GLADYS McGAREY

WAS EIN GUTES LEBEN AUSMACHT

GLADYS McGAREY

WAS EIN GUTES LEBEN AUSMACHT

Eine 102-jährige Ärztin offenbart
die sechs Geheimnisse für Gesundheit
und Glück in jedem Alter

Aus dem Amerikanischen
übersetzt von Sabine Zürn

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel
The Well-Lived Life: A 102-Year-Old Doctor's Six Secrets to Health and Happiness at Every Age bei Atria Books,
an Imprint of Simon & Schuster, Inc., New York.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage
Copyright © 2023 by Gladys McGarey
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2023 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Covergestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München
Coverfoto: © privat
Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-7787-9321-3

www.Integral-Lotos-Ansata.de
www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Für die fünf Generationen der Liebe und Heilung meiner Familie. Und für Sie, liebe Leserinnen und Leser. Möge dieses Buch zu Ihrer Heilung beitragen und ein Wegweiser für Ihre Seele sein. Sie sind aus einem bestimmten Grund hier.

INHALT

VORWORT: DR. MARK HYMAN

EINFÜHRUNG: HINWENDUNG ZUM LEBEN 15

1. GEHEIMNIS: SIE SIND AUS EINEM BESTIMMTEN GRUND HIER 27

KAPITEL 1: UNSER LEBENSSAFT 27

KAPITEL 2: WARUM BIN ICH HIER? 35

KAPITEL 3: WIE PUZZLETEILE 43

KAPITEL 4: WOHIN MIT UNSEREM LEBENSSAFT? 49

KAPITEL 5: IHRE TRÄUME VERWIRKLICHEN 56

Übung: Finden Sie Ihren Lebenssaft 61

2. GEHEIMNIS: ALLES LEBEN MUSS IN BEWEGUNG SEIN 63

KAPITEL 6: DAS GEFÜHL DER LÄHMUNG 63

KAPITEL 7: DAS LEBEN IST STÄNDIG IN BEWEGUNG 69

KAPITEL 8: DEN SCHMERZ ÜBERWINDEN 76

KAPITEL 9: GEFANGEN IM SCHAMGEFÜHL 83

KAPITEL 10: UNWICHTIGES LOSLASSEN 88

KAPITEL 11: BLOCKADEN LÖSEN 95

KAPITEL 12: SUCHEN SIE DAS RINNSAL 100

Übung: Loslassen 104

3. GEHEIMNIS: LIEBE IST DIE STÄRKSTE MEDIZIN 105

KAPITEL 13: LIEBE UND ANGST 105

KAPITEL 14: SIE HABEN DIE WAHL 110

KAPITEL 15: WARUM SELBSTLIEBE WICHTIG IST 114

KAPITEL 16: LIEBE ANNEHMEN 121

KAPITEL 17: LIEBE SCHENKEN 125

KAPITEL 18: LIEBE WIRKT WUNDER 128

Übung: Sich selbst lieben und heilen 135

4. GEHEIMNIS: WIR SIND NIE WIRKLICH ALLEIN 137

KAPITEL 19: LEBEN IST GEMEINSCHAFT 137

KAPITEL 20: NIEMAND IST PERFEKT 143

KAPITEL 21: FREUNDE FINDEN 148

KAPITEL 22: GRENZEN SETZEN 155

KAPITEL 23: DIE KRAFT DES ZUHÖRENS 162

KAPITEL 24: HILFREICHE ENGEL 167

Übung: Das Lebensnetz knüpfen 175

5. GEHEIMNIS: DAS LEBEN IST IHR LEHRER 177

KAPITEL 25: EINE LEKTION ÜBER ALLES IM LEBEN 177

KAPITEL 26: WIE WIR AUFHÖREN ZU KÄMPFEN 182

KAPITEL 27: WAS TRÄUME UNS MITTEILEN 188

KAPITEL 28: WENN DER SCHMERZ NICHT ENDET 192

KAPITEL 29: SCHWIERIGE SITUATIONEN MEISTERN 198
KAPITEL 30: LEKTION UM LEKTION 205
Übung: Die Lektion finden 212

