

## **Inhalt**

### **Bevor Sie dieses Buch lesen**

#### **Einleitung**

#### **Teil 1: Das Ziel**

Das Ziel

Wie definieren wir Lebensenergie?

#### **Teil 2: Die Thymusdrüse**

Die Thymusdrüse

Liebe und Haß, die beiden Elementargefühle

Positive Thymuseigenschaften

Negative Thymuseigenschaften

Wie man seine Probleme löst

Die beste Wahl

Der Zielgedanke

Die Gehirnhälften

#### **Teil 3: Die Akupunkturmeridiane**

Einführung in die Akupunktur

Psychosomatische Leiden und Gesundheit

Die Meridiane und ihre Gefühle

Beidseitige Meridiane

Lungenmeridian

Lebermeridian

Gallenblasenmeridian

Milz-Pankreas-Meridian

Dickdarmmeridian

Meridiane auf der Körpermitte

Kreislauf-Sexus-Meridian

Herzmeridian

Magenmeridian

Schilddrüsenmeridian

Dünndarmmeridian

Blasenmeridian

Konzeptions- und Gouverneursgefäß

Meridian-Testpunkte

Zusammenfassung des Testverfahrens

Die Meridiane, ihre zugehörigen Organe

und negativen Gefühlszustände

Die Meridiane, ihre zugehörigen Organe  
und positiven Gefühlszustände  
Die Meridiane und ihre jeweiligen  
Testbilder  
Wechselbeziehungen zwischen den  
Meridianen  
Die tieferen Schichten  
Unbewußte Faktoren  
Die Doppelbindung  
Das tägliche Programm zur Erhaltung der Lebensenergie  
Die Bewältigung von Ängsten und Phobien  
Umwandlung

**Nachwort**

**Anhang 1: Benutzte Wörterbücher**

**Anhang 2: Anmerkungen**

**Anhang 3: Aufbaustoffe und Zellsalze**

**Stichwortverzeichnis**

**Bildnachweis**

**Dank**

## **Einleitung**

Ich schreibe dieses Buch nach 25jähriger Erfahrung in der Psychiatrie und Vorsorgemedizin. Nachdem es jetzt nach langer Talfahrt endlich aufwärts mit mir geht und ich ein wesentliches Teilziel meiner beruflichen Laufbahn erreicht habe, sehe ich mein Fernziel zum ersten Mal klar: die Vermittlung vollkommener Gesundheit an meine Schüler. Viele Jahre meiner Arbeit als Arzt waren enttäuschend und unglücklich, und ich schaue voller Bedauern auf sie zurück. Später werden Sie die genaue Bedeutung dieser Gefühlszustände kennenlernen, denn sie betreffen uns alle, und auch erfahren, wie sie mein geistiges und körperliches Wohlbefinden beeinflussen.

Ich erlebte diese negativen Gefühle, weil ich erkannte, daß das, was meine Kollegen und ich taten, niemanden wirklich heilte. Wenn ich heute meine Berufsgenossen teste - und inzwischen habe ich Tausende von ihnen getestet -, zeigt sich, daß auch sie oft negative Gefühle hegen, wenn sie an ihre Berufserfahrungen denken und an die Arbeit, der sie sich eigentlich widmen wollten, nämlich das Leiden der Menschheit zu verringern und ihr Glück zu vermehren. Diese negativen Gefühle sind nicht unbedingt mit dem identisch, was ich empfand, aber doch ähnlich gelagert. Ärzte widmen sich der Medizin aus tief empfundener Anteilnahme, Liebe zur Menschheit und dem Wunsch, Menschen bei der Bewältigung ihrer Leiden zu helfen auf die gleiche Weise, wie Yehudi Menuhin aus großer Liebe zur Musik und dem Wunsch, dies der Welt nahezubringen, zur Geige greift. Beim Testen von Ärzten stellen wir jedoch fest, daß ihre Arbeit ihnen ihre Kraft raubt und sie schwächt. Stellen Sie sich einmal vor, dies würde auf Yehudi Menuhin zutreffen und er würde bei jedem Gedanken ans Geigenspiel und die Verwirklichung seiner Lebensaufgabe Lebenskraft einbüßen!

