

# Bücherliste

## Organic Village gGmbH

### - geordnet nach Buchtiteln -

#### ABC (2x)

Behinderung & Beruf  
Handbuch für die betriebliche Praxis  
BIH  
5. Ausgabe 2014  
Zur Situation  
Fachlexikon  
Leistungen  
Gesetze  
Anhang

#### Achtsamkeit, Meditation & Psychotherapie

Einführung in die buddhistische Psychologie  
Chögyam Trungpa  
The Sanity We Are Born With. A Buddhist Approach to Psychology  
Arbor  
2. Auflage 2007  
ISBN 978-3-924195-98-4

Chögyam Trungpa alles durchdringende Sicht auf das Verhältnis zwischen Buddhismus und westlicher Psychologie ist vor allem für Psychotherapeuten und all jene Menschen erhellend, die in Heilberufen mit dem Geisteszustand ihrer Patienten in Berührung kommen.

In der hier erstmals vorgelegten Textsammlung stellt Chögyam Trungpa die buddhistischen Konzepte von Geist, Ego und Intelligenz vor. Vor diesem Hintergrund geht er der Frage nach, wie wir mit uns selbst und anderen arbeiten können, um die uns innewohnende geistige Gesundheit zu stärken. Hierbei bietet er eine Vielzahl von Hilfestellungen für Psychotherapeuten und für Menschen in Heilberufen an.

*„Das bedeutet zunächst einmal, dass wir mit unserer natürlichen Fähigkeit zu menschlicher Wärme arbeiten. Zuerst können wir Wärme gegenüber uns selbst entwickeln und sie dann auf andere ausdehnen lassen. Das liefert die Grundlage für die Beziehung zu psychisch Kranken, zu anderen und zu uns selbst, alles im selben Rahmen. Ein Patient sollte spüren, dass Sie selbst Gesundheit ausstrahlen. Therapie muss auf gegenseitiger Wertschätzung beruhen. Man muss seine eigene Ungeduld loslassen und lernen, Menschen zu lieben. Das ist der Weg, grundlegende Gesundheit in anderen zu kultivieren.“*

Chögyam Trungpa

Chögyam Trungpa ist einer der bekanntesten tibetischen Meister. Unter seiner Leitung entstanden zahlreiche Meditationszentren. 1974 gründete er das angesehene „*Naropa-Institut*“ – die erste buddhistische Universität auf amerikanischem Boden. Mit seinem hintergründigen Humor, seiner alle Scheinheiligkeiten durchschneidenden Direktheit, seiner ungewöhnlichen Methodik, die auch Praktiken des Vipassana und des Zen einbezieht, war und ist Chögyam Trungpa bis heute einer der wichtigsten und einflussreichsten Meister im Westen.

## Alleinsein macht stark

Reihe: Buddha to go  
Carolin Müller und Nadim Mekki  
Gütersloher Verlagshaus  
1. Auflage  
ISBN 978-3-579-01489-0

Ausgebrannt und leer, einsam und allein? Lernen Sie den Buddhismus näher kennen und erfahren, wie Sie das lähmende Gefühl der Einsamkeit loswerden und in eine ungeahnte Kraftquelle verwandeln können. In diesem Buch finden Sie psychologischen Rat verbunden mit fernöstlicher Spiritualität, eine Methode, die international bereits erfolgreich angewandt wird.

Die längste Reise, die wir jemals antreten, ist die Reise vom Kopf zu Herzen.  
Ringu Tulku Rinpoche

## Angehörige sind Erfahrene

Ein Ermutigungsbuch  
Fritz Bremer  
Hartwig Hansen (Hg.)  
Paranus Verlag  
ISBN 978-3-940636-32-4

Angehörige psychisch erkrankter Menschen kennen diese Gefühle: Schock, Ratlosigkeit, Ohnmacht, Schuld und Angst.

Was hilft, ist, sich der eigenen, besonderen Erfahrungen bewusst zu werden und den Austausch mit anderen zu suchen. Dann kann es auch gelingen, sich Schuldgefühlen und von dem Empfinden zu lösen, ständig zum Tragen schwerer Verantwortung verpflichtet zu sein.

Über all dies berichten Eltern und Partner in diesem Buch und machen anderen Angehörigen damit Mut, ihren eigenen Weg zu finden. In den Erfahrungsberichten wird nichts beschönigt. Ausführlich wird aber auch davon erzählt, was in Phasen großer Verwirrung wichtig wurde und geholfen hat. Es ist möglich, dem erkrankten Familienmitglied die Verantwortung für sein Leben zu lassen und wieder zurück „*zu sich selbst*“ zu finden.

In den Berichten wird eine selbstbewusste Haltung spürbar, ein verändertes Rollenverständnis, dass sowohl in der Familie als auch in der Selbsthilfe und Öffentlichkeit neue Handlungsspielräume eröffnet.

## Aufbruch aus dem Angstkäfig

Ein Stimmenhörer berichtet  
Andreas Gehrke  
Paranus Verlag  
3. Auflage 2014  
ISBN 978-3-926200-53-2

Über zehn Jahre kämpfte Andreas Gehrke in mindestens 15 psychotischen Episoden mit aufdringlichen Stimmen aus „*Himmel und Hölle*“, die Macht über ihn zu haben schienen-

In diesem einmaligen präzisen und erhellenden Bericht eines Stimmenhörers schildert Gehrke seine ängstliche Reise in die Stimmenwelt – aber auch den nach Jahren geglückten Aufbruch aus dem Angstkäfig.

In einem Prozess des Umdenkens und Umlenkens gelingt es ihm, die Botschaften der Stimmen zu entschlüsseln.

So können schließlich die Feinde zu Freunden werden, die ihn auf das hinweisen, was zuvor verdrängt und ausgeblendet war.

Dieses Buch richtet sich nicht nur an Stimmenhörende selbst, sondern ermöglicht vor allem all denen ein besseres Verständnis, die mit Stimmen hörenden Menschen zusammenleben – sei es im privaten Umfeld oder in der psychiatrischen Praxis und Forschung.

## Auf der Suche nach dem Rosengarten

Echte Alternativen zur Psychiatrie umsetzen  
Projektdokumentation  
Verein zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt e.V. – Association for Protection against  
Psychiatric Violence  
Auflage 1000

Der vorliegende Band dokumentiert die Veranstaltungsreihe „*Unsere Rechte, Unser Wissen*“, den Fachtag „*In eigener Sache*“ und die internationale Konferenz „*Auf der Suche nach dem Rosengarten*“, ausgerichtet durch den Verein zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt im Jahr 2011 in Berlin.

Der betroffenenkontrollierte Ansatz in Praxis und Forschung wurde einem breiten Publikum vorgestellt mit dem Ziel, einen internationalen Austausch über Möglichkeiten und Grenzen dieses Ansatzes anzuregen. Viele internationale Beiträge zu diesem Thema liegen hiermit zum ersten Mal in deutscher Übersetzung vor. Die Texte zeigen radikal andere, erprobte Unterstützungsmöglichkeiten psychiatriebetroffener Menschen.

Es wird deutlich, welches Potenzial der betroffenenkontrollierte Ansatz hat, aber auch, welche Schwierigkeiten die Umsetzung begleiten. Den dafür notwendigen Blickwechsel zu vollziehen, ist eine Herausforderung und bleibt eine wichtige Aufgabe für die Zukunft.

Verein zum Schutz vor psychiatrischer Gewalt e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von: Aktion Mensch „*Das wir gewinnt*“

## Auf der Spur des Morgensterns

Psychose als Selbstfindung

Dorothea Sophie Buck-Zerchin

Anne Fischer Verlag

Paranus Verlag

Herausgegeben von Hans Krieger

4. Auflage 2012

ISBN 978-9-926200-65-5 (Paranus Verlag)

ISBN 978-3-926049-47-6 (Anne Fischer Verlag)

*„Meine psychotischen Erfahrungen haben mein Leben sehr bereichert. Der Schock aber, wegen dieser Erfahrungen bekämpft, entwertet und zwangssterilisiert zu werden, war einschneidend und wirkt bis heute nach. Doch erst die lange verschwiegenen psychiatrischen Patientenmorde drängten mich zum Schreiben auch dieses Buches.“*

Der Erlebnisbericht von Dorothea Sophie Buck-Zerchin wurde zu einem Fanal im doppelten Sinn: Einerseits klagt er in überzeugender Weise eine gesprächslose und defizitorientierte Psychiatrie an. Andererseits ist er ein ermutigendes Beispiel dafür, dass eine Psychose heilbar sein kann, wenn ihr Sinn verstanden und ins Leben einbezogen wird. – Das 1990 erstmals erschienene Buch ist mittlerweile zum Klassiker geworden und hat sehr viel in Bewegung gebracht. Davon erzählt die Autorin in einer Ergänzung dieser Neuauflage.

*„Das Buch bleibt zeitlos bedeutsam und übt seinen heilsamen Einfluss aus, wo immer es gelesen wird.“*

Martti Siirala (Helsinki), Psychiater und Autor von:

Die Schizophrenie des Einzelnen und der Allgemeinheit

## Autismus

Das Selbsthilfebuch

Silke Lipinski

BALANCE buch + medien verlag

Psychiatrie Verlag GmbH

1. Auflage 2020

ISBN: 978-3-86739-172-6

Fast alle Autisten vereint das Gefühl, nicht dieselbe Sprache wie ihre Mitmenschen zu sprechen. Wenn eine Diagnose gestellt wird, ist deshalb zunächst die Erleichterung oft groß. Was bleibt, sind vielfältige Überlastungssituationen und der Druck, in der Welt der Nicht-Autisten zu funktionieren.

Dieses Buch gibt Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen einen kleinen Werkzeugkoffer an die Hand: Es regt zu einem bewussteren Umgang mit den eigenen Besonderheiten an, befördert Akzeptanz der eigenen Schwächen und Stärken und vermittelt neues Selbstvertrauen.

## Autismus im Kleinkindalter

Grundlagenwissen für Eltern und professionelle Helfer

Prithvi Perepa

Understanding Autism in the Early Years

Junfermann Verlag

ISBN 978-3-95571-502-1

Wird beim eigenen Kind Autismus diagnostiziert, ist das für viele Eltern zunächst ein Schock. Die Ausprägung und das genaue Erscheinungsbild der Diagnose hängen zwar von der Einordnung innerhalb des Autismus-Spektrums ab, doch Schwierigkeiten in der Interaktion mit anderen Menschen sowie im flexiblen Denken sind immer zu erwarten. Wichtig ist daher, dass den Familien professionell und empathisch zur Seite gestanden wird.

In diesem Buch erklärt der Autor, wie Pädagogen in den unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern sowohl die betroffenen Kinder als auch deren Familien bestmöglich und individuell unterstützen können. Anhand von Beispielen aus der Praxis und unter Einbezug wissenschaftlicher Erkenntnisse werde die charakteristischen Denk- und Verhaltensweisen autistischer Kinder verständlich dargestellt und Übungen zu Förderung angeleitet.

Auch Eltern oder Geschwister erhalten eine fundiert und gut verständliche Einführung in die Welt des autistischen Kindes.

Prithvi Perepa arbeitet und forscht seit über 20 Jahren auf dem Gebiet des Autismus. Er ist Dozent an der Universität in Northampton.

## Ayurveda and the Mind

the Healing of Consciousness

Dr. David Frawley

First Edition, 1997

Fourth Printing 2011

Lotus

ISBN 978-0-9149-5536-8

Ayurveda and the Mind is perhaps the first book published in the West that explores specifically the psychological aspect of this great system. The book explores how to heal our minds on all levels from the subconscious to the superconscious, along with the role of diet, impressions, mantra, meditation, yoga and many more methods to create wholeness.

