

Ruediger Dahlke

**KONFLIKTE
LÖSEN
UND KRISEN
MEISTERN**

Rituale als Schlüssel

SCORPIO

WICHTIGER HINWEIS: Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autor und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Das gilt insbesondere für die Vorschläge zu den Ritualen, speziell diejenigen zu Sexualität, Rauchen, Alkohol und Drogen. Diese Anregungen spiegeln die persönliche Meinung des Autors wider und sind von jedem Elternteil hinsichtlich des Jugendschutzes und des Betäubungsmittelgesetzes unbedingt eigenverantwortlich zu prüfen! Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Der Umwelt zuliebe

- produzieren wir zu über 90 % in Deutschland
- achten wir auf kurze Transportwege
- drucken wir auf Papier aus verantwortungsvollen Quellen

© 2023 Scorpio Verlag in der Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Lektorat: Ralf Lay
Layout und Satz: Robert Gigler
Gesetzt aus der Minion Pro und der Alégre Sans
Druck und Bindung: CPI, Leck
ISBN 978-3-95803-556-0
Alle Rechte vorbehalten

Scorpio-Newsletter: Mehr zu unseren Büchern und Autoren
kostenlos per E-Mail!
www.scorpio-verlag.de



INHALT

Ein Wort zuvor 19

TEIL I: Zum Ursprung und Umgang mit Konflikten und Krisen 11

Die Geburt als Urmuster von Konflikten und Krisen 11
Raus aus der Komfortzone 13 || *Sichere Wege verlassen* 15 ||
Das Gesetz der Polarität 16 || *Konflikte, Kämpfe und
Entzündungen* 18

Anfang mit Angst oder Hoffnung – die Krise 19
Panta rhei – die Welt im Wandel 23 || *Erst Altes loszulassen,
ermöglicht den Aufbruch in Neues* 25 || *Was macht den Widerstand
gegen Neues so attraktiv?* 28 || *Ein längst gelüftetes Geheimnis* 29

Wie wir uns der wirklichen Wirklichkeit nähern können 32
Die Neuroplastizität 32 || *Epigenetik* 33 || *Die Macht der
Prägung* 35 || *Rituale als Lösungen* 38 || *Gründe für die Erfolgs-
geschichten neuer Prägung* 41 || *Geführte Meditationen* 43 ||
Begeisterungsbooster 47 || *Die Weite des mustergültigen Feldes* 48 ||
Der Weg zur Umsetzung 49 || *Affirmationsakrobatik, Wünsche-
wesen und Verwirklichung* 50 || *Perspektivwechsel* 52

Im Anfang liegt alles	53
Übergangskrisen und -rituale	56
<i>Übergangsrituale</i> 60 <i>Rituale und ihr Wirken</i> 64 <i>Felder und Muster</i> 68	
Indigene Ritualwelten	72
<i>Heilungsrituale</i> 76 <i>Einweihungsrituale</i> 79	
Von Routinen zu Ritualen	82
Zeit für Rituale und Feste	88
<i>Morgen- und Abendritual</i> 90 <i>Gebete als Rituale</i> 91 <i>Feier- Abend-Rituale</i> 93 <i>Alltags-Zauber-Ritual</i> 93 <i>Das Glücksdrachen- Ritual</i> 94 <i>Das »Zusammenzwick-Ritual« als Beispiel</i> 95	
Weitere Alltagsrituale	96
<i>Essensrituale</i> 97 <i>TamanGa-Natur-Kur-Rituale</i> 98 <i>Arbeitsrituale</i> 99 <i>Wegerituale</i> 100 <i>Heimische Ritualplätze</i> 101 <i>Feiern, Feste und Fixpunkte im Jahr</i> 103 <i>Rituelles Segnen</i> 110	

TEIL II: Lebensübergänge als Krisen oder Chancen

Die Geburt – Eintritt in die Welt der Gegensätze	112
<i>Mit dem Kopf durch die Wand</i> 114 <i>Breast is best</i> 116 <i>Das Leben als Kette von Geburten</i> 117 <i>Dem Geburtsprozess seinen natürlichen Lauf lassen</i> 119 <i>Der Kontakt zu inneren Persönlichkeitsanteilen</i> 121	
Die Entwertung des Aggressionsprinzips	122

Komplikationen bei der Geburt	126
<i>Steißlage</i> 126 <i>Querlage</i> 130 <i>Kaiserschnitt-Folgen</i> 134	
<i>Wenn das Baby zu früh kommt</i> 135 <i>Nabelschnur um den Hals</i> 137	
Geburtsmuster für das weitere Leben	138
Krisen nach der Geburt	145
<i>Wochenbettdepression und Stillpsychose</i> 146 <i>Lustverlust</i> 149	
<i>Kindliche Umstellungsprobleme</i> 152 <i>Zahnen – Durchbruch der Aggression</i> 152 <i>Abstillen – verzichten lernen</i> 154	
Klein(kinder)krisen	157
<i>Von Krabblern und Aufrichtigen</i> 157 <i>Erstes Nein und Trotzphase</i> 160 <i>Und wieder einmal das Aggressionsprinzip</i> 163	
<i>Zwei Töpfchen, drei Probleme</i> 164 <i>Babysprache und Fütterungszeremonien</i> 165 <i>Kleine Thronfolger</i> 168	
<i>Frühe Bettgeschichten</i> 170	
Kindergartenspaß oder Vorschulstress?	176
Die Einschulung	180
Erwachsen werden	184
<i>Die Aufwertung der Periode</i> 185 <i>Der Stimmbruch</i> 187	
<i>Pubertätsakne – versch(r)obener Durchbruch der Sexualität</i> 189	
<i>Pubertätsmagersucht</i> 191 <i>Traditionelle Pubertätsrituale</i> 194	
<i>Riten zum Erwachsenwerden</i> 195	
Moderne Kindergesellschaften	198
<i>Ewige Jünglinge</i> 203 <i>Der Fernsehkindergarten</i> 204	
<i>Sucht statt Suche</i> 206 <i>Rituale des Erwachsenwerdens für Frauen</i> 209	

Ersatzrituale für Übergänge und Rituale zur Suchtvermeidung	211
<i>Schwellenrituale</i> 211 <i>Die erste Zigarette</i> 215	
<i>Das Alkoholritual</i> 217 <i>Die Rauschgiftfalle</i> 218 <i>Notwendige</i> <i>Aufstände</i> 219 <i>Ekstase</i> 221	
Die Adoleszenz	228
Beziehung und Partnerschaft	233
<i>Ideen für Hochzeitsrituale</i> 243 <i>Rituale zum Beziehungsmanage-</i> <i>ment</i> 244 <i>Scheidungsrituale und Trennungsmanagement</i> 246	
Spirituelle Krisen	248
Erdung als Heilmittel für spirituelle Krisen	252
TEIL III: Ein Tag – Ein Jahr – Ein Leben	257
Der Tag als Spiegel des Lebens	257
Das Leben rund gestalten	262
Alles zur rechten Zeit	266
An Konflikten und Krisen scheitern oder sie meistern	268
ANHANG	271
<i>Die zwölf Lebensbühnen</i> 271 <i>Die zwölf Heilsamen</i> <i>Tugenden</i> 272 <i>Literatur von Ruediger Dahlke</i> 272	
<i>Anmerkungen</i> 274	

EIN WORT ZUVOR

In einer Zeit, in der die Krisen sich jagen und wir längst in einer Dauerkrise gelandet sind, in der sich Politiker hilflos von Krisen vor sich hertreiben lassen, wird es immer dringender erforderlich, substanzuell wirksame Auswege zu finden. Hier scheint mir das heute so weitgehend unterschätzte Ritual als die altbewährte Methode des Krisenmanagements die vielversprechendste Möglichkeit zu bieten. Die moderne Placeboforschung liefert diesbezüglich eine Fülle an Belegen und Material, die auch in unserer Zeit überzeugen. Wenn wir erleben, wie Scheinoperationen genauso wirksam sind wie die echten chirurgischen und die einzige Gemeinsamkeit beider Varianten das Ritual ist, wird es Zeit umzudenken.

Die Durchschlagskraft von Ritualen mag zwar für den vernunftgesteuerten Intellekt schwer nachvollziehbar sein, aber wir sind mehrheitlich reif, einen großen Schritt über die reine Vernunft hinauszugehen, die uns in all die gängigen Krisen geführt hat und bisher keine adäquaten Lösungen bietet.

Solange Gesellschaft und Religion keine von der Bevölkerung in breitem Konsens mehr akzeptierten Rituale bieten, bleibt nichts übrig, als sie sich selbst zu schaffen. Die angegebenen Ritualvorschläge dienen zur Anregung für eigene Lösungen, die gelegentlich aufgelisteten Fragen der Kontemplation des Themas, ohne nach einer unmittelbaren Antwort oder einer bestimmten Vorstel-

lung zu suchen. Wir spüren uns einfach in die Frage hinein und gestatten es unserer Intuition, dass sich gewisse Eingebungen in unserem Inneren niederlassen. Wir halten inne, um zu spüren, was es mit dem speziellen Thema auf sich hat. Zuweilen tauchen dabei Anregungen dazu auf, was wir verändern oder verbessern könnten. Manchmal kommen so noch Stunden oder Tage nach der Kontemplation verborgene Möglichkeiten und Qualitäten zum Vorschein.

