

Inhalt

Einleitung 9

I

Hauptsache, ich werde nicht krank 28

Krisen – die großen Chancen des Lebens 30 Erfolg verlangt keine freudlose Rackerei 33 Die »Startrampen« der Leiden 34 Verzweiflung – die Tür zu allen Leiden 35 Suche die »Ahnen« deiner Schwächen 37 Krebs wächst aus Konflikten 38 Beispiel Bluthochdruck: flicken statt heilen 40 Das verhängnisvolle Warten auf das Wunder 43 Die Suche nach ein bißchen Wärme 44 Die Krankheit kann ein Glück sein 44 Die gesunde Einstellung zur Krankheit 46

II

Was nützt das alles? Ich habe nun mal den falschen

Beruf 49

Die Lüge unseres Lebens 51 Der Blick auf den Teller des anderen 52 Der Idealist ist nicht gestorben 53 Von da an geht's bergab 55 Beruf: Mutter – aber nur auf Zeit 57 Die Arbeit ist entartet 58 Ziellos im Kreis umherirren 61 Beispiel: Gudrun 62 Beispiel: Tina 65 Der Start ist nicht alles 68 »Es wird sich schon finden« 70 Beispiel: Ronald 71 Aber: Auch die Arbeit ist nicht alles 72 Keiner ist von Natur aus faul 73 Beispiel: Evelyn 74 Braucht der Beruf Berufung? 75

III

Der gute Tag beginnt am Vorabend 77

Was ist das überhaupt: gut ausgeschlafen? 78 Dösen bremsst die Aktivität 80 Spät ins Bett, spät aufstehen: ängstlich 81 Früh ins Bett, früh aufstehen: kraftstrotzend 82 Spät ins Bett, früh aufstehen: draufgängerisch 83 Früh ins Bett, spät aufstehen: verträumt 84 Die Achterbahnfahrt durch den Schlaf 85 Rhythmus ist Erholung 86 Geist und Seele erholen sich später 87 Ohne Schlaf – verrückt 89 Lernen: Kurz vor dem Schlafen 90 Sorgen fressen sich im Schlaf in die Seele 91 Das friedliche Bild sperrt die Sorgen aus 93 Atmen – und lauschen 94 Eurhythmie – und harmonikale Forschung 96 Die Schöpfung ist Musik 97 Gesund ist, was harmonisch klingt 98 Heilen heißt: zur Harmonie zurückfinden 99 Der »künstliche Schlaf« ist ungesund 101 Zwei natürliche Schlafmittel 102

IV

Streß – die Tür zu allen Leiden 105

Der Wandel der Leiden 107 Ist die Erde ein Siechenheim? 108 Heilen kann nur der Körper selbst 110 Die Umwelt ist lebensfeindlich 111 Antwort geben – das ist Streß 113 Zuviel Anpassung macht krank 114 So funktioniert der »Streßalarm« 114 Abschalten, was hinderlich sein könnte 115 Ankurbeln, was nötig ist 117 Die drei typischen Streßschäden 119 Beispiel: Föhn 120 Beispiel: »gesund« mit 45 122 Die »Intelligenz« der Abwehrkräfte 124 Die strenge »Schule« Thymusdrüse 125 Wenn die Abwehrkräfte »dumm« werden 127 Wohin mit Zucker und Fett? 128 Und plötzlich ist man Diabetiker 129 Drei Lehren aus Notzeiten 130 Ohne Enzyme – kein Leben 131 Fett – an die Wände gekleistert 132 Trimm dich: die große Enttäuschung 133 Frauen meistern den Streß besser 137 Beispiel: Lydia 139 Die gefährliche »Sandwich-Position« 140 Aggressionen sind nur Streßreflexe 141 Mehr Menschlichkeit – eine Utopie? 143 Freundlichkeit, die Geste der Unterwerfung 144 Die »Hackordnung« am Arbeitsplatz 145 Dauergast am Fließband: der Streß 148 Beispiel: Eduard 150 Schon im Kindergarten: Macher und Mauerblümchen 151 Die Gemeinschaft weckt das Talent 154 Beispiel: Streß mit Vorwarnung 156 Am

Wohlbefinden beteiligt: die Nase 157 Warum Kindergeschrei uns so aufregt 163 Lärm heißt immer Alarm 165 Grelle Lichteffekte treiben zur Hektik 166 Entspannen heißt umschalten 167

V

Das Ökosystem im Körper 171

Draußen im Körper – wie draußen in der Natur 173 Beispiel: Erkältungskrankheiten 176 Das Experiment von Tijuana 178 Bakterien schützen uns vor Krebs 179 Antibiotika: ja – aber ... 179 Zuviel Hygiene zerstört die Ökologie 182

VI

Berufskrankheit: Kreislaufstörungen 184

Ist Arbeit widernatürlich? 187 Die Abkehr vom glücklichen Leben 190 Arbeit ist nicht das Gegenteil von Spiel 192 Ein bißchen Spaß kann alles verändern 194 Nicht Faulheit – sondern Schwäche 196 Sitzen kann anstrengender sein als Gehen 198 Eintönigkeit macht krank 200

VII

Der Weg zur Gesundheit: eins werden mit sich selbst 204

Triumph und Tod der Jungfrau von Orleans 206 Die Schwierigkeiten begannen mit der Erkenntnis 208 Die erste folgenschwere Ausrede 209 Ödipus und die Selbstbestrafung 210 Beispiel: Die attraktive Postangestellte 212 Wenn Strafe und Sühne sinnlos werden 213 Die Seele ist kein unbeschriebenes Blatt 214 Was ist überhaupt das Glück? 216 Der Verleger und sein glücklicher Vater 217 Sein Glück schafft jeder selbst 218 Das Gehirn ist mehr als nur ein Computer 219 Aufgeschlossenheit: die wahre Medizin 221 Das Glück muß abgerufen werden 222 Wer Böses denkt, blockiert sein Glück 225 Die Gedanken beherrschen alles 226 Wie damals in der Kindheit 227 Der »Geistheiler« aus Krün 228 In der Gemeinschaft wird man stark 230 Der Weg durch das Gestrüpp des Leides 231 Weinen mit dem Trauernden, jubeln mit dem Glücklichen 234 Das Gelübde des abgestürzten Fliegers 235 Der Sonntag als Heiltag 236 Die

Kehrseite: Maßlosigkeit 238 Auch der Geist braucht sein regelmäßiges »Bad« 241 Die wiederentdeckten Exerzitien 243 Und plötzlich stimmt alles 245 Mit der »inneren Uhr« leben 247 In Hochform: morgens um 9 Uhr 249 Der biologische Rhythmus und der Mond 250 Der Jahresrhythmus und die Zeit der Anfälligkeit 251