

**HEYNE <**

### *Das Buch*

Das beeindruckende Vermächtnis einer der großen, weisen Frauen unserer Zeit: Dr. Gladys McGarey wurde 103 Jahre alt, war über 70 Jahre praktizierende Ärztin aus Leidenschaft und gilt weltweit als Pionierin der ganzheitlichen Medizin. Basierend auf ihrer immensen Lebenserfahrung, verrät sie hier ihre sechs Geheimnisse für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Ihr überraschender Ansatz: Es geht nicht darum, mit unserer Lebensenergie sparsam umzugehen – sondern sie vielmehr großzügig und aus vollem Herzen zu verteilen!

Mit ihrer Weisheit und warmherzigen, einfühlsamen Art verkörperte Dr. Gladys zugleich die liebevolle Großmutter und vertrauensvolle Hausärztin, die wir alle gern hätten. Ihr Buch ist ein inspirierender Wegweiser, der unsere Sicht auf Krankheit und Heilung grundlegend verändert – und der zeigt, wie wir dem Leben in jeder Phase voller Freude, Neugier und Mut begegnen.

### *Die Autorin*

Dr. Gladys McGarey (1920–2024) gilt als weltweite Pionierin der allopathischen und ganzheitlichen Medizin und gründete zahlreiche Institutionen, unter anderem das *American Board of Holistic Medicine* und die *Holistic Medical Association*. Sie war eine der ersten westlichen Ärztinnen, die in den USA Akupunktur anwandten, und hat zahlreiche Ärztinnen und Ärzte darin ausgebildet. Bereits in den 1970er-Jahren setzte sie sich unermüdlich für natürliche Geburten ein und dafür, dass Väter in den Kreißsälen der Krankenhäuser anwesend sein dürfen. In ländlichen Gebieten Afghanistans lehrte sie Frauen sichere Geburtsmethoden, was dort zu einem Rückgang der Säuglingssterblichkeit um 47% führte. Dr. Gladys McGarey lebte und arbeitete in Arizona, wo sie eine Praxis für Lebensberatung und ihre Stiftung *Foundation for Living Medicine* leitete. Sie verstarb am 28. September 2024 im Alter von 103 Jahren.

DR. GLADYS McGAREY

# WAS EIN GUTES LEBEN AUSMACHT

Eine 103-jährige Ärztin offenbart  
die sechs Geheimnisse für Gesundheit  
und Glück in jedem Alter

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Sabine Zürn

Wilhelm Heyne Verlag  
München

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage  
Taschenbcherstausgabe 04/2025

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel  
*The Well-Lived Life: A 102-Year-Old Doctor's Six Secrets to Health  
and Happiness at Every Age* bei Atria Books,  
an Imprint of Simon & Schuster, Inc., New York.  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023  
by Integral Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright © dieser Ausgabe 2025 by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
produksicherheit@penguinrandomhouse.de  
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte sind vorbehalten.  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München,  
unter Verwendung eines Motivs von © Yayasya/iStockphoto;  
Coverfoto © privat  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany.  
ISBN 978-3-453-70497-8

[www.heyne.de](http://www.heyne.de)

*Für die fünf Generationen der Liebe und Heilung meiner  
Familie. Und für Sie, liebe Leserinnen und Leser. Möge dieses Buch  
zu Ihrer Heilung beitragen und ein Wegweiser für  
Ihre Seele sein. Sie sind aus einem bestimmten Grund hier.*



# INHALT

## VORWORT: DR. MARK HYMAN

EINFÜHRUNG: HINWENDUNG ZUM LEBEN	15
<b>1. GEHEIMNIS: SIE SIND AUS EINEM BESTIMMTEN GRUND HIER</b>	27
KAPITEL I: UNSER LEBENSSAFT	27
KAPITEL 2: WARUM BIN ICH HIER?	35
KAPITEL 3: WIE PUZZLETEILE	43
KAPITEL 4: WOHIN MIT UNSEREM LEBENSSAFT?	49
KAPITEL 5: IHRE TRÄUME VERWIRKLICHEN	56
Übung: Finden Sie Ihren Lebenssaft	61
<b>2. GEHEIMNIS: ALLES LEBEN MUSS IN BEWEGUNG SEIN</b>	63
KAPITEL 6: DAS GEFÜHL DER LÄHMUNG	63
KAPITEL 7: DAS LEBEN IST STÄNDIG IN BEWEGUNG	69
KAPITEL 8: DEN SCHMERZ ÜBERWINDEN	76
KAPITEL 9: GEFANGEN IM SCHAMGEFÜHL	83
KAPITEL 10: UNWICHTIGES LOSLASSEN	88
KAPITEL 11: BLOCKADEN LÖSEN	95
KAPITEL 12: SUCHEN SIE DAS RINNSAL	100
Übung: Loslassen	104

