

Nr. 46 August 1986 DM 5,- C 20356 F

Hologramm

Denken auf neuen Wegen

Lernen ohne Anstrengung
Sich gesund hören
Die Strahlung überleben
Buddhismus und Ernährung



Neuerscheinungen Herbst 1986

Lieferbar ab Mitte Oktober

Rolf Goetz Kochen mit Meeresgemüse

Der Mitarbeiter des „Okotest-Magazins“ und Autor des bekannten „Naturkostführers“ zeigt in seinem neuesten Werk, daß Meeresalgen nicht nur vitaminreich, nahrhaft und schmackhaft sind, sondern eine wichtige Rolle beim Schutz gegen Radioaktivität und andere Umweltgifte spielen. Bis vor hundert Jahren waren Algen in Europa ein beliebtes Nahrungsmittel, bis es durch die Änderungen der Eßgewohnheiten in Vergessenheit geriet. In Japan ist das Meeresgemüse heute schon wieder so populär, daß der Bedarf durch künstliche Kultivierung gedeckt werden muß.

Ein großer Rezeptteil mit dem gesunden Meeresgemüse bereichert von nun an den deutschen Tisch mit vielen kulinarischen Spezialitäten.

128 Seiten, DM 14,80

ISBN 3-921786-53-3

Patricia Joudry Gesundheit aus dem Walkman

Der französische Gehörspezialist Prof. Alfred A. Tomatis fand bei seiner Arbeit mit lernschwachen und hörgeschädigten Kindern heraus, daß Musik hoher Frequenzen eine wohltuende und heilende Wirkung auf die beiden Gehirnhemisphären und das ganze Nervensystem hat, wenn er die Musik über Kopfhörer direkt in die empfindlichsten Bereiche des Innenohrs leitet. Die Wirkung auf die zuhörende Person ist vitalisierend, harmonisierend und bei vielen Krankheiten heilsam: Verbesserung des Gehörs, leichteren und kürzeren Schlaf, neue Vitalität, tiefe Entspannung, Linderung bei Stottern, Heilung von Schwerhörigkeit, Hilfe bei Lern- und Lesestörungen, erhöhte Kreativität sind nur einige Beispiele der Wirkung. Die Technik ist sicher und ausgetestet.

Patricia Joudry macht in diesem Buch diese Methode allen Menschen zugänglich, die nicht nur ihr Gehör verbessern, sondern auch mit neuer Energie und Vitalität ihr Leben anpacken möchten. Die heilenden Klänge können auf jeder guten Stereoanlage mit Kopfhörer — oder was noch besser ist, weil praktisch und zeitparend — auf dem tragbaren Walkman — gehört werden.

„Gesundheit aus dem Walkman“ ist ein Hörprogramm für jeden, der besser hören und vitaler leben möchte — und kann bei einer großen Anzahl von Hörschäden, Verhaltens- und Lernstörungen bei Kindern wirkungsvoll helfen.

144 Seiten, DM 18 —

ISBN 3-921786-50-9

Preisänderungen vorbehalten

Bestellen Sie jetzt — dann erhalten Sie die Bücher sofort nach Fertigstellung!

VERLAG BRUNO MARTIN

2121 Südgellersen

Neue Wiener Schule Im Jahr des Uranus Der Weg des philosophischen Handwerks

Die existentielle Wandlung vom Eigensinn zum Lebensinn — eines der Ideale des „New Age“ gleicht einer zweiten Geburt, die Sokrates als „Maieutik“ — Geburtshilfe — bezeichnet hat. Prof. Arnold Keyserling hat dieses Lernideal wiederbelebt, das in der „Neuen Wiener Schule des philosophischen Handwerks“ praktische Entwicklungen erfahren hat. Die hier versammelten Autoren, alles Mitarbeiter und Mitsudenten dieser Schule, berichten über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse in kreativen Beiträgen: Leben im Rad (philosophische Astrologie) — Bewußtwerdung durch Bewegung — Das Geschenk der Musik — Reise durch die Inneren Räume — Theorie des philosophischen Handwerks — Das Recht des Kindes auf sein Chaos — und vieles mehr.

Autoren sind: Arnold Keyserling, Wilhelmine Keyserling, Katharina Moser, Marcel Müller-Wieland, Jaques Donnay, John Rowan und andere.

ca. 200 Seiten, DM 24,—

ISBN 3-921786-52-5

Arnold Keyserling Durch Sinnlichkeit zum Sinn

Der bekannte Hochschullehrer und Religionsphilosoph Arnold Keyserling legt mit diesem Buch sein neuestes Werk vor, das die Arbeit Ernst Machs und der Wiener Schule weiterführt und alles erfahrbare Wissen integriert. Sein Fazit: Die Sinne sind unser einziger Zugang zur Wirklichkeit — körperlich, seelisch und geistig; nur durch das Verstehen und die Entfaltung der Sinne erfassen wir unsere Ganzheitlichkeit.

Jeder der Sinne hat ein anderes Verhältnis zur Welt.

Das Sehen ist kosmisch bezogen, die erste Orientierung des Bewußtseins durch Farben, Himmelsrichtungen und Sternbilder.

Das Hören schafft über Schall und Tone Zeit und gibt dadurch Orientierung im kosmischen Zyklus.

Das Tasten ermöglicht, den Zusammenhang mit anderen Körpern zu spüren und sie in die eigene Welt einzubeziehen. Die Handlinien lassen die Entwicklung der Sinne überprüfen. Der Tastsinn führt uns zum Erleben der Kraft.

Im Schmecken ist man Teil des kosmischen Stoffwechsels, erlebt den Zusammenhang von Traum und Wirklichkeit.

Im Riechen hat man die Nahtstelle zwischen Leben und Tod erreicht, und damit den unmittelbaren Zugang zum Bewußtsein und Gewahrsein.

Das Öffnen der Sinne über Schulung und Erkenntnis macht heute in der Wassermannzeit — dem „New Age“ — jedem Menschen möglich, im Bewußtsein der Allverbundenheit zu leben. Die Sinnlichkeit ist der einzige Weg zum SINN — wie es das I Ging andeutet.

Ein praktisches und theoretisches Lehrbuch für das neue Zeitalter.

160 Seiten, DM 19,80

ISBN 3-921786-51-7

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

viele Menschen in der Bundesrepublik und anderen europäischen Ländern werden immer sensibler für Umweltprobleme. Ob das nur auf Angst oder auf bewußterer Erkenntnis beruht, – vielleicht sogar beidem? Wir meinen jedenfalls optimistisch, daß das gestiegene Umweltbewußtsein die Vorboten des Wassermannzeitalters sind. Diese neue Phase der Menschheitsentwicklung führt unweigerlich zur Verantwortung für das Ganze und zum Bewußtsein des Zusammenhangs jedes Teils unserer Welt. Es gibt keine isolierten Phänomene mehr, wie es die mechanistische Wissenschaft noch bis vor kurzem gesehen hat – und manche Politiker und Ärzte es immer noch sehen. Andererseits haben neue wissenschaftliche Erkenntnisse auch gezeigt, daß das Universum "chaotischer" ist, als wir es wahrhaben (wollen). Die Entwicklung vieler Dinge lassen sich nicht mehr vorausberechnen, es gibt einfach zu viele Unregelmäßigkeiten. Die 'Chaos'-Forschung macht dies immer deutlicher. Gerade deshalb können wir uns nicht mehr auf Wahrscheinlichkeitsberechnungen von sogenannten 'Restrisiken' verlassen. Der ungezügelte und unkontrollierbare Zerfall von radioaktiven Elementen hat zu gefährliche Implikationen, wie der bekannte Atomunfall kürzlich gezeigt hat.

Dennoch: so wie wir inzwischen die ewige Wandlung von Yin- und Yang-Kräften in unser Weltbild integriert haben, so können wir auch versuchen, aus diesem Reaktorunfall positive Erkenntnisse zu gewinnen. Selbstverständlich ist eine der grundlegenden Erkenntnisse, daß es besser wäre, die Atomreaktoren abzuschalten, und das sobald wie möglich. Ebenso wichtig ist es, endlich mit dem Rüstungswahnsinn aufzuhören (und den gefährlichen Atombomben und den Atombombenversuchen). Doch wir sehen noch weitere positive Auswirkungen:

wir müssen in allen gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Bereichen lernen, auf neuen Wegen zu denken; Kreativität ist gefragt – die nur in Verbindung mit Liebe zur Schöpfung und den Geschöpfen Sinnvolles hervorbringt.

In diesem Heft wollen wir deshalb mit unterschiedlichen Ansätzen zu kreativen Ideen anregen. Ein wesentlicher Ausgangspunkt dafür ist auch eine andere Art der Schulbildung. Da immer wieder die Schulideen der zwanziger Jahre, wie die Waldorfschulen, als Alternativen für das Wassermannzeitalter hingestellt werden, soll der Artikel über "Lernen ohne Anstrengung" einen ganz anderen Ansatz aufzeigen. In den nächsten Heften planen wir weitere Berichte über neue Lernmodelle, z.B. wie sie von Marcel Müller-Wieland oder der Neuen Wiener Schule durchgeführt werden. Sicherlich, die Reformpädagogik hat zum Teil interessante Ansätze – aber warum sollen wir da stehen bleiben?

Wir sympathisieren mit allen, die versuchen *neue* ökologische, wirtschaftliche, kulturelle und wissenschaftliche Ideen gesellschaftlich durchzusetzen. Gerade deshalb schmerzt es uns, wenn 'grüne' Politiker – die viele vernünftige Ideen haben – in manchen Fragen sich immer noch auf überholte wirtschaftliche und gesellschaftliche Modelle verlassen, anstatt auch hier neu nachzudenken. Weder rein kapitalistische noch rein sozialistische Vorstellungen werden langfristisch gesehen vernünftige Lösungen hervorbringen. Gerechtigkeit in allen Bereichen durchzusetzen ist ein wichtiges Anliegen. Dafür aber mehr Bürokratie, betriebs- und volkswirtschaftliche Gängelung einzukaufen, halten wir für verfehlt. Gefragt ist mehr Freiheit und Kreativität – nicht bloße Umverteilung des erwirtschafteten Kapitals. Wir erwähnen dies nur als Beispiel dafür, daß eine alternative Wirtschaftspolitik nicht in Steuererhöhungen ihr Heil suchen kann. Hier muß deutlich differenziert werden – kleine Firmen wie z.B. unser Verlag investieren viel Arbeitszeit, die auf Stunden umge-

*"Kreatives Denken
kann eine ganze Menge
Ideen und Möglichkeiten
zutage fördern,
an die zuvor nicht
gedacht worden sind."*

rechnet nicht mehr Lebensunterhalt abwirft wie bei einem Facharbeiter. Sozialistische Ideen aus dem 19. Jahrhundert führen da nicht weiter.

So bleibt uns nur zu hoffen übrig, daß auch bei den 'Grünen' neue Ideen einziehen. Ob die EU – die Esoterische Union – über die wir kurz berichten, wieder andere blinde Flecken hat, läßt sich noch nicht genau sagen. Wir werden das prüfen und demnächst darüber berichten. (Wer kann uns einen unparteiischen Artikel liefern?)

Nun, Hologramm ist ein ganzheitliches Magazin, deshalb gelegentlich auch politische Kommentare. Doch keine 'Angst' – das Schwergewicht bleibt auf Themen zur persönlichen Entfaltung. Lesermeinungen zu den einzelnen Artikeln sind natürlich willkommen. Wenn wir diesen Brief von allgemeinem Interesse halten, werden wir ihn auch abdrucken.

Wir wünschen noch schöne Spätsommertage!
Bruno und Magdalena Martin



HELMUTH FELDER
VERLAG

„INSPIRATION - MEDITATION“

Verlagsprogramm



Michael Kubik

Das Lachen eines Clowns

Eine Gedichtszählung

Ein Mensch auf der Suche nach Leben und Innerlichkeit schlüpft in die Rolle eines Clowns. Er versucht Liebe und Freundschaft zu geben, möchte als verrückter Spaßmacher zeigen, daß die tiefen Sehnsüchte der Beamteten, Künstler, Politiker, Hilfsarbeiter und Kinder alle gleich sind. Verschieden tief sind die Menschen zu sich selbst vorgedungen, je tiefer der Einzelne in sich vordringt, umso stärker wird die Suche nach dem bestimmten Erwas. Leiden und Glücksdreien, Fallen und In-der-Luft-Schweben, alles liegt nebeneinander und ergibt sich lebensnennend.

Ein heiter-melancholisches Plädoyer für eine ehrlichere und menschlichere Welt.
ISBN 3-900498-03-2 132 S., broschert. DM 16,-/öS 112,-



Meister Eckhart - Stille und Ewigkeit

Eine Anthologie
Ausgewählt, übersetzt und eingeleitet
von Hassa Schelp

Meister Eckhart (ca. 1260 - ca. 1328) gilt zu Recht als einer der bedeutendsten deutschen Mystiker. Viele sehen in ihm sogar den größten Mystiker des christlichen Abendlandes überhaupt. „Stille und Ewigkeit“ führt den Leser anhand ausgewählter Zitate in die geistige Welt Meisters Eckharts - eine Welt, die durch die Jahrhunderterte hindurch nichts von ihrer Leuchtkraft verloren hat.

Was Meister Eckhart als hochangesehener Universitätslehrer und als Prediger in Klöstern und Kirchen verkündete, zog seine Zuhörer in seinen Bann. Allen die spirituelle Kraft seiner Worte und die Lebendigkeit und Macht seiner Sprache fesselten und begeisterten seine zahlreichen Anhänger. Vor allem aber riefte Eckhart dadurch hervor, daß er die Wahrheit, von der er sprach, selbst lebte.
ISBN 3-900498-04-0 120 S., broschert. DM 13,80/öS 96,00

Helmuth und Gerda Felder

Lebenskreis

Ein Märchen, ein Gedicht, das die Beziehung zur Unendlichkeit anzudeuten versucht. Ein Tag und ein Gedicht, das die Welt des Erlebten, heiter und traurig, voller Traum, verändert durch Raum und Zeit, die Abnung des ewigen Seins in sich. Der Kreislauf des Lebens, dargestellt in einer bildhaften Geschichte, äußert mit ganz-seitigen Blicke-Kühle-Zeichnungen.

ISBN 3-900498-01-6 30 S., gebunden. DM 17,-/öS 119,-



Reis und Hannes Walner

Unsere gesunde Vollwertküche

Knäckkost, Müsli, Suppen, Getreidegerichte, köstliche Nachspeise und viele weitere Gerichte, die sich unkompliziert und schnell zubereiten lassen und deren Zutaten überall erhältlich sind. Interessante Rezepte für „Vollwert-Einsteiger“ ebenso wie für den verwöhnten Vollwert-Gaumen.

Ein fröhliches, humoristisches Fest für alle Freunde der gesunden, wohlgeschmeckenden Vollwertküche, auch für jene, die wenig Zeit und kleinen Budgeten um die Ecke haben.

Dieses Kochbuch beinhaltet viele Besonderheiten und Defigalle der österreichischen Küche. Maßangaben werden in dag angegeben. (1 dag entspricht 10 Gramm). Die Autoren, die durch ihre Vorträge und Seminare über gesunde Lebensweise und Ernährung bekannt wurden, haben hier ihre ganze praktische Erfahrung eingebracht.

ISBN 3-900498-05-9 212 S., broschert. DM 19,80/öS 138,60



Reverend Adrian B. Smith

Transzendente Meditation - eine Methode für Christen?

Transzendente Meditation wird heutezuode oftmals als Sekte oder „Kult“ bezeichnet. Ist die „Transzendente Meditation“ wirklich eine Sekte? Kann der praktizierende Christ von der Anwendung der TM profitieren? Der Herausgeber der vorliegenden Aufsatzsammlung, Reverend Adrian B. Smith, versucht diesen Fragen, die auch von vielen Christen gestellt werden, nachzugehen. Katholische Priester, die gleichzeitig auch TM-Lerner sind, haben ihre Überlegungen angestellt, wie sich katholisches Christentum und TM vertragen, ob die östliche Meditationsart Einfluß sei es guten oder schlechten, auf den Christen Glauben ausüben kann. Mit diesem Buch wird dem Leser eine Möglichkeit geboten, die vielfach sehr offene, geistliche Diskussion zum Thema auf einer sachlichen Ebene aufzunehmen und weiterzuführen.

Aus dem Inhalt:

TM und der christliche Glaube - TM in Beziehung zur modernen Entwicklung in der katholischen Theologie: TM - Religion oder religiöse Erlösung als Erfüllung TM und die Wölk des Nichtwissens u. v. m.

ISBN 3-900498-02-4 232 S., broschert. DM 24,-/öS 168,-

Michele de la Roza

Ein Märchen für Isabelle

Ein Märchen für Kinder, besonders für solche, die immer fragen, wie sie das Wie und das Warum aller Dinge ganz genau wissen möchten. Diese wundervollen Fragen, die alle glücklichen Kinder haben.

Eine Geschichte mit Zeichnungen von den Sponsen, den Tarnissen und von Moana Rah, der das geister Land Lakan wieder verneht.
52 Seiten, durchgehend illustriert von Harald Aussendorfer, zum Vorlesen und Selbstlesen für Kinder und erwachsene Kinder.

ISBN 3-900498-00-8 52 S., broschert. DM 14,-/öS 98,-

Hologramm

erscheint im Verlag Bruno Martin
2121 Südergellersen
Telefon: 04135/414
Bitte nur vormittags von 9 bis 13 Uhr
anrufen.

Redaktion: Bruno Martin, Magdalena
Martin

Titelbild: Peter Keller

Satz: Wir auf unserem Computer und
Umwandlung in Fotosatz durch
Richarz Publications-Service St. Au-
gustin.

(c) Sämtliche Rechte beim Verlag
oder bei den Autoren. Nachdruck,
auch auszugsweise, nur mit Geneh-
migung und unter Hinweis auf Holo-
gramm.

Hologramm-Abonnement

Der Abopreis beträgt DM 24,- für 4
Ausgaben incl. Porto. Erscheinungs-
weise alle **drei** Monate, immer Ende
April, Ende Juli, Ende Oktober und
Ende Januar. Redaktionsschluß 5
Wochen vor Erscheinen.

Das Abonnement verlängert sich
automatisch, wenn nicht ausdrück-
lich abbestellt wird. Abbestellung je-
derzeit möglich, was mit der nächst-
folgenden Ausgabe wirksam wird.
Einzelpreis des Heftes DM 5,- (ab
Heft 36). Bei Einzelbestellungen bit-
te zusätzlich DM 1,40 für Porto hin-
zulegen, bei zwei Heften DM 2,-.
Bestellungen erbitten wir entweder
durch Beilage eines Verrechnung-
schecks oder durch Einzahlung auf
unser Postcheckkonto Frankfurt
541251-601 (BLZ 500 100 00) oder
auf das Konto bei der Volksbank
Salzhausen 100 5166 000 (BLZ
240 619 83), Verlag Bruno Martin.

Bei Abo-Bestellung bitte Ausgabe
angeben, mit der das Abo anfangen
soll! Im Zweifelsfall schicken wir
immer die laufende Nummer.

Inhalt

Die Strahlung gesund überleben von Bruno Martin 7

Es liegt uns nichts daran, apoka-
lyptische Stimmungen zu erzeugen und
die Johannes-Offenbarung zu zitiere-
n; da alles dem stetigen Wandel
unterworfen ist, können auch aus
einer Katastrophe hilfreiche Schlüs-
se gezogen und Änderungen einge-
leitet werden. Der Artikel versucht,
konstruktive Ideen zu vermitteln.

Lernen ohne Anstrengung von Dr. Arno Gruen 14

Das schulische Lernen ist für viele
Kinder inzwischen zur Qual gewor-
den. Es geht der Schule nicht darum,
Informationen und Hand-
lungsmöglichkeiten bereitzustellen,
das Leben kreativ zu bewältigen,
sondern Menschen hervorzu-
bringen, die völlig in eine mechanisi-
erte Industriegesellschaft passen.
Dr. Gruen zeigt Möglichkeiten
auf, diesen Teufelskreis zu durchbre-
chen.

Denken auf neuen Wegen Doug Stewart 19

"Das vertikale Denken führt dazu, im
gleichen Loch tiefer zu graben. Latera-
les Denken würde einem veran-
lassen, an einer anderen Stelle zu
graben," schreibt der Erfinder und
Buchautor Edward de Bono. Auf neu-
en Wegen zu denken – abwegig zu
denken und zu handeln – bedarf der
Ausbildung des lateralen Denkens,
das leider wenige Menschen be-
herrschen. Dieser Artikel soll auf die
Sprünge helfen.

Buchbesprechungen 36

networking 33

Daseinswechsel Werner Gross 24

Die Rolle der Geburt und die vor-
geburtliche Entwicklung des Kindes
werden von der Psychoanalyse (und
Medizin) immer noch wenig beach-
tet. Dabei gibt es eindeutige Erkennt-
nisse darüber, daß ein Fetus schon
nach sechs Wochen anfängt sich
über Geräusche zu orientieren. Die
übliche Krankenhausgeburt kann so
bei der Geburt mehr Schaden anrich-
ten als helfen. Auch hier ist ein
Umdenken vonnöten.

Sich gesund hören Bruno und Magdalena Martin 28

Der Schritt von der Entwicklung des
Gehörs bis zum elektronischen Hö-
ren über den Walkman scheint wohl
kaum irgendein Zusammenhang zu
haben. Dem ist nicht so. Durch die
Forschungen eines französischen
Gehörspezialisten weiß man jetzt,
wie wichtig das Gehör beim Ungebo-
renen ist – und beim späteren Kind
und Erwachsenen. Seine Hörthera-
pie hat schon vielen hörgeschädigten
und lernschwachen Kindern gehol-
fen, darüber hinaus kann sich jeder
über den Walkman mit energierei-
chen Klängen gesund hören. Die
Autoren berichten über ihre Erfah-
rungen.