6. GEHEIMNIS: NUTZEN SIE IHRE ENERGIE IN VOLLEN ZÜGEN 215

KAPITEL 31: ENERGIE IST EINE INVESTITION 215
KAPITEL 32: WOFÜR WOLLEN SIE IHRE ENERGIE EINSETZEN? 219
KAPITEL 33: WUNDER IN IHR LEBEN EINLADEN 224
KAPITEL 34: DAS POSITIVE VERSTÄRKEN 230
KAPITEL 35: SICH NEU AUSRICHTEN 235
Übung: Das Leben umarmen 241

FAZIT: SIE KOMMEN GENAU ZUR RICHTIGEN ZEIT 243
DANKSAGUNG 257
Anmerkungen 265
ÜBER DIE AUTORIN 269

In den acht Jahrzehnten meiner ärztlichen Tätigkeit und den zehn Jahrzehnten meines Lebens auf dieser Erde habe ich Tausende von Menschen behandelt. Viele ihrer Geschichten habe ich nach bestem Wissen und Gewissen in dieses Buch aufgenommen. Aus Gründen der Diskretion habe ich alle Namen geändert, viele Details weggelassen und mehrere Fälle zu einem zusammengefasst. Unverändert geblieben sind die tiefgreifenden seelischen Veränderungen, die ich bei meinen Patientinnen und Patienten beobachten konnte, und die ebenso tiefgreifenden Auswirkungen, die jeder einzelne Mensch auf meinen persönlichen Seelenweg hatte.

VORWORT

DR. MARK HYMAN

Als ich Dr. Gladys das erste Mal traf, wusste ich, dass ich eine der großen Heilerinnen und ältesten weisen Frauen unserer Zeit vor mir hatte. Genauso erging es unzähligen anderen Menschen, die ihr begegneten. Ich spürte sofort, dass diese Frau alles, was unser menschliches Dasein ausmacht, kennt und zutiefst versteht – unsere Freuden und Sorgen, die unausweichlichen Kämpfe und alles, was es zu feiern gibt. Dr. Glayds ist eine äußerst warmherzige Naturheilärztin mit einem profunden Wissen, das sie sich hart erarbeitet hat. Sie durfte über hundert Jahre alt werden, bis ihr erstes Buch, ein inspirierender Wegweiser, erschien. Aber das Warten hat sich gelohnt. Dr. Gladys hat weltweit Pionierarbeit geleistet und unser Verständnis von Gesundheit und Heilung grundlegend verändert. In ihrem außerordentlich wichtigen Buch weiht sie Millionen von Leserinnen und Lesern in die einfachen, aber bahnbrechenden Geheimnisse ein, wie man in jedem Alter wahre Gesundheit und echtes Glück erlangen kann.

Dr. Gladys ist seit fast achtzig Jahren als Ärztin tätig – oder sogar noch länger, wenn man die Zeit ihrer inoffiziellen Ausbildung mitzählt, in der sie ihren Eltern, die als Missionsärzte in Indien tätig waren, bei der Behandlung schwacher und entrechteter Menschen half. Dr. Gladys ist seit Langem als »Mutter der ganzheitlichen Medizin« bekannt, obwohl man sie heute eher »Großmutter« oder sogar »Urgroßmutter« nennen darf. Nach ihrer Ausbildung zur Ärztin während des Zweiten Weltkrieges war sie eine der Pionierinnen auf diesem Gebiet und sah sich mit erheblichen sexistischen Vorurteilen konfrontiert. 1978 war

sie das einzige weibliche Gründungsmitglied der *American Holistic Medical Association*.

Ihre ausgeprägte Neugier trieb sie dazu an, neben der Schulmedizin auch wirksame alternative Heilverfahren zu studieren und eine Reihe von Behandlungsmethoden aus westlichen, östlichen und indigenen Medizinsystemen zu erlernen und in ihrer Praxis anzuwenden, und zwar lange bevor andere Ärzte einen solchen Ansatz verfolgten. Ihre Überzeugung, dass die Würde werdender Mütter gewahrt und die Medikalisierung natürlicher Prozesse reformiert werden muss, bewog sie dazu, sich in den Sechziger- und Siebzigerjahren für sichere Hausgeburten stark zu machen. Als frühe Verfechterin der Ernährungsmedizin vertrat Dr. Gladys die Ansicht, dass Nahrung jede einzelne Zelle unseres Körpers beeinflusst – ein Ansatz, der Generationen von Ärzten überzeugt hat. Und ihr Konzept, dass Krankheiten uns den Schlüssel zu unserem Leben und zur Entwicklung unserer Seele an die Hand geben können, ist bis heute etwas radikal Neues in der Medizin.