Die aus spiritueller Sicht gesehenen, psychosomatisch und symbolisch zu verstehenden Beschreibungen in diesem Buch sind keine »Schuld«zuweisungen im wertenden Sinne, weder an Ungeborene, Kinder, Heranwachsende noch an irgendwen – etwa wenn es heißt, dass es »wahrlich keine leichte *Entscheidung*« für den Fötus sei, »die körperwarme weiche Innenwelt zugunsten der kalten und vergleichsweise harten äußeren Welt zu verlassen«. Sie sollen uns vielmehr für mögliche Muster sensibilisieren, die zu erkennen später dabei helfen kann, besser mit Krisen und Problemen umzugehen. Außerdem vermag, wer das Wesen eines Musters in der Tiefe durchschaut, erfolgreicher Rituale zu kreieren, die diesem Muster gerecht werden.

Beginnen wir also mit dem Urmuster von Krisen und Konflikten, der Geburt.

TEIL I

ZUM URSPRUNG UND UMGANG MIT KONFLIKTEN UND KRISEN

Die Geburt als Urmuster von Konflikten und Krisen

Aus manchen Perspektiven erscheint das Leben wie eine Kette von Konflikten, die in modernen Zeiten in Krisen eskalieren. Tatsächlich begann das Leben auch gleich so. Auf dem Weg in die(se) Welt müssen wir schon durch einen Engpass. Sich aus der Gebärmutter zu befreien und deren Mund zu passieren, ist alles andere als ein »Kinderspiel«.

An solchen Engpässen spielen sich im Kleinen wie im Großen vielmehr Schicksale ab. An der Engstelle der Thermopylen etwa erzwang sich im Spätsommer des Jahres 480 v. Chr. ein riesiges persisches Heer unter Xerxes I. gewaltsam Zugang nach Griechenland. In der Geburt war es unser Kopf, der sich den Weg aus dem Wasser- ins Luftreich durch die enge Pforte von Mutters Gebärmutteröffnung erzwang. Diesen »Kopfsprung« aus der inneren (Frucht)wasserwelt ins äußere Leben an der Luft muss ein Kind wagen. Davor sollte es sich schon von Mutters Senkwehen umdrehen und mit dem Köpfchen ins kleine Becken schieben lassen, wo es wie in einem Schraubstock festhängt, bis ihm Presswehen im wahrsten Sinne des Wortes den Ausgang aufpressen und es hinaus ins Leben befördern.

Nicht alle Kinder lösen diesen Konflikt zwischen »gemütlich in der körperwarmen Fruchtwasserwelt bleiben« oder »sich in die

Kälte der äußeren Welt pressen lassen« so konstruktiv. Denn es ist wahrlich keine leichte Entscheidung, die körperwarme weiche Innenwelt zugunsten der kalten und vergleichsweise harten äußeren Welt zu verlassen. Presswehen müssen pressen, und GeburtshelferInnen-Hände müssen herausziehen oder gar -zerren. Das Kind muss auf diesem Weg durch eine Art Niemandsland, wo es in äußerster Bedrängnis zwischen allen Stühlen beziehungsweise Welten hängt. Diesen Konflikt durfte ich dreißig Jahre mit PatientInnen der Schattentherapie¹ miterleben. Stanislav Grof hat ihn in seinen Geburts-Matrices² der Medizin-Wissenschaft nahegebracht.

Im Konflikt zwischen dem kurzfristig bequemen und langfristig tödlichen Drinnenbleiben und dem kurzfristig gefährlichen und langfristig einzig mit dem Leben vereinbaren Weg muss sich das Ungeborene mutig für Letzteren entscheiden. Legt es sich quer zur Entwicklungsrichtung, bedroht es das eigene und das mütterliche Leben.

Dabei hat es einen schwierigen, druck- und schmerzvollen Übergang in die Welt der Gegensätze zu bewältigen. Anderenfalls drohen bei Verweigerung in Form von Steiß- oder gar Querlage noch viel größere Gefahren. Letztere ist nur mit äußerer Hilfe von Geburtshelfern mittels Kaiserschnitt zu lösen. Ansonsten droht Mutter und Kind der Tod.

Bei Steißlage muss das dicke Ende in Gestalt des Kindskopfes zusammen mit der Nabelschnur durch den Engpass. Der Kopf wird bei dieser Einstellung zum Dickkopf, ist er doch körperlich zu Beginn die mit Abstand dickste Stelle – auch im übertragenen Sinne. Denn er drückt nun die Blutversorgung ab, weil Dickkopf und Nabelschnur zugleich durch die enge Pforte müssen und Letztere dabei zusammengepresst und der Blutfluss unterbrochen wird. Je länger, desto stärker wird dadurch die Gesundheit des Kindes und besonders seines Gehirns durch Blutmangel bedroht. So gefährdet sich ein Kind mit Mangel an Mut zum Kopfsprung ins Leben vor allem selbst.

Das Leben beginnt also notwendigerweise mit einer mutigen Entscheidung zum gefährlichen Weg durch die enge Passage in die kalte äußere Welt. Im Idealfall bekennt sich das Kind dazu und wählt die einzig relativ sichere Kopfsprungposition. Ansonsten wird alles mittel- und langfristig noch viel gefährlicher. Es zeigt sich also gleich zu Beginn des Lebens, wie bedrohlich Widerstand gegen den vorgegebenen Weg ist.

Wird dieser Konflikt und die folgenden nicht mutig im Sinne eines couragierten Lebens gelöst, wird alles schon zu Beginn lebensgefährlich. Nach dem drittichtigsten der *Schicksalsgesetze* liegt tatsächlich schon *im Anfang alles*.³ Abraham Lincoln (1809–1865), der 10. Präsident der USA, erkannte bereits für die Politik, wer aus Angst bei der Wahl zwischen Freiheit und Sicherheit Letztere wähle, werde am Ende beide verlieren. Und nicht nur am Anfang, auch am Ende des Lebens wird auf dem Sterbebett das nicht gewagte Leben zur größten Belastung in allen, einschließlich indigener Kulturen. Nichts wird – laut Sterbeforschung – mehr bereut, als sein Leben nicht gewagt und entschieden angepackt zu haben. Insofern ist Verweigerung der natürlichen Entwicklung unser größtes Problem.

Diese Regel gilt auch weiter während des Lebens, in der Zeitspanne zwischen Geburt und Tod und sowohl im individuellen wie kollektiven Geschehen. Wer etwa bei der Partnerwahl zwischen der großen Liebe und einer bequemen reichen Heirat die vermeintliche materielle Sicherheit im Laufe seines spekulativen Lebens wählt, wird am Ende meist beides verlieren. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt, weiß der Volksmund, und der Muttermund bestätigt es sozusagen schon bei der Geburt.

Raus aus der Komfortzone

Das Leben beginnt also bereits mit einer Entscheidung zwischen dem kurzfristig bequemen, langfristig gefährlichen und dem kurzfristig unbequemen, anstrengenden, bedrohlichen und langfristig

einzig gangbaren Weg. Da im Anfang schon alles liegt, ist uns das Verlassen der Komfortzone somit von Beginn an bis zum Ende Lebensaufgabe und Herausforderung zugleich.

Schon der persische Sufi-Mystiker Dschalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī (1207–1273) sagt es so deutlich und unmissverständlich:

*»Vergiss Sicherheit.
Lebe, wo du fürchtest zu leben.
Zerstöre deinen Ruf.
Sei berüchtigt.«⁴*

Geben wir uns dieser Aufgabe aus ganzem Herzen hin, werden wir dabei unsere Begabungen und in ihnen unsere Gaben entdecken und die anstehenden Herausforderungen als Förderungen erleben. Unsere Sprache ist nicht nur da ehrlich.

Wird aber die richtige, also richtungsweisende, entwicklungsförderliche Entscheidung versäumt, kann es sehr rasch lebensbedrohlich eng werden und war früher oft tödlich. Wer sich (zur natürlichen Entwicklungsrichtung) querlegt, gefährdet seine Mutter und sich selbst; wer auch nur zögert im Sinne der Steißlage, riskiert immer noch die eigene Gesundheit. Insofern wird uns die Geburt zum Urmuster eines Konflikts und offenbart sehr plastisch die Entscheidung zwischen dem Weg in die Krise und dem ins mutige Leben.

Diesen Archetyp verdeutlichen das Volk und sein (Volks)mund auch, wenn in anderen Zusammenhängen ebenfalls davon gesprochen wird, etwa wo der zähflüssige Verlauf einer Entwicklung als »schwere Geburt« bezeichnet wird. Tatsächlich ist die Geburt aber nicht nur Abbild und Muster anderer Lebensübergänge und ihrer Konflikte und Krisen, sondern generell aller Übergänge im individuellen und gesellschaftlichen Leben.

