

KOSTENLOS



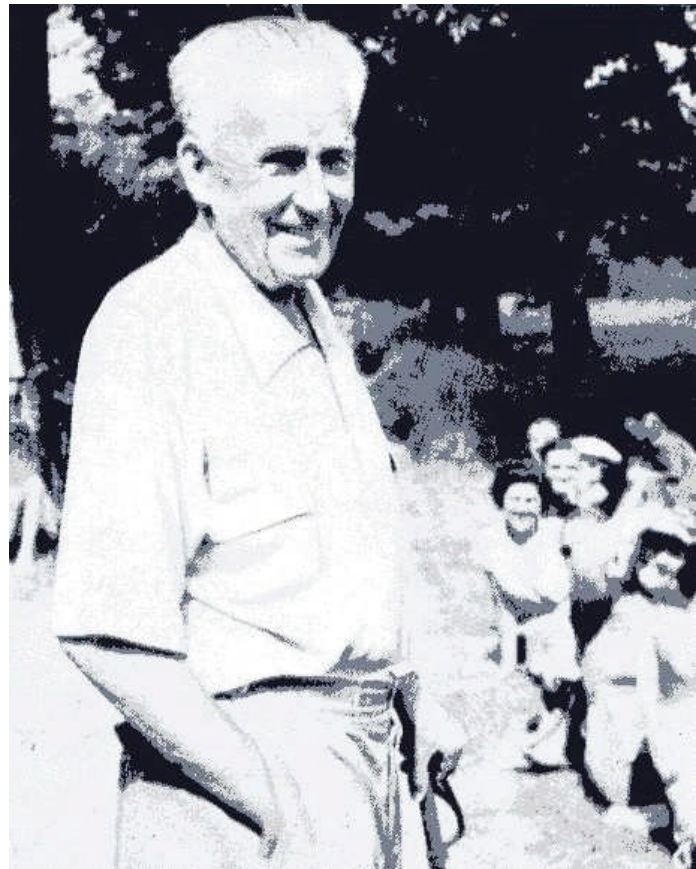
LEBENSREFORM

heute

Rundbrief für gesunde Lebensweise

Nr. 12, 06 / 2007

Seelische Gesundheit



Are Waerland
(Kurswochen in Bad Soden am Taunus 1953)

- Mit Hilfe von Tabletten?

- **Begleitwort**
- **Was ist seelische Gesundheit?**
- **Das Einwirken des Körpers auf die Seele**
- **Macht und Ohnmacht**
- **Tipps für die Seele**
- **Gedicht**

**-Oder mit Hilfe von
gesunder Lebensweise?**

Was will dieser Rundbrief?

Der Titel dieses Rundbriefes **LEBENSREFORM heute** hat natürlich eine Doppelbedeutung: Zum einen ist gemeint: der Stand der Lebensreform-Bewegung heute. Zum anderen ist es aber auch ein Appell an jeden Einzelnen: **Heute** seine Lebensreform zu beginnen, **heute** seine Gewohnheiten zu ändern. Unser Gesundheitssystem beschäftigt sich nur mit Krankheitsbehandlung. Es bezeichnet als die vier Säulen der Gesundheit: Arzt, Krankenhaus, Pharmaindustrie und Krankenkassen. Diese vier Säulen haben zwar etwas mit Krankheitsbehandlung zu tun, aber nichts mit dem Aufbau von Gesundheit. Jedoch wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt. Deshalb ist es so wichtig, sich mit gesunder Lebensweise zu befassen.

Die vier Säulen der Gesundheit lauten:

- **Ernährung** (vegetarisch, ohne Genussgifte, mit hohem Rohkostanteil)
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken.**

Das Wissen um diese Gesundheitssäulen geht alle Menschen an, nicht nur die Alten oder Kranken.

Es ist genauso der Weg der Heilung wie auch der Vorbeugung.

Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit:

Es ist nicht der Weg der Behandlungen, sondern der Weg des Selberhandelns. Alle Menschen haben ein Recht darauf, von diesem Weg zu erfahren.

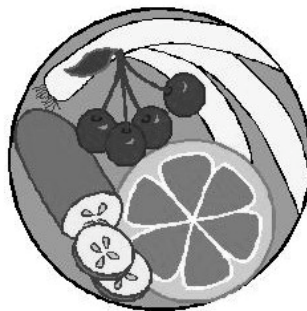
Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

Das Motto Are Waerlands soll auch das Motto dieses Rundbriefes sein:

Für die Größe und Schönheit des Lebens!

Die vier Säulen der Gesundheit

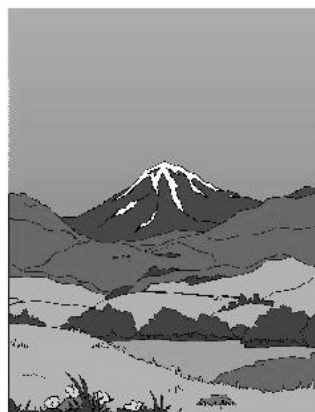
Ernährung



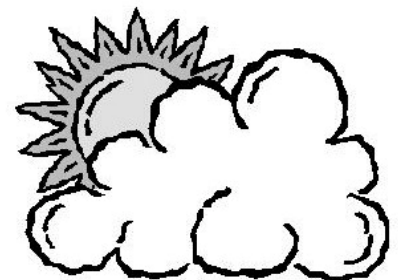
Bewegung



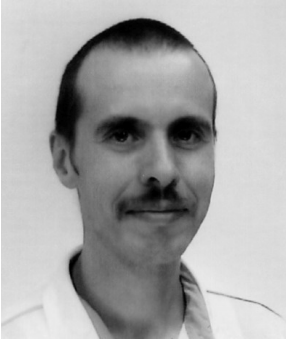
Entspannung



Positives Denken



Begleitwort



Liebe Leserin, lieber Leser!

Die Lebensreform besagt in bezug auf die körperliche Gesundheit, dass der primäre Faktor nicht die Behandlungen sind, sondern das Selberhandeln. Medizinische Behandlungen können eine Hilfe und eine Unterstützung sein, das muss von Fall zu Fall entschieden werden.

Aber die wirkliche Basis für eine dauerhafte Heilung wird gelegt durch das Selberhandeln, also durch eine Überprüfung und Korrektur der eigenen Lebensgewohnheiten.

Wie sieht es nun in bezug auf seelische Gesundheit aus? In diesem Heft soll einmal versucht werden, die Prinzipien und die Herangehensweise der Lebensreform auf das Gebiet der seelischen Gesundheit zu übertragen.

Es gibt so viele „Spezialbehandlungen“ für die Seele. Es gibt allerlei Tabletten für die Seele: Beruhigungs- und Aufputzmittel, Dämpfer und Stimmungsaufheller. Und dann gibt es eine Fülle an Psychotherapien und Seminaren, Wege der Bewältigung von Traumata und Konflikten, Wege des Beziehungsmanagements und der Selbsterkenntnis. Alle diese Angebote sollen auf die Seele zugeschnitten sein. Aber dabei sollte man nicht vergessen: Körper und Seele bilden eine Einheit.

Der Weg der Lebensreform umfasst Körper und Seele, es soll ein ganzheitlicher Weg sein, der nicht nur in der Weiterentwicklung der körperlichen Gewohnheiten besteht, sondern ebenso in der seelischen Weiterentwicklung. Hierbei ist der Ausgangspunkt sehr oft eine körperliche Erkrankung. Doch wenn die Lebensreform ein ganzheitlicher Weg ist, könnte sie dann nicht ebenso hilfreich sein, wenn der Ausgangspunkt in seelischen Problemen besteht? Sollte von diesem ineinander greifenden Prozess von körperlichen und seelischen Schritten wirklich nur der Körper profitieren, nicht auch die Seele? Wenn wir den Weg der Lebensreform gehen, übernehmen wir Verantwortung für unsere Gesundheit, die wir vordem an Ärzte und Therapeuten delegiert haben, wir verbinden uns mit den Kräften der Natur und erfahren unser Leben auf ganz neue Weise. Könnte es nicht sein, dass durch diesen Weg nicht nur so manche körperliche Behandlung überflüssig wird, sondern auch so manche Behandlung für die Seele? Die vielfältigen Verflechtungen einer anscheinend nur äußerlich gesunden Lebensweise und einem gesunden Seelenleben sollen hier aufgezeigt werden.

Wie die alten Griechen sagten: „mens sana in corpore sano“
- Gesunder Geist in gesundem Körper!

In diesem Sinne, herzlichst
Sebastian Stranz

Was ist seelische Gesundheit?

Die Wissenschaften der Psychologie und der Psychiatrie haben sich aufgebaut, ohne eine befriedigende Antwort auf die grundlegendsten Fragen zu finden:

- Was ist seelische Gesundheit?
- Was ist überhaupt die Seele?

Zu Beginn seiner Laufbahn, einer lebensbedrohenden Krankheitskrise knapp entronnen, hat Are Waerland bei der medizinischen Wissenschaft eine Antwort gesucht auf seine brennendste Frage: Was ist Gesundheit? Da er keine Antwort erhielt, weil die Mediziner sich nur mit Krankheiten beschäftigten, wurde es zu seiner Lebensaufgabe, eine Wissenschaft der Gesundheit zu begründen. Die Antworten, die er fand, wurden zur Grundlage für sein praktisches Lebensführungssystem, das für viele Menschen zum Schlüssel dazu wurde, schwerste Krankheiten zu überwinden und ihre Gesundheit zu erhalten und zu steigern.

Machen wir es also in bezug auf die seelische Gesundheit genau so wie Are Waerland in bezug auf die körperliche Gesundheit. Stellen wir uns einfach mal die Frage: Was ist das? Wie soll denn unsere gesamte psychologische und psychiatrische Wissenschaft erfolgreich sein können, wenn sie sich keine Rechenschaft gibt über diese Frage, was denn seelische Gesundheit eigentlich ist?

