

# Inhalt

	Seite
Worum geht es in diesem Buch?	6
Ist Gesundheit auch erlernbar ? Eindeutig JA	14
Vor etwa 12.000.000 Jahren Denken am Anfang unserer Art	23
Seit etwa 50.000 Jahren Denken der frühen Aborigines	33
Seit etwa 35.000 Jahren Denken im Sinne von Schamanen	39
Seit etwa 5.000 Jahren Denken im Sinne des Yoga	45
1986 die Ottawa-Charta der WHO und das Denken des modernen Menschen	51
Drei Vorträge für deine Gesundheit:	
→ Deine Beziehung zu dir selbst ist das Wichtigste für deine Gesundheit	69
→ Folge deinen Gefühlen und werde auch in deiner Psyche handlungsfähig	77
→ Wie entsteht Gesundheit und wie kannst du das beeinflussen?	87
Anhang 1: Hinweise	95
Anhang 2: Das Einstein-Rätsel	96
Quellenangaben	97
Stichwortverzeichnis	97
Notizen	98

Veränderung deines Denkens aktiviert werden. Genau das ist ja immer schon so geschehen. Vom Beginn der Menschheit an gibt es die Evolution des menschlichen Bewusstseins, nicht nur die des menschlichen Körpers – beide gehen planvoll Hand in Hand.

**F**ür die Entwicklung des menschlichen Bewusstseins nehmen die Menschen **Willensfreiheit** auf sich. Dabei ist sich die Spezies Mensch der damit verbundenen Verantwortung für das eigene Tun voll bewusst. Diese Eigenschaft unseres Bewusstseins kann nicht einfach wieder abgegeben werden. Weil du heute weißt, dass du mit deinem Denken, Fühlen und Tun deine Gesundheit und dein ganzes Leben lenkst, macht es natürlich Sinn, wenn du das willentlich tun kannst. Es macht auch Sinn, wenn du lernst, deine Lebensenergie bewusst in die für dich richtigen Bahnen zu lenken.

Ist uns Menschen das heute eigentlich klar? Unter Philosophen und in der Wissenschaft wird seit mehr als 2.000 Jahren darüber kontrovers diskutiert, ob Menschen einen freien Willen haben oder nicht. Ein klares Bekenntnis **für** die Willensfreiheit ist schon allein deshalb wichtig, weil es den Impuls, 'immer allen anderen die Schuld zu geben', überflüssig macht und **dich** damit aus der Opferrolle befreit. Erkenne deinen eigenen Anteil an der Wirklichkeit, dann kannst du etwas verändern. Das Bewusstsein der Tiere hat sich anders entwickelt, daher ist es meiner Meinung nach sehr unwahrscheinlich, dass die Menschen vom Affen abstammen.

**S**chon seit sehr langer Zeit gibt es Menschen, die ihre natürlichen menschlichen Fähigkeiten besonders ausgebildet haben. Sie haben z.B. die uralte Fähigkeit, bewusst mit ihrem Geist psychische und körperliche Krankheiten zu heilen und verschwundene Menschen, Tiere und Dinge aufzufinden. Einige können mit ihren 'inneren Augen' in Körper schauen und Entzündungen, Krebs, Brüche und andere krankhafte Veränderungen erkennen, um dann exakt dort heilende Energie wirken zu lassen.

Solche Fähigkeiten des Bewusstseins funktionieren bei allen Lebewesen, auch über sehr weite Entfernungen und völlig ohne schädliche Nebenwirkungen. Wenn ich es mir überlege, wird vermutlich für die Energie- oder Informationsübertragung bei einer

Heilsitzung von Hamburg nach Rio de Janeiro so etwas wie die Quantenverschränkung aus der Quantenphysik wirksam. Hier fehlt noch Forschung unter realistischen Bedingungen.

Manche Menschen sprechen auch mit Verstorbenen, channeln, erleben außerkörperliche Erfahrungen, können aus der Ferne Materialien fühlen, telepathisch Informationen empfangen und Vieles mehr. Trotzdem können sie im Leben große Probleme haben, auch gesundheitliche. Es gibt auch sogenannte 'alte Seelen'. Solche spirituell hoch entwickelten Menschen haben ein gesundes Selbstvertrauen, sind mitfühlend und hilfsbereit. Ihr Umgang mit Mensch und Natur ist stets aufbauend. Du fühlst dich in ihrer Gegenwart einfach wohl.

