

DAVID HAMILTON

*Achte auf Deine  
Gefühle*

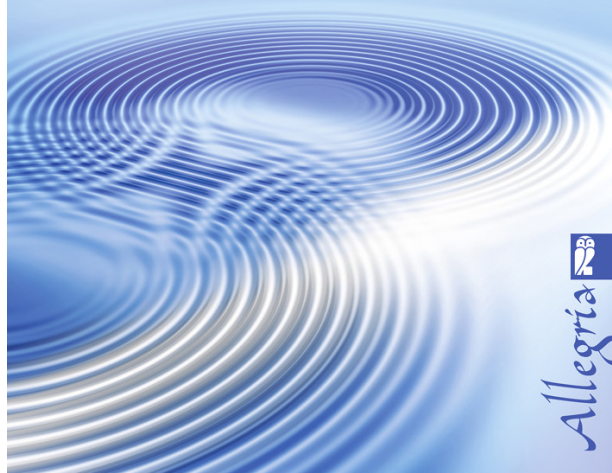
Wie der Geist  
den Körper heilt

Allegria 

DAVID HAMILTON

*Achte auf Deine  
Gefühle*

Wie der Geist  
den Körper heilt



Allegria 

DAVID HAMILTON

*Achte auf Deine  
Gefühle*

Wie der Geist  
den Körper heilt

Aus dem Amerikanischen  
von Julius Müller

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein-taschenbuch.de](http://www.ullstein-taschenbuch.de)

Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden

Allegria im Ullstein Taschenbuch  
Herausgegeben von Michael Görden

Ullstein Taschenbuch ist ein Verlag der Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin.

Erstausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage September 2012

© der deutschsprachigen Ausgabe 2012 by  
Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

© der Originalausgabe HOW YOUR MIND CAN HEAL YOUR BODY  
2008 by David Hamilton

Umschlaggestaltung: FranklDesign, München

Titelabbildung: shutterstock / Sibylle Yates

Satz und eBook: Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin

ISBN 978-3-8437-0265-2

Für Ryan, Jake und Ellie.  
Ihr habt unendlich viel Freude in unsere Familie gebracht.

Großartiges wurde nur von Menschen erzielt,  
die zu glauben wagten, dass etwas in ihnen  
ihren äußeren Umständen überlegen war.

*Bruce Barton*

# INHALT

Danksagung

Einführung

Teil I: Der Geist kann den Körper heilen

1 Die Macht des positiven Denkens

2 Die Macht des Glaubens

2 Medikamente wirken, weil wir an sie glauben

4 Die Macht der Plastizität

5 Der Geist kann den Körper heilen

6 Die Macht der Visualisierung

7 Stress oder kein Stress

8 Wie man visualisiert

9 Die Kraft von Affirmationen

Teil II: Wahre Geschichten

10 Krebs

11 Herz

12 Regeneration

13 Schmerzen, chronische Erschöpfung und myalgische Enzephalomyelitis (ME)

14 Viren, Allergien und Autoimmunerkrankungen

15 Gewichtsverlust

Teil III: Schlussgedanken

16 Die Macht der Liebe

Anhang I: Quantenfeldheilung (QFH)

Anhang II: Visualisierungen

Anhang III: DNA-Visualisierungen

Referenzmaterial

Über den Autor

## DANKSAGUNG

Zuerst möchte ich meiner Partnerin Elizabeth Caproni für ihre ständige Liebe und Ermutigung danken. Elizabeth habe ich den Glauben an mich selbst zu verdanken, und nur dadurch kann ich so schreiben und reden, wie ich es tue.

Solange ich mich erinnern kann, haben mich meine Eltern dazu ermutigt, das zu tun, was ich tun will, und zu glauben, dass ich es kann. An Mum und Dad: Ich tue es in diesem Buch! Ich danke euch.

Ich möchte ein riesiges Dankeschön all denen sagen, die ihre persönlichen Geschichten in diesem Buch mit anderen teilen, und denen, deren Geschichten es nicht in die Endfassung schafften. Ich bin der Überzeugung, dass es das Erzählen unserer Geschichten ist, was andere Menschen inspiriert. All denjenigen, die ihre Geschichten erzählt haben, ob sie sich nun in diesem Buch wiederfinden oder nicht, danke ich dafür, dass sie den Mut dazu aufbrachten: Ihr habt zahllose Menschen dazu ermutigt zu erkennen, dass sie die Fähigkeit haben, sich selbst zu heilen. Worte können nicht beschreiben, welch wichtiges Geschenk das ist.

Ich danke Kevin Doherty für seine hervorragende Redaktion dieses Buches und Lizzie Hutchins für ihre sachkundige Beratung. Und da dies mein drittes Buch mit Hay House ist, möchte ich mich bei allen jetzigen und früheren Angestellten von Hay House UK für ihre Herzlichkeit und ihr Zutun danken, mich als Teil der Hay-House-Familie zu fühlen. Ich möchte außerdem meinem Freund Kevin Waite dafür danken, die erste Fassung dieses Buches (zweimal) gelesen, mir wichtige Vorschläge gemacht und einige wirklich großartige Visualisierungen erdacht zu haben: All dies hat zur Endfassung dieses Buches beigetragen.



Auch meinem Freund Bryce Redford danke ich für Ermutigung, Inspiration und Motivation.

Bei einigen wichtigen Themen, die in diesem Buch behandelt werden, habe ich Experten auf ihren Gebieten um Erläuterungen gebeten. Mein besonderer Dank gilt in diesem Punkt Barbara Andersen, Fabrizio Benedetti, Lyn Freeman und Stephanie Wai-Shan Louie. Ich danke ihnen ebenfalls dafür, dass sie mir wichtige Forschungsdaten zugeschickt oder mich auf wichtige Texte hingewiesen haben, die mir nicht bekannt waren.

