

Ruediger Dahlke
Wenn wir gegen uns selbst kämpfen



GOLDMANN

Lesen erleben

Ruediger Dahlke

Wenn wir gegen uns selbst kämpfen

Die seelischen Muster
hinter Infektionen, Allergien,
Hyperaktivität bis zu Impfproblemen

GOLDMANN



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Super Snowbright liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2015

© 2015 Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2003 der Originalausgabe

C. Bertelsmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House

Dieser Titel erschien unter dem Titel »Aggression als Chance«

bereits als Goldmann TB Nr. 15416.

Die beigelegte CD »Ärger und Wut loslassen«

ist auch als Audio-CD (33993) erhältlich.

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22093-9

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort zur Neuauflage 2015	11
Einleitung	19

Teil 1

Das Urprinzip der Aggression verstehen

Die wissenschaftliche und gesellschaftliche Sicht	25
Der Mensch – ein Raubtier?	27
Instinkte und das so genannte Böse	29
Der Mensch als Lernwunder und Funktion seiner Umwelt ...	30
<i>Faktor Erziehung</i>	31
<i>Prügel, Misshandlungen und die Folgen</i>	32
Die Institutionalisierung der Gewalt	38
Wie kam die Aggression in die Welt?	46
Der Mythos vom ersten Feuer	46
<i>Das gebrannte Kind</i>	48
<i>Himmelsmacht und Höllenfeuer</i>	49
Urprinzipien – Bausteine einer höheren Ordnung	52
Mars – das archetypisch männliche Aggressionsprinzip	57
<i>Die Verleugnung von Mars</i>	62
<i>Die pazifistische Haltung</i>	65
<i>Offenheit für das Marsprinzip</i>	66
<i>Das Marsprinzip im täglichen Leben</i>	71

Konflikte, Trennungen	71
Stress und seine Folgen	72
Rituelle Kämpfe und Kampf als Beruf.....	73
Der Weg des Kriegers.....	77
Neue und alte Gladiatoren, Schlachtenbummler.....	79
Ventile für Aggression	82
Marsische Heldenbilder	84
Aggression und Männlichkeit	86
Männliche Gewalt.....	91
Soldatische Männerwelt	93
Film- und Fernsehbilder	94
Leitbild Militär	95
Wann ist der Mann ein Mann?	98
Mars erlösen	104
Pluto – das archetypisch weibliche Aggressionsprinzip	106
Von heiligen Kriegen im Außen und Innen	112
Die Ebene des Körpers am Beispiel Krebs	113
Amoklauf als heiliger Krieg.....	115
Aggression und Projektion	119
Den eigenen Schatten erkennen.....	121
Beispiel Inquisition	124
Zweiter Weltkrieg, Kalter Krieg, Nachkriegszeit	126
Moderne Fremdenfeindlichkeit	134
Krankheit als Chance	146
Homöopathische und allopathische Ansatzpunkte	150
Vorbeugung und Früherkennung.....	152
Die Technik der Krankheitsbilder-Deutung	154

Teil 2

Aggression – Krankheitsbilder und Lernaufgaben

Kinderkrankheiten	161
Infektionen	163
Angriffe auf das Abwehr- oder Immunsystem	163
Die Be-Deutung der Infektion.....	170

Beispiele für Infektionen	173
<i>Pilze</i>	175
<i>Bakterien</i>	178
<i>Viren</i>	179
<i>Die Erreger im Vergleich</i>	180
<i>Muster einer Deutung: Erkältung</i>	182
Neue Gefahren	189
<i>Borreliose</i>	189
<i>Creutzfeldt-Jakob-Krankheit</i>	192
Therapiemöglichkeiten bei Infektionen	202
Impfen – Fluch oder Segen?	207
Allergien	218
Allergie und Ausländerfeindlichkeit	224
Die Be-Deutung der Allergene	226
Wege der Therapie	237
<i>Vermeidungsverhalten</i>	239
Spezielle allergische Krankheitsbilder	241
<i>Asthma</i>	241
<i>Neurodermitis</i>	244
<i>Nesselsucht</i>	247
<i>Quincke-Ödem</i>	248
Autoaggressionskrankheiten	252
Lupus erythematoses	258
Rheuma und seine Spielarten	259
Fibromyalgie	265
Krebs	267
Schmerzen	268
<i>Phantomschmerzen</i>	271
<i>Kopfschmerzen</i>	273
Nägelkauen	279
Trichotillomanie	283

Das Gebiss und seine Krankheitsbilder	287
Allgemeine »Richtlinien« für Mund und Zähne	290
<i>Die vier Quadranten des Gebisses</i>	290
<i>Der Mundraum</i>	291
<i>Schneidezähne und Eckzähne</i>	294
<i>Backenzähne und Mahlzähne</i>	301
<i>Weisheitszähne</i>	305
Zahnentwicklung, Zahnprobleme und Aggression	309
<i>Eskalationsstufen der Aggression</i>	311
Weitere Symptombilder	316
<i>Karies</i>	316
<i>Zahnstein</i>	319
<i>Zahnwurzelgranulom</i>	321
<i>Zahnbettprobleme</i>	322
Kieferregulierungen	323
Prothesen	325
Hyperaktivität bei Kindern	330
ADHS – eine Zeiterscheinung?	330
Der Blick in den eigenen Spiegel	338
Indigo-Kinder	346
Die Beherrschung der Misere mit Medikamenten	351
<i>Ritalin</i>	353
<i>Mögliche Verbindungen zu Allergien und Impfungen</i>	357
ADHS als Chance	358
<i>Dem Uranusprinzip folgen</i>	360
Weitere Auswege, weitere Sackgassen für ADHS-Kinder	365
<i>Umweltbelastung reduzieren</i>	365
<i>Besondere Ernährung</i>	368
Das Leben, ein täglicher Kampf oder Der heilige Krieg	370
Anhang	375
Anmerkungen	377
Literatur	381

Danksagung

Ich danke meiner Mutter, dass sie meine »Hyperaktivität« ertragen hat, meine vielen Interessen unterstützte und ihnen Ventile schuf, meine mangelnde Aufmerksamkeit für alles, was mich nicht interessierte, tolerierte und mir die Schule leicht machte – fast so wie ich wollte. Meinem Großvater verdanke ich die Bücher, die er hinterließ, besonders ein Yoga- und Meditationsbuch, das mir half meine – auch mich selbst nervende – Impulsivität zu mildern.