*“Ayurveda and the Mind addresses, with both sensitivity and lucidity, how to create wholeness in Body, Mind and Spirit. This book opens the door to a new energetic psychology*

*that provides practical tools to integrate the many layers of life. Dr. Frawley has added another important volume to his many insightful books on Ayurveda and Vedic sciences.”*

Deepak Chopra M.D.  
Author, Ageless Body,  
Timeless Mind

*“In this Book Dr. David Frawley presents an insightful Ayurvedic perspective on healing the mind and consciousness.”*

Dr. Vasant Lad  
Author, Ayurveda, The Science of Self Healing

*“This book is a valuable resource to students of Ayurveda, Yoga, Tantra and psychology. Dr. Frawley has once again demonstrated his unique talent of digesting ancient Vedic knowledge and feeding us this understanding, which nourishes our body, mind and soul.”*

David Simon M.D.  
Medical Director, The Chopra  
Center for Well Being

*“This is a marvellous overview of the psychological and therapeutic aspects of Ayurveda, which the author regards as the healing branch of yogic science.”*

Dr. Georg Feuerstein  
Author, Director, Yoga Research Center

*“Ayurveda and the Mind is a virtual encyclopedia for serious students of Ayurveda and Yoga. Dr. Frawley takes the reader deep into the subtle realms of consciousness with the finesse, guidance and experience of a master teacher.”*

J. Donald Walters (Swami Kriyananda), Author, Superconsciousness, A Guide to Meditation,  
Founder, Ananda and Ananda Yoga for Higher Awareness

*“As a psychiatrist actively applying Ayurvedic and Yogic principles to the healing of consciousness as Director at the Tree of Life Rejuvenation Center, I find this book a treasure.”*

Gabriel Cousens M.D. Author, Conscious Eating and Spiritual Nutrition and the Rainbow Diet

Dr. David Frawley (Vamadeva Shatri) is a respected author in the field of Vedic science and yogic spirituality, with over a dozen books published in the United States and India. His works cover a broad range including Ayurveda, Vedic Astrology, Yoga, Tantra, Vedanta and the Vedas themselves. He is also one of the main founders of the American Council of Vedic Astrology. Dr. Frawley is a director of the American Institute of Vedic Studies in Santa Fe, New Mexico.

## **Berufliche Inklusion von Menschen mit Behinderung**

Best Practices aus dem ersten Arbeitsmarkt

Stephan A. Böhm, Miriam K. Baumgärtner, David J. G. Dwertmann (Hrsg.)

Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013

ISBN 978-3-642-34783-2

Die berufliche Inklusion von Menschen mit Behinderung ist ein zentrales, jedoch noch zu wenig beachtetes Thema des Personalmanagements. Das vorliegende Buch stellt Best-Practice-Beispiele aus dem ersten Arbeitsmarkt vor. Es entstand am Center for Disability and Integration der Universität St. Gallen (CDI-HSG). Inspiriert durch den "Com(mitment) To Act(ion)"-Wettbewerb werden verschiedenste Unternehmensbeispiele zentralen Handlungsfeldern des Personalmanagements zugeordnet. Hierdurch sollen Führungskräften und Personalverantwortlichen geeignete Konzepte an die Hand gegeben werden, um die Inklusion von Menschen mit Behinderung aktiv voran zu treiben.

## **Bevor die Stimmen wiederkommen**

Vorsorge und Selbsthilfe bei psychotischen Krisen

Balance Ratgeber

Andreas Knuf, Anke Gartelmann (Hg.)

Ist man Psychosen hilflos ausgeliefert oder gibt es Möglichkeiten der Vorsorge? Anke Gartelmann und Andreas Knuf haben Psychoseerfahrene, professionell Tätige, Selbsthilfegruppen und Vertrauenspersonen eingeladen, aus verschiedenen Perspektiven über ihre Erfahrungen zu berichten. Das eigene Potenzial und die Einflussmöglichkeiten zu entdecken ist wie eine Schatzsuche. Welche Schätze sich heben lassen, das entdeckt man erst nach und nach. Die Beschäftigung mit Selbsthilfe und Vorsorge heilt keine Psychosen, man kann aber lernen, besser ohne sie zu leben. Das zeigt dieses praxisnahe, positive und vielgestaltige Buch.

## **Borderline verstehen und bewältigen**

Ewald Rahn

Balance buch + medien verlag

4., vollständig überarbeitete Auflage 2013, Nachdruck 2017

ISBN: 978-3-86739-063-7

„Borderline“ – Es gibt kaum eine psychische Störung mit einer derartig diffusen Symptomatik: Das Schwanken zwischen großer Nähe und übertriebener Distanz, riskantes und selbstverletzendes Verhalten sowie der Missbrauch von Alkohol und anderen Drogen – das sind typische Merkmale einer Borderline-Störung.

Dieses Buch setzt auf Entdramatisierung, indem es alle Symptome so beschreibt, dass Betroffene und Mitbetroffene besser verstehen, was passiert. Daraus ergeben sich nicht zuletzt lebenspraktische Hinweise, wie man mit den oft extremen Gefühlen und Verhaltensweisen besser umgehen kann.

## **Das Buch vom meditativen Leben**

Shambhala und der Pfad des inneren Kriegers

Chögyam Trungpa

Shambhala. The Sacred Path of the Warrior.

MensSana  
Knaur.  
Vollständige Taschenbuchausgabe Februar 2012  
ISBN 978-3-426-87575-9

Shambala – der Weg zu sich selbst

Das Shambala – Training ist der tibetische Pfad des friedvollen Kriegers, der sich vor allem durch Achtsamkeit, Sanftheit und Mut auszeichnet. Diese Qualitäten sind gerade in diesen hektischen Zeiten wichtiger denn je. Man erreicht sie durch eine spezielle und sehr effektive Meditationsübung, die mit diesem Basiswerk zum ersten Mal in der westlichen Welt bekannt wurde.

Der weltliche und sehr unkonventionelle Meister Chögyam Trungpa hat einen direkten Weg zur Klarheit des eigenen Wesens gewiesen, dem immer mehr Menschen folgen.

## Das dritte Auge und die Kundalini

(Ein Erfahrungs-Bericht über eine Reise vom Staub zum Göttlichen)

B.S. Goel

Third Eye and Kundalini

(An Experiential Account of Journey From Dust To Divinity)

by B.S. GOEL

Trikuti Edition

erschien 1985 im Verlag der Third Eye Foundation of India

ISBN 3-9521125-1-8

Das dritte Auge und die Kundalini ist einer der aufsehenerregendsten Berichte, eine Beschreibung der Transformation von Dr. B.S. Goel von Staub zu Göttlichkeit, von Sterblichkeit zu Unsterblichkeit und von Nichts zu Allem. Es enthält Erfahrungen des Dritten Auges aus erster Hand, wie sie wohl in keiner modernen Schrift verfügbar sind, die heute über dieses Thema vorliegt.

Das dritte Auge und die Kundalini ist eine Wiederbekräftigung der zeitlosen yogischen Wahrheit aller Religionen dieser Welt, dass die Gnade von Guru/Gott auf jeden hinabsteigen kann, der den Weg der Spiritualität verfolgt und weiter, dass der Sadhaka (spirituelle Aspirant), wenn einmal diese Gnade herunterkommt, automatisch von der tiefsten Ebene größter Existenz emporgehoben wird zu höchsten Ebene von Sat-Chid-Anand, einem Zustand von reinem Bewusstsein. Das Buch ist eine berührende Darstellung der Gnade des Guru, Bhagwan Sri Sathya Sai Baba, für seinen Schüler B.S. Goel, für ein ewiges Leben, wo der Schüler „nicht mehr dürstet“.

Das dritte Auge und die Kundalini ist eine in einfacher Sprache geschriebene, fesselnde Erzählung von Kundalini-Erfahrungen in der Art eines Romans. Sogar ein Laie kann sie lesen und sich daran erfreuen. Und doch ist es kein Roman. Es enthält viele theoretische Formulierungen über Religion, Psychologie und Psychoanalyse, die wohl auch die besten Gelehrten auf diesen Gebieten in ihrem Beruf nützlich finden können. Das Buch kann vielen Sadhakas (spirituellen Suchern), die dem Weg der Spiritualität folgen, bemerkenswertes Verständnis und Führung liefern und es enthält zahlreiche bedeutungsvolle Ratschläge für



jene psychischen und emotionalen Patienten, die an nervösen Störungen verschiedener Arten leiden und es schwierig finden, aus ihnen herauszukommen.

Das dritte Auge und die Kundalini kann jeden überzeugen, dass jeder von uns nichts anderes sucht als die letzte spirituelle Identität unserer eigenen Existenz. Es erklärt, dass jeder von uns ein potentieller Buddha, Mahavira, Jesus Christus und Guru Nanak ist. In der Tat repräsentieren sie alle das Eine und selbe reine Bewusstsein. Um unsere Suche und Reise zu beenden, muss eines Tages jeder von uns in sich selbst realisieren, dass wir auch „Das“ sind.

Das dritte Auge und die Kundalini wird sich hoffentlich als eine große Inspiration für alle erweisen, die wie der Autor im dunklen Dschungel vieler materieller und mentaler Philosophien wie Marxismus und Psychoanalyse herumtappen, um einen Weg für ihre eigene Befreiung von allen Bindungen herauszufinden, aber keinen Erfolg haben. Es verspricht, sie zum gewünschten Ziel hinzuführen.

## **Das Leben wieder in den Griff bekommen (6x, 3 Exemplare zum Verkauf) Persönlicher Recovery-Plan Vorausverfügung**

Ein Handbuch zur Planung deiner eigenen Recovery

Rachel Perkind, Miles Rinaldi

Taking back control: A guide to planning your own recovery

4. Auflage, 2012

ISBN 13978-3-033-02194-5

In diesem Handbuch kommt oft das Wort „*Recovery*“ vor. Dieses englische Wort wird im Deutschen am besten mit dem Ausdruck „*Genesung*“ übersetzt. Es bedeutet Erholung, Besserung, Gesundung, Rettung, Wiederfinden, Rückgewinnung, wieder in die Gänge kommen. Wir verwenden hier das englische Wort, wie dies auch in der Fachliteratur üblich ist.

## **Das Love Principle**

Vom Autor des Bestsellers „*Der Healing Code*“

Alex Loyd

Rororo

The Greatest Principle. Unlocking the Hidden Keys to Ultimate Success in All Areas of Your Life. From Stress to Success.

Deutsche Erstausgabe

ISBN 978-3-499-62879-5

Liebe ist die beste Medizin!

Alex Loyd, Psychologe und Arzt, hat seine Erfahrung aus 25 Jahren klinischer Praxis mit Lebensweisheit, wissenschaftlichen Erkenntnissen und erprobten therapeutischen Techniken kombiniert und daraus eine bahnbrechende Methode entwickelt, mit deren Hilfe die Leser

Gesundheit, Wohlstand oder das Glück einer erfüllenden Beziehung erreichen können. Dank des „*Love Principle*“ kann jeder herausfinden, wie man Stress dauerhaft vermeidet und was Erfolg und Glück für ihn wirklich bedeuten – und sich in nur 40 Tagen genau dieses Ziel erarbeiten.

