

## **Leseprobe**

Rüdiger Syring

### **Faszination Gedankenkraft**

Wie meine Gedankenkraft mich heilte  
und mir den Rollstuhl ersparte.

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
Die Reise kann beginnen	18
Nichts ist mehr, wie es einmal war	25
Wir erleben, was wir denken	35
Gehirn liebt Gewohnheiten	41
Wenn Angst das Leben bestimmt	49
Zufälle? Gott würfelt nicht	59
Freier Wille – Fiktion oder Realität	64
Prägung durch Gedankenfelder	70
Gesetze des Denkens und Glaubens	76
Unser Drittes Auge	86
Akzeptanz bedeutet „Frei sein“	92
Leben heißt Loslassen	100
Der dunkle Zwilling	108
Das Spiegelgesetz	112
Wie lernt der Mensch?	120
Klammern an Gewohnheiten	125
Gesundheit und Wohlbefinden	134
Sonnenvitamin heilt Covid 19	142
Das psychische Immunsystem	152
Klammern an Rituale	160
Veränderung – ein mühevoller Prozess	166
Sinn und Zweck von Krankheit	170
Gedankenkraft & Heilung	178

Heilung ist Kopfsache	185
Lichtschutzmantel	198
Placebo: Macht der Gedanken	199
Wunden der Kindheit	208
Bindung- Heilung für Geist & Körper	214
Corona versus Psyche der Kinder	220
Das Innere Kind heilen	228
Was blockiert unser Leben	234
Gefühle im Kopf	240
Intuitive Intelligenz	243
Empathie und Mitgefühl	247
Die menschlichen Emotionen	253
Haben wir ein ewiges Bewusstsein?	261
Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung	273
Energie-Killer: Nicht gut genug	281
Die Wahrheit über unseren Wert	283
Depressive Episoden – eine Volkskrankheit	287
Eskapismus	295
Größenfantasien & Macht	299
Meine ganz persönliche Geschichte	307
Zum Autor	316
Literaturverzeichnis	317
Aktuelle Bucherscheinungen des Autors	323

## Einleitung

Immer wieder lesen oder hören wir Berichte über sogenannte Wunderheilungen oder Spontanheilungen bei Krebs, Herzerkrankungen oder nach schweren Unfällen. Krebspatienten, die von der Schulmedizin bereits aufgegeben wurden, heilen wie über Nacht. Hoffnungslose Fälle im Endstadium und selbst Patienten mit angeborenen Herzfehlern können gesunden. Die Schulmedizin nennt dieses Phänomen Spontanheilung oder Spontanremission, andere sprechen von Wunderheilung. Was steckt hinter diesem Phänomen?

Ich selbst habe diese Gnade erfahren, als ich mich 1984 von einer spinalen Querschnittslähmung selbst heilen durfte. Ursache der Verletzung war ein Fallschirmunfall auf dem Flugplatz Büsum in Schleswig-Holstein.

Zu diesem Zeitpunkt war ich schon lange als Extremsportler unterwegs. Kaum 18 Jahre alt, faszinierte mich auf Sylt die Rettungsschwimmerei. Es folgten Tauch-, Sprung- und Einzelkämpferausbildung, ein Dutzend Marathonläufe, Kick-Boxen, Base-Jumping und schließlich, weil das alles noch nicht reichte, Höhensprünge ohne künstlichen Sauerstoff – 1993 mit der Deutschen Rekordleistung von 12.580 Metern.

Nach 50 Jahren Skydiving und über 10.000 Absprüngen war dann irgendwann Schluss mit Lustig.

Heerscharen von Psychologen versuchen zu erkunden, was die Menschen daran reizt, sich in Lebensgefahr zu begeben. Ob sie von einer geheimnisvollen Todessehnsucht befallen sind oder – genau das Gegenteil – besonders intensiv am Leben hängen und es deshalb bis zum letzten Tropfen auskosten wollen. Oder sind es Junkies, abhängig von der Risikodroge und immer auf der Suche nach dem nächsten, noch stärkeren Kick? Als Lohn für die Überwindung der Angst erwartet die Extremsportler ein Lustgefühl, das sie ohne den entsprechenden Einsatz nicht erreicht hätten.

Ja, ich war ein Adrenalin-Junkie. Der Unfall, dieser schicksalhafte „Einschlag“ auf dem kleinen Flugplatz bei Büsum, so sehe ich es heute, geschah zwar unerwartet, aber zwangsläufig.

Ich war ein Macher, ein Krieger, ein Kämpfer – hart gegen mich selbst und andere. Gefangen in der EGO-Blase der permanenten Selbsterhöhung. Das konnte auf Dauer nicht gut gehen.

Das Wort "Schicksal" hat für sehr viele, wohl die allermeisten Menschen etwas Bedrohliches an sich, denn sie erwarten von ihm in der Regel nichts Gutes. Das stimmt so nicht.

Leid erfüllt wichtige Funktionen. Es stößt geistige Entwicklungen an und löst komplexe Handlungen aus. Man leidet, wenn die Realität nicht mit Wünschen, Erwartungen und Bedürfnissen übereinstimmt. Dann setzt man sich in Bewegung. Leid ist ein mächtiger Antrieb zu Veränderung, Wachstum und Aufbruch. Und dieser Aufbruch zu neuen Ufern, zur Veränderung im Denken, Fühlen und Handeln war bei mir ganz offensichtlich „als Potentialentwicklung“ in der Pipeline.

Zum Wesen des Bewusstseins gehört, Missstände und Verkümmierungen der Seele als Schmerz und Leid zu erleben und sie durch Leid und schicksalhafte Erfahrungen zu überwinden.

Alle Formen des Leids sind mit den grundsätzlichen Gefährdungen des persönlichen Daseins verknüpft: Tod, Zurücksetzung, Entmachtung, Entmündigung, Verlust. Bei mir war es die medizinische Diagnose:

„Paraplegie, spinales Querschnittsyndrom, 4-fache Querschnittsläsion und Transversalsyndrom, mit einer Schädigung des Rückenmarkquerschnittes resultierendes Lähmungsbild unter Ausfall motorischer, sensibler und vegetativer Funktionen.“ Schlimmer geht es nicht und die Diagnose traf mich wie ein emotionaler Tsunami. Sie veränderte das Denken und Fühlen schlagartig. Warum ich?

Warum ist das Leben so gemein und ungerecht zu mir?

Warum muss es gerade jetzt geschehen?

Wieso werde ich mit diesem Leid so gequält?

Wie kann mein Leben nach dieser schmerzhaften Erfahrung noch einen Sinn haben, wenn ich mich doch anfühle, als wenn mir mein Herz entzwei gerissen worden ist?

Nicht ein Ereignis als solches verursacht unser Selbstmitleid und unsere negativen Gefühle, sondern unsere Bewertung. Dieses Denken aber kam erst viel später.

Der Unfall hat meine Einstellung zum Tod nicht verändert, eher die zum Leben. Ich habe mir damals fest vorgenommen, mehr auf meine innere Stimme zu hören, demütiger gegenüber dem Leben zu werden, öfter danke zu sagen. Vor allem aber die Wege zur Heilung konsequent und willensstark zu gehen. Mich einzulassen auf die wunderbare Kraft der Gedanken. Aber davon später mehr.

Jedenfalls war diese „Einsicht zur Umkehr“ der erste Schritt zu meiner „Remission“.

Der zweite Bewusstseinsprozess wurde mir durch ein Buch geschenkt. Es lag plötzlich neben mir auf dem Nachttisch. Keine Ahnung, welcher „Engel“ es mitgebracht und dort hingelegt hatte. Der Titel: „Schicksal als Chance: Das Urwissen zur Vollkommenheit des Menschen“. Der Autor: Thorwald Dethlefsen.

Mit jeder Seite dieses Buches, die ich immer intensiver und bewusster verschlungen habe, wurde mir klar, warum das Schicksal diesen Weg für mich gewählt hatte. Ich hatte unendlich viele "Aha-Effekte" und war erstaunt über Dinge, die darin beschrieben wurden.

Auf nahezu jeder Seite fand ich mich wieder. Und ich erkannte, dass Heilung ein Bewusstseinsprozess ist, der für jeden möglich ist.

Auch wenn der Oberarzt und seine treuen Gehilfen täglich von neuem immer dasselbe Mantra wiederholten: „Herr Syring, finden Sie sich damit ab, Sie werden nie wieder laufen und Sport treiben können. Ihr Fortbewegungsmittel wird der Rollstuhl sein. Sie schaffen das!“

Als ich nach knapp 3 Monaten die Klinik auf zwei Beinen verließ, hieß es: „Glück gehabt, Herr Syring. Sowas nennt man eine Spontanheilung.“

Was war geschehen?

Am siebten Tag nach meiner Einlieferung in das Westküstenklinikum Heide hatte ich einen Traum. Gefühlt dauerte er ewig und er lieferte mir ein detailliertes Konzept zur Selbstheilung. Der Überbringer dieser Botschaft war ein Engel. Ein weibliches Wesen von absoluter Schönheit. Wie Liebe ein Gesicht verschönern und verjüngen kann, das erlebte ich in diesem Traum.

Etwas tauchte auf aus tiefblauem Wasser, das lange versunken war. Es war ein Buch mit der Geschichte meiner wundersamen Heilung. Dazu flimmerte Licht am Ende des Tunnels. Und auf jeder Seite dieser Schrift stand der Satz: Aktiviere deinen Inneren Arzt, heile dich mit Gedankenkraft!

Eine weitere Botschaft war: Wir können den inneren Arzt gleichsam zu Höchstleistungen anspornen, wenn wir uns positive Gedanken über unsere Gesundheit machen und dafür sorgen, dass wir uns in einem seelischen Gleichgewicht befinden. Sodann wurde mir durch den Engel aufgetragen, täglich über mehrere Stunden mit der Kraft meiner mentalen Energie das spinale Querschnittssyndrom „zu bestrahlen“. Der damit verbundene Glaubenssatz waberte lichtvoll, aber wie in Stein gemeißelt durch meinen Traum: Mache dich mit der Gedankenkraft zu dem, was du über dich denkst: Kehre um und werde heil!

Beendet wurde diese wunderbare Traumgeschichte mit dem Hinweis, dass meine mentale Heilarbeit den zeitlichen Rahmen von 30 Tagen beanspruchen wird. 30 Tage unablässige Gedankenarbeit.

Kein Nachlassen im Willen, den Inneren Arzt täglich über Stunden mit der Selbstheilung zu beschäftigen. Dabei würde ich die Symptomatik der Heilschmerzen immer deutlicher spüren: Wärme, Kribbeln, Müdigkeit, Leichtigkeitsgefühl.