Für ihre Mitarbeit und die Durchsicht des Manuskriptes, ihre vielen Anregungen, Kritik und Korrekturen danke ich meiner Ex-Frau Margit.

Korrekturen verdanke ich den Mitarbeitern im Heil-Kunde-Zentrum Johanniskirchen Christa Maleri, Freda Jeske, Gundi Kirkovic, Anja Schönfuss, Josef Hien und Gerald Misera, sowie Prof. Dr. med. Volker Zahn. Für die Durchsicht des Zahnkapitels und entsprechende Anregungen gilt mein Dank den Zahnärzten Dr. Marianne Braun und Dr. Michael Wirthgen, Frau Christine Stecher das bewährte Lektorat.

Vor allem aber danke ich den Patienten im Heil-Kunde-Zentrum, deren Mitarbeit und eigene Deutungen, deren Selbstbildnisse und couragierte Wortwahl mir oft erst den Mut gaben, das Wagnis auch harter Beschreibungen und Bezeichnungen einzugehen, in der Hoffnung, damit anderen, auf diesem Weg Nachkommenden zu nützen.

Vorwort zur Neuauflage 2015

Der höchste Auftrag einer Frau ist, einen Mann zu seiner Seele zu führen, um ihn mit dem Urgrund zu verbinden.

Der höchste Auftrag eines Mannes ist, die Frau zu beschützen, damit sie frei und unverletzt auf der Erde wandeln kann.

Spruchwort der Cherokee

Vierzehn Jahre nach der Erstausgabe eine neue Einführung für dieses Buch über Aggression zu verfassen freut und schmerzt zugleich. Damals wollte ich eigentlich ein Männerbuch schreiben, aber alle, einschließlich des Verlages, rieten mir ab, da Männer weniger lesen würden und außer dem *Eisenhans* von Robert Bly noch kein Männerbuch erfolgreich gewesen sei. Inzwischen gibt es einige Männerbücher wie das Buch *Männer – eine Spezies wird besichtigt* von Dietrich Schwanitz, und auch Neurobiologe Gerald Hüther hat ein Buch über *Männer – das schwache Geschlecht und sein Gehirn* geschrieben. Insofern sind die Zeiten jetzt wohl besser für dieses Thema, und nach einer Welle von Burn-out und vielen weiteren erschöpfenden und schwächenden Erfahrungen sind Männer sicher offener für ihr Thema.

Wie mir scheint, ist das »starke Geschlecht« heute auch deutlich bereiter, sich selbst in Arbeit zu nehmen. In Seminaren erlebe ich mit Freude junge Männer, die sich auf sich und ihre Seelen-Bilder-Welten einlassen. Der Grund dürfte sein, dass es keineswegs leichter geworden ist, seinen Mann zu stehen und in der modernen Gesellschaft einen männlichen Weg der Selbstverwirklichung zu gehen. Männern muss geholfen werden – aber immer noch will die Mehrzahl das nur selten und oft recht zögerlich.

Aber heute in Burn-out-Zeiten wirken Männer immerhin offener als vor vierzehn Jahren.

Männer leben noch immer statistisch gesehen in vielen Ländern deutlich kürzer und wohl insgesamt weniger. In der modernen Welt hetzen sie sich vielmehr auf Karriereleitern ab bis zum Seeleninfarkt, fast als wollten sie die Faulheit jener Männer in traditionellen Gesellschaften kompensieren, die ihre Frauen arbeiten lassen und selbst höchstens palavern, Tee trinken und rauchen. Moderne Männer fragen später und oft zu spät um Hilfe und gehen seltener und oft zu spät zum Arzt. Zu Partnerberatungen kommen sie – wenn überhaupt – meist erst, wenn *sie* mit den Kindern schon über alle Berge ist. Männer sind deutlich schmerzempfindlicher, was sie sich aber kaum zuzugeben trauen, für den Arzt aber ist es unüberhörbar. Einer Frau, die Kinder geboren hat, lässt sich in der Eile auch im Stehen Blut abnehmen, einen Mann legt man doch besser immer hin, einen Bodybuilder am besten gleich in Schocklage.

Männer sind häufig nicht einmal mit ihrem eigenen Körper identifiziert, geschweige denn mit ihrer Seele. Oft wissen sie gar nicht, dass sie eine haben. Fragt *sie* ihn nach dem Theater, wo *er* stehe, verweist er in der Regel auf ein Parkhaus. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, wenn er zwar sein Auto – zur Erhöhung von dessen Lebenserwartung – regelmäßig zur Inspektion gibt, sich selbst aber weder Erholung noch Regenerationsurlaube oder gar Kuren gönnt.

Im Sport wie im Job lassen Männer sich für Ehrgeiz und Erfolgsprogramme von anderen verheizen – oder sie tun es selbst. In der modernen Gesellschaft finden sie im Rahmen der fortschreitenden Globalisierung mehr als genug Anlässe. Machen Männer Sport, ist es in der Regel zu selten, zu viel und zu anstrengend. Alles, was ihnen Spaß macht, wie Fußball, Tennis, Squash und Golf, ist nicht gesund. Aber was gesund ist, etwa Bewegung im Sauerstoffgleichgewicht, macht ihnen selten Spaß.

Hinzu kommen gehörige Portionen von Schuld und Scham, die mit dem bisherigen historischen männlichen Weg verbunden sind. Mit der erstarkenden Frauenpower treten diese immer stärker ins Bewusstsein und werden zu erheblichen Zusatzlasten, die die neuen jungen Männer zu bewältigen haben. Aus Schuld und

Scham entstehen nicht selten Wut und Ärger, und dahinter liegt die Sehnsucht, doch bitte respektvoll behandelt zu werden. Hier könnte die beigelegte CD »Wut und Ärger« helfen, diese Energien wieder frei zu bekommen von ihrer negativen Wertung und sie in den Lebensfluss einzuspeisen, wo sie so dringend benötigt werden. Wut ist wie ein Wecker, um sich seiner unbefriedigten Bedürfnisse nach Autonomie und Selbstbestimmung, aber auch nach Wertschätzung und Anerkennung durch andere bewusst zu werden.

