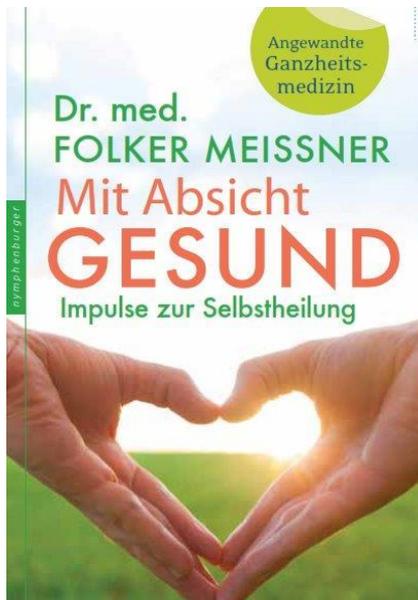


Dr. med. Folker Meißner

Mit Absicht gesund

Impulse zur Selbstheilung



nymphenburger

Buch Mit Absicht Gesund hier bestellen:

<https://mitabsichtgesund.de/shop/buecher/buch-mit-absicht-gesund/>

Die Ratschläge in diesem Buch wurden von Autor und Verlag sorgfältig geprüft, dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheitsschäden sowie Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dies ist eine Leseprobe des nymphenburger Verlags.



© 2015 nymphenburger in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlag: atelier-sanna.com, München
Umschlagmotiv: shutterstock
Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Gesetzt aus: 10,7/14,3 pt Sabon
Druck und Binden: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-485-02849-3

Auch als 

www.nymphenburger-verlag.de

Inhalt

Vorwort 9

Was man unter Gesundheit versteht 14

Körper, Geist und Seele – war da nicht
noch etwas? 14

Lang und gesund leben: die Insel der
Hundertjährigen 18

Das Leben in Gemeinschaften 19

Spiritualität und Seele 21

Was man unter Krankheit versteht 25

Warum bin *ich* krank? 26

Der Begriff »Schuld«: die Vergangenheit endgültig
abschließen 28

Weshalb Bewegung und Ernährung oft krank
machen statt gesund 30

Die Grenzen der medizinischen Wissenschaft 36

Mit Absicht gesund 41

Raus aus der Krankheit: Optionen und
Lösungswege 44

Vernetztes Denken: Krankheiten zeigen sich
auf verschiedenen Ebenen 47

Zum Aus-der-Haut-Fahren: Wenn Konflikte mit
der Außenwelt im Inneren ausgetragen werden 49

Jetzt sind Sie dran 53

Auf zum Schubsen: die Übung mit Partner 54

Die Übung ohne Hilfe 56

Formeln für Gesundheit und Heilung 59
Gefühl, Emotion, Stimmung 59
Das alte Thema: nicht gut genug 62
Der Aschenputtel-Komplex: »Mir steht ein
glückliches Leben gar nicht zu« 70
Angst vor dem Verlassenwerden: der vermisste
Zwilling 74
Verdammt zu leiden: nicht gut genug für
den Kardinal 77
Missbrauch: von Tätern und denen, die wegschauen 81
Wer bin ich wirklich: die Kraft der Namen 85
Für die Vorfahren büßen: Schluss damit 86
Nicht dazugehören: Scham und Schuld
im Kombipack 90
Unerwünscht sein: wenn die Nestwärme fehlt 97
Die Tarnkappe: »Ich bin eigentlich gar nicht da« 102
Selbstsabotage aus unterdrückter Weiblichkeit
und Mangel an Eigenliebe 104
Wenn die Prostata streikt: der Zwang, seinen Mann
zu stehen 111
»Alles dreht sich«: Schwindel durch Trauer
und Aufopferung 120
»Alles tut weh!«: Wut und Trauer nach dem
Verlassenwerden 125
Bulimie: »Ich bin für alle verantwortlich,
aber es ist mir zu viel« 135
Unerklärliche Unruhe: Angst, erneut zu versagen 145
»Schmerz lass nach«: Wut und Ärger toben
im Gesichtsnerv 149
Der große Irrtum: »Eigentlich hatte ich eine
schöne Kindheit« 154
Klinisches Beispiel Lymphom: »Der Krebs
hat mir das Leben gerettet« 162
Der Friedensprozess 170