Die Übergänge aus der bäuerlichen in die mechanisierte und

von dieser in die digitalisierte Welt waren für viele schwere Geburten, für andere jedoch auch große Chancen. Und für manche sogar ein ebensolcher Spaß. Sie machten das Beste daraus und hatten obendrein Glück. Für Steve Jobs (1955–2011) und eine Handvoll Computer-Wizards wurde der letzte Übergang zum großen Wurf, weil sie mutig auf dieser neuen noch unerforschten Welle mit Glück surften. Sie brauchten – nach Malcolm Gladwells Buch *Outliers* – drei Voraussetzungen:⁵ Sie mussten den Mut haben, ihr Collegestudium abzubrechen, und zwei Portionen Glück: erstens in einem sehr schmalen Zeitfenster in den USA geboren zu sein und zweitens unbegrenzten Gratis-Internetzugang, um tage- und nächtelang zu programmieren. Solch gegensätzliche Varianten – der mutige Entschluss, alles auf eine (noch neue) Karte zu setzen, das Althergebrachte (College) abzubrechen, und die gehörige Portion Glück – sind oft in Konflikten gefordert. Diese Art, die Zeitqualität Kairos zu nutzen (später dazu mehr), statt in Krisen abzurutschen, wird oft in der Polarität, der Welt der Gegensätze, notwendig. Wer nur halbherzig agiert und nichts wagt, gewinnt selten oder nur wenig. Die Polarität bringt die Gegenpole hervor. Man kann *unter* die Räder kommen wie all diejenigen, die sich dem Übergang von der Schreibmaschine auf den Computer verweigerten, oder *auf* ihnen zum Rollen wie erwähnte Computerfreaks, die in US-Garagen Weltfirmen hochzogen.

Sichere Wege verlassen

Sichere Wege zu verlassen, fällt uns aus vielen Gründen schwer. Als ich mich vor vielen Jahren dafür entschied, die Zusammenarbeit mit Thorwald Dethlefsen⁶ (1946–2010) aus dem Hobbybereich in meinen Beruf zu wandeln, ging die Tür zu einer Schulmedizin-Laufbahn automatisch zu. Statt auf den Karrieretrip ging ich auf Weltreise. Das kostete Überwindung, brachte aber auch viel Neugierde und Lebensfreude ins Spiel und offenbarte mir noch

ganz andere Zugänge zu bis dahin unbekanntem Be-Reichen ganzheitlicher Medizin. Ebenso konnte ich die auch für mich anfangs unglaubliche Kraft von Ritualen miterleben.

Das Gesetz der Polarität

Das erste und wichtigste der *Schicksalsgesetze*, das der Polarität, zeigt sich bis in Details denjenigen, die sich diesen Spielregeln des Lebens öffnen. Als ich Ende der Achtzigerjahre mein erstes kleines Buch *Bewusst fasten*⁷ schrieb, tat ich das in Handschrift, bat meine Mutter, es abzutippen, und zerschnitt und verklebte das Manuskript anschließend x-fach, um schließlich das dann ziemlich angeschwollene, nur in dieser einen Form existierende Paket persönlich zum Verlag zu bringen – aus Angst, bei der Post könnte es verloren gehen. In meiner kurzen US-College-Zeit hatte ich nachts schon per Fernleitung an einem wohnzimmergroßen Computer programmieren dürfen. Dort schwärmte mir jemand vor, bald werde jeder Collegestudent so ein Teil haben, weil die sich bezüglich Größe und Preis rasch »gesundschrumpfen« würden. Darauf sehnlichst hoffend, besorgte ich mir – mit einem Freund – gleich eine der ersten dieser immer noch vergleichsweise großen Kisten.

Von nun an wurden meine Manuskripte dünner und sauberer. Ich musste sie als nochmals abgetippt ausgeben, weil spirituelle Bücher aus solch einer »seelenlosen Maschine« mancherorts als inakzeptabel galten. Als Mantak Chia und ich dieses neue Ver- und Vorgehen später zeitgleich öffentlich eingestanden, galt das kurze Zeit als skandalös. Wenig später war der »Skandal« normal. Zehn Jahre später war es schon skandalös, nicht zum Computer zu wechseln. Schließlich wurden die Manuskripte nicht mehr gesetzt, sondern direkt von der Floppy-Disk überspielt. Das ersparte mir einen ganzen Korrekturdurchgang und viel Aufwand.

Dank der Texterfassung am Computer konnte ich meine Gedanken einfach aus dem Hirn über die Finger in die Tasten fließen lassen und anschließend beliebig neu ordnen. Ohne diese

Entdeckung hätte ich niemals über achtzig Bücher so locker und leicht schreiben können. Vor allem aber begannen – wenn ich zurückdenke – schon damals meine Schreibmeditationen, die ich längst nicht mehr missen möchte und die meine Zen-Meditationen überholt haben, was die dafür aufgewendete Zeit betrifft. Aber was mir so viel Freude und Vorteile brachte, kostete viele Setzer ihren Job.

Hier und schon während unserer ganzen Geschichte gilt der Spruch »Wer nicht mit der Zeit geht, geht mit der Zeit«. Wir sind also gut beraten, mit der Zeit zu gehen, aber ohne auf dem Gegenpol unsere Wurzeln zu vernachlässigen, zu verraten oder gar zu verlieren, die wesentlich auf Zusammenhalt, -arbeit und Teilen beruhen. Steve Jobs vertraute – nach eigenen Worten – Bill Gates viele seiner Computergeheimnisse an und nutzte sich selbst und Apple dabei wohl am meisten. Gates nutzte das, um die Maustechnik und mehr für »sein« Windows zu klauen, Jobs profitierte von dessen Engagement, in jeden Haushalt einen PC zu bringen.

Die neue Mentalität des Teilens, die auf die ursprünglichen Gemeinschaften in den Höhlen des Anfangs und auf die lange Zeit ohne Besitz zurückgeht, hat all die neuen Milliardäre hervorgebracht. Hätte Gates' Stiftung nicht so viele (vor allem alte) Computer verschenkt und Zuckerberg nicht Facebook seinen Auftraggebern entwendet und so viel größer als diese gedacht – nämlich für die Welt statt für die Uni – und seine Werbemöglichkeiten anfangs nicht frei verteilt – zu Deutsch verschenkt –, niemals wohl wären beide so groß geworden und hätten dieses uns heute so selbstverständliche Feld ermöglicht.

Die neue Denke kommt aus diesem neuen Feld. Das Woodstock der nächsten Generation hieß »Burning Man« und entsteht alljährlich für eine Woche in der Black-Rock-Wüste von Nevada. Das größte »Hotelunternehmen« Airbnb ohne ein einziges eigenes Zimmer, das weltgrößte Taxi-Unternehmen Uber ohne ein einzi-

ges eigenes Auto, der einzige Angestellte, der je Milliardär wurde, Alec Schmidt – sie alle stammen letztlich von dort.

Ein gutes Zeichen und ein Hinweis auf die uns allen gemeinsamen Wurzeln wäre die Tendenz, am Ende den durch großzügiges anfängliches Teilen und anschließendes umfassendes Abkassieren aufgehäuften ungeheuren Reichtum in eigener Regie der Menschheit zurückzugeben. Auch hier gilt wieder die Polarität: Bei der Ex-Frau von Jeff Bezos zeigt sie sich in berührender Großzügigkeit, auf der Schattenseite dagegen an den als Stiftung getarnten Rockefeller- und Gates-Imperien, die durch ihre Art von Spenden statt ärmer immer reicher werden.

Die indische Göttin Kali, Partnerin des göttlichen Zerstörers Shiva, hat nicht zufällig einen blutroten Mund. Sie schenkt das Leben in einem mehr oder weniger blutigen Akt und nimmt es in einem oft ebensolchen wieder.

Die Geburt verrät uns insofern viel über Konflikte und die Entstehung von Krisen. Altes ist loszulassen und aufzugeben, bevor das Neue so richtig aufblühen kann. Aller Anfang ist schwer, enthält aber schon alles im Keim. Wer nicht anfängt und loslegt, kommt nirgendwo hin. Der Weg durch Engstellen und Niemandsland führt zu Beginn zwischen viele Stühle und ist anstrengend und nicht selten gefährlich, aber die beste und oft einzige Chance.

Konflikte, Kämpfe und Entzündungen

Die schon bei der Geburt kontroversen Kräfte, einerseits in der Komfortzone auszuharren und andererseits den Kopfsprung ins Leben zu wagen, sind also das Urmuster aller folgenden Konflikte. Werden sie nicht auf der Bewusstseinssebene ausgetragen und gelöst, sinken sie auf die Körperebene und werden hier wie auf einer Bühne in Entzündungen abgebildet. Dann kämpft unser Abwehrsystem mit einem beeindruckenden Waffenarsenal gegen Erreger mit ihrer Kampftechnik der Vermehrung. Gewinnt die Erreger-

seite, sterben Betroffene. Gewinnen Letztere, kommt es zur Genesung. Fieber entspricht einer Generalmobilmachung, wo alle Kräfte für den Kampf aufgeboden werden. Eine Pattsituation führt zu chronischen Entzündungsherden oder *silent inflammations*. Diese sind weniger merkbar mit leicht, aber langfristig erhöhten Körpertemperaturen und verbrauchen auf Dauer viel Energie, die anderswo fehlt.

Bleiben Konflikte in Partnerschaften ungelöst, führt das zu Kämpfen in Form von Streitereien bis zu (Rosen)Kriegen. Auch hier kann eine Seite siegen, oder es kommt zu chronischen Stellungskriegen und daraus folgend zu Dauerkrisen. Solche dauerhaft vor sich hin schwelenden Auseinandersetzungen kosten ein gerüttelt Maß an Kraft, da sie ständig viel Energie verschlingen.

Werden Konflikte im politischen Bereich nicht gelöst, kommt es zu Grenzscharmützeln oder -kämpfen. Durchbricht eine Seite die Grenze, gibt es einen das ganze Land erfassenden Krieg mit beiderseitigen Generalmobilmachungen und heißen Gefechten, bis eine Seite siegt oder eine Pattsituation zum Stellungskrieg, chronischem Krieg und zur Dauerkrise führt.