„*Dr. Alex Loyd hat die ultimative Heilmethode entwickelt – sie ist revolutionär. Der einfachste Weg, gesund zu werden und es zu bleiben.*“

Mark Victor Hansen, Autor von

„*Hühnersuppe für die Seele*“

## Das tibetische Zimmer

Ulli Olvedi

Ungekürzte Taschenbuchausgabe

Piper

1. Auflage Oktober 2012

6. Auflage Juli 2013

ISBN 978-3-492-27445-6

Das Drama einer Hochbegabten – und die Kraft eines tibetischen Klosters

Hochbegabt, hochofsensibel, medial – und für die Welt nicht zu gebrauchen. So stellt sich die junge Charlie dar, als sie zufällig in ein tibetisches Kloster im Himalaya gerät. Dort stürzt sie in einen Prozess tief greifender Wandlung, heraus aus ihrer inneren Einsamkeit und Selbstentfremdung, um endlich in Freundschaft mit sich selbst leben zu können.

„*Wer als Europäer Zugang zur Geisteswelt des Buddhismus sucht, ist gut beraten, theoretische Sachbücher beiseite zu legen und sich von Olvedi an die Hand nehmen zu lassen.*“

Tibet-Forum

## Das RouterPrinzip (3x)

Das kleine 1x1 des Berufseinstiegs für junge Menschen mit Behinderung

Das Buch für Unternehmer

Das kleine 1x1 des Berufseinstiegs für junge Menschen mit Behinderung

Das Buch für Jugendliche

Thomas Gedhun

Füngeling Router e.V. (Hg.)

2. Auflage 2011

ISBN 10: 3-00-030144-5

ISBN 13: 978-3-00-030144-5

## Das weisse Land der Seele

Olga Kharitidi

Entering the Circle

Blt

1. Auflage 1998

2. Auflage 1999

ISBN 3-404-92004-X

„Eine mutige Frau schreibt die Menschheitsgeschichte um.“ TAZ

Sibirien, Anfang der neunziger Jahre. Als ihre Freundin Anna erkrankt und kein Arzt sie heilen kann, verlässt die russische Psychiaterin Olga Kharitidi ihre Klinik in Nowosibirsk, um mit Anna in das Altai-Gebirge zu den dort lebenden Schamanen zu reisen.

In einem kleinen Dorf, irgendwo in den unendlichen Weiten Sibiriens, lernt Olga die Schamanin Umaj kennen, die mit ihren Lehren und Heilmethoden alles in Frage stellt, was die junge, moderne Wissenschaftlerin bisher zu wissen glaubte. Fast wider Willen taucht Olga ein in das geheime Wissen und die Mystik einer jahrtausendealten Kultur und lernt nach und nach, ihr altes und ihr neues Leben miteinander zu verweben.

Ein Buch, das dem Leser nicht nur faszinierende Einblicke in eine uralte Kultur schenkt, sondern auch Mut macht, zu sich selbst zu finden.

## **Der Sinn meiner Psychose**

Zwanzig Frauen und Männer berichten

Hertwig Hansen (Hg.)

Paranus

ISBN 978-3-940636-24-9

Lange galten die Schizophrenie bzw. Psychosen als in sich sinnlose, unheilbare Gehirnkrankheiten, denen ausschließlich mit Medikamenten begegnet werden kann. Mittlerweile steht dieser überholten, noch immer weit verbreiteten Doktrin das Erfahrungswissen zahlreicher Betroffener gegenüber, die in ihren Psychosen einen Sinn gefunden haben.

Sie sagen: Erst als ich offen wurde, um auf die Suche nach der für mich stimmigen „Botschaft“ meiner Erkrankungen zu gehen, konnte ich die mal ängstigenden-verstörenden, mal inspiriert-euphorischen Erlebnisse in mein Leben integrieren.

In diesem Buch berichten zwanzig Frauen und Männer, wie sie dem Sinn ihrer Psychose auf die Spur gekommen sind und warum sie ihre besonderen Erfahrungen nicht missen möchten.

## **Diagnosis and Treatment of Diseases in Ayurveda**

Part Three

Concept

Manohar

Todarananda-Ayurveda Saukhyam Series No.5

Viadya Bhagawan Dash Lalitesh Kashyap

ISBN 81-7022-024-6 (Set)

ISBN 81-7022-134-X (Series No. 5)

## **Diät bei Morbus Crohn & Colitis ulcerosa**

- Endlich Chancen durch reizarme Ernährung
- So hilft die „*Spezielle Kohlenhydrat-Diät*“

Elaine Gottschall

Breaking the Vicious Circle

Trias

3. Auflage 2010

ISBN 978-3-8304-3848-9

Lecker essen – Symptome lindern

Wie die „*Spezielle Kohlenhydrat Diät*“ Ihre Behandlung unterstützt.

Viele Betroffene berichten begeistert, wie dieses Ernährungskonzept ihre Therapie positiv beeinflusst. Dabei streichen sie bestimmte Kohlenhydrate und Zucker aus Ihrem Speiseplan und ersetzen sie durch reizarme Alternativen, die Ihren Darm sanft schonen.

Köstliche Alternativen

Entdecken Sie, wie vielseitig Essen ohne Getreide und Zucker schmecken kann: Gemüse, Obst, Fleisch, Fisch, Käse, selbst gemachter Joghurt, Nüsse und Honig. Warum sollte Genuss und gesundes Essen nicht vereinbar sein?

Über 100 leckere Rezepte

Köstliche Rezepte vom kleinen Snack bis zu Desserts: Die große Auswahl macht Ihnen die Umstellung sicher leicht. Und mit Schritt- für-Schritt-Anleitungen sind alle Rezepte ganz einfach nachzukochen.

## Die Ernährungslüge (2x)

Wie uns die Lebensmittelindustrie um den Verstand bringt

Hans-Ulrich Grimm

Knaur

Taschenbuch Neuausgabe Februar 2011

ISBN 978-3-426-78393-1

*„Nach der Lektüre wird man nur noch frisch kochen wollen. Und wer nicht so reagiert, ist ohnehin schon des Wahnsinns fette Beute.“* Stern

Farbstoffe, Glutamat & Co.: Nicht immer ist uns bewusst, was alles drin ist in unserer täglichen Nahrung. Und welche Auswirkungen die mangelnde Qualität unseres Essens auf Gesundheit, Wohlbefinden und sogar Intelligenz haben kann.

Ernährungsexperte und Bestsellerautor Hans-Ulrich Grimm klärt über Risiken und versteckte Gefahren der schönen neuen Nahrungswelt auf und zeigt, worauf wir als Verbraucher achten sollten.

Ein unverzichtbares Buch für alle, die sich bewusst ernähren wollen.

## Die Hoffnung trägt

Psychisch erkrankte Menschen und ihre Recoverygeschichten

Michael Schulz, Gianfranco Zuaboni (Hg.)

Mit Fotos von Werner Krüper  
Balance Erfahrungen  
1. Auflage 2014  
ISBN 978-3-86739-090-3

Dieses Buch wirft einen ungewohnten Blick auf 25 psychisch erkrankte Menschen: Sie berichten von ihren Hoffnungen und Enttäuschungen und den Momenten, in denen es unerwartet doch weiter ging. Von der Entschlossenheit, nicht aufzugeben und dem, was bei ihrer Genesung geholfen hat. Die Botschaft: Recovery ist immer möglich und einzigartig!

Die einfühlsamen und ästhetischen Fotos von Werner Krüper offenbaren die Sensibilität und Stärke der Autorinnen und Autoren, stellen ihren Willen in den Mittelpunkt. So wird dieses einzigartige Buch ein Mut machender Genesungsbegleiter für Menschen in psychischen Krisen, ihre Angehörigen und alle, die sie unterstützen.

## Die psychotische Krise

Ein systemisches und entwicklungspsychologisches Erklärungsmodell  
Ursachen, Verlauf und psychotherapeutische Interventionen  
Klaus Mücke  
Klaus Mück Ökosysteme Verlag  
Erste Auflage 2001 (1-5000)  
ISBN 3-9806094-2-1

Dieses Buch eröffnet vollkommen neue und unerwartete Perspektiven auf psychotische Verhaltens- und Erlebensweisen. Es bietet den entwicklungspsychologischen „Schlüssel“, um psychotische Phänomene bzw. Symptome in ihrer eigenen Logik nachvollziehen und verstehen zu können. Bisher als selbstverständlich angenommene Hypothesen und Zusammenhangsannahmen über die Entstehung psychotischer Verhaltens- und Erlebnisweisen werden radikal hinterfragt. Zudem werden systemisch-psychotherapeutische Interventionen, die sich in der Praxis bereits vielfach bewährt haben, aus diesem Erklärungsansatz logisch abgeleitet und hinsichtlich ihrer intendierten Auswirkungen dargestellt.

15 Abbildungen, 4 Tabellen und eine Vielzahl von Fallbeispielen veranschaulichen die dargestellten Themenbereiche.

Dieses Buch ist ein absolutes MUSS für Betroffene, Angehörige und Professionelle (Psychiater/innen, Psychotherapeut/inn/en, Betreuer/innen, psychiatrisch Tätige).

Weitere Inhalte:

- Psychotherapeutische und pragmatisch-alltagstaugliche Umgangsweisen bei psychotischen Erlebens- und Verhaltensweisen
- Zur professionellen Chronifizierung psychosozialer Probleme: Wie lassen sich Chronifizierungsprozesse besonders nach psychotischen Krisen vermeiden?
- Bedingungen für die Kooperation zwischen Psychiater/innen/en und Psychotherapeut/innen/en bei psychotisch diagnostizierten Menschen unter der Annahme größtmöglicher Unterschiedlichkeit – pragmatische Überlegungen

- Psychotherapie und soziale Kontrolle – eine wesentliche Unterscheidung
- Kritik der Psychotherapie als medizinischer Heilbehandlung
- Implikationen und Konsequenzen des „*diagnostischen Blicks*“

## Die stürmische Suche nach dem Selbst

Praktische Hilfe für spirituelle Krisen

Christiane und Stanislav Grof

„The Stormy Search for the Self. A Guide to Personal Growth through Transformational Crisis“

Kösel-Verlag

ISBN 3-466-34265-1

Auf dem Weg zu tiefergehender persönlicher Transformation werden viele Menschen mit so außergewöhnlichen Erfahrungen konfrontiert, dass sie in eine ernste Krise geraten. Sie kommen oft in Beruf, Partnerschaft und Familie nicht mehr zurecht, haben Probleme im Umgang mit anderen und Angst, verrückt zu werden. Von der klassischen Psychiatrie werden solche Zustände in der Regel als Ausdruck psychischer Krankheit betrachtet und mit dämpfenden Methoden behandelt.

Christina und Stanislav Grof – beide verfügen über persönliche und langjährige berufliche Erfahrungen mit diesen Thema – vermitteln in diesem hochaktuellen Buch ein neues Verständnis: solche spirituellen Krisen können in umfassende emotionale Heilung, eine radikal andere Sicht der Welt und ein vertieftes Bewußtsein einmünden, wenn der Prozeß ungehindert und fachkundig unterstützt seinen Lauf nehmen kann.

## Die rechtliche Betreuung psychisch Kranker

Was Angehörige wissen müssen

Information, Fragen und Antworten für Angehörige

Dr. Gerwald Meesmann

Landesverband Baden-Württemberg der Angehörigen psychisch Kranker e.V.

1. Auflage 05.14

Über ehrenamtliche wie berufsmäßige Betreuer wird in unseren Angehörigengruppen viel geklagt. Neben berechtigten Klagen gibt es viele Klagen, die auf falschen Vorstellungen darüber beruhen, was rechtliche Betreuung bedeutet und welche Funktion der gesetzliche Betreuer hat.

Diese Schrift soll Angehörigen die nötige Informationen geben und ihnen helfen, die Tätigkeit des Betreuers kritisch, aber auch sachlich zu begleiten und – wo nötig – im Interesse des Betroffenen einzugreifen.