Synästhetiker können Farben hören und Töne farbig sehen. Einige Menschen haben ihr Herz in der rechten Körperhälfte. Tetrachromaten sehen mehr Farben als andere usw. Du weißt vermutlich selbst, dass junge Menschen völlig andere Dinge können als ältere. Deshalb können beide sehr viel voneinander lernen. Spontaneität, Leidenschaft und Erfahrung schließen sich keinesfalls aus. Dies sind nur einige Beispiele, du siehst, es gibt nicht den 'Norm-Menschen'. Wir sind alle einzigartig und verschieden, vor allem in unseren Wahrnehmungen und Interpretationen. Wenn du das weißt, kannst du vielleicht auch mehr ehrliche Toleranz empfinden für Menschen, die anders sind als du.

**M**it jeder neuen Erkenntnis erweiterst du dein Bewusstsein. Du brauchst keine Drogen, sondern nur mehr Wissen über dich und deine natürlichen menschlichen Fähigkeiten. Hier gibt es für alle noch **sehr viel** zu entdecken. Neues Wissen und neue Erfahrungen schieben die Grenzen deiner Wünsche und Erwartungen weiter hinaus und fördern deine Kreativität. Sei also neugierig auf das Leben, es hat noch so viele Geheimnisse, die es zu entdecken gilt. Mit Verstehen findest du **deinen** besten Weg.

Unsere fünf körperlichen Sinne können alles Materielle gut wahrnehmen, daher ist die materielle Entwicklung auf der Erde sehr weit fortgeschritten. Die inneren geistigen Anteile der Menschen sind dabei vorübergehend in den Hintergrund geraten. Schon seit

einigen Jahren verändert sich aber der Fokus: Psychische Gesundheit ist wichtiger geworden, egal ob im Sport, bei Managern, bei Schülern oder Soldaten. Hypnose und geistige Heilung sind nicht mehr allzu suspekt. Die Zeit ist reif dafür, dass wir Menschen den inneren Geheimnissen der Natur mit einer optimaleren Zusammenarbeit von Verstand und Intuition auf die Spur kommen. Neue Erfahrungen verändern die Menschheit.

**Es** gibt kein Geheimrezept, das dir Gesundheit garantiert. Du selbst fügst in jedem Moment die Zutaten in der für dich richtigen Weise zusammen. Stell dir deine Gedanken als deine Nahrung vor und iss nur noch das, was dir gut bekommt. Du weißt, dass dein Denken zu deinem Handeln führt. Wenn also deine 'Nahrung' gut für dich ist, handelst du überwiegend im Sinne deines aktiven Daseins im Hier und Jetzt.

Das bedeutet **nicht** immer Friede, Freude, Eierkuchen! Aber überlaste deinen Organismus nicht mit zuviel Desaster, Problemen und Hass. Das kann speziell in dieser Zeit der 100.000 Informations- und Fakemöglichkeiten schnell zu einer Gewohnheit werden, die krank macht. Zu verschiedenen Zeiten in unserer Geschichte wurde schon 'der Weltuntergang' prophezeit und große Ängste geschürt, das ist also nicht neu. Dubiose Geschäfte und mysteriöse Machenschaften sind oft spannender für das Ego als einfache Fakten, aber für deine Gesundheit brauchst du die Sterne am Himmel, den Sonnenschein, das Meeresrauschen, das Wissen um eine sinnvolle Existenz und vor allem Vertrauen zu dir selbst.

Mit deinem Denken solltest du die Dinge in dein Leben ziehen, die dir Freude bringen und dich glücklich machen. Wenn dich aber 'das Chaos' interessiert, wenn du denkst, du hast kein Glück oder wenn du eine große und vielleicht sogar irrationale Angst vor etwas hast, dann ziehst du eher Ereignisse an, die dich belasten, vor denen du dich fürchtest. – Worauf du dich konzentrierst, das bekommst du! Denk daran, was du bisher schon gelernt hast, und sei gewiss, dass du auch Gesundheit lernen kannst.

**Dein Denken ist der Grundstoff für deine Gesundheit**

# Vor etwa 12.000.000 Jahren

## Denken am Anfang unserer Art

Dieses Kapitel lädt einfach dazu ein, dich gedanklich zu entführen, sehr sehr weit zurück, noch vor den Anfang der Existenz unseres Universums. Ich möchte dir hier die Idee von einer allmächtigen, schöpferischen Quelle vermitteln und wie es dazu kommt, dass unser Universum entsteht und wir 'lebendig' werden. Du magst die Quelle von Allem-was-ist vielleicht Gott nennen oder wie auch immer du möchtest. Es ist jedenfalls kein alter Mann mit weißem Bart, straft auch nicht, segnet keine Gewehre und hält auch keine Fensterplätze im Himmel frei.