Das zugrunde liegende Thema bei alledem ist Aggression, die in ihrer destruktiv-unerlösten Form in Gewalt und in ihrer konstruktiv-erlösten in Tapferkeit, mutigen Kompromissen und Lösungen mündet, die Ausgleich zwischen beiden Seiten bewirken.

Anfang mit Angst oder Hoffnung – die Krise

Alles hat (s)einen Anfang, und in diesem zeichnet sich schon die weitere Entwicklung bis zum Ende ab. Würden wir das immer bedenken, wie sehr viel besser wären wir dran und unterwegs? Am Anfang braucht es eine Ent-Scheidung: Das Schwert ist aus der Scheide zu ziehen, sonst können wir weder loslegen noch -schlagen oder etwas in uns oder der Welt bewegen – wie innen, so außen. Wer sich nicht entscheidet, landet in allen Fällen in Krisen.

Aber auch wenn wir uns entscheiden, landen wir zuerst im Niemandland (des Geburtskanals). Ein Übergang ohne diese Situation zwischen den Welten ist gar keine Krise.

Wer sich direkt vom Kopf(geld)jäger – Headhunter – in eine neue, noch besser bezahlte Position vermitteln lässt, durchleidet keine Krise. Das nennt man heute einen Karrieresprung, der inzwischen meist am Einkommen bemessen wird. Die Übergangszeit im Niemandland – entsprechend dem Land zwischen zwei Ländern – ist entscheidend, um als Krise zu gelten.

Unser Wort »Krise« stammt vom griechischen *krísis*. Das bedeutet dort neben »Krise« auch »Entscheidung, Zwiespalt, Wahl«, aber ebenso »Urteil«, das der Wahl und Entscheidung vorausgeht, und »Erprobung«, die ihr folgt. Es kann aber auch »Scheidung« und »Trennung« meinen. Wer die Krise auf ihren negativen Aspekt beschränkt, wie das Deutsche weitgehend, bleibt in der Sicht begrenzt und im Leben eingeschränkt. Immerhin kennt die Medizin auch bei uns den Begriff der »Heilungskrise«. »Krisis« bezeichnet medizinisch – entsprechend der ursprünglichen Bedeutung – unter anderem den Entscheidungspunkt im Krankheitsgeschehen, und zwar im einen oder anderen Sinne: Ab der Krisis kann sich alles im Idealfall ebenso gut in Richtung Heilung entwickeln. So ist die Krisis auch der Umkehrpunkt zum Besseren. Die griechische Bedeutungsvariante »Entscheidung« bietet uns einen Schlüssel zum tieferen Verständnis und Wesen aller Krisen.

Das alte China hatte für »Krise« ein Doppelzeichen aus den Zeichen für »große Gefahr« und »große Chance«. Diese Anleihe aus China kann uns durch Einbezug der »Chance« eine weitere positive Perspektive der Krise eröffnen. Der Psychiater und Philosoph Karl Jaspers (1883–1969) geht noch einen Schritt weiter: »Im Gang der Entwicklung heißt Krisis der Augenblick, in dem das Ganze einem Umschlag unterliegt, aus dem der Mensch als ein Verwandelter hervorgeht.«⁸ Er schließt gedanklich an das Heraklit (ca. 520–460 v. Chr.) zugeschriebene *panta rhei* (»Alles fließt«) an,

wenn er formuliert: »Die Lebensgeschichte geht nicht zeitlich ihren gleichmäßigen Gang, sondern gliedert ihre Zeit qualitativ, treibt die Entwicklung des Erlebens auf die Spitze, an der entschieden werden muss.« Und er verdeutlicht auch die Konsequenzen der Verweigerung: »Nur im Sträuben gegen die Entwicklung kann der Mensch den vergeblichen Versuch machen, sich auf der Spitze der Entscheidung zu halten, ohne zu entscheiden. Dann wird über ihn entschieden.« Auch den Gedanken der Zeitqualität greift Jaspers auf, wenn er sagt, die Krisis habe ihre Zeit. Man könne sie nicht vorwegnehmen und überspringen. Sie müsse wie alles im Leben reif werden, brauche aber nicht als Katastrophe zu erscheinen, sondern könne sich im stillen Gang äußerlich unauffällig für immer entscheidend vollziehen.

Insofern stellt uns jede Krise vor die Entscheidung und Wahlmöglichkeit, sie bewusst anzunehmen und sich ihr zu stellen oder sich gegen die veränderte Zeitqualität zu stemmen, sie zu bekämpfen und einen Konflikt heraufzubeschwören.

Wir entscheiden also, ob sich die Krise zur großen Gefahr oder ebenso großen Chance entwickelt. Das alte chinesische, um die Polarität der Grundprinzipien Yin und Yang kreisende Denken erkennt zudem noch die Einheit hinter beiden entgegengesetzten Polen, was uns ebenfalls sehr helfen kann.

Die Nähe zwischen Krise und Krankheit wird in der Notwendigkeit derselben Entscheidung deutlich. Wir können einerseits ihre Botschaft annehmen und sie so in eine Chance wandeln, andererseits in eine Gefahr, indem wir sie abwehren und bekämpfen.

Hier lässt sich auch gleich die Entwicklung von Krankheit verstehen. Treffen wir die Entscheidung, Herausforderungen im Bewusstsein nicht anzunehmen, wird die Energie ins Unbewusste ausweichen und sich später nicht selten als Krankheitsbild verkörpern. So wird der Körper zur Bühne für nicht gelebte Themen, Aufgaben und Herausforderungen. Auf ihr wird die ursprüngliche Thematik dann von den Symptomen symbolisch abgebildet. Inso-

fern trifft der Ausdruck »Krankheitsbilder« sehr genau. Diese können uns auch nach ihrer bereits erfolgten Verkörperung durchaus noch leiten und sich als Förderungen erweisen, wenn wir sie auf die geistig-seelische Ebene zurückübersetzen. Das entspricht der Krankheitsbilder-Deutung von *Krankheit als Weg* bis *Krankheit als Symbol* (siehe »Literatur von Ruediger Dahlke« im Anhang dieses Buches).

So müssen wir ständig entscheiden zwischen augenblicklicher bewusster Auseinandersetzung oder Aufschub und späterer Bearbeitung unter erschwerten, weil verschlüsselten Vorzeichen. Die große Mehrheit von uns nimmt diese Entscheidungen kaum mehr bewusst wahr und wichtig, sondern wählt aus Gewohnheit den vermeintlich bequemeren Weg des Unterdrückens mittels allopathischer Schulmedizin oder seelischer Verdrängung.

Wie schon gesagt wurde, führt (symbolisch) »keine Entscheidung zu treffen« am Ende der Schwangerschaft in die totale Krise, und andere müssen mithilfe des Kaiserschnitts einspringen und die Krise für das noch Ungeborene und seine Mutter lösen.

Dieses Muster zieht sich durch alle Übergänge, die heute so häufig zu Krisen verkommen. Wird ein Jugendlicher weder in der Pubertät noch Adoleszenz erwachsen und bleibt er einfach zu Hause bei Müttern sitzen, sprechen wir mittlerweile vom Bore-out-Syndrom, dem Sich-zu-Tode-Langweilen. Letztlich fehlt diesen immer zahlreicher werdenden, vor allem männlichen Jugendlichen der Sinn im Leben, und so bleibt alles sinnlos. Dieses Sitzenbleiben ist noch schlimmer als in der Schule oder in der Partnerschaft sitzen gelassen zu werden.

In Zypern wünscht man sich man zum Abschied: »Kaló risikó!«, was mich bei meinem dortigen Treuhänder doch zunächst erschreckte. Aber im Griechischen besagt es in etwa: »Viel Glück!«; das heißt, hier wird Risiko ebenfalls nicht nur als negativ, als Gefahr, sondern auch als Chance und Möglichkeit gesehen. In Deutschland ist man bezüglich Veränderung grundsätzlich pessi-

mistisch: »Hoffentlich passiert nichts« ist hier der gängige Wunsch zum Abschied und letztlich das gesellschaftliche Mantra. Es macht Deutsche selbstverständlich besonders krisenanfällig.

Panta rhei – die Welt im Wandel

Auch wenn es zu Beginn im Mutterleib noch so schön ist, der Fötus schwerelos im Fruchtwasser schwebt und die Temperatur seines kleinen Körpers derjenigen der Fruchtwasserumwelt entspricht, es ist doch kein Bleiben. Durch die Temperaturgleichheit kann er sich nicht nach außen abgrenzen. Seine frühe Wahrnehmung ist deshalb grenzenlos und eins mit der Fruchtwasserwelt. In dieser Einheitserfahrung bildet sich Urvertrauen, die Basis allen späteren Selbstvertrauens und eines glücklichen und erfolgreichen Lebens. Niemand ist schuld daran, wenn es im frühen Paradies des Mutterleibs durch eigenes Wachstum immer enger und schließlich sogar höllisch beengend für das Ungeborene wird. Der Mangel an Alternativen legt den Entwicklungsimpuls Richtung Geburt sehr nahe, drängt ihn im wahrsten Sinne des Wortes auf.