Das heutige Denken beruht zum großen Teil noch auf dem etwa achttausend Jahre alten Dominanzprinzip, durch das Erzürnen der Götter Schuld auf sich geladen zu haben. Schuld ängstigt uns, und wir tun nicht, was hilfreich wäre. Scham (er-)drückt uns, so dass wir nichts sagen, auch wenn es uns guttäte, und wir wie der erste Mann Adam im Paradies nach dem Sündenfall erst Verstecken spielen und dann von nichts etwas wissen (wollen). Aber damit sind wir schon im Paradies nicht durchgekommen, und im Anfang liegt alles, wie uns die *Schicksalsgesetze* lehren.

Die Wut macht uns obendrein blind, so dass wir Dinge tun, für die wir uns später wiederum schämen. Je wütender wir werden, desto größer hinterher die Scham und schließlich die Schuld. Also versuchen wir – auch aus Scham –, die Schuld zu projizieren, und wir sagen: »Alles ist *deine* Schuld!« Wir pochen auf richtig und falsch und verheddern uns in der Polarität, indem wir den einen Pol *verherrlichen* und den anderen ganz besonders *dämlich* erscheinen lassen. Auch damit kommen wir nicht durch, was wiederum Beharren auf der eigenen Position und anschließend Wut auslöst. Schon Paul Watzlawick hatte erkannt, dass »immer mehr vom selben« zu keiner guten Lösung führt. So entsteht wiederum moralische Scham und schließlich Schuld, genau das Gegenteil von Stolz.

Moderne Männer verlieren immer mehr ihren Stolz, verkaufen sich an weibliche Positionen, die schließlich nicht einmal von (emanzipierten) Frauen geschätzt werden, die in der Tiefe ihrer Seele doch wieder richtige Männer wollen. Um der Anima gerecht zu werden, braucht es die Begegnung mit einem Animus und nicht mit einem domestizierten verschämten »Animuslein«. Männer brauchen also mehr denn je Hilfe in dieser Situation,

die wohl nur aus der Erlösung des Aggressionsprinzips kommen kann, dem ersten der Lebensprinzipien und natürlich damit auch dem ersten archetypisch männlichen Prinzip.

Vor vierzehn Jahren nannte ich mein Buch optimistisch *Aggression als Chance* in der Hoffnung, damit das urmännliche Aggressionsprinzip aus seiner Schmuddel-Ecke herauszuholen. Es ging mir darum, ihm positiven Auftrieb zu verschaffen, damit es sich nicht mehr von seiner unerlösten Seite, von der die Geschichtsbücher voll sind, sondern von seiner erlösten freundlichen zeigen kann. Ich wollte helfen, ein Bewusstseinsfeld für die schönen Eigenschaften des Aggressionsprinzips – Mut und Entscheidungskraft, Konfrontationsbereitschaft und Zivilcourage – zu schaffen.

Tatsächlich sah es im Jahr 2002 so aus, als hätte zumindest Europa genug von all den Kriegen und der Zerrissenheit, von dem Elend unerlöster Aggression, gleichgültig ob marsisch-männlicher oder plutonisch-weiblicher Art. Friedensinitiativen und Abrüstung waren angesagt, Gorbatschow hatte den Ostblock freiwillig abgesagt und aufgelassen. Die meisten freuten sich auf eine Zeit des Friedens, der Freundschaft und Kooperation zum Wohl aller. Man war sich über die Gräben nähergekommen und hatte sich die Hand gereicht. Die Lust der Menschen auf Frieden wurde auch in politischen Handlungen sichtbar.

Vierzehn Jahre später aber ist diese Entwicklung dahin, und es schaut eher noch erbärmlicher aus mit dem Aggressionsprinzip, selbst auf Ebenen, wo wir es schon nicht mehr für möglich hielten: Kalter Krieg, um nur ein Stichwort zu nennen. Was ist nur los mit uns, dass wir beim archetypisch männlichen Aggressionsprinzip immer wieder in dieselben Fallen tappen? Wir scheinen von dessen unerlöster Seite nicht loszukommen und ihr offenbar am liebsten mit scharfen Worten und Waffen zu dienen. Dabei kennen wir doch den Mechanismus der Projektion, der dafür sorgt, das Schlechte und Böse immer beim Gegner zu suchen und das Gute bei sich zu finden.

Wenn wir mit dem Aggressionsprinzip nicht zurechtkommen, wird es immer auf uns zurückfallen, und letztlich können wir überhaupt nur gegen uns selbst kämpfen. Das sollten eigentlich sich ausdrücklich christlich nennende Politiker zuerst verstehen.

»Was du dem geringsten deiner Brüder tust, hast du mir getan« oder »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst« oder gar »Liebt eure Feinde« – wenn wir die Christussätze ernst nehmen, müssten uns die Ohren klingeln. Aber wir entwickeln wohl lieber Tinnitus, denn das Aggressionsprinzip erscheint sogar in seinen schlimmsten unerlösten Varianten noch so faszinierend, dass wir alle Warnungen in den Wind schlagen und lieber weiter auf Gewalt und Schuldzuweisung setzen.

Wenn uns das aggressive Verhalten anderer – seien es einzelne Menschen oder politische und religiöse Gruppen oder ganze Nationen – ärgert, muss es auch mit uns und unserem Verhältnis zum Aggressionsprinzip zu tun haben. Wo immer wir gegen uns selbst kämpfen, müssen und werden wir verlieren. Solange wir das Aggressionsprinzip nur auf der unerlösten Ebene bedienen, gehören wir von Anfang an zu den sicheren Verlierern. Daran hat sich nichts geändert, und so war es auch nicht notwendig, am Text der Erstausgabe etwas zu ändern. Er bleibt, was die allgemeinen gesellschaftlichen, kulturellen und politischen Bedingungen angeht, so aktuell wie je – und leider natürlich auch, was die Krankheitsbilder angeht. Wo sich in den Therapiemöglichkeiten neue Chancen aufgetan haben, werde ich sie anschließend mit Freude darstellen.

Hat sich also gar nichts zum Besseren gewandelt im Hinblick auf dieses Thema in vierzehn Jahren? Aber ja! Ausgerechnet in der Medizin, wo ich es kaum noch zu hoffen wagte und es jedenfalls nicht erwartete, ist eine Art Aufbruchstimmung zu spüren. US-Forscher haben Fasten als *die* große Chance entdeckt, die es von jeher war – sogar bei Krebs. Russische Psychiater setzen es immerhin seit Jahrzehnten erfolgreich bei schwersten Krankheitsbildern ein.