Ein geträumter Heilungsprozess ist häufig eine ganz reale Botschaft: Ein verletztes Gefühl ist wieder heil, eine „seelische Verwundung“ gut vernarbt - eine Trauer bewältigt. Es werden aber auch immer wieder Träume berichtet, in denen ein Arzt oder Heiler auftritt, der einem persönliche Gesundheitstipps mitteilt. Das mag die alltägliche Lebensweise des Träumenden betreffen oder eine Heilmethode sein, die ihm mitgeteilt wird. Bei mir war es ein Engel.

Eine berühmte Legende von einem Heiltraum der Antike, erzählt von dem makedonischen Herrscher Alexander der Große (356 - 323 v. Chr.), dessen Freund Ptolemäus (nicht mit dem griechischen Astronom zu verwechseln, der etwa 200 Jahre früher lebte) von einem vergifteten Pfeil verwundet wurde und im Sterben lag.

An seinem Lager bekam Alexander einen Traum, in dem seine Mutter einen Fisch mit einer ihm unbekanntem Wurzel fütterte.

Darauf zeigte dieser Fisch Alexander, wo jene Wurzel zu finden sei, und sagte ihm, dass diese Wurzel das Leben seines Freundes retten würde. Nach diesem Traum suchte Alexander die Wurzel und verabreichte sie Ptolemäus, der darauf wieder gesund wurde.

Doch zurück zu meiner eigenen Geschichte.

Bereits nach 14 Tagen innerer Heilarbeit ging die Schläffheit der Muskeln zurück, ebenso wie anfängliche Lähmungserscheinungen samt Inkontinenz. Nach 3 Wochen konnte ich heimliche Aufstehversuche riskieren und spürte auch hier deutliche Fortschritte meiner Genesung. Alle diese Heilschritte waren zuvor exakt und bis ins Detail von meinem Traumengel beschrieben worden und erfüllten sich in jeder realen Facette meines Seins.

Und dann, das fühlte sich im Traum fast an wie eine Warnung, käme der Tag der Wahrheit. Nach exakt einem Monat sollte ich die Ärzteschaft mit dem Hinweis mobilisieren: „Hallo- hier meldet sich ein genesener Patient. Dieser „Schwerstverunfallte“ spürt massive Heilreaktionen, kann sich bereits wieder ohne Rollstuhl fortbewegen und erbittet eine neuerliche Diagnose samt Computertomographie.“

Bei dieser Einlassung müsste ich mich auf das Schlimmste einstellen. Begriffe wie „Selbstschädigung und Paranoid“ würden fallen und selbstverständlich keine Bereitschaft zu einer neuerlichen Diagnostik bestehen. Genau so kam es auch.

Wenigstens ein junger Assistenzarzt, der mich außerhalb der Visite besuchte, bemühte sich wohlwollend um psychologischen Beistand. Höflich sprach er von einer „kranken unrealistischen“ Begehrlichkeit. Das sei wohl eine verständliche Heilkrise, fast schon eine Depression und ich sei womöglich „der Mythologie sogenannter Wunderheilungen“ aufgesessen. Ich müsse mich einfach gedulden. Geduld sei nun mal das Merkmal einer Paraplegie.

Die Erkrankung nicht aushalten zu können, so der junge Arzt, sei eine „typisch-somatoforme Komponente“. Aha, so war das also.

Man glaubte, ich sei nun auch noch krank im Kopf.

Wie auch immer die Haltung der Ärzte begründet wurde, ich bestand auf einer neuerlichen CT-Maßnahme. Schlechtestenfalls unter der Bedingung, diese finanziell selbst tragen zu müssen. Von mindestens 1.000.- DM war die Rede. Was blieb mir anderes übrig. Ich hatte gelernt, allen Weissagungen meines Schutzengels zu folgen – bedingungslos!

Und so kam es dann auch.

Widerwillig und begleitet von ständigem Kopfschütteln, „erzwang“ ich schließlich eine zweite Diagnostik. Ein umfängliches Prozedere von mehreren Stunden, inklusive neurologischer Tests und spinaler Tomografie. Danach: zwei tagelang Schweigen im Walde. Kein Arzt ließ sich blicken, keine Rückmeldung. Einfach Nichts.

Dann schließlich kam Bewegung in die Sache. Um mein Bett herum nahmen gleich 3 Mediziner der Klinik Aufstellung. Alle schauten angestrengt und wichtig. Keiner lächelte, obwohl es doch gleich eine frohe Botschaft zu verkünden gab: „Mit Erstaunen haben wir festgestellt, Sie sind ein Fall von Spontanremission. Wir konnten weder klinische, radiologische noch sonstige Zeichen einer Querschnittläsion feststellen. Anfänglich dachten wir an eine Verwechslung der CT-Aufnahmen. Deshalb dauerte die Überprüfung der Diagnostik etwas länger. Das passiert schon mal im normalen Klinikbetrieb. Wir überweisen Sie jetzt sicherheitshalber noch nach Hamburg in das Marienkrankenhaus. Dort bedarf es dann einer ausführlichen neurologischen Anamnese. Wenn diese positiv verläuft, dann werden sie als „austherapiert“ entlassen.“

Wie Sie bereits wissen, auch diese letzte Etappe meiner wundersamen Heil-Geschichte verlief erfolgreich und exakt 12 Wochen nach dem verheerenden



Crash, verließ ich am. 04.09.1984 ohne Gehhilfe und mit sechs „ausgeheilten“ Lendenwirbel-Kompressions-brüchen auch das Marienkrankenhaus in Hamburg.

Nach einer „Fügung des Himmels“ und einer heilsam-geistigen Taumbegegnung mit meinem Schutzengel.

Heute weiß ich, das Gehirn unterscheidet nicht zwischen Fakt und Fiktion. Beides bildet Synapsen im Gehirn, durch die die Botenstoffe entwickelt werden, die das gesamte Zellverhalten unseres Körpers regulieren. Der wichtigste Wirkstoff dabei ist der Glaube an Heilung. In dieser Einzigartigkeit liegen sowohl die Ursache, wie auch die Botschaft des erlittenen Ereignisses.

Auch wenn die Medizin eine solche rein mentale Heilung als Spontanremission bezeichnet, nichts passiert spontan. Weder der Traum war ein spontaner Zufall, noch die hoch konzentrierte Bewusstseinsarbeit.

In diesem Sinne ist auch dieses Buch zu verstehen. Nichts in dieser Schrift beruht auf Verschwörungstheorien oder auf esoterischem Wunschdenken. Wer die Gnade der Heilung durch Gedankenkraft erfahren hat, der ist von Einbildungen und Scheineffekten weit entfernt.

Aus meinen Selbsterfahrungen um die wunderbare Innere Apotheke ist dieses Buch entstanden. Die Heilung hat mein Leben verändert und mich demütig gemacht. Glaube und Gedankenkraft sind mehr als „heilungsunterstützende Maßnahmen“. Sie sind eine lebendige Quelle, aus der Heilsames erwachsen kann. Ich erlebe das täglich.

Wie wir mit dem Geist und den Selbstheilungskräften umgehen sollten, zu welchen Heil-Wundern unser Glaube und der Wille fähig sind, das vermittele ich in meinen Seminaren, die seit fast 30 Jahren in Schwerin und anderswo stattfinden. Zu Ankündigungen und Inhalten finden Sie Informationen auf meiner homepage: [www.syring-info](http://www.syring-info).

Übrigens:

Eine Auflösung der Unfallvorgeschichte finden Sie am Ende dieses Buches. Bei angeborener Neugier können Sie auch gleich dort hinblättern – zur Seite 307.

## **Die Reise kann beginnen**

Was nehmen wir aus dieser Heilgeschichte mit?

Unsere Absicht lenkt das schöpferische Geschehen! Warum können wir uns heilen, warum Worte und Sätze bilden, wenn wir es wollen? Wie kommt es

denn, dass wir laufen oder stehen können oder unserer Hand sagen „greife fest zu“? Wer oder was ist „mein Wille“ und wie funktioniert er?

Wenn ich morgens aus dem Bett steige, dann gelingt das, weil ich davon überzeugt bin, dass ich es kann. Oder umgekehrt. Wenn ich beharrlich und unerschütterlich glaube und denke, dass ich nicht aufstehen kann, so wird das auch nicht gelingen.

Wunsch und Absicht unterscheiden sich darin, dass der Wunsch rein gedanklich bleibt, während die Absicht ein mit Handlungswillen verknüpfter Gedanke ist. Machen ist wie Wollen – nur krasser!

Man kann alles vortäuschen, aber die wahre Absicht setzt sich immer durch. Absicht dahinter nicht dem Wohle des Großen und Ganzen dient. Menschen können wir täuschen, das stimmt. Aber wer glaubt, sich selbst oder das Universum täuschen zu können, der irrt gewaltig.

Die Realität zeigt haargenau, wo wir momentan stehen. Entweder es funktioniert oder es funktioniert nicht. Entweder sind unsere Absichten edel oder nicht. Es hilft also nichts, sich selbst zu täuschen und sich glauben zu machen, dass es anders wäre. Mit anderen Worten:

Ein Bierbauch ist eben keine Schwangerschaft. Wer vom Universum etwas verlangt, der bekommt nicht was er will, sondern das, was er denkt und fühlt!

Daher ist es auch nicht möglich, mit positivem Denken durchzukommen. Das reicht einfach nicht. Was zählt ist immer das, was wir wirklich fühlen und nicht das, was wir über unsere Gefühle drüber legen!

Jeder sollte deshalb den Einfluss intensiver Vorstellungen an sich selbst testen. Stellen Sie sich vor, Sie beißen in eine reife Zitrone. Merken Sie, wie ihr Speichel zur Verdünnung der Säure aus den Speicheldrüsen fließt?

Dass sich diese Wahrnehmung auch in die andere Richtung bewegen kann, hat ein Wissenschaftler-Team der North Carolina State University festgestellt. Senioren ab 60 mussten einen Gedächtnistest absolvieren. Ergebnis: Diejenigen, denen man beiläufig gesagt hatte, dass ältere Menschen in diesem Test normalerweise schlechter abschneiden, schnitten tatsächlich schlechter ab. Offensichtlich ist dieser Effekt schon mehrfach von den Probanden beobachtet worden. Man spricht dann von einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung.

Der Glaube setzt sich zusammen aus Absicht und Wille, eine bestimmte Situation zu verändern und (ganz wichtig) aus einem diese neue Situation bewertendem Gefühl. Wir geben also der Veränderung Sinn und Bedeutung. Wird dieser neue Sinn positiv betrachtet, spricht man von Placebos, wird er negativ eingeschätzt, von Nocebos.