<b>3. GEHEIMNIS: LIEBE IST DIE STÄRKSTE MEDIZIN</b>	105
KAPITEL I3: LIEBE UND ANGST	105
KAPITEL I4: SIE HABEN DIE WAHL	110
KAPITEL I5: WARUM SELBSTLIEBE WICHTIG IST	114
KAPITEL I6: LIEBE ANNEHMEN	121
KAPITEL I7: LIEBE SCHENKEN	125
KAPITEL I8: LIEBE WIRKT WUNDER	128
Übung: Sich selbst lieben und heilen	135
<b>4. GEHEIMNIS: WIR SIND NIE WIRKLICH ALLEIN</b>	137
KAPITEL I9: LEBEN IST GEMEINSCHAFT	137
KAPITEL 20: NIEMAND IST PERFEKT	143
KAPITEL 2I: FREUNDE FINDEN	148
KAPITEL 22: GRENZEN SETZEN	155
KAPITEL 23: DIE KRAFT DES ZUHÖRENS	162
KAPITEL 24: HILFREICHE ENGEL	167
Übung: Das Lebensnetz knüpfen	175
<b>5. GEHEIMNIS: DAS LEBEN IST IHR LEHRER</b>	177
KAPITEL 25: EINE LEKTION ÜBER ALLES IM LEBEN	177
KAPITEL 26: WIE WIR AUFHÖREN ZU KÄMPFEN	182
KAPITEL 27: WAS TRÄUME UNS MITTEILEN	188
KAPITEL 28: WENN DER SCHMERZ NICHT ENDET	192

KAPITEL 29: SCHWIERIGE SITUATIONEN MEISTERN	198
KAPITEL 30: LEKTION UM LEKTION	205
Übung: Die Lektion finden	212
<b>6. GEHEIMNIS: NUTZEN SIE IHRE ENERGIE IN VOLLEN ZÜGEN</b>	<b>215</b>
KAPITEL 31: ENERGIE IST EINE INVESTITION	215
KAPITEL 32: WOFÜR WOLLEN SIE IHRE ENERGIE EINSETZEN?	219
KAPITEL 33: WUNDER IN IHR LEBEN EINLADEN	224
KAPITEL 34: DAS POSITIVE VERSTÄRKEN	230
KAPITEL 35: SICH NEU AUSRICHTEN	235
Übung: Das Leben umarmen	241
FAZIT: SIE KOMMEN GENAU ZUR RICHTIGEN ZEIT	243
DANKSAGUNG	257
Anmerkungen	265
ÜBER DIE AUTORIN	269

*In den acht Jahrzehnten meiner ärztlichen Tätigkeit und den zehn Jahrzehnten meines Lebens auf dieser Erde habe ich Tausende von Menschen behandelt. Viele ihrer Geschichten habe ich nach bestem Wissen und Gewissen in dieses Buch aufgenommen.*

*Aus Gründen der Diskretion habe ich alle Namen geändert, viele Details weggelassen und mehrere Fälle zu einem zusammengefasst. Unverändert geblieben sind die tiefgreifenden seelischen Veränderungen, die ich bei meinen Patientinnen und Patienten beobachten konnte, und die ebenso tiefgreifenden Auswirkungen, die jeder einzelne Mensch auf meinen persönlichen Seelenweg hatte.*

# VORWORT

DR. MARK HYMAN

Als ich Dr. Gladys das erste Mal traf, wusste ich, dass ich eine der großen Heilerinnen und ältesten weisen Frauen unserer Zeit vor mir hatte. Genauso erging es unzähligen anderen Menschen, die ihr begegneten. Ich spürte sofort, dass diese Frau alles, was unser menschliches Dasein ausmacht, kennt und zutiefst versteht – unsere Freuden und Sorgen, die unausweichlichen Kämpfe und alles, was es zu feiern gibt. Dr. Gladys war eine äußerst warmherzige Naturheilärztin mit einem profunden Wissen, das sie sich hart erarbeitet hat. Sie durfte über hundert Jahre alt werden, bis ihr erstes Buch, ein inspirierender Wegweiser, erschien. Aber das Warten hat sich gelohnt. Dr. Gladys hat weltweit Pionierarbeit geleistet und unser Verständnis von Gesundheit und Heilung grundlegend verändert. In ihrem außerordentlich wichtigen Buch weiht sie Millionen von Leserinnen und Lesern in die einfachen, aber bahnbrechenden Geheimnisse ein, wie man in jedem Alter wahre Gesundheit und echtes Glück erlangen kann.

Dr. Gladys war fast achtzig Jahre als Ärztin tätig – oder sogar noch länger, wenn man die Zeit ihrer inoffiziellen Ausbildung mitzählt, in der sie ihren Eltern, die als Missionsärzte in Indien tätig waren, bei der Behandlung schwacher und entrechteter Menschen half. Dr. Gladys ist seit Langem als »Mutter der ganzheitlichen Medizin« bekannt, obwohl man sie heute eher »Großmutter« oder sogar »Urgroßmutter« nennen darf. Nach ihrer Ausbildung zur Ärztin während des Zweiten Weltkrieges war sie eine der Pionierinnen auf diesem Gebiet und sah sich mit erheblichen sexistischen Vorurteilen konfrontiert. 1978 war sie das

einige weibliche Gründungsmitglied der *American Holistic Medical Association*.