Ich erledige einen großen Teil meiner Autorentätigkeit in Kaffeehäusern und bezeichne die von mir am häufigsten besuchten Cafés sogar als meine Büros. Daher möchte ich mich zum Schluss beim Personal von Starbucks und Caffè Nero in Windsor dafür bedanken, eine perfekte Atmosphäre zum Schreiben für mich geschaffen zu haben.

## EINFÜHRUNG

**D**ies ist ein Buch darüber, wie man den Geist zur Heilung des Körpers verwendet: Nach der Veröffentlichung meines ersten Buches, *Achte auf Deine Gedanken*, in dem ich die Verbindung zwischen Geist und Körper (und die Verbindung zwischen Geist und Welt) beschrieb, haben mich Leute gefragt, wie sie es zur Selbstheilung verwenden können. Auf Vorträgen ertappte ich mich dabei, dass ich diese Methode erklärte, in Workshops dabei, wie ich sie unterrichtete. In einem meiner Workshops fragte mich eine Frau, ob ich die Absicht hätte, darüber zu schreiben. Am nächsten Tag begann ich die Arbeit an diesem Buch.

Dieses Buch gibt praktische Hinweise dazu, wie man eine ganze Reihe von Krankheiten heilen kann. Vor zehn Jahren wäre es zutreffend gewesen zu behaupten, dass es kaum medizinische Beweise dafür gibt, dass der Geist den Körper heilen kann, obwohl vieles darauf hindeutet. Doch heute erscheinen fast wöchentlich neue Forschungsberichte, die es immer wahrscheinlicher erscheinen lassen, dass unsere bisherigen Annahmen und Überzeugungen - dass der Geist den Körper nicht heilen kann - schlichtweg falsch sind.

Seit 2006 zeigt die Visualisierung positive Ergebnisse in der Rehabilitation nach Schlaganfällen und Rückenmarksverletzungen und verbessert außerdem die Bewegungsfähigkeit von Patienten mit parkinsonscher Krankheit. Patienten verwenden einfach ihren Geist, um sich vorzustellen, dass sie sich normal bewegen, und sobald sie dies tun, wird der Arm oder das Bein, das sie in Gedanken bewegen, auf mikroskopischer Ebene stimuliert, und der Gehirnbereich, der diesen Arm oder dieses Bein steuert, wird ebenfalls stimuliert. Dies hat zur Folge, dass sich die Beweglichkeit im Laufe der Zeit

verbessert. Nach Schlaganfällen kommt es sogar dazu, dass sich einige geschädigte Hirnbereiche regenerieren.

Der Placeboeffekt beweist seit Jahren, dass die Kraft der Überzeugung den Verlauf einer ganzen Reihe von Krankheiten und Zuständen beeinflussen kann, unter anderem Asthma, Heuschnupfen, Entzündungen, Schmerzen, die parkinsonsche Krankheit, Depression, Herzinsuffizienz, Angina, Cholesterinspiegel, Blutdruck, Arthritis, chronisches Erschöpfungssyndrom, Sportleistung, Gewichtsverlust, Magengeschwüre und Schlaflosigkeit, und sogar den Spiegel von für das Immunsystem wichtigen Hormonen und von Wachstumshormonen zu verändern vermag. Und neuere Forschungen weisen nach, dass es bei einer Person, die einen Placebo nimmt und glaubt, dass es sich dabei um ein echtes Medikament handelt, aufgrund dieser Überzeugung zu chemischen Änderungen in ihrem Gehirn kommt. Heute wissen wir mit Sicherheit - es ist eine Tatsache -, dass Gedanken, Gefühle und Überzeugungen nicht nur subjektive Ideen im Geist eines Menschen sind, sondern reale chemische und physikalische Änderungen im Gehirn und im ganzen Körper bewirken.

Ich bin in diesem Buch sehr weit vorangeschritten, indem ich behaupte, dass fast jede Krankheit durch den Geist geheilt oder zumindest gelindert werden kann. Mir ist klar, dass es sich hierbei um eine weitreichende Behauptung handelt, aber ich finde, dass, wenn die Gesundheit, ja sogar das Leben von Menschen auf dem Spiel steht, wir nicht immer abwarten können, bis die Forschung nachzieht und ihre Ergebnisse veröffentlicht, vielleicht erst zehn Jahre später, und beweist, dass das, was viele für wahr halten - dass der Geist den Körper heilen kann -, auch auf diese besondere Krankheit zutrifft. Menschen können nicht immer so lange warten.

In meinen Augen wäre es ein größerer Fehler, zu schreiben, dass der Geist den Körper nicht heilen kann,

zumindest bis zu dem Tag, an dem die Wissenschaft herausfindet, dass er das kann. Wir haben kaum damit begonnen, an der Oberfläche unserer wahren menschlichen Möglichkeiten zu kratzen. Einstein sagte: »Wir wissen immer noch nicht ein Tausendstel von einem Prozent, was die Natur uns offenbart.« Ich bin der Meinung, dass wir es für eine reale Möglichkeit halten müssen, dass zu den vielen Dingen, die wir noch nicht bewiesen haben, die Fähigkeit unseres Geistes, unseren Körper von fast allen Krankheiten zu heilen, gehört.