Die erste Adresse für diese Frage soll auch hier für uns, wie für Are Waerland, ein medizinisches Lexikon sein. Bei der Suche nach dem Wort „Gesundheit“ wurde Are Waerland seinerzeit nicht fündig. In bezug auf die seelische Gesundheit schauen wir mal nach im „Wörterbuch der Psychiatrie und medizinischen Psychologie“ von Prof. Dr. Peters/Köln, Verlag Urban&Schwarzenberg/München, 4. Auflage, S. 208:

Gesundheitsfürsorge (präventive), psychiatrische. *Jüngeres Teilgebiet der Psychohygiene; bemüht sich um vorbeugende Maßnahmen gegen psychische Krankheit. Kenntnisse auf diesem Gebiet sind bisher wenig verbreitet. Insbesondere ist wenig über erste Anfänge psychischer Krankheit bekannt. Daher ist die Frage schwer zu beantworten: Wer ist wie vor was zu schützen. Gesichert ist, dass Trennung bei Kindern im Säuglingsalter von ihren Müttern schwere seelische Schäden zur Folge haben kann. Im Adoleszentenalter kann restriktive Haltung in Schule und Gesellschaft freie Entfaltung unterdrücken. Im mittleren Lebensalter sind Probleme der zwischenmenschlichen Beziehungen in Familie und Beruf vorherrschend. Im höheren Alter lockert sich der Halt im Leben, das Gefühl für Sinn und Kontinuität des Daseins ist bedroht.*

Viel geredet und wenig gesagt. Was ich denn nun präventiv tun kann, um mir meine seelische Gesundheit zu erhalten, geht aus diesem Artikel jedenfalls nicht hervor. Mehr noch wird die Opferrolle des Menschen gegenüber den äußeren Lebensumständen bestärkt. Und der Versuch einer Definition für seelische Gesundheit wird gar nicht erst unternommen. Viel mehr Glück als seinerzeit Are Waerland haben wir also mit den sogenannten „wissenschaftlichen Experten“ auch nicht gehabt. Es bleibt uns nicht erspart, selber nach einer Antwort zu suchen.

Es ist hier wie in der somatischen Medizin: Das in weiten Teilen unmenschliche Gebiet der psychiatrischen Therapien wurde aufgebaut, ohne zuvor zu einer Antwort auf die Frage vorgedrungen zu sein, was seelische Gesundheit ist oder was überhaupt die Seele ist. Es besteht dementsprechend auch nicht der Anspruch, die Krankheiten heilen zu können, sondern lediglich, dem Patienten durch lebenslängliche stark beeinträchtigende Behandlungen, vor allem durch Tabletten, zu helfen, mit der Krankheit zu leben. Denn das sei der gegenwärtige Stand der Wissenschaft, mehr sei eben zur Zeit noch nicht möglich.

Die vielfach vertretene Auffassung in der durch den Materialismus geprägten Psychologie und Psychiatrie ist die, dass die seelischen Phänomene nur die Ergebnisse von biochemischen Vorgängen im Gehirn seien. Das Ergebnis ist eine Herangehensweise, die den seelisch kranken Menschen oft nicht mehr als eine fühlende, mit dem Recht auf einen freien Willen, mit Sehnsüchten und kreativen Fähigkeiten ausgestattete Persönlichkeit wahrnimmt, sondern lediglich als ein bedauernswertes Bündel biochemischer Dysfunktionen.

Hier soll nicht weiter auf die traurigen Folgen in der Behandlung vermeintlich seelisch kranker Menschen eingegangen, sondern ein Gegenmodell entworfen werden.

Die Frage danach, was die Seele und was die seelische Gesundheit ist, berühren das Gebiet der Weltanschauung und der Religion. Die Psychologie und die Psychiatrie beanspruchen für sich eine wissenschaftliche Objektivität, die sie der Religion absprechen. Machen wir uns aber bewusst, dass sie ihre Thesen ebenso wenig beweisen können, und vor allem: dass sie in der Praxis meist nicht funktionieren.



Natürlich leben

- Mineralien
 - Edelsteine
 - Schmuck
 - Esoterik
- ...und vieles mehr

Izabela Balcarek
Hölderlinstraße 27
60316 Frankfurt, Nähe Zoo
(auch Versand)
Tel.: 069/49 08 67 54

Mo.-Fre. 11.00 - 18.30
Sa. 10.30 - 15.30

Seelische Heilung vermag die Psychiatrie nicht zu vermitteln. Tabletten vermögen seelische Störungen zu unterdrücken, aber nicht dauerhaft zu heilen. Psychologische Therapien versetzen den Klienten oftmals bloß in die Lage des inkompetenten Hilfeempfängers, der kompetenter Hilfe bedarf. Dieser Ansatz soll hier in Frage gestellt werden. Schließlich kann kaum einer kompetenter in bezug auf seine seelischen Vorgänge sein als der Betroffene selbst. Nicht Untergrabung, sondern Förderung des Selbstbewusstseins sollte also die Basis einer erfolgreichen Therapie sein.

Unsere gesamten Wissenschaften kranken daran, dass sie in ihrer vermeintlich verantwortungsbewussten Suche nach Objektivität das Subjekt vollkommen ignorieren und ausschalten. Ein Ansatz, der bei der Suche nach wissenschaftlicher Wahrheit oft genug als unlauter bezeichnet werden muss, denn das Subjekt, der Forschende selber, ist ja immer da und ein nicht zu leugnender Faktor! Bereits in den Naturwissenschaften führt das oft genug zu zweifelhaften Ergebnissen, da die Motivation der Experimentatoren und deren Geldgeber oft genug der entscheidende Faktor für die Beschaffenheit der neugewonnenen Erkenntnisse ist. Im Bereich der Gesundheit erkennt die Lebensreform, dass die sogenannte objektive medizinische Wissenschaft mit ihrer Ausklammerung des Subjekts die entscheidenden Potentiale der Selbstheilungskräfte einfach verwirft, weil sie ja im Menschen selber liegen, also „subjektiv“ und demzufolge nicht mehr „objektiv“ seien. Aber im Bereich der seelischen Gesundheit beraubt sich der abendländische wissenschaftliche Ansatz von vornherein jeder Grundlage: Denn wie will man unter Ausschluss jedweder Subjektivität etwas erforschen, was ja eben gerade die zutiefst individuelle Art und Weise betrifft, das Leben zu erfahren, also das Subjektive selbst?

Der abendländisch-wissenschaftliche Ansatz ist also zur Erforschung der Seele von vornherein untauglich, Psychologie und Psychiatrie stochern im Leeren und sind, insoweit sie diesem Ansatz verhaftet sind, reine Truggebilde. Die vorangegangene logische Analyse zeigt auf, dass es sich dabei nicht um polemische Äußerungen handelt, sondern um zwingend folgende Tatsachen.

Wenn wir uns nun die religiösen Propheten aller Zeitalter betrachten,

müssen wir dann nicht erkennen, dass wir in ihnen genau jene psychologischen Wissenschaftler vor uns haben, die wir suchen? Denn die Konsequenz aus diesen Überlegungen ist ja, dass die wahre Forschung über die Seele sich auf das Subjekt bezieht und zwangsläufig das Subjekt mit einbezieht, dass also das Objekt der Forschung der Forscher selber ist. Indem der psychologische Forscher den Weg zum seelischen Heil selber geht, gelangt er zur Erkenntnis der Beschaffenheit und Struktur seiner Seele, bis hin zum Stadium der Erleuchtung. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse erfüllen insoweit die Kriterien der Wissenschaftlichkeit, als dass sie beliebig oft nachprüfbar und reproduzierbar sind, wozu ja alle Propheten ermunternd auffordern. - Was eben allerdings nur unter der Voraussetzung möglich ist, dass jeder Adept dieser Forschungen ebenso bereit ist, das Subjekt als Objekt seiner Forschung mit einzubeziehen. Ein Adept dieses Ansatzes einer Wissenschaft von der Seele muss also dazu bereit sein, an sich zu arbeiten, er muss den Weg selber gehen. Dies widerspricht dem anscheinend so erhabenen und wahrheitsliebenden Ansatz unserer abendländischen Wissenschaften, wie auch der Medizin und der Psychologie: Die eigene Erfahrung und Verwirklichung des Forschers und Therapeuten spielen hier keine Rolle, in einer rein rationalen „Objektivität“ ist es lediglich geboten, dass er sein Spezialgebiet intellektuell erfasst hat.

Da, wie dargelegt, ein solcher Ansatz in bezug auf die Wissenschaft von der Seele völlig untauglich ist, erlaube ich mir, den Begriff der Wissenschaftlichkeit auszudehnen. Die materialistische Wissenschaft trennt zwischen Objekt und Subjekt. Sie gelangt zu Erkenntnissen und Gesetzmäßigkeiten, die auf der materiellen Ebene unseres Lebens sehr hilfreich sein können und hier in keiner Weise angezweifelt werden sollen.

Es zeigt sich nur, dass es sich hier um einen sehr begrenzten Ansatz der Wissenschaftlichkeit handelt, der auf alle Potentiale, die im Subjekt, dem Forschenden selber, dem Menschen selber liegen, verzichtet. Ein alternativer Wissenschaftsansatz könnte also einen ganzheitlichen Wissenschaftsansatz bedeuten, der das Subjekt mit einbezieht, der Objekt und Subjekt als eine unauflösliche Einheit betrachtet. Wahrscheinlich wird es zum Beispiel einer bloß materialistischen Wissenschaft niemals befriedigend möglich sein, den Bau der Pyramiden von Gizeh zu erklären. Der Schlüssel liegt wahrscheinlich nicht nur in der Betrachtung des Objektes, also der Bautechnik, sondern in der Betrachtung der Subjekte, der Bauenden, die offenbar besondere seelische Kräfte entfaltet haben, die zu solchen erstaunlichen Leistungen führten.