Ihre ausgeprägte Neugier trieb sie dazu an, neben der Schulmedizin auch wirksame alternative Heilverfahren zu studieren und eine Reihe von Behandlungsmethoden aus westlichen, östlichen und indigenen Medizinsystemen zu erlernen und in ihrer Praxis anzuwenden, und zwar lange bevor andere Ärzte einen solchen Ansatz verfolgten. Ihre Überzeugung, dass die Würde werdender Mütter gewahrt und die Medikalisierung natürlicher Prozesse reformiert werden muss, bewog sie dazu, sich in den Sechziger- und Siebzigerjahren für sichere Hausgeburten stark zu machen. Als frühe Verfechterin der Ernährungsmedizin vertrat Dr. Gladys die Ansicht, dass Nahrung jede einzelne Zelle unseres Körpers beeinflusst – ein Ansatz, der Generationen von Ärzten überzeugt hat. Und ihr Konzept, dass Krankheiten uns den Schlüssel zu unserem Leben und zur Entwicklung unserer Seele an die Hand geben können, ist bis heute etwas radikal Neues in der Medizin.

Ihr Buch wird ein Klassiker werden, in dem Dr. Gladys sowohl seelisches Leid als auch körperliche Beschwerden behandelt. Es wird nicht nur Patientinnen und Patienten sowie medizinisches Fachpersonal erreichen, sondern auch Menschen, die sich nach einem erfüllteren und glücklicheren Leben sehnen. Dr. Gladys erklärt die wahren Ursachen von Krankheit und Gesundheit, von Unwohlsein und Wohlbefinden, denn Heilung findet ihrer Ansicht nach auf seelischer und körperlicher Ebene statt. Sie vertritt die Auffassung, dass wahre Gesundheit darauf beruht, die unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens sowie Krankheit und Schmerz aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten, um tiefe Lebensfreude und Zufriedenheit zu empfinden.

Dr. Gladys zeigt uns, wie wir alles, was das Leben zu bieten hat, genießen können, und sie lebt vor, was sie vermitteln möchte. Sie ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie wir unser Leben betrachten sollten: als einen sich verändernden Entwicklungsprozess, in dem wir unsere Energie frei entfalten und »gesund altern« können.

In einer Zeit, in der das Älterwerden nicht sehr viel Wertschätzung erfährt, bietet uns Dr. Gladys eine positive Sicht dieses unaufhaltsamen Prozesses und was wir daraus gewinnen können: Je mehr wir lernen und die wahre Bestimmung unserer Seele verwirklichen, desto schöner und erfüllter ist unser Leben. Mit anderen Worten: Es geht darum, in jedem Augenblick das Beste aus unserem Leben zu machen, damit wir am Ende unserer Tage wissen, dass wir sie wirklich gut gelebt haben.

Dr. Gladys veranschaulicht die *Sechs Geheimnisse für Gesundheit und Glück in jedem Alter* am Beispiel ihrer persönlichen inspirierenden Lebensgeschichte und der ihrer Patientinnen und Patienten, von denen viele an Wunder grenzende Heilungen erfahren haben. Diese Menschen heilten nicht nur ihre Krankheiten, sondern auch ihr Leben.

Dieses Buch ist das stolze Ergebnis all dessen, was Dr. Gladys im Laufe eines Jahrhunderts gelernt und gelehrt hat.



# EINFÜHRUNG HINWENDUNG ZUM LEBEN



In diesem Jahr bin ich 102 Jahre alt geworden. Als Ärztin im zweiten Lebensjahrhundert werde ich oft nach dem Geheimnis meines langen, gesunden und glücklichen Lebens gefragt: Jogge ich? Mache ich Pilates? Esse ich oft Kuchen?

Nein, ich jogge nicht. Gelegentlich mache ich Pilates. Und ja, ich esse hin und wieder Kuchen, denn ich liebe Kuchen! An meinem 95. Geburtstag bin ich sogar aus einer Torte gehüpft.

In den vergangenen acht Jahrzehnten als Ärztin habe ich viele Patientinnen und Patienten behandelt, die so besessen davon waren, die perfekte Diät zu finden, dass sie davon krank wurden. Andere hatten so viel Angst vor dem Tod, dass sie nicht mehr am Leben teilnahmen. Und fast alle hofften, ich hätte den ultimativen Tipp für sie, was sie in ihre Smoothies geben sollten, um ewig zu leben – oder zumindest ein paar Jährchen länger.

Leider habe ich auch nach über hundert Jahren auf diesem Planeten keinen Zaubertrank gefunden, der nachweislich ein langes und gesundes Leben garantiert, zumindest nichts, was Sie einfach in den Mixer schütten könnten.

Aber ich verrate Ihnen gerne mein Geheimnis für wahre Gesundheit und Glück. Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel haben damit überhaupt nichts zu tun. Nein, es geht vielmehr um eine neue Perspektive.

Während meiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Ärztin habe ich erkannt, dass der Sinn der Medizin – und der des Lebens – sich ganz wesentlich von dem unterscheidet, was ich im Medizin-

studium gelernt habe. Die meisten Menschen denken, dass die Medizin dazu da ist, Beschwerden zu beseitigen und körperliches Wohlbefinden wiederherzustellen. Dabei besteht das viel größere Ziel darin, der Seele ein gutes, gesundes Umfeld – den Körper – zu schaffen, damit sie ihre wahre Bestimmung entfalten kann.