Ihr Buch wird ein Klassiker werden, in dem Dr. Gladys sowohl seelisches Leid als auch körperliche Beschwerden behandelt. Es wird nicht nur Patientinnen und Patienten sowie medizinisches Fachpersonal erreichen, sondern auch Menschen, die sich nach einem erfüllteren und glücklicheren Leben sehnen. Dr. Gladys erklärt die wahren Ursachen von Krankheit und Gesundheit, von Unwohlsein und Wohlbefinden, denn Heilung findet ihrer Ansicht nach auf seelischer und körperlicher Ebene statt. Sie vertritt die Auffassung, dass wahre Gesundheit darauf beruht, die unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens sowie Krankheit und Schmerz aus einer völlig neuen Perspektive zu betrachten, um tiefe Lebensfreude und Zufriedenheit zu empfinden.

Dr. Gladys zeigt uns, wie wir alles, was das Leben zu bieten hat, genießen können, und sie lebt vor, was sie vermitteln möchte. Sie ist ein leuchtendes Beispiel dafür, wie wir unser Leben betrachten sollten: als einen sich verändernden Entwicklungsprozess, in dem wir unsere Energie frei entfalten und »gesund altern« können.

In einer Zeit, in der das Älterwerden nicht sehr viel Wertschätzung erfährt, bietet uns Dr. Gladys eine positive Sicht dieses unaufhaltsamen Prozesses und was wir daraus gewinnen können: Je mehr wir lernen und die wahre Bestimmung unserer Seele verwirklichen, desto schöner und erfüllter ist unser Leben. Mit anderen Worten: Es geht darum, in jedem Augenblick das Beste aus unserem Leben zu machen, damit wir am Ende unserer Tage wissen, dass wir sie wirklich gut gelebt haben.

Dr. Gladys veranschaulicht die *Sechs Geheimnisse für Gesundheit und Glück in jedem Alter* am Beispiel ihrer persönlichen inspirierenden Lebensgeschichte und der ihrer Patientinnen und Patienten, von denen viele an Wunder grenzende Heilungen erfahren haben. Diese Menschen heilten nicht nur ihre Krankheiten, sondern auch ihr Leben.

Dieses Buch ist das stolze Ergebnis all dessen, was Dr. Gladys im Laufe eines Jahrhunderts gelernt und gelehrt hat. Viele mögen denken, dass sie nun auf ein reiches und erfülltes Leben zurückblicken kann, doch weit gefehlt – Dr. Gladys führt ein aktiveres Leben als viele andere in ihrem Alter, und sie hat immer noch einen Zehnjahresplan. Wie sie stolz erklärt, startet sie mit ihren fast 102 Jahren gerade erst durch.

EINFÜHRUNG
HINWENDUNG ZUM LEBEN

In diesem Jahr bin ich 102 Jahre alt geworden. Als Ärztin im zweiten Lebensjahrhundert werde ich oft nach dem Geheimnis meines langen, gesunden und glücklichen Lebens gefragt: Jogge ich? Mache ich Pilates? Esse ich oft Kuchen?

Nein, ich jogge nicht. Gelegentlich mache ich Pilates. Und ja, ich esse hin und wieder Kuchen, denn ich liebe Kuchen! An meinem 95. Geburtstag bin ich sogar aus einer Torte gehüpft.

In den vergangenen acht Jahrzehnten als Ärztin habe ich viele Patientinnen und Patienten behandelt, die so besessen davon waren, die perfekte Diät zu finden, dass sie davon krank wurden. Andere hatten so viel Angst vor dem Tod, dass sie nicht mehr am Leben teilnahmen. Und fast alle hofften, ich hätte den ultimativen Tipp für sie, was sie in ihre Smoothies geben sollten, um ewig zu leben – oder zumindest ein paar Jährchen länger.

Leider habe ich auch nach über hundert Jahren auf diesem Planeten keinen Zaubertrank gefunden, der nachweislich ein langes und gesundes Leben garantiert, zumindest nichts, was Sie einfach in den Mixer schütten könnten.

Aber ich verrate Ihnen gerne mein Geheimnis für wahre Gesundheit und Glück. Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel haben damit überhaupt nichts zu tun. Nein, es geht vielmehr um eine neue Perspektive.