Manche könnten mir entgegenhalten, dass ich Menschen falsche Hoffnungen mache, doch das ist in meinen Augen eine eher negative Einstellung. Der Dichter John Lydgate schrieb: »Man kann es einigen Menschen jederzeit und allen Menschen manchmal recht machen, aber man kann es nicht allen Menschen jederzeit recht machen.« Ich würde lieber Menschen Hoffnung geben und erleben, wie sie das in Wohlergehen verwandeln, statt es zu unterlassen, sie mit Möglichkeiten zu inspirieren, weil das Risiko besteht, dass sich bei einigen keine Erfolge einstellen.

Ich erinnere mich daran, als ich Wissenschaftler in der pharmazeutischen Industrie war, dass ich Freude daran hatte, die Pflanzen in dem Büro zu bewundern, das ich mit zwanzig Kollegen teilte. Dort müssen ungefähr dreißig verschiedene Pflanzen gestanden haben, die eine sehr angenehme Atmosphäre entstehen ließen. Doch viele von ihnen waren sehr kleine Pflanzen, die auf der Fensterbank standen, was bedeutet, dass man sie als Erstes sah, wenn man morgens das Büro betrat. Es war ein erfreulicher Anblick.

Eines Tages, nachdem ich mehr als ein Jahr in diesem Büro gearbeitet hatte, stieß jemand eine dieser Pflanzen achtlos vom Fensterbrett, und sie fiel ihm fast auf den Fuß. Es passierte zwar nichts, aber der Vorfall wurde als Beinaheunfall gewertet. Am nächsten Tag erhielt die

ganze Abteilung eine Mitteilung, in der es hieß, dass ab sofort Pflanzen auf dem Fensterbrett verboten wären, damit sich niemand verletzen konnte, falls eine herunterfiel, und für den Rest meiner Zeit standen dort keine Pflanzen mehr.

Es war nicht notwendig, kleine Pflanzen vom Fensterbrett zu verbannen. Es hätte genügt, einen Hinweis zu erteilen, in Zukunft vorsichtiger zu sein. Ich denke, dass wir uns zuweilen zu sehr auf das Negative konzentrieren, und vor allem im Hinblick auf Ziele nehmen wir uns oft nichts Großes vor, denn es könnte ja sein, dass es nicht klappt.

Mit diesem Buch greife ich nach den Sternen. Ich bin davon überzeugt, dass die Mehrheit der Leser etwas Hilfreiches darin finden wird, obwohl ich weiß, dass ich nicht jeden zufriedenstellen kann. Wenn Sie keine Ergebnisse erzielen, denken Sie bitte daran, dass meine lautere Motivation darin besteht zu helfen und dass ich wirklich glaube, dass jeder von uns über Vorräte ungenutzten Potenzials verfügt.

Ich bin schon immer ein motivierender Mensch gewesen. Als Teenager habe ich andere immer dazu ermutigt, sich hohe Ziele zu stecken und an sich selbst zu glauben. In meinen Zwanzigerjahren wurde ich Leichtathletik-Coach. Meistens habe ich gute und oft hervorragende Ergebnisse erzielt. Doch gelegentlich haben einige (Beobachter) kritisiert, dass ich Menschen falsche Hoffnungen machen würde, dass es besser wäre, ihnen einfach zu sagen, sie sollten sich niedrigere Ziele setzen oder »realistisch« sein. Doch was ist realistisch? Es ist die Meinung irgendeiner Person und keine Tatsache.

Doch ich habe immer verstanden, was diese Kritiker sagen wollten, obwohl ich mit ihnen nicht einer Meinung war. Es tat mir weh zu sehen, wie traurig ein junger Dreispringer war, dessen Coach ich gewesen war, als er bei den Endwettkämpfen der englischen

Landesmeisterschaften der Jugend 1999 nicht so weit sprang, wie er es wollte, besonders da ich in ihm den Glauben geweckt hatte, dass er die Goldmedaille gewinnen könnte. Aber ich denke, dass seine Chance auf Gold ohne diesen Glauben fast null gewesen wäre. Mit diesem Glauben war er wirklich fähig, die Goldmedaille zu gewinnen.

Tatsächlich hätte er mit einem seiner Sprünge, der ungültig gegeben wurde, weil seine Fußspitze einen Millimeter über die Knetmasse hinausragte, die Goldmedaille um eine Fußlänge gewonnen. Aber es tat mir so leid, weil ich sehen konnte, wie sehr es ihn enttäuschte, dass seine Leistung hinter seinen Erwartungen zurückgeblieben war. Ich bin mir allerdings sicher, dass er ohne diesen Glauben niemals in die Endausscheidung gekommen, geschweige denn auch nur ein annähernd so guter Springer geworden wäre, wie er es tatsächlich war.

Und dasselbe gilt für die Verwendung des Geistes für die Heilung des Körpers. Ich bin davon überzeugt, dass, wenn wir uns hohe Ziele stecken, ja sogar nach den Sternen greifen in der Hoffnung, uns selbst vollkommen zu heilen, große Dinge möglich sind. Wenn wir es noch nicht einmal versuchen, werden wir nie wissen, was möglich gewesen wäre.

Mark Twain schrieb: »Tanze, als ob dir niemand zuschauen würde; liebe, als ob du noch nie verletzt worden wärst. Singe, als ob niemand zuhören würde; lebe, als wäre der Himmel auf Erden.«

Und den Geist zur Heilung des Körpers zu benutzen, ist nichts Neues. Die Menschen nutzen seit Jahrtausenden ihren Geist zur Selbstheilung. Die über 3000 Jahre alten vedischen Lehren beziehen sich auf den Gebrauch des Geistes zur Heilung durch Meditation.

