

JOHN A.SCHINDLER

DIE HEILKRAFT
DES SEELISCHEN GLEICHGEWICHTS

BIN ÄRZTLICHER RATGEBER FÜR
GESUNDE UND KRANKE

BIEDERSTEIN VERLAG MÜNCHEN

INHALT

EINLEITUNG : WIE IST ES IHNEN IM LETZTEN JAHR ERGANGEN ? . . .

Dasbüchtige Glück • Lebenskunst ist erlernbar • Störungen des Gefühlslebens führen zu körperlichen Erkrankungen • Der Plan dieses Buches

ERSTERTEIL:

Wie und warum kommt es zu seelisch bedingten Krankheiten ?

1. KÖRPERLICHE LEIDEN ALS FOLGEN SEELISCHER ERREGUNGEN I J

Alarmierender Anstieg funktioneller Erkrankungen • Schattenseiten der individuellen Psychotherapie • Seelisch bedingte Krankheit ist körperliche Krankheit • Intelligente Menschen sind anfälliger für seelisch bedingte Erkrankungen • Definition der ‚Emotion‘ • Hauptkategorien des Gefühls • Einmalige Gemütsregung — einmaliges Symptom • Seelisch bedingte Krankheiten entstehen bei geringfügigen Unlustgefühlen

2. KRANKHEITSERZEUGUNG DURCH GEMÜTSERREGUNG AUF DEM WEG ÜBER DAS VEGETATIVE NERVENSYSTEM. 30

Muskelanspannung und Schmerzentstehung • Der ‚Kloß im Hals‘ • Af) ktzustände der Magenmuskeln • Der Dickdarm — ein Spiegel seelischer Verfassung • Gallenkolikartige Schmerzen auf seelischer Grundlage • Emotionale ‚Blinddarmenzündung‘ • Blähungen • Seelische Ursachen des Aufstoßens • Emotionelle Manifestationen in der Muskulatur der Blutgefäße • Unreine Haut als Folge von seelischen Störungen • Niederschlag von Gemütsregungen in der Skelettmuskulatur • Es tut immer irgendwo weh

3. VOM ÜBERHETZTEN ATMEN. 44

Hyperventilation als Folge von Aufregung • Im Schlaf atmen wir rascher

4. SEELISCHE VORGÄNGE VERURSACHEN KRANKHEITEN AUF DEM WEG ÜBER DAS DRÜSENSYSTEM. 48

Dr. Hans Selye • Die Hypophyse • Belastung und Belaster • Das harntreibende Hormon • Das somatotrope Hormon STH • ACTH gegen STH • Asthma - eine STH-Belastungskrankheit • Das adrenocorticotrope Hormon ACTH • ACTH-Belastungskrankheit • Experiment über ACTH-Belastung • Chronische ACTH-Belastung

5- EIN GUTES GEFÜHL IST DIE BESTE ARZNEI	62
--	----

Positive Gefühle und hormonales Gleichgewicht • Wirklich ‚leben‘

6. OBERFLÄCHLICHES UND TIEFERES GEFÜHL	67
--	----

Unser Gefühlsleben spielt sich auf zwei Ebenen ab • Grundgefühle wirken stärker • Freudige Grundgefühle

ZWEITER TEIL:

Von der Heilung seelisch bedingter Krankheiten

7. AUCH SIE KÖNNEN SEELISCHES GLEICHMASS ERREICHEN.	73
---	----

Seelisches Gleichmaß gegen Sorgen • Gefühlsbelastung kommt von falscher Erziehung • Reife gleich seelischem Gleichgewicht • Reife, falsch verstanden • Unabhängigkeit und Verantwortungsegefühl • Der Gebende lebt glücklicher • Konkurrenzkampf um jeden Preis • Das System ist falsch • Sexuelle Reife und Unreife • Aggressivität ist Schwäche • infantile Störenfriede • Fantasie und Wirklichkeit • Anpassungsfähigkeit als wertvollster Bestandteil der Reife • Reife ist eine Lebenseinstellung