Die eigentliche Revolution aber betrifft die Ernährung: US-Schulwissenschaftler und -mediziner von höchstem Rang, Colin Campbell und Caldwell Esselstyn, haben tierproteinfreie, pflanzlich-vollwertige Ernährung als das Allheilmittel (wieder-)entdeckt und propagieren sie mit einer beeindruckenden Flut von Studien. Die deutsche Schulmedizin hält sich dagegen noch bedeckt und eng versammelt um die Fleischtöpfe ihrer Sponsoren aus Pharma- und Nahrungsmittelindustrie. Aber die Bevölkerung ist aufgebrochen und hat die erste vegane Welle aufgegriffen. Dadurch ist ein

großes Bewusstseinsfeld entstanden, und jetzt sind wir dabei, daraus den neuen, in jeder Hinsicht gesünderen und besseren Lebensstil zu schaffen.

Pflanzlich-vollwertige Kost, von mir *Peace Food* getauft, hat sehr starke Auswirkungen auf die in diesem Buch behandelten und ge-deuteten Krankheitsbilder, ob Infektionen, Allergien oder Autoag-gressionskrankheiten. Kommt zu den Deutungen und der ehrli-chen Auseinandersetzung mit dem individuellen Krankheitsbild eine konsequente Ernährungstherapie im Sinne von *Peace Food* hinzu, ist so viel mehr an Besserung und sehr oft sogar Heilung möglich. Die Verbindung von konsequenter Psychosomatik wie in *Krankheit als Symbol* dargestellt, mit einer so ausgesprochen ge-sunden und heilenden Ernährung wie *Peace Food* macht Psychoso-matik im besten Sinn möglich. Psyche und Soma, Seele und Kör-per, gehören eng zusammen, und die Seele geht dabei nicht nur sprachlich voran.

Persönlich habe ich dieser veganen, aus den USA kommen-den und nun über Deutschland bereits schon wieder hinausge-henden Welle mit *Peace Food* viel Schwung verschafft, habe mit *Vegan für Einsteiger* den einfachen Einstieg ins neue Ernährungs-leben erleichtert, mit *Peace Food – Das vegane Kochbuch* das Niveau der neuen Gerichte verbessern helfen und mit *Peace Food – Vegano Italiano* dem neuen Lebensgefühl eine Art Hymne geschrieben. Warum nicht die Leichtigkeit in gesundheitlicher Hinsicht mit der Leichtigkeit und Verspieltheit der italienischen Küche verbinden, die überall so beliebt ist? *Peace Food auf die Schnelle* wird hoffent-lich die breite Strömung, sich pflanzlich-vollwertig zu ernähren, noch fester im Alltag verankern. *Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung* schließlich erforscht das Thema Nahrung bis in seine Wurzeln und untersucht auch die Anfänge der Ernährungs-manipulation, die sich im Prinzip nicht von jener der politischen Meinung unterscheidet.

Pflanzlich-vollwertige Kost im Sinne von *Peace Food* ist in der Lage, die ständigen Entzündungen zu beenden, wie sich am Rück-gang des Entzündungsmarkers, des C-reaktiven Proteins, zeigt. Sie lässt das Immunsystem wieder zu Kräften kommen und ver-schafft damit den Allergien und Autoimmunsymptomen von kör-perlicher Seite Besserung und Heilung.

Und die Ergebnisse zeigen sich schon. 2011 ist *Peace Food* erschienen, 2012 ging die deutsche Fleischproduktion erstmals wieder deutlich zurück. 2014 sind wir noch weiter. Unter den beliebtesten Firmen im Ernährungsbereich hat Coca-Cola erstmals Platz eins verloren, und zwar an Alnatura, und findet sich jetzt gleichauf mit Demeter. Gratulation an Alnatura und Demeter und uns alle Ernährungsbewussten! 2014 hat McDonald's einen Umsatzrückgang von fast fünf Prozent hinnehmen müssen, und Kentucky Fried Chicken wie Pizza-Hut erging es nicht viel besser. Hier sind wir auf dem richtigen Weg. Und ich möchte Colin Campbell und Caldwell Esselstyn, den beiden mutigen US-Wissenschaftlern, ausdrücklich danken.

Auch persönlich hat sich viel getan, und ich mache mit Freuden und nun schon seit einem Jahrzehnt Fortbildungen für die deutsche Ärztekammer und seit drei Jahren auch die Ausbildung »Integrale Medizin«, die zum ärztlichen Zusatztitel »Arzt für Naturheilverfahren« führt. Das hätte ich mir in meinen kühnsten Träumen nicht vorzustellen gewagt, und es macht mich glücklich, dankbar und hoffnungsvoll für die Medizin.

Wo wir auch hinsehen, ob auf die gesellschaftliche und politische Lage oder die Ernährungssituation, immer ist der oder die Einzelne gefordert, sich um sich selbst zu kümmern und das eigene Leben in die Hand zu nehmen. Wenn wir Frieden wollen, müssen wir mutig dafür ein- und aufstehen und unseren Mut beweisen, von der Politik wird da wohl keine Hilfe kommen, wie sich zeigt. Wenn wir Gesundheit wollen, müssen wir unser Essen selbst verändern; von der Schulmedizin wird zu diesem Thema anfangs nichts und mittelfristig wenig kommen. Aber viele Schulmediziner werden mitmachen, das zeichnet sich jetzt bereits ab, zumal die Welle von US-Kollegen ersten Ranges der Schulwissenschaft ausgeht.

Der alte Hippie-Slogan ist aktueller denn je, nicht nur auf politischer Ebene: »Stell dir vor, es ist Krieg und niemand geht hin.« Diese Zeit verlangt viel Mut, vielleicht auch den, unseren besten Freunden ins Gewissen zu reden und sie zur Vernunft zu bringen, um aus den unerlösten Ebenen des Aggressionsprinzips herauszufinden. Insofern ist die Neuerscheinung des Buches jetzt eher noch aktueller und wichtiger als damals. Seinerzeit sah es poli-

tisch viel entspannter und in der Medizin viel hoffnungsloser aus. Heute ist es umgekehrt, wichtig war es immer und ist es weiterhin. Dem Verlag danke ich für den Schritt, zu diesem wichtigen Thema Buch und zugehörige CD im Doppelpack zum einfachen Preis neu anzubieten.