Buddhismus und Ernährung Walter Karwath 42

Was wissen wir über den Buddhis-
mus? Und was wissen wir über die
Ernährung eines Buddhisten? Diese
Fragen scheinen nur Randthemen zu
sein, doch die Behandlung dieses
Themas von Walter Karwath macht
deutlich, daß das Verhalten und Den-
ken vieler spirituell gesinnter Men-
schen auf Halbwissen und Vorur-
teilen beruht – und Ernährung spielt
dabei eine große Rolle. Das New-
Age-Denken sollte nicht alle Vorur-
teile vertiefen, sondern neue Wege
beschreiten – auch in der Ernährung,
meint der Autor.



In der Umgebung des Atommeilers Dounreay in Nord-Schottland liegt die Blutkrebsrate bei Kindern und Jugendlichen um das Zehnfache über dem Landesdurchschnitt. Mit dieser beunruhigenden Meldung zog das Informationsamt des staatlichen schottischen Gesundheitsdienstes jetzt Bilanz aus einer mehrjährigen Untersuchung, die in allen 898 Postbezirken Schottlands durchgeführt wurde. Dieses Ergebnis entspricht exakt früheren Befunden rund um die nordwestenglische atomare Wiederaufbereitungsanlage Sellafield (Windscale), wo zehnmal so viele

Häufigkeit um Zufall handeln könnte, weisen die Beamten von sich: "Die Chance für einen solchen Zufall stehe 1 zu 10 000. Allerdings wollte der betreffende Untersuchungsbericht sich auch nicht darauf festlegen, das Atomkraftwerk zur Quelle der Erkrankungen zu erklären.

Anfang des Monats war das Atomkraftwerk Daunreay schon einmal in die Schlagzeilen geraten, als ein britisches Fernsehteam mit der Nachricht aufwartete, daß es 1985 um ein Haar zu einer Explosion in der Anlage und zu einer möglichen Plutoniumkatastrophe gekommen sei.

Öfter Blutkrebs beim Reaktor

Kinder an Krebs erkrankt sind wie in anderen englischen Bezirken, sowie Befunden hoher Leukämie-Häufigkeit in der Nähe der südenglischen Atomwaffenfabriken Aldermaston und Burghfield.

In Dounreay stießen die Mitarbeiter des Gesundheitsdienstes in einem Zwölfkilometer Radius um das Kraftwerk im Verlauf von vier Jahren auf fünf Fälle von Leukämie bei Personen unter 24 Jahren. Erwartet wurde, nach dem statistischen Mittel, höchstens ein Fall auf acht Jahre. Daß es sich bei der festgestellten

Die Direktion des Kraftwerks bestätigte inzwischen den Vorfall, bei dem sich nach einer Kette menschlicher Fehlreaktionen Plutonium in einem verklemmten Lösungsmitteltank konzentriert hatte, bestritt aber, daß bereits eine gefährliche Situation bestanden habe.

Die Frage bei all diesen Verseuchungen ist: wieviel soll der Bevölkerung noch zugemutet werden?

Quelle: Frankfurter Rundschau v. 11.6.86

Das bekannte "Worldwatch"-Institut stellte fest, daß 1985 alle Nationen auf der Erde 940 Milliarden US-Dollar für Rüstung ausgegeben haben. Das sind 2068 Milliarden DM, ungefähr zehnmal so viel wie der Bundeshaushalt. Es ist auch mehr als das ganze Einkommen der ärmsten Hälfte der Menschheit und übersteigt das gemeinsame Bruttonationalprodukt von China, Indien und allen afrikanischen Staaten südlich der Sahara.

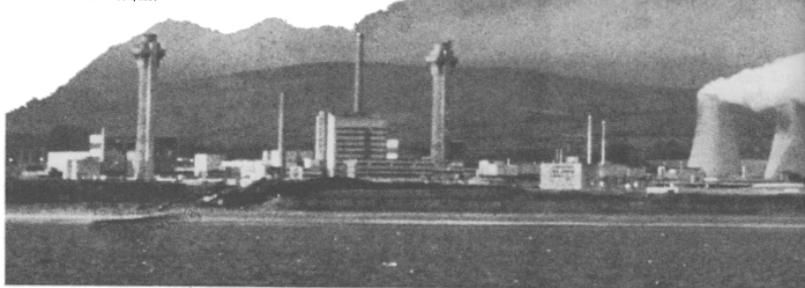
Die Welt handelt zudem mehr Waffen als Brot. Der Wert der gesamten Waffenexporte betrug 1984 insgesamt 35 Milliarden Dollar, während nur für 33 Milliarden Dollar Getreide ausgeführt wurde.

Es wird sogar mehr Geld für Militärforschung ausgegeben als für die Verbesserung der Gesundheitsfürsorge, der Entwicklung neuer Energien, der Erhöhung der landwirtschaftlichen Produktivität und dem Umweltschutz zusammen.

Was soll man da noch sagen?
Quelle: New Age Journal, 4/86

Manchmal muß man schlechte Nachrichten bringen, damit ein Anstoß zu guten Nachrichten möglich ist...

Silhouette einer Atomschleuder: Die englische Wiederaufbereitungsanlage Windscale/Sellafield.
Fotos: Schwartzbach/Greenpeace



Alternatives Plastik

Nach einem Bericht der "Greenpeace-Nachrichten" werden in der Bundesrepublik immer noch 200.000 Tonnen chlorhaltiges Salzsäuregas – Bestandteil des sauren Regens – in die Luft gepustet. Dieses Vinylchlorid, das im PVC-Kunststoff enthalten ist, wird zwar immer weniger verwendet, ist aber noch nicht abgeschafft, obwohl es inzwischen umweltverträgliches Kunststoffmaterial gibt. Diese Plastikstoffe können umweltschonend produziert und beliebig wiederverwendet werden. Außerdem sind sie lebensmittelneutral und stabiler als PVC. Polyethylen beispielsweise kann man sogar ver-

brennen, ohne die Umwelt allzusehr zu belasten: Dabei entstehen nur Wasser und Kohlendioxid.

PVC-haltig sind teilweise immer noch: Gummistiefel, Öljacken, Büroartikel, Innenverkleidung von Autos, Kreditkarten, Schalplatten, Spielzeug, Margarine-Becher, Elektrokabel, Klebefolien, Fensterrahmen und Gartenschläuche. Es gibt einen einfachen Test mit Lackmuspapier, mit dem festgestellt werden kann, ob etwas aus PVC ist. Wer das selbst machen will, lese die Greenpeace-Nachrichten 2/86, Hohe Brücke 1, 2000 Hamburg 11.

Aus alt mach' neu

Der Sterling-Motor wiederentdeckt
Geräuscharmer Lauf, keine giftigen Abgase, hoher Wirkungsgrad, gutes Beschleunigungsverhalten... so loben Ingenieure der Ford Motor Company in Detroit (USA) die neue Antriebsmaschine für Kraftwagen, an deren Entwicklung sie arbeiten: den Sterling-Motor. Das Prinzip ist nicht neu. Schon 1816 (!) wurde dem Schotten (!) Robert Sterling das Patent für diese Maschine zuerkannt. Viele Jahre lang arbeiteten diese Motoren in Bergwerken und Steinbrüchen, bis sie von Dampfmaschinen und vom Verbrennungsmotor abgelöst wurden und in Vergessenheit gerieten.

Der Sterling-Motor unterscheidet sich wesentlich von Otto- und Dieselmotor. Zwar enthält auch er Zylinder und Kolben, aber er bezieht seine Kraft nicht aus der Explosionsenergie, sondern aus dem Expansionsdruck eines Gases beim Erhitzen. Das Gas, heute meist Helium, bewegt sich in einem geschlossenen Kreislauf durch die Zylinder. Es wird an einem Ende stetig erwärmt, dehnt sich aus, treibt dabei den Kolben zurück, strömt durch Ventile ab in eine Abkühlungskammer und schließlich zurück in die Hitzekam-

mer. Soll die übertragene Kraft, etwa beim beschleunigen, erhöht werden, so läßt man aus einem Reservoir zusätzliches Helium zuströmen und steigert so den Druck im Kreislauf.

Das Besondere ist, daß das Gas kontinuierlich von außen erhitzt wird, die Flamme also stetig brennen kann. Es ist dann viel leichter, den optimalen Heizwert und die kleinste Menge an giftigen Abgasen einzuregulieren. Bleizusatz ist unnötig: da nichts explodiert, läuft der Motor sehr leise. Die Kilometerleistung liegt nach Messungen von Ford um 47 bis 65 % über dem des Ottomotors. Bis etwa 1985 soll die Maschine anwendungsreif sein. *Rainer Köthe*
Dieser Artikel stand vor Jahren in der "Zeit". Was ist aus diesem Supermotor geworden? Hat man ihn wieder verschwinden lassen, weil er Profite schmälert? Wir bitten um Informationen. *Hologramm*

Geschäfte

und Ethik

Inzwischen gibt es in den U.S.A. sogenannte "Ethik-Berater" für gesellschaftliche Unternehmen und Erzeugnisse. Durch öffentliche Kritik sind sich viele Firmen bewußter geworden, daß ihre Geschäftspolitik auch gesellschaftliche Anerkennung finden muß. Meredith Fernstrom, die bei 'American Express' arbeitet, gibt zu, daß ihre Firma mehr will, als nur ein gutes Gefühl, wenn die Frage der Ethik angesprochen wird. "Es ist guter Wille mit einer Wirkung auf die untere Ebene", sagt sie. "Unsere Arbeit, die mit dem öffentlichen Interesse zu tun hat, kann mit unseren Marketing-Interessen verknüpft werden, und wir sind über diese Verbindungen nicht verärgert." Aber ist dies dasselbe wie aus tatsächlichen Gründen ethisch zu sein? Einige Leute, die diesem Thema nachgehen, sagen, daß es in Wirklichkeit keine Rolle spielt, wie ehrlich eine Firma ist. "Ich bin nicht an Motiven interessiert", sagt Tim Smith, der leitende Direktor des 'Interfaith Centers on Corporate Responsibility'. "Mir geht es darum, ob wirklich eine Veränderung passiert." Die Gesellschaft, die Smith vertritt, ist ein Zusammenschluß von kirchlichen Investment-Gruppen, die verschiedene Firmen dazu beeinflussen können, auf "eine sozial vertretbare Weise zu handeln". Smith repräsentiert 220 katholische Diözesen und 17 protestantische Kirchen, deren Investment-Kapital bei Banken und Firmen 10 Milliarden Dollar beträgt. Immerhin können solche Einflußgruppen, aber auch Ethik-Berater, die neuerdings angestellt werden, eine gewisse Änderung der Geschäftspolitik bewirken. So konnte Meredith Fernstrom die Firma 'American Express' zu einem Rückzug ihrer Aktivitäten aus Süd-Afrika bewegen, unter anderem durch Verweigerung von Krediten an die südafrikanische Regierung (schon 1983).

aktuell

Geschäfte und Ethik

Dr. W. Michael Hoffman, Leiter eines Zentrums für Geschäftsethik, fand bei einer Untersuchung heraus, daß mindestens 224 der großen Firmen aus der Fortune-500-Liste (die umsatzstärksten amerikanischen Firmen) Schritte unternommen haben, um ethische Maßstäbe ins Geschäft zu integrieren. Vierzig der Firmen haben sogar Ethik-Komitees eingerichtet, welche die Geschäftspolitik und die Firmenentscheidung prüfen.

In gewisser Hinsicht nehmen die Ethik-Berater jedoch die Rolle früherer Public-Relations-Berater ein, argwöhnt Anthony Mazzocchi, ein früherer Vizepräsident der 'Öl-, Chemie- und Atom-Arbeit-Gewerkschaft'. "Es ist wie die Sicherheitsfrage. Sicherheit ist gut, solange sie nicht mit der Produktion in Konflikt gerät. Ethik ist recht, wenn sie den Profit nicht verhindert."

Quelle: *New Age Journal* 8/85, Brighton, Mass. U.S.A.

Esoterische Union will zur Bundestagswahl antreten

Am 30. 10. 1983 wurde in Frankfurt die 'Esoterische Union' gegründet, in der esoterisch orientierte Menschen verschiedener Richtungen zusammenarbeiten. Sie tritt für eine Politik ein, die die geistige Entwicklung der Menschen zu höherem Bewußtsein fördert, Voraussetzungen für ein besseres 'Volkskarma' schafft, eine Gesellschaftsordnung anstrebt, in der Freiheit im Geistesleben, Brüderlichkeit im Wirtschaftsleben und Gleichheit im Rechtsleben verwirklicht werden können. Für die esoterische Union soll die Erde als eine Stätte geistiger Entwicklung zu höherem Bewußtsein bewahrt werden, deshalb sieht sie konsequenten Umweltschutz auch als wichtigen Programmpunkt. Weitere Punkte ihres Programms sind Liebe und positives Denken, Bescheidenheit, Menschlichkeit Hilfsbereitschaft und Kreativitätsförderung.

Konkret äußert sich das Grundsatzzprogramm in einem "Zeitprogramm", das auf alle gesellschaftspolitischen Fragen Antworten sucht, sei es mehr Verantwortlichkeit der Mitarbeiter in den Firmen, oder Schulmodelle, die mehr kindesgerecht sind. Vorbild ist dabei die Waldorfschule; die esoterische Union ist jedoch kein Zweig der Anthroposophen, sondern ein unabhängiger Zusammenschluß von Menschen vieler spiritueller Richtungen. Von der Bundeszentrale in Bochum (Postfach 630226) kann man sich die Programme der neuen Partei zuschicken lassen. Die EU hofft, die notwendigen zehntausend Unterschriften (pro Bundesland) für die Zulassung zur Wahl 87 zu erhalten.

Bonn und die Biobauern

Tschernobyl ist überall – besonders bei den Biobauern: Nach dem Unglück hatte Therese Apfelbacher "erstmal keine Lust mehr" zu arbeiten. Mit gutem Grund: Sie war damit beschäftigt, ihren ökologisch gehalten und gepflegten Kopfsalat zu entsorgen. "Absolut sauberen Bioanbau gibt es ja schon nicht", meint die alternative Landwirtin aus Bornheim bei Bonn, die sich inzwischen fragt, "ob das alles noch seinen Sinn hat."

Nach einem Bericht der Frankfurter Rundschau verdient eine Vollarbeitskraft bei Biobauern nur 19000 DM im Jahr. Die vergleichbaren konventionellen Landwirte haben da immer noch gut 27000 DM, was ja auch nicht gerade viel ist. Doch für die Bundesregierung wird ist die biologische Landwirtschaft wohl

nicht förderungswürdig. Da es nur 0,2% der Betriebe sind, die nur 27700 Hektar bewirtschaften, lohnen sich Wahlgeschenke offenbar nicht. Tatsächlich könnte sich das aber ändern, würde eine Regierung hier das Potential sehen, das für unsere Zukunft im Biolandbau steckt. Während im konventionellen Landbau 342 Mark pro Hektar für Düngemittel und 89 Mark für Chemiemittel ausgegeben werden, brauchen die Alternativen nur 50 und 5 Mark pro Hektar. Dadurch wird der Boden und die Natur weniger belastet – auch wenn dadurch ein kleinerer Gewinn abfällt. Mit etwas staatlicher Unterstützung würde der biologische Landbau sicherlich von viel mehr konventionellen Bauern angenommen – doch leider wird nur der Überschuß an Erzeugnissen subventioniert, die ir-



gendwo auf Halde liegen. Da helfen alle Beteuerungen nichts, die Regierung würde den 'Umweltschutz' fördern.

Die Strahlung gesund überleben

Bruno Martin

Eigentlich wollte ich über diese unsägliche Atomkatastrophe nicht auch noch schreiben, da ja schon so viel darüber gesagt und geschrieben worden ist. Doch viele Freunde und Leser, mit denen ich sprach, wiesen mich darauf hin, daß Hologrammleser eine "spirituelle" Meinung zu diesem Thema erwarten, und darüber hinaus Hinweise dazu, wie wir körperlich und geistig damit umgehen können. Nun, ich bin kein Experte in Physik und Chemie, aber ich kann vielleicht dennoch einen konstruktiven Beitrag leisten, so daß manche Leser existentielle Ängste in positive Handlungen transformieren können.

Eins ist vielen klargeworden: auf unserem Planeten sind alle Dinge eng miteinander verbunden und fein aufeinander abgestimmt. Es ist auch kein Zufall, daß der außer Kontrolle geratene Reaktor an einem Ort stand, der 'Schwarzes Gras' heißt. Es macht jedoch wenig Sinn, sich der Weltuntergangsstimmung hinzugeben, in Depressionen zu verfallen oder der Wut in zerstörerischen Aktionen Ausdruck zu geben. Die allgegenwärtige Radioaktivität läßt sich leider nicht so leicht aufhalten. Sicher, die politischen Meinungen haben sich bewegt, die Kernkraftgegner gewinnen an politischer Kraft, und vielleicht gelingt es auch, sobald wie möglich die unkontrollierbare Atomreaktion zu stoppen – was zweifellos ein Fortschritt wäre. Gleichzeitig muß auch jedem Verantwortlichen bewußt geworden sein, daß der Abwurf von Atombomben nicht nur

den Gegner trifft, weil der Fallout vor keinen Grenzen haltmacht.

Es gibt mehrere konstruktive Möglichkeiten, mit der Katastrophe umzugehen:

Positive Wege zum Überleben

1. neue Erkenntnisse über das Leben zu gewinnen;
2. gesundheitliche Maßnahmen zu treffen, um radioaktiven Strahlen entgegenzuwirken;
3. nach alternativen Energiequellen zu suchen;
4. völlig neue Wege einzuschlagen.

Bevor wir zu den konstruktiven Hinweisen kommen, zuerst ein paar grundlegende Informationen – die viele möglicherweise schon kennen, doch die wichtig im Zusammenhang mit den weiteren Schlußfolgerungen sind.

Wie wirkt sich radioaktive Strahlung auf den Menschen aus?

Die Art der Strahlung, die von Atomkraftwerken, Atomwaffen und Röntgenuntersuchungen ausgeht, wird ionisierte Strahlung genannt. Sie hat die Energie, die benötigt wird, eines oder mehrere Elektronen von einem Atom abzuspalten. Diese Ionisierung eines Atom erzeugt ein Ion (elektrisch geladenes Teilchen), das chemisch reaktiv ist und lebendiges Gewebe schädigen kann. Kosmi-

sche Strahlen und natürlich vorhandene radioaktive Elemente wie Uran, Radium und Thorium strahlen alle ionisierende Strahlung aus, weshalb man von natürlicher Hintergrundstrahlung spricht.

Wenn ionisierte Strahlung auf die menschliche Zelle trifft, kann einer der folgenden vier Dinge passieren:

1. Sie geht durch die Zelle hindurch ohne Schaden zu hinterlassen;
2. sie kann die Zelle schädigen, aber körperliche Reparaturgene reparieren die Zelle wieder;
3. sie kann die Zelle beschädigen, doch die Zelle teilt sich, bevor sie repariert werden kann; Zellteilung von beschädigten Zellen kann spätere Krankheiten wie Krebs oder Genschäden verursachen, was zu Geburtsanomalitäten bei späteren Generationen führt.
4. Sie tötet die Zelle ab. Zuviel absterbende Zellen verursachen langsamen oder schnellen Tod.

Röntgenstrahlen und die Gamma- und Neutronenstrahlen von radioaktiven Substanzen durchdringen am schnellsten die Haut und verursachen die meisten Schäden. Alpha- und Beta-Strahlung hat nicht diese hohe Energie und ist angeblich harmlos. Doch wenn sie eingeatmet oder mitgegessen wird, sammeln sich die entsprechenden Substanzen in der Leber, dem Knochenmark oder den Fortpflanzungsorganen und rufen eine Langzeitschädigung hervor.

Ebenso werden natürlich die strahlenden Substanzen vom Boden und

Wasser aufgenommen und verbleiben dort; Pflanzen, Tiere, Fische und Menschen nehmen sie dann mit der Nahrung wieder auf. Es ist auch möglich, direkte Strahlung vom Boden, durch Einatmung oder kontaminiertes Material zu erhalten. Die Zeitschrift "Trendwende"¹ schreibt, daß über 200 strahlende Substanzen aus dem Reaktor in der Ukraine entwichen sind, 50 davon hat man in Deutschland festgestellt. Dazu gehören außer den bekannten wie Jod-131, Kobalt-60, Strontium-90, Cäsium-137, Plutonium und Neptunium auch Elemente, die bislang höchstens Physiker kennen, wie Ruthenium, Niobium, Zirkonium, Molybdän, Lanthan, Tellur u.a.

Alles existierende Material im Kosmos und auf der Erde setzt sich aus kleinsten physikalischen Einheiten zusammen: Elektronen, Protonen, Neutronen und ein paar andere Winzlinge. Durch ihre unterschiedliche Zusammensetzung, aufgrund der Elektronenbahnen und Konzentrationen im Atom, entstanden die chemischen Elemente. Dazu gehören alle 92 bekannten Grundelemente, von den Edelgasen angefangen bis hin zu den Metallen und seltenen Erden. Die Erde, Pflanzen, Tiere, Menschen usw. sind alle in irgendeiner Form aus diesen Elementen zusammengesetzt. (Der Mensch besteht zu 90% aus Wasser, dessen wesentlicher Bestandteil Wasserstoff ist.) Nichts funktioniert ohne die Grundelemente. Spurenelemente wie Eisen, Magnesium, Zink

usw. müssen wir täglich mit der Nahrung aufnehmen, weil sonst Vitamine und Enzyme beim Stoffwechsel nicht verwertet werden können; selbst unsere Wahrnehmung und unser Denken hängt von irgendwelchen Substanzen ab, wie z.B. dem Cholin, ohne das die Nerven keine Energie bekommen.² Die meisten Substanzen, mit denen wir im allgemeinen zu tun bekommen, sind Kombinationen verschiedener Grundelemente.

