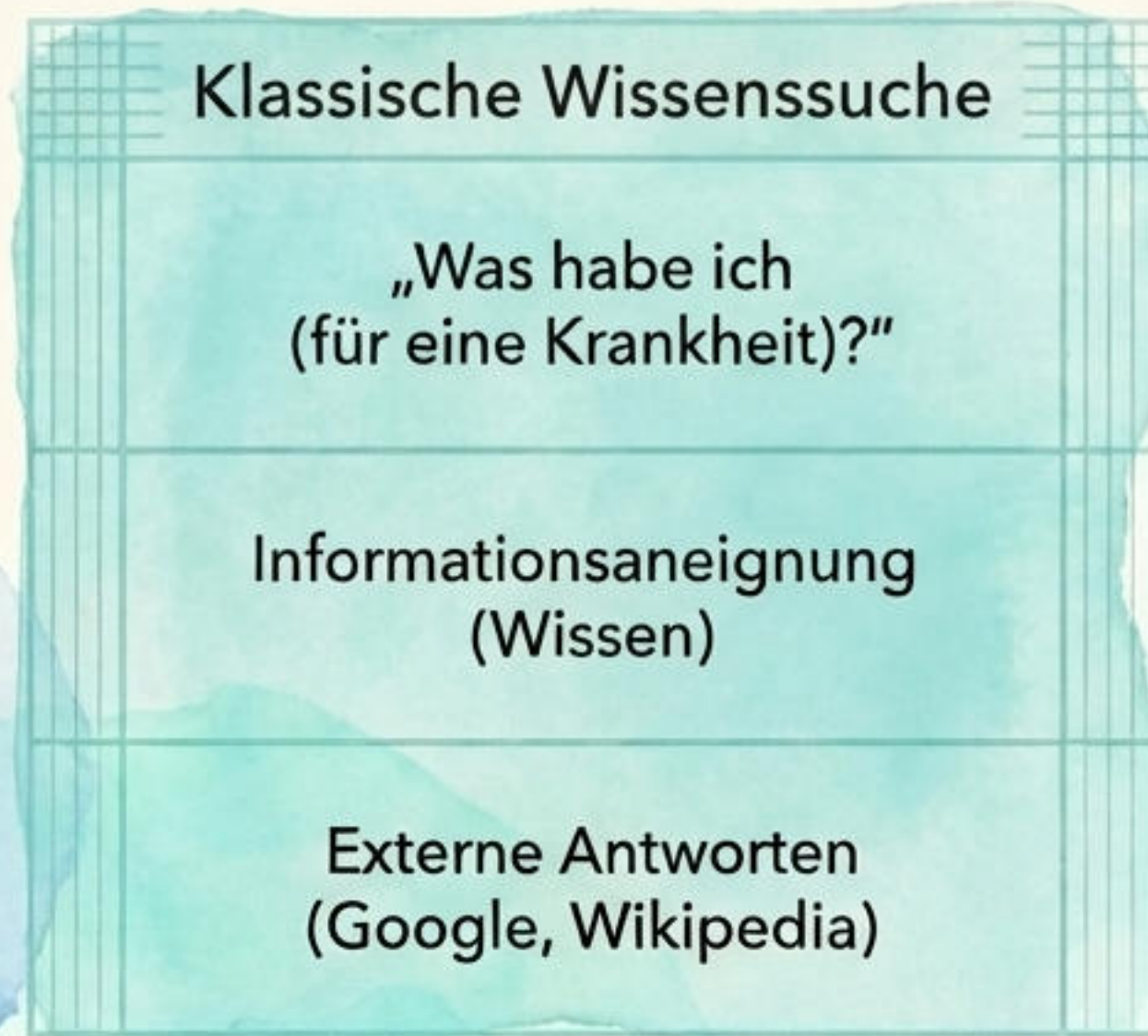
Heute

Fokus auf Gesundheitscoaching. Begleitung durch Krisen, Körperarbeit und die Erschließung neuer Lebensenergien.

Evolution Timeline

„Wollen Sie einmal ein grundlegendes Gespräch führen über Ihren Lebensstil... über die Baustellen und vor allem aber über Ihre Ressourcen?“

Der Weg nach Innen: Wissen versus Erkenntnis



Die Kernfrage

Das Ziel

Die Methode

Integratives Coaching

„Wer bin ich?“

Innere Erfahrung
(Erkenntnis)

In die Erfahrung hineinwachsen
(wie in die Liebe)

Wissen führt in der Medizin oft in die Irre.
Erkenntnis lässt sich nicht übertragen – man muss sie erleben.

Die Energiegrenze der integrativen Medizin



Das zentrale Element:
Das Aufspüren der genauen
Grenze zwischen eigener
und fremder Energie. Beide
ergänzen sich zu einer
wahren integrativen Medizin.

Eigene Energie

Komplementärmedizin. Reicht aus, um die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren (Phytotherapie, Rolfing, Psychotherapie).

Fremde Energie

Schulmedizin. Nötig, wenn externe Intervention zwingend zugeführt werden muss.

Ein eklektisches Werkzeugset für Körper und Geist

Körperarbeit

Strukturelle Integration
(Rolfing nach Ida Rolf),
Sportmedizin, Haltung
und Alltagsbewegung.

Psychotherapie

Gestalttherapie (Fritz
Perls), Existenzielle
Therapie (Yalom/May).

Systemische Sicht

Systemische Familientherapie,
Sexualtherapie.

Eklektischer Ansatz

Eklektisch im positiven Sinne:
Aus verschiedenen Systemen
genau das auswählen, was
für den individuellen
Menschen passt.

