

## Literaturempfehlungen

Alle angeführten Bücher dienen der mentalen Aufklärung. Sie beinhalten aber nicht den Selbstheilungsprozess, wie er in der heutigen Zeit möglich ist

### **Die innere Burg** **Teresa von AVILA**

„Es ist eine große Hilfe, wenn Gott einem diese Gnade erweist, damit man ihn im Inneren suche (wo er besser zu finden ist als in den Geschöpfen und wo die Begegnung uns mehr Nutzen bringt)... Aber denkt nicht, es könne durch den Verstand erworben werden, indem man sich bemüht, sich Gott im eigenen Inneren zu denken, oder man schaffe es mit der Einbildungskraft, indem man sich ausmalt wie er in uns ist.“

(Diogenes Verlag, ISBN: 978-3-257-20643-2)

### **Gott hat mich überwältigt** – Die Autobiographie der heiligen Teresa von Avila **P. Antonio SAGARDOY**

(Verlag Christliche Innerlichkeit, ISBN: 3-901797-11-4)

### **Dreißig Jahre unter den Toten** **Carl WICKLAND**

Klappentext: „Anhand von zahlreichen Beispielen aus seiner jahrzehntelangen Praxis weist der bekannte amerikanische Irrenarzt nach, dass es sich bei den meisten Fällen geistiger Verwirrung nicht etwa um Bewusstseinsspaltung oder dergleichen handelt, sondern um Besessenheit durch Fremdwesen, die von dem Patienten Besitz ergriffen haben und ihm ihren Willen aufzwingen. Indem diese Wesenheiten durch ein Medium zum Reden gebracht werden, geben sie sich als Verstorbene kund, die sich über ihre veränderte Seinsweise nach dem Ablegen ihres irdischen Körpers noch gar nicht klar geworden sind und sich einbilden, nach wie vor in ihrer gewohnten Umgebung zu leben.“

„Das schlimmste Hindernis für seine Weiterentwicklung nach dem Tode ist das Begehren des Menschen, und darüber muss er Herr werden. Auch Bekenntnisformeln und Glaubenssätze hindern ihn nur und machen ihn unfrei. Solche Menschen sind nach Jesu Worten unfreie Knechte und kommen nicht vorwärts. Sie meinen, wenn sie in die geistige Welt übertreten, kommen sie in den Himmel. Ja, – wo ist der Himmel? Christus hat gesagt: Das Himmelreich ist inwendig in euch, wenn Gott dort wohnt.“

(Otto Reichl Verlag, ISBN: 3-87667-000-4)

### **Rückkehr von morgen** **George G. RITCHIE**

Im Kriegsjahr 1943 stirbt der angehende Armeearzt George Ritchie an den Folgen einer Grippe. Und kehrt ins Leben zurück. Seine Reise in die unsichtbare Welt dauert nur wenige Minuten. Doch was er dort sieht und erlebt, revolutioniert sein „zweites Leben“. Nichts bleibt, wie es war. Ein Augenzeugenbericht von den „letzten Dingen“, die diesen Namen nicht verdienen. Sie sind der Auftakt zum wahren Leben...

„Das Einzige, das mir an jenem Abend, als ich im Wohnzimmer saß, klar wurde, war, dass der Zeitpunkt gekommen war, um weit mehr öffentlich über meine Begegnung mit Christus zu sprechen als ich es bisher getan hatte. [...] Ich fühlte mich in meinem Auftrag nicht als berufener Geistlicher; es schien mir nur, dass jeder, der eine Erfahrung mit Gott gemacht hat, auch Verantwortung trägt. Und es muss seine Zeit gewesen sein: Ich, der ich niemals zwei Wörter miteinander verbinden konnte, fand mich vor Jugendgruppen, Clubs, Kirchen sprechen, vor jedem, der auf die Botschaft hören wollte, dass Gott Liebe ist und alles andere die Hölle.“

(Francke Verlag, ISBN 978-3-88-224-837-1)

## **Psychologie Heute**

Die Zeitschrift „Psychologie Heute“ ist mit ihrer Vielfalt an aktuellen Artikeln zu psychologischen und emotionalen Themen als monatliches Lesematerial sehr empfehlenswert.