Die eigene Mission finden 174

Die Seele antwortet in unseren Träumen 179

Von Personen träumen 181

Von Naturgewalten träumen 182

Von Reisen träumen 185

Von Farben träumen 187

Träume und Schubsen 190

Zur inneren Harmonie finden 193

Das Acht-Minuten-Morgenritual 193

»Die Organe lächeln«-Meditation 200

Schlusswort 204

Anhang 206

Praktische Anleitungen, um mit Absicht gesund
zu sein 206

Heilungsimpulse zu bestimmten Themen und
Glaubenssätzen 207

Vergeben 220

Wenn Vergeben noch nicht möglich ist:

Wutbriefe 221

Grundlagen der Holar-Medizin® 222

Technische Untersuchungs- und Behandlungsmethoden 224

Dank 229

Literatur zum Thema Gesundheit und Bewusstsein 231

Vorwort

Dieses Buch entstand, da mich immer wieder Patienten und Kollegen gebeten haben, mein Wissen und meine Erfahrungen in ganzheitlicher Medizin zusammenzufassen und einem größeren Publikum zugänglich zu machen. Es wendet sich deshalb sowohl an Patienten, die lernen möchten, bewusst zu leben und die Verantwortung für ihre Gesundheit zu hundert Prozent selbst zu übernehmen, als auch an Therapeuten, die andere Menschen auf ihrem Heilungsweg unterstützen. Denn jeder kann entscheidende Beiträge für die eigene Gesundheit leisten – und dies weit jenseits von ausreichend Bewegung und sogenannter gesunder Ernährung.

In diesem Buch geht es mir darum, anhand von vielen konkreten Beispielen aus meiner Praxis zu erläutern, welche persönlichen, tiefgreifenden Entscheidungen kranke und leidende Menschen getroffen haben, um aus eigenen Stücken aus ihrem Leiden auszusteigen und ihr Leben wieder gesund, fröhlich und lächelnd genießen zu können. Ich möchte Ihnen zeigen, welche konkreten Schritte Sie unternehmen und mit welchen einfachen Übungen Sie sich selbst helfen können.

Im Kapitel »Jetzt sind Sie dran« erfahren Sie die praktischen Grundlagen hierzu. Jeder der in den darauffolgenden Kapiteln vorgestellten Patienten hat das Potenzial zur Selbsthilfe bereits in sich getragen, aber es war für ihn oder sie selbst nicht zugänglich. Manchmal war erst meine Hilfe nötig, um quasi an die Startlinie zu kommen. Ich möchte jedoch das Vorurteil entkräften, dass man Kranken undifferenziert die Schuld für ihre Krankheiten und deren Fortbestehen gibt. Niemand ist zu dumm oder zu wenig entwickelt oder, wie es in unqualifizierten Bewertungen auch manchmal heißt, »auf

einer zu niedrigen Frequenz« oder »auf einer zu niedrigen Stufe«. Natürlich haben Wohlbefinden und Krankheit etwas mit Verantwortung zu tun. Nicht nur Rauchen gefährdet unsere Gesundheit. Doch der Begriff Schuld ist hier nicht angebracht. Verantwortung und Schuld sind zwei verschiedene Paar Stiefel. Dieses Buch soll Sie dabei unterstützen, sich zu entschulden, d.h. von Schuld zu befreien, aber nicht, sich zu entschuldigen, d.h. für etwas zu rechtfertigen, was Sie nicht zu vertreten haben.

Vielleicht interessiert es Sie, wie ich als »normaler« Arzt zu einer bislang noch so ungewöhnlichen Art der Medizin gekommen bin und wie ich sie in der Praxis umsetze. Es begann damit, dass ich Ende der Siebzigerjahre eine Kollegin in der Anästhesieabteilung beobachten konnte, die von einem mehrwöchigen Studienaufenthalt in China zurückkam. Sie steckte ihren Patienten vor und während der Narkose Nadeln in die Ohren, woraufhin diese Patienten nach der Narkose viel schneller wach wurden, weniger Übelkeit und Brechreiz verspürten und sich insgesamt zügiger erholten. Das wollte ich auch können. Wie es aber so ist, dauerte es noch ganze fünf Jahre, bis die Akupunktur in meine medizinische Arbeit Eingang fand. Ich war nach dem ersten Kurs sofort Feuer und Flamme und nach zehn Jahren war ich dann selbst Dozent an der Deutschen Akademie für Akupunktur und durfte andere Kollegen ausbilden. Auch heute noch schule ich viele ärztliche Kollegen, Heilpraktiker und Therapeuten der unterschiedlichsten Behandlungsrichtungen im In- und Ausland in ganzheitlicher Medizin.