Unsere Absicht lenkt das schöpferische Geschehen! Der höchsten Absicht zu folgen, ist das Natürlichste auf der Welt, aber wir blockieren uns durch einengende Glaubenssätze und immer gleiche psychische Muster. 95% unserer Überzeugungen sind unterbewusst verankert und ein Resultat angelernter und übernommener Haltungen unserer Umwelt - ein Archiv der tiefen Erfahrungen bzw. existentiellen Gefühle unseres Lebens. Die restlichen 5% an "Denkleistung" finden bewusst oder kognitiv statt, in Form von Bildern, Vorstellungen, Analysen, Interpretationen, Bewertungen und Vergleichen.

Ähnliche Mechanismen gelten für Vorurteile über bestimmte gesellschaftliche Gruppen. Frauen, so heißt es beispielsweise, seien schlecht in Mathematik. Wer dieses Vorurteil – oder andere Fälle von Voreingenommenheit – verinnerlicht hat, neigt dazu, es durch sein Handeln unbewusst zu bestätigen. Experimente haben gezeigt, dass Teilnehmerinnen, die zu Beginn eines Mathematiktests auf einem Fragebogen ihr Geschlecht angeben müssen, eine deutlich schlechtere Leistung zeigen als in einem Test, bei dem das Geschlecht nicht zur Sprache kommt.

An der Universität Tübingen haben Wissenschaftler untersucht, wie sich Fakire, Meister der Selbstbeherrschung, sich durch Gedankenkraft auto-hypnotisch in eine Art "Mikroschlaf" versetzen und gleichzeitig ihren Blutdruck nach oben regulieren, um unempfindlich gegen Schmerzen zu werden. Auch Schmerzpatienten lernen heute über sogenanntes Biofeedback, ihre Muskelspannung oder ihren Blutdruck selbst zu verändern und den eingeübten Vorgang an ein bestimmtes, schnell abrufbares Bild zu koppeln – etwa die Vorstellung, sich einen Eiswürfel an die Schläfe zu legen.

Ein anderer Fall wurde im Jahr 2007 in der amerikanischen Fachzeitschrift *General Hospital Psychiatry* beschrieben: Der 26-jährige D.A. schluckte 29 Kapseln eines Antidepressivums, weil er nicht länger leben wollte, denn seine Freundin hatte ihn verlassen.

Die deutliche Überdosis bewirkte, dass sein Blutdruck rapide absackte. D.A. bekam Todesangst. Auch als er in die Klinik eingeliefert wurde, war eine Stabilisierung unmöglich.

Die eingenommenen Tabletten hatte er im Rahmen einer klinischen Doppelblind-Studie erhalten, in der besagtes Antidepressivum gegen ein Placebo getestet werden sollte. Was D.A. nicht wusste: Er gehörte zur Placebo-Gruppe, und sein Medikament enthielt keinerlei Wirkstoff.

Studien konnten bereits in den 70iger Jahren nachweisen, dass die Erwartung eines gefürchteten Ereignisses für die betroffene Person oft verhängnisvoller war als das Ereignis selbst. Die Angst vor dem Tod tötete mit derselben Prä-

zision wie eine dem Körper zugefügte tödliche Verletzung. Die starke Vorstellung von einer bestimmten Krankheit, von Fieber, Lähmung oder vom Zustand des Erstickens, reichte aus, um die entsprechenden Symptome hervorzurufen.

Um es bildhaft zu überzeichnen: Wir leben in einem Restaurant namens Universum und es liegt an uns, welches Menü wir zusammenstellen. Fast Food oder Bekömmliches, Gewohntes oder Wesentliches. Nur die Absicht des Guten bringt das Gute in unser Leben. Krankheit entsteht nicht selten durch Verdrängen von Themen aus dem Bewusstsein in den Körper. Die Energie eines Problems, das – aus welchem Grund auch immer – auf der Bewusstseinssebene nicht bewältigt wird, verwandelt sich in eine körperliche Gestalt – in das Symptom.

- Was du glaubst ist das, was du erleben wirst und nicht umgekehrt.
- Dein Körper ist in deinem Bewusstsein enthalten und nicht umgekehrt.

Diese Perspektive auf das Leben ist so ziemlich genau das Gegenteil von dem, was die meisten Menschen für wahr halten. Aufmerksamkeit schafft Realität. Der „Glaube, der Berge versetzt“ ist ein Gedanke, der mit Konzentration und Gefühl/Emotion aufgeladen wird. Glaube ist eine Form hochkonzentrierter Aufmerksamkeit. Wir telegraphieren unbewusst unsere Gedanken und Gefühle in das Umfeld. Alles ist mit allem verbunden. Alles, was uns zufällt, hat eine Bedeutung.

Wenn unsere Energie übereinstimmt mit der Schwingung dessen, was wir suchen, dann wird es uns irgendwann begegnen. Das Universum, die göttliche Matrix wird einen Weg finden, uns das zukommen zu lassen, was wir uns wünschen.

Wir sind fähig, mit der Kraft unseres Geistes und der Gedanken Materie zu verändern. So, wie aus einer einzigen Zelle der ganze Organismus erschaffen werden kann, so ist es dem Geist möglich, neue Welten zu erschaffen.

Wer Befreiung sucht aus einer verfahrenen Lebenssituation und eine bessere Zukunft anstrebt, der muss sein Unterbewusstsein mit positiven Gedanken erfüllen. Wer seine Gedanken auf Harmonie und Liebe einstimmt, dem werden Harmonie und Liebe begegnen.

Der Glaube, das Gesetz der Anziehung und die geistige Kraft sind die Auslöser für Synchronizität - für das, was uns „zufallen“ wird. Wenn wir nicht die nötige Überzeugung und Aufmerksamkeit besitzen, können wir nicht die gewünschten Ereignisse realisieren.

Der Mensch hat sich selbst so sehr in das Materielle und die nach außen gehenden Kräfte verstrickt, dass seine Befreiung von ihnen nur mit großer Mühe

und Ausdauer erreicht werden kann. Seine Lage gleicht gewissermaßen der eines Vogels, den man viele Jahre in einem Käfig hielt. Selbst wenn man die Tür des Käfigs öffnet, würde der Vogel nur mit Widerwillen herausfliegen.

Stattdessen wird er von einer Seite des Käfigs zur anderen flattern und sich mit den Krallen am Drahtgitter festhalten; er möchte nicht frei sein von Gewohntem und Vertrautem und durch die offene Tür hinausgelangen.

Auch die aktuellen Weltgeschehnisse werfen nahezu täglich die Frage auf: „Was ist wirklich wesentlich?“ Wenn alle gewohnten, sicheren und eingefahrenen Strukturen im Außen zerbrechen, gibt uns das die Gelegenheit zu schauen: Was ist das Wesentliche? Was ist wirklich wichtig für mich?

Wir brauchen die richtige Balance zwischen Allmachts- und Ohnmachtsgefühlen, zwischen Chancen und Risiken. Und wir brauchen ein anderes NEUES DENKEN!

Während wir uns einerseits nach Veränderung sehnen, fürchten wir uns vor dem Unbekannten. Das Ego möchte gerne die Kontrolle behalten und die rapide Veränderung erfordert es, loszulassen und im gegenwärtigen Moment zu sein, und das ist für uns Menschen sehr schwierig. Die meisten sind nicht bereit, ihre Komfortzone zu verlassen und sich auf neue Wagnisse einzulassen.

Eine Raupe frisst täglich das Hundertfache ihres Gewichts und zerstört dabei viele Pflanzen. Sie frisst, bis sie so aufgeblasen ist, dass sie sich an einen Ast hängt und sich zur Ruhe begibt; ihre Haut verhärtet sich dabei in einen Kokon. In der Folge bildet sich innerhalb dieses Kokons bzw. im Inneren der schlafenden Raupe ein neues Geschöpf: Der Schmetterling.

Dies verwirrte die Wissenschaftler über einen langen Zeitraum. Wie kann ein völlig unterschiedlicher Genom-Plan in der Raupe existieren, um ein neues Wesen zu erschaffen? Man wusste, dass es die Metamorphose in vielen Insekten gibt, aber man zweifelte, dass auch der homo sapiens zu dieser Verwandlung fähig ist.

Diese Metamorphose des Schmetterlings ist eine wunderbare Metapher für die großen globalen Veränderungen, die auch den Menschen entwickeln. Unser aufgeblasenes altes System wird funktionsuntüchtig, während die Vision einer neuen, sehr unterschiedlichen Gesellschaftsform wie ein Schmetterling entsteht. Wir brauchen eine Art Krise des „Überfressens“, des „Müde werdens“ oder des „Scheiterns“.

In seiner Konsequenz bedeutet das: Versagen oder Scheitern als konstruktiver Entwicklungsschritt. Stärke bedeutet nicht ausschließlich Siegen. Stärke bedeutet nur zu einem Teil durchhalten, dranbleiben, sich nicht unterkriegen lassen.

Stärke bedeutet auch: loslassen, aufgeben, scheitern können. Danach aber wieder aufstehen und beharrlich an Lösungen arbeiten.

Von diesen Kräften der Transformation handelt das vorliegende Buch.

Wer immer nur das tut, was er immer schon getan hat, wird auch stets dieselben Ergebnisse, die er immer schon erzielt hat, mit seinem Tun erreichen. Wandel im Außen erfordert zuallererst einen Wandel im Inneren.

Veränderung erfordert Neugier, Freude, Mut und Selbstbewusstsein und darüber hinaus eine gehörige Portion Kraft und Durchhaltevermögen. Die Kraft wächst durch das Tun, eben durch die (Selbst)-Überwindung. Packen wir es an. Die Zeit ist reif dafür.

## **Nichts ist mehr, wie es einmal war!**

*Die Verschmutzung des Planeten ist nur die Spiegelung im Außen von einer psychischen Verschmutzung im Inneren, ein Spiegel für die Millionen von unbewussten Menschen, die keine Verantwortung für ihren inneren Raum übernehmen.*

*Eckhart Tolle*

Die Menschheit befindet sich in einem rasanten Erkenntnisprozess, wo sie feststellen muss, dass Neuausrichtung und Änderung der Lebenskoordinaten nicht dauerhaft auszusitzen sind. Alte Strukturen des Denkens fallen weg und machen Platz für neue Sichtweisen. Die Welt, die wir jetzt wahrnehmen, wird nie mehr die Welt früherer Generationen sein. Sie ist gerade im Begriff, sich mehr und mehr zu häuten.

Angesichts der dramatischen Ereignisse der letzten Monate und Jahre kommt man unweigerlich zu der Annahme, dass die Ereignisdichte immer mehr zunimmt. Dieses Phänomen ist den veränderten kosmischen Energien zuzuschreiben, die seit dem Ende des Mayakalenders immer weiter zunehmen und die Menschen stark in Mitleidenschaft ziehen. Seitdem bewegt sich die Erdachse wieder auf das Zentrum der Galaxie zu, anstatt sich von ihr abzuwenden, wie dies die letzten 12.920 Jahre geschehen ist. In der Mythologie wird dieser Vorgang auch mit dem Ein- und dem Ausatmen der Götter beschrieben.