Jeder Mensch hat in seinem Leben eine Aufgabe zu erfüllen. Für mich hat wahre Gesundheit nichts damit zu tun, eine Krankheit zu diagnostizieren oder das Leben nur um seiner selbst willen zu verlängern. Gesundheit bedeutet für mich vielmehr herauszufinden, wer wir sind, aufmerksam darauf zu achten, wie wir uns entwickeln und verändern sollten, und das zu tun, was unser Herz erfreut.

Das ist die Quintessenz meiner Philosophie: Jeder Mensch ist Teil eines größeren Ganzen. So wie alle Zellen in unserem Körper zusammenarbeiten, um den Fortbestand des Lebens zu sichern, so erschaffen alle Lebewesen gemeinsam das Universum, in dem wir leben. Deshalb ist jedes Individuum nicht nur unverwechselbar, sondern auch unverzichtbar.

Wir müssen verstehen, was Gesundheit und Wohlbefinden wirklich ausmacht, um diese umfassendere und komplexere Sicht von Krankheit und Heilung – und vom Leben selbst – zu begreifen. Entgegen der Meinung des medizinischen Establishments können Ärztinnen und Ärzte ihre Patienten nicht heilen; das können nur die Menschen selbst. Wir bringen in die Behandlung unsere ganze Kompetenz, unser Fachwissen und unsere Erfahrung ein. Wir fühlen mit unseren Patienten und Patientinnen, und dieses Mitgefühl fließt in die Behandlung ein. Denn das ist unsere heilige Aufgabe auf dieser Erde. Aber auch die kompetentesten Ärzte und Ärztinnen wissen, dass Heilung eigentlich von innen kommt.

Diese Aussage aus dem Mund einer Ärztin mag Sie überraschen. Doch mir sind die Sichtweisen der Komplementär- und der Alternativmedizin bestens bekannt. Meine Eltern waren als Osteopathen tätig – meine Mutter hat als eine der ersten Frauen eine osteopathische Ausbildung absolviert, und mein Vater war Allgemeinmediziner und Osteopath. Wir lebten in Indien, wo ich ein breiteres Spektrum an Erfahrungen sammeln konnte als die meisten meiner Kommilitoninnen und Kommilitonen an der medizinischen Fakultät. In den Fünfzigerjahren begann ich an der Seite meines Mannes, Dr. Bill McGarey, moderne Theorien zu studieren und zu reflektieren: die Idee, dass wir Seelen in einem menschlichen Körper sind, dass wir mit anderen Menschen verbunden und als Teil einer persönlichen und kollektiven Entwicklungs- und Heilungsmission auf dieser Erde sind.

Bill und ich gehörten zu dem kleinen Team, das 1978 die *American Holistic Medical Association* mit der Absicht gründete, die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele in die moderne westliche Medizin einzubringen. Dieser Mission bin ich bis heute treu geblieben.

Es ist wichtig, von Anfang an klarzustellen, dass die *holistische oder ganzheitliche Medizin* nicht mit Alternativmedizin gleichzusetzen ist. Sie arbeitet mit vielen verschiedenen Heilmethoden und Therapien, einschließlich der Allopathie, die vielen als »Schulmedizin« oder »westliche Medizin« bekannt ist. Der Begriff »holistische Medizin« bezieht sich nicht auf die Art der Behandlungsstrategie, sondern auf den therapeutischen Ansatz. Es geht darum, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern den Menschen als Ganzes im Kontakt mit seiner Umwelt zu sehen. Die ganzheitliche Medizin betrachtet jeden Einzelnen als komplexes Wesen mit seinen individuellen körperlichen, seelischen und geistigen Anteilen und seinen persönlichen Lebenszielen. Der

Begriff »ganzheitlich« leitet sich vom Substantiv »Ganzheit« ab, das die Gesamtheit oder Einheit aller Anteile ausdrückt. Die ganzheitliche Medizin erkennt die Vollkommenheit jeder menschlichen Seele an und betrachtet den Körper als Instrument, das die Seele bei der Erfüllung ihrer Aufgaben unterstützt. Krankheiten und ihre Symptome – vom einfachen Wehwehchen bis zum metastasierenden Krebs – sind ebenfalls Teil dieses perfekten Konzepts. Indem sie uns zeigen, an welcher Stelle der Körper krank ist, machen sie uns genau darauf aufmerksam, woran die Seele als Nächstes arbeiten muss.

Deshalb frage ich einen Patienten mit Kopfschmerzen vielleicht nach seinen Träumen, und mit einer chronisch kranken Person spreche ich darüber, was ihr in der Kindheit widerfahren ist. Deshalb kommen viele meiner Patientinnen und Patienten nicht nur wegen körperlicher Beschwerden zu mir, sondern auch wegen emotionaler oder seelischer Probleme.

Jeder Mensch ist ein komplexes System aus Gedanken, Gefühlen, Überzeugungen und Empfindungen, die seinen Gesundheitszustand beeinflussen. Ich möchte nicht nur die Symptome meiner Patienten behandeln, sondern ihnen dabei helfen, ihre aktuelle Situation im Kontext ihrer Seelenreise zu sehen.