Ausgehend von meiner Überzeugung, dass sich der Geist auf fast jeden körperlichen Zustand auswirken kann, finden Sie im Anhang ein alphabetisches Verzeichnis von

Krankheiten zusammen mit jeweils einer oder mehreren Visualisierungen, die man verwenden kann, um jede von ihnen zu heilen oder positiv auf sie einzuwirken.

Meine Forschungen auf dem Gebiet der Macht des Geistes, die ich in den letzten sechsundzwanzig Jahren durchgeführt habe (mein erstes Buch zu diesem Thema, *The Magic Power of the Mind* von Walter M. Germain, las ich mit zwölf Jahren), haben mir gezeigt, dass die Menschen intuitiv wissen, wie sie sich heilen können. Wir wissen, dass wir ruhig werden und uns von Stress befreien müssen. Wir wissen auch, dass wir eine positive Einstellung entwickeln müssen. Aber wir müssen auch die richtigen praktischen Visualisierungsprinzipien kennen.

Zur Bestätigung dieser Behauptung habe ich verschiedene Geschichten von Leuten aus der ganzen Welt zusammengetragen, die sich von schweren Krankheiten wie Krebs und Diabetes, jedoch auch von weniger bedrohlichen Erkrankungen wie Heuschnupfen oder Schmerzen geheilt haben. Beim Lesen dieser Geschichten fiel mir zu meinem Erstaunen eine bemerkenswerte Ähnlichkeit auf. Diese Menschen verwendeten dieselben Prinzipien, die sie scheinbar intuitiv zu kennen schienen, und es waren dieselben Prinzipien, die auch ich gelehrt hatte und die auch ich scheinbar intuitiv kannte. Der erste Teil des Buches erläutert diese Prinzipien, und im zweiten Teil des Buches sehen Sie sie in Aktion.

Dieses Buch besteht aus drei Teilen. Der erste Teil gibt eine Übersicht über die Forschungen in dem neuen Bereich der Wissenschaft, der das Verhältnis zwischen Geist und Körper untersucht. In diesen Teil habe ich Beweise für die Macht des positiven Denkens und den Placeboeffekt aufgenommen, die aktuellsten Forschungsergebnisse darüber, wie unsere Gedanken und Gefühle Mikroveränderungen im Gehirn bewirken, sowie führende Forschungsarbeiten zur Heilung des Körpers mithilfe des Geistes.

Der zweite Teil des Buches enthält Heilungsgeschichten verschiedener Menschen. Diese Menschen berichten, wie sie sich mithilfe ihres Geistes von diversen Krankheiten geheilt haben. Sie beschreiben die Bilder, die sie dabei verwendet haben, und erklären, wie häufig sie visualisiert haben. Sie hoffen, dass ihre persönliche Reise andere Menschen inspiriert, daran zu glauben, dass auch sie sich heilen können, und es ist ihnen ein Anliegen, einige praktische Hinweise zur Vorgehensweise geben.

Der dritte Teil des Buches ist der kürzeste, in vielerlei Hinsicht jedoch der wirksamste und mitreißendste: Er handelt von der Macht der Liebe. Ich habe schon immer daran geglaubt, dass die Liebe heilt.

Das Buch hat außerdem drei Anhänge. Der erste handelt von einer Heilungsmethode, die ich als »Quantenfeldheilung« (QFH) bezeichne. Der zweite Anhang besteht aus einer Liste von Krankheiten und Visualisierungen für Ihre Heilung, und der dritte Anhang enthält zwei DNA-Visualisierungen.

Im ganzen Buch empfehle ich, dass Sie, wenn Sie sich entscheiden, von Visualisierungen Gebrauch zu machen, jegliche Behandlung, in der Sie sich zurzeit befinden, fortsetzen sollten. Was ich damit sagen will, ist, dass Visualisierungen *zusätzlich* verwendet werden sollten. Bei diesem Ratschlag gehe ich davon aus, dass wir, wenn wir Medikamente nehmen, denken müssen. Folglich werden wir Gedanken haben. Dieses Buch weist diesen Gedanken eine Richtung und macht Vorschläge, *woran* Sie denken könnten, um Ihre Genesung zu unterstützen.

Ich hoffe, dass Sie Freude an diesem Buch haben werden und dass Sie ihm etwas Positives entnehmen können.

Mit ganz herzlichen Grüßen



*David R. Hamilton, PhD*  
November 2008

TEIL I  
DER GEIST KANN  
DEN KÖRPER HEILEN



## DIE MACHT DES POSITIVEN DENKENS

Ein Pessimist sieht  
Schwierigkeiten in jeder  
Gelegenheit; ein Optimist  
sieht die Gelegenheit in  
jeder Schwierigkeit.

*Winston Churchill*

**O**ptimisten leben länger als Pessimisten! So lautet die Schlussfolgerung einer über 30 Jahre lang fortgesetzten Untersuchung von Wissenschaftlern der Mayo-Klinik, an der 447 Personen teilnahmen. Sie gelangten zu dem Ergebnis, dass Optimisten ein um etwa 50 Prozent geringeres Risiko als Pessimisten haben, frühzeitig zu sterben. Sie schrieben »... Geist und Körper sind miteinander verbunden und die Einstellung hat einen Einfluss auf das Endresultat – den Tod.« Was für eine alarmierende Statistik! Außerdem stellten die Wissenschaftler fest, dass Optimisten weniger körperliche und psychische Probleme haben, über weniger Schmerzen klagen, über mehr Energie verfügen und sich im Allgemeinen ausgeglichener, glücklicher und ruhiger als Pessimisten fühlen.

