



Rainer Schäpers

Patienten WORTE

Zitate von echten Patienten

mit echten Beschwerden,

die uns allen

helfen können.

Zitate sind einzigartig

Der eine redet, ein anderer hört zu. So ist das zwischen Menschen, die sich mit Worten austauschen.

Und dann sind da noch die Botschaften »zwischen den Zeilen«.

Das, was uns in das Innere des anderen hineinblicken lässt. Botschaften, die mit Worten allein kaum zu sagen sind. Somit sind es die Worte mit ihrer Bedeutung, aus denen Zitate entstehen. Sätze so wertvoll und einzigartig, dass es oft unmöglich ist, sie zu wiederholen, weil der Moment in dem sie gesprochen wurden, vergangen ist.

Wir alle prägen jeden Tag viele Zitate mit zum Teil großer Sinnkraft.

Und doch vergehen diese, weil sie niemals aufgeschrieben wurden.

Auch die Wirkung solcher Signalsätze, die einen Raum für positive Veränderung schaffen könnte, ist dann ebenfalls mit vergangen.

Das vorliegende Buch beinhaltet eine Sammlung von Zitaten unserer Patienten und war im Ursprung als eine Art »Klolektüre« gedacht, um den Menschen unserer Praxis auch über die Behandlung hinaus Impulse mitgeben zu können. Denn wo lässt es sich besser über das Leben und vielleicht auch über die Gesundheit reflektieren, als an stillen Orten, oder in Momenten der Stille?

Die Zitate des Buches stammen von Menschen wie du und ich. Einzigartige, nicht zu wiederholende Aussagen, die echt und ungeschminkt sind.

Es sind Zitate aus Gesprächen, wie sie wohl jeder hat, der mit Menschen im Gesundheitssektor arbeitet.

Somit sind viele solcher Gespräche und Dialoge zwischen Patient und Arzt oder Therapeut ein Unikat. Formulierungen und Gesten der Patienten offenbaren in ehrlicher Weise tiefe Themen des Inneren.

Das Zuhören zwischen den Zeilen lässt uns in Bereiche hineinblicken, die über ein klassisches Frage-Antwort-Raster der Anamnese hinausgehen.

Mir fielen Sätze oder Formulierungen auf, die wie Signalaussagen des Patienten auf mich wirkten. Aussagen, die im gesprochenen Wort eine eigene Wirklichkeit schaffen können, oder für diese Person bereits geschaffen hat. Vielleicht ist diese kleine Auswahl an kommentierten Zitaten unserer Patienten ja eine Hilfe zu erkennen, dass wir alle in den gesprochenen Sätzen unseres Herzens eine gewisse Schöpferkraft haben. Sei es zum Guten und Gesunden, oder auch zum einschränkenden und symptomunterstützenden Erleben unserer Wirklichkeit. Denn es ist eine altbekannte Weisheit, das der Mensch das ist, was er in seinem Herzen denkt.

Und somit sind wir alle Erfinder und Erschaffender unserer eigenen Welt durch die Worte, die wir sprechen. Es sind die Worte und Botschaften aus den Tiefen in uns, mit denen wir denken, fühlen, glauben, lieben und hoffen.

Ich gewöhnte mir an, solche Aussagen aufzuschreiben, um sie in diesem Buch an dich weiter zu geben. Es ist mein Wunsch, dass diese Zitate aus dem echten Leben, von echten Menschen mit echten Beschwerden bei dir Resonanz finden können. Vielleicht regen sie dich zum Schmunzeln an, vielleicht erkennst du auch Aspekte von dir selbst.

Für die Schnellleser sei die Doppelseite mit dem gesprochenen Zitat des Patienten und meinem kurzen Wortgedanken auf der anderen Seite gedacht.

Für mehr Interessierte ist die kommentierte Seite des Zitates eine gute Möglichkeit diesen Gedanken weiter zu reflektieren.

Die freie Seite kann genutzt werden, um eigene Gedanken zu diesem Thema zu notieren, die auch gerne kontrovers zu den Ausführungen des Autors sein können.

Rainer Schäpers, M.Sc.

Wien 2025

» Was ich nach der Behandlung
bemerkt hatte ist,
dass ich so besonders
fröhlich war. Irgendwie
kam da so eine Freude auf. «

Nadine

*Ganzheitlich.
Jeder kennt's und doch
wissen nur wenige,
was es ist.*

Wenn ich über Ganzheitlichkeit spreche, beziehe ich das gesamte Körpersystem mit allen seinen Reaktionen ein. Stoße ich mir den Zeh am Türrahmen, der dann sofort blau wird und stark weh tut, werde ich automatisch mit verschiedenen Körperreaktionen an diesem Ereignis beteiligt sein. Das Zusammenzucken des Körpers, eine begleitende Emotion, oder ein Aufschrei wie »Scheiße« und sicherlich auch die Ausschüttung von Stresshormonen sind Beispiele für ein solches Zusammenspiel. Dazu können Glaubenssätze wie, »immer passiert nur mir das« oder »das Leben meint es eben nicht gut mit mir« zu tief abgespeicherten Programmen werden, die wir über die Zeit als wahr anerkennen, auch noch Jahre nach dem Ereignis.