Von dem tatsächlichen aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung können wir nur dann profitieren, wenn wir unseren Wissenschaftsbegriff ausdehnen, was ja, wie aufgezeigt, im Bereich der Wissenschaft von der Seele unabdingbar ist, da ja eine Wissenschaft von der Seele ansonsten gar nicht möglich ist. Im Sinne eines ganzheitlichen Wissenschaftsansatzes sind also die religiösen Propheten als Wissenschaftler der Psychologie anzusehen, die mit ihren Forschungen schon längst sehr viel weiter vorgedrungen sind, als es die materialistische Wissenschaft zugibt.

In diesem Sinne sollen also die folgenden Grundthesen einer alternativen Psychologie nicht als bloße Glaubensdogmen betrachtet werden, sondern als wissenschaftliche Thesen. Diese Thesen sind nicht im Sinne einer materialistischen Wissenschaft beweisbar, aber trotzdem sind es keine bloßen Glaubensdogmen. Sie sind nicht nur auf dem seelischen Erkenntnisweg im Sinne von religiöser Erleuchtung nachzuprüfen, sondern sie stehen auch

durchaus im Einklang mit logischen Schlussfolgerungen. Zugrunde liegt die Überzeugung, dass seelische Gesundheit ohne Spiritualität ebenso ein Ding der Unmöglichkeit ist wie körperliche Gesundheit ohne Körperbewusstsein und Grundkenntnisse der körperlichen Vorgänge. Die folgenden Grundthesen einer alternativen Wissenschaft von der Seele beziehen sich auf urchristliches Gedankengut:

- Der Mensch ist nicht ein Körper und hat eine Seele, sondern er ist eine Seele und hat einen Körper.
- Die Seele ist ihrem innersten Wesen nach ein Kind Gottes, geschaffen nach Seinem Ebenbild, also vollkommen.
- Dieses innerste Wesen ist überlagert und verschattet durch die unvollkommenen Seelenhüllen, die dadurch entstehen, dass der Mensch die göttlichen Gesetze nicht mehr befolgt.
- Das heißt, dass es aus diesem Blickwinkel fast keine vollkommen seelisch gesunden Menschen auf Erden gibt, da fast kein Mensch in seinem Erdenleben in die vollkommene Einheit mit den göttlichen Gesetzmäßigkeiten zurückgefunden hat.
- Das heißt aber auch, dass es auch auf dem Gebiet der seelischen Gesundheit kein „unheilbar“ gibt, weil jeder Mensch das vollkommene Ebenbild Gottes in sich trägt. Dieses ist unzerstörbar und wird eines Tages wieder zum Vorschein kommen, wenn nicht in diesem Leben, dann in einem anderen.
- Glauben wir wirklich, dass die Seele ihren Reifungs- und Reinigungsweg innerhalb eines einzigen Erdenlebens zu bewältigen vermag? Wäre es nicht viel wahrscheinlicher, sie nimmt viele Körper an und legt sie wieder ab? Diesen Vorgang nennt man Reinkarnation.

- Die Seele kann sich auch während eines Erdenlebens vom Körper lösen, was sie jede Nacht im Schlaf tut.
- Solange die Seele im Körper ist, bilden Seele und Körper eine Einheit, so wie Hand und Handschuh eine Einheit bilden, solange die Hand im Handschuh steckt.
- Jede verkörperte Seele ist von entkörpernten Seelen umgeben und zieht die entkörpernten Seelen an, die seinem Leben und Denken entsprechen.
- Somit ist die Austreibung von bösen Geistern ein wichtiges Ziel auf dem Weg der seelischen Heilung. Nur ist die Vorstellung falsch, ein auf Dauer wirksamer „Exorzismus“ könnte durch eine Behandlung von Außen durchgeführt werden. Natürlich ist das Entscheidende wie auch im körperlichen Bereich, dass der Betroffene selber sein Leben und Denken ändert. Nur so kann er statt niedriger Seelen wieder reine und gotterfüllte Seelen anziehen.
- Visionen und Stimmen müssen also weder auf Halluzinationen noch auf biochemische Reaktionen im Gehirn zurückgeführt werden, nur weil wir selber sie als Außenstehende nicht wahrnehmen.
- Gesteigerte Wahrnehmung bedeutet aber offenbar nicht unbedingt gesteigerte seelische Gesundheit, da wir zu jeder Wahrnehmung auch die seelische Reife benötigen, sie adäquat und sinnvoll in unser Leben zu integrieren.
- Somit ist eine seelische Integrität ohne ein permanentes spirituelles Wachstum nicht aufrechtzuerhalten.
- Die vollkommene Gesundheit der Seele ist nur in der Wiedervereinigung mit Gott zu finden.

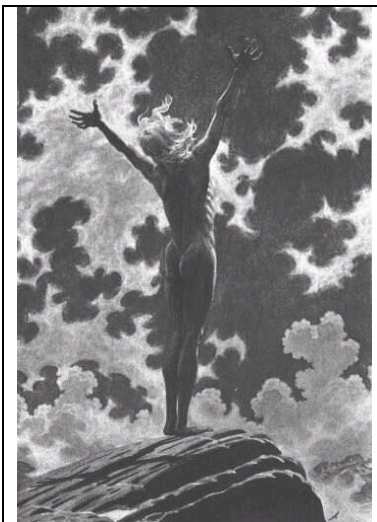
Da diese endgültige Wiedervereinigung das höchste Ziel ist, das wie gesagt während eines Erdenlebens selten erreicht wird und für uns zunächst noch sehr abstrakt erscheint, müssen wir die Aussage relativieren. Während des Erdenlebens ist seelische Gesundheit etwas sehr Seltenes, denn: Eine Inkarnation ist die Erfahrung des Getrenntseins von Gott, also schon per se eine seelische Krankheit. Aber was wir praktisch auf uns anwenden können, ist folgende Formulierung:

- Ein Mensch ist in seiner Seele umso gesünder, je mehr sein Leben mit den göttlichen Gesetzen im Einklang steht.

Da Seele und Körper eine Einheit bilden, ist es für eine ganzheitliche Gesundheit nicht allein erforderlich die geistigen Gesetze zu beachten, die die Seele betreffen, sondern ebenso die natürlichen, die den Körper betreffen. Somit gibt es nicht nur eine „Psychosomatik“, also die Auswirkungen seelischer Befindlichkeiten auf unseren Körper, sondern ebenso eine „Somapsychotik“, also die Auswirkungen körperlicher Befindlichkeiten auf die Seele. Wer das leugnet, der behauptet, er könne einen Handschuh verbiegen, ohne die Hand zu verbiegen, die in ihm steckt.

Dieses Welt- und Menschenbild führt zu einem ganz anderen Umgang mit seelisch Leidenden, das nicht von Abgrenzung geprägt ist, sondern von Mitgefühl, nicht von Zwang und Beraubung der persönlichen Privatsphäre, sondern von Respekt und Förderung der Eigenständigkeit, der Kreativität, des Selbstbewusstseins, der Selbsterkenntnis, des Vergebenkönnens und der Liebesfähigkeit.

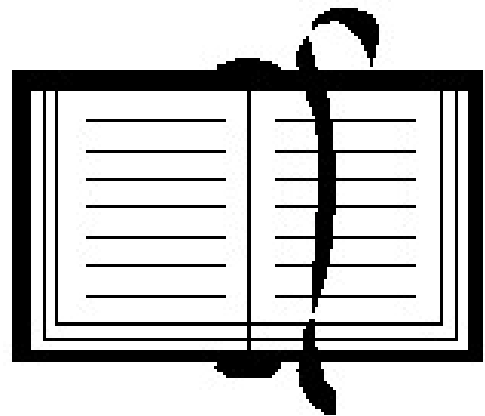
Seelische Beratung und die Lösung seelischer Konflikte und Blockaden können ein wesentlicher Teil in diesem Prozess sein. Hier soll auf die andere Seite des Heilungsweges näher eingegangen werden, die „Somapsychotik“, die Wirkung unserer körperlichen Gewohnheiten auf die Seele. Wir fragen nach den Ursachen einer verrenkten Hand und sehen oftmals nicht, dass der Handschuh verrenkt wurde, in dem die Hand steckt. Können wir nicht, um die Hand wieder einzurenken, ebenso beim Handschuh ansetzen? Glauben wir wirklich, wir seien in der Lage, den Handschuh auszuziehen und die Seele isoliert vom Körper zu betrachten? Wenn Seele und Körper während einer Inkarnation eine Einheit bilden, ist das dann einer ganzheitlichen Heilung überhaupt immer dienlich? Wie gesagt, seelische Beratung und Therapie kann ein wichtiger Teil sein beim Aufbau der seelischen Gesundheit. Aber ist es wohlmöglich nicht nur nicht ganzheitlich, sondern auch oftmals unnötige und bloß wichtigtuerische Sucherei nach den seelischen Ursachen, wenn man den Körper einfach ignoriert? Warum soll man sich auf die Suche nach dem Verborgenen machen und dabei ignorieren, was Einen der Körper für Jeden sichtbar offenbart?



**Drückt sich
im Körper
auch die
Seele aus?
Haben
körperliche
Handlungen
auch einen
Einfluss auf
die Seele?**

Was ist der Sinn und Zweck des Erdenlebens?

Eine Antwort
mit einer Auswahl von
Göttlichen Offenbarungen,
durch das „innere Wort“
empfangen
von Bertha Dudde



Diese aus 170 weiteren
kostenlosen Broschüren,
sowie ein Gesamtverzeichnis
erhältlich bei:
Ingo Schneuing
Flörekeweg 9
21339 Lüneburg
Tel.: 04131 / 3 25 89
e-mail: ISchneuing@aol.com
www.berthadudde.de

Das Einwirken des Körpers auf die Seele

Iss Äpfel!

