

Dr.med.E.Schneider (Hrsg.)

# **Nutze die Heilkräfte für Seele und Geist**

Herausgegeben im Auftrag des Deutschen  
Vereins für Gesundheitspflege  
unter Mitarbeit von Gerhard Rempel

Saatkorn-Verlag- Hamburg

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	13
<b>Unser Wunsch: Gesund an Leib und Seele</b>	15
<i>Gedanken zur körperlichen und seelischen Gesundheit</i>	16
Die naturwissenschaftliche Krankheitsauffassung	16
Die psychosomatische oder ganzheitliche Medizin	21
<i>Das Wesentliche des Menschen (der seelische Bereich)</i>	26
Was uns zum Menschen macht	26
Gesundheit ist nicht alles	28
Wissenschaftliche und Ganzheitsmedizin ergänzen sich	32
<i>Macht und Aufgabe des Unbewußten</i>	33
Das Unbewußte — eine geheimnisvolle Kraft	33
Einfluß des Unbewußten auf Körper und Geist	40
Heilungskräfte der Seele	42
<i>Umwelteinfluß und zwischenmenschliche Beziehungen</i>	46
Leben heißt für andere da sein	46
Liebe geben und empfangen	50
Schritte auf dem Weg zur Verständigung	53
<b>Der Mensch — ein Wanderer zwischen zwei Welten</b>	55
<i>Was uns trägt und prägt</i>	56
Das Elternhaus	56
Schule, Hochschule und Betrieb	61
Gesellschaftlich-wirtschaftliche Bedingungen	63
Die Zeit, in der wir leben	65
<i>Wechselwirkungen zwischen körperlichem und seelisch-geistigem Bereich</i>	69
Die Einheit von Körper, Seele und Geist	69
Ganzheitliche Krankheitsauffassung	70

<i>Krankheiten in psychosomatischer Sicht</i>	74
Seele und Körpersprache	74
Wandlung der Krankheitsbilder	75
<i>20 Beispiele psychosomatischer Krankheiten</i>	78
Herzneurose (79)	Reizkolon (107)
Bluthochdruck (81)	Chronische Dickdarmentzündung (109)
Herzinfarkt (83)	Migräne (Kopfschmerzen) (114)
Asthmakrankheit (86)	Depressionen (116)
Atmungsstörungen (das nervöse Atmungssyndrom) (92)	Unterzuckerungszustände (123)
Allergische Krankheiten (95)	Krebs (124)
Magen- und Zwölffingerdarmgeschwür (98)	Empfängnisverhütung (129)
Stuhlträgheit (103)	Schwangerschaftsabbruch (129)
Durchfall (Diarrhöe) (106)	Rheumatische Erkrankungen (131)
	Hautkrankheiten (136)
	Kinderkrankheiten (143)
<i>Wie man psychosomatische Erkrankungen erkennt</i>	146
Diagnostische Möglichkeiten	146
Erkennen und behandeln	149
<b>Der angefochtene Mensch</b>	151
<i>Leben heißt wachsen und reif werden</i>	152
Wir werden reicher - oder ärmer	152
Die Sehnsucht nach einer sinnvollen Lebensgeschichte	154
Vollendet durch Versöhnung	160
<i>Vom Sinn der Anfechtungen und der Heilsamkeit innerer Spannungen</i>	161
Gibt es heilsamen Stress?	161
In der Anfechtung steckt Kraft	166
Kraft, um mit Anfechtung sinnvoll umzugehen	172
<i>Vom Sinn der Krankheit</i>	174
Der gesunde und der kranke Mensch	174
Die Aufgabe der Krankheit	182
<i>Verlassenheit und Einsamkeit</i>	188
Einsamkeit gehört zum Wesen menschlicher Existenz	188
Das Doppelantlitz der Einsamkeit	191
Formen der Einsamkeit	194
Mit der Einsamkeit fertig werden	199
Der einsame Mensch in biblischer Sicht	201