Mein Interesse beschränkte sich bereits damals nicht nur auf Akupunktur, sondern im Laufe der Zeit kamen Homöopathie, Neurolinguistische Programmierung (NLP), Emotional Freedom Techniques (EFT), Matrix Reimprinting, Reconnective Healing® und andere Formen des alternativen Heilens dazu.

Jedes dieser Verfahren hat seine Vorzüge, aber erst die Kombination brachte für mich den Durchbruch.

Viele Menschen sind damit zufrieden, jeden Tag Medikamente einzunehmen und damit weitgehend von ihren Symptomen befreit zu sein. Doch wäre es nicht viel besser (und langfristig auch kostengünstiger), wenn diese Menschen geheilt würden, d.h. auf jegliche Medikamente verzichten könnten? Ich gehöre zu den Optimisten, die der Heilung den Vorzug geben. Und das ist auch der eigentliche Grund, der mich immer wieder aufs Neue an der Energie- und Informationsmedizin festhalten lässt. Dadurch bekommen auch chronisch kranke Menschen eine Chance auf Linderung und Heilung eingeräumt und nicht nur – wie in der biochemischen Medizin – auf eine fortlaufende Therapie ohne Aussicht auf nachhaltigen Erfolg.

Wenn ein Patient zum ersten Mal zu mir kommt, weiß ich nicht im Voraus, welche Diagnostik oder Behandlung er erfahren wird. Denn je nach Krankengeschichte, Befund und auch Mut des Patienten werde ich eher eine gesprächsorientierte Diagnostik und Therapie oder invasivere Methoden wie Nadel-Akupunktur anbieten. Für mich steht im Vordergrund, nicht nur die Symptome zu bekämpfen. Vielmehr möchte ich dem Patienten helfen, die Hintergründe seiner Erkrankung zu erkennen und diese, soweit möglich, aufzulösen. Der Patient spielt die Hauptrolle auf seiner Heilungsreise und ist letztlich für den Grad seiner Gesundheit weitgehend selbst verantwortlich. Dieses Vorgehen hat sich als sehr nachhaltig erwiesen, denn meine Patienten haben gelernt, nicht nur die Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen, sondern auch für ihr Glück. Ich freue mich immer wieder, wenn mir ehemalige Patienten von ihrer Entwicklung berichten und dabei strahlen. Glückliche Menschen brauchen sich um ihre Gesundheit keine Sorgen zu machen.

Dieses Buch entstand, um vielen Menschen zu helfen, sich bewusst für Gesundheit zu entscheiden und die nötigen Schrit-

te zu tun – dazu überzugehen, mit Absicht gesund zu sein. Die Beispiele sind authentisch, d.h. es handelt sich um dokumentierte Patientenschicksale aus meiner Praxis. Allerdings sind die Namen so verändert, dass ein Bezug zu den echten Patienten ausgeschlossen ist.

Bitte nehmen Sie die in den Beispielen und im Anhang verwendeten Formulierungen zum Auflösen innerer Blockierungen als Wegweiser für Ihre eigene Befreiung und Heilung. Ich überlasse Ihnen diese Werkzeuge sehr gerne, da ich weiß, dass Sie diese mit Respekt und eigenverantwortlich ausschließlich für sich selbst und enge Freunde einsetzen werden. Testen Sie am besten erst alle Sätze nach Herzenslust und finden Sie heraus, welche davon für Sie infrage kommen und Ihnen nützen können. Mit dieser Auswahl arbeiten Sie dann an sich weiter.

Bitte beachten Sie:

Wenn Sie aktuell in psychiatrischer oder psychologischer Behandlung sind, sprechen Sie bitte zunächst mit Ihrem Arzt oder Psychologen, ob Sie die Heilungsimpulse, wie sie in diesem Buch vermittelt werden, parallel zu Ihrer Behandlung anwenden dürfen oder nicht.