Viele wurden so plötzlich mit Physik, Chemie und den Bausteinen des Lebens konfrontiert – zuerst einmal natürlich negativ, weil die radioaktiven Elemente ja sehr gefährlich sind. Die positive Seite davon wäre, daß wir uns jetzt einmal mehr mit den Grundbausteinen des Lebens be-

Die Bausteine der Welt

PERIODE	GRUPPE	→0										O	SONSTIGE
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X		
I	0 n	1 H WASSERSTOFF 1,008	2 He HELIUM 4,003	3 Li LITHIUM 6,941	4 Be BERYLLIUM 9,012	5 B BOR 10,81	6 C KOHLENSTOFF 12,011	7 N STICKSTOFF 14,008	8 O SAUERSTOFF 16,003	9 F FLUOR 19,002	10 Ne NEON 20,183	2 He HELIUM 4,003	K
II	1	2 He	3 Li	4 Be	5 B	6 C	7 N	8 O	9 F	10 Ne	10 Ne	L	
III	2	10 Ne	11 Na	12 Mg	13 Al	14 Si	15 P	16 S	17 Cl	18 Ar	18 Ar	M	
IV	3	18 Ar	19 K	20 Ca	21 Sc	22 Ti	23 V	24 Cr	25 Mn	26 Fe	27 Co	28 Ni	N
IV	4		29 Cu	30 Zn	31 Ga	32 Ge	33 As	34 Se	35 Br	36 Kr	36 Kr	N	
V	5	36 Kr	37 Rb	38 Sr	39 Y	40 Zr	41 Nb	42 Mo	43 Tc	44 Ru	45 Rh	46 Pd	O
V	6		47 Ag	48 Cd	49 In	50 Sn	51 Sb	52 Te	53 I	54 X	54 X	O	
VI	7	54 X	55 Cs	56 Ba	57 La	72 Hf	73 Ta	74 W	75 Re	76 Os	77 Ir	78 Pt	P
VI	8		79 Au	80 Hg	81 Tl	82 Pb	83 Bi	84 Po	85 At	86 Rn	86 Rn	P	
VII	9	86 Rn	87 Fr	88 Ra	89 Ac							86 Rn	Q
LANTHANOIDEN													
		58 Ce	60 Nd	61 Pm	62 Sm	64 Gd	65 Tb	66 Dy	67 Ho	68 Er	69 Tm	70 Yb	71 Lu
		140,3	144,27	147	150,41	152,0	156,9	158,9	162,5	164,34	167,3	173,05	174,96
ACTINOIDEN													
		90 Th	91 Pa	92 U	93 Np	94 Pu	95 Am	96 Cm	97 Bk	98 Cf	99 E	100 Fm	101 Mt
		232,04	231	238,03	237	239	241	242	247	251	252	257	261

Abb. 1: Das periodische System der Elemente

"Die radioaktiven Substanzen haben in der Ordnung der Elemente genauso ihren Platz wie alle anderen. Sie sind aber schwerer zu handhaben, weil der Mensch kein Sinnesorgan dafür hat."

hat, welches ihn "vergiftet" und zugleich aber auch die Grundlage seiner Heilungsfähigkeit ist. Das bedeutet, daß jedes Element zu einem Feld wird, auf dem wir arbeiten können. Entscheidend ist die Entsprechung zu den Planeten und den Motiven (also der makrokosmischen Beziehung im Tierkreis, siehe unten die weitere Erklärung).

Die homöopathische Suche nach einem persönlichen Element bringt jeden Menschen in Verbindung mit seiner Rolle, die er in der Mitarbeit am kosmischen Werk auf dieser Erde einnehmen will. Findet er sein konstitutives Element (=mikrokosmische Ebene), so zeigt die Systemik des RADES die Entsprechung (=Seinsidentität) auf mitmenschlicher (griech.: kosmischer) Ebene sowie auf makrokosmischer Ebene.⁶

Um ein Beispiel zu nennen: Der Mond steht mit der Gruppe der Alkali-Metalle in Entsprechung. Die Elemente der Alkalimetalle reagieren am leichtesten; Lithium hilft bei der Fusion des Heliumkernes in der Sonnen-Energie-Erzeugung. Ein Mensch dieses Elementes erkennt immer, was gerade not tut, sein Schwerpunkt ist im Denken (innerhalb des RADES). "Interessant ist auch," schreibt Keyserling, "daß Lithium das bisher einzige Element ist, das Wahnvorstellungen beseitigen kann."⁷ Zu der Alkali-Gruppe gehört übrigens auch Caesium, das im Gegensatz zum Lithium aus der Fission (Kernspaltung) als radioaktives Caesium-137 hervorgeht.

Bei näherem Studium des Rades, in dem sich jedes der Elemente in der

vielfältigen Kombination zu den Planeten und den Tierkreiszeichen im RAD beschreiben und erforschen läßt, können wir herausfinden, welche Rolle die radioaktiven Elemente für uns spielen. Uran gehört in der Ordnung der Elemente zu den seltenen Erden, ist also ein neptunisches Element. Arnold Keyserling sieht das positive im Neptun als Fähigkeit zur Schlichtung, zur Gemeinschaft. Der negative Seite dieses Planeten ist die Suggestion, die Einzel- oder Gruppeninteressen dient. "Der Instinkt wird zerstörend gleich der oberen Oktave der Seltenen Erden, deren Radioaktivität alles vernichtet. Nur durch genaues Bedenken läßt sich der Mitmensch wieder finden; denn die Freiheit des Menschen bedeutet auch, daß er sich und andere zugrunde richten kann, wenn er nicht zum vollen Gewahrsein durchstößt."⁸

Die radioaktiven Elemente sind nicht nur schwerer zu handhaben, weil der Mensch für diese Energien kein Sinnesorgan hat, und sie nur indirekt, d.h. mit physikalischen Instrumenten oder durch ihre zerstörerische Wirkung auf die Zellstruktur, erfahren kann, sondern auch deshalb, weil sie körperlich und bewußtseinsmäßig nicht beherrschen können. Die Atomspaltung (Fission), die zu Kernreaktionen führt, ist gegenatürlich, zerstörerisch; die Atomfusion, die Verschmelzung der Atome, wie sie auf der Sonne passiert, ist ein schöpferischer Akt. Dazu sind jedoch hohe Temperaturen und GroBanlagen nötig, die wir ebensowenig beherrschen können, wie die heutigen

Atomanlagen. Die sinnvollste Fusion geschieht in der Liebe, wenn zwei Menschen körperlich und seelisch miteinander verschmelzen.

Schutz durch unsere Aura?

Es wird von Menschen berichtet, die in der Nähe von Hiroshima die Auswirkungen des Fallouts nach dem Atombombenabwurf gesund überstanden haben sollen. Im Gegensatz zu anderen haben sie keine Krankheiten davongetragen. Es scheint, daß diese Menschen – z.B. eine Nonne – seelisch oder geistig so stark gewesen waren, d.h. auf einer Ebene der Einheit mit der höheren Intelligenz, daß sie eine Art der Aura hatten, die sie von radioaktiven Strahlen unberührt ließ. Vermutlich ist da etwas Wahres dran, denn die Aura ist die Emanation konzentrierter sensibler und bewußter Energie. Diese Energieformen sind stärker als die Atomenergie, die ja aus dem Zerfall von Elementen entsteht. Ich bin mir jedoch nicht sicher, wie gut entwickelt eine Aura sein muß. Ich denke jedoch, daß bei jedem, der an seiner seelischen und geistigen Entfaltung arbeitet, sich der kinesthetische Körper so kräftigt, daß er Strahlungen abzuhalten vermag. Aber hier bewegen wir uns in einen Bereich, über den viel spekuliert und wenig bewiesen werden kann.

Nahrungsmittel gegen radioaktive Substanzen

Radioaktive Elemente treten in Verbindung mit anderen Elementen. So kann natürliches Jod radioaktives Jod einbinden und unschädlich machen. Bestimmte Nahrungsmittel enthalten Substanzen, welche die radioaktiven Isotope einbinden und ausscheiden. Die braune Meeressalge Kelp (auch als Kombu bekannt, enthält eine Verbindung, Alginsäure (Sodiumalginat), das 50 bis 80% des radioaktiven Strontium-90 aus dem Körper ausscheiden kann. Wegen der Affinität von Strontium-90 zu

Calcium, sammelt es sich in den Knochen und kann das Knochenmark zersetzen. Da dieses Element in seiner chemischen Struktur dem Calcium ähnelt, ist der Körper unfähig, zwischen Calcium und Strontium-90 zu unterscheiden, so daß er diese Substanz nicht ausscheidet, sondern einbindet (als ob es Calcium wäre!). Die Alginensäure im Kombu sorgt dafür, daß das notwendige Calcium zwar vom Körper über die Eingeweide aufgenommen wird, verhindert aber, daß das Strontium absorbiert wird, indem die Alginensäure es im Darm einbindet und mit der verdauten Nahrung ausscheidet.⁹ Kelp und andere Algen enthalten auch natürliches Jod, welches das radioaktiv einbindet. Die Algen enthalten übrigens auch Substanzen, welche die Fähigkeit haben Schwermetalle einzubinden.¹⁰

Miso und Meerzsal sind weitere Nahrungsmittel, welche gegen radioaktive Substanzen ankommen. Miso ist eine schwarze Paste, die aus Sojabohnen, Getreidesorten, Meerzsal, Wasser und einer Laktobazillus-Kultur (ähnlich der, mit der Yoghurt gemacht wird) hergestellt wird. Miso enthält auch eine Substanz, die als Zybcicolin bekannt ist, die 1972 von japanischen Forschern entdeckt wurde. Zybcicolin hat die Fähigkeit, radioaktive Substanzen anzuziehen, sie einzubinden und aus dem Körper auszuscheiden. Manche Überlebende des Bombenabwurfs von Hiroshima überlebten den Fallout gesund, weil sie die geschilderten Nahrungsmittel und Reis regelmäßig aßen (vermutlich schon vor dem Fallout).

Potassium und Selenium, die in grünem Gemüse (wie Kohl), in Meeressalg, Sesamsamen und Getreide vorkommen, verbinden sich auch mit Strontium-90. Das Pektin der Sonnenblumenkerne und Apfel bindet ebenfalls Strontium-90. Je nach Affinität binden sich die anderen radioaktiven Nukleotide auch mit ihnen gemäßen Substanzen, die in Lebensmitteln vorkommen. Eine Nahrungsgruppe, die dazu beitragen kann, verstrahlte Teile unseres Körpers wieder zu erneuern, besonders

das Blut, die Knochen und die Haut, sind blättrige, Chlorophyll-reiche Gemüse, Bierhefe (auch in Tablettenform eine gute Beilage zum Essen; enthält außer dem B-Vitamin-Komplex wichtige Spurenelemente), Lezithin, Ginseng, Bienenpollen und rote Beete. Aloe, Vitamin A und E, scheinen Hautschäden zu beheben.¹¹ (Es gibt natürlich noch andere Stoffe, die noch recherchiert werden müssen.)

Neue Wege gehen

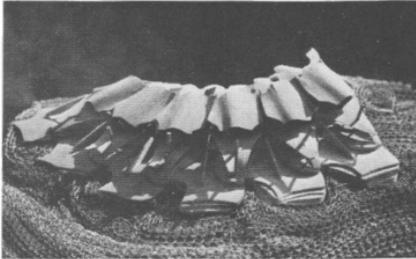
Ich will selbstverständlich mit meinen positiven Argumenten nicht die Gefährlichkeit der Atomspaltung für den Menschen verharmlosen. Doch solange wir nicht in der Lage sind, die Atombomben und die Kernspaltung zur Stromerzeugung politisch abzuschieben, werden wir vorläufig damit leben – und überleben müssen. Deshalb ist es auf jeden Fall wichtig, sich mit den Elementen und der richtigen Ernährung sowie Zusatzstoffen zu beschäftigen. Und klarerweise mit dem Strom sparen – das kann einige Reaktoren überflüssig machen!

Hier kommt noch ein weiterer, entscheidender Punkt in die Diskussion: die Abschaffung der Atomkraftwerke und die "alternative" Erzeugung der Energie jeder Art – nicht nur der Elektrizität. Es wird immer damit argumentiert, daß die bisher bekannten Stromquellen wie Wasser, Wind und Sonne in Westeuropa nur zu einem minimalen Anteil (5%) zur Stromerzeugung eingesetzt werden können. Ein Grund dafür ist, daß man es versäumt hat, mit den Milliarden, die in die Atomforschung geflossen sind, Alternativen zu erforschen – was die Zeitschrift "Spiegel" inzwischen auch deutlich ausgesprochen hat. Dieses eindimensionale Denken – d.h. man bohrt ein Loch, und wenn man keine Quelle findet, bohrt man tiefer, anstatt vielleicht an einer anderen Stelle anzusetzen – führte in die falsche Richtung, nämlich die Großtechnologie mit allen ihren negativen, planwirtschaftlichen und undemokratischen Folgen.

Es ist aber nicht zu spät. Eine Qualität des Menschen ist ja seine Kreativität. Diese könnte voll zum Ausbruch kommen, d.h. unzählige Menschen aktivieren, in neuen Richtungen zu denken, wenn die Verantwortlichen bereit wären, ihre Beschränktheit einzugestehen und Forschungen für neue Energieformen massiv mit finanziellen Mitteln zu unterstützen. Denn es gibt garantiert mehrere Wege zur Energieeinsparung und zur Energiegewinnung – Wege, die bisher nur kleinstmütigen angegangen wurden.

Es ist ja bekannt, daß nach dem sogenannten Ölshock eine Reihe von Energiesparmaßnahmen bessere Hausisolierungen gebracht, den Benzinverbrauch der Autos reduziert haben und die vorhandenen Energien besser nutzen. Das war einer der "kreativen Wege" mit volkswirtschaftlichem Nutzen. In dieser Richtung kann es weitergehen: es müssen Maßnahmen unterstützt werden, die Heizkosten von Häusern auf Null zu bringen (wie es die "neuen Alchemisten" in Kanada vorgemacht haben, die zudem mit ihrem integrierten Treibhaus noch Gemüse erzeugen!), den Treibstoffverbrauch noch weiter zu reduzieren (siehe den Artikel über den "Sterling-Motor) und andere Maßnahmen. Inzwischen gibt es auch stromsparende Glühbirnen, die bis zu 90% Strom sparen, aber leider noch etwas zu teuer sind (weil noch nicht so verbreitet, wie die normalen Glühbirnen). Ich bin sicher, daß findige Ingenieure noch mehr derartige Produkte entwickeln. Man muß das einmal durchrechnen: nur als kleines Rechenexempel (weil ich die genauen Zahlen nicht kenne) nehmen wir an, sämtliche Haushalte, Firmen und Städte benötigen 10% der Elektrizität für Licht. Würden alle Glühbirnen ausgewechselt, wären es nur noch 1%, also 9% Ersparnis. (Wer rechnet mir das mit richtigen Zahlen einmal aus?)

Für die Sonnenenergie gibt inzwischen auch drei Alternativen: o die Produktion von Solarzellen, die aus Sonnenlicht direkt Strom gewinnen (in den USA schon mit einem Wirkungsgrad von 20,5%);



o die Weiterentwicklung von Sonnenkollektoren, die Sonnenlicht direkt in Wärme für Brauchwasser umsetzen;

o und die oben erwähnte passive Sonnennutzung durch architektonische Gestaltung.

Eine andere spannende Sache: Bekanntlich gibt es in Deutschland viele Wasserkraftwerke, die zum größten Teil stillgelegt sind. Allein in Niedersachsen wurden 215 Wasserkraftwerke mit einer Leistung von 66 Millionen Kilowatt stillgelegt, und laut Arbeitsgemeinschaft Wasserkraftwerke Niedersachsen u. Schleswig-Holstein könnten zusätzliche Investitionen in 150 Wasserkraftwerken die Leistung insgesamt auf 265 Mill. KW gesteigert werden. Der Strompreis liegt übrigens 50% unter AKW's und Heizkraftwerken!¹² Und selbst wenn diese im Winter mal kurze Zeit wegen Eis ausfallen, wird dennoch mehr Strom erzeugt. Zudem haben diese kleinen Kraftwerke die auf den neuesten Stand der Technik gebracht werden können, noch einen zusätzlichen Vorteil: sie vermindern die Überschwemmungsgefahr, weil sie den Strom an entscheidenden Stellen verlangsamen.

Denken auf "neuen Wegen" kann noch weitere Ergebnisse zur Stromerzeugung bringen. Ein großer Teil der benötigten Elektrizität wird von Industriebetrieben benötigt. Dazu zählen einige energiefressende Herstellungsverfahren für Produkte, die möglicherweise garnicht benötigt werden. Denken wir nur an die Alu-

miniumherstellung. Es hat sich immer wieder gezeigt, daß bestimmte Elemente durch andere ersetzt werden können. Wir kochen zum Beispiel mit feuerfestem Porzellan Geschirr anstatt mit Edelstahltopfen. Beim Kochen braucht man das Gas oder die Elektroplatte nicht so hoch zu stellen. Bei der Herstellung wird weniger Strom als bei der aufwendigen Stahlerzeugung gebraucht.

Diese Beispiele zeigen, daß ein kreatives "Brainstorming" (siehe Artikel über das "Denken auf neuen Wegen") eine ganze Menge Ideen und Möglichkeiten zutage fördert, an die nicht zuvor gedacht worden sind. Wenn die Manager und Politiker unisono aufschreiben und scheinbar abwegige Ideen abblocken, bedeutet dies, daß sie bereits im Zustand der geistigen Erstarrung ihren Job absitzen. Bürokratische Gesetzesregelungen, wie es manche "Grüne" wollen, führen da nicht weiter. Einzig Anreize für eine andere Denkweise – die letztlich durchaus Gewinne für die Unternehmen bringen, die Arbeitslosigkeit aufheben und die Lebensqualität verbessern kann. Der entscheidende Anstoß für einen neuen Weg wäre sicherlich, die Atomkraftwerke abzuschalten – ohne irgendwelche umweltschädlichen Kohlekraftwerke (womit ja gedroht wird) anzuschalten. Wir können der Industrie ja eine Frist von drei Jahren geben. (Während dieser Zeit müssen einige die Daumen drücken, daß kein Atomkraftwerk mehr in die Luft

geht...) Allein diese konsequente "Deadline" würde unzählige kreative Entwicklungen in Gang setzen (siehe Ölshock). Die Angstmacherei der Großindustrie beruht einzig und allein darauf, daß dieser nämlich der profitable Markt mit arbeitsplatzsparenden Großtechnologien durch kreative kleine Unternehmen weggenommen würde.

Der "Spiegel" schreibt dazu: "Die Umrüstung von Heizanlagen, das Dämmen von Häusern, der Bau und die Installation von Sonnenkollektoren, die Entwicklung von Solarzellen – dies alles wirkt wie ein großdimensioniertes Beschäftigungsprogramm. Es verschafft vor allem den arbeitsintensiven Klein- und Mittelbetrieben Aufträge." Es gibt natürlich noch viele andere Möglichkeiten, Energie zu sparen und Strom zu erzeugen. All das ist nur eine Frage der Kreativität, der Zeit und gewisser Investitionen, die wir momentan indirekt in die Atomkraftwerke investieren.¹³

Eine geistige Herausforderung

Ich bin der Meinung, daß die Einsicht in globale Interdependenzen, die Entwicklung unserer Sinne, Lebensweisen, die mit den natürlichen Prozessen in Einklang stehen und die Erweiterung unseres Bewußtseins und des Verständnisses über den Sinn des Lebens Dinge sein werden, denen sich in Zukunft immer mehr Menschen widmen. Je kosmopolitischer – d.h. über die Schranken von Nationen und Religionen hinaus – das Bewußtsein der Menschen wird, und je mehr Einsichten in das Natur- und Lebensgefüge gewonnen werden, desto leichter wird es, vom Wahn der Rüstung und der unendlichen Kapitalvermehrung herunterzukommen.

Es ist eine kreative Herausforderung für jeden von uns, tiefer an einem Verständnis der Bedeutung unserer Existenz zu arbeiten. Je mehr sich unser geistiger Horizont und die Sensibilität unserer Sinne

weitet, desto besser werden wir in der Lage sein, das menschliche Zusammenleben vernünftig zu regeln, so daß die unkontrollierbare Großtechnologie und die Militärmaschine (auch die konventionelle!) von der Erde verschwindet. Es ist wohl kaum damit zu rechnen, daß dieser Bewußtseinsprozeß sofort passiert. Doch die Schritte dazu wird wohl jeder einzelne auf seine Art und Weise und mit seinen Möglichkeiten einleiten müssen, damit wir alle und unser Planet überleben.

Anmerkungen

- 1) Trendwende 3/86, Verlag J. Uebel, 2862 Wörpswede
- 2) siehe auch: Günther, W.: Das Buch der Vitamine, Südergellersen 1984, Verlag Bruno Martin
- 3) Keyserling, Arnold: Alphysik, Wien 1985, Verlag der Palme
- 4) Keyserling, Alphysik, a.a.O.
- 5) siehe dazu: Keyserling, A.: Kriterien der Offenbarung, Wien 1984, Verlag der Palme
- 6) Keyserling, A.: Durch Sinnlichkeit zum Sinn, Südergellersen 1986, Verlag Bruno Martin
- 7) Alphysik, a.a.O.
- 8) Keyserling, A.: Weisheit des Rades, Wien 1985, Verlag der Palme
- 9) (Diese Erkenntnis stammt von einer Forschergruppe, die sich mit Magen-Darm-Krankheiten beschäftigte. Siehe: East West Journal, Dez. 1980)
- 10) Goetz, Rolf: Kochen mit Meeressalgemüse, Südergellersen 1986, Verlag Bruno Martin
- 11) East West Journal, Febr. 1982
- 12) Lüneburger Landeszeitung v. 23.5.86
- 13) Der Spiegel, Heft 24, v. 9.6.86



Kenneth Cohen

DER HABICHT
UND
DIE SCHLANGE

Kenneth Cohen
DER HABICHT UND DIE SCHLANGE
Die ideale Harmonie von Yin und Yang
im Taoismus. Mit praktischen Übungen.
80 Seiten DM 15,80

Zane B. Stein
CHIRON (Deutungsbuch)
64 Seiten DM 16,50

CHIRON VERLAG
Postfach 29, D-7409 Dusslingen

VOM EWIGEN LEBEN. Die Erneuerung des universalen Bewußtseins. Von Rodney Collin. Eine faszinierende Studie von Tod und Wiedergeburt und der Periode, die der Mensch in den unsichtbaren Welten zwischen Tod und Leben verbringt. Ein Buch, das man nicht nur einmal liest. 160 Seiten, 8 Bildtafeln, 1 Farbtafel, Leinen, DM 35,00

Rodney Collin

VOM EWIGEN LEBEN
Die Erneuerung des universalen Bewußtseins

Plejaden
Dancckelmannstr. 10,
1000 Berlin 19
Bücher, Tafeln, Bilder
Hilfen auf dem Weg zum Selbst

LERNEN OHNE ANSTRENGUNG

Dr. Arno Gruen

Das schulische Lernen ist für viele Kinder inzwischen zur Qual geworden. Lernen dient heute nur noch bedingt der notwendigen Wissensvermittlung, sondern eher der Auswahl im Sinne des Darwin'schen Selektionsgesetzes. Kreativität, Entwicklung der inneren Anlagen und Freude am Lernen sind keine Kriterien der Schulbildung, vielmehr geht es darum, angepaßte Menschen hervorzubringen, die in der Lage sind, den Anforderungen der Industriegesellschaft zu genügen. Aber auch Schulmodelle mit einem anderen Ansatz, wie z.B. die Waldorfschulen, blieben bei pädagogischen und spirituellen Erkenntnissen der zwanziger Jahre dieses Jahrhunderts mehr oder weniger stehen. Der folgende Artikel hilft – so hoffen wir – willigen Schullehrern auf die Sprünge. (Die Redaktion.)