8. DER WEG ZU SEELISCHER AUSGEGLICHENHEIT.	88
--	----

Reif sein ist alles • Der Grundgedanke • Von der Heiterkeit des Herzens • Vier Ratschläge für schlechte Tage • Karl, der Berufspessimist • Wilhelm, der Lebenskünstler • Fertig werden mit dem Alltag

9. ZWÖLF REGELN, DIE IHR LEBEN ERLEICHTERN.	99
---	----

Führen Sie ein einfaches Leben • Nicht dauernd fragen: Wo tut es weh? • Unvernünftige Patienten • Lieben Sie Ihre Arbeit • Bummeln macht nicht glücklich • Das Hobby • Die Kunst, zufrieden zusein • Klassisches Beispiel der Unzufriedenheit • Liebe die Menschen - hilf der Sache der Allgemeinheit • Sprichfreundlich mit jedermann • Der Egoist ist schlechter dran • Seien Sie konsequent in Ihren Entscheidungen • Jeder Augenblick ist wichtig • Mache Zukunftspläne, aber nicht dauernd • Pläne machen, die Freude bringen • Immer mit der Ruhe! • Religion und seelisch bedingte Krankheiten

10. SEELISCHE AUSGEWOGENHEIT IN DER FAMILIE	126
---	-----

Die Familie: Krankheitsursache Nr. 1 • Belastende Familienatmosphäre • Nörgel-Atmosphäre • Kritischer Einfluß von außerhalb 'Atmosphäre mangelnder Zuneigung • Atmosphäre der Selbstsucht • Die Klage-Atmosphäre • Atmosphäre der Angst • Schwiegermutter-Atmosphäre - Familieneinfluß muß nicht immer schlecht sein • Vorsicht vor zu großen Ausgaben • Familiengemeinschaft • Familie und Allgemeinheit • Ohne Liebe geht es nicht • Vernünftige, aber freundliche Disziplin • Vertrauen und Freundlichkeit • Einschätzung der Familie

I I. DER WEG ZU SEXUELLER REIFE I 40

Biologie und Zivilisation • Notwendige Zügelung • Haupttriebfeder des Menschen? • Skrupellosigkeit ist Unreife • Andere Formen sexueller Unreife • Onanie, eine Quelle negativen Gefühlslebens • Die Homosexualität • Sexuelle Unreife in der Ehe • Frigidität — meist Schuld des Mannes • Sexuelle Reife • Lenkung der Jugend • Sexuelle Reife in der Ehe • ‚Aus dem Häuschen geraten‘

I 2. WAS TUN, WENN EINEM DIE ARBEIT AUF DIE NERVEN GEHT? I 54

Emotionale Belastung und Industrie-System • Die Überbelastung der Verantwortlichen • Überbelastung der mittleren Angestellten • Überbelastung des Arbeiters - Ist die industrielle Zivilisation das wert?

I 3. BEGEGNUNG MIT DEM ALTER 161

Überbelastung der Alternenden • Altern in unserer Zeit • Die Gleichgültigkeit der Kinder und der Gesellschaft • Alterseinsamkeit • ‚Senilität‘ oft nur seelisch bedingt • Was können wir für unser Alter tun?

14. SECHS LEBENSNOTWENDIGKEITEN UND IHRE ERFÜLLUNG 173

Wunsch nach Liebe — die erste Lebensnotwendigkeit • Wichtigkeit der Geschlechtsliebe' Sicherheitsbedürfnis - die zweite Lebensnotwendigkeit • Bedürfnis nach schöpferischem Ausdruck — die dritte Lebensnotwendigkeit • Bedürfnis nach Anerkennung — die vierte Lebensnotwendigkeit • Bedürfnis nach neuen Erlebnissen — die fünfte Lebensnotwendigkeit • Selbstachtung — die sechste Lebensnotwendigkeit • Zwei Depressionstypen • Erfüllung der Lebensnotwendigkeiten

15. EIN WORT AN DEN LESER VOM FACH 190

Die Reife-Erlernungs-Methode • Der Hauptnenner bei seelisch bedingten Krankheiten-Praktische Anwendungen • Die Ton-Bild-Sitzungen • Vergleich mit der üblichen Psychotherapie