Obwohl einige Wissenschaftler an Gott glauben und andere nicht, sind sie alle übereinstimmend der Meinung, dass unser ganzes Universum aus Energie besteht. **Materie ist eine verdichtete Form von Energie.** Albert Einstein legt schon 1905 mit seiner berühmten Formel  $E=MC^2$  den Grundstein für neue Erkenntnisse. Die Wissenschaft untersucht extrem große und kleine Teilchen, spricht der Materie jedoch bisher jegliches Bewusstsein ab. Vermutlich weil man Bewusstsein weder sehen noch messen kann. Das erinnert mich an Rudolf Virchow, der meinte, er habe schon viele Menschen seziiert, aber noch nie eine Seele gefunden.

Ein absichtsloses, sinnloses materielles Universum, wie einige Wissenschaftler meinen, aus dem rein zufällig menschliches Bewusstsein entstanden sein soll, kommt mir allerdings sehr spekulativ vor. Ich denke, meine Vorstellung einer bewussten Schöpfung ist als Erklärung brauchbarer. Hier stelle ich sie dir vor:

Alles besteht aus **bewusster** Energie, aus ihr bildet sich durch ihre Eigenschaften und Fähigkeiten nach bestimmten Prinzipien unter anderem unser Universum. Hier verbinde ich Geist und Materie. Nur durch diese Verbindung ist die Sinnhaftigkeit unserer Welt und unseres Daseins möglich. Schau dir unser gigantisches Universum an mit seinen geschätzt 100 Milliarden Galaxien. Es scheint geordnet und planvoll zu funktionieren. - All das soll Zufall sein?

erfahrbare Wirklichkeit. So entstand einst unsere Welt und so entwickelt sie sich weiter. Unser bewusstes Wissen wird immer mehr Dinge umfassen können, so dass wir alle eines Tages sehr viel mehr über unser Dasein wissen als heute.

*Schon Seneca der Jüngere (4 v.Chr. – 65 n.Chr.) meinte:  
"Die Zeit wird kommen, wo unsere Nachkommen sich wundern, dass wir  
so offenbare Dinge nicht gewusst haben."*

Etwas zeitliche Einordnung kann dir möglicherweise nützlich sein, damit du dir die tatsächliche Lebensweise der frühen Menschen eventuell besser vorstellen kannst: Der Danuvius guggenmosi lebt vor rund 12 Millionen Jahren im Miozän, dem Zeitalter der Gebirgsbildungen z.B. des Himalaya, der Alpen, der Anden, der Rocky Mountains usw. Die Erdmassen des Planeten waren sehr beweglich. Es soll zu der Zeit auch wesentlich wärmer gewesen sein als heute. Die Zeit etwa ab 2,5 Millionen Jahre v.Chr. bis ca. 10.000 Jahre v.Chr. nennt sich Steinzeit. Darin gibt es lange sehr kalte und warme Perioden. Eiszeiten und Trockenzeiten wechseln sich ab und formen weltweit die Landschaften. Nach Studien aus 2021 und Knochenfunden sollen Neandertaler wahrscheinlich schon vor 500.000 Jahren gelebt haben. In der Kupfersteinzeit, die etwa von 5.500 bis 2.900 v.Chr. reicht, lebt 'Ötzi'. Dann kommt die Bronzezeit und wir nähern uns langsam dem 'modernen Menschen'.

In die Denkweise der so frühen Menschen kann ich mich nicht ganz einfühlen, obwohl wir doch alle Spuren von ihnen in unseren Genen haben. Es geht hier immerhin um 12 Millionen Jahre. Bewusstes Wissen über Gefühle, Wünsche und das echte Leben dieser Menschen scheint bisher nicht vorhanden zu sein. Ausgrabungen ermöglichen uns nur vage Vorstellungen, sie erzählen uns jedoch nichts über die Bandbreite der emotionalen Befindlichkeiten jener Menschen.