Auch Form, Körper und Bewusstsein des Menschen können sich je nach Umweltbedingungen verändern.

Diese „formende“ Umwelt wird vor allem durch die Magnetfelder, Frequenzen und Energien der Erde bestimmt. Störungen dieser Magnetfelder können gravierende Auswirkungen auf die Menschheit haben und sogar zu Katastrophen führen.

Der Erdorganismus funktionierte in den letzten 200.000 Jahren innerhalb eines bestimmten Frequenzbandes. Sämtliche Materie, die das menschliche Bewusstsein je gekannt hat, existierte innerhalb bestimmter Dimensionen.

Da die Frequenz auf 13 Hz angestiegen ist, kann tatsächlich von einem Erwachen der Erde bzw. vom Erwachen der Menschheit gesprochen werden. Dieser Zustand liegt lt. dem renommierten Visionär Gregg Braden schon deutlich im Bereich einer erhöhten Wachheit, innerhalb der sog. Beta-Wellen, die für einen absoluten Wachzustand des Gehirns sorgen. Das Leben beginnt dann eigentlich erst richtig zu erwachen.

Die alte Energie in Form von materiell orientierter Denkweise wird nach und nach abgelöst von höherer Schwingungsenergie. Nicht nur Spiritualität wird für jeden Einzelnen wichtiger, sondern auch das Ego-Bedürfnis des einzelnen nimmt ab. Wenn wir offenen Auges auf die Welt schauen, werden wir überall Zeuge von Veränderungen und Verwerfungen.

Demokratie klingt schön. Tatsächlich wird sie täglich ausgehöhlt. Wir alle werden ständig bedrängt zu denken, was andere uns vorsagen. Die meisten politischen Entscheidungen werden unter dem Einfluss massiver Propaganda getroffen - von der Agenda 2010 bis zu den neuen Kriegen.

Neoliberale Transformationsprozesse bringen eine stetig wachsende Welt von Lebensverhältnissen mit sich, die durch geringe Sicherheit des Arbeitsplatzes gekennzeichnet sind. Berufliche und soziale Unsicherheit sind zu einem Massenphänomen geworden.

In Deutschland haben gegenwärtig, einer Statistik des Sozialministeriums zufolge, 3,38 Millionen Arbeitnehmer trotz Volljob einen Verdienst von weniger als 2.000 Euro brutto im Monat. Eine eigene, auf die Zukunft ausgerichtete Lebensplanung ist innerhalb solch prekärer Arbeits- und Lebensverhältnisse nicht möglich. Das Leben wird durch Mangel bestimmt: Mangel an Ansehen, Mangel an Sicherheit, Mangel an gesicherten Gütern und stabilen Beziehungen.

Unser Finanzsystem steht am Rande des totalen Kollapses, das Klima wird immer extremer. Die sogenannte Wahrheitsbewegung im Internet spricht dafür, dass viele Menschen gerade „erwachen“ und nach der „neuen Wahrheit“ suchen. Unabhängige Nachrichten-Webportale und Blogs, die an offiziell verbreiteten Meinungen zweifeln und sie hinterfragen, vermehren sich im Internet expo-

sionsartig. Neue gesundheitliche und auf der Natur basierende Heilungskonzepte, die von der Pharmaindustrie verschwiegen und torpediert werden, bekommen mehr und mehr Bedeutung (kolloidales Silber, MMS, Neue Germanische Medizin von Dr. med. Ryke Geerd Hamer, Medizin zum Aufmalen von Körbler).

Genau in diese reinigende Energie steuert die Menschheit jetzt hinein, um mit ihr in Resonanz zu treten. Jede Körperzelle ist an diesem Prozess beteiligt, und diese Beschleunigung wird zunehmen, je mehr Menschen dafür offen sind. Wir werden schonungslos mit unseren eigenen Problemen und Ängsten konfrontiert. Aber nicht jeder wird davon profitieren. Den Mächtigen ist die Veränderung der Erde sicherlich bekannt.

Virologen und Immunologen halten das Corona-Virus für eine Geißel der Menschheit; für einen Feind, der gnadenlos bekämpft und ausgeremert werden muss. Doch ist das die Wahrheit? Was würde uns wohl das Corona-Virus selbst mitteilen wollen, wenn es sprechen könnte?

Wir versuchen die Symptome zu kurieren und lassen die Ursache außer Acht.

Außer vereinzelt religiösen Scharfmachern, die auch bei dieser Gelegenheit eine „Strafe Gottes“ am Werk sehen, aber den offiziellen Diskurs meiden, fragt niemand danach. Einen Bedarf an Sinnstiftung, der sich in den Verschwörungstheorien noch am ehesten äußert, scheint es nicht zu geben. Dass Bill Gates hinter all dem steckt, mag glauben, wer will; aber welchen „Sinn“ hätte das, abgesehen von einer leicht ausrechenbaren persönlichen Motivation?

Wir brauchen auf Sicht nicht mehr Masken, mehr Forschung, mehr Impfung oder mehr Verbote, sondern wir brauchen weltweit einen anderen Umgang mit dem Organismus unseres blauen Planeten, mit Tieren und wir brauchen mehr Solidarität und Menschlichkeit.

Wildtiermärkte und Zuchtfarmen, Massenhaltung und illegale Wildtierjagd sind die Brutstätten für Seuchen, für Pandemien, für weltweites Leid und Elend.

Eine Krise wie Corona zeigt deutlicher als alles andere, wo und wie wir verwurzelt sind: In Angst oder im Vertrauen. Angst führt zu ängstlicher Anpassung oder zu rebellischem Aufbegehren, Haltungen, die sich bekämpfen. Unsere Gesellschaft hat ein hervorragendes Gesundheitssystem, doch die Seele spielt darin eine zu geringe Rolle. Menschen darben bis hin zur Todessehnsucht in den Seniorenheimen, weil niemand sie besuchen durfte. Und als Menschen starben, waren in den Anfängen der Krise die Türen zugesperrt. Keiner konnte mit und für sie beten.

Corona zeigt uns mehr als deutlich:



Nur wer für einen Wandel bereit ist, wer die Trinität von Körper, Geist und Seele annimmt, wird den Wandel und die Abfolge leidvoller Prozesse im Denken und Fühlen spüren. Es ist an der Zeit, skeptischer zu werden, nur noch wenig zu glauben und alles zu hinterfragen. Es ist Zeit, wieder selber zu denken.

Auch der „Computer Mensch“ strebt mit jeder Zelle seines Körpers eine perfekte Resonanz mit dem Schwingungsmuster der Erde an. Dabei werden wir durch Leid, Krankheit und unser Bauchgefühl auf jene Bereiche aufmerksam gemacht, in denen sich disharmonische Frequenzen festgesetzt haben. Sie müssen neutralisiert und geheilt werden. Ist dieser Zustand erreicht, sind Gedanken- und Gefühlsmuster vom überflüssigen Ballast gereinigt, ist der Schritt in die nächsthöhere Resonanzstufe möglich. Bei diesem Prozess treten beim Menschen starke seelische Erschütterungen in Form von emotionalen Entladungen, Wut, Angst, Depressionen und psychosomatischen Störungen auf. Bis hin zu den Extremen Schmerz und Glück.

Erst, wenn die eigene Schwingung wieder einen harmonischen Punkt erreicht, sind wir völlig an die Energiestrukturen der Schöpfungs-Matrix angeglichen. Auf diese Weise bietet die Evolution reichlich Arbeitsstoff, um zu lernen. Erst aus einem Chaos kann eine neue Ordnung entstehen, keine "Neue Weltordnung," wie es uns die sog. Illuminaten vorreden. Bis es jedoch so weit ist, haben wir noch einiges vor uns, und wir sollten diesen Veränderungen mit Aufmerksamkeit entgegenblicken.

Die Politik der etablierten Kräfte in Deutschland wird von einer marktradikalen Allparteienkoalition gesteuert. Dahinter steckt die Absicht, den Menschen als Ganzes zu einer Ware zu machen und damit gleichsam einen neuen Menschen zu schaffen. Quasi eine Demobilisierung von Bürgern zu passiven Konsumenten und eines Erzeugen von Unsicherheit, Angst und Apathie.

Die Bewusstseinsindustrie reflektiert und verstärkt diese Ideologen. Dass Verfassungsstaat und Demokratie dabei unter die Räder kommen, nehmen die Ideologen - vornehmlich die Grünen- billigend in Kauf. Es geht nicht mehr allein um Medienmanipulation und Propaganda, es geht um psychologische Kriegsführung, um Informationskrieg und zunehmend um Zensur gegen die Zivilgesellschaft. Einige der aktuellen Entwicklungen scheinen nicht zufällig.

Dabei gibt das Coronavirus den Takt vor. Tausende von Unternehmen steuern auf den Konkurs zu, kaum für möglich gehaltene Einschränkungen der Bürgerrechte werden ohne parlamentarische Diskussionen beschlossen - auf unbestimmte Zeit. Viele Menschen verharren in Angst und Passivität. Regierungen unterwerfen sich Empfehlungen von Experten, eine Opposition ist kaum zu sehen und die Medien als kritische Instanz versagen auf ganzer Linie.

Das mag kein Zufall sein, weil das Gesetz der Anziehung dafür sorgt, dass die von der Gesellschaft ausgesendeten Signale automatisch auf die entsprechende Resonanzschwingung treffen und uns genau die Dinge, Personen und Situationen in unser Leben bringen, die unseren Gedanken, Glaubensmustern und unbewussten emotionalen Programmen entsprechen. Ob dies immer freiwillig oder „geführt“ geschieht, das lassen wir an dieser Stelle noch bewusst offen.

Mit jedem Gedanken, jeder Handlung beschreiben wir nicht nur unsere eigene kleine Festplatte, sondern speichern auch Teile unseres Seins im Quanten-Universum ab, das vermutlich unser irdisches Leben überdauert.

Ja, mein Wille und alle meine Entscheidungen sind determiniert, und zwar durch meinen Charakter, meine Art zu denken und meine Gefühle.

Auch wenn ich lange über eine Entscheidung nachdenke, sollte doch (hoffentlich) das Ergebnis dieses Entscheidungsprozesses durch die Gedanken, die ich mir mache, bestimmt sein (sonst kann ich mir das Nachdenken in Zukunft sparen und gleich eine Münze werfen). Und diese Gedanken sind meine Gedanken, das heißt, sie sind so wie sie sind, weil ich so bin wie ich bin.