## Die Urkraft Kundalini

Phänomene erkennen

Symptome deuten

Transformation meistern

Karin Brucker  
O.W.Barth  
Originalausgabe  
ISBN 978-3-426-29103-0

### Kundalini verstehen

Kundalini ist die schöpferische Lebensenergie, die am unteren Ende der Wirbelsäule ruht. Erweckungen dieser Urkraft können beglückend, aber auch sehr unangenehm sein. Karin Brucker hat herausgefunden, dass zahlreiche falsch diagnostizierte Krankheitsbilder auf fehlgeleitete Kundalini-Prozesse zurückgehen. Sie zeigt Möglichkeiten, wie man solchen Symptomen umgehen sollte, und skizziert erste Schritte zu einer Kundalini-Therapie. Neben mehreren Beispielen von Menschen mit Kundalini-Erweckungen bekommt der Leser einen fundierten Einblick in das Phänomen und die Rolle, die Kundalini für die Bewusstseinsentwicklung der Menschheit auch mit Blick auf das Jahr 2012 spielen wird.

## Die Welle ist das Meer

Mystische Spiritualität  
Willigis Jäger  
HERDER  
25. Auflage 2012  
ISBN 978-3-451-05046-6

Der mystische Weg, den Willigis Jäger erschließt, der aus der christlichen Tradition stammt und auch in anderen religiösen Kulturen gelehrt wird, ist der Weg in ein neues Bewusstsein, der Weg vom Habens- zum Seinsbewusstsein. Auswege aus der gegenwärtigen Menschheitskrise gibt es nur auf der Grundlage dieser kosmischen Sicht, dieses ganzheitlichen Denkens. „Unsere Überlebenschancen hängen davon ab, ob es uns rechtzeitig gelingt, eine neue transpersonale Bewusstseinssebene zu erreichen. Wenn wir es schaffen, hat Williges Jäger viel dazu beigetragen.“ (David Steindl-Rast)

## Die Welt im Rücken

Thomas Melle  
Rowohlt BERLIN  
5. Auflage September 2016  
ISBN 978-3-87134-170-0

„Ich bin einer derer, die die Jahreskarte gezogen haben. Wenn ich abrutsche oder hochfliege, dann für eine lange Zeit. Dann bin ich nicht mehr zu halten, ob im Flug oder im Fall.“

Die Chronik einer manisch-depressiven Erkrankung: erzählerisch funkelnd, autobiografisch radikal.

„Wo andere Texte kokett mit roten Tüchern wedeln, riecht dieser nach echter Gefahr. Wenn man ihn sticht, dann blutet er ...

Thomas Melle ist ein großer Schriftsteller.“  
Robin Detje über „Sticker“

„Melles Sprache hat es in sich. Wie sie mit furioser Energie und doch zärtlich die menschliche Existenz erfasst, das packt den Leser und lässt ihn nicht mehr los.“

Marcel Beyer

## Eigensinn und Psychosen

„*Noncompliance*“ als Chance

Thomas Bock

Paranus Verlag

5. Auflage 2012

ISBN 978-3-926200-90-7

Wie zwei Monster bewachen „*Krankheitseinsicht*“ und „*Compliance*“ die Tore zu den Hilfen der modernen Psychiatrie. Thomas Bock plädiert in diesem Buch für eine Umwertung: Die „*Noncompliance*“ des Patienten, die vermeintliche Verweigerung der Zusammenarbeit, ist nicht als Krankheitsmerkmal, sondern als Beziehungsangebot und therapeutische Herausforderung auf dem zentralen Feld der Psychose zu sehen.

*„Eigensinn verweist auf Lebensqualität und innere Kraft. Wenn also in Zukunft ein Patient uns nicht in jedem Fall folgt, wenn er oder sie die Standardmedikation nicht begeistert annimmt, sondern Vorbehalte äußert, und wenn es uns gelingt, um Kooperation zu ringen, dann dürfen wir auf eine gute Prognose schließen. Wenn ein Patient aber allzu brav alles annimmt, was wir verschreiben oder vorschreiben, dann sollten wir skeptisch sein und uns fragen, was schief läuft und was wir falsch gemacht haben?“*

## Endlich Sinn finden

Reihe: Buddha to go

Carolin Müller und Nadim Mekki

Gütersloher Verlagshaus

1. Auflage

ISBN 978-3-579-01490-6

Was ist der Sinn unseres Daseins? Worin liegt der Wert unserer menschlichen Existenz? Der Buddhismus hat Antworten auf solche existenziellen Fragen. Die Autoren dieses Buches erläutern sehr klar, wie buddhistische Psychologie uns zu einem positiven Verständnis bringen kann.

Der Geist ist alles, wir werden, was wir denken.

Buddha

## Ermutigungen

Ausgewählte Schriften

Dorothea Buck



Anne Fischer Verlag  
Paranus Verlag  
ISBN 978-3-940636-21-8 (Paranus Verlag)  
ISBN 978-3-926049-63-6 (Anne Fischer Verlag)

Was Dorothea Buck durch ihren bahnbrechenden Lebensbericht *Auf der Spur des Morgensterns – Psychose als Selbstfindung* und ihr langjähriges Engagement für die Interessen von psychiatrieerfahrenen Menschen in Deutschland und darüber hinaus in Bewegung gesetzt hat, ist einzigartig in der Psychiatriegeschichte der letzten Jahrzehnte. Es gibt wohl wenige Menschen, die wegen ihrer kämpferischen Gradlinigkeit so anerkannt und verehrt werden wie die beständige Mahnerin, die sich auch heute noch im hohen Alter als Jahrhundert-Zeugin immer wieder kritisch und ermutigend zu Wort meldet. So gibt es keinen besonderen Buchtitel für ihre jetzt erscheinenden ausgewählten Aufsätze, Vorträge und Briefe aus den letzten vierzig Jahren als den, wofür Dorothea Buck mit ihrem Lebenswerk steht: *Ermutigungen*. In ihrem Nachwort bekräftigt Anne Fischer-Buck als jüngere Schwester eine solche Zuversicht und zeigt, welche gesellschaftliche Unterstützung auch die Angehörigen brauchen.

## „Es ist normal verschieden zu sein!“ (12x)

Verständnis und Behandlung von Psychosen

erstellt im Dialog von Psychoseerfahrenen, Angehörigen und Therapeuten/Wissenschaftlern in der AG der Psychoseseminare (Hrsg.)

### Psychoseseminare

sind Foren von Psychoseerfahrenen, Angehörigen und beruflichen Experten zum Abbau wechselseitiger Vorurteile und zur Entwicklung einer dialogischen Behandlungskultur. Die insgesamt über 130 Seminare in Deutschland, Österreich und der Schweiz bemühen sich zunehmend auch um den Abbau öffentlicher Vorurteile und ein besseres Verständnis in den Medien.

Aktuelle Adressen der Psychoseseminare unter [www.psychiatrie.de](http://www.psychiatrie.de) und [www.trialog-psychoseseminare.de](http://www.trialog-psychoseseminare.de)

### Initiativen zur Öffentlichkeitsarbeit

Nicht nur in der Psychiatrie, sondern auch in der Gesellschaft gilt es, ein menschliches Bild von Psychosen und von psychisch Erkrankten überhaupt zu entwickeln. Im Rahmen einer „*Antistigmakampagne von unten*“ sind aus etlichen Psychoseseminaren „*trialogische*“ Initiativen entstanden, die sich vor allem an Schulen und Medienvertreter wenden. Diese Broschüre ist dabei ein wichtiges Instrument. Vorbilder sind „*Irre menschlich Hamburg e.V.*“ und „*Irrsinnig menschlich Leipzig*“. Beide Projekte verknüpfen persönliche Begegnungen und authentische Texte, um Toleranz gegenüber anderen und Sensibilität im Umgang mit sich selbst zu fördern – beides Voraussetzung von Gesundheit!

Weitere Informationen: Irre menschlich Hamburg e.V., Uniklinik Hamburg-Eppendorf, Martinistr. 52, 20246 Hamburg, Tel. (040) 4 28 03-92 59/-32 36, Fax. -54 55; [www.irremenschlich.de](http://www.irremenschlich.de) . e-mail: [info@irremenschlich.de](mailto:info@irremenschlich.de)

### **Broschüre als Prozess**

Die „*Blaue Broschüre*“ ist in dieser Kultur des Dialoges entstanden und wird seitdem ständig weiterentwickelt. In mehreren Auflagen wurden über 50.000 Exemplare verkauft. An vielen Stellen im Netz ist sie kostenlos herunterzuladen. Wesentliche Inhalte sind in der Website [www.psychose.de](http://www.psychose.de) enthalten.

Gerne möchten wir eine Kurzform für junge Menschen grafisch anspruchsvoller gestalten. Dafür bitten wir um finanzielle und inhaltliche Unterstützung.

Spendenkonto: Irre menschlich Hamburg e.V., Konto 1208-155 145, Stichwort: „*Normal, verschieden zu sein*“, Hamburger Sparkasse (BLZ 200505 50)

## Familienstürme

Eine psychologische Erzählung darüber, wie wir unser Seelenleben ordnen

Frank Matakas

Buch und Media

ISBN 978-3-86520-380-9

Was ist eigentlich „*normal*“?

Eine Annäherung an die tieferen Ursachen psychotischer Zustände

Ein erfolgreicher Mann, eine treu sorgende Frau, zwei Töchter – Familie Rein ist eigentlich völlig normal. Und doch führen die Abhängigkeiten untereinander, Berge von uneingestandenem Wünschen und nicht gelebten Gefühlen scheinbar zwangsläufig ins Elend: Barbara, die älteste Tochter, arrangiert ihre (Über-)Lebensstrategien in diesem Umfeld von Anfang an so, dass sie auffällig wird. Als junge Frau wird sie schwer psychotisch.

Frank Matakas beschreibt an diesem fiktiven Fall – gewissermaßen der Quersumme vieler seiner Fälle als Psychiater und Psychoanalytiker -, wie sich psychische Auffälligkeiten auf der persönlichen, der familiären und der gesellschaftlichen Ebene erklären lassen könnten.

Romanhaft zu lesen, packen die Schilderungen den Leser mehr als alle Fiktion: Immer wieder muss er erkennen, wie es auch um ihn selbst und das eigenen Umfeld bestellt ist. Vor allem aber erweckt das Buch in ihm ein tieferes Verständnis für die Individualität und innere Ordnung anderer, erscheint sie nun krankhaft oder „*normal*“.

## Höllengabe oder Himmelsgabe?

Erfahrungen von Stimmen hörenden Menschen

Hartwig Hansen

Paranus Verlag

ISBN 978-3-940636-33-1

„*Wer Stimmen hört, der tickt nicht richtig.*“ Dieses schlichte Dogma hat seine Gültigkeit verloren und ist der Einsicht gewichen: Wir sollten Menschen genauer zuhören, die Stimmen hören können, die sonst niemand hört. In diesem Buch kommen sie deshalb ausführlich zu Wort:

„*Mit Stimmen zu kommunizieren ist vergleichbar mit dem Erlernen einer Fremdsprache. Spreche ich diese, wird erst ein wirklicher Kontakt und Austausch möglich.*“

*„Es gibt Gaben, die gefallen uns, die nehmen wir dankbar an und wachsen mit ihnen, und es gibt Gaben, die gefallen uns nicht und aus denen machen wir kaum etwas. Gaben können uns ein Leben lang eine Aufgabe und eine Bürde sein.“*

*„Meine Erfahrung ist, dass Stimmen in jedem Falle zu realen Freunden gemacht werden sollten. Das kompromisslose Beseitigen von Stimmen, etwa durch Psychopharmaka, ist, wie die gängige Praxis in den Psychiatrien beweist, sicher auf Dauer nicht der ‚Königsweg‘.“*

*„Verachte uns nicht, sondern höre mit dem Herzen, was wir dir sagen wollen.“*  
Das gilt sowohl für die Stimmen als auch für die Menschen, die sie hören.