Die Architektur der ganzheitlichen Gesundheit



Die Formel für Kohärenz und Lebendigkeit

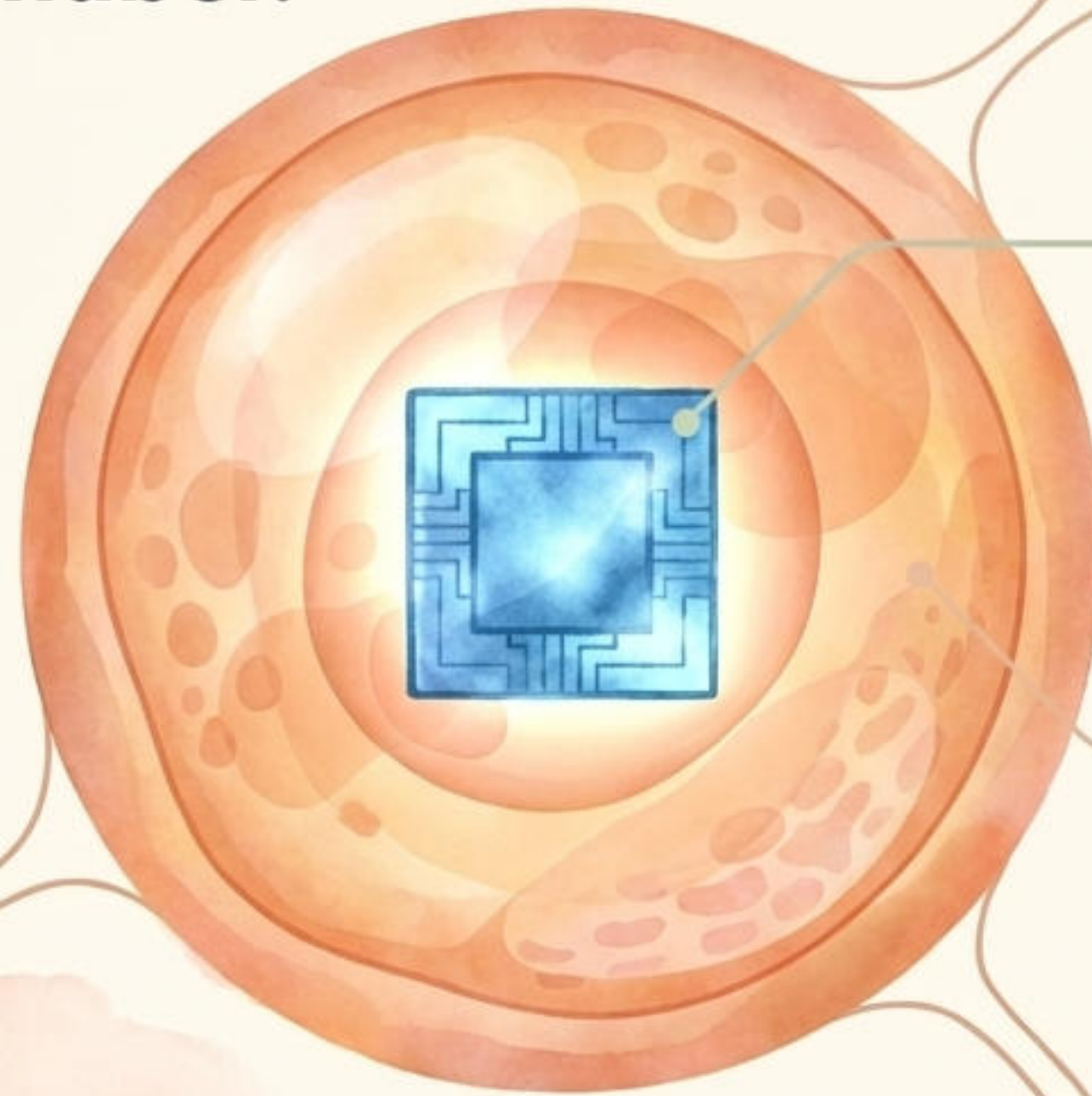


Kohärenz heißt Zusammenhang und Stimmigkeit.
Störungen und Symptome werden verständlich,
sinnhaft und bewältigbar.

„Heilung verstehe ich dabei als alltägliche Aktualisierung der Gesundheit.“

Der eigentliche Katalysator der Heilung

Entscheidend ist nicht die Therapie an sich, sondern das Gegenüber.



Die Methode: Die Kompetenz und das Fachwissen der Person sind zweitrangig.

Die Beziehung: Die wichtigste Voraussetzung für den Erfolg ist, salopp gesagt, dass es zwischen Fachperson und Patient funkt.

Die therapeutische Beziehung ist das wichtigste Instrument der Medizin.

Eine Philosophie, die wie ein Korallenriff wächst

Die Inspiration

Angelehnt an die „Essays“ (Versuche) von Michel de Montaigne.

Der Prozess

Geplant, planlos, gleichsam Wildwuchs – ohne ein starres Konzept.

Das Resultat

Medizinische Gedanken, die seit Anbeginn Schicht um Schicht wachsen, sich anpassen und an Kraft gewinnen.

Die Befreiung durch den Zweifel



Die Gefahr der Gewissheit

Starre Überzeugungen.

„Keine unserer Überzeugungen ist wirklich wahr, zumindest haben sie alle den Schatten von Unbestimmtheit.“ – Bertrand Russell

The Will to Doubt

Die Fähigkeit, beständig an sich zu zweifeln.

„Ich setze ein Fragezeichen hinter alles, vor allem hinter mich.“ – Montaigne

„Das Leben ist ein Spiel, dessen Zweck darin besteht, die Spielregeln zu entdecken, die sich aber ständig ändern.“ – Gregory Bateson

Wahre Gesundheit erfordert die Flexibilität, dieses Spiel mitzuspielen.