Mein Umfeld aktiviert Schaltkreise im Gehirn, und wenn es ständig die gleichen Schaltkreise aktiviert, geschieht immer das Gleiche. Der Bewusstseinsstrom ist mit dem verbunden, was bekannt ist, was man denkt und fühlt. Immer die gleichen Gedanken ergeben immer die gleichen Erfahrungen – es finden keine Veränderungen im Quantenfeld statt.

Dem Quantenmodell zufolge ist die Außenwelt eine „Verlängerung“ des Geistes. Jeder Mensch, unabhängig von Herkunft, Alter, Gesundheit oder Geschlecht, ist mit dem Gesamtfeld verbunden. Gedanken sind dabei elektrische, Gefühle magnetische Ladungen im Quantenfeld. Zwischen diesen gibt es Wechselwirkungen. Steht man beispielsweise morgens mit einem neuen Gefühl der Freude auf, entsteht ein neues elektromagnetisches Feld.

Im Quantenfeld existieren die positiven Erfahrungen bereits als Potential. Wie aber tritt man in Kontakt mit diesem Potential für neue Erfahrungen? Die meisten Menschen ändern nichts an ihrer Realität, weil sie nicht an die tatsächliche Möglichkeit glauben, durch Gedanken etwas zu verändern.

Wenn wir uns klar machen, dass nichts im menschlichen Bewusstsein geschieht, ohne dass irgendetwas im Universum darauf reagiert, dann wird klar, dass auch Gesundheit und Bewusstsein untrennbar miteinander verbunden sind.

„Wir erleben mehr, als wir begreifen“, umschreibt der Atom- und Kern-Physiker Prof. Hans-Peter Dürr die Erkenntnisse der Neuen Physik.

Unter Realität verstehen wir eine Welt der Dinge, der Objekte und deren Anordnung. Also jene Welt, die schon die „alte Physik“ mit ihrem mechanistischen Weltbild beschreibt. Leben und Lebendigkeit als Maschine. Die alte Naturwissenschaft ist dabei nicht falsch. Sie gilt jedoch nur in einem vergrößerten Sinn, was für unseren Alltag total ausreicht. Die Wirklichkeit in der neuen Physik ist Potentialität, eine Welt der Kann-Möglichkeiten.

Der Mensch greift mit seinem Denken und Handeln immer nur einen ganz bestimmten Ausschnitt aus der Gesamtheit der Quantenwelt heraus. Der Mensch „zwingt“ die Materie eine ganz bestimmte Form und Verhaltensweise anzunehmen, die sie sonst nicht angenommen hätte. Bestimmt also der Mensch, was er sieht? Sieht er nur das, was er sehen will oder sehen kann?

Schafft erst sein Wunsch, etwas zu beobachten, die beobachtete Realität? Denn die Materie birgt in ihrer Struktur unbegrenzt viele potentielle Realitäten, und der „Beobachter“ kann immer nur eine herausgreifen.

Denke ich, „das kann ich nicht“, erschaffe ich ein negatives Gefühl: Ich fühle mich hilflos. Damit kommen noch mehr Gedanken, dass ich wertlos bin. Ab dem Moment, in dem man sich fühlt, wie man denkt, entsteht ein Kreislauf, der einen fixen Zustand erschafft.

Macht eine Person eine starke emotionale Erfahrung, wird sie von ihr geprägt. Erinnert sie sich, werden im Körper immer dieselben chemischen Stoffe produziert, als ob die Erfahrung in diesem Augenblick geschehen würde – und entsprechend fühlt es sich für den Betroffenen an. Wir werden berührt von der Faszination der Gedankenkraft. Gedanken heilen und ihnen können wir sogar wahre Wunder bewirken. Wie die Heilung eines spinalen Querschnittssyndroms.

Woraus aber bestehen diese Gedanken und Gefühle? Die offizielle Schulmeinung besagt, dass sich alles im Universum aus gigantischen atomaren Energiefeldern zusammenfügt. Jede Pflanze, der Mensch, alle Materie. Besteht das Bewusstsein also ebenfalls nur aus Atomen? Wer oder was beobachtet überhaupt? Ist es das Auge? Das Hirn? Die Gesamtheit der Nerven? Oder ist es eine nicht-materielle Kraft, das immaterielle Selbst? Spätestens bei dieser Frage platzt den meisten Physikern der Kragen. „Was soll diese sinnlose Metaphysik? Diese Spekulationen nützen niemandem etwas. Quanteln wir einfach weiter!“

Seien wir doch mal ehrlich! Der Mensch entdeckt auf einmal, dass er nicht ein außenstehender, über alles erhabener Beobachter des Universums ist, sondern dass er selbst ein Teil davon ist. Nicht nur das, er ist ein „Gefangener“ im Universum. Er kann sich nie über das Universum erheben, um etwas Objektives über das Universum zu sagen. Solange man sich „innerhalb“ eines Hauses

befindet, sehen wir nur ein inneres Gebilde. Wir müssen das Haus verlassen und es von außen betrachten, um genau zu wissen, wie das Anwesen beschaffen ist. Das aber wird dem Menschen in Bezug auf das Universum nie gelingen.

Der Mensch sieht immer nur einen begrenzten Ausschnitt der Realität. Trotz der Entwicklung der Relativitäts- und Quantentheorien ist der moderne Mensch grundsätzlich immer noch dem mechanistischen Denkschema verhaftet. Er glaubt, dass der kopfige Zusammenhang der einzig vorstellbare Zusammenhang der Dinge sei.

Das menschliche Bewusstsein erzeugt durch seine Aktivität und Kreativität in jedem Augenblick seine Wirklichkeit, seine Realität, seine Welt, seine Krankheit und seine Gesundheit.

Die Natur lehrt, dass Neues entsteht, während daneben Altes vergeht. Ist unter diesem Aspekt die traditionelle Schulmedizin noch zeitgemäß? Krankheit und Leiden werden immer mehr zur „Handelsware“.

Diese „Handelsware“ muss unter wirtschaftlichen Gesichtspunkten vermarktet werden, damit die Nutznießer hieraus einen Gewinn einfahren. Kein Wunder, dass dabei operiert wird, was die Skalpelle hergeben. In Deutschland werden jedes Jahr 200.000 künstliche Hüftgelenke verpflanzt. Im gesamten Ost-Europa sind es 300.000.

Dagegen werden nützliche Therapien oder Medikamente von den Kassen oft nicht bewilligt, zu teuer! Das Kredo: Sparen bei der Therapie und Aufstocken bei ärztlichen Leistungen, die der Patient aus der eigenen Tasche bezahlen muss – genannt „Individuelle Gesundheitsleistungen“ oder kurz IGeL.

Altes Bewahren und alternative Heilwege verlachen, das ist für viele Schulmediziner immer noch ein probates Mittel, sich Konkurrenz vom Halse zu schaffen. Ich zitiere aus dem Deutschen Ärzteblatt, Jg. 108 - Heft 15 vom 15. April 2011:

„Natürlich sollte es bei rationaler Betrachtung Bach-Blüten nicht auf Kassenrezept geben, genauso wenig wie Engelsstaub, Edelsteine oder Wimpernzangen, die im Krankheitsfall allesamt von ähnlicher therapeutischer Relevanz sein dürften. Welcher auch nur halbwegs klargeistige Mensch schafft es eigentlich, sich nach der Lektüre von Dr. med. Götz Blomes entrücktem Standardwerk „Mit Blüten heilen!“ noch für Bach-Blüten zu begeistern?“

Wer steht nach intellektueller Auseinandersetzung mit der klassischen Homöopathie noch fest im Glauben hinter dem Konzept der verdünnten Tropfen und weißen Kügelchen?“

Die Schulmedizin verhöhnt die Homöopathie, um an anderer Stelle zu behaupten, Gift sei Medizin (z. B. Chemotherapie).

Die „Erfolgsquote“ von Chemotherapie liegt im Bereich von etwa 2%. Diese Zahlen sind das Ergebnis einer umfangreichen Studie vom Dezember 2004 aus der Zeitschrift *Clinical Oncology*. Daraus geht hervor, dass ein Patient durch Chemo-Behandlung ca. 2% mehr Überlebenschancen über die folgenden fünf Jahre haben soll, als ein Patient, welcher darauf verzichtet.

Bei der Schulmedizin handelt es sich um ein Gesundheitssystem, das den Nutzen von Sonnenlicht, Homöopathie, Akupunktur und Saftfasten leugnet, aber toxischen Impfstoffen, Chemotherapien und krebserregenden Mammographien vertraut und sogar Babys Medikamente verabreicht, die so giftig sind, dass sie bei den Winzlingen Depressionen auslösen, noch ehe diese überhaupt alt genug zum Sprechen sind!

Wenn die Schulmedizin tatsächlich über wirksame Heilmethoden verfügen würde, dann hätten Ärzte und Pharmakonzerne doch keine Angst vor Konkurrenz z. B. in Form von Nahrungsergänzungen, Alternativtherapien und natürlichen Heilmitteln. Und sie würden nicht versuchen, diese natürlichen Mittel zu kontrollieren oder gar gesetzlich zu verbieten.

Große Teile der konventionellen Medizinwissenschaft stecken noch in einer Physik, die über 100 Jahre alt ist. Robert Becker hat beispielsweise vor 20 Jahren herausgefunden: Strom in seiner Spannungsform lässt Gewebe nachwachsen.

Nun müsste man doch erwarten, dass die Wissenschaft dem Phänomen nachgeht. Die Natur zeigt uns, dass es möglich ist, Extremitäten nachwachsen zu lassen.

Biologen und Ärzte um Arthur S. Levin von der medizinischen Fakultät in Pittsburgh ist es gelungen, bei Kaulquappen, die diese Fähigkeit eigentlich bereits verloren hatten, mithilfe eines künstlich induzierten Einstroms von Natrium-Ionen, das Wachstum eines neuen Schwanzes zu induzieren. Jetzt haben sie damit begonnen, an ca. 80 Soldaten und Zivilisten zerstörte Knochen mit der Verpflanzung von tierischem Gewebe den Knochen- und Muskelaufbau wieder herzustellen.

Das bietet uns Möglichkeiten der Heilung, die unvorstellbar groß sind. Stattdessen schweigt man darüber in der medizinischen Literatur hinweg oder redet es schlecht. Dass die Gesellschaft sich das gefallen lässt - und das bei limitierten finanziellen Möglichkeiten -, das ist ein ungeheurer Skandal.

Warum glauben wir etwas? Weil alle anderen es auch glauben? Weil unsere Familie und unser direktes Umfeld es glauben? Haben es die Massenmedien nicht immer wieder so berichtet? Was wäre aber, wenn alles, was wir z.B. über Infektionskrankheiten und Impfungen glauben, nur eine Illusion wäre?