## **Ich hab dir nie einen Rosengarten versprochen (2x)**

Bericht einer Heilung

*„Packend erzählt, erlaubt der Bericht einen Blick in die Alptraumwelt psychotischen Fühlens und zugleich in jene banalen Schrecknisse familiärer Alltäglichkeit, denen der sogenannte Geisteskranke ein solches Inferno vorzieht.“* Die Zeit

Hannah Green

*“I never promised you a rose garden”*

Rororo

780-ISBN 3 499 14155 8

Die Flucht vor der Realität, vor Krankheit und familiärer Isolation endet für die sechzehnjährige Deborah in der geschlossenen Abteilung einer Psychiatrie. Befund: Schizophrenie.

Unter dem Pseudonym Hannah Green schildert die Autorin in diesem ermutigenden autobiographischen Roman den mühsamen Kampf des Mädchens um ihre Heilung. Sie gewährt einen Blick in die Alptraumwelt psychotischen Fühlens, in die fragmentarischen Beziehungen, aber auch in die Solidarität unter den Kranken. Sicher wägt sie die Argumente für ein Leben in unserer unvollkommenen Realität ab gegen die Argumente für einen Rückzug in die Sicherheit der Krankheit.

Die Heilung schließlich ist überzeugend. Mit ihr wird die Krankheit nicht zu einem Stück abgelehnter Vergangenheit, sondern nachträglich akzeptierter persönlicher Geschichte. Deborah ist gesund, als sie wieder bereit ist, den Herausforderungen der Realität standzuhalten.

## **In die Welt der Seele schauen**

Karmische Informationskrankheiten durch Fremdseelen

Yang Tianying

„Yin Guo Xin Xi Bin“

Dimension Verlag

2. Auflage

ISBN 978-3-00-021501-8

Es gibt Erkrankungen, die für uns und für die Medizin nicht fassbar sind. Viele der Betroffenen haben das Gefühl, nicht sie selbst zu sein und kommen sich vor wie fremdgesteuert. Auch chronische, schwer diagnostizierbare oder unheilbare Erkrankungen

haben oftmals den gleichen Ursprung: Verstrickungen der Seelen von Lebenden und Verstorbenen sowie in der eigenen Seele gespeicherte negative Informationen. Die langjährige Forschungsarbeit der Tian-Gong-Meisterinnen hat es ermöglicht, Formen und Ursachen solcher Beschwerden zu durchschauen, zu regulieren und Wege zur Vorbeugung und Selbstheilung aufzuzeigen.

## **In mir ist es laut und bunt**

Eine Autistin findet ihre Stimme – ein Vater entdeckt seine Tochter  
Arthur Fleischmann mit Carly Fleischmann

Carly's voice: breaking through autism

Heyne

Deutsche Erstausgabe 9/2013

ISBN 978-3-453-64049-8

Berührend und faszinierend – eine Autistin bricht aus ihrer stummen Welt aus

Carly wird mit einer schweren Form von Autismus geboren. Sie werde nie sprechen können und geistig auf dem Stand eines Kleinkindes bleiben, heißt es. Keine Förderung zeigt Wirkung. Bis Carly im Alter von zehn plötzlich drei Wörter in einen Laptop tippt...

Die bewegende Geschichte einer hochintelligenten jungen Frau und ihres Vaters, der nach zehn Jahren unerwartet Zugang zu der Welt seiner Tochter findet. Einer Welt, die für immer verschlossen schien.

„Eine inspirierende Geschichte.“ Publishers Weekly

## **Irren ist menschlich**

Lehrbuch der Psychiatrie/Psychotherapie

VEB Georg Thieme Leipzig

2. Auflage – Leipzig: Georg Thieme, 1989

ISBN 3-7404-0116-8

Klaus Dörner, Jg. 1933, Dr. med., Dr. phil., war lange Zeit Arzt an der Psychiatrischen Klinik der Uni Hamburg, dort auch Lehrbeauftragter für Medizinische Soziologie. Jetzt Leiter des Landeskrankenhauses Gütersloh. 1984 erschien überarbeitet „Bürger und Irre“.

Ursula Plog, Jg. 1940, Dr. phil, Dipl.-Psych., Tätigkeit in Heimen und der Uni-Klinik Hamburg. Nach Arbeit in einer Psychosozialen Kontakt- und Beratungsstelle und bei der Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen jetzt Leiterin einer Tagesklinik in Berlin.

Das Buch soll den psychiatrisch tätigen Leser, egal ob als Arzt, Sozialarbeiter, Krankenschwester, Psychologe, Werktherapeut, Ökotrophologe oder Bewegungstherapeut/Krankengymnast befähigen, seine Alltagsarbeit nachdenklicher, mit mehr Verständnis für sich und andere, vollständiger, wahrhaftiger, leichter und mit mehr Freude zu tun. Es ist aber auch für Laien, Patienten und Angehörige lesbar, damit die Psychiatrie aufhört, eine Geheimwissenschaft zu sein und in ihren Möglichkeiten einsichtig und öffentlich kontrollierbar wird. Deshalb die allgemeinverständliche Sprache, die sich also

als Team-Sprache eignet, aber auch als Sprache zwischen psychiatrisch Tätigen und Patienten.

Das Buch soll den Leser auch privat befähigen, mit sich und seinem Leben besser umzugehen. Das ist unvermeidlich. Denn wir gehen davon aus, daß wir als Person letztlich das einzige Mittel sind, das im psychiatrischen Arbeiten zählt.

## Irre verständlich

Menschen mit psychischer Erkrankung wirksam unterstützen

Matthias Hammer

Irmgard Plöbl

Psychiatrie Verlag

2. Auflage 2013

ISBN 978-3-88414-533-3

Hintergrundwissen und Handwerkszeug

Wie gehe ich damit um, wenn jemand Stimmen hört?

Was muss ich tun bei Selbstverletzungen? Woher weiß ich, ob jemand krank oder einfach nur unmotiviert ist? Dieses Buch liefert Antworten.

Wer mit psychisch kranken Menschen arbeitet, wird häufig mit Verhaltensweisen oder Symptomen konfrontiert, die fremd wirken und nur schwer zu verstehen sind. Das kann verunsichern und überfordern.

Die Autoren vermitteln Hintergrundwissen, das uns die Logik psychischer Krankheiten verstehen lässt. Sie erklären, wie psychische Störungen entstehen und welche Bedingungen ihre Genesung beeinflussen. Wir erhalten das Handwerkszeug, das für den Umgang im Alltag hilfreich ist und erfahren, welche Selbsthilfestrategien wirksam sind. Diese Krankheitsbilder werden u.a. behandelt:

- Psychosen
- Depressionen
- Bipolare Störungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Angst- und Zwangserkrankungen

Umfangreiches Download-Material hilft beim Lernen und unterstützt bei der praktischen Arbeit.

## Krankheit als Symbol

Ein Handbuch der Psychosomatik Symptome, Be-Deutung, Einlösung

Ruediger Dahlke

C. Bertelsmann

20. Auflage

ISBN 978-3-570-12265-5

Ruediger Dahlke versteht Krankheit als sinnvolles Geschehen, als einen Weg der Seele, ungelöste seelische Konflikte zu Bewusstsein zu bringen. Dazu ist es erforderlich, die

symbolischen Bedeutungen von Krankheitssymptomen zu verstehen, das heißt, die Botschaft der Krankheit zu entschlüsseln.

Dieses Handbuch verzeichnet über 400 Krankheitsbilder mit weit über 1000 Symptomen. Es bietet Hilfe zur Selbsthilfe und ermöglicht dem Benutzer, sich in eigener Verantwortung den anstehenden Lernaufgaben zu stellen, auf die ihn die Krankheit hinweist.

## Krankheit als Weg

Deutung und Be-deutung der Krankheitsbilder

Thorwald Dethlefsen

Rüdiger Dahlke

C. Bertelsmann

24. Auflage 1988

ISBN 3-570-03579-4

Thorwald Dethlefsen und Dr. med. Rüdiger Dahlke zeigen in diesem Buch einen Weg zum tieferen Sinn der Krankheit. Jedes Symptom ist ein Hinweis der Seele auf einen grundsätzlichen Mangel. Das Verständnis der verschiedenen Krankheitsbilder eröffnet jedem von uns einen neuen, besseren Weg, sich selbst zu finden.

Mit einem deutschen und einem lateinischen Register der Namen der Krankheiten und einer Synopse der Körperteile und Organe sowie ihrer symbolischen Entsprechungen.

## Kundalini Energie

Die spirituelle Schlange in uns

Herausgegeben von John White

Kundalini, Evolution and Enlightenment

Goldmann Esoterik

1. Auflage

ISBN 3-442-12118-3

Es gibt viele Wege der Erleuchtung, die versprechen, uns auf höhere Bewusstseinsstufen zu führen. Obwohl aus höchst unterschiedlichen Quellen gespeist, besitzen diese Heilspfade eine Gemeinsamkeit: Individuelle Heilerfahrung und Bewusstseinsweiterung erwachsen aus der Freisetzung ungeahnter körperlicher Energien – der Kundalini-Erfahrung.

Die moderne Wissenschaft übersetzt den aus dem Sanskrit stammenden Begriff mit „*latentes Energiereservoir*“, „*ruhende Kraft*“ oder „*psychosomatisches Kraftzentrum*“. Das traditionelle Symbol für Kundalini ist eine zusammengerollte schlafende Schlange, die an der Wirbelsäulenbasis liegt – ein Bild, das auf die enge Verbindung zwischen Körperenergie und Geisterfahrung hinweist.

In diesem ungewöhnlichen Sammelwerk äußern sich die wichtigsten spirituellen Denker des Ostens und Westens zu folgenden Themen:

- Was ist Kundalini-Energie?
- Kundalini-Energie und Wissenschaft
- Kundalini-Energie und Okkultismus
- Beispiele individueller Kundalini-Erfahrungen

- Praktische Ratschläge für den Suchenden

Ein Standardwerk für alle, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Körpererfahrung und Bewusstseinsweiterung beschäftigen.

## Kundalini Erfahrung

und die neuen Wissenschaften

Lee Sannella

Kundalini: Psychosis or Transcendence?

Synthesis Verlag

ISBN 3-922026-45-1

In einem verdunkelten Raum sitzt ein Mann allein. Sein Körper wird von Muskelkrämpfen geschüttelt. Unbeschreibliche Empfindungen und stechende Schmerzen schießen von seinen Füßen ausgehend durch die Beine und Rücken bis zum Hals. Er hat das Gefühl, sein Schädel würde zerspringen. Im Inneren seines Kopfes hört er tosende Geräusche und hohes Pfeifen. Seine Hände brennen. Er glaubt, sein Körper müsse innerlich zerreißen. Dann plötzlich lacht er und wird von Glücksgefühlen überwältigt. Ein psychotischer Anfall? Nein, dies ist eine psycho-physische Transformation, ein Prozeß der „Wiedergeburt“, der ebenso natürlich ist wie eine physische Geburt. Pathologisch erscheint dieser Vorgang nur, weil die Symptome nicht zum Ergebnis in Beziehung gesetzt werden: zur psychischen Transformation eines Menschen.

Wenn dieser Prozeß ungestört zum Abschluß gelangt, kann ein tiefes psychologisches Gleichgewicht erreicht werden, ein Zustand innerer Stärke und emotionaler Reife.

Sannellas Buch ist unentbehrlich auf dem Weg des tiefen Verstehens von mystischen Erfahrungen und Momenten des erweiterten Bewußtseins.