Der Lernende als Angeklagter

Warum ist Lernen so schwierig? Warum muß Bildung eigentlich Kampf und Qual bedeuten? Wer erinnert sich nicht der Plage seiner Kindheit, Schreiben, Lesen und Rechnen lernen zu müssen? Wie ist es möglich, daß Lernen zu einem weltweiten Problem geworden ist?

Die Antworten, die wir aus der Literatur kennen, sprechen von Hemmungen, emotionalen Blockierungen, von neurotischen Regressionen und vom Widerstand gegen die Forderungen der Realität durch archaische, antisoziale Tendenzen. Das dringendste Anliegen des Menschen sei die Befriedigung seiner

Selbstsucht. Man spricht sogar von Mängeln und Grenzen in der Struktur des menschlichen Gehirns.

Wie ein roter Faden zieht sich ein unausgesprochener Vorwurf durch dieses Dilemma: Der Grund aller Schwierigkeiten ist der *Lernende selbst*. Und so steht der Mensch als Angeklagter da. Infolge der subtilen Art der Anklage weiß der Mensch nicht, wo er ansetzen müßte, um sich zu wehren. Er bleibt dadurch mit einem intensiven Schulbewußtsein belastet, er hat den Eindruck, nie genug geleistet zu haben.

Auf diese Weise wird das Lernen mit Schuldgefühl und Minderwertigkeitsgefühlen beladen. Und da wundern wir uns, warum Lernen so schwer ist.

Eigener Drang und fremde Forderungen

Eine Katze zum Beispiel lernt in wenigen Wochen, selbständig zu sein. Für uns Menschen sieht das ganz anders aus: Die Katze lernt nur das, was für sie *lebensnotwendig* ist. Wir dagegen sind so lange abhängig von unseren Eltern, daß wir nicht mehr *unterscheiden* können, was wir wirklich *wissen müssen* und was man uns *aufrängt*. Unsere Abhängigkeit ist während unserer Entwicklung so stark, daß das "Lernen für die anderen" zur Basis unseres Lernens schlechthin wird. Und dieses Verhalten bestimmt unsere Lernfähigkeit.

Das Heimtückische dieses Vorgangs besteht darin, daß unsere Eltern und wir in einer Kultur leben, die *Selbstachtung* direkt aus der Fähigkeit bezieht, andere zu *beherrschen* (ökonomisch, politisch, sozial, intellektuell, sexuell usw.). Eltern sind also in der Lage, die Abhängigkeit eines Kindes zur Steigerung ihres eigenen Selbstwertgefühls auszunutzen.

Und da dieses Ausnutzen unbeabsichtigt geschieht, erreicht es auch nicht das Bewußtsein der Eltern und der Gesellschaft, kann also gar nicht wahrgenommen werden. Das führt unvermeidlich dazu, daß sich das Kind *fremden Anforderungen* unterwirft. Wenn aber ein Kind seine eigenen Neigungen unterdrücken muß, verliert das Lernen das Spielerische und wird zur Pflicht. Die Eltern erwarten von ihrem Kind Leistungen. Das Lernen wird dadurch programmiert, zerstückelt und fängt an, auf Wiederholung und Übung ausgerichtet zu sein.

Lernen ohne Absicht

Das ist der grundsätzliche Unterschied zum *spielerischen Lernen*, eine Art des Lernens, bei der man das Wesentliche aufnimmt ohne den Zwang: du mußt lernen. Bei diesem *Lernen ohne Absicht* kommen die inneren Prozesse ins Spiel, so ausführlich beschrieben von Gestaltpsychologen wie Koffka, Köhler, Wertheimer usw. Seine Hauptmerk-

male sind Integration, Spontaneität des Lernens und Freude. Dagegen erzeugt Lernen, das auf Leistung ausgerichtet ist, Spannung, Angst und Furcht.

Während das spielerische und lustbetonte Lernen uns das Gefühl der Freiheit gibt, hält uns das andere ständig unter dem Zwang zu noch perfekterer Leistung – bestimmt von den dominierenden Eltern, die bewerten und beurteilen. Auf diese Weise wird das Bedürfnis für eine uns beurteilende Macht aufgebaut. Sogar wenn wir gegen einen Teil dieser Macht rebellieren, bleibt tief in unserem Lernen verankert das Bedürfnis nach einer anerkennenden Autorität. Deshalb suchen wir immer nach einer neuen Macht, die die eben gestürzte ersetzen soll.

Verkrampfung als Symptom

Die Fesseln, die uns damit auferlegt werden, sind grundlegend. Als die Frauenemanzipationsbewegung den Satz prägte "Unser Körper gehört uns", verlangte sie mit Recht, daß Frauen selbst über ihren eigenen Körper bestimmen dürfen. Wenn die Frauen aber dabei nur an die sexuelle Unterdrückung dachten, trafen sie den Kern des Problems nicht. Denn es sind nicht nur Frauen, sondern die ganze Menschheit, die durch die geschilderten Vorgänge von ihren Körpern getrennt wurden. Denn wie viele Frauen, Männer oder Kinder bewegen sich z.B. harmonisch, das heißt in voller Übereinstimmung mit ihrem Körper? Mit wenigen Ausnahmen bewegen sich die Menschen der westlichen Kulturen *verkrampft*. Dieser Sachverhalt ist noch nicht allgemein bekannt, die weitverbreiteten Rücken- und Muskelverspannungen werden anderen Ursachen zugeschrieben. Aber die Art, wie wir unsere Körper gebrauchen, macht überzeugend deutlich, daß sie uns fremd sind.

Nikolaas Tinbergen analysierte anläßlich seiner Nobel-Vorlesung 1973 – über die Stress-Krankheiten – unsere *Haltung und Bewegung*. Angeregt wurde er dazu durch die

"Wenn aber ein Kind seine eigenen Neigungen Unterdrücken muß, verliert das Lernen das Spielerische und wird zur Pflicht."

Arbeiten des verstorbenen F.M. Alexander, der an Sprachstörungen gelitten hatte und dadurch fast seine Stimme verloren hätte. In langen, qualvollen Jahren arbeitete dieser an sich, um seine Muskulatur in Haltung und Bewegung zu verbessern. Als er das erreicht hatte, bekam er auch seine Stimme wieder unter seine Kontrolle. Als ihm bewußt geworden war, wie falsch er seinen Körper gebrauchte, beobachtete Alexander, daß sich seine Mitmenschen ebenso fehlerhaft bewegten.

Einfluß fixierter Vorstellungen

Die meisten von uns gehen mit verkrampften Nackenmuskeln, hochgezogenen Schultern und angespannten Gesäßmuskeln. Wir sitzen mit verbogenem Rücken, den wir entweder zu weit nach vorn oder nach hinten verlagern. Wir haben *feste Vorstellungen* vom Sitzen, Stehen und Gehen und wollen ihnen entsprechen. Unsere bewußten Vorstellungen von Haltung und Bewegung spiegeln eher einen statischen Begriff des Gleichgewichts wider als dessen eigentliche dynamische Eigenart. Hat man ein *harmonisches Körpergefühl*, dann ist der Übergang von einer Körperhaltung in die andere fließend, ob es nun Sitzen, Stehen oder Gehen ist. Sobald wir aber versuchen, unsere Bewegungen bewußt zu machen, werden die meisten von uns bemerken, daß wir uns innerlich vorbereiten müssen, um von einer Bewegung in die andere überzugehen.

Fähigkeit zum Umlernen

Was Tinbergen am meisten beeindruckte, als er und seine Familie sich Alexanders Trainingsmethode unterzogen, war, wie schnell sich seine *Körperbeherrschung* verbesserte. Offensichtlich sind wir in der Lage, mit der richtigen Methode die Zwänge unserer Vergangenheit abzuschütteln. Dr. Moshe Feldenkrais, der sich vierzig Jahre lang mit den menschlichen Körperbewegungen befaßte (Buch: *Der Fall Doris*), hat ähnliche Beobachtungen über die Lernfähigkeit der Großhirnrinde gemacht. Offenbar besitzen wir die *Fähigkeit, rasch umzulernen*, und sind deshalb in der Lage, fehlerhafte Bewegungsabläufe durch besser integrierte zu ersetzen, wenn man uns die Gelegenheit gibt, neue Erfahrungen zu machen.

"Falscher Gebrauch mit all seinen psychosomatischen oder somatopsychischen Folgen" sagt Tinbergen, "muß deshalb als Resultat eines kulturell bedingten Stresses betrachtet werden." Offensichtlich funktioniert das Gehirn im Sinn einer "korrekten" Vorstellung von Leistung, so formuliert von Holst und Mittelstaedt (Naturwissenschaften, 37, 1950). Wahrscheinlich werden Ergebnisse unserer Körperbewegungen als Bild an das Gehirn zurückgegeben, wo sie mit in der Großhirnrinde bereitgestellten Erwartungen verglichen werden. Tinbergen, Alexander und Feldenkrais vermuten, daß die *Grundlagen* dieser Erwartungen nicht genetischer, sondern *phänotypischer Art* sind, d.h. daß sie durch die Natur des früheren Lern- und Sozialisierungsprozesses bestimmt werden.

Dabei handelt es sich nicht etwa um ein falsch gelerntes Bewegungsmuster. Es geht vielmehr darum, daß die durch schädliche Kultureinflüsse bedingte Art zu gehen und zu stehen nur ein Teil eines viel *umfassenderen Phänomens* ist: *das Ersetzen des eigenen Willens durch einen fremden*. Die Folgen eines solchen unbewußten Ersetzens sollen im folgenden an Erfahrungen an einer Arbeits-tagung veranschaulicht werden.

Schöpfen aus dem Eigenen

Die Tagung über funktionelle Therapie wurde im Kinderzentrum der Münchner Medizinischen Klinik (unter der Leitung von Prof. Hellbrügge und Dr. Pachler) abgehalten. In seiner Arbeit über die Bewegungsabläufe kam Feldenkrais schon früh zu der Erkenntnis, daß der *Zwang zur Sozialisierung* sich hemmend und einengend auf unsere Lernfähigkeit auswirkt. Bei der Rehabilitation von Patienten, die an zerebralen Lähmungen, multipler Sklerose und anderen Krankheiten litten, waren das Denken und die falschen Erfahrungen mit unserem Körper oft verantwortlich für die Schwere des Funktionsverlustes. Durch den Sozialisierungsprozeß basiert das Denken über unseren Körper auf Anpassung, denn diese verspricht soziale Sicherheit. Diese Art des Denkens führt unvermeidlich zur *Trennung von unserem Körper*. Und diese Trennung, die eine *Spaltung der Gefühle* mit sich bringt, macht es uns unmöglich, unser Ich auf *eigenen Erfahrungen* aufzubauen. Ziel der Arbeitstagung war es, den Teilnehmern eine auf neuen Körpererfahrungen basierende Integration zu vermitteln.

Während er mit einer Gruppe von etwa hundert Spezialisten (Ärzte, Krankenschwestern, Psychologen, Physiotherapeuten und Sportlehrer) eine Anzahl streßfreier Bewegungen einübte, machte er es uns schon am ersten Tag möglich, am Boden sitzend unsere Fähigkeit, uns auf *unserer eigenen Achse* zu drehen, zu erweitern. Mit der damit verbundenen *Befreiung* konnten wir dann mit unseren Augen einen 360-Grad-Radius umfassen. Weil er unserem Gehirn durch die Bewegungen ganz neue Möglichkeiten und Begriffe signalisierte, konnten alte Bewegungsmuster aufgegeben werden. Durch seine genaue Kenntnis des zeitlichen Ablaufs der neuromuskulären Bewegungsfolge von Gliedmaßen, Köpfen, Augen, Becken und Schultern gab er uns die



Möglichkeit, auf natürliche Weise mit unserem Körper verbunden zu sein. Auf diesem Wege brachte er uns mit unserem Selbst zusammen. Das zeigte uns, daß wir eigentlich auf *abstrakten Vorstellungen vom Tun und vom uns Möglichen* basierten und daß dieser Vorgang uns vom eigenen Selbst getrennt hatte.

Falscher Begriff vom Lernen

Im Verlauf dieser dreißig Minuten machte er uns klar, daß unsere Art, mit unserem Körper umzugehen, von der Vorstellung bestimmt war, daß nur "Lernen, das durch *Streß*" bestimmt ist, gültig war. Mit "Streng dich an", "Bernühe dich noch mehr" werden wir angetrieben, mit dem Ergebnis, daß wir eine ganze fundamentale, aber unbewußte Lebens-einstellung lernen: Das, was wir ohne Anstrengung lernen, kann nicht wichtig, nichts wert sein. Dadurch lernen wir nie, das, was *tür uns angenehm sein könnte*, als lernenswert zu betrachten, und *wir lernen es nie*. Deshalb wurde uns zum erstenmal klar, daß *wir das Recht haben, uns nach Lust und Laune sogar ungeschickt zu bewegen*. Und daraus kam die erstaunliche Erfahrung, daß wir in kürzester Zeit das gleiche

leisten konnten wie die Besten von uns.

"Offenbar", so sagt der Neurologe Prof. Karl Pribram, "verändert Feldenkrais die Vorgänge im Gehirn selbst". Indem er Muskeln stimuliert und bewegt, *ändert er die Vorstellung* im motorischen Kortex (die Feed-back-Erwartung von v.Holst und Mittelstaedt) und ermöglicht uns so, auf ein wirksameres und bequemeres Bild "*umzuschalten*". Unser Gehirn spürt die Freiheit des neuen Lernens und beieilt sich, ihm entgegenzukommen.

Kult der Anstrengung

Als ich mich um fast 360 Grad drehte, hörte ich Feldenkrais sagen: "Wenn man Sie immer wieder ermahnt 'Streng dich an', kann man nie herausfinden, was für den Einzelnen von uns bequem und deshalb richtig ist." In diesem Moment sah ich vor meinem inneren Auge 2000 Jahre unserer Zivilisation mit ihrem Kult der *körperlichen Anstrengung im Sport*. Ich dachte an all meine schrecklichen Turnstunden, an meine Minderwertigkeitsgefühle, die sie hervorriefen. Und ich dachte an das aufgeblähte Selbstbewußtsein derjenigen, die gelobt wurden, weil sie der Autorität gehorchten. In Wirklichkeit ordneten

sie sich unter und gaben ihren eigenen Willen auf. Mir fiel ein Artikel im "Zeit"-Magazin ein, in dem Michael Tiedt ("Qual auf der Matte") seine eigenen Demütigungen in der Turnstunde beschrieb; und er liebte Sport! Es wurde mir klar, daß der von ihm geschilderte Sadismus nur einen Fall unter vielen darstellt, sich der allgemeinen Forderung, sein Selbst zu ergeben, zu unterziehen. Die ausübende Autorität selber hat sich dem auch einmal ergeben müssen. Und dieser Vorgang wiederholt sich Generation für Generation. Diese *Unterwürftigkeit* der Macht gegenüber überlebt alle Regierungsformen, politische und soziale Organisationen und wirkt praktisch wie ein Erbfaktor. Das Schlimmste daran ist, daß wir uns dieser Unterwerfung gar nicht bewußt sind. Beweise unseres gegenwärtigen Ergbens sind die fehlerhafte Körperhaltung und der ungeschickte Gang.

Angst vor der eigenen Freiheit

Das Schlimmste daran ist nicht nur, daß wir alle bis zu einem gewissen Grad nach dem Willen anderer leben. Gefährlicher ist noch, daß wir im Moment, da wir sozusagen "außerhalb" unserer Körper leben, anfangen, die *Freiheit* zu fürchten, die durch die direkte Verbindung mit unseren eigenen Gefühlen erwacht. Wir sehnen uns alle nach Freiheit, sind aber irgendwo an die *Macht* gebunden, von der wir *Anerkennung und Lob* verlangen. Das verurteilt uns zu ewiger Suche nach *Anerkennung* ausgerechnet bei denjenigen, die unsere Bedürfnisse verneinen. Wir lernten in frühester Kindheit, den Forderungen jener Menschen nachzugeben, von deren "Liebe" wir abhängig sind. Also werden wir *gezwungen* – ohne darüber nachdenken zu können – *Freisein gleichzusetzen mit Ungehorsam*. Deshalb, ganz automatisch, empfangen wir *Freiheit* mit Angst und Furcht. Welchen anderen Grund könnten wir denn sonst haben, daß wir uns in der Gesellschaft derer, die uns ablehnen, wohler fühlen als bei solchen,



die uns aufrichtig akzeptieren? Der tiefere Grund von Prousts Beobachtung, wonach der Mensch das Bedürfnis hat, seine Leiden von denen gelindert zu wissen, die ihn zum Leiden gebracht haben, muß hier seine Wurzeln haben.

Mißverständnisse

So war es nicht überraschend, daß sich einige Teilnehmer des Kurses nach dem zweiten Tag, trotz dem befreienden Körpergefühl, ablehnend verhielten. Sie waren beleidigt, wenn Feldenkrais neue Übungen vorschlug und bestandens darauf, daß das ursprüngliche Programm strikt eingehalten wurde. Und in der Diskussion am letzten Tag reagierten sie ablehnend auf die gemachten Erfahrungen. Eine Physiotherapeutin fragte zum Beispiel nach der Reihenfolge der Übungen für ein gehirngeschädigtes, gelähmtes Kind. Diese Frage stand im völligen Widerspruch zu ihren eigenen Körpererfahrungen im Verlauf der Arbeitstagung. Denn sie hatte nicht gelernt, eine Reihe von Übungen zu machen, sondern die Möglichkeit, ihrem Körper streßfreie Bewegungsabläufe zu ermöglichen, woraus sich neue Bewegungsmuster gestalteten. Diese Frage war eine Verneinung

ihrer eben ganz einheitlich erfahrenen Lernprozesses, dieser "Alles oder Nichts"-Typ des Lernens, wie ihn die Gestaltpsychologie beschreibt und wie ihn Feldenkrais am Beispiel des hirngeschädigten Kindes demonstriert hatte. Die Frau beharrte auf einer aufgezwungenen Lehrform und ihrer Vorstellung vom Lernen als einem bruchstückhaft, von außen kommenden Prozeß ohne die inneren Organisationseigenschaften, die das Erlernen von Bewegungen zur eigenen Handlung macht.

Zurückgestaute Lebendigkeit

Sind wir schon so programmhörig, daß allein die *Freiheitserfahrung* körperlicher Bewegung imstande ist, *Unbehagen* auszulösen? Erich Fromm hat in seinem klassischen Buch "Die Furcht vor der Freiheit" darauf hingewiesen, daß Freiheit auf politischer Ebene eine Verantwortung verlangt, die zu tragen die Menschen sich fürchten. Deshalb sei der Faschismus anderen Ideologien überlegen. Aber vielleicht liegt die Furcht, die die Bewahrungschance der Freiheit untergräbt, in der Unruhe und Angst der *frühkindlichen Jahre*, in der unsere *Lebendigkeit* und

Lebenslust von unseren Eltern als feindlich empfunden wurde? Nur auf diese Weise wird die Lebendigkeit des Kindes zu seinem eigenen Feind. Und dann, wenn wir uns von der Lebendigkeit des anderen (oder der eigenen) bedroht fühlen, steigt unsere Wut auf. Denn es ist die Lebendigkeit selber, die nun unsere Unruhe hervorruft.

Der unerkannte Unterwerfungszwang

Vielleicht sind die Lernschwierigkeiten, von denen wir ausgegangen sind, nicht nur Ausdruck einer pathologischen Erscheinung, sondern der Widerstand gegen den Unterwerfungszwang. Möglicherweise sagen unsere im Lernen und im Leben versagenden Mitmenschen etwas aus über die Welt, in der wir leben, das wir alle hören sollten. Vielleicht können wir uns einiges davon merken, wenn wir Wert darauf legen, unsere Destruktivität in den Griff zu bekommen. Ein Beispiel aus der sogenannten Pathologie mag das veranschaulichen.

Ein Hauptmerkmal jedes neurotischen und schizophrenen Ringens liegt in dem Bestreben, jede *Vorherrschaft* im Leben, die als heuchlerisch, falsch und voller Ungerechtigkeit empfunden wird, aus der Welt zu schaffen. Dieser *Kampf* kann jedoch die Form der *Unterwerfung* annehmen, obwohl das widersprüchlich erscheint. Aus diesem Grund entgeht uns so oft der eigentliche Sinn dieses Kampfes. Ein Patient sagte mir einmal: "Sie können nicht an mich heran, wenn ich so bin, wie Sie es wünschen." Mit ungewöhnlicher Wahrnehmungsfähigkeit konnte er Denken und Wünsche anderer erahnen. Und indem er fremden Wünschen entgegenkam, schützte er sich davor, sich zu bekennen. Er *führte nur aus, was andere von ihm erwarteten*; er selbst war bei seinen Handlungen *nicht beteiligt*. Weil er nie seinen eigenen Willen offenbarte, glaubte er sich *unverletzt* und fühlte sich "frei". Worauf es hier ankommt – ohne das Selbstzerstö-

"Vielleicht sind die Lernschwierigkeiten, nicht nur Ausdruck einer pathologischen Erscheinung, sondern der Widerstand gegen den Unterwerfungszwang."

rische dieser Haltung zu mindern – ist die Aussage dieses Menschen über die Welt, in der wir leben. Und nach den Darlegungen von Timbergen, Alexander, Feldenkrais und anderen scheinen wir nichts davon zu ahnen, was mit uns geschah. Die meisten von uns passen sich dem Beherrschwerden an und erkennen deshalb die Quelle ihrer Wut nicht.