Die Herausforderungen des Lebens sind ein Hinweis auf den Teil unserer Seele, der sich verändern möchte. Jedes Leiden ist eine akute Herausforderung und weckt unsere Aufmerksamkeit wie eine heulende Sirene, die uns zuruft: »Wach auf! Nimm dich in Acht! Du hast etwas zu tun!« Natürlich können und sollten wir alle etwas tun, um Schmerz und Leid zu verhindern. Aber wenn wir unserem Leiden mit Neugier begegnen und uns fragen, was es uns sagen will, bekommt es eine neue Dimension. Das gilt für körperliches, emotionales und seelisches Leid gleichermaßen.

Aus Sicht der ganzheitlichen Medizin kann der menschliche Geist Einfluss auf den Zustand des Körpers nehmen, was manche so deuten, dass wir unsere Krankheiten selbst verursachen. Oder dass wir aus unserem Leiden etwas lernen können und Leid und Schmerz verdient hätten. Weil ich weiß, dass dieser Ansatz missverstanden werden kann, möchte ich Folgendes klarstellen: Ich befürworte weder ein Märtyrerdasein, noch behaupte ich, Sie hätten Ihr Leid verdient. Ebenso wenig behaupte ich, dass eine Neuorientierung alles ist, was Sie tun können. Ein gebrochener Knochen muss wieder eingerenkt werden, und wenn die Gesellschaft ein großes Problem hat, muss es an der Wurzel gepackt werden. Aber egal, wie sehr wir uns um unseren Körper oder die materiellen Bedingungen in der Welt kümmern – ein gewisses Maß an Leid ist unvermeidlich, und wir können es dazu nutzen, um uns weiterzuentwickeln.

Auch wenn die Herausforderungen, mit denen wir konfrontiert sind, unser Wohlbefinden beeinflussen, bestimmen sie uns nicht vollständig. Viele Menschen müssen Krankheiten und sogar große Schmerzen ertragen und verfolgen trotzdem mit Freude ihre Ziele. Andere sind gesund und wollen dennoch nicht mehr leben. Gesundheit bedeutet nicht, keine körperlichen Beschwerden zu haben, und Glück setzt auch nicht voraus, dass wir ein Leben ohne Probleme führen. Gesundheit und Glück beruhen auf dem Gefühl, über eine große Lebenskraft zu verfügen und an der Welt, in der wir leben, teilzuhaben.

Wahre Gesundheit bedeutet, engagiert und aktiv an der Welt um uns herum mitzuwirken. Dazu nutzen wir unsere Lebenskraft: Sie setzt sich zusammen aus unserem Willen, aus dem Wunsch, hier zu sein, und aus der Bereitschaft, mit anderen zu teilen, was wir zu geben haben. Das verleiht unserem Leben Sinn und heilt unsere Seele, egal, in welcher Verfassung wir uns befinden.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie Heilungs- und Lernprozesse aktivieren können, um jeden Tag Ihres Lebens in vollen Zügen zu genießen. Ich teile mit Ihnen die sechs grundlegenden Geheimnisse, die uns den Prozess erleichtern, den ich »Hinwendung zum Leben« nenne. Die Verantwortung für diesen Prozess liegt letztendlich bei Ihnen. Sie leben Ihr Leben, und nur Sie können es heilen. Für Ihre Gesundheit und Vitalität – und, ja, auch für Ihren Lebenssinn und Ihr Glück – ist esförderlich, eine Art Arzt-Patienten-Beziehung zu sich selbst zu entwickeln und zu spüren, was Sie brauchen und was Ihnen Freude macht. Verschreiben Sie sich selbst die Therapie, die am besten für Sie ist.

Wenn ich mein Lebenswerk – und die Absicht, die ich mit diesem Buch verfolge – in einem Satz zusammenfassen müsste, dann wäre es dieser: **Um wirklich lebendig zu sein, müssen wir die Lebenskraft in uns selbst entdecken und unsere ganze Energie darauf ausrichten.** Das verändert unsere Perspektive und lädt uns dazu ein, uns allem zu stellen, was das Leben mit sich bringt, und uns ganz darauf einzulassen.

Vielleicht denken Sie jetzt: *Ich lasse mich doch schon auf mein Leben ein! Schließlich lebe ich es jeden Tag.* Aber ich spreche davon, das Leben in jedem Augenblick und mit jedem Atemzug zu genießen und zu gestalten. Ich spreche davon, mit dem Leben selbst zu tanzen und die Bereitschaft und das Vertrauen zu entwickeln, auch dann zu tanzen, wenn uns das Leben Knüppel zwischen die Beine wirft. In schwierigen Situationen lassen wir uns nicht unterkriegen, sondern bleiben neugierig und machen weiter. Wir sind dankbar, auch wenn es hart auf hart kommt.

Ich möchte Ihnen einige der wunderbaren Patientinnen und Patienten vorstellen, die ich dabei unterstützen durfte, tiefer mit ihrer Seelenaufgabe in Kontakt zu treten, noch mehr Freude zu empfinden und zu lernen, Liebe und Fürsorge auch von manch-

mal unerwarteter Seite anzunehmen. In manchen Fällen grenzte ihre Heilung fast an ein Wunder, aber hinter diesen scheinbaren Wundern steht ein wissenschaftliches Konzept mit der Zielsetzung, die Lebensenergie in sich selbst zu entdecken und sich darauf auszurichten.