**Hier** ist eine Übung für dich: Schreib dir doch mal in Stichworten auf, was sich deiner Meinung nach alles im letzten Jahr ereignet hat. Vergleichst du das mit den Aufzeichnungen einer anderen Person über diese Zeit, dann merkst du, wie unterschiedlich ihr eure 'Schubladen' mit Erinnerung gefüllt habt.

# Seit etwa 50.000 Jahren

## Denken der frühen Aborigines

Heute ist die Bezeichnung Aborigines für die Ureinwohner Australiens im Englischen abwertend, deshalb nennt man sie Aboriginals. Im Deutschen ist die alte Bezeichnung jedoch in Ordnung.

Australien wird schon zuvor einige Male besucht, aber als um 1800 die Briten den Kontinent entdecken, haben sie endlich ein Land gefunden, in das sie ihre Sträflinge schicken können. Diese neuen Bewohner – Frauen und Männer - werden dort Jahrzehnte lang in relativ großer Anzahl angesiedelt. Von den Ureinwohnern sterben rund 70 % an eingeschleppten Krankheiten und vielen Massakern. Ein Goldrausch folgt und in den Jahren danach werden die Aborigines von den Weißen in großen Teilen grausam unterdrückt und umerzogen, und zwar **bis in die 1970er Jahre** hinein.

Von 1953 bis 1963 macht das britische Militär im Gebiet Maralinga sogar etliche Atombombentests, die Mensch und Natur zerstören. Nach mehreren Reinigungsversuchen des riesigen Gebietes wird den Ureinwohnern 2009 das Land zurückgegeben, obwohl die Strahlenbelastung das Wohnen dort auch heute noch immer unmöglich macht. Für die damals vertriebenen Einwohner ist Maralinga ein Ort des Todes. Heute werden stundenweise zahlende Touristen in das Gebiet geführt, was den Besitzern des Landes etwas Einkommen sichert.

*Von der Gruppe Latin Quarter gibt es den Song 'After Maralinga'. Text und Musik sind empfehlenswert, hör gerne mal rein.*

**Wir** kennen die Aborigines demnach erst seit rund 200 Jahren. In der langen Zeit **vor** ihrer Zwangsentdeckung leben sie frei in ihrem riesigen Kontinent mit den verschiedenen Klimabedingungen. Sie sind Jäger, Sammler und Fischer. Sie betreiben keinen Ackerbau und kennen keinen Landbesitz. Sie nehmen von der Natur und bewahren sie. Von jener Zeit möchte ich dir hier berichten, von ihrer Lebensweisheit und ihrer besonderen Art, sich und das Leben

## Seit etwa 35.000 Jahren

### Denken im Sinne von Schamanen

**N**un komme ich zu den Schamanen, die in vielen Teilen der Erde seit gut 35.000 Jahren bekannt sind. Ein Schamane ist 'jemand, der weiß'. Die jeweiligen Bräuche sind sehr unterschiedlich. Schamanen sind Philosophen, Priester, Magier, Heiler, Lehrer und vieles mehr. Sie werden z.B. Hodscha, Hoca, Sangoma oder Curandero genannt. Schamanen sind oft Vermittler zwischen der materiellen und der geistigen Welt, wenn sie mit Verstorbenen sprechen und Heilrituale abhalten, Hand auflegen oder Schamanische Reisen unternehmen in die Unter-, Mittel- und Oberwelt, oder auch mutige Menschen dazu bringen, über glühende Kohlen zu laufen. Weltweit werden Schamanen gern zur Lösung verschiedenster Probleme gerufen oder aufgesucht. In Deutschland sind die sogenannten 'Knochenbrecher' bekannt, die schon seit langer Zeit in der Regel für das Heilen von Tieren gerufen werden. Allerdings wird auch eine verspannte Schulter, der Ischiasnerv oder ein überanstrengter Rücken gern mal nebenbei in Ordnung gebracht.

**V**iele Naturvölker versuchen heute, ihre eigenen Wurzeln besser zu verstehen, um sich wieder **ganz** zu fühlen. Dazu gehört auch für die Indianer, Eskimos, Aleuten, Afrikaner, Maori usw., dass sie ihre ursprüngliche Sprache und ihre alten Bräuche wieder ausüben wollen. Hier in Nordeuropa sind die plattdeutschen Sprachen in der Literatur, in Veranstaltungen und auch in der Musik recht beliebt.

