

Inhalt

Vorwort von Prof. Julius Hackethal	9
Vorwort von Prof. Frederic Vester	10
Einleitung	14
Teil I: Krebs ist eine psychosomatische Krankheit	17
Sieben Fälle, die dokumentarisch belegen, worum es geht	18
Wenn die Liebe zu kurz kommt	18
Zu späte Einsicht	19
Liebe kann heilen	20
Die Kraft des positiven Glaubens	21
»Entscheidend ist: Es gibt Alternativen«	23
Die Krise als Chance	24
Der Sieg des Lebenswillens	25
Historisches	27
Persönlichkeit	32
Gibt es eine »Krebspersönlichkeit«?	32
Krebs — eine Folge von Gefühlshemmung?	34
Biographie der Krebspersönlichkeit	36
Zwillingsforschung	38
Die typischen Persönlichkeitszüge des Krebspatienten	38
Ergebnisse einer Literaturlauswertung	40
Psychologische Vorsorge-Tests?	41
Ein wegweisendes Forschungsergebnis	43
Psychische Merkmale vor Ausbruch der Krankheit	45
Religiosität und Krebs	46
Sexualität und Krebs	48
Gehemmte Sexualität	48
Sexualität heute	49
Die Sexualität des Krebspatienten	51
Fünf Forschungsergebnisse zum Thema »Sexualität und Krebs«	53

Narzißmus und Krebs	55
Der Einfluß der Eltern	58
Der Einfluß der Mutter	60
Der Einfluß der Stellung in der Geschwisterreihe	61
Auffällige Unterschiede	61
Charakter	64
Kreativität und Leistung	64
Berufswahl und Erfolg	65
Sexualität	65
Politik	65
Krebsgefährdung	66
Angst und Streß	67
Streß und Krebs	68
Angst und Krebs	70
Die Angst wird meist verdrängt	72
Ist die Krebsangst krebsfördernd?	73
Verlust und Trauer	75
Wenn die Trauer zum Trauma wird	75
Die Forschungsergebnisse im einzelnen	76
Ist Witwenschaft gefährlich?	78
Krebs — eine »weibliche« Krankheit?	80
Depression	81
Depression und Krebs	81
Der depressive Charakter	83
Leid als Sicherheit	85
Der Fluch der Beherrschung	86
Was macht der Depressive falsch?	87
Krebs = langsamer Selbstmord?	89

Psychosomatik	91
Die große Kluft	91
Wer muß was tun?	92
Eine kleine Exkursion in die Tiefenpsychologie	94
Dem Leben Form geben: alloplastisch oder autoplastisch?	95
Krebs = körperliche Regression?	95
Schizophrenie und Krebs	97
Die Tragik der Psychosomatik	97
Was passiert in der Zelle?	99
Lebenswille und Krebs	102
Die Heilkraft der Hoffnung	102
Wie wirken die Einstellungen zu Leben, Krankheit und Tod auf den Verlauf der Krebserkrankung?	105
Der Traum — Botschafter der unbewußten Lebenseinstellung?	107
Verleugnen, erdulden oder kämpfen?	108
Der Spontanremission eine Chance geben	109
Die richtige Einstellung	110
Krise = Chance	111
Zwischenspiel	112
Teil II:	
Die sieben Dimensionen des gesunden Lebens	117
Ein Überblick	118
Die Identität	120
Wenn die zweite Geburt übersprungen wird . . .	120
Autoreparatur der Seele	121
Aufgeben oder Hoffen?	122
Der Schuhplattler: ein fröhlicher Protz mit Muskeln und Hornhaut	124
Was zeichnet den gesunden Menschen aus?	126
Selbst bestimmen wie es weitergehen soll	128
Der Vergleich mit dem Spalier	128
Selbst-Bewußt-Sein	130

Die Erkenntnis	131
Ambivalenz als Problem	131
Ambivalenz als Erkenntnis	133
Ein Märchen	135
Die dialektische Lösung	136
Die Formel	138
Ein Beispiel, oder, warum manche Menschen unter Erfahrung das verstehen, was seit Jahren falsch gemacht wird	142
Fazit	146
Ein Exkurs: Dreiheit überall	146
Das Ziel	147
Das Geheimnis der Paradoxie	147
Wer bin ich? Ich bin, was ich will!	148
Zwischen Pflicht und Lust	149
Der Irrtum vom freien Willen	150
Das Bild vom Fluß	152
Das richtige Ziel	154
»Reaktanz« oder der Trick mit der scheinbaren Freiwilligkeit	155
Der Preis	157
Vom Haben über das Sein zum Tun	157
Wie wird »das Maß voll«?	159
Alles hat seinen Preis	161
Frustrieren wir uns selbst?	162
Das Allmachts-Ohnmachts-Dilemma	164
Muß man wirklich alles selbst machen?	165
Die Regeln der Menschen	167
Ich und die anderen	167
»Ich« statt »man«	168
»Ich« statt »es«	169
Dreieinigkeit	171
»Werde, der du bist«	174
Erwachsen werden	176
Vom ?-Typ zum !-Typ. Nicht fragen, sondern sagen	178
Bewertung schadet	179

Ist Destruktion angeboren?	181
Eigene negative Anteile als Dünger benützen	182
Pflicht oder Verantwortung?	184
Die ehernen Gesetze der Natur	187
Psycho-Ökologie	187
Harmonie	190
In der Natur gibt es nur Bewegung	191
Wandere, wandle, wandle dich	192
Wandlung mit der Zeit	194
Ganz bewußt im Hier und Jetzt	196
Wir empfinden immer Gegenwart	197
Stufen des Lebens	199
Die Liebe als Chance	202
Liebe und Krebs	202
Damit es nicht mehr so tief unter die Haut geht	203
Wie machen es die Moleküle?	204
Die Menschen von heute sind anders	206
Was hat sich denn geändert?	209
Die Geschichte vom kleinen kulturellen Unterschied	210
Wohin geht der Trend heute?	211
Das Problem, den richtigen Partner zu finden	212
Der Partner — Partner und Gegner zugleich?	214
Warum dann überhaupt eine Beziehung eingehen?	214
Ohne Liebe geht es nicht	215
Der erste Schritt	217
Literaturnachweis	220