Einleitung

Kaum jemand will heutzutage etwas mit Aggression zu tun haben. Weniges ärgert und stört uns mehr. Dennoch sind wir alle ständig mit Aggression konfrontiert. Irgendwo tobt immer irgendein Krieg, meist sind es sogar mehrere gewaltsame Konflikte, von denen wir in der Zeitung lesen. Täglich müssen wir uns von Neuem in Nachrichtensendungen erschütternde Bilder von Krieg und Gewalt anschauen, und denjenigen, die das inzwischen verweigern, schwant doch, dass Wegschauen keine Lösung ist.

Wir sind schon froh, wenn wir von den Kriegen auf dieser Welt nicht hautnah betroffen sind. Doch kaum hatten wir den Versicherungen der Politiker zu glauben begonnen, dass es auf europäischem Boden keinen Krieg mehr geben könne, explodierte der Balkan direkt vor unserer Haustür. Solange es nur amerikanische Schüler waren, die Mitschüler und Lehrer in einem Amoklauf töteten, wendeten wir uns erschüttert ab und konnten derlei vielleicht noch auf die laxen Waffengesetze der USA schieben. Als aber in Erfurt noch Schlimmeres geschah, erstarrten wir im hausgemachten Grauen.

Wie konnte so etwas nur passieren? – das ist nach einem Ausbruch von Gewalt die überall gestellte Frage. Diese Frage aber ist alt, ohne dass bis heute darauf wirklich befriedigende Antworten gefunden werden konnten. Man denke nur an die Gräueltaten der Nazizeit, an Völkermord und Judenverfolgung: Wie war so etwas nur in Deutschland möglich gewesen?

Doch solange wir nach Lösungen auf der Ebene von Schuldigen suchen, werden wir keine echten Antworten erhalten. Sind etwa – um beim Beispiel Erfurt zu bleiben – die Eltern oder die Pädagogen an dem Drama schuld? Muss man die Schuld auf die Umstände oder doch wieder auf die Politiker schieben, die bestimmte

Gesetze erlassen beziehungsweise nicht erlassen haben? Selbst wenn sich Fachleute juristische Antworten auf solche Fragen abringen, kommen wir zu keiner Lösung.

Wir sollten erkennen, dass das Thema Aggression in verschiedener Hinsicht immer aktuell ist und wir ihm nicht entkommen. Die meisten Menschen bedauern das und verkennen damit den urprinzipiellen oder archetypischen Charakter der Aggression. In den modernen Industriegesellschaften hat man sich stillschweigend darauf geeinigt, dass Aggression nur böse und schlecht ist; man will sie deshalb am liebsten aus der Welt schaffen. Dabei zeigt sich auf den ersten Blick, dass kein anderes Thema das Leben mehr beherrscht. Wenn man sich vom Aggressionsprinzip tatsächlich lösen könnte, wäre es sicher schon längst geschehen.

In der Medizin finden wir eine ähnliche Situation, auch hier will man Aggression nicht wahrhaben; man versucht, sie zu unterdrücken. Seit es die so genannte Schulmedizin gibt, werden die Auswirkungen des Aggressionsprinzips etwa in Gestalt der Infektionen, aber auch der Allergien bis aufs Messer bekämpft. In all diesen Fällen handelt es sich um gleichsam kriegerische Auseinandersetzungen zwischen dem Immunsystem und Angreifern von außen. Die große, vielgestaltige Armada der Erreger – von den Parasiten über Bakterien bis zu Viren – ist ohne Weiteres als aggressiv zu erkennen. Bei den Allergenen ist das Aggressionsprinzip schon nicht mehr so einfach wahrzunehmen, und beim körpereigenen Gewebe, das im Rahmen von Autoaggressionserkrankungen attackiert wird, erscheint der Zusammenhang schwer verständlich. Doch im Verlauf dieses Buches wird sich zeigen, wie eng all diese Probleme mit dem Thema Aggression zu tun haben. Es handelt sich bei den Krankheiten sozusagen um innere Gewalt, während die Zeitungs- oder TV-Nachrichten die äußere servieren.

Das Thema Aggression ist gut geeignet, die Aussage von Paracelsus über die Parallelität von Mensch und Welt nachzuvollziehen: Mikrokosmos ist gleich Makrokosmos. Neben internationalen Konflikten, die militärisch ausgetragen werden, ereignen sich in jedem einzelnen Land ständig viele kleine Kriege und Auseinandersetzungen, wenn man etwa an die Übernahmeschlachten in der Wirtschaft oder die unzähligen Gerichtsprozesse denkt. Und

selbst bis in viele Familien hinein herrscht Aggression in Form von Streit und alltäglichem Kleinkrieg bis hin zu Tötlichkeiten. In jedem menschlichen Körper schließlich liefern sich Abwehrsystem und eine Unzahl von Erregern permanent Schlachten.

So gesehen ist kaum ein Thema wichtiger für uns. Mit kaum einem anderen tun wir uns aber so schwer. Wir wollen eigentlich gar nichts von der Aggression wissen, nichts mit ihr zu tun haben und erst recht nichts davon abbekommen. So haben wir aber keinerlei Chance, mit ihr zurecht zu kommen oder gar mit ihr fertig zu werden. Sie ist einer großen Mehrheit so verhasst, dass jeder, der auch nur versucht, ihr gerecht zu werden, sich schon verdächtig macht.

Als der österreichische Nobelpreisträger Konrad Lorenz vom Standpunkt des Biologen darauf hinwies, dass Aggression zur Natur gehöre und dort auch eine wichtige Funktion erfülle, wurde ihm faschistoides Denken unterstellt. Dabei lässt die Tatsache, dass der Faschismus wie kein anderes System Grausamkeiten hervorgebracht hat, keinesfalls den Umkehrschluss zu, dass alle Grausamkeiten faschistisch sind. Noch viel weniger wird jemand, der sich mit der Herkunft der Grausamkeiten beschäftigt und dabei das Aggressionsprinzip entdeckt, zum Faschisten, selbst wenn er erkennt, welche große Rolle dieses Prinzip im Zusammenleben der Menschen und Tiere spielt. Im Gegenteil könnte jeder Versuch, das Aggressionsprinzip zu verstehen und zu erklären, neuerliche faschistische Tendenzen schon im Keim erkennbar und besser durchschaubar machen.