Von Versagern lernen

Wir können nicht begreifen, was wir unserem Bedürfnis nach Freiheit angetan haben, wenn wir die *Versager* unter uns nicht beachten. Die Menschen, die versagt haben beim Lesen, Schreiben, Zählen, Laufen, Stehen und im Leben. Durch ihr Versagen sind sie paradoxerweise noch in Kontakt mit ihren Bedürfnissen, während wir "Erfolgreichen" diesen Kontakt wahrscheinlich verloren haben. Sicher können diese Menschen keinen Gebrauch von dem machen, was sie empfinden. Aber sie können uns helfen aufzuspüren, auf welche Art wir unsere Bedürfnisse versanden ließen, als wir uns dem *Leistungsdictat* beugten. Es ist die Angst vor der Entfallung unserer eigenen Lebendigkeit, die unserer irrationalen Destruktivität zugrunde liegt.

Dr. Arno Gruen

Literaturhinweis:

Im Zusammenhang mit diesem Artikel lohnt es sich, das letzte Buch des zu unserem tiefsten Bedauern kürzlich verstorbenen Moshe Feldenkrais zu lesen: "Die Entdeckung des Selbstverständlichen" (Insel Verlag, Frankfurt 1985)

Die ketzerische Botschaft der Tarot-Karten

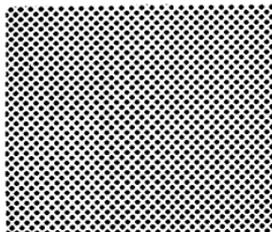
Von den 78 Tarotkarten sind in den heutigen Spielkarten nur 52 geblieben. Warum wurden 26 Karten – ein Drittel des Kartensatzes – entfernt? Es scheint so, als stießen die Geschichten, die die Karten erzählten, sehr auf den Widerspruch der grundlegenden Lehren des Christentums.

Warum waren diese kleinen Pappbilder für die Kirchenväter so bedrohlich? Barbara G. Walker zeigt in diesem Werk, daß die Symbole der Karten einen religiösen Hintergrund hatten. Sie offenbart eine unzweifelhafte Verbindung zwischen dem Tarot und den alten Mysterienkulturen. Die intelligente Untersuchung der Tarotkarten fördert aufregende und bedeutende Beweise der matriarchalen Wurzeln des Tarot und die wichtigen Verbindungen zwischen den Karten und den vitalen Dimensionen der weiblichen Sexualität zutage.

Barbara G. Walker
Die Geheimnisse des Tarot
Mythen, Geschichte und Symbolik
11 Farbseiten, Geb.
DM 38,— 312 S.

Verlag Bruno Martin

DENKEN AUF NEUEN WEGEN



Angesichts der Erstarrung in vielen gesellschaftlichen, technischen und spirituellen Bereichen ist es lohnend, sich mit Möglichkeiten vertraut zu machen, alte Bahnen des Denkens zu verlassen und "abwegig" zu denken. Der folgende Artikel soll ein paar Anregungen geben.

Einige Leute haben ein erstaunliches Talent, neue und nützliche Ideen aufzubringen. Denken wir nur an Thomas Edison, Buckminster Fuller, Leonardo da Vinci. Die meisten von uns betrachten einen derartigen Erfindungsgeist als ein Gottesgeschenk, doch eine Reihe von Leuten im Geschäft der ermutigenden Kreativität glauben daran, daß jeder Mann und jede Frau die Fähigkeit hat, sich neue Ideen auszudenken. Der Trick liegt jedoch nicht darin, sich eine Menge Formeln zu merken, berühmte Bücher zu lesen oder zur Abendschule zu gehen. Wir müssen einfach damit aufhören, unsere eigenen Einfälle zu unterdrücken.

Die meisten von uns versuchen, sich so schnell wie möglich an der "erstbesten Antwort" festzuhalten, wenn sie einem Problem gegenüber stehen. Damit gehen wir dem Problem eher aus dem Wege.

Das beste Beispiel ist das Fahrrad. Das übliche Fahrrad ist eine Antwort auf die schlechtgestellte Frage aus dem frühen 18. Jahrhundert: Wie sieht ein Pferd mit Rädern aus? Das ist der Grund dafür, daß die Fahrradfahrer heute wie auf einer Hühner-

stange sitzen, mit ihrem Oberkörper den Wind abbremsen, sich nervös abstrampeln und bei einem Unfall mit dem Kopf voraus über den Lenker fallen. Die Erfinder der neuen Fahrräder, auf denen man zurückgelehnt in natürlicher Sitzhaltung in die Pedale tritt, und die zudem sehr schnell sind, überdachten das Problem völlig neu. Sie fragten sich nicht: "Wie macht man ein Pferd mit Rädern", und nicht einmal "wie kann man das Fahrrad verbessern", sondern eher so: "Wie sieht ein Vehikel aus, das mit Menschenkraft angetrieben wird." Das Ergebnis ist sicherer (man fällt nicht so tief und wenn, dann eher auf die Füße), es ist komfortabler (der Sitz ist ein richtiger Sitz), und man kann leichter atmen, weil die Schultern zurückliegen und der Rücken gerade ist.

Erfinder sind nicht die einzigen Menschen, die davon profitieren, die konventionelle Weisheit neu zu überdenken und nach dem Warum zu fragen. Es kommt nicht von ungefähr, daß deine Heizkostenrechnung so hoch ist, wenn du das heiße Wasser nach dem Bad oder der Dusche durch den Abfluß weglaufen läßt. Warum läßt du das Wasser nicht einfach in der Wanne zuerst abkühlen? Auf diese Weise wirkt das Wasser eine Stunde lang wie ein Wärmestrahler. Abfließen lassen kannst du es hinterher. Oder warum müssen Schulkinder 45 Minuten ununterbrochen auf dem Stuhl sitzen bleiben, wobei sie mit schlechter Haltung die

Sauerstoffzufuhr zum Gehirn blockieren, was ihre Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit behindert, anstatt sie alle 10 Minuten aufstehen und einmal um die Schulbänke rennen zu lassen, was die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn verbessert und die Lernmotivation anregt? Ob du nun ein Künstler, ein Lehrer, ein Klavierträger oder eine Büroangestellte bist: es gibt immer Wege, etwas besser zu tun.

Die Gewohnheit zu lernen, neue Ideen aufzuwühlen, ist zwar nicht so einfach wie Rumba tanzen zu lernen, doch in beiden Fällen kann die Übung helfen. Das Ziel der geistigen Ausflüge und Puzzles, die gleich folgen, ist es, dir aus den Daumenschrauben der Klischees herauszuhelfen und alte Ansichten mit neuen Augen zu sehen.

Lateral denken

Der Sachbuchautor und Erfinder Edward de Bono brachte die Begriffe *laterales Denken* und *vertikales Denken* auf, um den Unterschied zwischen innovativem und konventionellem Denken zu beschreiben. "Das vertikale Denken führt dazu, im gleichen Loch tiefer zu graben", schreibt er in seinem Buch *New Think: The Use of Lateral Thinking in the Generation of New Ideas* ("Neues Denken: Der Gebrauch des lateralen Denkens beim Hervorbringen neuer Ideen") "Laterales Denken würde einem veranlassen, an einer anderen Stelle zu graben."

In de Bonos Metapher ist die Logik das Werkzeug dafür, bestehende Löcher besser zu machen, "doch wenn das Loch an der falschen Stelle ist, dann wird keinerlei Verbesserung die Sache weiterbringen." Es liegt nicht am Mangel an Intelligenz, warum die Menschen nicht auf eine neue Weise denken, argumentiert de Bono; es liegt am Festhalten am bereits angefangenen Loch. Anstatt weiter auf Logik zu setzen, gewissenhafte einen unsinnigen Auftrag fortzuführen und jeden Schritt zu kontrollieren, schlägt er vor, daß wir von Zeit zu Zeit lateral denken: Gelegenheiten ergreifen, das Unerwartete tun, und darüber hinaus, sich nicht darum zu sorgen, ob man immer das Richtige macht.

Guglielmo Marconi zum Beispiel dachte lateral, als er das erste transatlantische Radiosignal schickte. Jeder wußte, daß Radiowellen geraden Linien folgen, und jeder wußte auch, daß die Erde rund ist. Die Experten erklärten, die Radiowellen würde einfach über den Horizont in den Raum weiterlaufen. Marconi führte ungeachtet der Expertenmeinung seinen Versuch durch. Heute weiß jeder, daß die Radiowellen von der Ionosphäre abprallen.

Laterale Denker nehmen erst einmal von dem Problem Abstand und schauen sich das größere Bild an. Wenn die Herausforderung darin besteht, einen Erntemaschine für Tomaten zu bauen, welche die Tomaten nicht beschädigt, fragen sie sich, ob es nicht einfacher sei, Tomaten mit festerer Haut zu züchten. Oder wenn sie einen Kühlschrank entwickeln sollen, betrachten sie zuerst die Sache um die es geht: Lebensmittel kalt zu halten; eine der Lösungen, die in die Praxis umgesetzt wurden, war eine offene Kühltruhe wie man sie in Supermärkten findet. Dort gibt es auch Kühlschränke mit Glastüren, so daß man die Waren sieht, ohne die Tür zu öffnen. Warum gibt es so etwas noch nicht für Haushalte?

Um Abstand von einem Problem zu gewinnen, kann man auch hinten anfangen. Nehme das Problem nicht einfach so an, wie es gestellt wird,

"Erfinder sind nicht die einzigen Menschen, die davon profitieren, die konventionelle Weisheit neu zu überdenken."

drehe es herum. Stelle dir zum Beispiel vor, du wärst der Organisator eines Tennis-Turniers mit 25 Spielern. Wie viele Spiele mußt du insgesamt einplanen? (ein Tip: sei nicht logisch und zeichne eine Pyramide. Denke eher daran an die vielen armen Verlierer.)

Eine Problemstellung von allen Seiten zu betrachten oder rückwärts zu arbeiten führt natürlich häufig auch nirgendwo hin, doch das Motto des lateralen Denkers ist: "Wenn's zu schwer wird, gib's auf. Mache lieber einen anderen Versuch."

Das Bekannte verfremden

Wenn man daran gewöhnt ist, vertikal zu denken, scheint das laterale Denken ganz nett zu sein, zugleich jedoch auch ein bißchen umständlich, um es immer zu benutzen. Ein brauchbarer Weg, um das laterale Denken zu entwickeln, ist, sich dazu zu bringen, die Gegenstände um einen herum auf eine neue Weise zu betrachten. Verfremde das Bekannte.

Normalerweise betrachten wir Dinge (oder Menschen, oder Konzepte) so, daß wir sie schnell kategorisieren. Wenn wir eine Sache in eine Schublade ordnen können, haben wir das Gefühl, wir hätten sie begriffen und gehen zur nächsten über. Auf diese Weise bleiben die Dinge durch ihre Bekanntheit verborgen. (Oder wie Feldenkrais sagt: "Vertrautheit macht die Dinge selbstverständlich.") Natürlich kannst du jemanden die Uhrzeit sagen – aber kannst du den Stil der Zahlen auf der Uhr beschreiben oder wieviele Zahlen auf der Uhr sind?

Professor Robert McKim von der Stanford Universität, Autor des Bu-

ches *Experiences in Visual Thinking* ("Erfahrungen mit visuellem Denken") schlägt eine täuschend leichte Übung vor. Sieh dich im Zimmer um. Anstatt seinen Inhalt in vertraute Kategorien einzuordnen (z.B. Bücher, Stühle usw.), versuche neue unbekanntere Gruppierungen herauszufinden, z.B. für Bücher "farbig verpackte Wörter", oder "Leseblätter"; für Regale z.B. "offene Behälter für farbig verpackte Wörter". Nach einiger Übung wirst du anfangen, Dinge und Qualitäten zu bemerken, denen du zuvor keine Aufmerksamkeit geschenkt hast. Das Zimmer wird wie neu.

Das Gewahrsein auf diese Weise zu erhöhen, macht als solches noch nicht kreativ. Aber es hilft dir, deine Umgebung besser zu verstehen, und das führt dich wiederum dazu, mit größerer Genauigkeit das zu analysieren, mit dem du gerade beschäftigt bist. Es läßt auch dein Gehirn und deine Sinne energetischer funktionieren. Wenn du einen Besenstil in der Ecke herumstehen siehst und nur Besenstil denkst, wirst du kaum darauf kommen, diesen als Kleideraufhänger im Schrank zu benutzen oder als Mast für ein Segelboot. (Tatsächlich jedoch war der Mast des ersten Segelbootes ein Besenstil.)



Wenn Studenten im Bereich 'Industrial Design' (so heißt leider neudeutsch die Fachrichtung 'Entwurf von Gebrauchsgegenständen') die Aufgabe bekommen, Stühle zu entwerfen, sagen ihnen manchmal die Lehrer, daß sie "Sitzmaschinen" zeichnen sollen. Ein Student, der nur einen Stuhl entwerfen soll, wird mit einem quadratischen Brett mit vier Beinen und einer Rückenstütze ankommen. Eine Sitzmaschine kann jedoch alles mögliche sein: ein Baumstumpf, ein Schaumgummiquader, ein Netz über einem Stahlrahmen.

Um den Stereotypen der festen Zuordnungen zu entgehen, bittet der Kalligraph Scott Kim seine Studenten, fünf große Buchstaben aus einer Zeitung auszuschneiden. Dann sollen sie damit ein Wort kleben, bei dem jeder Buchstabe nun als ein anderer benutzt wird, indem man sie auch drehen und auf den Kopf stellen kann (siehe Abb.) Das ist gar nicht so leicht – ihr könnt es ja ausprobieren.

upen

Die Übung zwingt dazu, die Gestalt jedes Buchstabens näher zu betrachten, anstatt ihn sofort zu erkennen und weiterzugehen wie ein gut geübter Erstklässler.

Das Vertraute zu verfremden kann so einfach sein, wie Photos von Gesichtern umgekehrt hinzulegen und sie abzumalen, oder Schuhe und Socken auszuziehen, wenn man im Büro gerade nicht den rechten Einfall hat. Einige Leute brechen ihre Routinen damit, daß sie das Mittagessen morgens einnehmen und das Frühstück abends. Der Schlüssel ist in jedem der Fälle, man hört mit einer Sache auf oder unterbricht einen Routinevorgang; man kann auch die feste Vorstellung der eigenen Welt einmal auf den Kopf stellen. Versuche neue Erfahrungen zu machen. Stelle dir vor, du seist gerade mit einer fliegenden Untertasse auf der Erde gelandet. Wie würde dann die Welt aussehen?

Brainstorm - wildes Denken

Es ist oftmals leichter, den Geist auf eine neue Weise zu betätigen, wenn man dies zusammen mit einer Gruppe macht. Eine dieser Gruppenaktivitäten ist das 'brainstorming', eine Ideenerzeugende Technik, die aus der Werbeindustrie kommt. Bei einer Brainstorm-Sitzung sind zu meist fünf bis zehn Leute beteiligt, die ein paar Stunden am Konferenztisch herumsitzen und mit allen möglichen Ideen herumspielen, z.B. was das beste Shampoo ist, oder wie man Hamburger besser verkauft. Kritik ist verboten. Die Teilnehmer versuchen mutig zu sein und die abwegigsten Ideen zu formulieren.

Wie in de Bonos Loch-Metapher betont das Brainstorming die Ideenmenge, nicht die Qualität. Das Ziel ist es, so viele Ideen wie möglich aufzubringen und so schnell wie möglich. Wenn die Zusammensetzung der Gruppe stimmt – die Mitglieder enthusiastisch Ideen, Gedanken, Fantasien und Witze formulieren, und dabei den Gedanken der anderen weiterspinnen, sich immer wieder übertreffen und nie sagen: "Das wird nie funktionieren" – können manchmal gute Ideen entstehen.

Wenn du, lieber Leser, zu den Leuten gehörst, die ihre eigene Kreativität einschränken, indem sie sich selbst zensieren, gebe ich hier eine Übung, die den Geist etwas auflockert: Male dreißig Kreise auf ein Blatt Papier. Mache dann daraus in fünf Minuten so viele Bilder wie du kannst (ein Fahr-Rad, ein Weinglas von oben). Ein beruflicher Tester wird vielleicht einwenden, daß dreißig Bilder in fünf Minuten nichts besonderes ist, doch du magst überrascht sein, wie schnell du nicht mehr weiterkommst. Erinnerung: Zensiere dich nicht selbst. Alles geht.

Hier ist eine andere populäre Übung: versuche in fünf Minuten so viele Verwendungsmöglichkeiten für gewöhnliche Ziegelsteine aufzuschreiben, wie dir einfallen.

Fällt dir nach 5 oder 10 Beispielen nichts mehr ein? Gibst du dich damit

zufrieden, eine Feuerstelle zu bauen, eine Mauer oder einen Kamin? Versuche es nochmals, denke flexibler. Vermeide das Übliche. Sei verrückt. Denke an die vielfältigen Charakteristika von Ziegelsteinen (sie sind schwer, rau, zerbrechlich, sie brennen nicht oder durchnässen nicht, sie fallen leicht um, wenn sie aufgestapelt werden, sie verletzen, wenn du sie auf deine Zehen fallen läßt).

In einem handlungsreichen Buch mit dem Titel *Conceptual Blockbusting: A Guide to better Ideas* ("Gedankenspielerien: Ein Führer zu besseren Ideen") schlägt James L. Adams einige praktische Projekte vor, mit denen 'Brainstormer' herumspielen können:

- o Erfinde eine Rolle für dich, durch die du dich mit ein paar faszinierenden Menschen anfreunden kannst, von denen du gehört hast, aber die du nicht kennst.
- o Erfinde ein überraschendes *entre* für eine ausgefallene Dinner-Party.
- o Erfinde eine Weihnachtskarte, die du an deine Freunde schicken kannst, die diese für alle Zeiten so beeindruckt, daß du in Zukunft nie mehr Weihnachtskarten verschicken mußt.

Denken mit dem geistigen Auge

Menschen mit der Fähigkeit, neue Ideen hervorzuheben, sind meistens gute Visualisierer. Sie können lebhaft geistige Bilder erschaffen und sie beschreiben oder sie mit genauen Einzelheiten zeichnen. Von Nikola Tesla, dem Erfinder des Wechselstromgenerator und der Leuchtstofflampe wird gesagt, daß er sich seine Maschinen und Geräte in allen Einzelheiten vorstellen konnte, bevor er sie gebaut hat.

"Visuelle und begriffliche Denker leben in unterschiedlichen Sinneswelten," schreibt Robert Sommer, Autor von *The Mind's Eye: Imagery in Everyday Life* ("Das geistige Auge: Vorstellungsbilder für das Alltagsleben"). "Ein begabter, visueller Mensch, dessen Erinnerung eine lebendige vielsinnige Collage ist, kann seinen Blutdruck erhöhen,



indem er sich vorstellt, daß er bei einem aufregenden Rennen mitläuft, oder er kann seine Pupillen zusammenziehen, indem er sich vorstellt, er würde in einen dunklen Tunnel hineingeraten. Der begriffliche Denker kann sich an solche Szenen erinnern, aber nur in nichtsinnlischen Umrissen.“

Die heutige Schule betont unglücklicherweise die verbale Fähigkeit. Visuelles, bildhaftes Denken wird als Ablenkung geschmäht ("Du träumst ja schon wieder!" wird ein Kind ermahnt). Es ist eine traurige Beobachtung, daß Kinder gerne Bilder zeichnen, aber diese Praxis wird von wenigen Eltern geübt wird. Du kannst deine bildliche Vorstellungskraft wiederbeleben, indem du dich entspannst, deine Augen zumachst und übst. Robert McKim läßt seine Studenten eine Reihe von geistigen Bilder heraufbeschwören, die er nach drei Kriterien beurteilt (klar, vage, aber erkennbar, oder überhaupt kein Bild). Nimm dir Zeit und versuche es selbst:

- o Das Gesicht eines Freundes (oder Freundin).
- o Ein galoppierendes Pferd.
- o Dein Schlafzimmer.
- o Einen Teich bei Sonnenuntergang.
- o Die Art, wie ein bestimmter Freund geht.
- o Ein reich gedeckter Tisch.

Das Vorstellen ist mehr als eine Spielerei; es ist die Grundlage des Denkens. Ohne die Fähigkeit, Gedankenbilder zu entfernen, werden die Erinnerungen leblos und flach. Zeichnungen sehen steif und gehemmt aus. Wenn man nur in Wörtern und Symbolen denken kann, bleibt man einen Schritt vor der frischen Unmittelbarkeit von Form, Farbe und Beschaffenheit einer Sache stehen.

Wenn du keine Schwierigkeiten hattest, dir die vorige Liste vorzustellen, versuche dir nun folgende Bilder vorzustellen. Diesmal wird die Erinnerung nicht viel helfen.

- o Eine gerade aufblühende Rose.
- o Eine braune Katze, deren Farbe sich zu schwarz, dann grün, dann violett ändert.
- o Ein Auto, das in ein riesiges Kopfkissen hineinfährt.
- o Das vorhergehende Bild in umgekehrter Reihenfolge.
- o Ein Stuhl, der sich langsam zur Zimmerdecke bewegt und sich dabei umdreht.

Visuelles Denken kann ganz praktisch für eine so banale Sache wie das Bewegen einer Couch um eine Ecke eingesetzt werden. Wenn du dir vorstellst, wie du die Couch hochhebst und sie herumdrehst, erkennst du schnell, daß du sie erst hochkant stellen muß, um sie am leichter zu

handhaben. Hast du einmal mit visuellen Vorstellungen gearbeitet, scheint es ganz offensichtlich zu sein, doch einige Leute denken nie an so eine einfache Sache.