<i>Verdrängen und Vergessen</i>	204
Denken, lernen, behalten	204
Das Haus der Seele und die Verdrängung	207
Die Suche nach dem Sündenbock	211
<i>Grundproblem Angst</i>	216
Die Angst und ihre Symptome	216
Die Überwindung der Angst	224
<i>Was ich einem neurotisch gefährdeten Menschen raten würde</i>	226
Das ungebrochene	
und das „angeknackste“ Selbstbewußtsein	226
Hilfe gegen neurotisches Verhalten	229
<b>Was uns seelisch schadet und krank macht</b>	<b>233</b>
<i>Beim Baby fängt es schon an</i>	234
Die seelische Entfaltung beginnt beim Baby	235
Schon das Baby will wissen, wer zu ihm gehört	239
<i>Schlechte Erziehung durch die Eltern</i>	242
Die frühkindlichen Phasen	242
Die Angst des Kindes	247
Soll ein Kind gehorchen lernen?	251
<i>Seelische Gefahren des täglichen Lebens</i>	253
Macht die Schule unsere Kinder krank?	253
Das falsche Menschenbild	257
Die Alternative: ein neuer Lebensstil	260
<i>Manipulierte Maßlosigkeit</i>	266
Manipulation — ein ethisches Problem	266
Ausweg aus der Gefahr	271
<i>Leistung - die Peitsche unserer Gesellschaft</i>	277
Dis-Stress und Eu-Stress	277
A-Typ und B-Typ	279
Heilsamer Ausgleich	280
<i>Selbstentfremdung bedroht die Existenz</i>	282

Ursachen der Selbstentfremdung	282
Die Kompaßnadel des eigenen Selbst	284
<i>Die Wiederkehr des Verdrängten</i>	285
Kein Befund, aber seelisch krank	285
Alarm im Nervensystem	291
„Werde, der du bist!“	299
<i>Der Mensch und die dunklen, rätselhaften Mächte</i>	301
Gefährliche Wege, die Zukunft zu bewältigen	301
Hilfen gegen ein abergläubisches Gewissen	305
Die Folgen seelischer Schädigungen und ihre Überwindung	309
<i>Verhaltensstörungen</i>	310
Entwicklungsbedingte Verhaltensstörungen	310
Zeitbedingte Verhaltensstörungen	316
Neurotische Verhaltensstörungen	318
Zwölf Wege zum seelischen Gleichgewicht	319
<i>Ehen in der Zerreißprobe</i>	322
Ehen zerbrechen	322
Ehen heilen	326
Die ideale Partnerwahl	328
<i>Flucht vor sich selbst</i>	334
Vierfache Flucht	334
Sechs Wege zu einem sinnerfüllten Leben	339
Erfüllen Sie Ihre Lebensnotwendigkeiten?	342
<i>Wechsel von Passivität und Zerstörungslust bis hin zur Kriminalität</i>	344
Wenn die eigenen Gefühle miteinander im Streit liegen	344
Sie wurden zuvor selbst geprügelt...	346
<i>Lebensverneinung bis zur Lebensvernichtung</i>	351
Wenn Menschen ihr Leben zur Last wird	351
Auswege und Überwindung	356