*Wenn du magst, hör gern rein bei der Gruppe Lars Linek und Dixi mit den Songs "Dat Gliekt Sik Ut" oder "De Nee'n Wogen".*

**I**n diesem Kapitel möchte ich dir vom neuen **hawaiianischen Schamanismus** erzählen. Die ursprünglichen Lehren werden von den regierenden Weißen lange Zeit unterdrückt, ihre Anwendung ist bis in die 1970er Jahre verboten. Der starke Wunsch, dieses Wissen nicht ganz versanden zu lassen führt dazu, dass seit dem letzten Jahrhundert ein neuer Schamanismus entsteht, der sich jedoch ziemlich am Original anlehnt.

Es gibt verschiedene Yoga-Arten mit unterschiedlicher spiritueller Ausrichtung. Die Natur wird allgemein von Yogis sehr geschätzt, häufig wird im Freien trainiert. Weltweit finden Treffen und Kurse heute in Zeltlagern oder in naturnahen Umgebungen statt. Dabei wird auch Wert auf gesunde Speisen gelegt. Es gibt Rituale, die ein Einssein mit der Natur zelebrieren, wodurch aber eher deutlich wird, wie weit sich der Mensch mittlerweile von der Natur entfernt hat. Die zivilisierte Lebensweise in den Städten erlaubt oft nur ein paar Parks und grüne Wiesen für Hunde.

Das Wissen über Yoga ist heute jedem Interessierten zugänglich, während es fast 5.000 Jahre lang nur Wenigen bekannt ist und eher als Geheimwissen vorliegt. Das liegt natürlich auch daran, dass die alten in Sanskrit abgefassten Beschreibungen nicht leicht zu übersetzen sind. Andererseits soll seinerzeit 'das Volk' dienen und sich nicht mit den Themen der Gebildeten befassen. Die Menschen werden zu der Zeit auch nicht mehr nach ihren Fähigkeiten eingesetzt, sondern danach, wie nützlich sie für jene sind, die das Sagen haben. Hierarchien bilden sich, Reichtum und Armut sind eine Folge von Angst und fehlender Empathie. Der Reiche und Mächtige befürchtet, seine Privilegien zu verlieren. Die Menschen beginnen allgemein damit, ihren Selbstwert über Macht, Besitz und Leistung zu definieren.

In jener Zeit wird Yoga auf eine Art und Weise beschrieben, die eindeutig vom Verstand geprägt ist. Die Wirkung der großen spirituellen Kraft auf die Gesundheit von Körper und Psyche wird deutlich gemacht und konkret benannt, ohne jegliche Mystik. Die 'Yoga-Väter' sind geistig sehr auf das intellektuelle Verstehen ausgerichtet. Wissen wird übrigens nicht mehr generell, sondern nur noch an Gleichgestellte weitergegeben.

In früheren Zeiten war es aus praktischen Gründen gewünscht, dass alle Mitglieder des Volkes alles wissen. Jetzt scheint es den Wissenden im Gegensatz dazu gar nicht mehr recht zu sein, in einer Welt von Wissenden zu leben. Sie hätten dann keinen besonderen Status mehr. Und außerdem können sie Unwissende leichter für alle Tätigkeiten einspannen, zu denen sie selbst keine Lust haben. – Erkennst du hier Parallelen zu heute?

wirklich sehr gute Voraussetzungen weltweit geschaffen werden. Schau dir im Internet gern den ganzen Text der Charta an, dann weißt du, was möglich ist, **wenn es gewollt ist**. Die WHO hat mittlerweile diese Ziele aufgegeben, die Probleme in der Welt sind weiter gewachsen. Was ist seitdem geschehen?

*Cicero (106 v.Chr.–43 v.Chr.) fragte schon vor sehr langer Zeit  
Cui Bono: Wer hat den Nutzen davon?*

**Genau** an dieser Stelle beginne ich noch einmal ganz von vorn mit der Entwicklung des menschlichen Denkens. Im Zusammenhang mit den Ereignissen der Zeit wird die Veränderung deutlicher.

Zwischen den in und mit der Natur lebenden Menschen in der Frühzeit ist es sehr viel friedlicher. Sie überleben u.a. den Stirton-Donnervogel, das Riesengürteltier und die Dinosaurier. Sie haben einfach zu viel mit ihrem täglichen (Über-)Leben zu tun und müssen sich in dieser rauen Welt aufeinander verlassen können. Wenn es doch mal Streit gibt, sind es persönliche Unstimmigkeiten, die schnell geklärt werden. Es geht dabei vermutlich um praktische Dinge wie Beute, Höhle, Frau/Mann und vielleicht noch um das beste Stück Fleisch.

