

# Inhaltsverzeichnis

Einführung .....	9
Kapitel 1: Plädoyer für ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis . . .	19
Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit .....	19
Wechselwirkungen zwischen Seele und Körper .....	23
Krankheit als Chance .....	24
Die »Funktion« der Neurose .....	26
Körpertherapie und Psyche .....	28
Was ist das eigentlich – Stress? .....	30
Die Steuerungsfunktion der Hormone .....	34
Kapitel 2: Konflikt und Organzuweisung .....	42
Krankheit als Symbol .....	42
Der Körper als »Speicher« der Gefühle .....	44
Persönlichkeitsstruktur und Krankheit .....	46
Selbstreflexion, der erste Schritt zur Heilung .....	51
Schwierigkeiten einer psychosomatisch orientierten Medizin .....	55
Psychotherapie als Lernprozeß .....	57
Kapitel 3: Es geht um Kopf und Hals .....	60
Kopfschmerzen und Migräne .....	60
Die Augen als Fenster zum inneren Menschen .....	62
Stimme und Persönlichkeit .....	67
Was wir so alles am Halse haben .....	69
Die Bedeutung der Schilddrüse für das Wohlbefinden .....	70
Kapitel 4: Der Brustraum, Zufluchtsort der »zarten« Gefühle .....	73
Wenn das Herz verrückt spielt .....	73
Bluthochdruck: Die Seele arbeitet auf Hochtouren .....	80
Niedriger Blutdruck und Niedergeschlagenheit .....	85
Atemluft und Lebenskraft .....	87

Kapitel 5: Der Bauchraum, Angriffsort der »harten« Gefühle . . . . .	94
Angst und Kummer sammeln sich im Bauch . . . . .	94
Dickdarmgeschwüre und unterdrückte Wut . . . . .	99
Magersucht, die Angst vor der eigenen Weiblichkeit . . . . .	105
Zuckerkrankheit und die Süße der Liebe . . . . .	107
Wenn es an die Nieren geht . . . . .	111
Blase und Regression . . . . .	114
Kapitel 6: Die Haut – und was nicht alles unter die Haut geht . . . . .	117
Die Funktionen der Haut . . . . .	117
Hautkrankheiten, wenn die Haut »zornig« ist . . . . .	118
Die Haut als Projektionsfeld der Klage . . . . .	122
Der Wunsch nach Berührung und die Berührungsangst . . . . .	124
Kapitel 7: Auf eigenen Füßen stehen – und auf den Gefühlen . . . . .	127
Angst führt zur Erstarrung . . . . .	127
Rückenschmerzen als Ausdruck verbarrikadierter Gefühle . . . . .	129
Organsprache der Wirbelsäule und Körperhaltung . . . . .	130
Arthritis, der Wunsch zu herrschen oder zu dienen . . . . .	133
Der Mensch steht anders als nur auf zwei Beinen da . . . . .	134
Kapitel 8: Sexualität als Selbstaussdruck der Persönlichkeit . . . . .	137
Angst führt zu Verspannungen . . . . .	137
Atmung und Bewegung . . . . .	138
Orgasmusstörungen oder die Angst, sich fallenzulassen . . . . .	139
Der Einfluß kindlicher Erfahrungen . . . . .	141
Kapitel 9: Krebs als Folge gestörten inneren Gleichgewichts . . . . .	146
Verborgene Depressionen schwächen das Immunsystem . . . . .	146
Angst und die Verdrängung der Frühsymptome . . . . .	148
Die emotionalen Bedingungen . . . . .	149
Möglichkeiten einer psychotherapeutischen Behandlung . . . . .	152
Kapitel 10: Wetterfühligkeit als Ausdruck psychischer Labilität . . . . .	161
Die Wetterfühligen und ihre Symptome . . . . .	161
Das Wetter trifft den Menschen am wunden Punkt . . . . .	164
Erkrankungen im Rhythmus der Jahreszeiten . . . . .	170

Kapitel 11: Was heißt eigentlich »helfen«?	172
Der Wert menschlicher Nähe und Liebe	172
Die Jagd nach dem »Glück« als Krankheitsursache	174
Wir sind nur ein Glied in der Kette des Seins	177
Selbsterkenntnis, der erste Schritt zur Heilung	179
Die Versöhnung mit dem »Schatten«	180
Die Auflösung krankmachender emotionaler Fixierungen	188
Die Verantwortung für seine Gesundheit trägt jeder Mensch selbst	190
Kapitel 12: Befreiung durch Alphatraining	193
Die Kontaktaufnahme mit dem Unbewußten durch Entspannung	193
Der sanfte Weg zu innerem Wachstum	199
Imaginationen als symbolische Verdichtungen innerer Konflikte	202
Was wir aus einer Krankheit lernen können	203
Aktive Imagination zur Umgehung der Ich-Zensur	208
Kapitel 13: Die Verwandlung der Leib-Seele	213
Die Rolle des Selbstbildes für unser Verhalten	213
Bioenergetik: Der Mensch ist sein Körper	216
Psychotherapie und Körpertherapie	221
Die Bedeutung der Energiebalance	224
Rolfing oder die Tiefenmassage der Seele	227
Die personale Leibtherapie	235
Kum-nye, eine ganzheitliche Heilmethode aus Tibet	245
Nachwort	256
Literaturverzeichnis	263
Namen- und Sachwortregister	265