Dieses Beispiel zeigt allerdings deutlich, wie groß die Angst vor Aggression ist und wie schnell diejenigen, die sich mit ihr beschäftigen, zusammen mit dem ganzen Prinzip bekämpft werden. Trotz dieser Gefahr bleibt es wichtig, sich mit Aggression auseinanderzusetzen, gerade um weitere und immer unkontrollierbare Eskalationen zerstörerischer Aggression zu verhindern.

Ein Hauptproblem im Umgang mit Aggression ist unser unverhältnismäßig großer Widerstand. Dadurch erkennen wir gar nicht mehr, dass auch dieses Urprinzip wie alle anderen Urprinzipien zwei Seiten hat. Neben der Seite der Zerstörung gibt es auch die des Mutes und der Lebensenergie. Dieses Buch widmet sich beiden Seiten der Aggression und kann damit Zugang zu deren

lebensfördernden Aspekten vermitteln. So werden auch die Chancen deutlich, die in den entsprechenden Krankheitsbildern – zum Beispiel Rheuma oder Kopfschmerzen – liegen.

TEIL 1

Das Urprinzip der Aggression verstehen

Die wissenschaftliche und gesellschaftliche Sicht

Woher kommt die Aggression und besonders deren negative Seite, die Gewalt? Diese Frage hat Wissenschaftler zu allen Zeiten beschäftigt. Nachdem wir in letzter Zeit ganz neue Facetten des Terrors in so erschreckender Weise kennen lernen, tauchen immer wieder Vermutungen auf, die modernen Möglichkeiten der Technik hätten mit der Zunahme von Aggression zu tun. Tragen wirklich Videospiele und die Abenteuer im Cyberspace oder die immer noch wachsende Macht der Massenmedien zur Gewaltbereitschaft bei? Herbert Marcuse, der Vordenker der Studentenrevolte von 1968, wäre sicher dieser Meinung. Er glaubte, dass Gewalt überhaupt die geheime Botschaft der Massenmedien sei. In ihren Konfliktlösungsmodellen werde sogar der präventive Gebrauch von Gewalt ermutigt. Die Helden der Massenmedien würden öfter, schneller und erfolgreicher zu brutalen Mitteln greifen.

Dass der Mensch brutal sein kann, bestreitet niemand. Aber ist er im Laufe seiner Geschichte brutaler geworden, wie es – statistisch gesehen – den Anschein hat? Ist er eher ein Homo brutalis als ein Homo sapiens sapiens? Es scheint so, als ob diese Wiederholung des Attributs »weise« (*sapiens*) mehr Beschwörung als Beschreibung darstellt. Zwar müssen wir davon ausgehen, dass in dem halben Jahrhundert von 1920 bis 1970, in dessen Verlauf sich die Lebenserwartung verdreifacht hat, der zeitliche Abstand zwischen zwei Morden auf ein Drittel geschrumpft ist. Aber gab es nicht im Mittelalter noch viel mehr unkontrollierte Gewalt?

Man könnte die Bevölkerungsexplosion und die damit verbundene Vermassung der Menschheit für die Gewaltzunahme verantwortlich machen. Immerhin reagieren Ratten im Experiment ebenfalls deutlich aggressiver, wenn es in ihrem Territorium enger wird.

Auch wird die Schuld bei Erbfaktoren – im Sinne angeborenen aggressiven Verhaltens – gesucht; aber mindestens so vehement wird Aggression als gelernt hingestellt und der Erziehung angelastet. In diese Richtung zielen auch diejenigen, die die Gesellschaft als Quelle der Aggression entlarvt haben wollen. Doch auch Hormone und Strukturen des Zentralnervensystems kommen als Auslöser für aggressives Verhalten in die engere Wahl.

Diese wenigen, beliebig ausgewählten Ansätze und Argumente haben sicher etwas für sich, ohne jedoch das Ganze erklären zu können. Das allerdings ist auch gar nicht zu erwarten, wenn man bedenkt, welche und wie viele Erklärungsebenen infrage kommen. Es gibt eine solche Fülle von Fächern und Forschungsrichtungen, die sich zur Lösung des Problems aufgerufen fühlen, dass es nicht weiter erstaunt, wenn die Zahl von einschlägigen Büchern und Erklärungsmodellen in die Tausende geht.

Neben den Genetikern bieten Biologen, und hier besonders Ethologen wie Konrad Lorenz, ihre Deutungen an. Natürlich steuern auch Mediziner, und unter ihnen besonders Psychiater, Argumente bei; darüber hinaus lassen sich die Stimmen von Pharmakologen und Psychologen, Anthropologen und Soziologen vernehmen. Theologen und Philosophen, Kommunikationswissenschaftler und Historiker beschäftigen sich ebenfalls mit dem großen Thema Aggression. Kaum jemand, der nicht irgendetwas dazu zu sagen hätte. Da aber jede Disziplin für sich arbeitet und selbst an Universitäten längst die *Versität*, die Verschiedenheit, im Mittelpunkt steht und die Einheit des Ganzen (*Uni*) aus den Augen verloren wurde, ergibt sich kein überzeugendes Konzept, das alle Phänomene im Zusammenhang mit der Aggression abdecken könnte. Das Fehlen des alten Ideals von Humboldt, der noch von einer Uni-versität im wörtlichen Sinne ausging, macht sich nun unangenehm bemerkbar.

Im Folgenden kann es nur darum gehen, die wichtigsten der Theorien kurz zu skizzieren¹, um dann später ihre Anteile zum Gesamtbild auf der Basis des umfassenderen Urprinzipien-Verständnisses einordnen zu können.

Der Mensch – ein Raubtier?

Einseitig der Biologie verpflichtete Forscher versuchen nachzuweisen, dass der Mensch von fleischfressenden Raubtieren abstammt, worauf etwa noch seine Eck- oder Hundszähne hinweisen würden, und er aus diesem Grund immer gewaltsam und aggressiv bleiben müsse. Im Gegensatz zum Tier sei er aber durch den Mangel an aggressionshemmenden Instinkten zu einer Art außer Kontrolle geratener Bestie verkommen. Gewalt ist damit sein ererbtes Wesen, das immer wieder hinter der Fassade aus Kultur und Zivilisationsanstrengungen hervorlugt. Niko Tinbergen, der finnische Vater der vergleichenden Verhaltensforschung, soll den Menschen einen »aus den Fugen geratenen Mörder« genannt haben. Die Großhirnentwicklung habe den Menschen zu dem gemacht, was er heute sei: sein eigener größter Feind. Die Tatsache, dass der Mensch als einziges Wesen aufgrund seines hoch entwickelten Intellekts in der Lage ist, sowohl als Individuum als auch kollektiv Selbstmord zu verüben, könnte als Beleg dienen.