Während einer sehr langen Zeitspanne gibt es so etwas wie eine natürliche Notwendigkeit, die Dinge so zu nehmen, wie sie sind, und das Beste daraus zu machen. Das heißt, die Menschen sind sich der vorhandenen Gegebenheiten bewusst und nutzen diese kreativ für konstruktive Veränderungen in ihrem Leben. So funktioniert die ganz normale menschliche Entwicklung. Dasselbe tun wir heute auch, nur in einem viel größeren Ausmaß in allen heutigen Lebensbereichen.

**Viele Millionen Jahre** unseres Daseins leben wir **ohne Kriege**. Menschen und Tiere werden nicht sinnlos abgeschlachtet. Im Laufe ihrer Existenz sind die Menschen demnach die allermeiste Zeit gegenseitig friedlich. Wenn also gesagt wird, dass der Mensch von Natur aus kriegerisch veranlagt ist, dann ist das nur eine Idee. Sie muss deshalb nicht wahr sein. Ich vermute, wenn dies grundsätzlich im Menschsein so angelegt wäre, gäbe es uns schon längst nicht mehr. Meiner Meinung nach sind dagegen damals wie auch heute die meisten Menschen friedlich. Leider

aber glauben heute zu viele friedliche Menschen aufgrund ihres Wissens um die sehr vielen Kriege der letzten 2.000 Jahre daran, dass nur ein 'starker oder gefürchteter' Führer sie beschützen kann. Sie übersehen dabei, dass bisher **kein** Krieg vom Volk ausgeht; und dass **kein** Führer sein Volk je beschützt hat, sondern es stets **nur benutzt**, um seine eigenen Ziele zu erreichen!

**D**as Denken der Menschen entwickelt sich weiter, und zwar in anderer Weise als dies bei den Tieren geschieht. Vor etwa 11.000 Jahren beginnen sich die Menschen bewusst zu sein, dass ihnen etwas gehört, und von da an sind sie bestrebt, ihren Besitz zu beschützen. So kommt es ca. 8.300 Jahre vor Chr. dazu, dass die Stadt Jericho sich mit der bisher ersten bekannten großen Mauer umgibt. Auch zwischen Euphrat und Tigris wird 3.000 Jahre v.Chr. eine Mauer errichtet. Die Stadtmauer um Uruk wird ab 2.500 v.Chr. gebaut. Nebukadnezar erbaut 600 v.Chr. eine Stadtmauer um Babylon. Ab 600 v.Chr. und bis ins 17. Jahrhundert hinein wird an mehreren Mauern in China gebaut, die später die Chinesische Mauer bilden. Daneben ist die Bauzeit des Berliner Flughafens BER mit 14 Jahren sogar erfrischend kurz.

Mittlerweile ist die Welt voller Mauern: Als Teile des Limes in Großbritannien der Hadrianswall und der Antoniuswall; ebenso die eindrucksvolle von 1930 bis 1940 erbaute Marginot-Linie von der Nordsee bis ans Mittelmeer, um nur einige Beispiele zu nennen. Aber es gibt nicht nur alte Mauern. Die Mauer der Schande, der Berm, der Sandwall Marokkos ist 2.700 km lang. Eine Strecke von Kiel nach Palermo. Ab 1980 gebaut ist er mit Antipersonen-Minen stark bestückt und wird von Soldaten bewacht. Er zerschneidet völkerrechtswidrig die Westsahara von Nord nach Süd und trennt ein Volk vom Atlantik und seinen Bodenschätzen. Neue Mauern gibt es auch unter anderem in Israel, Korea und Amerika. Noch mehr Mauern befinden sich aber in menschlichen Köpfen.

Mauerbau setzt voraus, dass etwas oder jemand vom Übertreten der Mauer abgehalten werden soll. Wir hier drinnen gehören zusammen und die da draußen gehören nicht dazu. Durch die Trennung wird auf beiden Seiten Vertrauen zerstört. In gleichem Maße wächst das Misstrauen der Menschen drinnen und draußen.

Übrigens sollen sogar noch einige Segmente der mittlerweile überwundenen Mauer zwischen Ost- und Westdeutschland in Ost- und Westköpfen nachweisbar sein.