Eines musst du stets dir merken,
wenn du schwach bist: Äpfel stärken!
Äpfel sind die beste Speise,
für zuhause, für die Reise,
für die Alten, für die Kinder,
für den Sommer, für den Winter.
Für den Morgen, für den Abend,
Äpfel essen ist stets labend.
Äpfel stärken deine Stirn,
bringen Phosphor ins Gehirn.
Äpfel geben Kraft und Mut
und erneuern dir dein Blut.
Darum, Freund, lass dir nun raten,
iss sie frisch, gekocht, gebraten!
Täglich ihrer fünf bis zehn,
wirst nicht dick, doch jung und schön
und kriegst Nerven wie ein Strick.
Mensch, im Apfel liegt dein Glück!

Verfasser aus Moritzburg

In diesem Gedicht werden den Äpfeln Eigenschaften zugesprochen, die eindeutig das Seelische betreffen.

Sie bringen:

- „Kraft und Mut“,
- „Nerven wie ein Strick“,
- „Glück“.

Das bedeutet nichts Anderes als die Überwindung von Ängsten, Gereiztheit und Depressionen. Aber welcher Seelenarzt empfiehlt das Apfelessen?

Es ist bekannt, dass eine übermäßige bzw. unbeschränkte Ernährung kurz vor dem Zubettgehen schlechte Träume hervorrufen kann. Wie sollte es dann möglich sein, dass eine belastende und den Körper verschlackende Ernährungsweise unsere Tagesgedanken NICHT beeinflusst??? Umgekehrt heißt das, dass die reinigende Wirkung einer naturgemäßen Ernährung auch völlig neue positive und aufbauende Gedanken in uns zum Leben erweckt!

Interessant ist in diesem Zusammenhang folgende Zeitungsmeldung:

Pessimisten essen süß und leben ungesund

„(...) Herausgefunden haben die Psychologen aber schon, dass zufriedene und hoffnungsvolle Menschen mehr ‚krachende, Widerstand bietende‘ Nahrung wie Rohkost oder frisches Brot essen. Wie Professor Gisla Gniech von der Uni Bremen berichtete, bevorzugen Menschen in niedergedrückter Stimmung dagegen ‚Süßes, Weiches, Musiges‘.“

Ist es wirklich nur so, dass unsere Gemütslage unsere Nahrungsauswahl beeinflusst? Sollte es nicht auch umgekehrt sein: Unsere Nahrungsauswahl beeinflusst unsere Gemütslage? - Einfach mal ausprobieren! Die Naturgesetze zu erfüllen bedeutet, unser körperliches Leben in Beziehung zum natürlichen Kosmos zu stellen. Parallel dazu, quasi im gleichen Atemzug, können wir das Gleiche auf der seelischen Ebene erleben, da ja Körper und Seele in beständiger Wechselwirkung stehen: Wir stellen unser seelisches Leben wieder in Beziehung zu Gott. Unser Leben findet wieder den einzigen Bezugsrahmen, der sinnvoll ist und eine seelisch gesunde Entwicklung gewährleisten kann. Unser Leben findet wieder eine Perspektive, ein Woher und Wohin.

So bewirkt eine Ernährungsumstellung nach den Naturgesetzen gleich in zweierlei Hinsicht eine Hebung unseres seelischen Zustandes:

- Ein gereinigter Körper ist freier von Leiden und Beschwerden, dafür aber vitaler und beweglicher. Das befördert unternehmungslustige, freudige und positive Gedanken.
- Die Einbettung unseres Körpers in den größeren Zusammenhang des natürlichen Kosmos erweitert unser Bewusstsein. „Kosmos“ bedeutet „Ordnung“, und das Einfügen unserer körperlichen Gewohnheiten in die kosmische Ordnung erfüllt auch unseren religiösen Glauben wieder mit neuem Leben. Der Mensch betrachtet sich auf der physischen Ebene nicht mehr als eine isolierte Einheit, dessen Handeln keine Folgen hat, sondern als einen Teil der Natur, der deren Gesetze befolgen soll. Dieses neue Bewusstsein eines übergeordneten Bezugsrahmens macht den Weg frei zur Erkenntnis der Seele seiner Kindschaft eines spirituellen Universums.

Der Glaube ohne Lebensreform ist wie den Sinn erkennen, ohne ein vernünftiges Handeln folgen zu lassen. Lebensreform ohne Glauben ist wie den Weg des vernünftigen Handelns zu finden, ohne den Sinn zu erkennen. Körperliche Lebensreform und seelische Erneuerung bilden eine Einheit.

Diese Einheit erleben wir zum Beispiel auch bei der Bewegung in der freien Natur, sei es beim Radfahren, Bergsteigen, Nordic Walking oder Dauerlaufen. Allein schon durch die körperliche Bewegung durchbrechen wir den Kreislauf unserer Gedanken. Die Erfahrung unserer Umwelt ohne die schützenden aber isolierenden Außenhüllen unserer Fahrzeuge verschafft uns ganz neue Eindrücke. Und die Betrachtung der Schönheit der Natur erhebt die Seele - ob wir dies in einem religiösen Bewusstsein tun und Gottes Schöpfung darin sehen, oder nicht.

Das Vollbringen einer körperlichen Leistung verschafft uns ein Gefühl von Kraft und Selbstbewusstsein. Und die regelmäßige rhythmische Bewegung eines Ausdauersports verschafft der Seele quasi eine Aus-Zeit, eine Erholungspause. Im Körper fest zentriert und doch der Alltagsprobleme für kurze Zeit enthoben kann sie leichter zu Lösungen von Problemen und zu neuen Ideen gelangen. So kann ein regelmäßig betriebener Ausdauersport geradezu zu einer Quelle für seelische Erneuerung werden.

Ernährung und Bewegung als Heilmittel für die Seele? - Im alten Griechenland jedenfalls wurde es so gesehen: *mens sana in corpore sano* - Gesunder Geist in gesundem Körper.

Ein Beispiel für die schädliche Wirkung ungesunder Nahrung auf unsere Seele ist das Phosphor (alle naturwissenschaftlichen Fakten aus der Zeitschrift „raum & zeit“, 147/2007/„Phosphor - Der gefährliche Schatten des Lichtstoffes“ von Dorothea Jaster, Heilpraktikerin aus Stahnsdorf). Phosphate - Verbindungen mit Phosphor - gelangen in unsere Nahrung über die Düngung in der Landwirtschaft und über viele künstliche Nahrungszusatzmittel (Emulgatoren, Bindemittel, Trennmittel, Treibsalze etc.). Ein besonders phosphatreiches Getränk ist CocaCola. Außerdem ist eine Ernährung mit hohem Anteil an tierischen Produkten und Getreide besonders phosphatreich. Phosphor ist ein Gegenspieler der basischen Mineralien Calcium und Magnesium und bewirkt auf der körperlichen Ebene eine Übersäuerung des Körpers und eine Demineralisierung der Gelenke und Knochen, bis hin zur Osteoporose. Auf der seelischen Ebene hat es einen großen Anteil an Überreizung und Hyperaktivität, bis hin zum sog. „Aufmerksamkeits-Defizitsyndrom“ (ADHS) bei Schülern und jungen Erwachsenen. Weder ein Medikament

(verordnet wird die suchterzeugende Droge Ritalin) noch eine Psychotherapie können hier also zu einer wirklichen Heilung führen, sondern wesentlich ist neben mehr Bewegung eine Ernährungsumstellung. Das Ziel soll sein eine Phosphat-ärmere und Basenreichere Ernährung. Dies ist zu erreichen über eine vegetarische Vollwerternährung mit hohem Anteil an rohem Obst und Gemüse.

Phosphor spielt auch eine wichtige Rolle bei der Entgleisung des Sexualtriebs. Bei Sexualstraftätern meint man oft mit einer Psychotherapie ihnen etwas Gutes zu tun. Sie absolvieren diese „erfolgreich“ und werden dann rückfällig. Wäre eine Ernährungsumstellung nicht viel hilfreicher, bzw. wäre dies nicht zumindest die notwendige Ergänzung der Therapie? Wie können wir zum Naturgemäßen zurückfinden, solange wir nicht nach der Befolgung der Naturgesetze streben?

Machen wir uns bewusst: Krankhafte Hyperaktivität bei Kindern oder Sexualstraftaten sind nur die extremen und sichtbaren Auswüchse der schädlichen Wirkungen einer falschen Ernährung auf die menschliche Seele. Aber: Zwanghafte Unruhe, Konzentrationsstörungen oder ständige Unzufriedenheit durch die Fixierung auf unerfüllbare übersteigerte sexuelle Wünsche können Jeden angehen. Bei der Heilung dieser scheinbar allein auf der seelischen oder sogar vermeintlich moralischen Ebene angesiedelten Probleme kann eine Ernährungsumstellung Wunder wirken. Ebenso wie eine falsche Ernährung das Seelenleben durcheinander bringt, kann eine richtige, naturgemäße Ernährung es wieder beflügeln und zu einer höheren Ordnung führen.

In bezug auf die Sexualität müssen wir uns dafür von einem Tabu befreien.

Während es noch vor wenigen Jahrzehnten ein Tabu war, ein sexuell erfülltes und lustbetontes Leben anzustreben, so ist es heute ein Tabu, von übersteigerten sexuellen Wünschen zu reden. Dabei hat das nichts mit Lustfeindlichkeit zu tun. Die übersteigerten sexuellen Wünsche eines durch falsche Ernährung ständig überreizten Körpers führen nicht zu einem lusterfüllten Leben; sie führen zu einem quälenden Drang, sie berauben uns der Fähigkeit, uns an den kleinen Dingen des alltäglichen Lebens und an den großen spirituellen Wahrheiten zu erfreuen, sie führen auch in schwereren Fällen zu Missbrauch und Vergewaltigung.