In genau dieser Lage befand ich mich. Meine Lebensenergie schmolz dahin, ich rutschte immer tiefer in einen Abgrund und wurde immer enttäuschter, weil ich erkannte, daß ich das Ziel nicht erreichte, um dessentwillen ich die Medizin erwählt hatte. Ich war „erfolgreich“ bei meinen Patienten, doch waren diese Erfolge meist von kurzer Dauer. Allzuviel hing von meiner Person und den Besuchen in meiner Praxis ab und zu wenig von

den Leuten, die ich behandelte. Es fehlte etwas in der Beziehung Arzt/Patient.

Der Wendepunkt kam, als ich mich eines Tages im Ärztezimmer unserer Klinik mit einem Kollegen aus der Psychiatrie unterhielt. Er erzählte mir, daß eine seiner Patientinnen nur noch auf Grund dessen, was er ihr sagte, am Leben sei. Er glaubte gewissermaßen, daß er sie am Leben hielt. Plötzlich erreichten meine Enttäuschung, Unzufriedenheit und Frustration ihren Höhepunkt, und ich erkannte, daß wir *alle* das taten. Wir alle lebten in der Vorstellung, daß unser Tun die Patienten am Leben hielt oder heilte. Und doch erlebten wir immer wieder, daß Patienten nach dem ersten Mal immer von neuem ins Krankenhaus eingeliefert werden mußten und sich einmal angenommene Muster immer wiederholten. Der Krankenhausaufenthalt sorgte für eine Besserung des Gesundheitszustandes, Entspannung und weniger Streß, doch konnten wir die Lebensenergie in den wenigsten Fällen so erhöhen, daß der Patient nach der Entlassung mit seiner Lebens- und Arbeitssituation zurechtkam und darin zentriert und stark blieb. Die Enttäuschung über die große Zahl der Rückfälle war einer der Faktoren, die mich zu meinen Forschungen und zum Schreiben dieses Buches anregten.

Ganze Wände psychiatrischer und medizinischer Fachliteratur erinnerten mich an mein über viele Jahre hinweg erworbenes Wissen. Wollte ich aber diese Erkenntnisse auf die Patienten übertragen, mußte ich zuallererst deren Willen zum Gesundwerden wecken und ihre Lebensenergie aktivieren. Wie ich später feststellte, ist dies eine Eigenschaft der Thymusdrüse, und wir werden an anderer Stelle noch ausführlich darüber sprechen.

Ich arbeitete weiter und beobachtete dabei die Falten, die sich in meinem Gesicht entwickelten: Falten des Unglücklichseins, des Selbstzweifels und der beruflichen Schuldgefühle. Falten, die sich eingruben, weil ich mich unablässig fragte, was ich denn falsch machte. Warum meine Patienten nicht stark, gereift, erwachsen und lebensstüchtig waren, weshalb ihnen Streß so zusetzte und sie Körper und Geist nicht vor den Angriffen aus der Umwelt schützen konnten. Dabei Hilfe zu leisten, das war mein Anliegen, dafür arbeitete ich und setzte ich mich ein. Und

weil ich in dieser Beziehung nicht weiterkam, entstanden Gefühle des Unglücklichseins, der beruflichen Unzulänglichkeit und Schuld. Dies war der Abgrund von Unzufriedenheit und Enttäuschung über meinen Beruf, in dem ich mich befand. Und von den Tausenden von Kollegen, die ich getestet habe, teilen viele diese Erfahrung. Sie werden die genaue Bedeutung dieser emotionalen Zustände bald verstehen und lernen, wie Sie diese überwinden können, wo auch immer die Ursachen dafür bei Ihnen liegen mögen.

Vor einigen Jahren hat sich mein Leben gewandelt, und dafür bin ich unendlich dankbar. Wenn Sie wissen, wie das Gefühl der Dankbarkeit die Lebensenergie aktiviert, verstehen Sie auch die ganze Bedeutung dieser Aussage. Zum ersten Mal entdeckte ich, daß es möglich war, Gefühlszustände bei mir und meinen Patienten augenblicklich und ganz präzise festzustellen und dies jedem, auch meinen Kollegen, zu zeigen. Durch ein paar Minuten einfachen Testens konnte jeder die ihn oder sie blockierenden Gefühle herausfinden. So entdeckte auch ich die negativen Emotionen, die mich sowohl privat als auch beruflich am Weiterkommen hinderten. Das war sehr bemerkenswert. Zum ersten Mal war es möglich, bewußte und unbewußte innere Haltungen augenblicklich, genau und auf einfache Weise kennen zu lernen.