Sie werden feststellen, dass alle Patientinnen und Patienten aktiv an ihrer Heilung mitarbeiten mussten. Voraussetzung war, dass sie freiwillig und unter Einsatz ihrer Lebenskraft ihre Perspektive änderten. Ich habe ihnen liebevoll geholfen, sich ihren individuellen Problemen zu stellen. Manche wurden von ihren Krankheiten geheilt, andere lernten, mit chronischen Krankheiten ihren Frieden zu machen. Einige starben, andere wurden fast so alt wie ich. Doch alle fanden zu ihrer seelischen Gesundheit und zum Sinn ihres Lebens, und sie hatten ein gutes Leben.

Neben den Fällen aus meiner Praxis berichte ich auch aus meinem Leben außerhalb der Klinik. Mein ungewöhnlicher Lebensweg hat mich um die ganze Welt geführt, und er ist lang genug, um einige interessante Geschichten zu enthalten. Meine Rolle als Mutter, Großmutter, Urgroßmutter und jetzt sogar Uurgroßmutter erfüllt mich genauso wie meine Aufgabe als Ärztin, und deshalb erzähle ich auch darüber. Ich lerne jeden Tag etwas Neues hinzu und hatte viele Gelegenheiten, das, was ich predige, in die Tat umzusetzen.

Ich hatte das Glück, von zahlreichen außergewöhnlichen Menschen inspiriert zu werden. Allen voran meine Eltern: Dr. John Taylor und Dr. Magdalene Elizabeth »Beth« Siehl Taylor, Pioniere in der Osteopathie und gläubige Menschen. Sie haben ihr Leben der Versorgung benachteiligter Menschen in Indien gewidmet. In diesem Land zogen sie mich und meine vier Geschwister zwischen dem Ersten und dem Zweiten Weltkrieg groß. Sie

werden zwei dieser Geschwister kennenlernen: meinen Bruder Dr. Carl Taylor und meine Schwester Margaret Taylor Courtwright. Beide haben bis zu ihrem Tod jeden Augenblick ihres Lebens voller Freude gelebt. Ebenso lernen Sie meine strenge Tante Belle kennen und Harday, unser geliebtes Kindermädchen, das wir »Ayah« nannten. (Ayah und ihr Mann Dar, unser Koch, gehörten zur Familie. Ich muss gestehen, dass wir sie heute ganz sicher nicht mehr so nennen würden.) Außerdem werden Ihnen einige bekannte Namen von führenden Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens begegnen, deren Lebensweg sich zufälligerweise mit meinem gekreuzt hat.

Ich hoffe, dass Sie durch meine Lebensgeschichte und die Fallbeispiele meiner Patientinnen und Patienten mehr Sinn in Ihrem eigenen Leben entdecken werden. Denn es ist mir ein Anliegen, Sie bei der Analyse Ihres Lebens zu unterstützen, damit Sie die Einzigartigkeit Ihres Körpers und Ihrer Seele verstehen und Ihr Leben und Ihre Heilung selbst in die Hand nehmen. Ich habe Tausende von Patientinnen und Patienten behandelt – und kein Mensch gleicht dem anderen! Auf der Suche nach Ihrem ganz persönlichen Lebensweg bildet Ihr Körper die Hülle für Ihre Seele, die Ihre heilige Mission erfüllt, und nur Sie allein können diesen Prozess steuern.

Durch die folgenden Berichte lernen Sie meine sechs Geheimnisse auf einer persönlichen Ebene kennen. Viele meiner Prinzipien bewegten sich früher am Rande allgemein anerkannter Fakten, aber die Wissenschaft holt immer mehr auf! Ich halte es für notwendig, wissenschaftlich zu denken und zu arbeiten, denn das ist ein klarer und exakter Weg, um die Welt zu verstehen. Ich engagiere mich für die Wissenschaft, weil ich vieles hinterfrage – ich gehe den Dingen gern auf den Grund. Wer Fragen stellt, weiß, es gibt vieles, was die Wissenschaft noch nicht

erklären kann. Es lohnt sich immer zu fragen, auch wenn wir die Antwort noch nicht kennen.

Um die sechs Geheimisse in Herz und Körper zu verankern, habe ich einige einfache Übungen für Sie zusammengestellt. Jedes Geheimnis endet mit einer kurzen Reflexion, die Sie nach Lust und Laune durchführen können – bei einem Spaziergang, schriftlich oder auf eine andere Art, die Sie anspricht. Keine der Übungen ist ein Patentrezept, sondern eher das, was meine Mutter »eine kleine Motivationsspritze« (engl. *make-do*) nennen würde, nämlich das Beste aus einer Situation zu machen. Verstehen Sie die Übungen bitte nicht als Hausaufgaben, die habe ich als Kind gehasst! Es handelt sich eher um kleine Schritte auf dem Weg zu einer neuen und ganzheitlichen Sichtweise, wie Sie sich ein erfülltes Leben erschaffen können.