Diese Betrachtungsweise ist besonders pessimistisch, weil die menschliche Gewaltnatur als etwas Unveränderliches erscheint. Aus derselben Ecke kommen Stimmen, die das Recht des Stärkeren predigen und im Sozialdarwinismus ihre krasse Ausformung finden. Demnach ist das Gesetz des Dschungels das einzig beherrschende und Aggression so alt wie der Mensch – selbst wenn Letzteres stimmt, muss Ersteres deswegen jedoch noch lange nicht zutreffen. Vielfach wird hervorgehoben, dass die menschliche Aggression nur kurzzeitig zu befrieden sei und umso sicherer wieder hervorbreche, wenn sie vorher gehindert werde.

Das Recht auf sein Territorium werde von jedem Menschen genauso natürlich verteidigt wie vom Hund, heißt es. Wie für jeden anderen Ansatz lassen sich auch für diese aus der Tierbeobachtung stammende Theorie Argumente finden, man braucht nur Menschen in einem Zugabteil zu beobachten, die »ihr« Abteil sogleich gegen jeden neu hereindrängenden Reisenden zu verteidigen suchen. Allerdings lässt sich auch diese Theorie mit ihren eigenen Argumenten leicht erschüttern, wenn nicht sogar widerlegen. Denn was als Territorium gilt, ist auch bei Tieren sehr beliebig definiert. Als Baguira, der große Hund meiner Mutter, der

jahrelang ihren Garten als sein Revier betrachtet hatte, in eine kleine Wohnung nach München umgesiedelt wurde, erkannte er plötzlich den viele Hektar großen Englischen Garten als sein Territorium, das zu verteidigen er sich sogleich anschickte. Der territoriale Anspruch mag ja angeboren sein, aber er ist mit Sicherheit stark von den jeweiligen Umständen abhängig. Das wird auf der menschlichen Ebene noch deutlicher, wenn man bedenkt, wie die Engländer und Franzosen ihre Kolonien in Übersee, die Deutschen einst ihren »Lebensraum« im Osten, die Sowjets ihr Reich in Ungarn und der Tschechoslowakei, aber auch in Afghanistan verteidigten und die USA heute fast die ganze Welt als ihre Interessensphäre erkannt haben.

Als biologisch argumentierende Forscher das so genannte Aggressions-Gen als zweites Y-Chromosom bei einigen Gewaltverbrechern identifiziert zu haben glaubten, witterten gewisse Politiker bereits die Chance zur Früherkennung und Ausschaltung aller Verbrecher gleich bei der Geburt. Inzwischen gibt es Untersuchungen², die einen angeblichen Zusammenhang zwischen einem zweiten Y-Chromosom und Gewaltverbrechen ein für alle Mal widerlegt haben dürften.

Andererseits ist unbestritten, dass zum Beispiel Schmerzen Aggressionen bei Tieren und Menschen auslösen. Die Schmerzintensität bestimmt dabei das Ausmaß der Aggression. Das Marsprinzip, mit dem wir uns noch ausführlich beschäftigen werden, macht sich dabei auf verschiedenen Ebenen bemerkbar. Sogar der warme Südwind Föhn ist in der Lage, zerstörerischen Aggressionen Vorschub zu leisten. Von Alkohol und Drogen wie den Amphetaminen ist das ebenso bekannt.

Der bekannte Biologe Desmond Morris geht ebenfalls in diese Richtung, wenn er annimmt, dass in der dekadenten, gelangweilten modernen Gesellschaft das biologisch verankerte Bedürfnis nach Gewalt gleichsam automatisch wachse und sich irgendwann zu seinem Recht ver helfe.

Solche Ansätze finden wir auch in den verschiedensten Gesellschaftstheorien. Der Ahnherr des Sozialismus, Karl Marx, glorifizierte die Gewalt, indem er sie als Hebamme der neuen Gesellschaft und als unvermeidbare Entwicklungsstufe auf dem Weg zum großen Ziel ansah. Viele Revolutionäre dachten ähnlich, wo-

bei wenige so ungeniert mit den Widersprüchen lebten wie die Anarchisten, die die absolute Freiheit von Herrschaft anstrebten, weil diese immer unmenschlich sei. Ebenso radikal, wie sie Gewalt ablehnten, wandten sie sie aber an. Bakunin, einer ihrer bekanntesten Vertreter, hielt die Lust an der Zerstörung für eine positive Tendenz. So mag es auch kein Zufall sein, dass Anarchisten kaum je etwas aufbauen konnten, aber vieles zerstörten.

Instinkte und das so genannte Böse

Anhänger der Instinkttheorie haben bis zu sieben verschiedene Arten von Aggression identifiziert, die irgendwann auch entsprechenden Arealen im limbischen System des Gehirns zuzuordnen sein sollen. Zu unterscheiden wären neben der bereits erwähnten territorialen die Rivalenaggression, die Beute-, Reizbarkeits-, Furcht-, instrumentale und mütterliche Aggression.

Für Konrad Lorenz³, den bekanntesten Vertreter der Theorie angeborener Aggression, war Aggression ein Instinkt. Die zerstörerische Aggression, das heißt Gewalt, sei eine Fehlfunktion dieses Instinkts. Lorenz spricht von der Aggression als dem so genannten Bösen, das eben auch viele gute Seiten habe, zum Beispiel die Verteidigung der eigenen Jungen und die Errichtung einer Rangordnung. Für Lorenz entspringen sogar Liebe und alle persönlichen Beziehungen der Ritualisierung von Angriffs- oder Drohverhalten.

Auf diese Weise ergibt sich bei ihm auch ein wichtiger Lösungsansatz. Er richtet seine Hoffnung darauf, dass es gelingen könnte, mittels weiterer Ritualisierung menschliche Konflikte so weit zu entschärfen, dass sie auf erlöste Art und Weise zu bewältigen sind. Sportliche olympische Wettkämpfe, der friedliche Wettlauf der Wissenschaft oder der Technik wie etwa bei der Raumfahrt, aber auch Humor und Spiel könnten ritualisierbare Ventile für unsere instinktiven Aggressionen schaffen.