Nach meinen langjährigen Erfahrungen in der Psychotherapie und Psychoanalyse konnte ich endlich die eigenen negativen Gefühlslagen durch Testen identifizieren und herausfinden, welche Aspekte meines privaten und beruflichen Lebens sie verursachten. Außerdem lernte ich, wie rasch - fast augenblicklich - diese Hindernisse beseitigt werden konnten. Meine Einstellung zum Arztberuf änderte sich sofort und umfassend. Die Talsohle war überwunden. Ich entdeckte, wie Lebensenergie erweckt und gesteigert werden kann.

Bald ging ich dazu über, diese Tests mit meinen Patienten durchzuführen. Zu meiner großen Freude - und Sie werden auch die Bedeutung dieses Gefühls noch näher kennen lernen - zeigte sich, daß meine Patienten, selbst diejenigen, die ich schon jahrelang behandelt hatte, drastische Verbesserungen und Heilungen erfuhren. Dies kam in erster Linie dadurch zustande, daß ich jetzt in der Lage war, ihnen beim Entdecken der

Wurzeln ihrer Probleme zu helfen. Der Ursprung aller körperlichen und seelischen Probleme ist die emotionale Haltung. Solange sie positiv bleibt und uns keine die Lebensenergie aufzehrenden negativen Einstellungen hemmen, sind und bleiben wir gesund und vital. Wir sind mittlerweile dazu imstande, den Patienten ihre negativen Gefühlsmuster genau aufzuzeigen. Ich habe gelernt und gezeigt, daß sich *kraft des Wortes* negative Gefühle augenblicklich in positive verwandeln lassen und die Lebensenergie vom Negativen zum Positiven fließt; und auch Sie werden das erfahren, wenn Sie selber mit dem Testen beginnen.

Es kommt nicht darauf an, psychiatrische Probleme durchzuarbeiten und zu ergründen, warum die Patienten ihre Mütter hasen, Probleme mit ihren Vätern hatten, impotent wurden oder was auch immer. Es geht vielmehr darum, die genauen negativen Gefühlslagen zu entdecken und durch die Macht des Wortes und durch die Kraft der zugrundeliegenden Gedanken - die positiven Affirmationen - den negativen Zustand in einen positiven zu verwandeln. Die Tests zeigten, daß das möglich ist und Veränderungen bewirkt. Und die Patienten erhielten sich dann mit einem einfachen täglichen Programm weiter gesund. Die Ergebnisse bei psychischen und anderen Erkrankungen waren bemerkenswert. Der große Durchbruch hatte stattgefunden. Ich brauchte nicht länger die Arbeit *für* die Patienten zu tun. Statt dessen zeigte ich ihnen nun durch Testen ihre negativen Haltungen und die Streßprobleme in ihrem Leben. Genauer gesagt: *Die Körper der Patienten zeigten es uns*. Dadurch erkannten sie ihre wahren Wünsche und Sehnsüchte und sahen, wie sie jedes Hindernis überwinden konnten. Dann mußten sie ihre Willenskraft einsetzen, um ihre Ausgeglichenheit beizubehalten und damit ihrem Dasein eine neue Wende zu geben. Es handelte sich im wesentlichen darum, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und sich zu sagen: „So weit bin ich nun in meinem Leben gekommen. Ich habe den Arzt aufgesucht, weil ich einsehe, daß etwas nicht in Ordnung ist. Durch seine Hilfe und diese Tests hat mir mein Körper die Einstellungen und Belastungen gezeigt, die mich hemmen. Jetzt entscheide ich mich dafür, gesund zu werden, weil ich inzwischen gelernt habe, daß und wie das möglich ist.“ Dann krepelt der Patient sich sozusagen die Ärmel hoch und

sagt sich: „Also dann mal los! Ich sehe, was nicht in Ordnung ist, ich weiß, was *ich* tun muß, und ich bitte den Arzt um seine Hilfe und Unterstützung dabei.“