Wie gesagt soll schon der griechische Philosoph Heraklit formuliert haben, alles sei im Fluss (*panta rhei*). Der Theosoph und Reformpädagoge Rudolf Steiner (1861–1925) betonte, alles Leben sei Rhythmus, der Harvard-Professor Richard Alpert und spätere Weisheitslehrer Ram Dass (1931–2019) formulierte: »Alles Leben ist Tanz«, und die moderne Physik belegt, das alles Schwingung ist. An dieser Erkenntnis gibt es kein Vorbeikommen. Wer trotzdem darauf zählt, dass sich im Leben und auf Erden nichts verändert, widersetzt sich der Grundtendenz und wird notgedrungen viele Krisen ernten und unter ihnen leiden oder möglicherweise sogar an ihnen zerbrechen. Wir tun also gut daran, uns auf Veränderung einzustellen. Sie ist das einzig wirklich Sichere.

Wer in den Wechseljahren die Richtung nicht wechseln mag, wie eine moderne Mehrheit, wird die Krise der Lebensmitte ernten, die heute mit all ihren Symptomen und Krankheitsbildern

schon fast Allgemeingut ist. Wer das Alter ablehnt und bekämpft, wird eine Niederlage nach der anderen einstecken im ebenso sinn- wie aussichtslosen Kampf gegen Mutter Natur. Die generelle Auf-lehnung gegen Mutter Erde und die große Mutter ist heute über-haupt Garant für eine Art Generalkrise der Menschheit. Werden all diese Lebensübergänge proaktiv bewältigt, trägt uns jeder Wechsel einem neuen Thema entgegen, und uns steht ein glückli-ches und erfülltes Leben ins (Körper)haus.

Wer sich alles ersparen will, dem bleibt nichts erspart, heißt es. Wer sich nichts ersparen will, dem bleibt auch nichts erspart, aber er wird bereitwillig durch sein Leben vorangehen und vorankom-men, sich auf die anstehenden Aufgaben einstellen, vielleicht so-gar freuen und sie leichter bewältigen. Das ist die optimale Le-benseinstellung, der hier das Wort geredet sei und die wir uns bezüglich der einzelnen Übergänge noch genauer ansehen. Da-durch können wir in Analogie gleich auch auf den optimalen Um-gang mit persönlichen, partnerschaftlichen, beruflichen und sogar gesellschaftlichen Übergängen schließen. So folgen wir der inzwi-schen längst von der Wissenschaft bestätigten Ansicht des Arztes und Naturphilosophen Paracelsus (ca. 1493–1541): »Mikrokosmos Mensch = Makrokosmos Erde.«

Unser Leben ist folglich (e)in Fluss mit Wellenbergen und Tä-lern oder einer Kette von Übergängen. Wer sich nach besagtem Motto »Hoffentlich passiert nichts!« dagegen wehrt, kann besten-falls noch Phasen von Stagnation erleiden. Letztlich widerspricht diese Haltung dem Lebensmuster und ist insofern krank(ma-chend). Irgendwann müssen Verweigerer daran erkranken.

Wir haben also die Wahl: im Rhythmus des Lebens von Wel-lenberg zu Wellental mit den Aufs und Abs dieses universellen Musters mitzugehen oder besser noch zu fließen und ein bewegtes Leben im Fluss zu genießen – oder uns für Stagnation und Leid zu entscheiden und dann darüber zu klagen. Erstere Option können wir mit Begeisterung und Enthusiasmus in die Tat umsetzen, in-

dem wir unseren lebendigen Geist und Gott beziehungsweise die Einheit dazu einladen, denn nichts anderes bedeuten die Wörter »begeistert« und »enthusiastisch« in ihrem Ursinn. Oder wir verwandeln mit der Haltung inneren Widerstands die (Heraus)forderungen des Lebens in Konflikte statt in Förderungen und daraus folgend in eine Kette von Krisen.

Das Leben mit seinen Höhe- und Tiefpunkten lässt sich also durchaus als eine leuchtende Kette strahlender Perlen erleben. Tatsächlich wird es dadurch mit Höhepunkten in Form von Gipfelerlebnissen und Tiefen des Erlebens angereichert und insofern (erfolg)reich. Oder wir bringen Widerstand ein und ernten eine deprimierende, schier endlos erscheinende Folge dunkler Perlen ohne Ausstrahlung.

Wie selbst schwerste Aufgaben in strahlende Perlen zu wandeln sind, zeigen uns zum Beispiel Biografien wie die von Helen Keller (1880–1968). Sie kam gesund zur Welt, verlor aber durch eine unbekannte Krankheit im Alter von neunzehn Monaten ihr Seh- und Hörvermögen. Die amerikanische Schriftstellerin wurde später vielen mit schwierigen Aufgaben bedachten Menschen zum leuchtenden Vorbild. Schwere Schicksale bedeuten schwere Aufgaben, die wir als gewaltige Herausforderungen in große Chancen wandeln können – sofern wir uns dafür entscheiden.

Erst Altes loszulassen, ermöglicht den Aufbruch in Neues

Am Muster der Welle wird deutlich, wie zwingend der Umschlagpunkt zwischen Wellenberg und -tal ist. Wir müssen zuerst Altes ganz loslassen, bevor Neues wirklich erscheint und wir es annehmen können. Ein bisschen von der oberen Position zu behalten und mit ins Tal zu nehmen, ist nicht möglich – so wie wir bei der Geburt auch nicht ein bisschen drinnen bleiben können in der schönen, angenehmen Wärme. Wir müssen offensichtlich erst raus aus dem (Frucht)wasserreich, um ganz draußen im Luftreich anzukommen.

Dies ist übrigens auch physiologisch so abgesichert. Solange das Baby Wasser auf der Haut spürt, wird es nicht einatmen und seine Lungenflügel keinesfalls ausbreiten. Das ist das Geheimnis der Wassergeburt. Sie ist sicher, weil die Kinder, solange sie Wasser auf der Haut spüren, nicht einatmen, auch wenn konservative, an die Maikäfer-Rückenlage der Mutter gewöhnte Geburtshelfer immer wieder davor warnen. So haben sie noch lange Widerstand geleistet, als der mutige französische Geburtshelfer Michel Odent die von den Delfinen abgeschautete Wassergeburt einführte. Entwicklungsbereite Gynäkologen wie der deutsche Prof. Volker Zahn folgten ihm rasch, andere mauern bis heute. Hier wird deutlich, wie wir mit Widerstand nur wertvolle Zeit verschwenden, ohne die Entwicklung aufhalten zu können. Das trifft beispielsweise schon für Ignaz Semmelweis' (1818–1865) Entdeckung der Hygiene im Allgemeinen zu wie auch für Joseph Lister (1827–1912) und die Wunddesinfektion. Hierzu empfehle ich den Film »Semmelweis, Ignaz – Arzt der Frauen« (1988) vom Regisseur und Arzt Michael Verhoeven. Er zeigt die Widerstandsmechanismen gegen den Fortschritt beispielhaft und ist ausführlich im Buch *Die Spielfilmtherapie* deudtet (siehe Literaturhinweise am Ende des Buches).

Das gilt jedenfalls gegenüber den Natur- und Schicksalsgesetzen. Aber die Polarität kommt auch ins Spiel, wenn es um menschengemachte Gesetze geht. »Wo Unrecht zu Recht wird, wird Widerstand zur Pflicht«, lautet ein vielzitiertes Wort von Bertolt Brecht (1898–1956). Er relativierte damit im juristisch-politischen Bereich den absoluten Vorrang der Rechtssicherheit und akzeptierte Widerstand nicht bloß, sondern forderte ihn sogar als letztes natur- und menschenrechtlich begründetes Gerechtigkeitsempfinden – etwa gegen Diktatoren.

Aber auch im technisch-wirtschaftlichen Bereich ist hier einiges zu lernen. »Herr Nokia« verbesserte nach dem vom österreichisch-amerikanischen Philosophen Paul Watzlawick (1921–2007) längst als problematisch entlarvten Motto »Immer mehr vom sel-

ben« das Handy ständig weiter. Aber im Alten lag keine Lösung, sondern in der Integration des Neuen, in diesem Fall des Computers ins Handy. Ähnlich ging es den Produzenten von Karteikartensystemen und Rechenschiebern. Sosehr sie diese auch optimierten, die Lösung lag im Computer, und Karteikarten- und Rechenschieber(produzenten) verschwanden von der Bildfläche. Sie empfanden Neuerungen als Problem und gerieten damit in Konflikt. Das ließ sie am Alten hängen bleiben und in bewährten, bequemen Routinen verharren, was zu falschen, weil zu wenig mutigen und kreativen Entscheidungen führte.

Wir müssen also letztendlich immer mit der Zeit gehen. Die hat ihren Rhythmus – und alles Leben besteht daraus. Widerstand dagegen ist Zeit- und Lebensverschwendung. Wo sich Widerstand gegen das ewige Muster des *panta rhei* richtet, führt er jedenfalls nur zu Leid und kann das »Rad der Zeit« doch nie lange aufhalten. Aber auch kurze Stillstandzeiten sind schon schlimm genug für Betroffene. Denn wer nicht mit der *Entwicklung* geht, wird *abgewickelt*.

Als Steve Jobs das iPhone hochhielt, verkannte »Herr Nokia« dieses Zeichen der Zeit und musste gehen. »Herr Samsung« hatte zwar auch die Entwicklung verschlafen, aber er erkannte es wenigstens und kopierte das iPhone in Windeseile, und zwar so gut, dass es ihn weiter und erfolgreicher denn je gibt. Aber noch ärgerlicher für »Herrn Blackberry«, der schon acht Jahre vor dem iPhone da war und sich der Weiterentwicklung verweigerte.