<i>Wenn jemand Hand an sich legt...</i>	360
Warum nehmen sich Menschen das Leben?	360
„Ich bin froh, noch am Leben zu sein“	365
<i>Rauchen schadet dem ganzen Menschen</i>	367
Rauchen - Zeichen psychischer Verfassung	367
Was wird heute gegen den hohen Tabakkonsum getan?	376
<i>Ärztliche Bekämpfung und Heilung der Raucherkrankheit</i>	378
Raucher ist nicht gleich Raucher	378
Die Behandlung der verschiedenen Rauchertypen	381
Eine bewährte Behandlungsmethode	387
<i>Alkoholismus zerstört die Persönlichkeit</i>	393
Das große Übel unserer Gesellschaft	393
Phasen der Alkoholkrankheit nach Jellinek	396
Ursachen für die Entwicklung der Alkoholkrankheit	399
Behandlungsmöglichkeiten des Alkoholismus	401
<i>Medikamenten- und Drogenabhängigkeit</i>	405
Neues Glück durch Bewußtseinsweiterung?	405
Die Verantwortung von Eltern und Gesellschaft	408
Eine neue Drogenwelle droht: Kokain	414
<b>Was uns hilft und heilt</b>	<b>417</b>
<i>Das Wendepunkt-Erlebnis des verlorenen Sohnes</i>	418
Die Geschichte vom davongelaufenen Sohn	418
Sechs Fragen für Wendepunkt-Situationen	420
Die Hilfe: der wunderbare Vater	424
<i>Liebe, die das Herz bewegt</i>	425
Vom Wesen der Liebe	425
Erziehung zur Liebesfähigkeit	429
<i>Selbstentfaltung und Selbstverleugnung</i>	436
Was verstehen wir unter Selbstentfaltung?	436
Selbstverleugnung führt zum Lebenssinn	440
<i>Last, Würde und Chance der Arbeit</i>	442

Arbeit selbst macht nicht krank	442
Arbeit — ein Wesensmerkmal des Menschen	446
<i>Diätetik der Seele</i>	450
Auch seelische Prozesse brauchen ihre Zeit	451
Seelisch-geistige Diätmaßnahmen	453
<i>Erfolgreiches Altern</i>	457
Jeder will alt werden, aber nicht alt sein	457
Biologisches und kalendarisches Altern	462
Aktiv gestaltetes Altern	463
Auch die Umwelt formt im Alterungsprozeß	464
<i>Meditation</i>	468
Bilder, die in uns leben	468
Meditation in der Medizin	470
Christliche Meditation	471
<i>Ärztliche Psychotherapie</i>	476
Heilmittel, die über das eigene Erleben wirken	476
Wie man einem seelisch Kranken helfen kann	478
Gruppentherapie	485
<i>Sinn und Überwindung des Leidens</i>	488
Leid als Krise der ganzen Person	488
Leidensformen	489
Möglichkeiten und Wege der Leidüberwindung	495
<b>Die heilwirkende Kraft des Vertrauens</b>	<b>503</b>
<i>Krankheit als Begegnung</i>	504
Wohin führt uns die Krankheit?	504
Seelische Probleme in der Krankheit	505
Wie verhalten wir uns?	506
<i>Die heilende Kraft von Glaube, Hoffnung, Liebe</i>	508
Der Glaube trägt, auch wenn der Lebensfahrplan scheitert	508
Hoffnung — eine Kraft zum Handeln	513
Liebe - die tiefste Erfahrung des Menschen	516

<i>Das Gebet als Weg aus der Angst</i>	517
Das Erlebnis der Begrenztheit	517
Wir können täglich Gott erfahren	520
<i>Antwort an einen Menschen, der beten lernen möchte</i>	522
Sprechen Sie Ihre Not aus!	522
Vertrauen Sie sich Gott an!	523
Warten können — die erste Bewährung	523
Wer zu Gott spricht, muß hören lernen	524
Gott wünscht Lebensgemeinschaft	525
Die entscheidende Wende: Dankbarkeit	526
<i>Der Mensch und sein Schicksal</i>	527
Ist wirklich alles nur Schicksal?	527
Mit dem „Schicksal“ leben lernen	532
<i>Ein neues Menschenbild</i>	537
Auf der Suche nach einem neuen Menschen	538
Das biblische Bild vom Menschen	540
Einheit und Ganzheit des Menschen	544
Die geistliche Berufung des Menschen	547
<i>Drei Fragen entscheiden über mein Leben</i>	550
Ein sensationeller Anruf	550
Drei entscheidende Fragen	552
Die Macht, der wir nicht gewachsen sind	555
Der Mann jenseits des Sonnensystems	557
Ausklang	558
Anhang: Grundzüge eines neuen Lebensstils	560
Weiterführende Literatur	615
Fremdwörter erklärt	617
Sachverzeichnis	623
Bildnachweis	627
Autorenverzeichnis	628