

Arthur Janov

Gefangen
im Schmerz

*Befreiung
durch seelische Kräfte*

Aus dem Amerikanischen
von Aurel Ende

S. Fischer

Inhalt

Danksagung	8
Einleitung	9
<i>I. Die lebenslängliche Strafe.</i>	13
1. Bedürfnisgeschöpfe.	15
2. Urschmerz	23
3. Das Gefängnis.	27
4. Die Konfliktennergie.	32
5. In Notwehr.	41
6. Bedürfnissymbole.	46
7. Der innere Kampf.	52
<i>II. Die Umkehrung der Neurose.</i>	71
1. Der Entwurf für den Wandel.	73
2. Die heilende Kraft.	76
3. Primärtherapie.	88
4. Rückkehr an den Ort der Handlung.	103
5. Einsicht und Wandel.	113
<i>III. Die physische Erinnerung.</i>	135
1. Die körpereigenen Schmerz-Killer	137
2. Glaubensvorstellungen als Opiate.	146
3. Die Ebenen des Bewußtseins.	157
4. Das geschleuste Gehirn.	169
5. Die Einprägung von Urschmerz.	173
6. Der Bedeutungsverlust.	180
7. Die Pfade der Verknüpfung.	184
<i>IV. Eine Wissenschaft vom Mensch-Sein.</i>	191
1. Eine Wissenschaft vom Fühlen.	193
2. Die Messung von Krankheit und Gesundheit	213
3. Genesung und Erneuerung.	238
<i>V. Im Alltagsleben.</i>	247
1. Das Haus der Schmerzen.	249
2. Die Reise durch eine lange Nacht	259

3. Der Gefangene der Sexualität	271
4. Der letzte Rückzug.	295
5. Das fühlende Kind	301
<i>VI. Die Gegenwart der Vergangenheit.</i>	317
Anhang.	333
Namen-und Sachregister.	351