Die mutigen, kreativen Entdecker und Künstler sind dabei gar nicht zwingend auch die erfolgreichsten Geschäftsleute. Der Entdecker des ersten taillierten Schis oder des beweglichen Mastes beim Windsurfen ließen sich von Wirtschaftsleuten ausbooten, die den Trend und die Qualität der Zeit erkannt hatten. Im Bereich der Kunst und Musik verdienen Händler und Manager oft mehr als Urheber beziehungsweise Künstler wie Joe Cocker (1944–2014) oder Vincent van Gogh (1853–1890).

Was macht Widerstand gegen Neues so attraktiv?

In der Evolution sparte die Etablierung von Routinen lebenswichtige vitale Reserven. Ein viel Energie verbrauchendes Großhirn konnte ein erhebliches Risiko bedeuten, was sicher bereits unsere frühen Vorfahren in große Konflikte stürzte. Kaum hatte sich das Großhirn entwickelt, durften wir es also nur so selten wie möglich benutzen ... Deshalb haben wir in fast allen Bereichen unseres Daseins eingeschliffene Abläufe entwickelt und uns ganz auf sie eingestellt.

Nur so konnte es wohl zu einem derart fortschrittsfeindlichen Gesellschaftsmantra wie dem deutschen »Hoffentlich passiert nichts!« kommen. Dass es sich dem Volkscharakter tief einprägen sollte bei einer Bevölkerung, die so viele Erfindungen und Entdeckungen hervorbrachte und -bringt, ist umso erstaunlicher. Im Vergleich dazu gibt es hierzulande nämlich relativ wenige Firmengründungen.

Wohl jeder kennt den erhöhten »Energiebedarf« in neuen Situationen. Wer beispielsweise nach wochenlang keuscher Verliebtheit schließlich den ersten sexuellen Kontakt mit dem angehimelten Menschen erlebt, ist aufs Äußerste erregt, Millionen winzige Haare erheben sich in größter Erwartung. Das verbraucht enorm viel Energie auf allen Ebenen: Die Hormone spielen verrückt, die Blutverteilung verändert sich dramatisch, die Muskeln spannen sich an, bis es schließlich zur großen Entladung kommt. Zehn Jahre später, nach erfolgreicher Werbung, Heirat und Familiengründung, ist es oft so, dass sich der Akt eingespielt hat und sich kaum mehr ein Haar aufrichtet, das Blut braucht länger, bis es sich auf den Weg ins Becken begibt. Wir haben uns aneinander gewöhnt. Nach zwanzig Jahren, wenn die Kinder »aus dem Größten raus« sind, ist derlei »Energieaufwand« bei vielen sogar schon ganz zum Erliegen gekommen.

Im Beruf passiert Ähnliches. Wer nach langer Vorbereitung von vier Jahren Grundschule, neun Jahren Gymnasium, vierzehn

Semestern Medizinstudium und konsequenter systematischer Abfüllung mit Theorie nach zwanzig Jahren plötzlich die (alleinige) Verantwortung für Menschen(leben) trägt, ist aufgeregt und angespannt. Das verbraucht enorm viel Energie. Nur wenige Monate später reduziert Routine diesen Energieverbrauch schon beträchtlich, denn wir haben uns an die Verantwortung und die entsprechenden Tätigkeiten gewöhnt und ressourcenschonende standardisierte Bewegungsabläufe entwickelt.

So hat sich uns notgedrungen ein fast perfektes Energiesparsystem eingeprägt, das allerdings unser Leben auf der anderen oder Schattenseite möglicherweise in Langeweile versinken lässt. In entscheidenden Bereichen wie Partnerschaft und Beruf gehen die allermeisten von uns tatsächlich schon sehr bald in den Ruhezustand. Heute haben wir aber weit mehr als genug Energie auf Ernährungsebene und schon längst das umgekehrte Problem wie unsere Altvorderen. Das brauchen wir nur noch zu begreifen, zu verstehen und anzunehmen, dann können wir unser Hirn nach Herzens- und Hirnlust arbeiten lassen und gewinnen wieder Freude an einem spannenden, sich ständig verändernden Leben.

Ein längst gelüftetes Geheimnis

Das Hirn selbst fand die Lösung, aber es konnte sie noch nicht ausreichend mitteilen und verbreiten. So hängen wir weiterhin in Zeiten früher Prägungen fest. Dass wir inzwischen – in unserem Teil der Welt – längst über mehr als genug Nahrungsenergie verfügen, braucht man keinem zu erzählen. Infolge der ungerechten Verteilung leiden zwar immer noch fast eine Milliarde Menschen unter Hunger, doch schon zwei Milliarden unter Übergewicht und Fettsucht.⁹ Die Welt hat also genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier, wie bereits Mahatma Gandhi (1869–1948) erkannte. Wir haben längst »nur« noch Energieverteilungsstörungen auf der Erde, dem Makrokosmos, wie übrigens auch in den Körpern (Mikrokosmos) der meisten. Dessen nimmt

sich seit Jahrtausenden die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) mittels Energielenkung an. Indem sie einige Bereiche tonisiert und andere sediert, versucht sie, alles wieder ins Gleichgewicht zu bringen und dann dort zu halten.

Das Grundproblem erfuhr seine überraschende Lösung schon zu Zeiten Albert Einsteins (1879–1955). Bereits damals lag ein neues Weltbild in der Luft, das den altbewährten Lehren der Weisheitstraditionen verblüffend nahe kam.

Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind, sagt der Advaita-Weisheitslehrer Mooji. Wir finden tatsächlich nur, was wir suchen. Dahinter steckt das zweitwichtigste der Schicksalsgesetze, das der Resonanz, von der modernen Physik längst bewiesen, etwa am Beispiel des Doppelcharakters des Lichts. Besteht es aus Teilchen, wie Einstein annahm und bewies und in seiner Gefolgschaft viele Materialisten, oder aus materiefreien elektromagnetischen Wellen, wie der Physiker Thomas Young (1773–1829) bereits belegte? Die Auseinandersetzung endete mit einem paradox anmutenden Unentschieden: Beide bewiesen ihre Annahme. Einstein belegte den Teilchencharakter des Lichts, Young aber belegte bereits Anfang des 19. Jahrhunderts den Wellencharakter mit Interferenzversuchen wie dem Doppelspalt-Experiment. Der hatte eigentlich schon im Physikunterricht der Schule dem alten mechanistischen Weltbild den Boden entzogen.

Deutlicher ließ sich nicht belegen, dass wir finden, was wir suchen – entsprechend dem Gesetz der Resonanz. So war eigentlich auch schon die Trennung von Subjekt und Objekt widerlegt, wie sie der französische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler René Descartes (1596–1650) angenommen hatte. Die Wissenschaft verlor ihre Objektivität, weil das Bewusstsein des Beobachters jeweils mit ins Ergebnis einfließt, es also beeinflusst. Eine völlige Trennung zwischen Forscher und dem Objekt seiner Forschung war also gar nicht möglich.

Die Frage, ob wir in einer materiellen Teilchen- oder einer

energetischen Schwingungs- beziehungsweise Wellenwelt leben, endete also mit einem Remis. Aber was für ein ungleiches Unentschieden! Denn die Physik weiß längst, wie überwiegend unsere Welt mit weit über 99,9 Prozent ein Wellen- und mit weit weniger als 0,1 Prozent ein materielles Phänomen ist. Bereits der Vorsokratiker Demokrit (ca. 459–371 v. Chr.) nahm an, die materielle Welt bestehe aus Atomen, was die Physik längst bewies und Ausdruck im Periodensystem nach Dmitri Iwanowitsch Mendelejew (1834–1907) fand, dem Urprinzipsystem der materiellen Welt. Aber wie materiell ist diese materielle Welt denn überhaupt?

Die Atomphysik weiß, wie minimal der Materieanteil am Atom ist. Eine Analogie mag das anschaulich machen: Das Größenverhältnis zwischen einem Atomkern und einem Elektron entspricht dem zwischen der Erde und einem Apfel. Und die Entfernung zwischen Atomkern und Elektron entspricht etwa der zwischen einer Fliege in der Mitte eines Stadions und der äußeren Stadionmauer. Wir leben also nachgewiesenermaßen weit überwiegend in einer schwingenden Wellenwelt, deren materieller Anteil verschwindend ist. Ihre Struktur wird nur durch Ladungskräfte und damit Anziehung und Abstoßung aufrechterhalten. Aber von Anfang an dermaßen auf den materiellen Minimalanteil geprägt, halten wir ihn bis heute für entscheidend statt für unbedeutend.

Diese Fehlwahrnehmung der Welt ist einigen Religionen und Traditionen schon seit jeher bewusst. Hinduismus und Veden gehen von »Maya«, der Welt der Täuscher Raum und Zeit, aus. Die alten Ägypter sprachen vom »Schleier der Isis«, der die wirkliche Wirklichkeit verhüllt. Nun haben wir auch noch den naturwissenschaftlichen Beweis für diese Sicht. Es wird also Zeit, unseren Blickwinkel der Wirklichkeit anzupassen und aus der Scheinwelt aufzutauchen, wie es immer wieder Einzelne taten, die Befreiung oder Erlösung aus der Welt der Täuschung suchten und fanden.