Dr. Lee Sannella ist Psychiater und Augenarzt. Er studierte Medizin an der Yale University, USA und unterrichtete an der Universität von Kalifornien und weiteren akademischen Institutionen. Mit 60 Jahren begann er mit Körperübungen, Diäten und Fasten zu experimentieren und entdeckte für sich die Verbindung von Körper und Geist. Als Mitbegründer der Kundalini-Klinik in San Francisco 1974 half er vielen ‚Betroffenen‘ von Kundalini-Schüben mit dieser Erfahrung integrierend umzugehen. Nun in seinen siebziger Jahren ist Dr. Sannella weiterhin körperlich aktiv, hält Vorträge und Seminare. Er ist weiterhin neugierig und offen gegenüber den Mysterien des Lebens.

*„Kundalini-Erfahrung gibt uns ein größeres Spektrum des Verstehens von Krankheit und Heilung. In meinem vertieften Lernen im Bereich der Humanwissenschaften fand ich dieses Buch herausfordernd, aufrüttelnd und sehr bereichernd.“*

- Virginia Satir

*„Dieses Kleinod an Buch erwähnen und empfehlen wir in all unseren Vorträgen und Seminaren mehr als jedes andere ... Diese Arbeit erschließt neue Bereiche von großem Wert.“*

- Stanislav & Christian Grof

# Lasst euch nicht entmutigen

Texte (1968-2001)

Von Dorothea S. Buck - Zerchin

Anne Fischer Verlag / Norderstedt Leipziger Universitätsverlag

ISBN 3-926049-32-4

ISBN 3-935693-58-3

*„Frau Buck hat aus der Reflexion ihres Durchleidens der Nazi-Psychiatrie uns Profis einige Mahnungen mit auf den Weg der organisatorischen Verwirklichung der Psychiatrieform gegeben. Wie sieht der Kern ihrer Mahnungen aus?*

*Sie sagt: In der Nazi-Psychiatrie wurden Menschen nur wegen ihrer besonderen psychischen Erfahrungen zwangssterilisiert und ermordet, weil die damaligen verantwortlichen Psychiater - jenseits aller Wissenschaftlichkeit – dem wahnhaften Glaubensdogma folgten, wonach diese besonderen psychischen Erfahrungen sinnblinde Ausdrucksformen körperlicher Erbkrankheiten seien. Und sie sagt zum anderen: Wenn diese Verstümmelungen und Ermordungen von Menschen nicht völlig umsonst gewesen sein und wenigstens heute einen Sinn haben sollen, dann den, dass die psychiatrisch Tätigen daraus lernen, dass sie nicht von ihrer eigenen Wirklichkeit, sondern von der Wirklichkeit derer auszugehen haben, die sie Patienten nennen.“*

Prof. Dr. med. Dr. phil. Klaus Dorner, Gütersloh

# Lebt Gott in der Psychiatrie?

Erkundungen und Begegnungen

Ronald Mundhenk

Paranus

ISBN 978-3-940636-06-5

*„Ich bin der liebe Gott“, sagt Herr B., ein ehemaliger Boxer mit kräftiger Statur. Jetzt ist Herr B. in der Psychiatrie – und er ist nicht allein mit seiner Überzeugung, er trifft dort auf andere „Götter“, „Jesusse“ oder „Marias“. Es gibt kaum einen psychotischen Menschen, den die Frage nach Gott völlig kalt lässt. Aber nicht alle reden darüber.*

*„Ich finde es mit Gott und Jesus Christus einfach wunderschön“, sagt wiederum Frau N. nach langer Psychiatrieerfahrung. Lebt Gott also in der Psychiatrie? Ja, offenbar gerade auch dort.*

Ronald Mundhenk, mit seinen Publikationen bekannt gewordener Pastor und

Krankenseelsorger in der Psychiatrie, unternimmt mit diesem Buch eine Erkundungsreise in die außergewöhnliche religiöse Welt im Grenzgebiet zwischen Gesundheit und Krankheit, Himmel und Hölle. Es ist eine Welt, in der die gewagtesten Spekulationen ebenso zu Hause sind wie eine unbeirrbar Frömmigkeit.

Dabei lässt er immer wieder die Betroffenen mit ihren individuellen Sichtweisen zu Wort kommen und formuliert Leitideen für eine solidarische, seelsorgerliche und geschwisterliche Grundhaltung in der Psychiatrie.

# Lichtjahre

Psychosen ohne Psychiatrie

Krankheitsverständnis und Lebensentwürfe von Menschen mit unbehandelten Psychosen



Thomas Bock  
Psychiatrie Verlag  
1. Auflage  
ISBN 3-88414-204-6

Lichtjahre messen eine unvorstellbar weite Entfernung. Sterne sind Lichtjahre voneinander entfernt. Lichtjahre sind aber auch Jahre voll Licht. Licht wirft Schatten. Und neues Licht bringt neue Blickwinkel.

Lichtjahre entfernt sind psychotische Menschen oft vom psychosozialen Versorgungssystem. Psychiatrische Einrichtungen erreichen nur rund die Hälfte aller psychisch Kranken. Wenig ist darüber bekannt, wie die andere Hälfte mit ihren Beeinträchtigungen lebt und sich den Alltag strukturiert.

Thomas Bock hat sich auf die Suche nach diesen Menschen gemacht und mit 34 von ihnen ausführliche Gespräche über ihr Leben geführt. Er hat verblüffende und beeindruckende Lebensgeschichten gefunden und zudem ganz neue Einsichten gewonnen in den Umgang dieser Menschen mit ihrer Krankheit. Seine Beobachtungen führen zu einem neuen Verständnis von Psychosen.

So sehr Psychosen das Leben beeinträchtigen, sie sind auch ein ganz normales Feld menschlicher Erfahrung.

## Medikamente bei psychischen Erkrankungen

Antworten auf Fragen, die Familien psychisch Kranker zu Psychopharmaka stellen  
Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (Hg.)  
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie  
Ausgabe 2012

Wenn es um psychische Erkrankungen geht, gehören Medikamente vielfach zur Behandlung dazu. Doch gerade gegenüber Psychopharmaka gibt es große Vorbehalte, in den Medien, der Bevölkerung und natürlich auch bei den Patienten und ihren Familien.

Muss ich ein Leben lang Tabletten nehmen? Werde ich abhängig, dick, oder decken die Medikamente nur meine ungelösten Konflikte zu? Wie wirkt sich die Einnahme auf das Zusammenleben mit der Familie und den Freunden aus? Das sind Fragen, die Betroffene und ihre Angehörigen bewegen, wenn der Arzt zum Rezeptblock greift.

Hier sachliche Informationen und Entscheidungshilfen zu vermitteln, aber auch Mut zu machen zum Nachfragen, ist Anliegen dieser Broschüre. Die Fragen beantworten Nils Greve, Margret Osterfeld und Barbara Diekmann.

## MKT+ (2x)

Individualisiertes Metakognitives Therapieprogramm für Menschen mit Psychose  
Kompass  
Steffen Moritz  
Ruth Veckenstedt  
Sarah Randjbar  
Francesca Vitzthum

Springer  
ISBN-13 978-3-642-13069-4

Wer im Internet nach den Begriffen Schizophrenie und Therapie sucht, stößt überwiegend auf Darstellungen medikamentöser Behandlungsmöglichkeiten. Psychologische Ansätze gewinnen jedoch zunehmend an Bedeutung. So wiesen viele Studien den Erfolg von kognitiver Verhaltenstherapie bei Schizophrenie nach und belegten überdies, dass schizophrene Positivsymptome wie Wahn mit typischen Denkverzerrungen in Zusammenhang stehen. Beispielsweise neigen Betroffene dazu, ihre Entscheidungen auf der Grundlage von wenigen Informationen zu fällen (voreiliges Schlussfolgern) und sind sich in ihrem Urteil oft übermäßig sicher. Dies kann die Entstehung folgenschwerer Fehltritte begünstigen. Die meisten Betroffenen sind sich dieser kognitiven Verzerrungen und ihres negativen Einflusses auf die Symptomatik jedoch nicht bewusst (d.h. Störung der metakognitiven Reflexionsfähigkeit). Hier setzt die Individualisierte Metakognitive Therapie (MKT+) an. Die Autoren haben nicht nur zu grundlagenwissenschaftlichen Erkenntnissen der Schizophrenie maßgeblich beigetragen, sondern legen mit dem MKT+ erstmal einen Therapieansatz vor, der bewährte Techniken der Verhaltenstherapie bei Schizophrenie mit innovativen metakognitiven Elementen verbindet, die den Patienten anleiten, eigene Denkfallen zu erkennen und zu entschärfen.

Das Buch ist mit seiner Fülle von kreativen Übungen und Evaluationsinstrumenten v.a. für den Praktiker eine Fundgrube. Die einleitenden Kapitel beschreiben darüber hinaus anschaulich den neuesten Stand der Kognitiven Forschung zu Schizophrenie. Eine Vielzahl von Fallbeispielen und Formulierungsvorschlägen erleichtert wenig erfahrenen Therapeuten den Einstieg. Eine randomisierte Kontrollgruppenstudie belegt, dass das MKT+ neben der Schwere des Wahns auch kognitive Verzerrungen – über die Wirkung von Neuroleptika hinaus – signifikant reduziert.

## Morgen bin ich ein Löwe

Wie ich die Schizophrenie besiegte

Arnhild Lauveng

>>I morgen war jeg alltid en love<<

Btb

3. Auflage

ISBN 978-3-442-74087-1

Ein Buch, das Mut macht – die Psychologin Arnhild Lauven schildert ihren Weg aus der Schizophrenie.

Seit ihrer Jugend litt Arnhild Lauveng an Schizophrenie, die als unheilbar diagnostiziert wurde. Fast zehn Jahre ihres Lebens verbrachte sie in der Psychiatrie. Doch die junge Frau überwand nicht nur die Krankheit, sondern auch das Gesundheitssystem, das sie gefangen hielt. Heute ist sie klinische Psychologin, gefragte Referentin und erfolgreiche Autorin.

*„Ihr beeindruckender Erfahrungsbericht führt den Leser tief in ihre von außen betrachtet verrückte Innenwelt.“* Emotion

*„Die Offenheit, mit der Arnhild Lauveng ihr Martyrium schildert, berührt.“* FAZ

# Nährstoff-Therapie bei psychischen Störungen

Dr. rer. Nat. Dr. med. Carl C. Pfeiffer

Haug

4. Auflage

ISBN 3-7760-1341-5

Der Einfluss der Ernährung auf das körperliche und geistige Wohlbefinden des Menschen ist unbestritten.

Das vorliegende Buch gibt Anweisungen für die Behandlung von psychischen Störungen und Krankheiten mit orthomolekularer Medizin, eine Therapieform, mit der in den USA bereits große Behandlungserfolge erzielt werden konnten.

Orthomolekulare Medizin ist die Erhaltung guter Gesundheit und die Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen im menschlichen Körper, die normalerweise im Körper vorhanden und für die Gesundheit erforderlich sind.

## Neuroleptika reduzieren und absetzen (4x)

Eine Broschüre für Psychose-Erfahrene, Angehörige und Professionelle aller Berufsgruppen  
DGSP Deutsche Gesellschaft für Soziale Psychiatrie e.V.

## Nur wer gut für sich sorgt, kann für andere sorgen

Ein Selbsthilfe-Leitfaden für pflegende Fachkräfte und Angehörige

Sabine Marya

Paranus

ISBN 978-3-940636-15-7

Sabine Maryas Buch ist kritische Bestandsaufnahme und Anleitung zur Selbsthilfe zugleich. Sie formuliert aus ihrer vielfältigen eigenen Erfahrung in der Pflege die eklatanten Missstände, aber auch die Möglichkeiten für eine befriedigende Pfllegetätigkeit – sei es in Kliniken, Heimen oder als Angehörigen zu Hause.