Grundsätzlich gilt:

Die Anwendung der Heilungsimpulse ersetzt keine erforderliche ärztliche oder psychologische Behandlung.

Die vorgestellten und erprobten Heilungsimpulse können allerdings dazu beitragen, dass ungünstige Glaubenssätze und energetische Blockierungen aufgelöst werden, bevor sie nachhaltig Krankheiten verursachen oder aufrechterhalten. Die Schulmedizin erkennt komplementärmedizinische Behand-

lungsmethoden derzeit nicht an, da ihre Wirkung noch nicht durch Studien auf der Grundlage schulmedizinischen Wissens nachgewiesen wurde. Gleichwohl setze ich diese Verfahren und Methoden in meiner Praxis ein, da sie sich seit sehr vielen Jahren im praktischen Alltag bewährt haben.

Ich wünsche Ihnen nun viel Vergnügen beim Lesen und viel Erfolg beim Üben und Gesundwerden.

Dr. Folker Meißner

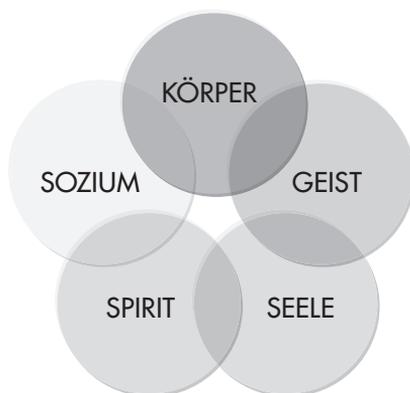
Was man unter Gesundheit versteht

Lassen Sie mich mit einem Zitat beginnen. Arthur Schopenhauer formulierte es so: »Es gibt tausend Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.« Schon das Fehlen des Plurals sollte uns die Bedeutung der Gesundheit vor Augen führen. Und ist es nicht auch bezeichnend, dass man Krankheit im Allgemeinen viel leichter definieren kann als Gesundheit? Was also ist Gesundheit? Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert sie als einen »Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen«. Darüber hinaus wird Gesundheit im Allgemeinen als wesentlicher Aspekt des ganzen Lebens und als multidimensionales Phänomen angesehen. D.h. man kann Gesundheit nicht auf nur einen Bereich des Lebens reduzieren. Es wundert also nicht, dass wir manchmal Schwierigkeiten haben, in jeder Hinsicht gesund zu sein. Kann z.B. eine Therapie, die ausschließlich auf der dauerhaften Verabreichung chemischer Mittel basiert, überhaupt ein Heilversprechen einhalten?

Körper, Geist und Seele – war da nicht noch etwas?

Die WHO spricht also von einem Zustand des vollständigen Wohlergehens, d.h. durchaus von etwas Beständigem und konstatiert ausdrücklich, dass es sich nicht nur um das Fehlen von Krankheit und Gebrechen handelt. Gleichzeitig schränkt die WHO jedoch diesen wunderbaren Zustand auf die Bereiche körperlich, geistig und sozial ein. Wir sind seit Jahrhunderten gewohnt, von der Einheit von Körper, Geist und Seele zu sprechen. Insofern mag uns die Kombination Körper-Geist-

Gesellschaft befremdlich erscheinen. Wo ist also die Seele geblieben? Sie scheint sich den Verfassern der Definition nicht aufgedrängt zu haben, ebenso wenig wie ein Bereich, der heutzutage eine immer bedeutendere Rolle spielt: die Spiritualität eines Menschen.



Das Pentagon der Gesundheit

Wenn wir nämlich bei der Betrachtung des Menschen eine Ganzheit unterstellen, haben wir es mit einem Fünfeck, quasi dem »Pentagon der Gesundheit«, mit den Bestandteilen Körper, Geist, Seele, Spirit und Gesellschaft zu tun.