Sexuelle Straftaten, die vor Gericht kommen, mögen eine extreme Ausnahme sein. Jedoch sind Pornographie, die Verirrungen der allein auf das Körperliche bezogenen Homosexualität, Untreue, Vergewaltigung in der Ehe und Kindesmissbrauch in der Familie leider zu alltäglichen Erscheinungen in unserer Gesellschaft geworden. Ein naturgemäßes Leben bedeutet hingegen nicht Lustfeindlichkeit, sondern es bedeutet, die Sexualität wieder in die Bahnen zu lenken, in denen sie für alle Beteiligten eine frustbefreite und freudevolle Sache ist: in die Bahnen der freiwilligen monogamen Zweierbeziehung zwischen Mann und Frau.

Der Lebensreformer Are Waerland (1876-1955) beschreibt in seinen Schriften immer wieder das Wechselspiel von

- neuen Gedanken,
- körperlichen Gewohnheiten,
- körperlicher Verfassung
- und seelischer Befindlichkeit.

Das auf höhere spirituelle Ebenen gehobene Seelenleben führt uns dann wieder zu neuen Gedanken, die wiederum unserer äußeren Lebensreform eine noch tiefere und gefestigtere Motivation verleihen.

Jeder der diesen Weg geht und ausprobiert kann diese wunderbare Rückwirkung des Körpers auf die Seele bestätigen. Wäre es da nicht für Jeden, der nach einer seelischen Erneuerung und Heilung strebt, einen Versuch wert, es auf diesem ganzheitlichen Weg zu probieren? (Wichtig ist dabei nur, dass die gesunde Lebensweise nicht seelisch kranken Menschen aufgezwungen wird, da die wahre Lebensreform sich natürlich nur freiwillig, aus der eigenen Überzeugung und Begeisterung heraus vollziehen kann.)

Ein begeisterter Waerland-Anhänger, der durch die Ernährungsumstellung Heilung von einem schweren Leiden gefunden hatte, fand für die ganzheitliche Wirkung auf Körper und Seele einer tiefgehenden Lebensreform folgende Worte:

„Durch das Studium der Waerlandbücher und anderer im Literaturverzeichnis genannter Werke werden natürlich die Anschauungen über Krankheiten im allgemeinen, sowie auch über das ganze Leben verändert. Die Begriffsbildung ändert sich, was auch auf das körperliche Befinden einwirkt. Wie bekannt, hat der Gedanke eine unerhörte Macht über den Körper. Deshalb ist es nicht gleichgültig, welche Gedanken und Ideen wir haben. Denkt man gute und richtige Gedanken, so wirken sie nicht auf jedes Organ im Körper, sondern auf jede kleine Zelle. Alles bekommt einen neuen ‚Lebensrhythmus‘, und man fühlt, dass man sich so langsam aus dem Sumpf der Krankheiten zu den Pfaden der Gesundheit wendet, die zu den sonnigen Höhen vollkommener Gesundheit führen. Ein neues Leben beginnt; der Körper wird von einem frischen, herrlichen Lebensgefühl durchströmt; das Gemüt wird fröhlich und heiter, und man weiss sich in Harmonie mit der Natur, mit seinen höchsten Idealen und seinem wahren Ich...“

(Are Waerland „Waerland hat uns gerettet!“, 3. Auflage, 1953, Seite 59)



Macht und Ohnmacht



„Der ehemalige Vizepräsident der USA, Al Gore, präsentiert den Dokumentarfilm des Jahres, der uns zwingt, die Augen zu öffnen und einen Blick auf die Zukunft unseres Planeten und unserer Gesellschaft zu werfen.“ (2006)

Die Erde ist in Gefahr! Jeder weiß es, und jeder weiß, dass er eine Mitschuld hat. Das CO₂ ist schuld, das aus dem Auspuff unserer Autos kommt, und sogar aus unseren eigenen Lungen. Das CO₂ trägt zum Treibhauseffekt bei, und der Treibhauseffekt trägt zur Klimakatastrophe bei. Hiermit wird unser latentes Schuldbewusstsein angesprochen. Ein waches Gewissen und ein waches Umweltbewusstsein sind natürlich immer wünschens- und begrüßenswert. Aber ist diese Art von Katastrophenangst und lähmendem Schuldbewusstsein wirklich konstruktiv?

Sind wir nicht immer an Allem irgendwie schuld gewesen?

- Dass wir unser Abschlusszeugnis verhauen haben und dadurch keine bessere Berufslaufbahn einschlagen konnten?
- Dass unsere letzte Beziehung gescheitert ist?
- Dass die Partei, die wir gewählt haben, nicht gesiegt hat?

Hätte man nicht immer mehr tun können, sich mehr anstrengen können, sich mehr engagieren können, ein besserer Mensch sein können? Aber wir sind eben schwach, und deshalb voller Schuld, und da passt das natürlich sehr gut hinein: An der künftigen Klimakatastrophe sind wir natürlich auch mit schuld. Natürlich nur ein kleines bisschen, aber da kommen wir nicht mehr raus, da müsste ja jeder, der das so sieht wie wir, zehntausend weitere Menschen mitreißen. Und das ist ein so riesiger Berg, der da auf unseren Schultern lastet, dass man gar nicht erst wagt aufzumucken. Was machen wir also: Wir atmen weiter CO₂ aus, fahren weiter Autos und tragen ein ständiges Schuld-bewusstsein mit uns rum, das uns nicht beflügelt, sondern uns lähmt. Schließlich sind wir ja doch ohnmächtig. Als einzige Alternative zur Ohnmacht bleibt uns nach diesem Weltbild ja nur: das Atmen einzustellen! Unser latentes Schuldbewusstsein und unser latentes Ohnmachtsgefühl sind so übermächtig und suchen so hungrig nach Bestätigung von außen, dass wir gar nicht merken, wie wir mit einfältigen Hirngespinnsten verschaukelt werden. Vielleicht steckt da auch ein Stück Bequemlichkeit drin: Wenn wir es doch mit Problemen zu tun haben, die übermächtig sind, dann haben wir schließlich den besten Vorwand der Welt, nichts in unserem Leben wirklich ändern zu müssen!

Es geht hier nicht darum zu behaupten, in unserer Umwelt gäbe es keine Probleme, und der Mensch habe damit gar nichts zu tun. Aber können wir uns mit einer übermächtigen Klimabedrohung nicht wunderbar von tausend anderen Problemen, deren Lösung sehr wohl in unserer Macht liegt, ablenken?

Hier erst einmal, um uns aus der Hypnose der Klimahysterie zu befreien, ein paar ganz simple Tatsachen über den Zusammenhang

Mensch > CO₂-Anstieg >
Treibhauseffekt > Klimakatastrophe

(alle naturwissenschaftlichen Fakten aus „raum & zeit“, 147/2007, Seiten 10-20, „Der CO₂-Bluff“ von Dipl.-Physiker Detlef Scholz, Wolfratshausen).

Zum Ersten der Mensch: Gesetzt den Fall, die Kausalkette CO₂-Anstieg > Treibhauseffekt > Klimakatastrophe wäre stimmig, so hat das doch immer noch sehr wenig mit dem Menschen zu tun. Der CO₂-Eintrag in die Atmosphäre durch Vulkane und Erdspalten beträgt 600 Gigatonnen im Jahr, der menschengemachte CO₂-Eintrag nur 30 Gigatonnen. Zudem ist CO₂ unter den vielen Gasen in der Luft nur zu etwa 12 % am sog. „Treibhauseffekt“ beteiligt. Das bedeutet, dass der Anteil des menschengemachten CO₂-Eintrags am Treibhauseffekt nur etwa 6 Promille ausmachen kann. – Und wegen dieser 6 Promille sollen wir für die nächsten Jahrzehnte alle möglichen Anstrengungen unternehmen, Energiesparlampen kaufen, Auto- und Industrieemissionen verringern, Klimakonferenzen abhalten, Klimaprotokolle unterzeichnen und Emissionslizenzen bezahlen? Alle diese Anstrengungen sind ja anscheinend begrüßenswert, aber irgendetwas stimmt doch da nicht!

Zum Zweiten das CO₂: „Eine planetare Wesenheit wie das Wasser oder der Sauerstoff“, ein Aufbaustoff für das Pflanzenwachstum, der Grundlage allen Lebens. Mit höherem CO₂-Gehalt in der Luft wachsen alle Pflanzen besser und üppiger. Pflanzliche und tierische Kalkbildner nehmen zu und sorgen automatisch, innerhalb gewissen Grenzen, für einen Ausgleich.

Die CO₂-Kurven und die Temperaturkurven der letzten 400.000 Jahre, gewonnen u.a. durch Eiskernbohrungen in der Antarktis, werden gerne herangezogen, um damit

den Nachweis vom Zusammenhang des steigenden CO₂-Gehalts der Luft mit Wärmeperioden zu erbringen. Allerdings wird bei höherer Auflösung sichtbar, dass die CO₂-Kurven den Temperaturkurven nicht etwa vorausgehen, sondern folgen, mit einem Abstand von 400 bis 4.000 Jahren!

„Kohlendioxid ... als Schad- oder gar Giftgas zu bezeichnen zeugt von einer komplett abgehobenen Borniertheit, zu der eigentlich nur fähig ist, wer sich auch im Denken weit von der Natur entfernt hat. Eine solche Haltung ist ein weiterer Höhepunkt in der Entfremdung von natürlichen Prozessen.“ (Detlef Scholz)

Zum Dritten der Treibhauseffekt: Stark CO₂-haltige Luft soll die direkten Sonnenstrahlen zwar genau so in Richtung Erde durchlassen wie CO₂-arme Luft, sie aber dann, wenn sie von der Erde reflektiert werden, stärker wieder zur Erde zurückreflektieren. – Warum eigentlich? Alle bejahen diese Theorie, aber wer kann erklären, warum das so sein soll? Wissen wir wirklich, wovon wir reden?