Nun hatte ich nicht mehr wie früher das Gefühl, daß ich es war, der den Patienten am Leben erhielt. Und wenn es jemandem nicht besser ging, sah ich es nicht mehr als meinen Fehler an. Die Ursachen meiner beruflichen Enttäuschungen und die Schuldgefühle waren verschwunden. Statt dessen erlebte ich meine Arbeit als sinnvoll, fühlte mich glücklich, erfüllt und voller Selbstwertgefühl. Meine Hauptaufgabe bestand jetzt darin, dem Körper des Patienten dabei zu helfen, dem Patienten zu zeigen, wie er ständig zur Erhaltung des jeweiligen Krankheitszustandes beitrug, und ihn dann bei der Aktivierung seiner Willenskräfte und seines Wunsches nach Gesundheit zu unterstützen.

Eines der größten Probleme der modernen Psychiatrie ist die Tatsache, daß der Patient bei jedem Gespräch dazu aufgefordert wird, sich mit dem Negativen zu befassen und dem Psychiater in aller Ausführlichkeit zu erzählen, was im einzelnen alles schlecht und falsch gelaufen ist. Diese Art Psychotherapie und Psychoanalyse kann sich über Jahre hinziehen. Die meisten Patienten wissen dann ziemlich genau Bescheid über das, was bei ihnen alles nicht in Ordnung ist, aber ihre Lebensenergie bleibt geschwächt und die des behandelnden Psychiaters ebenso. Ich habe die ungesunden Auswirkungen solcher Methoden in meinem Buch „*Der Körper lügt nicht*“ ausführlich dargestellt. Es ist nicht notwendig, sich dauernd am Negativen aufzuhalten, obwohl es natürlich von Vorteil ist, wenn wir es kennen und verstehen. Aber dann müssen wir es loslassen und zum Positiven umwandeln. Nur so ist rasche und wirksame Selbstheilung möglich - nicht aber durch ständiges Verweilen beim Negativen. Eine der wichtigsten Kräfte, die mich aus meinem eigenen Tief herausbrachten, war die Umstellung vom Klammern ans Negative zum Annehmen des Positiven. Wenn dies geschah, stieg die Lebensenergie bei Patienten und mir, und es ging für beide aufwärts.

Inzwischen haben Tausende von Patienten, Schülern und zahlreiche Fachleute der Naturheilkunde die erwähnten Testmethoden gelernt, und Sie werden beim Lesen dieses

Buches einige der wunderbaren und lohnenden Ergebnisse davon kennen lernen. Was Sie hier lernen, kann Ihr ganzes Leben verändern, ob Sie nun Laie oder Therapeut, krank oder gesund sind. Zum ersten Mal werden Sie die Belastungen kennen lernen, die bestimmte hemmende Gefühlshaltungen erzeugen, und zwar sowohl die bewußten als auch die unbewußten. Sie erfahren dabei sowohl diese inneren Haltungen als auch die Antwort, die in Ihnen liegt. Diese Erkenntnis allein könnte Jahre psychotherapeutischer Arbeit erfordern - jetzt steht sie sofort zur Verfügung. Zum ersten Mal ist es möglich, Ihre unbewußten Motivationen, Ihre wahren Wünsche in jeder beliebigen Situation zu erkennen.

Mir schwebt als Fernziel, zu dem dieses Buch beitragen soll, das Freiwerden der Menschheit von der Unmündigkeit in der Beziehung Arzt/Patient, wie wir sie heute kennen, vor. Ich hoffe, daß es außer in traumatischen und akuten schweren Krankheitsfällen eines Tages keine „Patienten“ mehr, sondern nur noch „Lernende“ geben wird. Dann kann der „Doktor“ seiner Berufung als Lehrer folgen (lat. *docere* = lehren), und der Patient (lat. *pati* = leiden) wird zum Schüler, der mehr über sich erfahren und körperlich, geistig und seelisch so gesund wie möglich werden möchte. Dieses Ziel wird immer greifbarer und realistischer. Ich schrieb dieses Buch, um die Ergebnisse meiner langjährigen Erfahrung in der Medizin und Psychiatrie sowie diese neueren Erkenntnisse mit Ihnen zu teilen, damit auch Sie Schüler werden können.