Mit allen Sinnen denken

Das Denken mit allen Sinnen bringt das visuelle Denken noch einen Schritt weiter. McKim läßt seine Studenten zum Beispiel die Augen schließen und sich einen Apfel vorstellen. Wenn sie gefragt werden, was sie sehen, beschreiben die Studenten typischerweise einen roten Apfel ohne Besonderheiten, mehr als Symbol anstatt als Frucht. Dann führt er sie auf eine innere Forschungsreise: "Stellt euch vor, ihr habt einen schmackhaften, knackigen Apfel in der Hand. Fühlt die Kühle des Apfels, sein Gewicht, seine Festigkeit, seine Rundheit, seine wachsig Beschaffenheit. Untersucht den Stiel... Jetzt beißt in den Apfel; hört auf das saftige Krachen; kostet das Fleisch und seinen Geschmack. Riecht den süßen Duft des Apfels..." Jeder, der sich das nächste Mal keinen wirklichkeitsnahen Apfel vorstellen kann, hat es nicht richtig versucht.

In einem Buch von Richard de Mille mit dem Titel *Put Your Mother on the Ceiling* beschreibt der Autor eine Gruppenübung, die sogar noch bewußtseinsweiternd ist. Er nennt diese Übung "Atmen". Eine Person liest mit angemessenen Pausen; die anderen fantasieren:

"Laßt uns vorstellen, daß wir einen Goldfisch vor uns haben. Laßt den Fisch herumschwimmen. Laßt ihn in euren Mund schwimmen. Nimm einen tiefen Atemzug und laßt den Fisch in eure Lungen oder Brust rutschen. Laßt den Fisch dort herumschwimmen. Atmet aus und laßt den Fisch wieder im Zimmer herumschwimmen..."

Atmet eine Menge Rosenblüten ein. Atmet sie wieder aus. Atmet viel Wasser ein. Laßt es in eurer Brust gurgeln. Atmet es wieder aus. Atmet viele trockene Blätter ein. Laßt sie in eurer Brust herumfliegen. Atmet sie wieder aus..."

Der Zweck dieser Übungen ist, daß man lernt, seine Fantasien zu führen. Unkontrollierte Vorstellungen mögen zwar Spaß machen, doch man kann sie kaum praktisch benutzen. Eine Fähigkeit, die innere Vorstellungskraft zu führen, sie zielvoll auszurichten, ist ein machtvolles Werkzeug, um neue Ideen hervorzu- bringen. Ein kreativer Ingenieur zum Beispiel, der sich überlegen soll, wie ein Gerät weiche Materialien wie Ziel- gelsteine oder Stoffe so schneiden soll, daß sie weder bröckeln oder ausfransen, muß sich zuerst in diese Materialien hineinversetzen. So wurde ein Wasserlaserschneider erfunden; das Wasser wird damit ähnlich wie Licht zu einem scharfen Strahl gebündelt, mit dem man außer Stahl beinahe alle Materialien schneiden kann. (Eine deutsche Erfindung übrigens.)

Außerhalb der technischen Welt kann ein vielsinnliches Denken jedermanns Erlebnisfähigkeit bereichern. So stellt sich ein Gourmet beim Trinken eines erstklassigen Weines zum Beispiel das Klima, die Gegend, das Licht, die Gerüche und Lüfte des Weinberges vor. Oder ein Musikliebhaber läßt sich beim Hören eines Stückes in die Szene versetzen, die dem Komponist vorgeschwebt hat, als er es komponierte.

Es gibt keine Regeln für Kreativität. Regeln beeinträchtigen die Entscheidungsfreiheit oder Wahl; denn meistens sind es die Lösungen, welche anerkannte Regeln überschreiten, die in der Welt funktionieren. John G. Bennett beschreibt in seinem Buch *Creative Thinking* jedoch Schritte, die in vielen Fällen zu einer kreativen Problemlösung führen können:

Schritt 1: Informationssuche.

Schritt 2: Sich die Frage stellen: was verstehe ich von der Sache, persönlich und unmittelbar?

Schritt 3: Bin ich ernsthaft an einer Problemlösung interessiert? Will ich mich wirklich darauf einlassen?

Schritt 4: Sich der Gewißheit öffnen oder das Vertrauen haben, daß ich in der Lage bin, dieses Problem zu lösen. Sich vorstellen, daß die Lösung schon da ist, ich nur noch

"Man kann auch die feste Vorstellung der eigenen Welt einmal auf den Kopf stellen."



Fechner das Atommodell, weil ihm die Idee kam, daß die Elektronen um einen Kern kreisten wie Planeten um die Sonne.

Es gibt viele Übungen, um das kreative Denken anzustoßen. Die Voraussetzung dafür ist in jedem Falle das dringende Bedürfnis oder der Wunsch nach einer Lösung. Wenn man sich nicht mit einer Problemstellung beschäftigt, die einem am Herzen liegt oder mit der persönlichen Arbeit zu tun hat, wird man selten eine Lösung finden. Deshalb heißt es auch: "Not ist der beste Erfinder."

Dieser Artikel von D. Stewart wurde frei übersetzt und von der Redaktion ergänzt.

nicht in der Lage bin, sie zu sehen. Schritt 5: Ein Zustand innerer Leere schaffen, damit spontan die Elemente auftauchen oder hereinkommen können, die nicht unter unserer Kontrolle liegen. Dieser Zustand sollte mit der Klarheit des gewünschten Zieles kombiniert werden, d.h. man sollte sich nicht mit der zweitbesten Lösung zufriedengeben.

Manchmal hilft es auch, sich beim vierten Schritt vorzustellen, man wäre eine Art Genie. Wie würde dieses Genie mit dem Problem umgehen? Für Schritt fünf gibt es viele Beispiele für kreative Erkenntnisse, die genau dann kamen, wenn alle Gedankenmodelle nicht fruchteten. So entdeckte Watson den Doppelhelix der Genstruktur oder



Daseinswechsel

Werner Gross

Die Rolle von Geburt und vorgeburtlichen Strukturen im späteren Leben

In Mythen oder Märchen fast aller Kulturen findet man die Beschreibung paradiesischer Zustände, in denen Menschen im Einklang mit der Natur lebten und wo alle ihre Bedürfnisse befriedigt wurden. Ebenso oft wird die Vertreibung aus dem Paradies beschrieben. Für den Tiefenpsychologen Gustav Hans Graber und für den Antipsychiater R. Laing sind diese Paradiesvorstellungen Nachklänge unserer Gebärmuttererfahrungen, also Grundmuster aller vorgeburtlicher pränataler Lebenserfahrungen im Uterus.

Aus diesem "Paradies" wird das Embryo durch die Geburt vertrieben und muß durch den engen Geburtskanal in eine völlig neue Umwelt, die kalt, laut und grell ist. Dieser dramatische Daseinswechsel, die Geburt, wurde bisher von der traditionellen Geburtshilfe kaum beachtet, da man davon ausging, daß das Kind die Geburt weder wahrnimmt noch speichert; einzig die Schmerzen der Mutter standen im Mittelpunkt. Erst der Arzt Frederic Leboyer widmete dem Geburtserlebnis der Kinder mehr Beachtung. Er versuchte den Kindern den Daseinswechsel so angenehm wie möglich zu gestalten, indem er sie in einem abgedunkelten ruhigen Raum zur Welt brachte und den Kindern Zeit ließ. Nun haben Untersuchungen gezeigt, daß dies massive Veränderungen des Verhaltens und der Lebenseinstellung der Kinder zur Folge hat. Kinder, die nach der Leboyer-Methode geboren wurden, wurden mehrere Monate älter eingeschätzt. Die Psychologin Rapaport stellte bei ca. 1000 Leboyer-

Babys fest, daß diese intelligenter waren als ihre Altersgenossen, problemloser sauber wurden und selbständiger essen lernten.

Leider wird dieser Einfluß, den die Geburt und vorgeburtliche Ereignisse auf unser Leben nehmen, von Medizin und Psychotherapie immer noch zu wenig beachtet. Selbst die Psychoanalyse, die ihr Augenmerk gerade auf die ersten Lebensjahre eines Kindes legt, klammert vorgeburtliche Phänomene aus. Für Freud waren Vorstellungen über die Rückkehr in den Mutterleib immer nur symbolisch zu interpretieren. Er betrachtete die Geburt als erstes Angsterlebnis des Kindes und somit als Quelle und Vorbild des Angstlektes. Dabei führte, so Freud, die Verdrängung des Geburtstraumas im späteren Leben oft zu neurotischen Störungen des Sexuallebens. An ein vorgeburtliches Seelenleben glaubte er jedoch nicht.

In der Literatur wird zwar beschrieben, daß der Fötus eine "kongenitale" Ausrüstung mitbringt, in die neben der ererbten Ausstattung auch intrauterine Einflüsse in der Schwangerschaft und Einwirkungen während der Geburt miteinfließen; es wird jedoch angenommen, daß der Fötus wenig Eigenleben besitzt und erst nach der Geburt erste Erfahrungen sammelt.

Ansätze zu einer pränatalen Psychologie gab es bereits schon in den 20er Jahren. 1924 sah der Freud-Schüler Otto Rank im Geburtstrauma die Grundlage jeder Neurose; er nahm an, daß die Angst, resultierend aus der Geburt als Urtrauma das ganze Leben hindurch wirksam ist. Ebenso wies Gustav Hans Graber auf die "umwäzende Grundstörung im Daseinswechsel durch die Geburt" hin. Erst in den 60er Jahren wurde auf diesem Gebiet wieder

mehr geforscht. Die Internationale Studiengesellschaft für Pränatale Psychologie (ISPP) fand Ergebnisse, die eindeutig auf ein einfaches Seelenleben des Fötus hinweisen. Dabei ist das erste Sinnesorgan, das im Mutterleib wahrnimmt und speichert, das Ohr. Die Aufnahme von Tönen ist schon ab dem 6. Monat möglich und ab dem 7. Intrauterinmonat ist der Fötus zu bedingten Reflexen auf akustische Reize fähig. Eine Untersuchung des Musikpsychologen Lee Salk ergab, daß z.B. neugeborene Kinder intrauterine Reize gespeichert haben; sie haben sich an den Herzschlag ihrer Mutter erinnert. Der Kinderarzt Stirnimann fand an einem Vergleich von Bäckers- und Wirtsfrauen heraus, daß die Neugeborenen den gleichen Schlaf-Wach-Rhythmus wie ihre Mütter hatten. Aber nicht nur das Ohr des Ungeborenen ist schon entwickelt; auch das optische System und der Geschmackssinn funktionieren schon.

Friedrich Kruse, der Vizepräsident der ISPP, interpretiert Träume, die einen natalen oder pränatalen Inhalt haben, als symbolische Rückwirkungen an die Zeit vor der Geburt. Diese Erkenntnis hat für ihn prophylaktischen wie auch therapeutischen Wert. Die Zeit im Mutterleib ist durch die räumliche Begrenzung der Dehnbarkeit befristet und auch die Nahrungs- und Sauerstoffzufuhr ist nicht unbegrenzt. Das Kind leidet im letzten Schwangerschaftsmonat schon zunehmend an Sauerstoffverarmung. Die Folgen einer späten oder schweren Geburt kann man als Raumangst beobachten, als Angst in geschlossenen Räumen (Fahrstühle, Kino etc.). Die andere Möglichkeit ist, daß das Kind vorzeitig aus dem Mutterleib kommt und dann besteht die Gefahr, daß das Kind einer Reizüberflutung ausgesetzt wird und des-



wegen Angst vor der Welt (vor großen, freien Plätzen) entwickelt. Für diese Platzangst ist noch ein anderes Symptom charakteristisch – die Klausrophilie, also die Neigung, sich in enge Räume (Bett, Kuschelcken) zurückzuziehen und sich quasi dort einen Ersatzmutterleib zu schaffen.

Arthur Janov hat aufgrund der Erkenntnisse der pränatalen Psychologie einen Ansatz entwickelt, der sich "Primärtherapie" nennt. Janov geht, wie die humanistische Psychologie, davon aus, daß der Mensch in seinem Kern ein natürliches, voll erlebnisfähiges und gesundes Wesen ist. Erst durch die Einflüsse der Umwelt wird der Mensch eingeschränkt und dadurch krank. Ziel der Primärtherapie ist demnach, den Menschen von den negativen Einflüssen der Umwelt zu befreien, wobei der Mensch all die Verletzungen und Nicht-Befriedigungen seiner Grundbedürfnisse wiedererleben und emotional durcharbeiten muß; d.h. er muß sich auch die traumatischen frühkindlichen Erfahrungen wieder stellen.

Auch nach Janovs Ansicht entstehen Traumata infolge der Geburtsmethode oder von Geburtskomplikationen. Durch den Verlauf der Geburt werden beim Kind Muster für künftiges Verhalten angelegt; und wenn die ihm zugefügten Schmerzen zuviel werden, kann es nichts anderes machen, als diesen Schmerz abzuspalten und damit auch einen Teil seiner Person vom Erleben auszusperren. Das ungelöste Ereignis

eines Traumas hinterläßt in Körper und Geist eine starke Spannung und ergibt das Grundmuster für späteres Verhalten und Erleben. In einem Interview sagte Arthur Janov: "Das Geburtstrauma läßt eine unglaubliche Menge an Restschmerz zurück, der das ganze Leben bleibt, weil es bei der Geburt um Leben und Tod ging, und weil das Gehirn eines Babys so verletzbar ist."

Auch Ronald Laing fand pränatale und perinatale Muster, die die Strukturen des späteren Lebens maßgeblich beeinflussen. Besonders bedeutsam für ihn ist die fötale Situation, das "In-Etwas-Sein", wobei dies für einen Raum, für eine Beziehung, für eine Stimmung gelten kann. Seiner Meinung nach entstehen durch unsere ersten Erfahrungen als Fötus Erlebnis- und Verhaltensmuster, die sich als psychische Strukturen in uns manifestieren und die wir im "Wiederholungszwang" unaufhörlich reproduzieren. Deshalb ist für ihn das Wichtigste, daß Ärzte, Hebammen und Geburtshelfer anerkennen, daß das Kind seine Geburt erlebt. Sowohl für Laing wie auch für Leboyer ist die Durchtrennung der Nabelschnur brutal und unnötig. Denn es kann vorkommen, daß es im Augenblick der Durchtrennung zu einer, den ganzen Organismus umfassenden, Reaktion kommen kann – das Baby zuckt. Neurologisch erscheint das unmöglich, denn in der Nabelschnur gibt es keine Nerven.

Laing berichtete in einem Inter-

view von einer jungen Frau, die an Colitis ulcerosa litt und häufig gefährliche Blutungen hatte. Sie erzählte ihm, daß die Beziehung zu ihrer Mutter sehr problematisch war. Sie fühlte eine Art Strick, der an ihrem Darm befestigt war und der sie mit ihrer Mutter verband; dies bedeutete, wenn sie mehr als eine Meile von ihrer Mutter entfernt war, dann spürte sie einen Ruck an der Stelle, wo der Strick mit ihr verbunden war, und sie konnte nur noch sehr vorsichtig weitergehen.

Es gibt eine Reihe von Menschen, die sich in dieser negativen Weise mit anderen verbunden fühlen; Laing nennt diese Art von Verbundensein das "Nabelschnurproblem". Er geht auch davon aus, daß schwere psychische Störungen wie etwa Schizophrenie mit traumatischen prä- oder perinatalen Erlebnismustern des Patienten zusammenhängen. So ist für ihn z.B. das Gefühl von der Welt "abgeschnitten" zu sein, wie man es sehr oft bei Schizophrenen findet, auf traumatisch erlebte Geburtsvorgänge zurückzuführen. Für Laing sind diese unaufgearbeiteten Traumata therapierbar, und deshalb darf die Behandlung nicht zudeckend mit Psychopharmaka geschehen, sondern sollte eine Therapieform sein, in der der Patient regredieren (zurückgehen) darf. Er schildert dies in einem Interview wie folgt:

"...Wenn man einer Person erlaubt zurückzugehen, dann tut sie dies bis zu einem ganz bestimmten Punkt und sie versucht, sich auf dieser erreichten Ebene zu integrieren, so daß sie wieder nach vorne gehen kann... In jedem Fall haben wir hier eine Regression zu dem Zwecke einer Rekonstituierung, und die kann nur an dem Punkt erfolgen, den die Person selbst wünscht..."

Für Laing sollten deshalb psychiatrische Kliniken einen wirklichen Schutzraum darstellen, wo Personen regredieren und wieder proragredieren können. Diese Überlegung hätte, wenn sie in der Psychiatrie umgesetzt würde, massive Änderungen zum Folge:

"Seit 30 Jahren habe ich nun

kontinuierlich die Erfahrungen und das Verhalten von sehr gestörten Personen untersucht – viele davon würde man als psychotisch diagnostizieren – und diese Erfahrungen sind eine der Hauptquellen für die Theorie der pränatalen Muster gewesen... Eine solche Person ist an all dem nicht interessiert, was wir unter postnataler Empfindsamkeit verstehen, z.B. Anblicke oder Geräusche. Sie möchte nur nackt sein wie ein Fötus... Bei den meisten dieser Personens besteht das Problem darin, daß sie keinen entsprechenden Lebenskontext haben, und ich sehe es als Hauptaufgabe an, eben diesen Kontext, dieses das 'Lebentragende-System', für sie bereitzustellen. Wir stellen diesen blockierten Personens den entsprechenden Raum zur Verfügung, und dort können sie mit den anderen Personen zusammenleben, die für sie sorgen und die darauf achtgeben, daß ihnen während des Regressionsvorgangs nichts passiert..."

Das Kind erlebt seine Geburt

Laing versteht seine therapeutische Arbeit als "Geburtshilfe für Erwachsene". Seiner Erfahrung nach führt ein Wiedererleben des Geburtstraumas zu Verbesserungen der Symptome. Ronald Laing hat die Methode des "Birthing" nicht selbst entwickelt, sondern von einer Amerikanerin namens Elizabeth Fehr übernommen. Ihre Wiedergeburtstechnik kann zur Geburtserfahrung zurückführen, indem der Aufenthalt in der Gebärmutter, die Bewegung durch den Geburtskanal und der Austritt in die Welt simuliert wird.

Das, was wir als Erwachsene derzeit an Vorstellungen über unsere Geburt haben, ist jedoch durch viele Abwehrmechanismen verzerrt. In Laings Buch "Tatsachen des Lebens" beschreibt er: "Was wir heute über eine Vergangenheit empfinden, die über eine bewußte Erinnerung zurückreicht, sagt uns nicht zwangsläufig etwas über die Vergangenheit, wie sie damals war. Vielleicht sagt es



uns nur, wie das Damals in unseren heutigen Reaktionen, Antworten und Phantasien aussieht..." (S.74). Aber auch dies sind Hinweise dafür, wie wir die Vergangenheit erfahren haben.

In Paris hatte Professor Tomatis die Hypothese entwickelt, daß schwere psychische Störungen wie Autismus, Mutismus oder jugendliche Schizophrenie mit prä- oder perinatalen Störungen der Patienten zu tun haben könnten. Tomatis entwickelte hierzu ein besonders therapeutisches Setting. Er spielte den Klienten die Stimme ihrer Mutter vor, allerdings filtrierte er die Stimme so, wie sie im Mutterleib klingt. Nach einigen Sitzungen führte die zu tiefgreifenden Regressionen, in denen Schichten des Unbewußten erreicht und verdrängte Erinnerungen an pränatale Zustände reaktiviert wurden.

Der Genfer Psychoanalytiker Jean Sarkisoff beurteilt die Methode Tomatis' positiv. Da die Geburt durch das Neugeborene bewußt erlebt wird, muß das Kind sie seelisch annehmen, um nicht traumatisiert zu werden. Durch Tomatis' Methode kann eine radikale Durcharbeitung der Neurose erfolgen, indem prä- und postnatale Erlebnisse reaktiviert werden. Es ist somit möglich, das unbewußte pränatale Dasein zu mobilisieren, welches als Basis für alle späteren psychischen Konflikte anzusehen ist. Nun scheint auch diese Methode für Patienten, die bislang als untherapierbar galten, eine Hoffnung darzustellen. Tomatis hat nämlich Fälle von jugendlicher Schizophrenie, pathologischer Schweigsamkeit und psychogenem Autismus erfolgreich behandelt.¹

Rebirthing

Eine andere Methode des "Rebirthing" hat der Amerikaner Leonard Orr entwickelt. Er arbeitet im Wesentlichen mit Atemtherapie und führt die Person durch Zustände von Hyperventilation hindurch bis zu traumatischen Erlebnissen aus der frühen Kindheit.

Die Psychologin Virginia Johnson hatte bei ihrer Arbeit mit Schizophrenen festgestellt, daß sie Patienten unter Drogeneinfluß in sehr frühe Stadien ihres Lebens zurückführen konnte. Ihrer Meinung nach hängen bestimmte psychopathologische Symptome des späteren Lebens mit Erfahrungen bei der Geburt zusammen. Zu ähnlichen Ergebnissen kam der tschechische Psychiater Stanislav Grof. Er arbeitete mehr als 17 Jahre zunächst in der CSSR, später in den USA mit LSD und anderen psychedelischen Drogen.

Nach einer Anzahl von LSD-Sitzungen erleben sehr viele Patienten, wenn die darüberliegenden Abwehrmechanismen durchgearbeitet sind, ihre biologische Geburt noch einmal, mit allen Traumata, wie körperliche Schmerzen, Atemnot, Muskelspannungen, Zittern und veränderter Gesichtsfarbe. Diese perinatalen Erfahrungen manifestieren sich seiner Meinung nach auf einer sehr tiefen Ebene des Unbewußten, die jenseits des Bereichs der klassischen Freudianischen Technik liegt.

Grof schreibt in seinem Buch "Topographie des Unbewußten": "Der Kausalzusammenhang zwischen der tatsächlichen biologischen Geburt und den unbewußten Matrizen für diese Erfahrungen bedarf noch des Beweises... Personen, die

diese LSD-Erfahrungen gemacht haben, bezeichnen diese Erfahrungen häufig ausdrücklich als Wiedererleben ihres eigenen Geburtstraumas...“ (S.118). Nach Ansicht Grof's gibt es bestimmte Grundmuster, die den Kern seiner Theorie des Geburtstraumas bilden. Es lassen sich vier hauptsächliche perinatale Erfahrungsmatrizen beschreiben. Er bezeichnet sie als "hypothetische dynamische Steuerungssysteme":

1. "Die erste perinatale Matrix beinhaltet die ungestörte intrauterine Existenz, die Einheit von Mutter und Kind, die Erfahrung der kosmischen Einheit. Die Entbindung hat noch nicht begonnen.