Das Prinzip eines Treibhauses aus Glas ist es ja, dass die sich erwärmende Luft nicht nach oben entweichen kann. Aber die Erde hat diese Glashülle nicht, ob mit viel „Treibhausgasen“ in der Luft oder mit wenig. Der Vergleich mit einem Treibhaus hinkt also sowieso. Jedoch das Prinzip der Erderwärmung aufgrund der Anwesenheit bestimmter Gase wird nirgends schlüssig erklärt.

Zum Vierten die Klimakatastrophe: Vor ihr brauchen wir uns nicht fürchten wie vor einer dunklen Bedrohung, denn wir haben sie ja heute schon – zunehmende Wirbelstürme, glühende Sommer mit vielen Hitzetoten in Mitteleuropa, sintflutartige Regenfälle, die zu Flutkatastrophen und verheerenden Erdbeben führen und sich ausbreitende Wüsten. In Grönland hingegen herrscht heute noch eine buchstäbliche Eiszeit, denn im Mittelalter war ja Grönland noch grün, daher der Name, den der Wikingerfürst Erik der Rote (950-1003) einstmals der Insel gegeben hat.

Ein katastrophales Klima ist alltägliche Gegenwart. Aber was auch immer daran schuld sein mag: Der menschengemachte CO₂-Eintrag in die Atmosphäre ist es nicht!

Das Thema Klimakatastrophe soll nur ein Beispiel sein. Wir werden von den Medien mit Bedrohungen beliefert, die uns in einer ohnmächtigen Schuld belassen, die aber näher betrachtet von einer ganz anderen Struktur sind als wie es uns weisgemacht wird. Weitere Beispiele sind: angebliche Umweltkatastrophen wie das Ozonloch und das Waldsterben, oder auch angebliche Seuchen wie AIDS und SARS, oder auch angebliche Seuchen, die nur durch Impfungen in Schach gehalten werden können, oder auch angeblich unheilbare Krankheiten wie Arthrose, Arteriosklerose oder Diabetes, oder auch angeblich Einem zufällig treffende Bedrohungen wie Zeckenbisse oder genetisch vererbbares Leiden. Die wahren Absichten hinter diesen Kampagnen sind offenbar nicht sachliche Aufklärung und der Wunsch nach einer Lebensreform, sondern der Verkauf von Atomstrom und Katalysatoren, von Krankheitstests und Blutzuckertests, von Bypassen und künstlichen Gelenken, von Insulingaben und Impfstoffen – eine ständig aufrecht erhaltene Abhängigkeit von übergeordneten Institutionen, die diese hilfreichen Güter in gnädiger Hilfsbereitschaft der darbedenden Menschheit anbieten.

Aber hier soll es noch um einen anderen Aspekt gehen: Was macht all das mit unserer Seele? Was macht all das mit unserer seelischen Gesundheit? Immerhin werden nicht nur wissenschaftlich zweifelhafte Fakten als unumstößliche Wahrheiten präsentiert. Es werden Gefühle transferiert: Angst, Ohnmacht und Ausgeliefertsein. Aus Angst und Ohnmacht entsteht Resignation. Aus Resignation entsteht Depression.

Bei manchen Menschen schlägt aber auch die Resignation um in ungezügelter Aggression. – Warum soll man eigentlich nicht gefährliche Atommeiler bauen, seine Mitmenschen betrügen, Bomben schmeißen oder Amok laufen in einer Welt, die sowieso dem Untergang geweiht ist? Schaffen wir mit der Klimahysterie also ein gesellschaftliches Klima der Gesundheit, das einen positiven Wandel bewirkt? Was bewirkt das Bild einer zerstörten Welt?

- Nicht Heilung und Aufbau, sondern weitere Zerstörung!

Ängste, Depressionen und Aggressionen sind die seelischen Leiden unserer Zeit - und offenbar nicht nur die Folgen individueller Entgleisungen, sondern einer falschen Informationspolitik über den Zusammenhang Mensch und Natur.

Hier muss etwas richtig gestellt werden. Hier muss ein Gegenmodell den Menschen nahe gebracht werden, das heilsam wirkt, weil es uns den Blick auf die immergültigen Wahrheiten wieder eröffnet. Dieses Gegenmodell haben wir in der Lebensreform. Die Lehre von der Lebensreform ist das Gegenmodell, das besagt: Du selbst hast das Heil in deiner Hand, durch dein eigenes Handeln! Wer sein Leben reformiert, der hat nicht nur die fragwürdige Möglichkeit, 6 Promille dazu beizutragen, dass die Welt irgendwann eventuell einmal wieder gesund wird. Sondern wer 50 Prozent Einsatz bringt, erfährt 50 Prozent Wirkung, wer 80 Prozent Einsatz bringt, erfährt 80 Prozent Wirkung, und wer 100 Prozent Einsatz bringt, erfährt 100 Prozent Wirkung. Denn die Lebensreform resultiert aus der Einsicht, dass unser Denken und Handeln und unsere Lebensverhältnisse in einer direkten Ursache-Wirkung-Beziehung zueinander stehen. Es mag kränkend sein zu hören, dass wir für unsere Krankheiten und Umweltprobleme selber verantwortlich sein sollen. Aber nur durch diese Einsicht gewinnen wir die Macht über unser Leben zurück:



Are Waerland

Are Waerland (1876-1955)
finnisch-schwedischer Lebensreformer

Für die Größe und Schönheit des Lebens

lautet der Wahlspruch Are Waerlands.

Information, Anmeldung
oder kostenloses Probeheft der Waerland-
Monatshefte für Gesundheitsvorsorge bei:
Waerland-Bund e.V.
Günter Albert Ulmer
Hauptstr. 16
78609 Tuningen
Tel.: 07464 / 9 87 40

Denn dann haben wir es ja auch selber in der Hand, unsere Probleme wieder aufzulösen! Die materialistische Weltsicht bedeutet: Der einzelne Mensch ist nur ein winziger Faktor für das Heil dieses Planeten, ein Tropfen in einem Ozean. Alles individuelle Streben kann nur darauf angelegt sein, dass der Mensch durch das Weitergeben seiner Gene zum Erhalt der Art beiträgt. Lebensreform bedeutet das Gegenteil: Der Einzelne ist der entscheidende Faktor, weil Gott in jeden einzelnen Menschen das Potential seines Ebenbildes, das Potential der Göttlichkeit hineingelegt hat. Es ist die Aufgabe des Menschen, dieses Potential wieder zu entfalten.

Solange wir uns von Ärzten, Politikern und Industriemagnaten abhängig fühlen, verbleiben wir in einer Erwartungshaltung, die dazu führt, dass wir unsere eigenen Potentiale ungenutzt lassen. Lebensreform bedeutet das Gegenteil: Lebensreform bedeutet, die Ohnmacht abzuschütteln und die Macht des eigenen Handelns wieder zu entdecken.

Dabei bewirkt die Lebensreform immer automatisch Beides zugleich: die Heilung unseres eigenen Körpers und die Heilung der Umwelt.

Zwei Beispiele:

1.) Die vegetarische Ernährung ermöglicht die Regeneration einer gesunden Darmflora, die nicht auf dem Fäulnismilieu, sondern auf dem Gärungsmilieu beruht. Dies schafft die Grundlage für die Reinigung und Heilung des Blutes und damit des gesamten Körpers. Gleichzeitig ist die Viehwirtschaft zum Zwecke der Ernährung eine Schule der grausamen Abstumpfung der Lebewesen untereinander, ein Hauptfaktor des Welthungers, der Umweltverschmutzung - und durch den Methanausstoß auch ein Hauptfaktor des Treibhauseffekts, wenn es denn einen solchen gibt. Das Fäulnismilieu in seinem Darm zu überwinden und das Fäulnismilieu in Umwelt und Gesellschaft zu überwinden, ist EINS.

2.) Wer zur Arbeit und zum Einkauf mit dem Fahrrad fährt statt mit dem Auto, tut gleichzeitig etwas für seinen Körper und für die Umwelt: weniger Lärm, weniger Abgase, weniger Verkehrstote. Ist der Stau auf unseren Straßen nicht das genaue Abbild für den Stau der Lebensäfte in unserem Körper, der durch Bewegungsmangel entsteht?

Beide Staus können wir durch eine Reform unserer Lebensgewohnheiten auflösen, indem wir uns mehr bewegen. Das bedeutet nicht, das Auto zu verteufeln. Autofahren ist immer dann eine wunderbare Fortbewegungsform, wenn man es für nötig hält. Aber wann hält man es für nötig? - Das sollten wir überprüfen. Natürlich kann man weiterhin das Auto dort einsetzen, wo es sinnvoll ist.

Wer im Sinne der Lebensreform etwas in seinem Leben ändert, der erfährt eine Wirkung, und zwar sehr rasch. Nehmen wir dieses Beispiel: mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren. Wir nehmen unsere Umwelt anders wahr, unsere Ausdauer verbessert sich, unser Appetit und unsere Nachtruhe kommen wieder in Ordnung, und darüber hinaus können wir das befreite Gewissen haben, an der täglichen Blechlawine, die sinnlos übers Land donnert, nicht mehr teilzuhaben. Kollegen werden uns darauf ansprechen und uns fragen, wie es uns damit ergeht. Vielleicht wird es sogar den Einen oder Anderen geben, der unserem Beispiel folgt. Wir erleben: der Einsatz, den wir mit der Lebensreform erbringen, zeigt eine Wirkung, unmittelbar, sichtbar, spürbar. Wenn wir die Ebene der Argumente und Theorien verlassen und einfach mal etwas TUN, und sei es auch auf noch so kleiner Ebene, dann hat es eine befreiende Wirkung auf unsere Psyche. Denn wir nehmen wieder unsere Macht wahr. „Macht“ ist zwar ein Wort, das einen negativen Beigeschmack hat, aber es gibt auch eine positive Bedeutung der Macht. Macht ist dann negativ, wenn es Macht über andere bedeutet, die man durch Geld, die Ausübung von Gewalt und durch Einschüchterung erworben hat. Die positive Bedeutung der Macht ist das Gegenteil von Ohnmacht: wieder Macht über sein eigenes Leben zu haben und die Macht so zu handeln, dass man mit seinem Gewissen im Reinen ist.