Während meiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Ärztin habe ich erkannt, dass der Sinn der Medizin – und der des Lebens – sich ganz wesentlich von dem unterscheidet, was ich im Medizin-

studium gelernt habe. Die meisten Menschen denken, dass die Medizin dazu da ist, Beschwerden zu beseitigen und körperliches Wohlbefinden wiederherzustellen. Dabei besteht das viel größere Ziel darin, der Seele ein gutes, gesundes Umfeld – den Körper – zu schaffen, damit sie ihre wahre Bestimmung entfalten kann.

Jeder Mensch hat in seinem Leben eine Aufgabe zu erfüllen. Für mich hat wahre Gesundheit nichts damit zu tun, eine Krankheit zu diagnostizieren oder das Leben nur um seiner selbst willen zu verlängern. Gesundheit bedeutet für mich vielmehr herauszufinden, wer wir sind, aufmerksam darauf zu achten, wie wir uns entwickeln und verändern sollten, und das zu tun, was unser Herz erfreut.

Das ist die Quintessenz meiner Philosophie: Jeder Mensch ist Teil eines größeren Ganzen. So wie alle Zellen in unserem Körper zusammenarbeiten, um den Fortbestand des Lebens zu sichern, so erschaffen alle Lebewesen gemeinsam das Universum, in dem wir leben. Deshalb ist jedes Individuum nicht nur unverwechselbar, sondern auch unverzichtbar.

Wir müssen verstehen, was Gesundheit und Wohlbefinden wirklich ausmacht, um diese umfassendere und komplexere Sicht von Krankheit und Heilung – und vom Leben selbst – zu begreifen. Entgegen der Meinung des medizinischen Establishments können Ärztinnen und Ärzte ihre Patienten nicht heilen; das können nur die Menschen selbst. Wir bringen in die Behandlung unsere ganze Kompetenz, unser Fachwissen und unsere Erfahrung ein. Wir fühlen mit unseren Patienten und Patientinnen, und dieses Mitgefühl fließt in die Behandlung ein. Denn das ist unsere heilige Aufgabe auf dieser Erde. Aber auch die kompetentesten Ärzte und Ärztinnen wissen, dass Heilung eigentlich von innen kommt.

Diese Aussage aus dem Mund einer Ärztin mag Sie überraschen. Doch mir sind die Sichtweisen der Komplementär- und der Alternativmedizin bestens bekannt. Meine Eltern waren als Osteopathen tätig – meine Mutter hat als eine der ersten Frauen eine osteopathische Ausbildung absolviert, und mein Vater war Allgemeinmediziner und Osteopath. Wir lebten in Indien, wo ich ein breiteres Spektrum an Erfahrungen sammeln konnte als die meisten meiner Kommilitoninnen und Kommilitonen an der medizinischen Fakultät. In den Fünfzigerjahren begann ich an der Seite meines Mannes, Dr. Bill McGarey, moderne Theorien zu studieren und zu reflektieren: die Idee, dass wir Seelen in einem menschlichen Körper sind, dass wir mit anderen Menschen verbunden und als Teil einer persönlichen und kollektiven Entwicklungs- und Heilungsmission auf dieser Erde sind.

Bill und ich gehörten zu dem kleinen Team, das 1978 die *American Holistic Medical Association* mit der Absicht gründete, die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele in die moderne westliche Medizin einzubringen. Dieser Mission bin ich bis heute treu geblieben.

Es ist wichtig, von Anfang an klarzustellen, dass die *holistische oder ganzheitliche Medizin* nicht mit Alternativmedizin gleichzusetzen ist. Sie arbeitet mit vielen verschiedenen Heilmethoden und Therapien, einschließlich der Allopathie, die vielen als »Schulmedizin« oder »westliche Medizin« bekannt ist. Der Begriff »holistische Medizin« bezieht sich nicht auf die Art der Behandlungsstrategie, sondern auf den therapeutischen Ansatz. Es geht darum, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern den Menschen als Ganzes im Kontakt mit seiner Umwelt zu sehen. Die ganzheitliche Medizin betrachtet jeden Einzelnen als komplexes Wesen mit seinen individuellen körperlichen, seelischen und geistigen Anteilen und seinen persönlichen Lebenszielen. Der