Eine im Jahre 2004 in der Fachzeitschrift *Archives of General Psychiatry* veröffentlichte Studie gelangte zu einem ähnlichen Ergebnis. Sie kam zu der Schlussfolgerung, dass »... im hohen Alter eine schützende Beziehung zwischen ... Optimismus und Gesamtsterblichkeit« existiert. Optimismus schützt vor Krankheit.

Die Wissenschaftler untersuchten die Antworten von 999 niederländischen Männern und Frauen im Alter zwischen 65 und 85 Jahren auf eine Reihe von Aussagen, unter anderem:

»Ich habe oft das Gefühl, dass das Leben voller Versprechen ist.«

»Ich habe noch immer positive Erwartungen für meine Zukunft.«

»Es gibt in meinem Leben viele glückliche Momente.«

»Ich mache keine Zukunftspläne mehr.«

»Es kommt oft vor, dass ich unbeschwert lache.«

»Ich habe noch viele Ziele, nach denen ich strebe.«

und:

»Die meiste Zeit bin ich guter Dinge.«

Die Ergebnisse waren erstaunlich. Bei denjenigen, die sich durch einen hohen Grad an Optimismus auszeichneten, die vielleicht die erste Frage positiv beantworteten, war das Risiko um 45 Prozent geringer, aufgrund irgendeiner Ursache zu sterben, und um 77 Prozent geringer, an einer Herzkrankheit zu sterben, als bei denen, die ein hohes Maß an Pessimismus angaben.

In einer anderen Studie wurden die Autobiografien von 180 katholischen Nonnen untersucht, die geschrieben wurden, als sie in ein Kloster eintraten. Wissenschaftler untersuchten die Autobiografien 60 Jahre später und stellten fest, dass die Nonnen, die beim Klostereintritt positiver geschrieben hatten, länger lebten als ihre Ordensschwwestern, deren Autobiografien negativer waren.

Ein Grund, weshalb eine positive Haltung so wichtig ist, ist die Tatsache, dass sie unser Immunsystem stärkt und damit unsere Fähigkeit, Krankheiten abzuwehren. In einer Studie aus dem Jahre 2006, die an der Carnegie Mellon University durchgeführt wurde, untersuchten

Wissenschaftler die Wirkungen von Erkältungs- und Grippeviren auf Personen mit unterschiedlichen Grundhaltungen. 193 gesunde Probanden wurden interviewt, um die Stärke der positiven und negativen Gefühle, die sie in ihrem Leben empfanden, zu bestimmen. Anschließend wurden sie mittels Nasentropfen beiden Viren ausgesetzt. Es stellte sich heraus, dass positiv eingestellte Menschen gegen die Viren wesentlich resistenter waren als solche mit negativer Haltung.

Auf unserem Lebensweg entscheiden unsere Grundhaltungen darüber, wie wir auf Viren, Bakterien und andere Krankheitserreger reagieren. Eine positive, optimistische Lebensauffassung ist letztlich für unsere Gesamtgesundheit und Lebenserwartung am besten.

Außerdem gehen wir mit Lebenssituationen anders um, was davon abhängt, welche Einstellung wir zu ihnen einnehmen. Eine positive Einstellung hilft uns, Herausforderungen zu meistern, ja sie sogar als Chancen anzusehen, was unserer Gesundheit letztlich zugutekommt.

Eine Studie an der Universität von Chicago untersuchte die Einstellung und die Gesundheit von 200 Führungskräften aus der Telekommunikationsbranche, die durch Personalabbau ihre Stelle verloren hatten. Dabei zeigte sich, dass die Führungskräfte, die den Stellenabbau als eine Chance für ihren weiteren beruflichen Werdegang ansahen, gesünder waren als diejenigen, die ihn als Bedrohung erlebten. Von denjenigen mit positiver Haltung wurde weniger als ein Drittel während oder kurz nach dem Stellenabbau krank. Von denjenigen mit negativer Haltung erkrankten jedoch mehr als 90 Prozent. Mit anderen Worten: Es macht einen enormen Unterschied für unsere Gesundheit aus, ob wir ein Ereignis als etwas Positives oder Negatives ansehen.

Einige der bestuntersuchten Wirkungen, die die Einstellung ausübt, zeigen, dass sie das Herz stark

beeinflusst. An einer solchen Studie, die von Wissenschaftlern an der John Hopkins University durchgeführt wurde, waren 586 Personen beteiligt. Es stellte sich heraus, dass eine positive Haltung die beste Vorbeugung gegen eine Herzerkrankung ist.

Im Jahre 2003 untersuchten Wissenschaftler am Duke University Medical Center 866 Herzpatienten und stellten fest, dass die Patienten, die normalerweise positivere Gefühle empfanden (wie zum Beispiel Glück, Freude und Optimismus), im Vergleich zu denen, die eher negative Gefühle erlebten, eine 20 Prozent größere Chance hatten, elf Jahre später noch am Leben zu sein.

Und in einer Studie aus dem Jahre 2007 untersuchten Harvard-Wissenschaftler die Wirkungen von »emotionaler Vitalität«, die definiert wurde als »ein Gefühl von positiver Energie, eine Fähigkeit, Gefühle und Verhalten zu steuern, und ein Gefühl der Verbundenheit mit dem Leben«. An der Untersuchung nahmen 6265 Probanden teil, und es konnte der Schluss gezogen werden, dass bei den Personen mit hoher emotionaler Vitalität die Wahrscheinlichkeit, eine koronare Herzerkrankung zu bekommen, um 19 Prozent geringer lag als bei den Probanden mit niedriger emotionaler Vitalität.