Ein ständiges Schuldbewusstsein hat mit einem wachen Gewissen nichts zu tun. Das ständige Schuldbewusstsein lähmt, aber das wache Gewissen beflügelt. Die Lebensreform führt also nicht zur Selbstgerechtigkeit. Das moralisierende Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein, das die Medien mit ihren Katastrophenszenarien verbreiten, beruht auf dem ersten Blick auf guten Absichten, aber es stellt die Dinge nicht in den richtigen Zusammenhang. Der einzelne Mensch erscheint als ein winziges und hilfloses Sandkorn, das nicht viel bewirken kann. Aber man appelliert daran, man solle eben die Hoffnung nicht aufgeben. Letztendlich bleibt nur ein lähmendes Schuldbewusstsein, das uns von Außen ständig aufs Neue eingeredet wird. Die Lebensreform hingegen stellt den einzelnen Menschen wieder in den Mittelpunkt und führt zu einem wachen Gewissen, das sich unmittelbar in Taten ausdrückt. Wenn wir erleben, dass unsere Taten Wirkung zeigen, dass wir unsere Gesundheit und unsere Kommunikation mit den Mitmenschen spürbar verbessern können, indem wir unser Leben reformieren, erlangen wir:

- Selbstbewusstsein,
- Mut,
- eine optimistische Einstellung,
- Ausgeglichenheit
- und Lebensfreude.

Machen wir uns bewusst: Das ist nichts Anderes als die Überwindung von Ängsten, Depressionen und Aggressionen. Eine äußere Lebensreform zeigt also sehr schnell und sehr deutlich ihre Wirkungen auch auf unser Inneres - etwas was man von einer psychotherapeutischen Behandlung oder auch einem Seminarweg der Selbsterkenntnis nicht immer behaupten kann.

Das Konzept des Materialismus im Industriezeitalter ist die Bedrohung von Außen:

- „feindliche“ Machtblöcke,
- „falsche“ Erbanlagen,
- Zeckenbisse,
- Seuchen
- und Klimakatastrophen

kommen von außen auf uns zu. Deshalb müssen wir uns schützen, uns also abgrenzen, und so wir das nicht können, müssen wir mit dem Unheil leben so gut es geht, müssen einen „Ablass“ leisten, indem wir ein Militär und eine Pharmaindustrie unterhalten, indem wir höhere Arztkosten oder höhere Umweltsteuern entrichten.

Das Konzept der Lebensreform bedeutet die Befreiung aus dem Ablasshandel. Es ergibt sich aus dem Konzept von Ursache und Wirkung: „Was du säst, wirst du ernten“. Es gibt also kein Objekt (Gene, Zecken, Viren oder Klima) ohne Subjekt. Das Subjekt ist die Ursache all dessen, was auf das Subjekt wieder zurückfällt. Der primäre Faktor in der Lebensreform ist also immer der einzelne Mensch selbst. Weder können wir noch brauchen wir Gene oder Zecken oder Bakterien oder Viren oder Kohlendioxid vermeiden! Notwendig ist nur, dass wir uns selbst ändern, dass wir unser Leben reformieren. Denn die Transformation des Subjekts führt unmittelbar zur Transformation des Objekts. Die scheinbare Macht der Objekte uns zu schaden ist nur die Macht, die wir ihnen verliehen haben. Etwas, was man verleiht, holt man sich früher oder später wieder zurück. Durch die Lebensreform holt sich der Mensch die Macht, die er einer scheinbar feindlichen Umwelt verliehen hat, zurück in die eigenen Hände. Indem sich der Mensch selber wandelt, wandelt sich auch seine Umwelt. Alle Elemente, die er vordem als Bedrohung erfahren hat, erfährt er nun als seine Diener. Und die Seele kann endlich gesunden.



Tipps für die Seele

Die Lebensreform sieht den Menschen ganzheitlich. Deshalb erkennt sie die Wirkungen unserer äußeren Gewohnheiten auch auf die seelische Gesundheit. Hier ein paar praktische Tipps, von denen sich bitte Jeder nur das heraussuchen soll, was ihn im Moment anspricht.

- Versuchen Sie nicht, es allen recht zu machen. Wer es allen recht macht, erwirbt sich keinen Respekt, sondern wird bloß ausgenutzt.
- Eine gesunde Ernährung, die keine Ausnahmen zulässt und von der Umwelt das Gleiche verlangt, ist eine Vergewaltigung für die Seele. Ein Zeichen für eine harmonische Entwicklung von Körper und Seele ist die gesunde Ernährung ohne Zwang, die gelegentliche „Ausrutscher“ zu kompensieren vermag und tolerant gegenüber der Umwelt ist.
- Alkohol ist eine gefährliche Droge und ein Einfallstor für die Finsternis. Natürlich ist Alkohol nicht selbst die Finsternis, aber er ist ein Einfallstor für die Finsternis. Alkohol ist das Einfallstor, durch das die Finsternis auf der Erde am häufigsten und am leichtesten Zutritt erhält. Es gibt keine positive Wirkung des Alkohols. Die scheinbar positiven Wirkungen des Alkohols sind bereits ein Umgarnen der Finsternis, mit denen sie uns tiefer in ihre Abgründe hinablocken will. Es gibt keinen „normalen, gesunden Alkoholkonsum“. Der Beginn des Alkoholkonsums ist zugleich der Beginn des Krankhaften. Deshalb ist die Null-Lösung die beste. Die dafür erforderliche Eigenständigkeit gegenüber den Zwängen der Gesellschaft ist die beste Übung für die seelische Gesundheit, so wie Gymnastik für den Körper. Alkohol wie auch alle anderen bewusstseinsverändernden Drogen bilden die Ausnahme, wo man auf Ausnahmen besser verzichten soll.

- **Lebensreform** bedeutet, sich von allen schädlichen Süchten zu befreien, indem man sich den aufbauenden Kräften der Natur zuwendet. Das ist die beste Grundlage für seelische Gesundheit.

- Anzeige -

Hier ist eine Werbung für etwas,
das vollkommen kostenlos ist und
das Sie nicht im Laden erwerben können.

Eine Werbung für

Die suchtfreie Lebensweise

nach den vier Säulen der Gesundheit:

- **Ernährung**

(vegetarische Vollwertkost, frei von jeglichen Genussgiften, mit hohem Rohkostanteil)

- **Bewegung**

- **Entspannung**

- **Positives Denken**



Kontaktadresse: Ihr eigenes Herz

- Schenken Sie den Stimmen, die Sie in Ihr Leben holen, die volle Aufmerksamkeit. Viele Menschen benutzen das Radio als Hintergrundrauschen, während sie sich mit anderen Dingen beschäftigen. Natürlich kann Musik während der Arbeit beflügeln. Aber eine Stimme, die ständig im Hintergrund spricht, während es Einen gar nicht interessiert, was sie zu sagen hat, ist eine Belastung für die Seele. Jedem Menschen, der neben uns steht und ohne Zusammenhang unentwegt etwas daherredet, egal ob wir zuhören oder nicht, sagen wir alsbald: „Bitte halte einmal den Mund, du gehst mir auf die Nerven“. Das ist die natürliche Reaktion. Beim Radio unterbleibt sie, und wir finden nicht den Aus-Knopf. Es könnte ja noch was Interessantes kommen, wo wir dann wieder zuhören... Eine Stimme, die ständig im Hintergrund spricht, verhindert, dass wir ganz in der Situation, im Hier und Jetzt leben, und ist streng genommen nichts Anderes als eine beginnende Bewusstseinspaltung. Deshalb sind für eine beschwingende Hintergrundmusik Tonträger wie Kassette oder CD, die wir bewusst nach unserem Geschmack auswählen, besser geeignet.
- Noch schlimmer ist die Gewohnheit mancher Menschen, ständig den Fernseher im Hintergrund laufen zu lassen. Wenn in unserem Wohnzimmer ständig Menschen einander mit Schusswaffen bedrohen oder Autos mit schreienden Menschen Schluchten hinunterstürzen, während wir gähnen, uns übers Wetter unterhalten oder unsere Speisen einnehmen - glauben wir wirklich, wir können dabei seelisch gesund bleiben? Das führt zu einer seelischen Abstumpfung und zu einer Teilnahmslosigkeit, das führt zu wegschauenden Menschen in der U-Bahn, während Andere mit Gewalt bedroht werden, das führt zu einer ernsthaften Bewusstseinspaltung. Fernsehen und Radio können auch ihre Zeit haben - dann, wenn wir ihnen unsere volle Aufmerksamkeit in echtem Interesse zuwenden.
- Seelisch Gesunde lieben die Stille, denn in der Stille finden sie zur Stimme ihres eigenen Inneren.

Gedicht

Heile Seele ohne Streben nach dem Seelenheil?

„Ich habe wieder Depressionen, Herr Doktor.“
„Ich werde ihnen etwas verschreiben,
ein Antidepressivum. Kommt das öfters vor,
können wir nicht bei der Dosis bleiben.“

Dann kommen sie bitte alsbald wieder zu mir,
damit wir die Dosis dann erhöhen.
Und noch was gegen die Nebenwirkungen - hier.
Bald wird's besser, sie werden schon sehen.“

„Herr Sozialarbeiter, ich hab Stimmen gehört.“
„Haben sie die Pillen eingenommen,
immer schön regelmäßig, wie sich das gehört?
Dann wären sie nicht wiedergekommen -

Die Halluzinationen, der krankhafte Wahn.“
„Wieso Wahn? - Ich weiß doch, was ich höre!“
Bei sich: „O je, so fängt das letzte Stadium an.“
Laut: „Damit so was nicht wiederkehre,

nehmen sie die Pillen und hören sie nicht drauf!“
Patient bei sich: „Was ich hier durchmache,
hat er es je erlebt? Ich glaub, ich geb es auf.
Die wollen helfen? - Daß ich nicht lache!“

Wer die Welten des Inneren leugnet, nicht kennt,
sucht, sie mit Pillen zu unterdrücken.
Gibt's keinen, der diese Phänomene benennt,
der sie könnte ins rechte Licht rücken?