*Ihr Credo: „Pflege ist heute ein lohnendes Geschäft, aber nicht für die Menschen, die andere pflegen. Von ihnen wird immer mehr verlangt, und sie sind einer Vielzahl an Belastungen ausgesetzt. Was neben eine gerechteren Entlohnung dringend fehlt, ist die Entlastung und bessere Unterstützung in der positiven und bewussten Gefühlsregulierung der Pflegenden. Es geht in unserem Leben nicht darum zu funktionieren! Es geht darum zu leben!“*

Dafür macht Marya in diesem Selbsthilfe-Leitfaden zahlreiche Vorschläge zur eigenen Reflexion: *„Es ist an der Zeit, Unaussprechliches auszusprechen, sich ein positives Selbstbild aufzubauen und dafür zu sorgen, dass es nicht nur den Gepflegten besser geht, sondern auch den Pflegepersonen. Dabei möchte dieses Buch eine Unterstützung sein!“*

# Pias lebt gefährlich

Thomas Bock

unter Mitarbeit von Gerhard Kemme

Edition Balance

2. Auflage 2003

ISBN 3-88414-251-8

Sofie, Luise, Niklas und Anton wollen in einer leerstehenden Villa Musik machen und auch sonst ungestört sein. Da begegnen sie Pias, der als Obdachloser hier Unterschlupf sucht. Seit Jahren meidet er Menschen, lebt lieber in Wäldern als in Wohnungen, spricht vom „*artgerechten Leben*“ und vom Krieg bei Aldi. Ein verrückter Kerl?! Die Ereignisse zeigen: Pias ist in Ordnung. Doch als zwei unbekannte Gestalten auftauchen, wird es gefährlich... Eine wahre Geschichte: Gerd Kemme ist Pias. Früher war er Kompanieführer bei der Bundeswehr, dann gerät sein Leben aus den Fugen. Er klinkt sich aus und wird obdachlos.

In einer Ambulanz für psychisch Erkrankte lernt er Thomas Bock kennen. Als Kemme Opfer eines Überfalls wird, entsteht die Idee zu diesem Buch. Beide haben Kinder, die wissen wollen, was es bedeutet, als „*outsider*“ zu leben. Th. Bock verknüpft die Geschichte von Gerd Kemme mit einer spannenden Jugendstory um Liebe und Eifersucht, Abhängigkeit und Selbstbestimmung, Eigensinn und Toleranz.

# Pionier der Psychiatrie

Eugen Bleuler

Rolf Mösli (Herausgeber)

Römerhof Verlag

Erste Auflage 2012

ISBN 978-3-905894-12-7

Der Psychiater Eugen Bleuler (1857-1939) gehörte zu den bedeutendsten Ärzten und Forschern des 20. Jahrhunderts.

In einer Zeit, in der für die Behandlung anderer psychischer Erkrankungen keine medikamentöse Therapie zur Verfügung stand, erreichte Eugen Bleuler durch Verbesserung der gesundheitlichen Voraussetzungen und durch persönliche Zuwendung oft eine Besserung der Symptomatik. Mit den von ihm geprägten Begriffen „*Schizophrenie*“ und „*Autismus*“ läutete er einen bis heute gültigen Wandel in der Betrachtung psychiatrischer Krankheiten ein.

Das vorliegende Buch bietet einen Einblick in ein Arzt- und Forscher-Leben, das zutiefst von Menschlichkeit und Anteilnahme gegenüber den Menschen geprägt war, die – abgestempelt als Irre – zu einem oft unwürdigen Dasein am Rande der Gesellschaft verurteilt waren.

# Psychisch krank. Und jetzt?

Erstinformation für Familien mit psychisch kranken Menschen

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (Hg.)

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

Ausgabe April 2009

Die Broschüre ist die aktualisierte Neufassung einer Schrift, die im Jahr 1998 zum ersten Mal aufgelegt und 2003 grundlegend überarbeitet wurde. Sie konzentriert sich auf die Krankheitsbilder Depression, bipolare Störung, Schizophrenie, Angst- und Zwangsstörungen und basiert auf dem Wunsch, Angehörige durch Angehörige zu informieren, ihnen aus Sicht der Familie in gedrängter Form einen Überblick zu geben.

## **Psychische Erkrankungen anders behandeln**

Gezielte Therapie mit Mikronährstoffen – natürlich und nebenwirkungsfrei

William J. Walsh

VAK

ISBN 978-3-86731-181-6

Die Psychiatrie hat in den letzten 50 Jahren große Fortschritte gemacht, aber nun ist es Zeit für eine neue Weichenstellung. Neue Erkenntnisse im Bereich der Molekularbiologie des Gehirns zeigen, dass die bisherige Behandlung psychischer Erkrankungen mit Psychopharmaka nicht mehr dem Stand der Wissenschaft entspricht. Ihre Breitbandwirkung verhindert gezielte Heilung und die Nebenwirkungen schaden oft mehr, als das Medikament nutzt. Als wirksamer und gesünder erweisen sich natürliche Behandlungsformen mit Mikronährstoffen.

Für die optimale Gehirnleistung und für die geistige und psychische Gesundheit spielen diese natürlichen Nährstoffe eine Schlüsselrolle. Bereits kleinste Unausgewogenheiten in der Nährstoffversorgung können zu Veränderungen der Gehirnfunktion führen. Die meisten Menschen weisen individuell unterschiedliche Mängel in der Nährstoffversorgung auf – teils genetisch bedingt, teils aufgrund von Umweltfaktoren. Auf der Basis einer Datenbank mit Laborwerten von Zehntausenden Patienten hat William J. Walsh bei Menschen mit Autismus, ADHS, Depression, Schizophrenie und Alzheimer jeweils typische Unausgewogenheiten der Mikronährstoffe im Gehirn identifiziert. Daraus leitete er individuell auf die einzelnen Patienten zugeschnittene Therapien mit Nahrungsergänzungsmitteln ab, die Mängel und eventuell vorhandene Überschüsse ausglich und so die Erkrankungen linderten. Dies zeigte, dass ein ausgewogener Nährstoffhaushalt der biochemische Schlüssel für die Balance der Gehirnbotsstoffe, für die Aktivität der Synapsen und die Funktionsfähigkeit der Nervenzellen im Gehirn ist. Wenn diese Balance wieder hergestellt ist, kommt auch die Psyche ins Gleichgewicht.

Die Forschungsergebnisse zu den Zusammenhängen wichtiger psychiatrischer Krankheitsbilder mit Nährstoffmängeln veranschaulicht der Autor anhand zahlreicher Fallbeispiele und erklärt die jeweils darauf abgestimmte Behandlung mit Mikronährstoffen. Ein fundiertes Handbuch für Ärzte und Heilpraktiker – für interessierte Laien ein interessanter Einblick in einen zukunftsweisenden Behandlungsansatz bei psychischen Erkrankungen.

## **Psychose:**

Wege aus der Isolation

Informationen für Patienten und ihre Angehörigen

# Psychose und Stigma

Stigmabewältigung – zum Umgang mit Vorurteilen und Schuldzuweisung

Asmus Finzen

Ratschlag

2. korrigierte Auflage

ISBN 3-88414-254-2

Schizophrenie ist nicht nur eine Krankheit. Schizophrenie steht gleichzeitig für alles mögliche andere – und nichts davon ist gut. Das Wort wird damit zum Stigma, das psychisch kranken Menschen aufgedrückt wird wie eine zweite Krankheit.

Dieses Buch hilft, Diffamierung, Vorurteile und Schuldzuweisung bewältigen zu lernen. Es setzt auf Aufklärung von Kranken und Angehörigen über die Stigmatisierung und deren Folgen für ihr Selbstwertgefühl. Es zeigt, dass ihnen Unrecht geschieht. Es erklärt, wie Stigma zustande kommt, wie es unabhängig von einzelnen Betroffenen wirkt und wie man sich damit auseinandersetzen kann.

Diese Hilfen zu Stigmabewältigung gehören in jedes Programm von Psychoinformation bei Schizophrenie. Sie sind zentrale Bestandteile erfolgreicher Psychotherapie.

# Psychotherapie der Psychosen

Integrative Behandlungsansätze aus Skandinavien

Volkmar Aderhold,

Yrjö O. Alanen,

Gernot Hess,

Petra Hohn (Hg.)

Psychosozial-Verlag

ISBN 3-89806-232-5

Das deutsch-finnische Herausgeberteam stellt den deutschsprachigen Lesern einen in Skandinavien entwickelten integrativen Ansatz zur Komplexbehandlung von Psychosen vor. Diese „*bedürfnisangepasste Behandlung*“, die sich am Gedanken der Gemeindepsychiatrie orientiert, basiert auf psychodynamischen, systemischen und sozial-konstruktionistischen Verstehensansätzen.

Dabei greifen Krisenintervention, psychotherapeutische wie pharmakotherapeutische Elemente sowie ambulante, komplementäre, teil- und vollstationäre Behandlungs- und Rehabilitationsmöglichkeiten ineinander.

Dieses Vorgehen setzt ein Verständnis von psychotischen Störungen voraus, das gleichzeitig eine Kritik am verengten bio-medizinischen Krankheits- und Behandlungsmodell wie auch ausschließlich naturwissenschaftlichen Forschungsstrategien impliziert.

# Recovery

Das Ende der Unheilbarkeit

Michaela Amering, Margit Schmolke

Psychiatrie Verlag

# Schizophrenie

Antworten auf die häufigsten Fragen von Familien mit an Schizophrenie erkrankten Menschen  
Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (Hg.)  
Familien-Selbsthilfe Psychiatrie  
Ausgabe April 2011

Wie verhalte ich mich richtig? Wer kann helfen? Mit wem kann ich reden? Wie soll es weitergehen?

Solche und ähnliche Fragen beschäftigen alle Familien, wenn es psychische Probleme gibt. Das gilt in besonderem Maße, wenn die Diagnose „Schizophrenie“ im Raum steht, vermutet, befürchtet oder schon gestellt ist.

Dabei kann Information helfen. Das erleben die Angehörigen seit über 25 Jahren in den bundesweit über 500 Selbsthilfegruppen, in den Landesverbänden und im Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker. Aus diesem Erfahrungsschatz, bereichert durch Tausende von Anfragen an Selbsthilfe-Beraterinnen in der Hotline- und E-Mail-Beratung, sind die wichtigsten Fragen zu Erkrankungen aus dem schizophrenen Störungskreis in dieser Broschüre zusammengestellt. Antworten auf die Fragen gibt Prof. Dr. Asmus Finzen.

## Schizophrenie

Analyse und Therapie  
Der Ratgeber für Betroffene und Angehörige  
Ursula Schnieder  
Verlag Clemens Huber

## Schizophrenie —

Ein Denkausbruch mit Folgen  
Eine Positivtheorie von  
Gisela Roggendorf und Katja Rief  
Roggendorf Rief  
ISBN-13: 978-3-9803103-9-0  
ISBN-10: 3-9803103-9-6

Hier ist endlich die lange gesuchte Erklärung, wie es zur Schizophrenie kommt.

Eine erstaunliche, weil positive Denkschleife bringt vorhandene Ansätze zusammen und entwirft ein neues Bild von der Krankheit und der bisher so gering geachteten Persönlichkeit der an Schizophrenie erkrankten Menschen. Nicht ein Erbschaden macht schizophren, sondern zu starke Anpassung einer Person mit ausgeprägt positiven Charakterzügen.

Wird das ureigene Ich vernachlässigt, kann eine Ich-Störung entstehen, die sich in schwierigen Umständen zum Denkausbruch (der Psychose) führt. Der Hirnstoffwechsel ist nicht gestört, sondern einige Hirnfunktionen verändern ihre Arbeitsintensität, ähnlich wie bei Müdigkeit und Meditation.

