

Marc I. B arasch

# Ich suchte meine Seele und wurde gesund

Heilung als  
Reise nach innen

Scherz

# Inhalt

Vorwort	von Bernie S. Siegel	9
Einführung		11
Prolog: Wo alle Leitern ihren Anfang haben		17
1	Das Haus der Medizin hat viele Zimmer	45
	Krankheit und Transformation	49
	Heilung und Emotionen	51
	Krankheit und ihre Bedeutung	53
	Was heilt?	55
	Der Zugang über die Seele	58
2	Der Weg der Heilung: Reiseberichte	62
	Exemplarische Heilungsprozesse	64
	Der Blech-Holzfäller	71
	Brian oder Der «verletzte Heiler»	74
	Standhalten oder fliehen?	77
3	Die verschlungenen Wurzeln der Krankheit	81
	Eine Krankheit, viele Ursachen	82
	Krankheitsmuster	84
	Der Verlust der Seele	87
	Die narzißtische Wunde	90
	Gibt es eine Krebspersönlichkeit?	92

Das verletzte Kind	95
Debby oder Eine Frage des Vertrauens	96
Krankheits-Abc?	98
Heilung des Geistes	101
4 Warnsignale oder Der Ruf, der ungehört verhallt	106
Schreie und Flüstern	108
Träume als Vorboten	111
Deena oder Das Traumbild am Anfang der Reise	112
Das Symptom-Stimme der Körper-Geist-Einheit?	117
Margaret oder Die Kraft der inneren Arbeit	118
Die Sprache der Symptome	121
Emotionen umleiten	125
Symptome - Heiler oder Mörder?	127
Albert oder Der heilsame Dialog	131
Verstärkung des Symptoms	132
5 Diagnose: Die Macht des Begriffs	137
Was bedeutet ein Name?	140
Die Auswirkungen der Diagnose	143
Die Macht der Prognose	144
Die Wahrheit	145
Ablehnung des Urteils	147
Vorhersagen überleben	148
Ist der Verlauf einer Krankheit festgelegt?	150
Traumdiagnose	154
Den eigenen Namen finden	159
6 Arzt und Patient	161
Der Zauberer	162
Der Heiler	165
Der Elternersatz	167
Der Lehrer	170
Der verletzte Heiler	172

7 Schwere Geschütze, magische Kugeln:	
Die Trutzborg der Medizin	176
Der Krieg gegen die Krankheit	176
Reinigungsriten	182
Hinter den Frontlinien der Medizin	184
Friedensschluß mit der Körper-Geist-Einheit	187
Die magische Kugel	190
Lösung des Algorithmus	196
8 Die Kontrolle zurückgewinnen und neuen Halt finden	198
Verzicht auf Selbstbestimmung	201
Kontrolle und Heilung	205
Wiedererlangen von Autonomie	206
Selbsterziehung	208
Grenzen der Selbstbestimmung	209
9 Eine Welt von Alternativen	212
Der Reiz «unorthodoxer» Therapien	214
Zwei Behandlungsmethoden gleichzeitig?	217
Eine Reise in fernöstliche Gefilde	219
Die Heilkräfte der Natur	224
Es gibt so viele Möglichkeiten	225
Psychospirituelle Reisen	231
Sind die beiden Heilwege miteinander vereinbar?	234
10 Auf der Suche nach Visionen: Den inneren Heiler entdecken	241
Die Macht der Vorstellungen	242
Anatomie eines Bildes	244
Entdeckung der inneren Bilder	247
Das geheime Leben von Bildern	250
Alice durch die Lupe betrachtet	254

Führer, Träume, Dämonen	259
«Große Träume»	261
11 Innere Arbeit: Die Wiederentdeckung des Gefühls	265
Den gesunden Kern finden	266
Das Betreten des magischen Zirkels	270
Das heilende Kind	274
Das verletzte Kind	278
Die Heilkraft von Wut und anderen starken Emotionen	281
12 Zum Leben erwachen	289
Den Körper wiederentdecken	292
Eros oder Die «wahren Kräfte des Lebens»	295
Das heilende Selbst	297
13 Das Soziale Gewebe und der Webstuhl des Selbst	305
Ein Riß im Gewebe	307
Soziale Heilung	310
Krankheit und Gesellschaft	314
14 Rückkehr - Schätze aus der Dunkelheit	319
Das Dunkel vor dem Morgenrauen	320
Der Wendepunkt	322
Heilung hört nie auf	324
Den Zweck der Seele leben	326
Den Weg der Heilung gehen	328
Epilog: Neu geboren	332
Literaturverzeichnis	341
Personen- und Sachregister	345