Was würde wohl passieren, wenn ein solches, ganzheitliches negatives Reaktionsmuster wieder aufgelöst würde? Viele, oder vielleicht auch alle Körperreaktionen, die an das Ereignis gekoppelt waren, können sich dann wieder erholen. Nicht nur körperlich, sondern auch emotional und vegetativ.

Wenn eine solche ganzheitliche Heilreaktion stattfindet, können Aussagen wie: »Heute ist der erste Tag, an dem ich gerne aufgestanden bin«, »Ich bin wie energiebetankt« oder »Ich bin irgendwie zufriedener« einem leicht über die Lippen kommen.

In Wirklichkeit sind wir in jeder Situation ganzheitlich am Leben beteiligt. Versuche mal emotional neutral im Zahnarztstuhl zu sitzen.

Nur die moderne Medizin versucht diesen Zusammenschluss zu separieren und einzeln zu behandeln.

» Ich weiß nicht, wie ich sagen
soll. Ich will nicht sagen,
dass die Schmerzen weg sind,
aber sie sind weg. «

Christian

*Unerwartete
Veränderungen
sind
disruptiv.*

Sogenannte disruptive Veränderungen sind Erlebnisse, die für uns unerwartet sind und außerhalb der Norm stattfinden. Disruptiv deshalb, weil der erwartete »Fluss des Lebens« nicht erfüllt wird.

Optimalerweise sind solche Veränderungen positiv, doch auch negative Veränderungen außerhalb unserer Erwartungen erleben wir immer mal wieder. Vielleicht dann, wenn der leckere Kaffee, der gerade noch in der Tasse auf meinen Genussmoment wartete, plötzlich durch einen unaufmerksamen Ellbogenschlag auf dem Boden landet. Das ist disruptiv.

Schmerzen, die auf einmal weg sind, können den gleichen Effekt auslösen. Besonders dann, wenn über eine lange Zeit solche Missempfindungen da waren, die schon fast zu uns gehörten. Natürlich erwarten wir Schmerzen, wenn sie über die Zeit wie ein Teil von uns geworden sind.

Und jetzt nehme mal jemanden etwas weg, was zu ihm gehört. Das kann schon mal ein hohes Maß an Verwirrung erzeugen, die sogar positiv sein kann.

Heilung braucht die Option und unsere Erlaubnis, stattfinden zu dürfen. In den Momenten, wenn wir unsere Erwartung von Wiederholung der Symptome und die Beständigkeit vorhandener Beschwerden aufgeben, können wir positiv disruptiv überrascht werden.

» Mein Kind
braucht kein Ritalin,
um den Vorgaben der Schule
nachzukommen.
Im Waldkindergarten
war noch alles gut,
jetzt in der Schule
nicht mehr.
Ich will nicht,
nur damit der Junge
funktioniert,
etwas anderes
schlecht machen. «

Mutter von Oskar, 7 Jahre

*Viele Eltern
teilen das Herz
dieser Mutter.*

Ich habe das Gefühl, dass heutzutage alle Kinder, die nicht ins Schulsystem passen, entweder ADHS oder Lese-Rechtschreibschwäche haben. Das Schulsystem ist starr, unsere Kinder aber nicht. Die Kinder wollen sich so entwickeln, wie sie sich wahrnehmen.

Wie gehen wir als Eltern mit der Spannung um, unsere Kinder vor schulkonformen Ansprüchen zu schützen und dennoch die Hinweise der Schule für eine positive Entwicklung zu nutzen?

Dazu sollten wir erstmal unterscheiden, wann wirklich medikamentöser Handlungsbedarf bei den Kindern besteht. In der Sozial-Psychologie sprechen wir von der Fähigkeit zur Regulierung der eigenen Stimmung. Man geht davon aus, dass manche Kinder das nicht können und sucht hier nach chemischer Hilfe. Und tatsächlich kann in der beeinträchtigten psychischen Regulierungsfähigkeit der Kinder der Schlüssel liegen. Stellt sich nur die Frage, ob ein Medikament die Kinder wirklich reguliert, oder einfach nur das psycho-soziale Symptom verändert?

Ich erlebe immer wieder, wenn psycho-vegetative Regulierungen auf natürliche Weise verbessert werden, dass sich die Kinder von alleine verändern und an Sozialkompetenz zunehmen. Hier erwähne ich besonders nicht-regulierte frühkindliche Reflexe, die dauerhaft das Körpersystem stressen und die Wahrnehmung verzerren. Werden diese Reflexe neurologisch integriert, sprechen viele Eltern von einem »Wunder« im Leben ihrer Kinder.