Nun führt mangelndes Vertrauen immer dazu, in anderen den Feind zu sehen. Und so ist es damals nicht verwunderlich, dass sich rund 3.500 v.Chr. **der erste organisierte Krieg** in der Stadt Homoukar in Syrien/Irak ereignet. Wie du vermutlich weißt, sind seitdem unzählige Kriege überliefert. In allen Fällen geht es immer um **Glauben, Geld und Macht über andere**. Mit Kriegen wird der Hass in die Welt gesät, Vertrauen dauerhaft vernichtet und weltweit Elend und Tod verbreitet.

*Pete Seeger schreibt 1955 eine sprechende Musik dazu,  
die 1962 von Marlene Dietrich erstmals deutsch gesungen wird:  
"Sag mir, wo die Blumen sind"*

**Ja**, was ist alles geschehen seit den ersten Yogis, seit es Besitz gibt und Ackerbau und Viehzucht und damit Sesshaftigkeit. Es festigen sich die Strukturen von Hierarchien und Glaubensgemeinschaften. Jene, die das Sagen haben, lassen sich nicht nur bedienen, sondern sich auch **ihre Pläne** von anderen in die Tat umsetzen. Die anderen erhalten dafür Gold, Medaillen, Adelstitel oder eine Aussicht auf göttliches Wohlwollen. Es gibt eben nicht nur Schwarm-Intelligenz, sondern speziell unter Menschen auch Schwarm-Dummheit. Als Folge von Gier, Machtanspruch und Überheblichkeit entstehen die Kreuzritter, der 30jährige Krieg, die Entdeckungen von Nord- und Südamerika, von Australien und Vieles mehr. Über 400 Jahre lang werden angebliche 'Hexen' verbrannt. Die Hexenverfolgung ist übrigens sogar heute in etlichen Ländern noch nicht vorbei. Auch die Erfindung der Atombombe möchte ich hier noch erwähnen und ihre grauenhaften Folgen in Hiroshima und Nagasaki.

*Albert Einstein (14.3.1879 – 18.4.1955) sagt dazu:  
Der Mensch erfand die Atombombe, doch keine Maus der Welt würde  
eine Mausefalle konstruieren.*

**Obwohl** Frauen und Männer sich Millionen von Jahren prima verstehen, ist heute weltweit keine normale Gleichberechtigung

Ich fasse noch einmal kurz zusammen, was du bisher erfahren hast:

- Jeder Mensch heilt sich selbst.
- Deine Körperzellen richten sich nach deinem Denken und Fühlen.
- Du erlebst Reiz – Anspannung – Loslassen und Entspannung.
- Das Wichtigste für deine Gesundheit ist dein liebevolles Verhältnis zu dir selbst.

**Schau nun, was du tun kannst, um eine vertrauensvolle und liebevolle Beziehung zu dir selbst zu entwickeln. Dafür habe ich dir drei Ideen-Päckchen mitgebracht.**

### **1. Ideen-Päckchen: Stärke deine Selbstachtung, dein Vertrauen, dein positives Selbstbild und Gleichgewicht in Geist und Körper**

→ **Selbstachtung** ist eine Voraussetzung für Gesundheit und Wohlbefinden. Es gibt tatsächlich keinen gesunden, glücklichen Menschen, der sich selbst nicht mag.

Sag also JA zu dir, ohne Vorbehalte. Es geht hierbei nicht um irgendeine Perfektion, sondern um **liebevolle Selbstannahme** in jedem Augenblick.

Wir alle werden aus Liebe geboren in die Zeit unseres menschlichen Lebens. Unser Ursprung, unsere Seele ist immer in Liebe mit uns verbunden. Du bist der menschliche Ausdruck deiner Seele. Sage dir: **Ich bin so richtig, wie ich bin.** Verankere diesen Gedanken in dir. Er bedeutet auch: **Ich kann mir selbst vertrauen.** Erschaffe auf diese Weise in dir selbst eine sichere Position, eine zuverlässige Basis. (Urvertrauen)

→ **Vertrauen** ist die Grundlage für jede Veränderung. **Du** bist immer richtig, unabhängig davon, ob du eine Sache ablehnst oder einer Sache zustimmst oder ob du dich verändern willst. Dein ganzes Leben ist das Ergebnis deines Denkens und Handelns. Wenn dir etwas nicht gefällt, bist du jederzeit frei, ganz bewusst neue Entscheidungen zu treffen. Vertraue dir!