2. Die zweite perinatale Matrix bezieht sich auf das erste klinische Stadium der Entbindung, den Beginn der Wehen. Der Uterus ist noch geschlossen, das Kind wird gegen den Muttermund gepreßt. Hier entsteht die Erfahrung von Ausweglosigkeit oder Hölle.

3. Diese Matrix bezieht sich auf das 2. klinische Stadium der Geburt. Die Wehen hatten an, aber der Muttermund steht weit offen und der Eintritt in den Geburtskanal erfolgt. Für den Fötus bedeutet dies einen enormen Kampf um sein Überleben.

4. Diese Matrix beinhaltet das 3. klinische Stadium der Geburt. Der Druck durch den Geburtskanal geht zu Ende, das Kind ist geboren, es folgt eine plötzliche Entspannung. Durch das schnelle Abnabeln und die plötzliche Umstellung auf die individuelle Unabhängigkeit kommt es zu einer Tod-Wiedergeburt-Erfahrung". (Zitat nach Killius, J. "Geburtsmethoden", Stuttgart 1979)

Die vier Matrizen bestimmen, so Grof, die Struktur des postnatalen Lebens. Sie sind Vorlage für Verhaltensweisen, die immer wieder durchgespielt werden, bis es durch Therapie zur bewußten Verarbeitung und Veränderung der Muster kommt – vor allem dann, wenn sie einen stark traumatischen Inhalt haben und nicht adäquat integriert wurden. So werden in der LSD-Therapie nicht nur Geburtstraumata selbst bearbei-

tet, sondern die Patienten werden bis in pränatale Zustände zurückgeführt. Positive intrauterine Erfahrungen können mit Gefühlen der kosmischen Einheit verbunden sein, mit gütigen Archetypen ("Mutter Natur"). Erfahrungen embryonaler und fetaler Krisen sind von traumatischen Ahnenerinnerungen begleitet; von Visionen, in denen Dämonen und zornige Gottheiten eine Rolle spielen, archetypisch bösen Erscheinungen.

Nun stellt sich natürlich die Frage, ob die Erlebnisse während der LSD-Therapiesitzungen nicht Artefakte sind, die durch das LSD hervorgerufen werden. Grof jedoch hält die physischen Erscheinungen, die durch das LSD ausgelöst wurden, nicht für ein Ergebnis der pharmakologischen Stimulierung des Zentralnervensystems, sondern sie scheinen eher eine chemische Aktivierung von psychodynamischen Matrizen im Unbewußten auszulösen. Besonders wenn man bedenkt, daß prä- und perinatale Erfahrungen auch in anderen Therapieformen (wie Gestalttherapie, Primärtherapie) vorkommen und ähnliche Muster sich feststellen lassen, so kommt man zu dem Schluß, daß der konkrete Inhalt der Erlebnisse vielleicht durch LSD beeinträchtigt sein könnte, die Struktur des Erlebens allerdings bleibt.

Grof ist nicht unkritisch seiner eigenen Therapie gegenüber; er sieht sie nur als nützlichem Modell an, ohne einen Kausalzusammenhang mit der tatsächlichen biologischen Geburt zu implizieren. Er bezeichnet daher die wiederbelebten intra-uterinen Geschehnisse als Erfahrungen und nicht als Erlebnisse, da für ihn die Authentizität noch nicht geklärt ist.

Vieles von dem, was hier in diesem Bericht dargestellt wurde, mag suspekt klingen. Beachtlich jedoch bleibt, daß einige Psychotherapeuten eine Expedition an den Rand unserer psychologischen Wissenschaft unternommen haben, um die "weißen Flecke" der Psychologie zu untersuchen. Es ist nur verständlich, wenn man in diesem Prozeß der "Hypothesenbildung" – und so verstehen

Laing, Grof und Janov ihre Arbeit – zeitweise umherirt.

Unverständlich dabei bleibt, warum eine so traditionsreiche Wissenschaft wie die Psychoanalyse dieses Gebiet allein den "Pionieren" überläßt.

Literaturhinweise

Gross, Werner: Was erlebt ein Kind im Mutterleib?, Freiburg 1982, Herderbücherei

1) Die Forschungen von Professor Alfred A. Tomatis sind in seinem Buch "Der Klang des Lebens" zusammengefaßt, das im Frühjahr 1987 im Rowohlt-Verlag erscheint.



DIE REISE ZUM ZENTRUM



LANZAROTE

SEMINAR: LSD MEDITATIONS-ZENTRUM
FORUM COSTA TEGUISE LANZAROTE
KANARISCHE INSELN
Ferien und günstige Anregungen sinnvoll miteinander verbunden.
Die Themen sind vielseitig:
Weiterschauung/Erkenntnis (Eso-
trik), Heilen/Heilen, Selbsterfahrungs-
Workshops, Kunst, Interon-Symphonie,
Humoristische Unternehmenseinzel-
arbeit.
Bitte fordern Sie das ausführliche Kurs-
programm an bei:
ETORA-LANZAROTE
Buro Deutschland, Tel. 07 11/ 797 96 4
Ulmenerweg 5, 7022 Stuttgart-Echterdingen

Sich gesund hören

Magdalena hatte sich einen Walkman gekauft, um jederzeit Musik hören zu können, ohne andere damit zu belasten. So konnte sie zu jeder Tages- und Nachtzeit ihre Lieblingsmusik hören. Ihr machte diese Unabhängigkeit Spaß, und die Musik hatte einen entspannenden Effekt. Durch diese erste Bekanntschaft mit dem Walkman wurde ich beim Durchblättern des Buchkatalogs eines englischen Verlags auf ein Buch aufmerksam, das sogar eine "Klangtherapie" für Walkman-Hörer anbot. Da ich diese Idee nun nicht mehr ganz abwegig hielt, besorgte ich mir das Buch. Es überraschte mich mit vielen neuen Informationen über das Hören und das Ohr und begeisterte durch die Art und Weise wie Patricia Joudry – so der Name der Autorin – über ihre Erfahrungen mit der Klangtherapie schrieb. Als skeptischer Mensch wollte ich das natürlich selbst ausprobieren, besorgte mir auch einen Walkman und die speziellen Therapie-Cassetten und höre nun seit zwei Monaten Mozart, Vivaldi, Haydn und andere Barock-Komponisten so intensiv wie noch nie zuvor. Die Wirkungen sind erstaunlich: mehr Energie, mehr Aufmerksamkeit, ein besseres Gehör, tieferer und weniger Schlaf und eine allgemeine vitale Entspannung – und vor allem wird der innere Streß abgebaut. Magdalena berichtet dieselben Wirkungen, und sie meint, daß diese Entspannung wesentlich tiefer geht als mit üblicher Entspannungsmusik.

Frau Joudry hat diese Therapie nicht selbst erfunden. Sie hatte Hörprobleme, und ihre Tochter traf eines Tages einen Arzt, der ihr von Prof. Tomatis' Klangtherapie berichtete. Als dieser Arzt seine Praxis in Montreuil eröffnete, fuhr sie sechs Wochen lang jeden Tag die hundert Kilometer dorthin, um für drei Stunden diese Hörtherapie durchzuführen. Nach-

Ein Bericht von Magdalena und Bruno Martin

dem sie geheilt war, vermühte sie jedoch die Musik, die ihr zusätzlich mehr Energie und Wohlbefinden brachte. Wie es der 'Zufall' will, lernte sie später in einem Kloster in Saskatchewan (Kanada) den Mönch Bruder Lawrence kennen, der seit Jahren die Klangtherapie mit den Studenten des angeschlossenen Colleges durchführte. Da es ihr auf die Dauer zuviel war, jeden Tag dorthin zu fahren, um die positiven "Nebenwirkungen" der Therapie zu erhalten, kam Bruder Lawrence auf die Idee, die spezielle Therapiemusik auf Cassetten zu überspielen, so daß Frau Joudry diese zuhause auf dem Walkman hören konnte. Nachdem dies so gut funktionierte, wurde sie doch nicht so schnell von der Fahrt zu diesem Kloster befreit. Denn jetzt hatte sie die Möglichkeit, vielen Menschen – Hörgeschädigten und Gesunden, für die die Therapie gleichermaßen einen positiven Effekt hat – zugänglich zu machen.

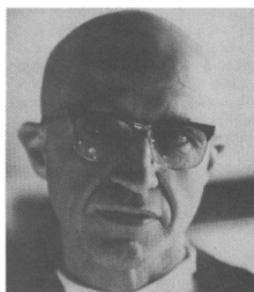
Was ist das für eine Musik und warum wirkt sie auf den ganzen Organismus? Um diese Tatsache näher zu beschreiben, möchten wir zunächst auf die Forschungen von Prof. Tomatis eingehen.

Das vorgeburtliche Hören

Das wichtigste Organ der Menschwerdung ist das Ohr. Das Hören ist unser am frühesten entfalteter Sinn. Schon nach 6 Wochen ist das Ohr des Fetus weiter entwickelt als alle anderen Organe. Deshalb ist die Basis aller unserer Erfahrungen, physiologisch ausgedrückt: aller neuronalen 'Schaltungen', der Klang des

Lebens, die durch den Körper der Mutter vermittelte Welt der Geräusche. Alfred A. Tomatis, Facharzt für Hals- und Ohrenheilkunde und Professor für Psycholinguistik in Paris, erforscht nun seit dreißig Jahren diese pränatalen Einflüsse.

Die Untersuchungen eines englischen Wissenschaftlers namens Negus hatte ihn zu seinen Forschungen angeregt: Negus hatte festgestellt, daß aus Eiern, die von einer Singvogelart stammen und einer anderen, nicht singenden Vogelart ausgebrütet werden, mit großer Wahrscheinlichkeit nicht-singende Vögel ausschlüpfen. "Konnten so viele Informationen durch die Eierschale hindurch zu dem ungeborenen Vogelungen gelangen," so folgerte Tomatis, "bot vielleicht die Gebärmutter dieselben Möglichkeiten. Was entwickelt sich *in utero* zwischen Mutter und Kind war für mich ein faszinierendes Thema." Die physiologischen Rhythmen der Mutter, der Herzschlag, der Atem und alle anderen Geräusche, die das Ungeborene hört, müßten einen Ein-



Prof. A. Tomatis

fluß haben. "Was mich interessierte, war die Art und Weise, wie der Fetus diese Geräusche vernimmt. Wird er buchstäblich überschwemmt von einer Woge tiefer Töne, oder verfügt er über die Fähigkeit, sie schützend von sich fernzuhalten? Es gab nur einen Weg, bei dieser Suche voranzukommen: Ich mußte die Entstehung und strukturelle Entwicklung des fetalen Gehörs erforschen."¹

Nach Professor Tomatis besteht die Eigentümlichkeit des Ohres nicht in der Tatsache, daß es hört, sondern darin, daß es "weiß, was es hören soll". Diese Möglichkeit der Auswahl ist entscheidend für die gesamte Physiologie des Ohres. Die Schriftstellerin Patricia Joudry, die sich seit Jahren praktisch mit der Hörtherapie beschäftigt hat, die Prof. Tomatis im Laufe der Jahre entwickelte, beschreibt eindrucksvoll diese Forschungen:² "Er umwickelte ein Mikrofon und einen Lautsprecher mit einem dünnen Gummimembran und tauchte diese ins Wasser. Der Lautsprecher war über ein Tonband mit der Stimme einer seiner Klienten verbunden. Das Mikrofon war an ein anderes Tonbandgerät angeschlossen, und so wurde der Ton vom Lautsprecher aufgenommen, wie dieser aus dem Wasser austrat. Der Ton war außergewöhnlich. Er erinnerte ihn an eine tiefe Nacht in Afrika neben einem Fluß mit ungewöhnlich hohen Frequenzen, zu meist über 8000 Hertz. Beim Test mit Patienten, die den Stimmen ihrer Mütter zuhörten, die durch das Wasser aufgenommen worden waren, wurde die Grundlage für neue Forschungen in das vorgeburtliche Leben gelegt. Seit damals ist bewiesen, daß der Fetus hören kann. Sein Ohr ist ab dem vierten Monat in Funktion; von dieser Zeit an hört er die Stimme seiner Mutter und registriert alle Geräusche ihres vegetativen Lebens.

Am Anfang seiner Experimente hatte Tomatis ein vierzehnjähriges, autistisches Kind behandelt, das sich offenbar im Alter von vier Jahren von jeglicher Kommunikation abgeschnitten hatte. Eine gefilterte Aufnahme von der Mutterstimme wurde

hergestellt und dem Kind vorgespielt. Die Ergebnisse waren dramatisch: der Junge schaltete das Licht im Zimmer aus, legte sich mit angezogenen Beinen zusammengerollt in den Schoß seiner Mutter und lutschte während der ganzen Sitzung an seinem Daumen. Tomatis verringerte das Filtern langsam, bis die Stimme wieder normal klang. Als das Filtern reduziert wurde, babbelte das Kind wie ein zehntonatiges Baby. Daraus entstand der Begriff "sonische Geburt", der Übergang vom Hören in einem flüssigen Milieu bis zum Hören in einem luftigen Umfeld, welches das zentrale Bild und Konzept der Musiktherapie von Tomatis ist. (Es wird nicht erzählt, was weiter mit dem autistischen Kind geschah, doch anderen scheint durch die gefilterten Töne geholfen worden sein.)"

Tomatis sagt: "Durch Klänge, die an unsere Kindheit erinnern, erwecken wir (über die gefilterte Aufnahme) die archaischste Beziehung die wir anstreben: die Beziehung zur Mutter. Es besteht kein Zweifel. Diese Tonverbindung entsteht im Uterus. Um den gleichen Prozeß wiederherzustellen, müssen wir eine Wiederholung dieses ersten Hörens hervorruhen."

Das Ergebnis dieser Arbeit ist eine wirkungsvolle Behandlung für Kinder mit Lern-, Sprach- und Wahrnehmungsproblemen. Der Therapeut nimmt die Stimme der Mutter auf, die eine Geschichte liest, die das Kind mag und filtert sie zu hohen Frequenzen. Diese Aufnahme wird dann dem Kind mit Hilfe eines speziellen Gerätes, des Elektronischen Ohrs, überspielt.

Ein Therapeut sagt: "Man muß bei diesen unvergesslichen Sitzungen anwesend gewesen sein, um völlig den Eindruck eines solchen Unternehmens zu begreifen. Beim Hören der gefilterten mütterlichen Stimme verändert das Kind seine Beziehung zu seiner Mutter; es wird gefühlsbetonter und kommt ihr näher, sehr zu ihrer Befriedigung, denn sie fühlt sich mehr geliebt und gebraucht. Im Verlauf der Sitzung tritt eine Veränderung im Verhalten des Kindes auf, zu

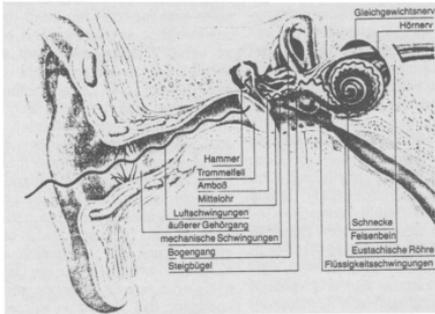
Hause und in der Schule. Die Eltern teilen uns mit, daß das Kind mehr anwesend ist, es besser zuhört, besser versteht, was man ihm sagt, sich leichter konzentrieren kann und mehr Anteil am Leben zuhause nimmt. Weil es beginnt, fähig zu werden, die Klangbotschaften zu analysieren, die ihm begegnen, wird das Universum verständlicher für das Kind. Wir sehen hier die Bedeutung der unterschiedenen Kraft des Ohres. Davon ausgehend kann man ein besonderes Training des Kindes erwägen und die Integration von Konzepten wie der Regeln der Grammatik erwarten. Es ist schon vorgekommen, daß Kinder in kürzester Zeit Dinge lernten, für die sie sonst Jahre brauchten."

Das Ohr

Um die bahnbrechenden Erkenntnisse der Hörforschungen zu begreifen, sollten wir zunächst etwas bei der Funktion des Ohres verweilen. Das Ohr ist ein hochspezialisiertes Organ. Es ist komplex und in seiner Funktionalität offenbart es seine Verknüpfung mit dem ganzen Organismus. Seine Hauptfunktion ist es, dem Menschen zu helfen (und dem Tier) sich an seinen Lebensraum, der Umwelt anzupassen.

Die anatomischen Strukturen die das Ohr ausmachen sind: die Hörmuschel, der äußere Gehörgang, das Trommelfell, die drei Gehörknöchelchen (Hammer, Amboß, Steigbügel) und die Schnecke oder das Innenohr. Obwohl die Bogengänge nicht als Hörgorgane angesehen werden, ist es schwierig ihre direkte Verbindung mit dem Innenohr zu übersehen. Diese Verbindung wird abgedeckt durch zwei taschenartige Säckchen, dem großen und kleinen Vorhofsäckchen. Die Schnecke, die Säckchen und die Bogengänge sind mit endolymphatischer Flüssigkeit gefüllt.

Ab der Paukenhöhle ist das Ohr von einem porösen Schädelknochen umgeben. Die einzige Öffnung zur Außenseite außer dem äußeren Gehörgang ist die eustachische Röhre.



Sie verbindet die Mittelohrhöhle mit dem Mund und dient dazu, einen konstanten Druck auf das Trommelfell auszuüben. Die Druckstärke des Innenohrs wird durch die Elastizität der Membrane der ovalen und runden Fenster reguliert, die beide in dem Knochen liegen, der auch die Schnecke enthält.

Das Ohr ist mit demselben Gewebe ausgekleidet wie der Mund. Das Innenohr ist ein Raum, also ein Organ der Aufnahme.

Das Ohr, das traditionell als dreigeteilt beschrieben wird, also äußeres Ohr, Mittelohr und Innenohr, sollte nach Dr. Tomatis nur als zweigeteilt angesehen werden: äußeres und inneres Ohr. Die Trennlinie, die sich aus unterschiedlicher embryonaler Entwicklung und anderen Nervenverbindungen ergibt, ist zwischen dem Amboß und Steigbügel. Der Hammer und Amboß gehören zum äußeren Teil; der Steigbügel zum Innenohr. Funktional gesehen, reagiert das äußere Ohr auf Sinnesindrücke. Das Innenohr einschließlich des Steigbügels ist das Organ der Analyse und Einstimmung auf die Wahrnehmung.

Nur diese angedeutete unterschiedliche Entwicklung und Rolle dieser zwei Gehörbereiche läßt den Schluß zu, daß diese Strukturen unterschiedliche Aufgaben und Funktionen haben.

Das Innenohr

Patricia Joudry macht deutlich, daß eine grundlegende Kenntnis der Gehörphysiologie wesentlich ist, um die Bedeutung der Forschungen von Prof. Tomatis zu verstehen. Sie schreibt: "Für Nicht-Fachleute ist das Ohr das, was wir äußerlich sehen. Die meisten Ohr- oder Gehörprobleme werden als Mittelohr-Probleme betrachtet, Ohrinfektionen. Das äußere Ohr ist wichtig, da es ein Organ ist, das Sinnesreize aufnimmt. Das essentielle Gehörorgan ist jedoch tief verborgen und in höchstem Maße innerhalb der Knochen geschützt. Es ist tatsächlich sehr schwierig, dort einzudringen, auch für den Wissenschaftler. Bis vor kurzem noch wurden alle bedeutenden Forschungen darüber, wie unser Geist die Arbeit des Gehirns in Wissen über unsere Umwelt umwandelt, durch das Studium des Sehens unternommen."

Schon lange weiß man, daß in der Schnecke spezialisierte Nervenzellen liegen, im Cortischen Organ. Das Wichtigste dabei ist, daß das Gehör nicht nur Schwingungen in Töne oder Klänge verwandelt, sondern auch unter diesen eine Auswahl trifft. Jeder Impuls, der an das Innenohr kommt wird über das 8. Paar des Hörnervs zum auditorischen Gehirnlappen (dem *Lobus temporalis*) über-

mittelt. Das Großhirn empfängt nicht nur, sondern überprüft, organisiert und sendet Botschaften zurück in die Sinnesorgane. Die Schallwellen erreichen die Schnecke. Sie sammelt die Informationen und übermittelt diese über den Hörnerv an den Kortex. Derselbe Hörnerv sendet Impulse aus dem Gehirn zurück zum Innenohr, angereichert und korrigiert durch den Input des Gehirns. Wenn das Gehirn "Einsichten" hat, hört das Ohr zu, untersucht sie und prüft die Quelle der Information. Nicht das Ohr oder das Auge, sondern das "Ich" zentriert den Blick oder bringt das Ohr dazu, die Aufgabe zu vollenden.

Um zielgerichtet zu hören ist auch die Beherrschung der Körperhaltung erforderlich, ein wacher Zustand des Organismus. Dies wurde auch so eingerichtet. Das Innenohr arbeitet in völliger Harmonie mit dem Gleichgewichtsorgan, dessen Hauptaufgabe die Kontrolle der Haltung und körperlichen Spannkraft ist. Der Hörnerv wirkt in Übereinstimmung mit den Nervenzweigen für das Hören und das Gleichgewicht des achten Schädelnervs. Auf der Strecke vom Ohr zum Gehirn kommen die zwei Zweige des Hörnervs in Kontakt miteinander und tauschen Informationen aus, die verschiedene Bahnen überschreiten. Der Gleichgewichtsnerv zum Beispiel kommt in Kontakt mit dem Augennerv. Aus diesem Grunde richten wir auch unser Auge in die Richtung aus der wir hören; wenn wir eine Brille tragen, greifen wir nach ihnen, wenn wir uns auf das Hören konzentrieren.