Machen wir das eigene Glauben und Wissen stark. Die folgenden Kapitel dieses Buches bieten eine gute Chance dazu.

## **Wir erleben, was wir denken**

Den ganzen Tag über denken wir irgendetwas.

Beobachte dich selbst und du wirst feststellen, dass "da oben" nie Ruhe ist. Irgendein Gedanke ist immer da, sei es, dass Dinge erledigt werden müssen, dass Probleme gewälzt werden oder Phantasien entstehen und wieder gehen.

Alles, was es in unserer Welt an festen Gegenständen zu sehen und anzufassen gibt, wurde zuvor gedacht und erdacht.

Wenn sich eine Töpferin vornimmt eine schöne, geschwungene Vase mit Ornamenten herzustellen, was passiert dann in ihrem Kopf? Sie macht sich zuerst ein Bild. Erst wenn sie sich über einige Dinge im Klaren ist, z. B. welche Menge Ton sie benötigt, welche Form das Werkstück haben soll, kann sie beginnen. Sie setzt ihre Gedanken in die Tat um. Somit kann man sagen, dass Gedanken zu Materie werden.

Ich komme zu einer kühnen These:

In unserem Höheren Sein sind wir eigentlich kein Wesen aus Fleisch und Blut, sondern wir sind eine unsichtbare Energiemanifestation, eine Ansammlung von Gedanken, Gefühlen und Einstellungen, die zusammen unser einzigartiges Selbst ausmachen. Wir sind unsere Hoffnungen, Erwartungen, Wünsche, Ängste, Sehnsüchte und Leidenschaften. Wir sind ein Gedanken- und Gefühls-Wesen- nur dies gibt uns den Wert an sich.

Bedenke – jedes Wort, das du sprichst, ist ein kleiner Baustein deiner zukünftigen Tage. Worte sind Töne, die Gefühle unserer Seele ausdrücken und Gefühle sind aus Gedanken geboren. Dinge geschehen nicht zufällig. Niemand ist Opfer der Pläne und Absichten der anderen. Alles, was mir geschieht, das habe ich selbst in mein Leben hineingedacht und hineingefühlt. Wir haben es uns in Form von Ängsten und Sorgen herbei phantasiert. Alles, was geschieht, ist ein absichtsvoller Akt- bestimmt durch Gedanken und Gefühle. ALLES!

Ohne das Unsichtbare, ohne die Intelligenz, die schöpferischen Gedanken und das tiefe Gefühl unserer Seele wären wir NICHTS.

Was könnte der Sinn sein von der Schönheit einer Blume, wenn da niemand wäre, der sie bewundert. Ohne Gedanken und Gefühle ist unser Körper ein totes Vehikel. Ein Augenblick genügt, um voller Kummer und Selbstmitleid zu sein. Ein Augenblick genügt, um aufzuhören zu weinen und fröhlich zu lachen.

Wie wird unsere Zukunft erschaffen – einzig durch Gedanken!

Oft fällt es uns gar nicht mehr auf, wie wir ein und denselben Gedanken permanent im Geiste wiederholen und uns dann wundern, dass das Gedachte eingetroffen ist. Meistens sind es Situationen oder Ereignisse, vor denen wir uns fürchten. Wenn wir einen Gedanken aussenden, so versucht das Universum diesen Gedanken für uns in die Tat umzusetzen. Dabei ist es egal, ob es etwas Negatives oder etwas Positives ist. Deshalb sollten wir sehr genau darauf achten, an was wir denken, mit was wir im Geiste umgehen. Beobachte deine Gedanken. Wo liegt der Fokus? Natürlich ist es nicht immer einfach im Leben und es gibt Phasen, in denen schlechte Gedanken kommen.

Beachte besonders wiederkehrende Gedanken.

Deine Umgebung tritt mit diesen Gedanken in Resonanz. Wir ziehen das an, was unsere Gedanken aussenden.

Wie man in den Wald hinein ruft, so hallt es zurück. Manchmal ist es sinnvoll, nichts zu unternehmen und bestimmten Gedanken keine Energie zu geben. Beschäftige dich nicht mit Problemen, die im Grunde keine sind und schaffe nicht unnötigen Konfliktstoff. Es macht durchaus Sinn, sich und andere in Frieden zu lassen. Erwarte nichts, so kannst du nicht enttäuscht werden. Kein anderer ist für dein Glück zuständig. Bürde niemanden etwas auf, das nicht getragen werden kann.

Beginne mit Gedanken der Freude und Gelassenheit bei dir selbst. Schiebe destruktive Gedanken einfach im Geiste auf eine Wartebank und wende dich guten Gedanken zu. Du wirst merken, wie du dich sofort besser fühlst. Lächle dabei und freue dich deiner konstruktiven Gedanken. Erfolg ist nicht nur eine Frage von richtigen Entscheidungen und richtigem Handeln, sondern eben auch von zielgerichtetem, lösungsorientiertem Denken.

Denken im Dienste unseres Erfolges ist grundsätzlich etwas anderes, als Positives Denken. Worin besteht der Unterschied?

Viele Menschen befassen sich mit dem „Schön Denken“ der Realität, weil sie tief in der Not, zumindest aber in einem enormen Stress stecken. Und aus dieser Not-Situation heraus lernen sie bei irgendeinem Erfolgs-Coach oder in Positiv-

Denk-Büchern, welche Entscheidungen sie zu treffen, und was sie zu tun haben. Und das tun sie dann ... erfolglos. Warum erfolglos?

Weil ihre unbewussten Gedanken noch immer auf Not, noch immer auf Mangel programmiert sind. Sie lernen zwar zu meditieren, zu affirmieren und zu beten, aber sie dringen damit nie über die Schale des Bewussten, des Mangels hinaus.

Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass unser Unterbewusstsein 95% der Steuerung unseres Seins erledigt, dann ist es leicht zu begreifen, dass die 5% bewusster Handlungsoptionen, die noch übrig bleiben, die Materie auch nicht mehr nachhaltig verändern können. Diese geradezu kleinteiligen Ressourcen haben als ständigen Widersacher unser Unterbewusstsein mit samt den dort gespeicherten Programmen. Und dieses Unterbewusstsein ist dann auch für unsere Zweifel, Bedenken und Befürchtungen zuständig; die stärker sind als jedwede positive Affirmation.

Wenn wir täglich stundenlang zweifeln, uns selbst und der Zukunft misstrauen, dann brauchen wir uns nicht zu wundern, dass unsere Zweifel gewinnen. Das ist der Grund, warum so viel Erfolgssuchende dauerhaft erfolglos bleiben. Weil sie sich nie mit dem Unterbewusstsein befassen und hoffen, der Verstand und die Vernunft könnten es regeln. Sie glauben, dass das Aufgeschriebene und das Auswendiggelernte hilfreiche Werkzeuge sind.

Das ist in etwa so, als würden wir einem 38-Tonnen-LKW den Zweitakt-Motor eines Trabbi einbauen. Er würde auch nicht von der Stelle kommen.

Was ist also unsere Aufgabe? Sie besteht unter anderen darin, anzuerkennen, dass wir zerstörerische (negativ schöpferische) Gedanken (=Glaubenssätze) in uns tragen, ihre Wirkung zulassen und glauben, die riesige Düne unserer Glaubenssätze mit dem kindlichen Schüffelchen unseres Tagesbewusstseins wegräumen zu können.

Ist die Not und das Mangelbewusstsein groß, dann sollten wir uns in die Hände eines erfahrenen Therapeuten begeben, der tiefer in das Unterbewusste schaut und unsere Programmierungen aufdeckt. Erst, wenn wir uns dann von Denk- und Emotions-Müll befreit haben, können wir unserer (neuen) inneren Stimme zuhören, und ihr den Auftrag geben, unsere Zukunft (neu) zu erschaffen. Genauso, wie es die störenden Gedanken geschafft haben, unser Handeln zu beeinflussen, werden es auch die neuen, positiv wirkenden Gedanken tun. Sie werden zum Schöpfer unserer neuen Realität. Was wir einmal gelernt haben (negative Einstellungen), das können wir auch wieder verlernen. Auch, wenn das nicht von jetzt auf gleich passiert.



Gibt es einen Königsweg? Das, was ich gedanklich auf das Wetter projiziere, das macht es so schrecklich, so mies oder auch so herrlich. Aus dieser Systematik ergibt sich nun die Frage, wie schaffe ich es, meine Gedanken zu bändigen und mich nicht ständig von bohrenden Gedanken und Emotionen verbrennen zu lassen? Die Strategie ist ebenso einfach wie praktikabel.

Wir geben zukünftig bestimmten Gedanken und Problemen fixe Zeiten. Ich will vor dem Problem oder dem Gedanken nicht weglaufen, aber ich will auch nicht ständig in meinem Kopf oder meinem Körper (in Form von Unruhe) Gefühls-Schleifen wahrnehmen, die permanent Energie schlucken. Ich beschließe also:

„Du Problem (z.B. Konflikt mit meiner Schwiegermutter) bist heute Abend zwischen 17:00 Uhr und 18:00 Uhr bei mir auf der Agenda und da denken wir intensiv darüber nach, wie zukünftig mit der Rechthaberei meiner Schwiegermutter umgegangen werden soll. Nur dann liegt auf diesem Thema der absolute Fokus und ich verbiete mir in Problemen zu denken, sondern lösungsorientiert.“

Der Vorteil dieser Methode:

- Ich stelle mich der Thematik.
- Ich habe einen konkreten Handlungsplan.
- Ich konzentriere mich auf die Lösung und lege Handlungsschritte fest.

Dadurch sitze ich am Steuer, löse Zukunftsängste auf, so dass ich die Kontrolle über mich und meine Gedanken/Gefühle nicht verliere.

Was ist nötig, um ein Problem zu haben? Wir glauben, etwas läuft aus der Kontrolle, insbesondere, wenn es in der Zukunft liegt. Wir haben keinen direkten Zugriff, kein Vertrauen, weil das Problem nicht jetzt, sondern für morgen angekündigt ist.

Ich treffe die Schwiegermutter morgen und ich weiß nicht, was auf mich zukommt. Und in diesen „Zustand von Morgen“ projiziere ich alle möglichen Konflikte, die mich „gefühl jetzt“ überfordern. Mein Fokus ist nicht auf das Hier und Jetzt gerichtet, sondern ich baue über die Gegenwart eine Brücke, die in der Vergangenheit beginnt (nämlich die ungunstigen Erfahrungen mit der Schwiegermutter) und von dort geht die Brücke direkt in die Zukunft – denn dort rechne ich ja schließlich mit der Fortsetzung des Problems. Ich kreierte also bereits heute (mittels meiner Gedanken) das Schauer Märchen, das noch gar nicht stattgefunden hat.