Wiederholen Sie die Übungen so oft wie möglich, damit sie zur täglichen Routine werden. Passen Sie sie Ihren Bedürfnissen an, denn wenn Sie etwas aus diesem Buch mitnehmen, dann hoffentlich die Erkenntnis, dass es ganz allein in Ihrer Hand liegt, wie Sie Ihre Gesundheit und Heilung sowie Ihr Leben und Lernen gestalten. Meiner Meinung nach reicht es nicht aus, über diese Ideen nur zu sprechen. Wir müssen sie in die Tat umsetzen – und in unserem Körper spüren. Sie denken über diese Theorien nach, und ich biete Ihnen einfache Möglichkeiten an, sie in die Praxis umzusetzen und dadurch ganz in sich aufzunehmen.

Allein die Tatsache, dass Sie dieses Buch lesen, zeigt, dass Sie bereits auf dem Weg sind, sich mit Ihrer Seele und Ihrer Lebensaufgabe zu verbinden. Aber niemand schafft das allein, schon gar nicht in der heutigen Zeit.

Viele Menschen stellen sich im Laufe ihres Lebens folgende existenzielle Fragen: *Wer bin ich? Warum bin ich hier? Wie soll ich mein Leben gestalten – womit und mit wem? Wie wird meine Bilanz am Ende*

*meines Lebens aussehen? Angesichts der allgemeinen Verunsicherung werden solche Fragen immer noch drängender.*

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Zugang zu der Weisheit finden, die in Ihnen wohnt, die diese Fragen freudig aufnimmt und es nicht eilig hat, sie zu beantworten. Ich möchte Ihnen helfen, Ihre Möglichkeiten zu erkennen, wenn Sie sich mit Ihrer inneren Wahrheit verbinden, unabhängig davon, was andere dazu sagen.

Doch ehe ich beginne, möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen.

Anfang 1930 saß ich mit meiner Familie in einem Zug von Delhi nach Bombay (heute Mumbai) und schwelgte in Selbstmitleid, weil wir in die Vereinigten Staaten zurückkehren würden, wo ich gebügelte Kleider, korrekte Umgangsformen und andere Dinge kennenlernen sollte, die ich mit meinem ungestümen Wesen einfach nicht ertragen konnte. In meiner alten Schule hatte ich endlich einen Lehrer gefunden, den ich mochte, und schon deshalb war ich völlig am Boden zerstört, aber meine Eltern versprachen mir, dass wir bald zurückkehren würden. Sie hatten Heimurlaub bekommen, und der Plan war, unsere Zelte in Kansas aufzuschlagen, in der Nähe der Weizenfarm der Familie meines Vaters. Ich ahnte nicht, dass genau zu dieser Zeit die Weltwirtschaftskrise ausbrechen und uns für mehr als zwei Jahre in Kansas festsetzen würde – im Alter von neun Jahren kennt man sich mit solchen Dingen noch nicht aus. Ich wusste nur, dass wir Indien verlassen, uns von Ayah und Dar verabschieden und in ein fernes Land reisen mussten, in dem ich nur einmal gewesen war und an das ich keine Erinnerungen hatte.

Ich drückte mein staubiges Gesicht an die Gitterstäbe des Fensters und sah mein geliebtes Geburtsland an mir vorüberziehen, als der Zug plötzlich langsamer wurde. Entlang der Bahnlinie formierte sich eine gewaltige Menschenmenge zu einem

Prozessionszug. Die Frauen trugen ihre besten Kleider, und die Kinder tanzten und warfen Blumen. In der ersten Klasse an der Spitze des Zuges blieben alle ruhig sitzen, als ob nichts geschehen wäre. Aber im Wagen der dritten Klasse, in dem wir saßen, kletterten die Leute aus den Fenstern und stürzten hinaus, um sich einzureihen, wieder andere rannten mit donnernden Schritten über die Metalldächer der Wagons.

Als der Zug wieder etwas schneller fahren konnte und die Prozession überholte, sahen wir die Menschen, die vorneweg marschierten. In der ersten Reihe stand ein kleiner Mann in einem einfachen weißen *Dhoti* – einem Tuch, das um seine Taille und seine Oberschenkel gewickelt war –, in der Hand einen Holzstab, den sogenannten *Larthi*. Obwohl die Sonne erbarmungslos brannte, schritt er fröhlich dahin, ganz erfüllt von seiner Lebensaufgabe. Inzwischen riefen die Leute seinen Namen, aber ich wusste schon, dass ich den Mann sah, von dem mir meine Eltern so respektvoll erzählt hatten und der inzwischen zu einer Legende geworden war. Der Mann, der die Menschen aus ihrer Unterdrückung befreite und sie in das Licht der Selbstermächtigung führte, war *Mahatma Gandhi*.

Der Zug hielt an, und nach dem stundenlangen monotonen Rumpeln war die plötzliche Stille fast elektrisierend. Da lief ein Kind mit einer Blume in der Hand auf Gandhi zu. Er blieb stehen, bückte sich und nahm die Blume entgegen. In diesem Augenblick erkannte ich, dass sein ganzes Wesen von großer Liebe erfüllt war. Er ging weiter und blickte zurück, nicht nur zu den Menschen hinter ihm und auf den Dächern, sondern auch zu denen, die ihn hinter den Gitterstäben der Zugfenster beobachteten. Und ich schwöre, für eine Sekunde sah er mich direkt an.