Welche Konsequenzen hat das für den Begriff Gesundheit? Ganz einfach, wir müssen ihn noch umfassender sehen und die Definition der WHO um zwei weitere Bereiche erweitern, sodass sich die Definition dann wie folgt lesen würde:

Gesundheit ist der Zustand vollständigen körperlichen, seelischen, geistigen, spirituellen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Was es mit dem Körper auf sich hat, brauche ich nicht ausführlich zu erklären. Das ist der Bereich unseres Gesamtsys-

tems, der uns täglich völlig bewusst wird, den wir zumindest in seinen äußeren Dimensionen anfassen können, mit dem uns sowohl angenehme und lustvolle als auch schmerzhaft Erlebnisse auf das Engste verbinden. Zum Körper gehört außerdem das Gehirn, das die Brücke zu den anderen Bereichen schlägt. Kopfschmerzen würde ich der körperlichen Ebene zurechnen. Wenn man sich dagegen »einen Kopf macht«, geschieht dies sicherlich auf einer anderen als der rein körperlichen Ebene.

Der Geist ist schon schwieriger zu erfassen, weil er in Philosophie, Psychologie und Theologie sehr unterschiedlich beschrieben wird. Oft wird er mit unserem logischen Denken verwechselt bzw. darauf reduziert. In diesem Buch soll Geist primär für unsere kognitiven Fähigkeiten stehen, z.B. für das Wahrnehmen, Erinnern, Lernen, Visualisieren, Fantasieren und das Denken schlechthin. Wir benötigen den Geist, um etwas zu bewerten, zu kontrollieren oder um einfach geistesgegenwärtig zu sein. Auch der Begriff der Achtsamkeit hat mit unserem Geist zu tun. Die Sprache des Geistes sind unsere Gedanken. Unser Ego ist ein Geschöpf des Geistes.

Die Seele gilt als das – bisher nicht erforschbare – charakteristische Merkmal lebender Wesen. Im weiteren Sinne wird sie als das Unsterbliche aller Menschen, ja sogar aller fühlenden Lebewesen angesehen. Als Seele wird deshalb auch die gesamte Gefühlswelt eines Lebewesens bezeichnet, die im kirchlichen bzw. religiösen Rahmen zunächst nur den Menschen zugestanden, später auch auf Tiere (zumindest Haustiere) ausgedehnt wurde. Die Seele ist es, die uns Menschen aus der Stufe der Säugetiere erhebt. Mit der Seele sind auch Begriffe wie Persönlichkeit und Würde verbunden. Im psychologischen Sinne wird die Seele als Psyche bezeichnet, was auch den umgangssprachlichen Begriffen »Innenleben« und »Seelenleben« entspricht. Die Psyche ist der Bereich der Regungen und Leidenschaften (siehe auch Kapitel »Spiritualität und Seele«). Sie benötigt Körper und Geist, um sich ausdrücken zu können.

Kommen wir zum Spirit. Auch hier gibt es unterschiedliche Auffassungen und Definitionen. In diesem Buch verwende ich den Begriff so, wie ihn Naturvölker, Schamanen und Spirituellen verwenden. Er bezeichnet die Geistige Welt, die alle Universen belebt, eine universale Welt des Lichts und besonderer Energien, aus der wir stammen und in die wir zurückkehren; gemeint ist Gott oder das All-Eine, je nachdem, woran wir glauben. Natürlich gibt es Menschen, die die Existenz eines Spirits aus weltanschaulichen oder anderen Gründen ablehnen (siehe auch Kapitel »Spiritualität und Seele«). Für mich jedoch existiert diese »obere« Welt, denn schließlich kann ich mit ihr Kontakt aufnehmen.

Zu guter Letzt noch ein paar Worte zum Sozium, das hier mit »Gesellschaft« allgemein gleichgesetzt ist, also die Menschen beschreibt, die uns umgeben, sowie jene Institutionen und Strukturen umfasst, die wir für unser Zusammenleben geschaffen haben. Unsere Verflechtungen im aktuellen Tagesgeschehen, in Familie, Hobbys und Beruf, aber auch »Altlasten« aus unserer Herkunftsfamilie, aus früheren Beziehungen und Beschäftigungen bestimmen unser Handeln weit mehr, als wir es wahrhaben wollen. Die Globalisierung lässt Grenzen verschwinden, vieles wird grenzenlos und damit für uns nicht mehr fassbar. Wir müssen Strukturen wieder (er-)finden, die früher vorgegeben und stabilisierend waren. So weit das Auge reicht, sehen wir in den bevölkerten Straßen die »Generation Kopf unten«, Menschen, die, während sie durch die Städte laufen, starr auf ihr Smartphone blicken und gar nicht mehr mitbekommen, wie die Welt um sie herum aussieht. Früher unterhielt man sich, wenn man mit Freunden zum Essen gegangen ist. Heute sitzt jeder mit seinem Smartphone in der Hand am Tisch und kommuniziert mit der Welt. Ich muss Ihnen nicht erklären, dass hieraus sehr schnell und sehr viele Probleme erwachsen werden.