Gut verstehbar wird erklärt, wie Mandelkerne, Orientierungs-Assoziations-Areal (OAA), Schläfenlappen und Interpretor arbeiten, in Überfunktion geraten, Halluzinationen erzeugen:

Stets vorhandene bildliche Vorstellungen werden zur Problemlösung exzessiv herangezogen und dadurch als Halluzination sichtbar. Subvocal erzeugte Worte werden gehört.

Im Anschluss an den ersten Ausbruch kommt es zu An- und Abschwelen der Denkinintensität von erneuter Psychose bis zu Minussymptomen. Schwere gesellschaftliche Diskriminierung schädigt Ich und Selbstbewusstsein noch weiter.

Die vorliegende Theorie ist eine vollständige und nicht widerlegbare Darlegung der Entstehung schizophrener Symptome.

## Seeleninfarkt

Zwischen Burn-out und Bore-out  
Wie unserer Psyche wieder Flügel wachsen können  
Ruediger Dahlke  
Scorpio  
ISBN 978-3-942166-97-3

*„Dieses Buch kann Ihr Leben verändern – wenn Sie dazu bereit sind, Ihr bisheriges Weltbild einer Revision zu unterziehen.“*

Ruediger Dahlke

Burn-out und Depression sind keine gewöhnlichen Krankheiten. Sie sind Ausdruck für das Leiden an der modernen Welt. Der Zwang zum Perfektionismus, überhöhte Ideale und die allseitige Beschleunigung unseres Lebens haben zu gravierenden Fehlentwicklungen geführt. Und die Bedrohung ist umfassender und sie reicht tiefer, als bisher angenommen. Schlimmstenfalls kann es zum Seeleninfarkt kommen – der völligen Auslöschung der seelischen Grundlagen unseres Mensch-Seins in seiner eigentlichen und vollen Bedeutung. Es könnte jeden treffen. Jeder könnte der nächste sein. Wie können wir uns gegen den Seeleninfarkt wappnen? Was können wir für unsere seelische Gesundheit wirklich tun? Die Antworten darauf finden Sie in diesem Buch.

## Sein wie Gott

Aspekte des Religiösen im schizophrenen Erleben und Denken  
Ronald Mundhenk  
Paranus goes Wissenschaft  
3. Auflage 2007  
ISBN 978-3-926200-36-5

*„Einer der wenigen Theologen, die bislang zur komplizierten und vielschichtigen Verwandtschaft zwischen Religion und Wahn veröffentlicht haben, ist Ronal Mundhenk. Seelsorger beobachtet, dass bis zu 30 Prozent aller Patienten, die wegen einer schizophrenen Psychose in Behandlung kommen, mit einem religiösen Erleben beschäftigt sind.“*

Irene Statenwerth in:chrismon



*„Mundhenk gelingt es, das schizophrene Erleben als große Suchbewegung zu verstehen, als tiefen Einblick in die Zusammenhänge von Leben und Tod, Liebe und Hass, Schuld und Sühne. Ein wichtiges und gewichtiges Buch.“* Jens Clausen in: Soziale Psychiatrie

*„Der Autor beschreibt Schizophrenie auch als potenziell heilsame, ja, auch heilige Krankheit. Dabei begibt er sich immer wieder in kritische Distanz zur Psychiatrie, die den religiös ergriffenen Patienten zuerst als defizitäres Wesen begreift, ihn oft in seinem Erleben allein lässt und ihn dadurch womöglich erst in den Wahn treibt. Mundhenk leistet einen wirklichen Beitrag zu Entstigmatisierung Schizophrener.“*

Cornelia Schäfer im Westdeutschen Rundfunk

## **SGB IX**

Sozialgesetzbuch IX

mit Verordnung zum Schwerbehindertenrecht

Stand: März 2014

Rehabilitation und Teilhabe

behinderter Menschen

BIH

## **Sind Sie Hochsensibel?**

Wie Sie Ihre Empfindsamkeit erkennen, verstehen und nutzen

Elaine N. Aron

Mvg Verlag

Intensiver sehen, hören, fühlen – wenn Ihre Empfindungen Sie zu überwältigen drohen

Wie nehmen Sie Ihre Welt wahr?

Beeinträchtigen Lärm, Gerüche oder Stress Ihr Wohlbefinden? Haben Sie eine reiche Vorstellungskraft und lebendige Träume? Spüren Sie Feinheiten in ihrer Umgebung auf und können Sie sich auf Ihre Intuition verlassen?

Wenn Sie dies Fragen mit „ja“ beantworten, dann sind Sie wahrscheinlich hochsensibel und äußerst feinfühlig in der Wahrnehmung äußerer Eindrücke. Hochsensible Menschen stoßen im Alltag jedoch auf viele Schwierigkeiten und werden oft fälschlicherweise als schüchtern stigmatisiert.

Elaine N. Aron ist selbst hochsensibel. Einfühlsam und fundiert basierend auf wissenschaftlichen Untersuchungen und Hunderten von Gesprächen, gibt sie einen umfassenden Einblick in das Phänomen Hochsensibilität. Sie gibt Ratschläge im Umgang mit Hürden im Alltag und erläutert, wie hochsensible Menschen zu einem ganz neuen Selbstbewusstsein finden.

MvgVerlag

ISBN 978-3-636-06246-8

# Sterne, Äpfel und rundes Glas

Mein Leben mit Autismus  
Susanne Schäfer  
Verlag Freies Geistesleben  
5. Auflage  
ISBN 978-3-7725-1814-0

„Das Buch über Susanne ist ein ungeheuer wichtiges Dokument. Es ist direkt von einem Menschen geschrieben worden, der von Kindheit an Autismus gehabt hat. Es ist nicht redigiert, nicht bearbeitet. Susanne gibt auf eine begreiflichere Weise als irgendein Lehrbuch einen tiefen Einblick dahinein, wie es ist, ‚Autismus‘ zu haben.“

Christopher Gillberg, Professor für Kinder- und Jugendpsychiatrie,  
Göteborg

# Verlockung des Wahnsinns

Therapeutische Wege aus entrückten Welten  
Edward M. Podvoll  
The Seduction of Madness  
Irisana  
2. Auflage 1997  
ISBN 3-88034-676-3

Seit alters her ebenso geheimnisvoll wie furchteinflößend – der Wahnsinn. Anhand authentischer Berichte von vier psychotisch Erkrankten analysiert der Verfasser Vorgänge, die zum Wahnsinn führen, die Phasen des Wahnsinns selbst und die Prozesse der Heilung. Im zweiten Teil des Buches entwickelt er mit wissenschaftlicher Gründlichkeit seinen Heilansatz der „therapeutischen Wohngemeinschaft“, wo alte Heilweisheiten westlicher und östlicher Kulturen sowie mitmenschliche Zuwendung zum Kranken zu einer für jeden praktikierbaren Methode verschmolzen sind.

# Verrückte Weisheit

Leben ohne Hoffnung und Furcht  
Chögyam Trungpa  
Crazy Wisdom  
Windpferd  
1. Auflage 2012  
ISBN 978-3-86410-028-4

Verrückte Weisheit. Das leben, was man ist. Die Dinge so sehen, wie sie sind. Spirituelle Praxis ohne Komfortzone. Meditation, um die eigene innere Weisheit inmitten des täglichen Lebens zu entdecken.

Chögyam Trungpa beschreibt anhand des Lebensweges von Padmasambhava die Grundprinzipien der Verrückten Weisheit als Ausgangspunkt für eine erstaunliche spirituelle Reise.

## Wahnsinn um drei Ecken

Eine Familiengeschichte

Kerstin Samstag, Friederike Samstag

Balance Buch + Medien Verlag

1. Auflage 2018

ISBN 978-3-86739-171-9

Die Mutter eines psychisch erkrankten Sohnes und seine Schwester erzählen gemeinsam von den Erschütterungen durch die psychischen Krisen ihres Sohns bzw. Bruders. In Briefwechseln und kurzen Texten erfahren wir vom Gefühl, selbst verloren zu gehen, vom Sichkümmern, vom Herumsitzen auf psychiatrischen Stationen, von unterschwelligem Vorwürfen der Pflegekräfte, vom Schrecken und der Sprachlosigkeit angesichts der Suizidgefahr. Ein ganzes Familiengefüge bricht auseinander und wird doch wieder eins. Ein literarisch ambitionierter, ehrlicher Einblick in das seelische Erleben von Angehörigen.

## Weit vom Stamm

Wenn Kinder ganz anders als ihre Eltern sind

Andre Solomon

Far from the Tree. Parents, Children and the Search for Identity

S.Fischer

ISBN 978-3-10-070411-5

Ein eindrucksvolles Buch über das Elternsein, über die Kraft der Liebe, aber auch darüber, was unsere Identität ausmacht. Der Bestsellerautor Andrew Solomon hat mit über 300 Familien gesprochen, deren Kinder außergewöhnlich oder hochbegabt sind, die am Down-Syndrom oder an Schizophrenie leiden, Autisten, taub oder kleinwüchsig sind. Ihre Geschichten sind einzigartig, doch ihre Erfahrungen des „*Andersseins*“ sind universell. Ihr Mut, ihre Lebensfreude und ihr Glück konfrontieren uns mit uns selbst und lassen niemanden unberührt.

*„Solomon hat eine Ideengeschichte geschrieben, die zur Grundlage einer Charta der psychologischen Grundrechte des 21. Jahrhunderts werden könnte ... Erkenntnisse voller Einsicht, Empathie und Klugheit.“*

Eric Kandel, Nobelpreisträger für Medizin

*„Das vielleicht größte Geschenk dieses monumentalen, so faktenreichen wie anrührenden Werks besteht darin, dass es zum permanenten Nachdenken anregt.“*

Philip Gourevitch

*„Dieses Buch schießt einem Pfeil um Pfeil ins Herz.“*

The New York Times

# Zurück zum Glücksgefühl

Reihe: Buddha to go

Carolin Müller und Nadim Mekki

Gütersloher Verlagshaus

1. Auflage

ISBN 978-3-579-01488-3

Ihre Tage sind geprägt von Antriebslosigkeit und mangelnden Selbstwertgefühl? Lernen Sie, was Sie im Alltag tun können, die Anzeichen richtig einzuordnen und mit schlechten Stimmungen umzugehen. Entdecken Sie die Vielfalt des Buddhismus und beginnen Sie, Ihr Leben wieder und neu zu lieben.

Wahrer Friede kommt von innen.

Suche ihn nicht außerhalb.

Buddha

# Zwischen Liebe und Abgrenzung

Angehörige im Zwiespalt der Gefühle

Landesverband der Angehörigen psychisch Kranker in Rheinland-Pfalz e.V. und

Bundesverband der Angehörigen psychisch Kranker e.V. (Hg.)

Familien-Selbsthilfe Psychiatrie

Ausgabe Juli 2012

Wie wichtig rechtzeitige, offene und umfassende Informationen über eine psychische Krankheit, die Diagnose, Therapie und mögliche Perspektiven sind, wissen alle Familien mit psychisch kranken Angehörigen. Aber Informationen allein sind nicht alles. Denn Angehörige von psychisch Kranken sind jeden Tag aufs Neue auch emotional gefordert – und ganz besonders im Zwiespalt zwischen Liebe und Abgrenzung.

Diese Broschüre bietet breiten Raum für die Familien und Anregungen, sich selbst zu hinterfragen, aus den Erfahrungen zu lernen und damit für sich selbst neue Wege zu entdecken. Hierzu wurden verschiedene Referate von unterschiedlichen Veranstaltungen zusammengetragen.