Wie aber kommen wir der wissenschaftlich belegten Wirklichkeit mit all ihren Möglichkeiten und Chancen mit unserem zu-

rückgebliebenen Bewusstsein näher? Es wäre so überaus lohnend, würden wir doch Herrschaft über die geringfügige Materie erlangen, alle Energieprobleme als Chance begreifen beziehungsweise lösen und könnten sogar Heilungen verwirklichen, die heute noch als Wunder oder »Spontanremissionen« gelten. Die Bewusstseins- und Energieebene würde der materiellen den Rang ablaufen. Auf Ersterer könnten wir schon längst Therapien nutzen, die es auf materieller Ebene noch gar nicht gibt. Und die Existenz von ebenjenen Spontanremissionen oder Wundern belegt ja längst, wie grundsätzlich möglich sie sind.

Wie wir uns der wirklichen Wirklichkeit nähern können

Die Neuroplastizität

Noch im letzten Jahrhundert entdeckte der Psychiater Eric Kandel, ein österreichische Forscher, der vor dem Naziterror nach Amerika geflohen und US-Amerikaner geworden war, die »Formbarkeit des Gehirns« oder Neuroplastizität und wurde dafür im Jahr 2000 mit dem Nobelpreis für Physiologie oder Medizin ausgezeichnet. Er bewies, dass sich unsere grauen Zellen zu jeder (Lebens)zeit, also altersunabhängig, im Sinne von Wachstum und Neuerschaltung weiterentwickeln und verändern können, je nachdem, wie sehr wir unser Gehirn fordern und fördern.

Für die überkommene, uns noch im Studium vermittelte These, die Nerven seien mit der Geburt genetisch festgelegt und im Erwachsenenalter nicht mehr veränder- und vermehrbar, gab es nie wissenschaftliche Belege. Es war eine haltlose Behauptung – wie so vieles. Aber trotzdem erlangte dieser Irrtum über das Phänomen der Prägung ungeheure Macht über uns und unsere Welt. Und obwohl seit einem Vierteljahrhundert wissenschaftlich bewiesen, hat sich die Neuroplastizität noch kein Bewusstseinsfeld geschaffen.

Auch hier gilt wie generell: *Use it or lose it*, wörtlich: »Benutze

oder verliere es.« Frei übersetzt auch: »Wer rastet, der rostet.« Wenn zum Beispiel alte, überwiegend allein gelassene Menschen ihr Hirn kaum mehr nutzen, schrumpft es ähnlich wie unbenutzte Muskeln.

Warum nur machen wir so wenig, tatsächlich fast nichts, aus solchem Wissen? Wir könnten unser Hirn ein viel längeres Leben lang systematisch fordern und fördern und hätten so viel mehr davon – vom Hirn und vom Leben.

Epigenetik

Wem die Neuroplastizität noch nicht reicht, dem mag das relativ neue Forschungsgebiet der Epigenetik belegen, wie weitgehend und entgegen allen bisherigen Annahmen Lebensstilveränderungen tatsächlich in der Lage sind, die Genetik zu verändern (gr. *epí* [auf, dazu, außerdem]). Die Epigenetik untersucht die Änderungen der Genfunktion, die nicht auf Veränderungen der DNA-Sequenz beruhen und dennoch an Tochterzellen weitergegeben werden.

Persönlich kenne ich eine Frau, die genetisch schwerst mit den Mutationen für Veitstanz (Chorea Huntington) belastet ist, jenem Krankheitsbild, an dem Country- und Folksänger Woody Guthrie (1912–1967) so elend gestorben ist. Die Deutung in *Krankheit als Weg* und die Aussagen der Epigenetik ließen die Patientin so intensiv an sich und ihrem Thema geistig-seelisch arbeiten, dass sie bis heute mit über sechzig nicht erkrankt ist, obwohl das nach Ansicht ihrer Ärzte schon mit vierzig hätte passieren müssen. Die Neurologie tröstet sich selbst und quält die Patientin mit dem Ausdruck *late onset*, Spätausbruch. Dafür gibt es aber weder Belege noch Beispiele. Man nimmt also in Kauf, ihr die Hoffnung zu rauben, um das eigene Weltbild nicht der Wirklichkeit anpassen zu müssen. In dieser Hinsicht ist die Schulmedizin prinzipiell nicht weitergekommen als zu den Zeiten, in denen sie Semmelweis' und Listers bahnbrechende Entdeckungen verkannte, igno-

rierte, lächerlich machte und bekämpfte. Noch immer gilt also Mahatma Gandhis Erkenntnis bezüglich der Durchsetzung neuer Gedanken: »Zuerst ignorieren sie dich, dann lachen sie über dich, dann bekämpfen sie dich, und dann gewinnst du.« Auch hinter dieser Haltung stecken frühe(re) Prägungen und das drittichtigste Schicksalsgesetz: Im Anfang liegt alles. Alles Weitere folgt dem zweitichtigsten Gesetz der Resonanz: Wir finden nur, wonach wir suchen, wozu wir Resonanz haben. Einstein fand seine Teilchen und Young seine Wellen.

Wer von Anfang an auf eine materielle Welt geprägt ist, wird auch nur sie suchen und finden, obwohl ihr Anteil an der Wirklichkeit so ungeheuer minimal ist. Zum Schluss aber wird, nach dem wichtigsten der Schicksalsgesetze, dem der Polarität, doch der Gegenpol ans Licht (der Wahrheit) kommen. Die Frage ist nur, wie lange wir es uns noch leisten wollen, der Wirklichkeit Widerstand zu leisten.

So steckt also die Unkenntnis der drei entscheidenden Spielregeln des Lebens hinter dem Phänomen der Verkennung letzter Wirklichkeit und nicht böse Absicht oder entsprechender Wille. Was mich an dieser »eminentzblasierten« Schulmedizin so stört und von einer wirklich evidenzbasierten Medizin träumen lässt, ist systemimmanent und nur durch Verständnis zu durchschauen und zu (er)lösen. Die notwendige Evidenz liegt längst vor. Was für ein Segen wäre es, sie endlich umfassend wahr und wichtig zu nehmen! Einzelne tun das bereits und belegen damit diese Möglichkeit.

Wie viel schöner wäre es doch, der Veitstanz-Patientin zu vermitteln, sie habe die Genetik überwunden und ihre zweite Lebenshälfte gerettet. Ist es nicht eine ungeheure Erleichterung und geradezu himmlische Erkenntnis, über die genetische Prägung hinauswachsen zu können? Es ist möglich, wenn wir es für möglich halten und uns erlauben, daran zu glauben, sowie ein entsprechendes Feld aufbauen. Das ist das Ziel von Forschern wie Bruce

Lipton, der von der Epigenetik kommt, Eric Kandel, der das Nervensystem zum Ausgang nahm, Gerald Hüther, der das Wissen davon popularisiert, von Trainern wie Joe Dispenza und mir, die die Anwendung dieses neuen Weltbildes mit seinen Konsequenzen vermitteln und davon träumen lassen, Wunder – lediglich durch Anerkennung der längst belegten Wirklichkeit – alltäglich und selbstverständlich erscheinen und werden zu lassen.

Es ist leicht durchschaubar, wenn Zukunftsverweigerer sich Rationalisierungen und Wortschöpfungen wie *late onset* bedienen, um sich vor dem neuen, so ungleich hoffnungsvolleren Weltbild und entsprechendem Umdenken zu schützen. Dabei ist heute wenig wichtiger, als die so nahe liegende Hoffnung zu wecken. Das kann am ehesten geschehen durch die Verbreitung der wissenschaftlichen Beweise für die Dominanz der Welt der Schwingungen und Wellen, der Neuroplastizität und Epigenetik und der nun seit vier Jahrzehnten bewährten Krankheitsbilder-Deutung.

Die Macht der Prägung

Hinter der Ignorierung dieser Entdeckungen der neuen Welt(sicht) und ihrer ungeheuren Chancen steckt also kein böser Wille, sondern »nur« die Macht anfänglicher Prägungen und daraus folgender nicht durchschauter Resonanzen und Felder.

Letztlich geht es nicht nur um völlig neue Wege der Genesung und Heilung im tieferen Sinn, sondern auch um unsere geistig-seelische und spirituelle Entwicklung. Beides wird durch Hängenbleiben an alten Prägungen blockiert. Das reicht von Lebensentscheidendem bis hin zu Banalem.

Ein simpler, längst erkannter Kommafehler vor Jahrzehnten führte beispielsweise dazu, Millionen Kinder bis heute wegen seines vermeintlichen Eisenreichtums mit Spinat zu quälen (statt 3,5 sollte er angeblich 35 Milligramm Eisen pro 100 Gramm enthalten). Der Beistrich ist längst wieder eingefügt, aber das durch

den Irrtum entstandene Feld besteht weiter, hat schon Generationen von Müttern geprägt und Kinder drangsaliert und tut dies weiter.

Entsprechend wissen wir heute schon so manches, was so vielen so sehr helfen könnte, allein wir verbreiten und nutzen es kaum, weil frühe Prägungen dem entgegenstehen.