Beim Lesen dieses Buches lernen Sie vieles über sich selbst und das erstaunliche Wirken Ihres Körpers und Geistes. Sie können lernen, Ihr eigener Herr zu sein und genau herausfinden, auf welcher Stufe Sie emotional „funktionieren“ und was sich verbessern läßt. Es ist nicht notwendig, in der Talsohle stecken zu bleiben. Sie können herausfinden, was Sie und andere Menschen wirklich denken und wünschen, und Sie werden Ihre wahren Wünsche entdecken, nicht nur den kleinen Teil, den wir Bewußtsein nennen, sondern auch jene aus dem unendlich größeren Bereich des Unbewußtseins. Sobald Sie dies alles erkannt haben, können Sie bei großen und kleinen Entscheidungen in Ihrem Leben zum ersten Mal kreativ sein, in Übereinstimmung mit Ihren wahren Wünschen Ihr wahres



Selbst finden und Ihre ganz persönlichen Ziele auf dieser Erde erreichen. Und Sie können diese Ziele einfach, leicht und genau bestimmen.

Erst wenn Sie Ihre negativen Gefühle kennen, lassen sich diese in positive umwandeln. Und dann erst können Sie die vorher durch Gedanken blockierte, jetzt freiwerdende Energie tatkräftig einsetzen. Dieses Freiwerden erlaubt es dem wahren Selbst zutage zu treten. Durch das bessere Verständnis des erstaunlichen Funktionierens Ihres Körpers und Geistes erkennen Sie auch die heilende oder schwächende Kraft von Gedanken. Das Wissen um Körper und Geist bringt eine neue Freiheit. Sie erfahren, wie man sich auf dem Weg zu schöpferischem Tun und Gesundheit fühlt, wenn das Gehirn integriert arbeitet.

Der Alltagsstreß, das Meiste von dem, was uns unsere Energien raubt, beeinflußt uns unbewußt. Und es ist schwierig, sich etwas zu stellen und mit etwas fertigzuwerden, dessen man sich nicht bewußt ist. Durch einfache Testverfahren können Sie nun Ihre eigenen unbewußten Streßfaktoren identifizieren und in den Griff bekommen. So ist allein das Denken in vielen Fällen bereits ein Streßfaktor. Haben wir ein Problem, so suchen wir denkend nach der Lösung. Doch allein dieses Denken löst bei vielen Menschen noch zusätzlich weiteren Streß aus. So wird das Denken an das Problem oft zum zusätzlichen Problem. Dem kann abgeholfen werden. Sie werden lernen, beim Denken kreativ zu sein, Probleme zu lösen, statt sie noch zu vermehren. Darüber hinaus wird Ihr Streben nach Kreativität, Gesundheit und Erfülltsein neu entfacht, und Sie werden die Entscheidungen treffen *wollen*, die für Sie am besten sind.

Sie werden lernen, in allen Bereichen des Lebens schöpferisch zu sein. Sie werden, statt überwiegend nur eine Gehirnhälfte einzusetzen, wie es 95 Prozent von uns die meiste Zeit tun, in der Lage sein, alle Ihre geistigen Energien auf die täglichen Aufgaben zu lenken, und Ihr Tagesablauf und Ihre Verhaltensweisen werden harmonisch, fließend und aufbauend nicht nur für Sie selbst, sondern auch für alle anderen.