### **Die Liebe, Psychologie eines Phänomens**

**Peter LAUSTER**

„Wir müssen erst einmal mit uns selbst ins Reine kommen, wir müssen psychisch gesund werden, bevor wir an eine feste Beziehung denken können.“

„Wenn in einer festen Beziehung ein neurotischer Mensch auf einen anderen neurotischen Menschen trifft, dann entstehen zwangsläufig Reibungen.“

„Sobald die Inbesitznahme des Partners beginnt, vergeht die Liebe. Sie verflüchtigt sich, sie verdunstet wie ein Tropfen Wasser auf einem heißen Stein.“

„Ich glaube, es wird jetzt verständlich, dass die Ausprägung der Liebesfähigkeit schon voll entwickelt sein sollte, wenn die Geschlechtsreife einsetzt. Die Sexualität kommt dann als neue Erlebnismöglichkeit hinzu, es eröffnet sich ein neues Feld der sinnlichen Entfaltung zum anderen Menschen, und diese Entdeckung ist für den vertrauend-liebesfähigen Menschen, der offen sensitiv erlebt, eine sehr beglückende Erfahrung, während sie für den verängstigten und misstrauischen Menschen neue Ängste weckt.“

(Rowohlt Verlag, ISBN 3-499-17677-7)

### **Selbstfindung**

**Peter LAUSTER**

„Fühlen ist etwas ganz anderes als Analysieren. Wenn ich meinen Neid fühle, dann muß ich das nicht mit Fachbegriffen zerlegen und beschreiben, denn das führt mich weg von den Gefühlen selbst. Die Gefühle tatsächlich fühlen, nicht davor ausweichen, sondern sie durch- und ausfühlen, das ist wichtig, denn sie gehören zu mir wie Arme, Beine und Finger, sie sind ein konkreter Bestandteil meiner Person. Ich kann sie zwar verleugnen, mich weigern, sie anzuschauen, aber sie sind – davon unabhängig – dennoch weiter vorhanden.“

(Econ Ullstein List Verlag GmbH & Co KG, ISBN 3-548-75034-6)

### **Lassen Sie der Seele Flügel wachsen**

**Peter LAUSTER**

„Die meisten Menschen leben auf der Ebene der Fassadenschicht, sie sind sich nur ihres Körpers und ihres Intellekts bewusst und scheuen sich vor ihrer seelischen Tiefe, vor der Kernschicht und vor den Emotionen. Sie leben fragmentarisch, in der Angst vor ihren tieferen Schichten, aus denen die Emotionen hervorkommen. Die Gefühle werden zurückgehalten, nicht beachtet, überspielt, unterdrückt, weg geschoben oder nach außen in andere hineinprojiziert.“

(Econ Verlag GmbH, ISBN 3430 15879 6)

### **Das Drama des begabten Kindes und die Suche nach dem wahren Selbst**

**Alice MILLER**

„Es ist eine ganze Kunst entwickelt worden, Gefühle nicht erleben zu müssen, denn ein Kind kann diese nur erleben, wenn eine Person da ist, die es mit diesen Gefühlen annimmt, versteht und begleitet. Wenn das fehlt, wenn das Kind riskieren muss, die Liebe der Mutter oder der Ersatzperson zu verlieren, kann es die natürlichsten Gefühlsreaktionen nicht „für sich allein“, insgeheim erleben; es erlebt sie nicht. Und doch... etwas bleibt.“

(Suhrkamp Verlag, ISBN 978-3-518-37450-4)

### **Das Drama des begabten Kindes. Eine Um- und Fortschreibung**

**Alice MILLER**

„Die Erfahrung lehrt uns, dass wir im Kampf mit den seelischen Erkrankungen auf Dauer ein sehr wichtiges Mittel zur Verfügung haben: die Wahrheit unserer einmaligen und einzigartigen Kindheitsgeschichte emotional zu finden.“

(Suhrkamp Verlag, ISBN 978-3-518-39153-2)

**Die Revolte des Körpers**  
**Alice MILLER**

„Haben wir einmal gelernt, mit Gefühlen zu leben und sie nicht zu bekämpfen, sehen wir in den Manifestationen unseres Körpers keine Bedrohung mehr, sondern hilfreiche Hinweise auf unsere Geschichte.“

(Suhrkamp Verlag, ISBN: 978-3-518-45743-6)

**Die ersten Jahre entscheiden**  
**Erwin RINGEL**

„Wenn schon die Partnerwahl den Gesetzen der Neurose gehorcht und dann später die Partnerbeziehung durch neurotische Ambivalenz bestimmt erscheint, kann es nicht wundernehmen, wenn die Ehe in der Substanz und schließlich auch in ihrem äußeren Erscheinungsbild Schiffbruch erleidet.“

(Verlag Jungbrunnen Wien, ISBN 3-7026-5700-2)