Wie mächtig solche Prägungen sind, konnte der österreichische Verhaltensforscher Konrad Lorenz (1903–1989) mit seinen Graugans-Experimenten beweisen, wofür er im Jahr 1973 zusammen mit dem niederländisch-englischen Zoologen und Ethologen Nikolaas Tinbergen (1907–1988) sowie dem österreichischen Zoologen und Verhaltensforscher Karl von Frisch (1886–1982) den Nobelpreis für Medizin oder Physiologie erhielt. Obwohl die auf sein prägnantes Gesicht geprägten Gänseküken ihm zeitlebens hinterherliefen und -schwammen, brauchte es ewig lange, Geburtshelfer dazu zu bringen, neugeborene Menschenkinder auf das Gesicht ihrer Mutter anstatt das fremder Hebammen oder GynäkologInnen zu prägen. Die ganze Macht der Prägung hat sich noch immer nicht herumgesprochen. Wer hätte etwas dagegen? Aber alle Menschen hätten bezüglich Heilung und geistig-seelischer und spiritueller Entwicklung sicher sehr viel davon, denn das drittichtigste der Schicksalsgesetze lautet ja »Im Anfang liegt alles«. Aber auch wissenschaftliche Bestätigung und Beweisführung hat gegen die Kombination aus frühen Prägungen und alten Interessen wenig Chancen. Wie ist diese Situation aufzubrechen, damit uns das neue Wissen helfen kann, alte Vorurteile zu überwinden und neue Chancen zu eröffnen?

Wir denken Zehntausende von Gedanken pro Tag, und über 90 Prozent davon sind – nachweislich – die gleichen wie am Vortag. Jeder Tag wird so zum Vortrag für den nächsten. Und wir merken meist nicht einmal, wie wir uns von unseren Gedanken an der Nase herumführen lassen und uns beständig im (selben) Kreis drehen.

Diese immer selben Gedankenmuster prägen uns bis in die Körperlichkeit. Unsere Programm-Schallplatte hat gleichsam einen Sprung, an dem wir unbewusst hängen bleiben. Aber schlimmer noch, das prägt mit der Zeit den »Plattenspieler«, unsere »Festplatte«. Wir haben also ständig dasselbe »auf dem Schirm«, und zwar genau das, worauf wir geprägt und programmiert sind.

Ob es im Talmud steht, wo ich es nicht finden konnte, oder doch auf den englischen Schriftsteller Charles Reade (1814–1884) zurückgeht, es ist ein Klassiker: »Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte, achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen. Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten. Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter. Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.«

Übersetzen wir diese alte Weisheit in unsere wissenschaftliche moderne Zeit, können wir sagen: Immer gleiche Gedanken werden zu immer gleichen Worten, Handlungen, Gewohnheiten und Routinen, formen und erhalten den gleichen Charakter und das entsprechende Leben(sschicksal). So kommen wir einfach nicht voran und treten auf der Stelle, ohne es meist zu bemerken. Mein »Lieblingsheiliger« Franz von Assisi (ca. 1181–1226) nannte den Körper »Bruder Esel«, wohl weil er so fest geprägt und so stur ist. Der heilige Franziskus liebte Tiere und wohl auch den geduldigen, unglaublich belastbaren Esel. Umzudenken ist schwer für uns(eren) Esel, aber es ist möglich, wenn auch mit einigem Aufwand. Wir setzen nur – wie gesehen – chronisch aufs immer gleiche, falsche Pferd. Die Wissenschaft weiß seit Langem um diesen Irrtum. Es ist Zeit, aufzuwachen und aufzustehen für die Wirklichkeit.

Der Lehre vom Heilwerden folgend, der Salutogenese, müssen wir das Problem erst durchschauen, um es im zweiten Schritt ändern zu können (lat. *salus* [Wohl], *genesis* [Entstehung, Schöpfung]). Dann lässt es sich im dritten Schritt in den Gesamtzusammenhang unseres Lebens einfügen und ergibt Sinn.

Rituale als Lösungen

Ist das alles durchblickt, bleibt die Frage, *wie* wir es ändern können. Rituale zum Beispiel sind altbewährte, bis heute in Resten erhalten gebliebene Möglichkeiten, Muster um- und neu zu prägen. Wird jemand in einen Orden aufgenommen, in dem es darum geht, das Leben neu zu ordnen und sich dieser Ordnung zu unterstellen, wird er als Neophyt, als »Neugepflanzter«, in einem feierlichen Ritual in die neue Erde gesetzt. Meist bekommen die nun in den Bund Aufgenommenen auch andere Namen: *Nomen est omen*, der Lebenssinn wird verändert. Solche neuen Namen sind nicht nur bei indigenen Völkern, sondern auch in spirituellen Orden üblich. Aufnahme- und Beförderungsritual spielen die entscheidende Rolle. Selbst bei rein weltlich orientierten Serviceklubs wie Rotariern, Lions und so weiter werden sie noch zelebriert, auch wenn hier die gesellschaftliche Bedeutung im Vorder- und die wirtschaftliche im Hintergrund entscheidendere Rollen spielen mögen.

In archaischen Gesellschaften wurden Lebensübergänge – etwa von der Jugend ins Erwachsenensein – mit sogenannten *rites de passage* mehr begangen als gefeiert. Ein Überbleibsel einer »Naghol« genannten Zeremonie auf der Pazifikinsel Vanuatu ist das moderne Bungee-Jumping. Dabei springen Männer von einem Holzgerüst in die Tiefe. Ähnlich soll ein solcher Mannbarkeitsritus in Ostafrika entstanden sein. Allerdings ging es für die Jungen damals darum, erwachsen zu werden. Heute sind davon nur Mutproben für Nichterwachsene im Rahmen der Fun- und Freizeitgesellschaft geblieben. Es fehlt die Ladung, die geistig-seelische Einbindung ins neue Feld. In dem Maße wie Menschen dieses Feld wahr und wichtig nehmen, wirken diese Rituale. Und vergessen wir nicht, wir bestehen weitestgehend aus Energie und leben in einem Wellenmuster, auch wenn wir das weiterhin zugunsten einer minimalen Materiewelt verkennen.

Die Einsteinsche Allgemeine Relativitätstheorie, die das eben-

falls so überdeutlich macht, mag daran erinnern: $E = mc^2$. Energie ist Masse multipliziert mit dem Quadrat der Lichtgeschwindigkeit (ca. 300 000 km/sec). $300\,000 \times 300\,000$: Die Energie ist demnach um den Faktor 90 000 000 000 größer als die Masse.

Menschen, die die Energie des Wellenmusters in ihr Leben einbeziehen, sind insofern die eigentlichen Realisten. Jene, die sich an die minimale Materie klammern, sind Träumer in einem unrealistischen Traum. Aber da die große Mehrheit diesen unrealistischen Traum träumt, bestimmt er unser Leben, und die Wirklichkeit bleibt auf der Strecke und den allermeisten verborgen. Hinter Maya und dem Schleier der Isis bleiben ihre Sinne gefangen von den schon erwähnten Täuschern Raum und Zeit.

Rituale beziehen sich dagegen auf die Energieebene, die entscheidende, wirklich überwiegend wirkende Wellenwirklichkeit, aber sie sind bis in die materielle Scheinwelt spürbar. Sie wirken seit unendlichen Zeiten und tun es bis heute in die moderne materielle Welt hinein. Schamanen und Ritualpriester haben das immer gewusst. Aber auch naturwissenschaftliche Forscher wie Nikola Tesla (1856–1943) erfassten diese Welt der Wellenenergie schon ungleich weitgehender als die Menschen unserer Tage. Die sind sich mehrheitlich weder der Ritualwirkungen noch der Wellenwirklichkeit bewusst.

Eine katholische Eheschließung etwa ist nicht in jeder Hinsicht und auf allen Ebenen mit einer standesamtlichen Scheidung zu lösen, wie ich oft anlässlich Psychotherapien und Beratungen erleben konnte. Vor allem Ex-Ehefrauen klagen nicht selten, auch wenn sie sich nach der Scheidung mit neuen Partnern ungleich wohler fühlten, vom ehemaligen Gatten nicht so recht loszukommen. Im Judentum werden deshalb Scheidungen ganz offiziell mit Ritual in der Synagoge vom Rabbi durchgeführt, in Italien in der Kirche illegal gegen einen entsprechenden Obolus von Priestern. Aber auch bei uns gibt es immer wieder Versuche ritueller Trennungen.

ANMERKUNGEN

- 1 Der Schatten ist nach der Metaphorik des Schweizer Psychiaters C. G. Jung (1875–1961) der Persönlichkeitsanteil eines Menschen, der seinem positiven Selbstbild und seiner Persona (»Theatermaske«) entgegensteht.
- 2 Geburtsmatrices sind perinatale Grundmatrizen als grundlegende Erfahrungsmuster, die dem 1931 geborenen tschechischen Psychiater Stanislav Grof zufolge während der Geburt durchlaufen werden.
- 3 Vgl. Dahlke, Ruediger: *Die Schicksalsgesetze. Spielregeln fürs Leben. Resonanz, Polarität, Bewusstsein*, München 2009.
- 4 Zitiert nach »1000 Zitate. Rumi – Zitate«, <https://1000-zitate.de/autor/Rumi/> (Zugriff: 20.8.2023).
- 5 Gladwell, Malcolm: *Outliers. The Story of Success*, New York 2009.
- 6 Vgl. Dethlefsen, Thorwald, und Ruediger Dahlke: *Krankheit als Weg. Deutung und Be-deutung der Krankheitsbilder*, München 1983.
- 7 Dahlke, Ruediger: *Bewusst fasten*, München 1989.
- 8 Jaspers, Karl: *Allgemeine Psychopathologie*, Berlin, 9. Aufl. 1973, S. 586.
- 9 Vgl. z. B. N. N.: »Hungersnöte«, Aktion Deutschland hilft, o. D., https://www.aktion-deutschland-hilft.de/de/fachthemen/natur-humanitaere-ka-tastrophen/hungersnoete/?wc_id=50526&ref_id=goo2&utm_id=goo2&gad=1 (Zugriff: 6.9.2023).