Das fatale daran ist, die Vergangenheit (die Erlebnisse von gestern) sind eigentlich mausetot, aber seine Wirkung von damals ist immer noch in meinen Gedan-

ken gespeichert. Ich kreiere also eine Gedankenform „WAS WAR GESTERN“ und ich übertrage das Vergangene auf das Jetzt. Ein absurder Vorgang, oder?

Wir müssten also sagen: Ich habe kein akutes Problem, sondern ich mache mir ein Problem. Probleme sind meistens ein Konstrukt unserer Gedanken und 99 % solcher „Geschichten“ liegen außerhalb des jetzigen Moments!

Ein wesentliches Dilemma, das dahinter steckt, liefert unser polarer Verstand. Polar bedeutet hier – bestehend aus 2 Teilen.

Da ist zunächst der bewusste Verstand, durch den sich unsere Persönlichkeit und unser Geist ausdrückt. Das ist der kreative Teil des Verstandes, der die Zukunft abschätzen und die Vergangenheit Revue passieren lässt und mit dem wir unsere tagesaktuellen Probleme lösen können.

Der andere Teil unseres Verstandes wird durch das Unterbewusstsein repräsentiert. Dieser Teil ist für unsere Gewohnheiten zuständig und er liebt deshalb sich wiederholende Verhaltensmuster. Mächtige 95% unseres Verhaltens werden aus diesem Bereich des Unterbewussten gesteuert und reguliert.

Dabei muss man sich natürlich fragen, woher kommen diese unbewussten Programme und wie funktionieren sie?

Um das Unterbewusstsein schnell und effektiv verändern zu können, gibt es verschiedene Bewusstseinszustände. Diese entscheiden, wie schnell wir Dinge die wir wahrnehmen in unserem Gehirn (Unterbewusstsein) abspeichern. Erwachsene sind meistens in der Beta-Ebene des Bewusstseins, hier braucht es meist ca. 300 – 1.000 gedankliche Wiederholungen, bis etwas als wahr und mir zugehörig empfunden wird.

Kinder schwingen hirntechnisch in der Theta-Ebene, hier braucht es nur ca. 1 – 25 Wiederholungen bis etwas als wahr empfunden und im Unterbewusstsein abgespeichert wird. Kinder von 0 bis 7 nehmen also Weltanschauungen, Erlebnisse und Überzeugungen ca. 10 bis 20-mal schneller auf als Erwachsene. Durch diese erhöhte Speicherbereitschaft des Unterbewusstseins sind deshalb die ersten sieben Jahre grundlegend für die Ziele und wahrgenommenen Grenzen des späteren Erwachsenenalters. Sie entscheiden darüber, auf welchen Geleisen und Spuren wir für den Rest unseres Lebens unterwegs sind! Nie wieder wird eine Lebensphase so bedeutsam und prägend für den Menschen sein. Dazu gehören auch psychische Verletzungen, Traumata und die Bindung zu unseren Eltern.

## Wenn Angst das Leben bestimmt

Die Welt ist ein unsicherer Ort. Da kann vieles passieren, mit dem man rechnen und auf das man vorbereitet sein muss. Und dabei helfen Sorgen. Sorge dich um deine Gesundheit, die deines Partners und deiner Kinder. Sorge dich, ob deine Kinder auf die schiefe Bahn geraten. Sorge dich, dass du morgen noch deinen Job hast. Sorge dich um das Alter und ob du dann noch genügend Geld zum Leben hast. Sorge dich, beim Sex zu versagen. Kurzum: lege dir die Einstellung zu: "Die Welt ist ein unsicherer Ort. Ich muss mir Sorgen machen, um vorbereitet zu sein. Wer zu sorglos ist, den bestraft das Leben".

Aber sei dir bewusst: Jede einzelne SORGE ist ein Saboteur von Gesundheit und Wohlbefinden.

Deine Sorgen lassen dich schlecht schlafen, sie verursachen dir Kopf- und Magenbeschwerden, sie verderben dir den Appetit, sie ruinieren dir jede Minute des Tages. Und am Ende des Tages stellen wir fest: So sehr wir uns auch sorgen, es kommt, was kommen soll. Will heißen: du verhinderst durch deine Sorgen absolut nichts. Im Gegenteil: Je mehr du dir ausmalst, was alles schief gehen kann, umso mehr trägst du dazu bei, dass das eintritt, worum du dich sorgst.

Gerade jetzt gibt es viele Gründe, Angst zu haben. Vor Krankheit und Tod, vor der wirtschaftlichen Zukunft und der gesellschaftlichen Fragmentierung.

Natürlich kann man auch den Blick lenken auf Menschen, die versuchen, Corona zu trotzen und aus der körperlichen keine soziale Distanzierung werden zu lassen. Doch es lässt sich nicht wegdeuten, dass in Zeiten einer Pandemie das Denken mehr als sonst um Gefahren kreist, Risikoabwägungen plötzlich zum Alltag gehören und ein Stück Unbekümmertheit verlorengelht. Das sorgt bei manchen für dieses Gefühl von Enge, das wir Beklemmung nennen oder drastischer: Angst.

Ständig berechnen Menschen die Folgen ihres Handelns und malen sich negative Szenarien aus. Die Mutigen unter uns aber gehen durch die Angst hindurch ins Unbekannte. Ein Plädoyer für mehr Courage im Leben .

Mut ist das Gegenteil von Angst. Aber: Auch ein Feigling kann gut leben. Es besteht kein großer Unterschied zwischen einem feigen und einem mutigen Menschen. Beide haben Ängste. Sie unterscheiden sich nur in einem: Der Feige gibt seiner Furcht nach. Wunder darf er nicht erwarten. Der Mutige geht hingegen durch die Angst hindurch ins Unbekannte.

Das Unbekannte macht Menschen gewöhnlich Angst. Als Kinder fürchten wir die Nachtgespenster, als Jugendliche ängstigen wir uns vor Prüfungen, als Erwachsene bangen wir um unseren Arbeitsplatz, weil wir uns vor dem fürchten, was wäre, wenn wir keinen mehr hätten. Wir fühlen uns bedroht von Fremden, weil wir sie nicht kennen und nicht wissen, was sie über uns denken. Lieben wir jemanden, fürchten wir den Verlust dieses Menschen, weil wir uns ein Leben ohne ihn schwer vorstellen können.

Was uns am stärksten ängstigt, sind aber nicht reale Begebenheiten: Die Wahrscheinlichkeit ist relativ gering, dass wir im Laufe unseres Lebens überfallen werden. Gemessen an der Vielzahl der Flugzeuge, die täglich weltweit in die Luft steigen, stürzen nur wenige ab. Auch erkrankten wir eher an einer harmlosen Erkältung als an einem lebensgefährlichen Virus.

Wir fürchten also nicht die Realität, sondern unsere düsteren Fantasien: Wir könnten überfallen werden, wir könnten abstürzen, wir könnten schwer erkranken. Wir fürchten, welche böse Konsequenzen sich für uns ergäben, wenn dies oder jenes geschähe oder wir dies oder jenes täten oder sagten. Ständig berechnen wir also die Folgen unseres Handelns und malen uns mögliche negative Szenarien aus.

Angst ist mit einem intensiven seelisch-geistigen Unbehagen verbunden, mit dem quälenden Gefühl, den alltäglichen und kommenden Ereignissen nicht gewachsen zu sein, jetzige und zukünftige Aufgaben und Probleme nicht bewältigen zu können. Angst gehört neben der Trauer und dem Ekel zu den negativen Grundgefühlen (Gefühl, Emotion). Die Angst ist eng verwandt mit der Furcht, außerdem mit der Scheu, der Schüchternheit, dem Schrecken, dem Entsetzen, dem Grauen und der Panik.

Neben ihren negativen Aspekten hat die Angst (wie die Furcht) auch eine positive biologische Funktion als Warnsignal, welches der Bereitstellung von Aufmerksamkeit und Handlungspotentialen als Antwort auf Gefahr dient (Real-Angst). Dadurch kann Motivation zum Handeln entstehen und (u.a. durch Ausschüttung von „Angst-Hormonen“, s.u.) die Leistungsfähigkeit des Organismus gesteigert werden.

Auch die Kriegsreporterin Petra Ramsauer, die unter anderem aus Syrien berichtet hat, nennt Angst einen „guten Ratgeber“. Richtig Angst zu haben, sei eine Kunst, vielleicht eine der wichtigsten Lektionen im Leben, schreibt sie in ihrem Buch über „Angst“. Dabei geht es Ramsauer nicht nur um das Warnsignal in brenzligen Situationen, sondern auch darum, sich von der Angst aus der Komfortzone treiben zu lassen, das Gefühl zu durchleben, um daraus zu lernen.

Ramsauer folgt damit dem Philosophen Sören Kierkegaard, der 1844 in seinem Traktat über die Angst schrieb: „Dies ist ein Abenteuer, das jeder zu bestehen hat: dass er lerne sich zu ängstigen, denn sonst geht er dadurch zugrunde, dass ihm nie angst war, oder dadurch, dass er in der Angst versinkt. Wer hingegen gelernt hat, sich zu ängstigen, der hat das Höchste gelernt.“

Akute Angst erzeugt immer ganz bestimmte Handlungsmuster. Entweder im Falle einer Gefahr die Flucht zu ergreifen, in die Schockstarre zu „flüchten“ oder uns zur Wehr zu setzen. Das ist die klassische ‚Flight or Fight – Reaktion‘. Dabei fährt der Körper alle Ressourcen hoch: Das Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt, die Atmung wird flacher, die Muskeln werden mit Blutzucker versorgt, damit wir schnell auf die Gefahr reagieren können. Dabei wird auch das Immunsystem aktiviert.

Für den Fall, dass wir in der Gefahrensituation verletzt werden, schützt die Immunaktivierung vor Infekten und sorgt für eine möglichst schnell einsetzende Wundheilung, um den Schaden zu begrenzen.

Diese drei autonomen Reaktionsmuster dienen evolutionsbiologisch betrachtet dem Überleben und damit der Arterhaltung. Im Rahmen der aktuellen Corona-Virus-Pandemie und der damit einhergehenden Gefahr einer Ansteckung kommen allerdings zu konkreten Ängsten zunehmend auch irrationales und katastrophales Denken sowie Panik dazu. Und die machen auf Dauer krank.

Als erster bezeichnete Sigmund Freud (1856-1939) die Angst nicht nur als Symptom, sondern als eine eigenständige Diagnose und unterschied eine Realangst (als angemessene Reaktion auf eine tatsächliche Gefahr) von einer „scheinbar grundlosen“ neurotischen Angst, welche durch z.T. unbewusste seelische Verletzungen (Traumata) und unbewältigte Konflikte entsteht.