### *Hard marriage, hard heart*

Oben genannter Titel, auf Deutsch etwa »Hartherzige Ehe, verhärtetes Herz«, stammt aus einem wissenschaftlichen Artikel aus dem Jahre 2006, der eine Studie von Wissenschaftlern an der Universität von Utah besprach, die festgestellt hatten, dass die Einstellungen von Ehepaaren einen starken Einfluss auf ihre Herzen hatten.

Die Wissenschaftler nahmen 150 Ehepaare beim Diskutieren partnerschaftsbezogener Themen auf Video auf und kategorisierten sie danach, wie sie sich

zueinander verhielten. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass die Ehepaare, die sich gegenseitig am meisten unterstützten, gesündere Herzen hatten, während die Paare, die feindselig gegeneinander waren, vermehrt verhärtete Arterien hatten. Harte Ehe, hartes Herz!

Eine andere Person zu unterstützen ist wesentlich besser für die Gesundheit, als wenn man Groll und Bitterkeit gegen sie hegt und sie ständig kritisiert.

In manchen Untersuchungen wird Feindseligkeit als Ausweichen vor einer Frage definiert, als Irritation und direkte und indirekte Ablehnung der Person, die eine Frage stellt. In anderen Studien wird sie als eine Haltung definiert, die gekennzeichnet ist durch zynische Überzeugungen und fehlendes Vertrauen in andere. Wieder andere definieren sie als aggressiv und ablehnend. In einer sich über 25 Jahre erstreckenden Studie, die diese Definitionsarten als Kriterium verwendete, um Feindseligkeitsgrade zu bestimmen, war das Auftreten von koronaren Herzerkrankungen bei den feindseligsten Probanden fünfmal höher als bei solchen, die am wenigsten feindselig waren, anderen Menschen mehr vertrauten, akzeptierend und liebenswürdig waren.

Der Zusammenhang zwischen der Einstellung und dem Herzen ist so sicher, dass eine über 30 Jahre durchgeführte Studie, die im Jahre 2003 im *Journal of the American Medical Association* veröffentlicht wurde, zu dem Ergebnis kam: »... Feindseligkeit ist einer der zuverlässigsten Indikatoren für das Risiko, an einem koronaren Herzleiden zu erkranken.«

Wissenschaftler können das Risiko einer Person, eine Herzkrankheit zu bekommen, aufgrund ihrer Ernährung und ihres Lebensstils ziemlich genau einschätzen: welche Art von Lebensmittel sie zu sich nehmen, wie oft sie Sport treiben, ob sie rauchen oder viel Alkohol trinken. Menschen, die sich fett- und cholesterinreich ernähren, die sich nur wenig bewegen, rauchen und viel Alkohol

konsumieren, haben normalerweise das höchste Risiko. Doch Wissenschaftler können dieses Risiko ebenso genau aufgrund ihrer Einstellung ermitteln: ob sie positiv oder negativ eingestellt sind und ob sie feindselig gegen andere sind. Die erfreuliche Nachricht ist, dass man seine Einstellung ebenso ändern kann wie seine Ernährungsweise und seinen Lebensstil. Es liegt in Ihrer Hand.

Natürlich können die Lebensumstände so herausfordernd sein, dass sie uns unweigerlich bis zu einem bestimmten Grad »verhärten«, doch trotz allem können wir unabhängig davon eine Entscheidung treffen. Ich bin tief bewegt von der Geschichte von Viktor Frankl, einem Überlebenden der Nazi-Konzentrationslager. In seinem Bestseller ... *trotzdem Ja zum Leben sagen*, von dem neun Millionen Exemplare allein im amerikanischen Raum verkauft wurden, schreibt er:

*Wir, die in Konzentrationslagern lebten, erinnern uns an die Männer, die durch die Baracken gingen und andere trösteten und ihr letztes Stückchen Brot verschenkten. Es mögen wenige gewesen sein, aber sie sind ein hinreichender Beweis dafür, dass man einem Menschen alles nehmen kann, mit einer Ausnahme: Die letzte Freiheit des Menschen, seine Haltung in jeder Situation selbst zu wählen.*

Frankls Worte sind eine Botschaft der Hoffnung, dass wir, egal was passiert, unsere Haltung wählen können. Wenn wir tief in uns selbst suchen, können wir immer die höchste Entscheidung treffen, diejenige, die aus dem weichsten Herzen kommt, diejenige, die anderen Menschen hilft, Trost und Glück zu finden, und die - indem wir dies tun - uns selbst gesünder macht.

*Zufriedenheit*



Eine Studie mit 22 461 Personen, die von Wissenschaftlern an der Universität von Kuopio in Finnland durchgeführt wurde, kam zu dem Ergebnis, dass Menschen, die mit ihrem Leben am zufriedensten waren, länger lebten. Die Wissenschaftler definierten Lebenszufriedenheit als »ein Interesse am Leben, Glück und eine allgemeine Leichtigkeit des Lebens«. Im Jahr 2000 stellten sie ihre Ergebnisse im *American Journal of Epidemiology* vor, dabei waren sie zu dem Schluss gekommen, dass bei Menschen, die mit ihrem Leben am wenigsten zufrieden waren, die Wahrscheinlichkeit dreimal höher lag, an einer Krankheit zu sterben, als bei denen, die am zufriedensten waren.

Es ist nicht so sehr das, was uns im Leben zustößt, das unsere Gesundheit und unser Glück bestimmt. Vielmehr ist das, was wir daraus machen, am wichtigsten. Wenn Sie in einem schönen Haus wohnen, aber jemanden mit einem schöneren Haus sehen, sind Sie dann unzufrieden mit Ihrem Haus, weil es nicht gut genug ist, oder machen Sie sich eher darüber Gedanken, was Sie an Ihrem Haus und den Menschen, mit denen Sie es teilen, lieben?