Lassen Sie uns die bereits erwähnte Definition als Grundlage für dieses Buch ansehen:

Gesundheit ist der Zustand vollständigen körperlichen, seelischen, geistigen, spirituellen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.

Lang und gesund leben: die Insel der Hundertjährigen

Es gibt einige Orte auf der Welt, an denen deutlich mehr Menschen leben, die älter als hundert Jahre sind, als in anderen Territorien. Hat das etwas mit Gesundheit zu tun?

Die japanische Insel Okinawa gilt gemeinhin als die Region mit der weltweit höchsten Lebenserwartung, weshalb man sie auch als die »Insel der Hundertjährigen« bezeichnet. Der Anteil alter Menschen an der Gesamtbevölkerung ist in Okinawa besonders hoch. Nur zwei weitere Orte erreichen weltweit diese Größenordnung. Die durchschnittliche Lebenserwartung liegt hier mit sechsundachtzig Jahren für Frauen und achtundsiebzig Jahren für Männer deutlich höher als im übrigen Japan, das ohnehin in der weltweiten Statistik eine führende Position innehat. Doch in Okinawa wird man nicht nur besonders alt, die alten Menschen sind auch auffällig gesund, wie eine wissenschaftliche Studie der Ryūkyū-Universität herausgefunden hat. Die Einwohner von Okinawa, die die traditionelle Lebensweise pflegen, haben ein deutlich geringeres Risiko, an Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Krebs und Diabetes zu erkranken, als die westlichen Industrienationen.

Ist das nicht bemerkenswert? Menschen, die sich traditionell ernähren und die auch noch ein paar andere Gepflogenheiten beibehalten haben, leben länger und sind gesünder als ande-

re. Viele der sehr alten Menschen essen sich bewusst nie richtig satt, sondern beenden ihr Mahl, wenn sie zu achtzig bis neunzig Prozent gesättigt sind. Sie lassen immer etwas Hunger übrig. Wie wir heute wissen, ist dies eine geniale Form des Fastens, die eine sehr stark balancierende Wirkung auf die Produktion des Insulins und dessen Verwertung ausübt. So kann man verhindern, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) zu entwickeln.

Aber Okinawa geht einer drastischen Veränderung entgegen. In der Altersgruppe zwischen zwanzig und sechzig sind die Menschen dicker und kränker als im übrigen Japan, was die Forscher unter anderem auf den Einzug US-amerikanisch geprägter Ess- und Lebensgewohnheiten zurückführen. Mit anderen Worten, die Präfektur Okinawa wird wohl ihren Spitzenplatz hinsichtlich der Langlebigkeit abgeben müssen, wenn sich die Essgewohnheiten der jüngeren Generationen nicht wieder ändern sollten.

Das Leben in Gemeinschaften

Gesundheit hat viel mit unserer Umgebung zu tun, mit traditionellen Umgangs- und Ernährungsformen, mit den Glaubenssätzen, die wir im Zusammenleben mit anderen kreieren, und grob gesagt mit unserer gesamten Erziehung. Haben Ihre Eltern auf eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung geachtet? Wenn ja, haben Sie das in Ihr Leben integriert? Wenn nein, haben Sie für sich eine gesunde Ernährungsform gefunden?