Der Mensch als Lernwunder und Funktion seiner Umwelt

Ein weiterer Ansatz geht davon aus, dass alles Verhalten erlernt wird und praktisch jedes menschliche Reaktionsmuster durch frühe prägende Erfahrungen und durch »Dressur« erreichbar ist. Die beiden auslösenden Ursachen für Aggression sind demnach Frustration und Bedrohung durch Gefahren. Zu Gewalt kommt es aus dieser lerntheoretischen Perspektive immer dann, wenn erstens kein anderer Ausweg mehr offen steht, und zweitens, wenn der Einsatz von Gewalt schon früher einmal Erfolg gehabt hat.

Dieses Modell macht den Menschen zu einem Objekt unbegrenzter Manipulation. Der Einzelne wird zu einer Marionette des jeweiligen Umfeldes, dem damit riesengroße Bedeutung und alle Verantwortung zukommt. Auch wenn der Einfluss der Umwelt als alleiniger Erklärungsansatz zu kurz greift, gibt es doch eine Reihe von Belegen dafür, wie er den Menschen prägen kann.

Der Psychoanalytiker und Aggressionsforscher Friedrich Hacker erwähnt in diesem Zusammenhang ein berühmt gewordenes Experiment von J. B. Calhoun.⁴ Dieser konnte nachweisen, dass die Populationsdichte bei Ratten einen erheblichen Einfluss auf deren Aggressionsverhalten hat. Im überfüllten Zentrum eines großen Geheges verhielten sich die Ratten ausgesprochen bösaartig. Sie verletzten, vergewaltigten und töteten, während in den geringer bevölkerten Randgebieten durchaus Recht und Ordnung im Sinne funktionierender Rangordnungen herrschten. Ähnlich steht es bei der menschlichen Kriminalität im Vergleich von engen Großstädten und wenig bevölkerten ländlichen Gebieten.

Interessanterweise übte das gefährliche Dschungelleben des überfüllten Gehegezentrums eine große Anziehungskraft auf die »friedlichen« Ratten der ruhigen Randgebiete aus. Eine ähnliche Tendenz lässt sich auch beim Menschen vermuten. Die Faszination der brodelnden Metropolen ist noch immer so groß, dass sie Menschen aus vergleichsweise friedlichen ländlichen Gebieten scharenweise anlockt – selbst angesichts der Wahrscheinlichkeit, in erbärmlichen Slums zu landen.

Experimente mit Affen zeigten außerdem, dass nicht nur Überfüllung, sondern auch verschiedene Formen von sozialer Desorga-

nisation zu zerstörerischer Aggression führen. Daneben konnte nachgewiesen werden, dass Angst, Provokationen, die Bedrohung der Stellung in der Rangordnung, die Unterbrechung eines Handlungsablaufs, enttäuschte Hoffnungen und andere Frustrationen Aggressionen auslösen.

Das Entweder-oder zwischen Biologie einerseits und sozialem Umfeld andererseits bei der Erklärung für die Entstehungsursachen muss sicher einem Sowohl-als-auch weichen, wenn wir der Aggression gerecht werden wollen.

Faktor Erziehung

Die Erziehung zur Aggression folgt nach Friedrich Hacker⁵ wesentlich anderen Wegen, als wir gemeinhin annehmen. In der Regel werden Kinder mit aggressiven Methoden dazu erzogen, nur ja nicht aggressiv zu sein. Gewaltsame Erziehung zur Gewaltlosigkeit gewöhnt aber an die Erziehungsmethode und lehrt nicht das Erziehungsziel; sie gibt die Gewalt eher weiter, als sie zu verhindern. Man erreicht das Gegenteil der ursprünglichen Absicht. Kinder, die geschlagen werden, damit sie nicht mehr schlagen, werden oft zu Schlägern. Die Tendenz zum Prügeln lässt sich offenbar nicht aus einem Kind herausprügeln. Was immer man *einbläuen* oder *verleiden* will, hinterlässt neben den blauen Flecken auf Körper und Seele vor allem die Botschaft, dass das Schlagen die vorzuziehende Reaktionsmöglichkeit ist. Das Erziehungsmittel wird damit viel wichtiger als das eigentliche Erziehungsziel.

Das Kind will vor allem so werden wie die Eltern, und wenn diese auch nur ausnahmsweise einmal zum Mittel der Gewalt greifen, macht das stärksten Eindruck und reizt wie wenig anderes zur Nachahmung. Diese Ausnahmen vom Gewaltverbot stellen ein erhebliches Problem dar. Jedes Kind erlebt eher früher als später Gewalt. Allerspätestens beim Militär erfahren junge Männer sogar, dass sie dazu verpflichtet werden, Ausnahmen von der Gewaltabstinenz zu machen. Nach Friedrich Hacker spricht alles dafür, dass diese Ausnahmen des Gewaltverbotes sich zu Regeln der Gewaltanwendung wandeln. Die generelle Gewalteinschränkung wird so eher zu einer Gewaltanweisung nach dem Motto »Aus-



Ruediger Dahlke

Wenn wir gegen uns selbst kämpfen

Die seelischen Muster hinter Infektionen, Allergien, Hyperaktivität bis zu Impfproblemen - Mit CD "Wut und Ärger"

Paperback, Broschur, 384 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-22093-9

Goldmann

Erscheinungstermin: März 2015

Wie wir Allergien und Infektionen über die Seele heilen können.

Der Arzt und Psychotherapeut Ruediger Dahlke behandelt ein hochaktuelles Thema: Krankheiten als Ausdruck innerer Angespantheit, Wut und unterdrückter Aggression. Dabei sind Ärger und Wut Urprinzipien des Lebens und es gibt viele neue Wege, sie positiv umzumünzen – und sie eben nicht aus sozialen Zwängen zu unterdrücken. Statt in den inneren Kampf gegen uns selbst zu treten, müssen wir den Mut zur Veränderung aufbringen. Und dadurch finden wir wieder zu Vitalität und Lebensfreude. Ein Grundlagenwerk zur ganzheitlichen Medizin.

Buch plus 1 CD, Spieldauer ca. 70 min.

Buch als auch CD sind bereits einzeln erschienen.

 [Der Titel im Katalog](#)