**Selbstschädigung durch Neurose**  
**Erwin RINGEL**

„Der Neurotiker mit seinen chronisch verdrängten Aggressionen, seiner ständigen Angst und Unsicherheit wird immer dazu neigen, Gefühle und Tendenzen in einen anderen Menschen hineinzudeuten, die dieser selbst gar nicht hat.“

(Verlag Dietmar Klotz GmbH, ISBN 3-88074-465-3)

**Der Verrat am Selbst**  
**Arno GRUEN**

„Die Schlußfolgerung drängt sich auf, daß in unserer Gesellschaft die wirklich Schwachen nicht diejenigen sind, die leiden, sondern jene, die vor dem Leiden Angst haben. Die Menschen, die am erfolgreichsten angepaßt sind, sind die eigentlich Schwachen.“

(DTV, ISBN 3-423-35000-8)

**Ich will eine Welt ohne Kriege**  
**Arno GRUEN**

„Wenn Kinder unterschwellig als Besitz betrachtet werden, dann heißt das auch immer, sie in ihrem eigenen Sein zu unterdrücken. Besitz erscheint uns heute ja deshalb so erstrebenswert, weil er uns die Macht gibt, über das, was wir besitzen, nach Lust und Laune zu verfügen.“

(Klett-Cotta, ISBN-13: 978-3-608-94443-3)

**Haben oder Sein**  
**Erich FROMM**

„Dass die Existenzweise des Habens und die daraus resultierende Habgier zwangsläufig zu Antagonismus und Kampf zwischen den Menschen führen, gilt sowohl für Völker als auch für einzelne Menschen. Denn solange die Völker aus Menschen bestehen, deren hauptsächliche Motivation das Haben und die Gier ist, werden sie notwendigerweise Krieg führen.“

(DTV, ISBN 978-3-423-34234-6)

## **Mars**

### **Fritz ZORN**

„Meine Maske überzeugte nämlich. Die Leute glaubten, dass ich tatsächlich so sei, wie ich selbst glaubte, dass ich sei. Mein Spiel wurde von der Umwelt bestätigt, und ich konnte mir erlauben, die Falschheit zu haben und mir zu sagen, wenn ich einmal an meiner geheuchelten Heiterkeit zu zweifeln begann: Es scheint mir nur so, als ob ich deprimiert sei. Aber alle sagen ja, ich sei es nicht. Sie werden sich wohl nicht alle zusammen geirrt haben. Auf diese Weise wurden die anderen zu meinen Helfershelfern. Wenn je einmal meine Maske vor mir zusammenzubrechen drohte, so konnte ich mich auf die anderen berufen, die von meiner Maske immer noch getäuscht wurden. Ich glaube, ich habe den größten Teil meiner Energie darauf verwendet, das zerbröckelnde Gebäude meines scheinbaren Ich aufrechtzuerhalten.“

(Fischer Taschenbuch Verlag, ISBN-13: 978-3-596-22202-5)

## **Talking to heaven**

### **Ein Film über James van PRAAGH von Stephan Gyllenhaal**

Die wahre Geschichte von James van Praagh, einem Medium von dem viele glauben, dass es die Tür zwischen Leben und Tod öffnen könnte. Seit seiner Kindheit wird James von seltsamen Visionen und Geistwesen heimgesucht und deshalb als Verrückter abgestempelt. Daraufhin verdrängt er mit aller Kraft seine übersinnlichen Fähigkeiten. Im Erwachsenenalter wird er durch die Begegnung mit seiner Webdesignerin Midge dazu ermutigt, diese Fähigkeiten zu akzeptieren. Als seine Mutter stirbt, beginnt er diese Gabe als Geschenk zu sehen. Das führt ihn dahin, bei der Ermittlung eines Mordfalles mitzuhelfen, indem er seine Fähigkeiten der Kommunikation mit Verstorbenen einsetzt und diesen Fall mit aufklärt. Ein Film mit tiefen Einblicken in die Zusammenhänge und das Zusammenwirken von physischer und geistiger Welt.

## **Die Bibel**

insbesondere das Neue Testament mit den vier Evangelien nach Matthäus, Markus, Lukas und Johannes. Zu finden u.a. unter: <http://www.bibel-online.net/>

Mt 7,7–8: „Bittet, dann wird auch gegeben; sucht, dann werdet ihr finden; klopf an, dann wird euch geöffnet. Denn wer bittet, der empfängt; wer sucht, der findet; und wer anklopft, dem wird geöffnet.“