Am wichtigsten ist jedoch, daß Sie die Kraft der Liebe erfahren werden und wie Liebe wie keine andere Kraft Ihre

Lebensenergie aktiviert, alle Disharmonien und Unausgewogenheiten in Geist und Körper beseitigt, Sie aufbaut und gesund macht. All das und mehr meine ich, wenn ich von *psychobiologischer Harmonie* spreche. „Wenn alle Elemente sich zum Wohl des Ganzen zusammenfügen“, herrscht Harmonie. Ich stelle den Begriff „*psycho*“ deshalb voran, weil er sich auf geistige Aktivität bezieht und im älteren Sprachgebrauch der Antike Psyche auch die Seele bezeichnet. Mit „*biologisch*“ verweise ich auf sämtliche körperlichen Eigenschaften und Funktionen des Lebens. Damit umfaßt „*psychobiologische Harmonie*“ nicht nur die Gesamtheit von Körper, Geist und Seele, dieser drei ineinandergreifenden Teile (wenn man sie überhaupt trennen kann), sondern auch das harmonische Zusammenwirken aller Bestandteile in jedem einzelnen von ihnen. Wenn alle Elemente unseres psychobiologischen Seins zusammenarbeiten und in sich heil sind, wird auch der Energiefluß durch unseren Körper ausgeglichen und koordiniert sein. In diesem Zustand erleben wir vollkommene Gesundheit, Glück und Liebe.

Ich habe aus meinen Erfahrungen in der Psychiatrie gelernt, daß Krankheit im Grunde das Problem des Liebens und/oder Geliebtwerdens ist. Der griechische Philosoph Empedokles hat dies vor 2500 Jahren wahrscheinlich zum ersten Mal mit einfachen Worten zu Papier gebracht. Was er sagt, ist grundlegend, und doch tun wir nicht mehr als bestenfalls darüber reden. Zwei Kräfte kontrollieren nach Empedokles das ganze Universum - sei es nun das Mikrouniversum des einzelnen Menschen mit Körper, Geist und Seele oder das Makrouniversum des Weltalls. Diese zwei Kräfte sind Liebe und Haß, positive und negative Gefühle, wenn Sie so wollen. Wenn Haß vorherrscht, arbeiten die Elemente, die das Weltall ausmachen, nicht zusammen. Zerfall, Aufsplitterung, Chaos, Disharmonie und Krankheit breiten sich aus. Unter der Vorherrschaft der Liebe jedoch kommen Integration, Gesundheit und Harmonie zum Tragen. Das ist auch meine Philosophie, und das will ich mit diesem Buch lehren: wie man die Bereiche von Streß, Chaos und Negativdenken bestimmt, die uns hemmen und nicht ganz gesund werden lassen, weil sie uns am Lieben hindern, und wie wir diese in Harmonie umwandeln können.

In dieser knappen Einleitung wurden viele Gebiete nur im allgemeinen berührt, jedoch werden eventuell aufgetauchte Fragen durch später folgende Einzelheiten noch geklärt. Die zuvor beschriebenen Ziele lassen sich sofort erreichen. Und was mir an dieser Arbeit besonders gefällt, ist die Tatsache, daß Sie sich nicht auf das zu verlassen brauchen, was ich behaupte, sondern alles Gelernte durch eigenes Testen überprüfen können. Nehmen Sie mir, was ich sage, nicht einfach ab. Prüfen und testen Sie selbst. Das ist schließlich der endgültige wissenschaftliche Beweis, daß sie zuhause mit sich selbst und Freunden als Versuchspersonen zu den gleichen Schlußfolgerungen kommen und die gleichen Ergebnisse erzielen können, wie ich und meine Kollegen mit unseren Patienten es nun seit einigen Jahren tun. Ihr Körper wird als Schiedsrichter das letzte Wort haben.

Besonders spannend bei diesem Vorgehen ist die Erkenntnis, daß wir jetzt die besonderen Beziehungen zwischen Geist und Körper demonstrieren können und daß ganz bestimmte Gefühle auch ganz bestimmte Körperorgane beeinflussen. Alle Mediziner, vor allem die Experten im Bereich der Psychosomatik, sind seit vielen Jahren an diesen Fragen interessiert. Nun lassen sich diese Zusammenhänge aufzeigen.