Begriff »ganzheitlich« leitet sich vom Substantiv »Ganzheit« ab, das die Gesamtheit oder Einheit aller Anteile ausdrückt. Die ganzheitliche Medizin erkennt die Vollkommenheit jeder menschlichen Seele an und betrachtet den Körper als Instrument, das die Seele bei der Erfüllung ihrer Aufgaben unterstützt. Krankheiten und ihre Symptome – vom einfachen Wehwehchen bis zum metastasierenden Krebs – sind ebenfalls Teil dieses perfekten Konzepts. Indem sie uns zeigen, an welcher Stelle der Körper krank ist, machen sie uns genau darauf aufmerksam, woran die Seele als Nächstes arbeiten muss.

Deshalb frage ich einen Patienten mit Kopfschmerzen vielleicht nach seinen Träumen, und mit einer chronisch kranken Person spreche ich darüber, was ihr in der Kindheit widerfahren ist. Deshalb kommen viele meiner Patientinnen und Patienten nicht nur wegen körperlicher Beschwerden zu mir, sondern auch wegen emotionaler oder seelischer Probleme.

Jeder Mensch ist ein komplexes System aus Gedanken, Gefühlen, Überzeugungen und Empfindungen, die seinen Gesundheitszustand beeinflussen. Ich möchte nicht nur die Symptome meiner Patienten behandeln, sondern ihnen dabei helfen, ihre aktuelle Situation im Kontext ihrer Seelenreise zu sehen.

Die Herausforderungen des Lebens sind ein Hinweis auf den Teil unserer Seele, der sich verändern möchte. Jedes Leiden ist eine akute Herausforderung und weckt unsere Aufmerksamkeit wie eine heulende Sirene, die uns zuruft: »Wach auf! Nimm dich in Acht! Du hast etwas zu tun!« Natürlich können und sollten wir alle etwas tun, um Schmerz und Leid zu verhindern. Aber wenn wir unserem Leiden mit Neugier begegnen und uns fragen, was es uns sagen will, bekommt es eine neue Dimension. Das gilt für körperliches, emotionales und seelisches Leid gleichermaßen.

Aus Sicht der ganzheitlichen Medizin kann der menschliche Geist Einfluss auf den Zustand des Körpers nehmen, was manche so deuten, dass wir unsere Krankheiten selbst verursachen. Oder dass wir aus unserem Leiden etwas lernen können und Leid und Schmerz verdient hätten. Weil ich weiß, dass dieser Ansatz missverstanden werden kann, möchte ich Folgendes klarstellen: Ich befürworte weder ein Märtyrerdasein, noch behaupte ich, Sie hätten Ihr Leid verdient. Ebenso wenig behaupte ich, dass eine Neuorientierung alles ist, was Sie tun können. Ein gebrochener Knochen muss wieder eingerenkt werden, und wenn die Gesellschaft ein großes Problem hat, muss es an der Wurzel gepackt werden. Aber egal, wie sehr wir uns um unseren Körper oder die materiellen Bedingungen in der Welt kümmern – ein gewisses Maß an Leid ist unvermeidlich, und wir können es dazu nutzen, um uns weiterzuentwickeln.

Auch wenn die Herausforderungen, mit denen wir konfrontiert sind, unser Wohlbefinden *beeinflussen*, *bestimmen* sie uns nicht vollständig. Viele Menschen müssen Krankheiten und sogar große Schmerzen ertragen und verfolgen trotzdem mit Freude ihre Ziele. Andere sind gesund und wollen dennoch nicht mehr leben. Gesundheit bedeutet nicht, keine körperlichen Beschwerden zu haben, und Glück setzt auch nicht voraus, dass wir ein Leben ohne Probleme führen. Gesundheit und Glück beruhen auf dem Gefühl, über eine große Lebenskraft zu verfügen und an der Welt, in der wir leben, teilzuhaben.

Wahre Gesundheit bedeutet, engagiert und aktiv an der Welt um uns herum *mitzuwirken*. Dazu nutzen wir unsere Lebenskraft: Sie setzt sich zusammen aus unserem Willen, aus dem Wunsch, hier zu sein, und aus der Bereitschaft, mit anderen zu teilen, was wir zu geben haben. Das verleiht unserem Leben Sinn und heilt unsere Seele, egal, in welcher Verfassung wir uns befinden.