Es heißt, die Kirschen in Nachbars Garten schmecken immer süßer. Aber wenn Sie Ihre eigenen Kirschen beachten und den anderen Kirschen nicht so viel Aufmerksamkeit schenken, dann werden Sie glücklicher und gesünder im Leben sein. Am meisten zählt das, worauf *Sie* sich konzentrieren. Was zählt, ist *Ihre* Einstellung.

### *Sich beklagen oder sich nicht beklagen*

Wie oft beklagen Sie sich? In seinem inspirierenden Buch *Einwandfrei: »A Complaint Free World«* - *Wie Sie aufhören, über Gott und die Welt zu klagen und stattdessen anfangen, wirklich das Leben zu genießen* fordert uns Will Bowen auf, 21 Tage lang ohne Klagen

auszukommen. Das heißt, dass wir uns nicht beklagen, nicht kritisieren und ungerecht urteilen. Er ermuntert uns dazu, ein lila Armband zu tragen und es jedes Mal, wenn wir uns beklagen, über das andere Handgelenk zu streifen.

Die Herausforderung öffnet einem wirklich die Augen. Die meisten müssen das Armband mehr als 20 Mal am Tag über das andere Handgelenk streifen. Es ist eine hervorragende Methode, uns darauf aufmerksam zu machen, wie wir uns eigentlich verhalten. Doch schon nach kurzer Zeit fällt es den Leuten ziemlich leicht, vier oder fünf Tage lang nicht zu jammern. Das ist ein großer Unterschied, und was mich betrifft, eine große Unterstützung Ihrer Gesundheit.

Sich über Dinge zu beklagen und andere Menschen zu kritisieren ist für so viele von uns zu einer Lebensweise geworden, dass wir noch nicht einmal merken, wie oft wir das tun. Es ist eine Gewohnheit. Und wir jammern nur selten über das Wahre der Dinge, sondern darüber, wie sie uns erscheinen. Dieselbe Sache kann für eine andere Person etwas völlig anderes bedeuten. Angenommen eine Lieferung, die Sie erwarten, trifft nicht ein. Sie beklagen sich, dass dies Ihren Tag ruiniert und Ihre ganze Planung über den Haufen geworfen hat. Sie machen sich selbst Stress und setzen Ihren Körper zahllosen negativen Wirkungen aus. Ein anderer, dem das Gleiche passiert, könnte sich entscheiden, dass er sich stattdessen um etwas anderes kümmern kann. Vielleicht findet er (aus persönlicher Erfahrung), dass sich die Verzögerung als ein Segen erweist. Ist die Verspätung nun tatsächlich etwas Gutes oder Schlechtes? Es liegt an Ihnen selbst. Aber die Entscheidung, die Sie treffen, wirkt sich auf Ihre Gesundheit aus.

Unsere Klagen wirken sich auch auf die Menschen um uns herum aus. Wir bemerken dies nur selten, doch wir sind wie Stimmgabeln. Wenn Sie die Stimmgabel zum

Klingen bringen, werden andere Dinge in Ihrer Umgebung ebenfalls in Schwingung versetzt. Genau dies geschieht, wenn wir uns in der Gegenwart anderer Menschen ständig beklagen – wir bewirken, dass auch sie sich beklagen. Plötzlich fühlen auch sie sich angefeuert, sich über das Leben und die Welt zu beklagen. Das Klagen wird zu einem Bakterium, das wir mit uns herumtragen und mit dem wir die Menschen anstecken, denen wir begegnen.

Unsere Gedanken und unsere Einstellungen regen unsere Handlungen an, und unsere Handlungen erschaffen unsere Welt. Daher erschaffen unsere Gedanken und Einstellungen unsere Welt. Was für eine Welt wollen Sie wählen? Darum geht es Will Bowen in seinem Buch. Wenn wir aufhören herumzujammern, können wir uns daranmachen, eine bessere Welt zu schaffen. Und wir tun gleichzeitig etwas Positives für unsere körperliche Gesundheit.

Versuchen Sie, statt sich zu beklagen, sich auf das zu konzentrieren, wofür Sie dankbar sind. Dankbarkeit schafft mehr Dankbarkeit. Je mehr Sie sich auf Dinge konzentrieren, für die Sie dankbar sind, umso mehr bemerken und erfahren Sie anderes, wofür Sie dankbar sein können. Und das ist gut für Ihr Herz!

### *Geld macht glücklich, wenn Sie es für andere ausgeben*

Dies war der Titel einer Pressemitteilung, die am 20. März 2008 von der University of British Columbia in Kanada veröffentlicht wurde. Darin wird eine Untersuchung vorgestellt, aus der hervorgeht, dass Menschen, die Geld verschenken, glücklicher sind als solche, die es nur für sich selbst ausgeben.

Die Untersuchung wurde von Wissenschaftlern an der University of British Columbia durchgeführt und im Jahr

2008 in der Zeitschrift *Science* veröffentlicht. Die Ergebnisse zeigten, dass Menschen, die einen Teil ihres Geldes für soziale Zwecke ausgeben, d. h., es für Geschenke für andere ausgeben oder für wohltätige Zwecke spenden, glücklicher sind.

Untersucht wurden 632 Personen, die gebeten wurden, anzugeben, für wie glücklich sie sich halten. Außerdem sollten sie ihr Monatseinkommen und ihre Ausgaben nennen (inklusive Rechnungen, Geschenke für andere, Geschenke für sich selbst und Spenden an Wohltätigkeitsorganisationen). Die Autoren der Studie stellten fest, dass »unabhängig davon, wie viel Geld jemand zur Verfügung hatte, die Personen, die Geld für andere ausgaben, sich für glücklicher hielten, während diejenigen, die mehr für sich selbst ausgaben, sich für weniger glücklich hielten«.