Ebenso kann Angst durch bestimmte Schlüsselerlebnisse „erlernt“ werden (Phobie), welche dann Vermeidungsstrategien zur Folge hat und oft mit einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität verbunden ist

Furcht ist also nichts weiter als die Unfähigkeit, die Entstehung unserer Gedanken und Gefühle zu beherrschen. Genauso gut könnten wir sie einfach nur kommen und wieder gehen lassen – ohne ihnen allzu großes Gewicht zu geben. Wir könnten sie als Fantasie abtun, als menschliche Marotte belächeln oder als faules Gefühl entsorgen. Stattdessen ist es die Angst, die den Menschen zum Sklaven macht. Das Gegenserum, das Menschen von der Furcht befreit, heißt Vertrauen. Vertrauen in das eigene Handeln und vertrauen, dass wir geführt werden.

Jemand, der im Vertrauen handelt, lässt sich von seinem Herzen leiten. Vertrauen ist demnach nichts, was der Verstand berechnet. Der Kopf ist voll mit

Wissen und Erfahrenem aus der Vergangenheit, und errechnet daraus so etwas wie Wahrscheinlichkeiten, mit denen dies oder jenes in der Zukunft eintreten könnte.

Vertrauen ist vielmehr eine Intuition, eine Herzensangelegenheit, die einen bewegt, sich für etwas einzusetzen: Der Kopf ist also der Geschäftsmann. Das Herz hingegen ist der Spieler in uns. Wer mit dem Leben lieber spielt, statt es als Geschäft zu verstehen, benötigt Vertrauen in sich und seine Gaben. Vertrauen ist die vielleicht mutigste aller Eigenschaften.

Wer Vertrauen hat, kann sich anderen Menschen oder unbekanntem und auch schwierigen Situationen zuwenden, obwohl er sich vielleicht davor fürchtet. Was uns Angst macht oder an schmerzhaften Grenzen führt, vermeiden wir aber gewöhnlich. Dabei ist völlig klar: Wo die Angst ist, ist der Weg.

Wer bereit ist, etwas zu riskieren, auch auf die Gefahr hin, auf dem unbekanntem Terrain Fehler zu machen oder Schmerzen zu erleiden, beschreitet diesen Weg, weil er das Unbekannte nicht bloß theoretisch konstruieren, sondern erleben will. Wer das Unbekannte meidet, lebt dagegen ein Leben aus zweiter Hand, eines, das einem nichts bietet außer allen Kombinationen seiner alten, immer wieder durchgekauten Gedanken und der daraus resultierenden Möglichkeiten.

Vertrauen ist also Voraussetzung für die Erweiterung unseres Bewusstseins. Freiheit und Größe erlangt nur, wer in das Unbekannte hinter der Wissensbarriere hinausgeht. Weil er sich darauf einlässt, dass jeder Fehler, jeder Schmerz eine Lektion für unsere Seele ist, die für unsere Entwicklung unerlässlich ist.

Die eigene Angst anzusehen, ist auch wichtig, weil sich Ängste oft gar nicht auf eine reale Gefahr beziehen, sondern auf unsere Vorstellungen von einer Gefahr. „Neurobiologisch macht es keinen Unterschied, ob wir uns vor einem Löwen fürchten, der vor der Tür sitzt oder bloß vor der Vorstellung, dass ein Löwe vor der Tür sitzt, die Reaktionen im Gehirn sind dieselben“, sagt Gerald Hüther. Die nur vorgestellte Angst sei vielleicht sogar schlimmer. „Beim echten Löwen kann man ja die Tür einen Spalt aufmachen und nachsehen, was da sitzt“, so der Biologe. Die Angst vor etwas Imaginiertem könne dagegen ins Unermessliche wachsen, gerade weil sie sich nicht objektiv überprüfen lasse.

Genau da liegt auch das manipulative Potenzial der Angst. Denn wer Menschen Angst einjagt, tut dies meist mit Warnungen vor Szenarien in der Zukunft. Ob sie tatsächlich eintreten, ist kaum nachprüfbar. Doch können Angstvisionen Menschen gefügig machen. In seinem neuen Buch „Wege aus der Angst“ empfiehlt Hüther darum, stets danach zu fragen, mit welchen Interessen Menschen in der Öffentlichkeit warnen. „Man muss sich nicht in erster Linie fragen, ob

eine Warnung stimmt, sondern warum sie ausgesprochen wird. Und ob das nicht auch möglich gewesen wäre, ohne Menschen Angst zu machen.“

Nach Angaben des Robert-Koch-Instituts erkrankten etwa 15 Prozent der Bevölkerung zwischen 18 und 79 Jahren an einer behandlungsbedürftigen Form der Angst, Frauen häufiger als Männer.

Angst vor dem neuen Corona-Virus hat als Emotion zunächst einmal eine wichtige Steuerungsfunktion. Sie befähigt uns beispielsweise, sinnvolle Schutzmaßnahmen zu ergreifen wie Hände zu desinfizieren, Abstand zu halten, auch Quarantänemaßnahmen gehören dazu. Das Immunsystem wird dabei vorsorglich hochgefahren, damit es uns auch vor einer Virusinfektion schützt.

Angstgedanken können jedoch zum Dauerzustand werden und sich zur Panik steigern. Das kann passieren, wenn man aufgrund von unseriöser medialer Berichterstattung zur Corona-Pandemie zunehmend verunsichert wird oder die tatsächliche Bedrohung überschätzt und die eigene Fähigkeit, diese zu bewältigen, unterschätzt. Was passiert dann?

"Die damit verbundene chronische Stresssituation führt dazu, dass die zelluläre Immunaktivität unterdrückt wird. Und damit nimmt die Infektionsanfälligkeit erheblich zu. Wir wissen aus epidemiologischen Erhebungen, dass chronischer Stress die Immunabwehr so heftig schwächen kann, dass die Betroffenen deutlich krankheitsanfälliger werden und auch früher sterben." (Universitätsprofessor Dr. med. Christian Schubert-Klinik für Medizinische Psychologie Innsbruck).

Es gibt nicht "den oder die Depressive". Vielmehr spielen absolut individuelle Voraussetzungen und Bedingungen eine Rolle. Etwa, ob es Unterstützung durch Familie und Freunde gibt. Relevant sind auch die Faktoren alleinlebend sowie Geschlechter- und Altersbezüge. Zu den Hochrisikogruppen zählen etwa hochbetagte, alleinlebende Männer.

Herausfordernde Konstellationen sind somit:

- Menschen, die selbst oder Angehörige durch Covid-19 erkrankt erlebt oder verloren haben, können besonders von depressiven Episoden betroffen sein.
- Anhaltende oder zunehmende Sorgen um Existenzen sowie berufliche und soziale Stabilität können verstärkt zu Ängsten und Depressionen führen.
- Arbeitsplatzverlust durch die Nachwirkungen von Corona.
- Allein im ersten Halbjahr 2021 haben sich in Bayern achtzehn Prozent mehr Menschen als im vergleichbaren Zeitraum im Vorjahr wegen psy-

chischer Leiden krankschreiben lassen. Das meldet die DAK unter Berufung auf ihren Gesundheitsreport.

Auch Kinder brauchen Aufgaben und Strukturen. Bei ihnen stieg das Risiko für psychische Auffälligkeiten ebenso an. Vor den Corona-Einschränkungen lag es bei etwa 18 Prozent. Während der Krise erhöhte es sich auf 31 Prozent. Das geht aus einer deutschlandweiten Befragung von Forschern des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf hervor. (siehe dazu auch das Kapitel: „Corona vs. Psyche der Kinder“ in diesem Buch)

Ein möglicher positiver Aspekt: Mädchen und Jungen, die seit der Pandemie mehr Verantwortung übernehmen und deshalb in ihren Kompetenzen und Fähigkeiten reifen, können ihre Ressourcen stärken. Wichtig ist aber, dass sie ihre kindgerechte Freizeit haben – trotz der neuen Situation. Denn klar ist auch: Kinder und Jugendliche können in extremen Belastungslagen psychische Störungen davontragen. Eltern sollten auf veränderte Verhaltensweisen achten.

Sich jetzt schon auf die Zeit nach der Krise vorzubereiten, kann helfen, die aktuellen Probleme besser zu meistern. Wer sich langfristig auf etwas Schönes freut, etwa einen Urlaub oder unbeschwerte Treffen mit Familie und Freunden, setzt Energien frei und schafft Zuversicht. Weitere Maßnahmen könnten sein:

- **Alltag definieren:** Hier geht es darum, zu definieren, was "Alltag" in Corona-Zeiten heißt und wie er aussehen kann – ganz individuell für den privaten und beruflichen Bereich (als Wochenplan). Das ist zu Beginn herausfordernd, kann es aber einfacher machen, mittelfristig Wege zu finden, die Betroffene bewältigen können.
- **Aktiv bleiben:** Wer nicht unter Quarantäne steht, sollte sich auch außerhalb der Wohnung bewegen. Spaziergänge und Joggen können eine gute Ablenkung sein.
- **Bettzeiten einhalten:** Nicht länger als sonst im Bett bleiben. Denn bei vielen Betroffenen führt eine längere Liegedauer und auch längerer Schlaf zu einer Zunahme an Erschöpfung und Depression.
- **Kontakte:** Wer im Home Office arbeitet oder unter Quarantäne steht, kann sich mit Familie und Freunden zum Telefonieren oder Videochatten verabreden. Dabei am besten nicht nur über das Corona-Virus, sondern lieber über andere Themen sprechen.
- **Seriöse Informationsquellen nutzen:** Fakten mindern Sorgen und Angstgefühle. Dabei sollten ausschließlich seriöse Quellen bevorzugt werden. Der Nachrichtenkonsum sollte bis auf ein- bis zweimal täglich begrenzt werden.



Am Ende dieses Kapitels über die Angst noch eine kleine Anekdote.

Der Tod sitzt vor der Stadtmauer und wartet. Ein Gelehrter kommt vorbei, setzt sich zu ihm und fragt: „Was tust du hier?“ Der Tod antwortet: „Ich geh jetzt in die Stadt und hole mir 100 Menschen.“ Der Gelehrte rennt in die Stadt und ruft aufgeregt: „Der Tod wird kommen und 100 Menschen mitnehmen!“ Daraufhin rennen alle Menschen panisch in ihre Häuser und sperren sich über viele Wochen ein, 5.000 Menschen sterben. Als der Gelehrte die Stadt verlässt, sitzt der Tod immer noch dort und der Gelehrte sagt zornig: „Du wolltest 100 Menschen holen, es waren aber 5000!“

Der Tod antwortete: „ich hab 100 geholt, Kranke und Alte, wie jede Woche. Den Rest hat die Angst geholt, für die du zuständig bist!“