Und - vielleicht ist es ungewohnt für dich, aber vertraue auch deiner Seele, denn unbegrenzte Intelligenz führt und beschützt dich bei all deinen Aktivitäten.

- Viele glauben, dass Gefühle weiblich und schwach sind, während der Verstand männlich und stark ist.
- Nur wenige glauben, dass geistige Prozesse körperliche Krankheiten heilen können.

Du kennst sicher noch etliche andere.

→ **Wir Menschen sind der denkende Teil der Natur.** Das ist eine Rolle mit einer besonderen Verantwortung, die sich die Meisten noch nicht bewusst gemacht haben.

Deine Zimmerpalme denkt nicht darüber nach, ob eine Bombe gut oder schlecht ist. Dein Hund macht sich keine Sorgen über fehlende Lebens-Perspektiven. Aber Menschen sollten die von ihnen geschaffenen Dinge im Blick haben und ehrlich bewerten. Wir alle haben es in der Hand, durch unser Verhalten eine globale, respektvolle Zusammenarbeit zu ermöglichen, und Armut, Hunger, Krieg und einseitige, menschenverachtende Profitgier auf Kosten anderer zu beseitigen.

**Erst dann sind wir Menschen**  
und nicht nur Wesen in menschlicher Gestalt.

Neue Entscheidungen und Veränderungen sind durch ein neues, ganzheitliches Denken möglich. Dies gilt übrigens ebenso bei allen Krankheiten. Du kannst nicht nur das Herz betrachten oder das Knie, sondern lass dir berichten, welche Wünsche und Ziele erreicht wurden und welche nicht, welche Verluste und welche Glücksmomente haben die Gedanken des Probanden geprägt und Vieles mehr. Das Leben ist ein Gesamtkonstrukt und kann nicht in Scheibchen geteilt werden.

**Schon Albert Einstein meint:** "Ein Problem, das mit einer bestimmten Art zu denken entstanden ist, kann nicht mit derselben Art zu denken wieder beseitigt werden. Eine neue Art von Denken ist notwendig, wenn die Menschheit weiterleben will."

**Und Seneca der Jüngere sagt:** "Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen ist es schwer."

Wenn du jedoch Bedenken hast, Krankheiten und Risiken **vermeiden willst**, wird dadurch im Gehirn das Vermeidungssystem aktiviert, das eng mit dem Angstzentrum verschaltet ist. Du wirst dadurch ängstlich und verhältst dich eher zurückhaltend.

**Ich fasse zusammen:** Dein Einfluss auf deine persönliche Gesundheit ist erheblich, vermutlich viel größer als du bisher dachtest. Deine Gesundheit richtet sich nach dir. Deshalb ist es in allen Lebensbereichen so wichtig, einen salutogenetischen Fokus einzunehmen, mehr an die Möglichkeiten statt an die Begrenzungen zu denken. Ganz kleine Kinder lernen dank diesem Fokus das Laufen. Ich kann das nicht, ist keine Option für sie. Sie geben nicht auf, bis sie es können. Lerne auch du, deinen Einfluss auf deine Gesundheit zu nutzen. Du kannst immer wählen.

-- Jede Erfahrung wird von dir **physisch und emotional** verarbeitet (metabolisiert) und wird dadurch ganz praktisch zu einem Teil deines Körpers und deiner Psyche.

-- Worauf du deinen Fokus richtest, das bekommst du, das wächst im Guten wie im Schlechten.

-- Kümmere dich um Dinge, die gut für dich sind und verändere schlechte Gewohnheiten.

-- Höre auf deinen Körper und deine Psyche, denn sie wissen, was sie benötigen.

-- Dein Denken aktiviert deine Gehirnaktivitäten und damit Stimmung und Verhalten.

-- Dein Gefühl für Stimmigkeit lässt dich stets spüren, was richtig für dich ist.

-- (Salutogenetische) Grundregeln, durch die Gesundheit entsteht: Verstehbarkeit, Handlungsfähigkeit, Sinnhaftigkeit

**G**lücklichsein wird ja leider nicht gemessen, ist aber unerlässlich für deine Gesundheit.

Vertraue darauf, dass du von deiner Seele bedingungslos geliebt wirst. Lust am Leben ist auch Lust am Lernen, entdecke jeden Tag **drei** neue Dinge. Du wirst gesünder, wenn du dich ohne 'wenn und aber' deinen Zielen, deiner Gesundheit und deinem Leben hingibst, statt deinen Ängsten. Vertraue dir.