Das Bindeglied ist das Akupunktursystem. Mir ist durchaus bewußt, daß die moderne westliche Medizin die Lehren der Akupunktur bislang noch nicht „zufriedenstellend wissenschaftlich untermauern“ konnte. Man bedenke jedoch, daß sie in China und anderen fernöstlichen Ländern seit vielen tausend Jahren erfolgreich angewendet wird. Und wer jemals einen größeren chirurgischen Eingriff allein unter Akupunktur-Anästhesie erlebt hat, für den ist die Frage, ob Akupunktur vom Westen anerkannt wird, bedeutungslos geworden. Die Tatsachen sprechen für sich allein. Durch unsere Forschungen konnten wir zeigen, daß jede Akupunkturbahn, jeder Meridian, mit einer speziellen Gefühlslage korrespondiert. Durch einfaches Testen läßt sich der eigene Gefühlszustand bestimmen. Das ist ein entscheidender Durchbruch.

Sobald Sie die einfachen Testverfahren und Ausgleichsmethoden gelernt haben, steht Ihnen ein neues Werkzeug zum Erlangen positiver Gesundheit zur Verfügung.

Ich werde jede Gefühlslage und ihre Beziehung zum jeweiligen Meridian sorgfältig und gewissenhaft erläutern. Sie lernen die genaue Bedeutung aller Begriffe, mit denen diese Gefühle umschrieben werden, weil ich gelernt habe, daß wir uns ganz klar über sie sein müssen, um richtig zwischen ihnen unterscheiden zu können. Wenn wir zum Beispiel den Unterschied zwischen Unglücklichsein und Depression verstehen und wir durch Testen herausfinden, daß einer dieser Zustände auf uns zutrifft, läßt sich das Gleichgewicht leichter wiederherstellen. Unser Spracherbe enthält die emotionalen Wahrheiten unserer Kultur. Wer die Begriffe genau kennt, der kennt auch sich selber und kann - wie nie zuvor - Selbsthilfe praktizieren.

Ich hoffe, daß Sie sich beim Lesen dieses Buches zum ersten Mal des feinen Gleichgewichts aller Ihrer Gefühlszustände bewußt werden, das fast so einzigartig wie ein Fingerabdruck ist. Wenn Sie Ihr wahres Selbst entdecken und Ihr Wissen über den eigenen Geist und Körper anwenden, sind Sie imstande, sich zu heilen. In diesem Sinne wünsche ich mir, daß sich mein Berufsstand - Ärzte und vor allem Psychiater - auflöst. Meine Kollegen und ich wollen Ihre *Lehrer* sein, Ihnen die Wunder des eigenen Körpers und Geistes und deren Zusammenspiel nahebringen, Ihnen zeigen, wie Sie selber jene Faktoren entdecken können, die Ihre Entwicklung bremsen und Ihre Selbstverwirklichung verhindern. Wenn Sie sich von der Richtigkeit dieser Erkenntnisse selbst überzeugt haben, werden Sie auch die Willenskraft zum Loslassen negativer und Annehmen positiver Gefühle aufbringen. Dann erst sind Sie wirklich kreativ und auf dem Weg zu positiver Gesundheit und optimaler Energie.

Obwohl dieses Buch „leicht“ erscheinen mag, enthält es wichtige psychiatrische Implikationen. Viele meiner Darlegungen bekräftigen die grundlegenden, tiefsten Theorien der Psychoanalyse und Psychotherapie. Das Buch ist, obwohl leicht zu lesen, wissenschaftlich-theoretisch und akademisch aufgebaut. Nach meiner Auffassung können Psychologen, Psychoanalytiker und Kommunikationstheoretiker sowie alle Angehörigen der Heilberufe eine Menge aus den vorliegenden Erkenntnissen profitieren. Geschrieben wurde das Buch aber für

*Sie.* Es soll Ihnen helfen, Ihr Potential auszuschöpfen, Ihre Energie freizusetzen, kreativ und ausgeglichen zu werden und sich und Ihren Mitmenschen beizustehen.

Alle Aspekte werden harmonisch integriert, damit Körper, Seele (Bewußtes und Unbewußtes) und Geist ins Gleichgewicht kommen – in den Zustand psychobiologischer Harmonie. Empedokles drückte es vor langer Zeit schon so wunderbar aus:

In den sicheren Räumen der Harmonie  
weilt festgefügt die runde Kugel, erfreut  
sich umgebender Einsamkeit.

Ich hoffe, daß Sie das zu erreichen lernen, indem Sie Ihre Negativität umwandeln und Ihre Lebensenergie aktivieren.