

# INHALT

|   |            |
|---|------------|
| <b>Vorwort .....</b>  | <b>7</b>   |
| <br><b>1. Grundsätzliches.....</b>  | <b>9</b>   |
| 1.1. Sind wir krank oder haben wir eine Krankheit?.....                                     | 9          |
| 1.2. Wer krank ist, ist selbst schuld?.....   | 13         |
| 1.3. Die Macht des Unbewussten.....   | 21         |
| <br><b>2. Was sagt die Bibel?.....</b>  | <b>26</b>  |
| 2.1. Körper und Seele im Alten Testament .....  | 26         |
| 2.2. Krankheit als Strafe? .....  | 34         |
| 2.3. Was Jesus sagte und tat – eine Orientierung .....                                      | 41         |
| <br><b>3. Der Mensch hat Grenzen .....</b>  | <b>46</b>  |
| 3.1. Veranlagungen und genetische Ausstattung .....   | 46         |
| 3.2. Schwangerschaft .....  | 49         |
| 3.3. Frühe Kindheit.....  | 51         |
| 3.4. Biologische Alterungsprozesse .....  | 56         |
| <br><b>4. Was auf die Sinne und den Körper wirkt,<br/>    wirkt auch auf die Seele.....</b> | <b>62</b>  |
| 4.1. Sehen .....  | 64         |
| 4.2. Natur .....  | 69         |
| 4.3. Hören.....   | 72         |
| 4.4. Riechen .....  | 76         |
| 4.5. Bewegung.....  | 79         |
| 4.6. Musizieren, Singen, Musikhören .....   | 82         |
| 4.7. Berühren und Berührtwerden .....   | 86         |
| 4.8. Schlafen .....   | 88         |
| <br><b>5. Was ist Stress und wie entsteht er? .....</b>                                     | <b>91</b>  |
| 5.1. Eustress und Distress .....  | 92         |
| 5.2. Die Stressreaktion des Körpers .....   | 97         |
| 5.3. Was beinhaltet die Stressreaktion? .....   | 103        |
| 5.4. Langzeitfolgen der Stressreaktion.....   | 115        |
| <br><b>6. Stressauslöser im Alltag .....</b>  | <b>119</b> |
| 6.1. Stress durch Streit und Disharmonie .....  | 121        |

|  |            |
|--|------------|
| 6.2. Stress durch äußere Belastungen.....  | 129        |
| 6.3. Stress durch eigene Bewertung und innere Antreiber.....                     | 137        |
| 6.4. Stress durch Sorgen, Ängste, Unsicherheit .....                             | 142        |
| <b>7. Krankheit als Signal der Psyche – zwei Wirkungsbereiche..</b>              | <b>145</b> |
| 7.1. „Die Sprache der Haut“ von Uwe Gieler .....                                 | 146        |
| 7.2. „Körperschmerz – Seelenschmerz“<br>von Hildegund und Peter Heintz.....      | 150        |
| 7.3. Redensarten weisen uns den Weg .....  | 156        |
| <b>8. Chancen zur Veränderung der eigenen Lebenssituation .....</b>              | <b>160</b> |
| 8.1. Neue Bewertung von Belastungen .....  | 161        |
| 8.2. „Das Auge ist das Licht des Körpers“: Gedanken zu<br>Matthäus 6,22-23 ..... | 164        |
| 8.3. Belastungen verringern durch Abgrenzung<br>gegenüber anderen Menschen ..... | 167        |
| 8.4. Belastungen verringern durch Grenzen,<br>die wir uns selbst ziehen .....    | 175        |
| 8.5. Konstruktive Auseinandersetzung mit Altlasten .....                         | 183        |
| <b>9. Resilienz – was Menschen stark und belastbar macht.....</b>                | <b>189</b> |
| 9.1. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen .....                                 | 191        |
| 9.2. Hoffnung .....  | 195        |
| 9.3. Dankbarkeit .....   | 197        |
| 9.4. Humor.....  | 200        |
| 9.5. Verbundenheit mit Menschen.....   | 203        |
| 9.6. Soziales Engagement.....  | 207        |
| 9.7. Kommunikation .....   | 209        |
| 9.8. Was man von belastbaren Menschen lernen kann –<br>einige Anregungen .....   | 214        |
| <b>10. Die Bedeutung des Glaubens.....</b>                                       | <b>217</b> |
| 10.1. Entlastung.....  | 220        |
| 10.2. Vertrauen.....   | 223        |
| 10.3. Sozialer Rückhalt .....  | 225        |
| 10.4. Selbstwert und Werte .....   | 227        |
| 10.5. Leben im Gleichgewicht .....   | 233        |
| Psalm .....  | 237        |
| <b>Literaturverzeichnis (in Auswahl).....</b>                                    | <b>239</b> |