» Immer dieses Auf und Ab.
Das macht echt mürbe.
Was ist das denn nur ... ? «

Friederike

*... zog sich
ihre Smartwatch an und
hing sich das Handy
wie eine Handtasche um.*

Glauben wir wirklich, dass jede Neuerung und jeder »Fortschritt« auch gut für uns ist? Vergleichen wir die Frequenz einer menschlichen Zelle mit der eines Mobilfunknetzes, werden wir deutliche Unterschiede feststellen. Durch die Abweichungen dieser beiden Frequenzen sind viele Menschen gestresst, ohne zu wissen, dass sie davon gestresst sind. Heute gibt es 5G und co. Gestern noch war es das Handy, das einen Satelliten brauchte, um überhaupt Nachrichten übertragen zu können. Davor war es das Telefon, verbunden mit einem Kabel in der Wand. Und was wird morgen sein? Wie wird morgen sein? Und für wen ist dieses »Morgen« gesund?

Im Zeitalter der Digitalisierung und der künstlichen Intelligenz ist klar zu erkennen, dass der Mensch sich seiner Natürlichkeit immer weiter entfernt, oder auch seiner Natürlichkeit beraubt ist.

Im Rahmen von Heilung und Regeneration sehe ich die alten Fähigkeiten im Menschen, die uns helfen, auf natürliche Weise zu regulieren. Natürliches zu fördern hat schon immer starkes Heilungspotential gehabt. Erst seit ein paar Jahren glauben wir, dass unnatürliche, technische Entwicklungen besser für uns sind, als das, was wir in uns tragen. Wir glauben auch, dass all diese neuartigen Faktoren, die von außen auf uns einwirken, irgendwie neutral sind. Also, so ganz ohne Nebenwirkungen und dass es ja was anderes sein muss, was uns Symptome erleben lässt.

Wenn das Handy zum Körperteil geworden ist, muss es eine erworbene Mutation sein, weil niemand von uns damit geboren wurde.

» Ich glaube,
ich hab' mich heute Nacht
verlegen! «

Esther

*Schon komisch,
wenn man sich selber
suchen muss.*

Wo bin ich? Und wie bin ich hier überhaupt hin gekommen?

Viele Menschen sind auf der Suche nach sich selbst und wollen sich finden. Die umfangreiche Reise der Selbst-Findung. Das Suchen nach sich selbst ist für viele eine reizvolle Beschäftigung. Doch wann hast du dich gefunden? Und woran merkst du, dass du von dir gefunden wurdest?

Mir scheint es so, als dass jedes erreichte Ziel in der Findung ein neues Vakuum in uns erzeugt, das wiederum gefüllt werden will. Und so kann die Suche nach uns selbst eine unerreichbare Reise sein, die unser Herz stets unruhig, unzufrieden und auch undankbar sein lässt.

Wir bewohnen diese Erde unfertig und werden das Leben auch unfertig wieder verlassen. Es wird immer noch etwas geben, was wir auch noch hätten tun können. Einen Moment anzustreben, indem alles gemacht ist und alle Ziele erreicht sind, bleibt eine Illusion.

Wie wäre es, wenn wir uns schon gefunden haben, egal wo wir sind, oder wie es gerade ist? Das Leben macht eh' erst im Rückspiegel Sinn. Wenn ich zu jeder Zeit sagen kann: »Ich habe mich gefunden«. Und zwar genau hier, wo ich jetzt bin. Mit all meinen Beschwerden und Symptomen.

Den Blick zurück in Zeiten von Krankheit und Not beschreiben viele Menschen als die beste Zeit in ihrem Leben. Hier haben sie neue Orientierung bekommen und entscheidende Weichen für ihre Zukunft gestellt.

Natürlich hat Esther ihre Aussage anders gemeint, oder?

Rainer Schäpers, M.Sc.

Master of Science (Chiropractic)

HP (med), Physiotherapeut

Certified Personal Coach



Dieses Buch bringt gesprochenes mit seiner Wirkung auf die Bühne. Und es ist die Bühne des Lebens, auf der jeder Mensch in bestimmten Situationen auch Patient sein kann. Gespräche und Dialoge zwischen Patient und Arzt oder Therapeut sind in diesen Momenten einzigartig, wie ein Unikat. Greifen wir solche bemerkenswerten Wortformulierungen auf, können Gedanken und Gespräche daraus entstehen, die uns helfen, unsere eigenen Themen zu reflektieren und daran zu wachsen.

Eine Zitatesammlung, die leichtfüßig das Thema Gesundheit aus der täglichen Praxis des Autors beschreibt.

Rainer Schäpers, M.Sc. ist studierter Chiropraktiker, ärztlich ausgebildeter Kinesiologe, Physiotherapeut, medizinischer Heilpraktiker und ausgebildeter Personal Coach. Er ist Leiter der RÜCKENAMBULANZ in Wiehl, sowie der chiropraktischen Kinderpraxis RÜCKENXXS. Mit seinen 30 Jahren Erfahrung am Patienten ist er spezialisiert, ganzheitlich belastende Verletzungen zu erkennen und aufzulösen.