Ich wurde 1954 geboren und bin im nördlichen Bayern aufgewachsen. Dort isst man traditionell viel Fleisch und Wurst. Es hat viele Jahre gedauert, bis ich mich überhaupt konkret mit Ernährung und ihrem Einfluss auf die Gesundheit allgemein beschäftigt habe. Ich glaube, das geschah erst wirklich, als ich 1985 meine Ausbildung in Traditioneller Chinesischer Medizin

begonnen habe, in der die Ernährung eine der fünf Säulen des gesamten Systems darstellt. Die anderen vier Säulen sind übrigens Akupunktur, Qigong/Tai-Chi (Bewegungslehre), Tuina (Massage) und Kräuterheilkunde. Ich lernte in dieser Zeit nicht nur, dass es in der TCM einen wesentlichen Unterschied zwischen der normalen, als gesund eingestuften, sehr ausgewogenen Ernährung und einer Ernährungsform im Krankheitsfall (an der Erkrankung ausgerichtete Diät als Therapieform) gibt, sondern ich durfte auch erfahren, dass man im alten China die Psychiatrie z.B. nicht so sehr am Individuum ausgerichtet hat, sondern immer auch das ganze Dorf oder zumindest die Familie oder eine andere Gruppe von dem Patienten nahestehenden Menschen mitbehandelt hat. Die Ärzte haben den Begriff »Organismus« viel weitreichender interpretiert als wir heutzutage. Immerhin trägt man den Wechselwirkungen zwischen Menschen heute psychotherapeutisch dadurch Rechnung, dass man die Partner oft in die Therapiebegleitung einbezieht. In Betrieben mit sehr hohem Krankenstand werden Mediatoren und Medical Coaches um Unterstützung gebeten, um die oft zugrunde liegenden zwischenmenschlichen Störungen zu eliminieren. Burn-out zum Beispiel betrifft nicht nur den Einzelnen und kommt nicht vom Stress allein, das weiß man mittlerweile sehr genau.

Fühlen Sie sich in Ihrer Arbeitsumgebung wohl? Gehen Sie gern zur Arbeit oder gibt es Momente, in denen Sie lieber alles hinschmeißen würden? Sehen Sie sich Gruppenzwängen ausgesetzt (»Hier macht man das so«, »Wenn du dazugehören willst, dann mach gefälligst das und das«)? Machen Sie hierzu einen ganz einfachen Test: Beobachten Sie sich zwei Wochen lang und notieren Sie für sich, bei welchen Gelegenheiten Sie heimlich »grrrr« sagen und buchstäblich die Faust in der Tasche ballen, d.h. eine unangenehme Situation ertragen und schlucken, ohne sich dagegen zu wehren. Machen Sie Strich-

listen und stellen Sie fest, ob es bestimmte Menschen sind, bei denen Sie so reagieren, oder ob es bestimmte Themen oder Örtlichkeiten gibt, die in Ihnen Wut aufkommen lassen. Vielleicht gehören Sie zu den Millionen Menschen, die nachts die Zähne zusammenpressen oder mit den Zähnen knirschen und morgens von den nächtlichen Anstrengungen ganz gerädert sind. Dann sollten Sie diese Wutsammelaktionen unter die Lupe nehmen und etwas dagegen tun. Im weiteren Verlauf des Buches finden Sie konkrete Hinweise dazu, wie das geht.

Oder gehören Sie zu den Menschen, die rund um die Uhr erreichbar sind? Diese 24/7-Erreichbarkeit erzeugt eine – im Grunde völlig unnötige – hohe Stressbelastung. Wer diese Art der Selbstversklavung freiwillig wählt, hat höchstwahrscheinlich ein Problem mit dem Selbstwertgefühl. In den nachfolgenden Kapiteln finden Sie die Glaubenssätze, die hier zugrunde liegen, und natürlich auch verschiedene Möglichkeiten, diese aufzulösen. Die eigene Gesundheit so nachhaltig aufs Spiel zu setzen, kann man sich abgewöhnen. Aber das verlangt Selbstreflexion und Ausdauer. Es gibt mittlerweile jedoch sogar Firmen, die von ihren Angestellten verlangen, dass sie E-Mails nach Mitternacht *nicht* mehr beantworten und ihr Firmenhandy *nicht* mit in den Urlaub nehmen.

Spiritualität und Seele

Wir hatten als Definition von Gesundheit für dieses Buch folgende Formulierung gewählt: Gesundheit ist der Zustand vollständigen körperlichen, seelischen, geistigen, spirituellen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen. Was bedeutet in diesem Sinne Spiritualität für uns konkret? Wo finden wir den Spirit in uns?

Ich gebe im Folgenden meine persönliche Auffassung wieder, die nicht mit Ihrer Haltung übereinstimmen muss.