Ich habe in meinem Leben viel Liebe erfahren. Aber die Liebe dieses Mannes werde ich nie vergessen. Es war, als ob er

meine Traurigkeit, Indien zu verlassen, meine Angst und meine Hoffnung zugleich sah und alles zuließ. Er schaute mich mit einer unvergesslichen Liebe an – einer Liebe, die meine Seele erkannte. Er drehte sich um und führte die Menge weiter. Ich war Zeugin von Gandhis historischem Salzmarsch oder Salz-Satyagraha. Er führte diese gewaltlose Protestaktion gegen die britischen Bestimmungen zur Salzgewinnung an.

Wie gern würde ich Ihnen dieselbe unvergessliche Liebe schenken, die alles, was Sie ausmacht, anerkennt und annimmt. Aus dieser Liebe erwächst Hoffnung für die Zukunft. Sie gibt all unseren Lektionen Sinn, lässt auch scheinbar aussichtslose Kämpfe sinnvoll erscheinen und markiert den Wendepunkt, an dem wir durch die Wucht unserer wachsenden Lebenskraft in eine neue Denkweise katapultiert werden.

Ich weiß nicht, wer Sie sind, aber ich möchte Ihnen versichern, dass ich großen Respekt vor Ihrer Lebensaufgabe habe, vor dem, was Sie bisher mitgemacht und geleistet haben, und ich blicke voller Hoffnung auf das, was noch kommen wird. Mithilfe meiner sechs Geheimnisse kann ich Ihnen den Weg weisen und Ihnen alle Liebe dieser Erde schenken.

Der Rest liegt bei Ihnen.

# 1. GEHEIMNIS

## SIE SIND AUS EINEM BESTIMMTEN GRUND HIER



### KAPITEL I: UNSER LEBENSSAFT

Ich erinnere mich noch genau, wie ich meinen Lebenssaft zum ersten Mal gespürt habe.

Meine Eltern waren Missionare in der Nähe von Mussoorie, Indien, auf halbem Weg zum Himalaja. Ab meinem fünften Lebensjahr besuchte ich zusammen mit meinen älteren Geschwistern die einzige englischsprachige Schule in der Region, die hauptsächlich für die Kinder von Missionaren, Regierungsbeamten und Offizieren der britischen Armee bestimmt war. Als Kind war ich ziemlich unordentlich – meine Mutter und mein Kindermädchen Ayah taten ihr Bestes, damit ich sauber und ordentlich gekleidet war, und ich gab mein Bestes, um ihre Arbeit wieder zunichtezumachen. Ich war lieber draußen und kletterte auf Bäume, als mit Puppen zu spielen oder Bücher zu lesen. Ich hörte gerne Geschichten, aber ich hatte keine Lust, sie zu lesen – denn jedes Mal, wenn ich einen Blick auf die Buchstaben warf, verschwammen sie vor meinen Augen, und ich verstand den Sinn der gedruckten Worte nicht.

Damals kannten wir die Ursache dieses Phänomens noch nicht. Heute ist es als Legasthenie bekannt. Und so war ich im ersten Schuljahr fest davon überzeugt, dumm zu sein, was meine Lehrerin noch verstärkte, indem sie mich ständig wegen meiner

Fehler bloßstellte. Ihre Meinung über mich hat mein Selbstwertgefühl nachhaltig geprägt. Meine Leistungen waren schließlich so ungenügend, dass ich die Klasse wiederholen musste.

Im Nachhinein hatte dieser Kampf etwas Gutes. Angesichts meiner späteren Laufbahn scheint mir diese Phase meines jungen Lebens heute relativ kurz gewesen zu sein. Und damals war es alles andere als leicht für mich. Ich hielt mich tatsächlich für dumm. Diese Lehrerin allerdings hielt ich für noch dümmer, aber dennoch zweifelte ich ernsthaft daran, dass ich es zu etwas bringen würde, wenn ich etwas so Einfaches wie Lesen nicht beherrschte. Am meisten beschäftigte mich die Frage, ob ich eines Tages wie meine Eltern Ärztin werden könnte, was mein größter Traum war.

Außerdem fiel es mir sehr schwer, Freunde zu finden. Ich fühlte mich schrecklich einsam und zählte jeden Tag auf dem Nachhauseweg meine Schritte, wenn ich den Hügel hinauflief, bis ich mich endlich in Ayahs Schal wickeln und ausweinen konnte.

Die ersten beiden Schuljahre verbrachte ich damit, sehnüchrig auf den Winter zu warten, wenn wir unsere Siebensachen in den Wohnwagen packten und in die Savanne fuhren, um die Bevölkerung medizinisch zu versorgen. Nichts liebte ich mehr als die Zeit in der mobilen Klinik. Wir bildeten eine geschäftige Reisegemeinschaft, und aus dem ganzen Land strömten kranke Menschen zu uns, meist aus den beiden unteren Kasten, sowie die *Dalits*, auch als »Unberührbare« bezeichnet. Meine Eltern lehnten das indische Gesellschaftssystem mit seiner hierarchischen Einordnung und Abgrenzung gesellschaftlicher Gruppen als falsch und ungerecht ab. Ich habe es auch nie verstanden – wie konnte Ayah »unberührbar« sein, wenn ihre Umarmung doch das Schönste auf der Welt war? Wie konnte Dar oder irgendein