Vielleicht sind deshalb so viele seelisch erkrankt,
weil die wahren Seelenführer fehlen.
Bei der kleinsten Welle der Kahn schon furchtbar wankt.
Wo hat er Halt, der Anker der Seelen? -

Wenn nicht bei dem, den der moderne Mensch verhöhnt,
den er heute meint nicht mehr zu brauchen.
Lässig auf seinen klapprigen Verstand gelehnt,
möchte Gott er in der Pfeife rauchen.

Da fällt die Finsternis über den Nachbarn ein,
Depressionen, Stimmen von Dämonen.
Der moderne Mensch fragt erbost: „Was soll das sein?
Muß denn so jemand neben mir wohnen?“

Bringt ihn ins Irrenhaus, kloppt ihn mit Pillen voll,
dass ich mir das nicht muß mitanhören!
Lieber Gott sei Dank, bin ich nicht so teufelstoll! –
Dann soll mich so ein Narr auch nicht stören!“

Doch sind jene nicht Barometer unsrer Zeit,
die zuerst daran zugrundegehen,
dass wir Gott aus unsrem Leben verbannten weit,
unsres Lebens Sinn nicht mehr verstehen?

Folgt nicht einstmals eine Gesellschaft jenen nach,
die sie sich unfähig zeigt zu heilen?
Können wir noch, wird unsre Seele wieder wach,
in dieser Unwissenheit verweilen?

Können wir angesichts dessen, was nach uns greift,
uns auf unsren Verstand zurückziehen?
Sollten wir denn nicht, durch das Schreckliche gereift,
uns wieder zu unserem Vater fliehen?

Ist Er nicht das Licht, das die Dämonen vertreibt,
die Freude, die verscheucht Depressionen?
Nicht einzig jene Seele heil und gesund bleibt,
die in Gottes Heiligkeit will wohnen?

Str., 02/93, aus „Die stille Revolution“

Versandprogramm

Sebastian Stranz

Roh macht froh

Der Stufenweg der Ernährung

Sebastian Stranz

Roh macht froh!

Das Buch erscheint demnächst im Michaelsverlag. Es kann bis dahin als Kopie-Exemplar bei mir bezogen werden.

Kopie-Exemplar, DIN A 4,
248 Seiten, Spiralbindung blau
15,00 EUR

Hier ein Auszug aus einer Rezension von Stephan Petrowitsch, Autor von „Die Kraft gelebter Visionen“, Seminarleiter (www.diealternativen.de):

„... Auch dieses Buch habe ich zugesandt bekommen, und es fiel mir schwer, zu glauben, ein Rohkostbuch könne für mich noch viel Neues beinhalten. Doch weit gefehlt! Für Sebastian Stranz ist die Ernährung nicht alles, sondern ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu echter menschlicher Kultur. Und Kultur ist für ihn nicht das, was gemeinhin darunter verstanden wird - die mehr oder weniger hochwertigen Ergüsse von Künstlern - sondern er bezeichnet damit die *Pflege und Veredelung der leiblich-seelisch-geistigen Anlagen des Menschen*.

Dieser Einklang von geistig-seelischem und körperlichem Fortschritt zieht sich durch sein gesamtes Buch, was mir sehr gut gefällt.

Dazu holt er einen der Ernährungs-Pioniere, Are Waerland, hervor, dessen Lehren von manchen - vielleicht zu unrecht - hart kritisiert wurden. Dieser ließ - seinen relativ "zivilen" Ernährungsempfehlungen zum Trotz den Weg zum noch Besseren stets offen, und öffnete damit vielleicht mehr Menschen die Tür zu einem besseren und gesünderen Leben, als es durch - für viele erst einmal inakzeptabel - harte Forderungen möglich gewesen wäre.

Alles in allem ist dieses Werk sicherlich ein Highlight im Markt der Ernährungsliteratur, das den Leser vom Einstieg bis zur "Vollendung", der leicht und mühelos gelebten 100 % igen Rohkost, begleiten kann.“

Sebastian Stranz

Lebensreform heute - Das Buch Grundlagen und Anmerkungen

Eine Zusammenstellung

- aus sämtlichen Artikeln der Nummern 1 bis 8
des Rundbriefes

(Was ist Kultur/Stammt der Mensch vom Affen
ab/Fragen zur Esoterik/

Lebensreform - gestern, heute, morgen/Heilung
durch Ernährungsumstellung/Sucht versus

Lebensreform/Bewegung/Rohkost)

- aus Kapiteln von

"Spirituelle Aspekte der Ernährung"

(bisher unveröffentlicht)

- und von „Roh macht froh!“

erhältlich als Kopieexemplar,

DIN A 4, 212 Seiten,

Spiralbindung

15,00 EUR

Sebastian Stranz

Gesund sein bis ins hohe Alter

Die Antwort auf leere Gesundheits- und leere
Pflegekassen, der Weg zu einer dauerhaften
Gesundheit für jedes Alter (je eher man beginnt,
desto besser natürlich).

Ulmer Verlag, Tübingen, 1999,

97 Seiten

8,00 EUR

Nicht bei mir! Nur im Handel!

(z.B. bei www.ulmertuningen.de)

ISBN 3-932346-07-6

Sebastian Stranz

Die stille Revolution

Gedichte

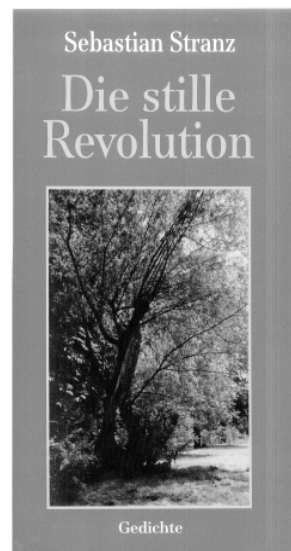
Eigenverlag, 1994

Paperback, 99 Seiten

5,00 EUR

Sebastian Stranz

Lebensreform heute



Karen Grace Holmsgaard

Der Katzenprinz

Karen Grace Holmsgaard

Der Katzenprinz

Roman

erhältlich als Kopie-Exemplar

114 Seiten, einseitig

Spiralbindung

8,- EUR

Inhalt: Nach dem Scheitern ihrer Ehe zieht sich die eigenwillige Dänin Caroline Hansen, eine Enddreißigerin, aufs Land zurück, um auf einem kleinen Hof als Tierheilpraktikerin ihre Träume zu verwirklichen.

Ein riesiger Schuldenberg aus ihrer Ehe und eine Gehbehinderung machen ihr das Leben nicht gerade leichter. Schuld daran ist auch Biggi, welche sich über das Internet in ihre Ehe gehängt und diese zerstört hat.

Doch in Carolins neuem Leben gibt es auch noch Rick Mc Petersen, den Kunstexperten, der den Kampf gegen die Behinderung mit Caroline gemeinsam durchstehen möchte und sie auf diesem Wege begleitet.

Und bald erkennt er, dass er behutsam um Caroline kämpfen muss...

„**Der Katzenprinz**“, ein teilweise autobiografischer Roman der Autorin Karen Grace Holmsgaard, nicht nur für Pferdefreunde, und ein wunderbarer Dänemarkroman, der Mut macht.

Sebastian Stranz / Martha Kosthorst **Die Tanzmaus und die Eule**



Sebastian Stranz

Aquarelle von Martha Kosthorst:

Die Tanzmaus und die Eule

Ein Märchen für Groß und Klein
- auch ein wunderbares Geschenk
für jede Gelegenheit

DIN A 5, 16 Seiten,
durchgehend illustriert,
Außenseite in Farbe
1,- EUR (EIN Euro!)

Nächste Ausgabe: Was ist Lebensreform?

- Hat Lebensreform für uns heute noch eine Bedeutung?

- Lebensreform: Wie macht man das?

(Nr. 13, September 2007)

Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	1x nächste Ausgabe*	kostenlos	
	1 Jahr Heft-Abo**		
	Buch Roh macht froh	15,-	
	Buch Lebensreform heute	15,-	
	Gedichte Die stille Revolution	5,-	
	Roman Der Katzenprinz	8,-	
	Märchen Die Tanzmaus	1,-	
xxxxx	Versandkosten***	xxxxxxxxx	
xxxxx	Gesamtpreis	xxxxxxxxx	

* wird 1x nur das nächste Heft bestellt, dann portofrei

** Abo immer ab der nächsten Ausgabe. Selbstkostenpreis für Herstellung und Versand des Rundbriefes: innerhalb Deutschlands 12,- € / AUS+CH 24,- €
Spende willkommen! Es handelt sich um ein nichtkommerzielles Werk.

Alle Einnahmen werden der Verbreitung der Lebensreform zugeführt.

*** Versandkostenpauschale: innerhalb Deutschlands 3,- € / AUS+CH 6,- €
(kein Mindestbestellwert)

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Ich überweise im Voraus auf das Konto 40 02 12 43 42,
BLZ 170 540 40, Sparkasse Märkisch-Oderland
(bitte ankreuzen)

Vorname und Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte absenden an (Impressum):

Sebastian Stranz, Albin-Köbis-Ring 8, 15344 Strausberg

Tel.: 03341 / 47 53 95

e-mail: sebastian.stranz@t-online.de

www.sebastian-stranz.de