Am glücklichsten waren die Menschen, die Geld verschenkten. Dies widerspricht dem, was die meisten Menschen annehmen: dass wir unser gesamtes Geld »für alle Fälle« für uns selbst behalten müssen und dass wir umso glücklicher sind, je mehr Geld wir anhäufen. Doch es muss sich bei dem, was wir verschenken, nicht um große Geldsummen handeln.

Um diese Theorie zu überprüfen, gaben die Wissenschaftler 46 Testpersonen entweder 5 oder 20 Dollar und forderten sie auf, das Geld bis um 17.00 Uhr auszugeben. Die Hälfte von ihnen sollte das Geld für sich selbst ausgeben und die andere Hälfte für andere Menschen. Die Probanden, die das Geld für andere ausgegeben hatten, gaben an, dass sie sich am Ende des Tages glücklicher fühlten als diejenigen, die es für sich selbst ausgegeben hatten. Die Wissenschaftler stellten fest: »Diese Ergebnisse legen nahe, dass sehr kleine Änderungen in der Art, wie wir unser Geld ausgeben – bereits 5 Dollar genügen –, ausreichen können, um ein wahres Mehr an Glück an einem Tag herbeizuführen.«

Warum heute nicht die Entscheidung treffen, etwas zu verschenken: wem auch immer Sie etwas schenken wollen und auf welche Weise auch immer?

Zahlreiche andere Untersuchungen sind zu dem Schluss gekommen, dass wir heute, obwohl wir über höhere Einkommen verfügen und mehr Geld ausgeben können, nicht glücklicher sind als unsere Großeltern vor 50 Jahren. Tatsächlich haben einige Umfragen sogar gezeigt, dass die Menschen heute weniger glücklich sind als vor 50 Jahren.

Die Studie der University of British Columbia zeigt, dass die Höhe des Einkommens weniger wichtig ist als die Art und Weise, wie wir es ausgeben. Wer nur ein geringes Gehalt verdient, damit aber großzügig umgeht, wird glücklicher sein als jemand, der zwar Millionen verdient, aber sein ganzes Geld nur für sich selbst ausgibt. Um Geld geht es hierbei nicht: Man kann reich und glücklich und man kann arm und glücklich sein. Glück besteht in dem, was Sie mit dem machen, was Sie haben. Sie haben es selbst in der Hand!

Bei einem Teil dieser Forschungen ermittelten die Wissenschaftler das Glücksniveau von 16 Angestellten in einem Bostoner Unternehmen, nachdem sie eine Gewinnbeteiligung zwischen 3000 und 8000 Dollar erhalten hatten. Sie kamen zu dem Ergebnis, dass das Glück von der Höhe der ausgezahlten Geldsumme unabhängig war. Es hängt vielmehr von dem ab, was die Empfänger damit machten. Die Angestellten, die einen größeren Teil des Geldes für Geschenke für andere ausgaben oder an Wohltätigkeitsorganisationen spendeten, waren glücklicher als diejenigen, die es ausschließlich für sich selbst ausgaben.

### *Eine positive Einstellung zum Älterwerden*

Unsere Grundhaltung wirkt sich darauf aus, wie schnell wir altern. Tatsächlich leben positiv denkende Menschen

länger! So lautet das Ergebnis von Untersuchungen, die von Wissenschaftlern an der Universität von Yale durchgeführt wurden. Sie studierten die Antworten von 660 Personen auf eine Reihe von Fragen über ihre Haltung wie zum Beispiel: »Wenn Sie älter werden, sind Sie weniger nützlich. Stimmen Sie zu oder nicht?« Die Personen, die solchen Typen von Aussagen nicht zustimmten und daher die positivste Einstellung zum Älterwerden hatten, lebten etwa siebeneinhalb Jahre länger als diejenigen, die diesen Aussagen zustimmten und daher die negativste Einstellung zum Älterwerden hatten.

Und ebenso wie sich die Einstellung auf das Herz auswirkt, stellten die Wissenschaftler in Yale fest, dass die Einstellung mehr Einfluss darauf ausübt, wie lang jemand lebt, als der Blutdruck, der Cholesterinspiegel, Rauchgewohnheiten, das Körpergewicht und das Maß an körperlicher Bewegung.

Eine im Jahr 2006 durchgeführte Studie der Universität von Texas mit 2564 Amerikanern mexikanischer Abstammung im Alter von mehr als 65 Jahren ergab, dass positive Gefühle den Blutdruck senken.

Im Jahre 2004 fanden Wissenschaftler an der Universität von Texas heraus, dass die Gebrechlichkeit eines Menschen mit seiner Einstellung in Beziehung steht. Sie untersuchten 1558 mexikanisch-amerikanische Senioren. Um den Gebrechlichkeitsgrad zu bestimmen, ermittelten sie ihren Gewichtsverlust, ihren Erschöpfungsgrad, ihre Gehgeschwindigkeit und ihre Greifkraft. Im Laufe der Zeit fanden sie heraus, dass es bei den Personen mit den positivsten Einstellungen weniger wahrscheinlich schien, gebrechlich zu werden.

Eine Studie über Zufriedenheit aus dem Jahre 2006, die zu einem ähnlichen Ergebnis gelangte wie die weiter oben erwähnte Studie zur Lebenszufriedenheit, stellte fest, dass Menschen über 80 Jahre länger lebten, wenn sie mit