Die funktionale Dynamik des Innenohrs

Was ist das Sinnesmaterial, womit das Ohr zu tun bekommt? Patricia Joudry schreibt dazu: "Die erste Antwort, die uns einfällt, sind Klänge, Töne. Doch das ist es nicht; es ist nur ein Input von Energie aufgrund der Beschallung von Luftpartikeln. Wenn wir in einem Vakuum wären, könnten wir weder atmen noch hören. Die Luft beschießt oder streicht nicht nur

das Ohr, sondern den ganzen Körper. Wir hören tatsächlich mit dem ganzen Körper, der Haut, dem Gewebe und insbesondere auch durch unsere Knochen. Das gleiche gilt für das Licht. Der ganze Körper wird von der Sonne liebkost. Die Haut kann jedoch nur die Wärme aufnehmen, während das Auge aus den Reflektionen der Lichtstrahlen selektiert. Das Ohr wählt auf die gleiche Weise aus allen Schall-schwingungen diejenigen aus, die dem Körper wohl tun, ist jedoch darauf vorprogrammiert, nur aus einem bestimmten Wellenlängenbereich der Luftbewegungen zu selektieren. Diese Wellenlängen schwingen mit 16 Hertz bis 16000 Hertz pro Sekunde.

Die langen Wellen werden als Brummen oder Geräusche interpretiert. Der Bereich zwischen 300 Hertz und 3000 Hertz (Schwingungen pro Sekunde) trägt die menschliche Stimme. Für diesen Reiz ist das menschliche Ohr auch am sensibelsten. Im Plan der Natur sind die menschliche Stimme und das Ohr in einer Beziehung der gegenseitigen Abhängigkeit. Beim Menschen erzeugen die Lungen, der Kehlkopf und die Mundhöhle Luftschwingungen; das Ohr fängt diese Vibrationen auf, kontrolliert den Sprechapparat und moduliert die Stimme. Nur das Kind entdeckt, daß es willentlich komplexe Töne hervorbringen kann. Es ist seit langem bekannt, daß man fähig sein muß zu hören um sprechen zu können. Bevor man den anderen hört, das Modell eines gewissen Sprachidioms, muß man seines Hörapparates bewußt werden und ihn meistern; außerdem muß man das feine Strömen der Luft spüren können, das aus dem eigenen Atmungssystem herausfließt.

Diese ganzheitliche Verzweigung des Ohres mit den Nervenbahnen des Gehirns und des Körpers ließ Dr. Tomatis klarwerden, daß die Rolle des Ohres gleichermaßen die Sinne wie die Wahrnehmung einbezieht. Das Ohr 'hört' nicht nur, es hat vielmehr eine weitgehende psychologische Aufgabe.

*Das Ohr weiß,
was es hören soll.*

Die Klangtherapie

Tomatis sagt, daß wenn es nicht möglich sei, die Stimme der Mutter aufzunehmen, kann man ebenso mit der gefilterten Musik arbeiten, die er dafür und für die Behebung von vielen Hörschäden entwickelt hat.

Das Studium des Ohres führte Dr. Tomatis zum Konzept der Audio-Psycho-Phonologie. In anderen Worten, er erklärte die Kybernetik des Hör- und Sprechapparates. Er faßte die Theorie und die Daten seiner Forschungen in Gesetzen zusammen, die seinen Namen tragen. Das erste und Hauptgesetz ist: "Die Stim-

me enthält nur das, was das Ohr hört." Das gleiche Gesetz kann auch in Begriffe des Sprechapparates übersetzt werden: "Der Kehlkopf kann nur die Harmonien von sich geben, die das Ohr hören kann."

Das zweite Gesetz von Tomatis, das sich aus dem ersten ableitet, besagt: "Wenn die Möglichkeit des korrekten Hörens der -Frequenzen, die verloren oder abgeschwächt wurden, im verletzten Ohr wiederhergestellt wird, werden diese Frequenzen sofort und unbewußt beim sprachlichen Ausdruck wiederhergestellt."

Deshalb kann dauerhaftes Hören einer speziell bearbeiteten Musik das Hören und Sprechen verändern bzw. wieder heilen.

Die Audio-Psycho-Phonotherapie von Dr. Tomatis kann also bei den Menschen eingesetzt werden, die



Patricia Joudry

eine Störung im Sprechen oder der Stimme haben, die von psychologischen Ursachen herrührt. Mangel an Übung oder eine fehlerhafte Kommunikation kann durch die Musiktherapie a la Tomatis geheilt werden.

Die Klangtherapie, d.h. die Stimulation des Ohres durch das Hören von vorgefertigten Tonbändern, bei denen die Frequenzen unter 2000 Hz herausgefiltert sind, beleben den Organismus. Diese Wirkung kann verstanden werden, wenn wir uns daran erinnern, daß das Innenohr mit dem Gleichgewichtsapparat verknüpft ist.

Patricia Joudry, deren Hörproblem durch diese Klangtherapie geheilt wurde, war die Gesamtwirkung auf den Organismus beinahe noch wichtiger: "Es geht nicht einfach nur darum, das Ohr hohen Frequenzen auszusetzen. Wir können uns kaum auf diese Frequenzen einstellen und wären nicht in der Lage, uns mit der gefilterten Musik energetisch aufzuladen, wenn nicht die Türen, die zum Innenohr führen, geöffnet würden. Es ist notwendig, das Innenohr neu zu erziehen, und aus diesem Grunde wird die Musik durch Tomatis' elektrisches Ohr aufgenommen." Damit die Musiktherapie eine Wiederherstellung und Heilung des Ohres mit sich bringt, muß eine gewisse Zeit dafür aufgebracht werden.

Es wird geschätzt, daß es allein in der Bundesrepublik fünf Millionen Hörschädigte gibt (darunter viele Jugendliche, die ihren Walkman zu laut stellen, oder sich dem Lärm der Discos aussetzen) – von denen viele erst dann einen Arzt aufsuchen, wenn sie fast schon taub sind. Dann kann ihnen der Arzt oft nur noch ein Hörgerät verschreiben, weil ihm sonst keine anderen Möglichkeiten zur Verfügung stehen. In den Hörlabors von Prof. Tomatis in Paris und bei von ihm ausgebildeten Therapeuten werden speziell entwickelte Hörtests durchgeführt, mit denen schon viel früher die Hörschwäche festgestellt werden kann. Normalerweise wird dem Ohr zu wenig Bedeutung beigemessen, obwohl es für die ganzheitliche Wahrnehmung ebenso

wichtig ist, wie alle anderen Sinnesorgane.

Die Hörtests von Prof. Tomatis werden am Anfang der Behandlung eingesetzt, um eine Bestandsaufnahme der Funktionsfähigkeit des Ohres zu machen. Am Ende der Therapie erfolgen weitere Tests um Vergleichsergebnisse zu erhalten. Bei der Behandlung selbst bekommt jeder Patient die gleiche Musik zu hören – wegen Tomatis' Vorliebe hauptsächlich Mozarts Melodien. Da nicht jeder die Möglichkeit (und/oder die Zeit und das Geld) hat, die Hörtests und -therapie durchzuführen, hat Patricia Joudry die Klangtherapie auf Musikkassetten gebracht, die jeder auf seinem Walkman (oder seiner Hi-Fi-Anlage über Kopfhörer) hören kann – mit gleichem Erfolg. Patricia Joudry berichtet über die Einfachheit der Therapie auf Musikkassetten: "In relativ kurzer Zeit wurde die Therapie-Cassetten für eine Vielzahl von Problemen eingesetzt; und ihr Gebrauch nimmt zu, da sie sich für Kranke und Gesunde von Wert erwiesen. Schwester Miriam vom St.Peter-Kloster erzählte von einem Abendessen mit einer Familie, die jedem ihrer drei Kinder einen Walkman und die Therapie-Cassetten angeschafft hatte. Die Kinder kommen vom Spielen nach Hause und greifen zu den Kopfhörern, anstatt den Fernseher anzuschalten. Sie haben Spaß an der gefilterten Musik, was bei den meisten Kindern der Fall ist, wenn sie nicht dazu gezwungen werden."

Wenn der Klang der gefilterten klassischen Musik in Nervenaktivität verwandelt wird, breitet sich die Energieladung der Großhirnrinde durch das ganze Nervensystem aus.

"Die erstaunlichste Wirkung der Musiktherapie tritt tatsächlich bei der Regulation von Stimmung und Wachsamkeit auf. Viele Menschen, die das erste Mal die Versprechungen hören, was durch die Musiktherapie nach Tomatis bewirkt werden kann, schütteln ihren Kopf. Jene, die der Sache Vertrauen schenken und sie einfach ausprobieren, können die Behauptungen bestätigen. Jene, die Zögern

oder Angst haben, etwas Neues zu versuchen, sollten diese Fakten in Erwägung ziehen. Wenn wir wissen, wie das Nervensystem funktioniert und wie das Hörsystem zwischen den körperlichen Bedürfnissen und der Außenwelt vermittelt, macht es leichter, Klang und Musik als ein Stärkungsmittel anzunehmen, als ein harmonisierendes Medium unserer eigenen Unruhe."

In unserer Gesellschaft können immer mehr junge Menschen ohne Musik nicht mehr leben. Die Stille bedrückt, verunsichert und macht sie einsam. Biorhythmus und Vegetativum verlangen förmlich nach Beschallung und Berieselung, hieß es in einer Sendung des hessischen Rundfunks. Jugendliche hören im Durchschnitt zwischen 1 1/2 und 8 Stunden am Tag Musik, zumeist rhythmische Rockmusik. Dr. Tomatis sagt dazu: "Die Jugend von heute sucht eine Stimulation des Gehirns. Das Problem dabei ist, daß sie nicht von energiereichen Klängen mitgerissen wird, sondern von energiewechselnden." Es ist unmöglich, gesund zu sein, wenn das Gehirn nicht richtig funktionieren kann. Den Kortex zu stimmen ist nicht anders als den Muskeln Spannkraft zu verleihen. "Dieses Stimmen," sagt Frau Joudry, "mit seiner Wirkung auf die Stirnlappen, die Aufmerksamkeit und Konzentration steuern, macht die Therapie besonders für Studenten wertvoll. Wörter und Gedanken werden leichter aufgenommen und behalten, ebenso wird die schöpferische Kraft erhöht. Durch die Zunahme der kortikalen Energie kann ein Mensch seine Gedanken leichter und auf vielfältige Weise schöpferisch ausdrücken. Wegen ihrer Wirkung auf die Basilar membran, die eine Vielzahl von Sinneshärcchen hat, wird die allgemeine Wahrnehmung verbessert und die Körpervorstellung harmonisiert."

Eine ähnliche Wirkung hat das Obertonsingen, wie Joachim Ernst Behrendt schreibt: "Obertonsingen schafft ein anderes Körpergefühl. Der Sänger muß sein ganzes körperliches System umstellen, sich sensibilisieren, die inneren Antennen

networking

-Kleinanzeigen-



ständig auf Empfang gestellt halten.“ Da sehr wenige von uns Zeit haben, kontinuierlich jeden Tag eine oder zwei Stunden Obertonsingen zu praktizieren, bietet sich die Walkman-Therapie, die Patricia Joudry entwickelt hat, geradezu für alle an, die von der Wirkungen der hohen Frequenzen auf den Organismus profitieren möchten. "Der Tomatis-Effekt" schreibt Frau Joudry, "wirkt freilich nicht wie Schnaps. Im Gegensatz zu einem Alkohol-Schwips ist die Anhebung der Stimmung durch diese Musiktherapie gesund und von Dauer. Sie ist ein Aufschwung auf eine höhere Ebene unseres weiten, unentwickelten Potentials."

Die Klangtherapeuten von Tomatis wußten, daß ihre Behandlung wunderbare "Nebenwirkungen" in Form von Energie und Wohlbefinden hervorbringt. Für die gesunden Menschen ist das die Hauptwirkung. "Und", meint Patricia Joudry, "wer würde daran denken, zu einem Klangtherapeuten zu gehen und zu sagen: 'Ich brauche zwar keine Behandlung, würde aber bitte gerne die Nebenwirkungen haben'."

Literaturhinweise:

- 1) Alfred A. Tomatis: Der Klang des Lebens, Rowohlt Verlag, Reinbek 1986 (erscheint Frühjahr 1987)
- 2) Patricia Joudry: Gesundheit aus dem Walkman, Verlag Bruno Martin, Südergellersen 1986 (Oktober)
- 3) Joachim Ernst Behrendt: Das Dritte Ohr, Rowohlt Verlag, Reinbek 1985.

AYUR-VEDA

EDELSTEINTHERAPIE

Ganzheitliche Naturheilmethode Edelsteinstrahler,-Balsam,-Pulver,-Kosmetik, und Edelsteine. Nach gesundheitlichen, astrologischen und der Aura entsprechenden Aspekten anzuwenden. Broschüre 40 Seiten DM 10 Wochenendseminare! Blumenstr. 7A, 7401 Neustetten Tel.07472/24145

Zentrum für ganzheitliche Beziehungen, Gustav-Freytag-Str.19, 6200 Wiesbaden

Tel.: 06121-39506

Liebe Freunde,

wir laden Euch herzlich ein, am 2. New-Age-Festival in Wiesbaden teilzunehmen:

Ende August 1985, an einem schönen Spätsommertag, fand in einem Wiesbadener Park das erste New-Age-Festival statt. Die Atmosphäre wurde von allen Teilnehmern und den zahlreichen Gästen friedvoll und heite, ja fast paradiesisch, empfunden! Und weil es so wunderschön war, möchten wir das kommende Festival gleich auf zwei Tage erweitern!

Das Wiesbadener Festival soll ein Schmelztiegel von Ideen und Philosophien sein, die sich besonders gut für das Neue Zeitalter eignen, weil sie einen Weg weisen zu Weisheit und Liebe sowie die harmonische Synthese von Körper, Geist und Seele ermöglichen.

Das Fest soll nur Informationen und Liebe weitergeben, der Verkauf von Waren ist ausgeschlossen.

HAUS AM GRÜNTEM

12.-14.Sept. R. Frei, Course in Miracles

19.-21.Sept. I. Maly, Blütenessenzen, Einf.

26.-28.Sept. U. Klinger-Raatz, Heilkräfte der Edelsteine

3.-5.Okt. A. Delor, Improvisation auf neuen Instrumenten

10.-12.Okt. S. Gathemann, Symbolik der Astrologie

14.-16.Nov. H. Copony, Mandala-Malen

13.-20.Okt. L. Sheleen, Maskenarbeit (Fortgeschrittene)

1.-5.Dez. B. Rehle, Holzällertage

5.-7.Dez. C.u.B. Rehle, Meditativer Tanz

Anmeldung und Info:

Haus am Grünen, Clara u. Bernhard Rehle, Wagneritz Haus Nr.28, 8977 Rettenberg, Allgäu

TAIJIQUAN MIT YÜRGEN OSTER

Yürgen Oster studiert Tai Ji Quan seit über 10 Jahren bei mehreren Meistern. Er war lange Zeit Schüler und Assistent von Gia Fu Feng, in dessen taoistischer Gemeinschaft in Colorado er des öfteren lebte und den er auf seinen Seminaren in Europa begleitete. Seit ca. 5 Jahren unterrichtet Yürgen Oster Tai Ji und Qi Gong, 1985 gründete er in Köln die TAO Schule.

Termine: 31.7.-10.8, Umbrien/Toscana, Preis f. 10 Tage 450 DM, veget. Verpflegung.

11.10.-19.10. Sardinien

Unterbringen in kleinen Zweipersoneinhäusern. Preis (ohne Verpf. DM 500,-)

26.12.-4.1.87, Sauerland
Anmeldung bitte schriftlich bei TAO, Lindenstr.82, 5000 Köln 1

TAI CHI CHUAN

Schule Frieder Anders

FERIENKURS MIT MEISTER CHU
IN DER SCHWEIZ 6.-12.OKT. 86

Am Weingarten 12-14, 6000 Frankfurt/M. 93 Tel. 069/179076
International Tai Chi Chuan Association



–Kleinanzeigen–

networking

Gruppendynamische Tagung

in Paestum bei Neapel
vom 21.8.-31.8.1986
mit Tanz, Meditation, Selbsterfahrung, Vorträgen, Ausflug nach Capri und archäologischen Führungen im Tagungszentrum der Deutschen Akademie für Psychoanalyse.
Auskunft und Anmeldung: Lehr- und Forschungsinst. der DAP, Wielandstr.27/28, 1000 Berlin 15, Tel.: 030/8818050/59

Warum nicht mal ins Appenzel?

Unser gemütliches, altes Haus mit seinen verschiedenen Gruppenräumen eignet sich bestens zur Durchführung von Workshops, Kursen und Tagungen. Es liegt in ruhiger, ländlicher Umgebung (ideales Wandergebiet) auf 950 m Höhe, 2km außerhalb von Trogen.

Besonders gerne empfehlen wir unsere vegetarische Küche. Für weitere Auskünfte: Ferien- und Bildungshaus Lindenbühl, CH-9043 Trogen, Schweiz. Tel. 0041-71 94 13 31 (in CH: 071-941331)

Die Insel

Zentrum u. *frei Praxis für Bewußtes Leben und Selbstverwirklichung*
22.8.-24.8.: Körperwahrnehmung und Begegnung – Vertrauen, Dettel Banz

29.8.-31.8.: Rebirthing, Gestalt, und Körperarbeit, Edith Banz

5.9.-7.9.: Bioenergetik und Core-Energetik, Lorenz Wiest, Klin.Psychologe BDP und Psychotherapeut

19.9.-21.9.: Der Mensch meines Lebens bin ich, Edith u. Delf Banz

26.9.-28.9.: Meine Lebensmittel, mein Lebenssinn, Edith u. D. Banz

3.10.-5.10.: Bewußt-Sein, Christa u. Dieter Mauch

Info anfordern bei: Die Insel, Edith u. Dettel Banz, Inselstr.5

7117 Bretzfeld Unterheimbach
Tel: 07946-2127

Tantra-Galerie

Seminarprogramm, Sommer/Herbst 86

6.-10.Aug.: Adam Fortunate Eagle: Ein Weg führt in die Mitte der Welt – Visionssuche

4.-7.Sept.: Lama Chagdud Tulku Rinpoche: Lehren u. Praktiken des Bardo Thödol

11.-14.Sept.: ders.: Der Weg des Heilens mit der Roten Tara

20.-21.Sept.: K. Picard: Die vier Elemente-Grundbedingungen zum organischen Leben

3.-5.Okt.: Richard Baker-Roshi: Schlüssel zum Zen-Buddhismus

25./26.Okt.: David Steindl-Rast: Die Wiedergeburt christlicher Mystik.

Anmeldung u. Programme: Tantra-Galerie, Jungfraustr.29, CH-3800 Interlaken.

Anzeigen in networking

Liebe Freunde! Wir drucken gerne Eure Termine und Informationen ab. Da dies jedoch viel Arbeit macht, bitten wir Euch, mit Eurer Anzeige gleich einen Scheck beizulegen. Jede Zeile kostet 1,50 DM plus 14% MWST. Bitte beachtet Erscheinungstermine und Redaktionsschluß: 8 Wochen vorher. (Wir brauchen ja noch Zeit zum Setzen!)

Gurdjiff-Ouspensky-Zentrum

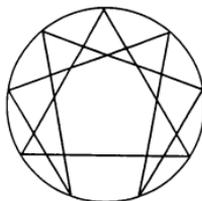
Tel.: 0221-341759

(Anm.d. Red.: Wir werden häufig gefragt, wer hinter diesem Zentrum steht. Wir wissen es leider nicht. Am besten Ihr ruft dort an und verlangt ausführliche Informationen! Wenn das Zentrum nicht damit rausrückt, könnt Ihr es vergessen.)

HEILUNG IM GEHEN

Kafayat Saul Y. Barodofsky, Leiter des internationalen "Dervish Healing Order". 11.-14.9., nahe München, Sprache Englisch.

Info bei Dinesh Shamsuddin und Hannah, Zist 3, 8122 Penzberg, Tel.: 08856-5192



Sommerseminar mit Pierre Elliott

Das Studium seiner selbst als Anfang jeglicher Erkenntnis und als eigentliches Lebensziel ist nichts Neues. Auf der Erde ist es so alt wie die Menschheit. Allerdings kann sich ein einzelner ohne die Hilfe eines anderen, der mehr weiß und bereits mehr inneres Sein entwickelt hat, nur sehr wenig und oberflächlich erkennen. Im August haben wir wieder die Gelegenheit mit einem Mann zu arbeiten, der seit über 40 Jahren den Weg der 'Arbeit an sich selbst' gegangen ist und vielen Menschen auf diesem Weg weitergeholfen hat: Pierre Elliott. Er arbeitete noch direkt mit Gurdjiff und später mit John G. Bennett und leitet seit über zehn Jahren das Zentrum Claymont in den U.S.A.

Die Arbeitswochen mit ihm gehen von Freitag, dem 8. August bis zum Samstag, dem 23. August. Diese Zeit soll eine Einführung in theoretische und praktische Aspekte der Arbeit beinhalten: Lesungen, Vorträge, innere und äußere Anstrengung, Morgenübungen, körperliche Arbeit, bewußtes Essen, Movements. (Movements sind jene 'Tempeltänze', die in der Gurdjiff'schen Praxis eine große Bedeutung haben und Körper, Seele und Geist gleichermaßen beanspruchen.) Pierre Elliott steht auch für Fragen zur Verfügung und versucht im Laufe des Seminars jeden Teilnehmer individuell zu betreuen. Weitere Informationen bei Vladimir Bosnjak, Studierhaus Stücht, Stücht 7, 8551 Heiligenstadt. Tel: 09198-1444.

RICHTIGSTELLUNG

Leider ist uns in Hologramm Nr.46 ein dummer Fehler passiert: zwei konkurrierende Reiki-Organisationen wurden miteinander verwechselt. Hier also die richtigen Adressen:

A.I.R.A. (American-International Reiki Association, Inc.)
Passauer Str.35, Rgb.
8000 München 70
Tel.: 089-7693706
Von dort gibt es eine Liste der autorisierten (A.I.R.A.) Lehrer/innen.

Dann gibt es noch:
THE REIKI ALLIANCE
Postfach 1328
6236 Eschborn 2

Von dort ebenfalls eine Liste der dieser Organisation angeschlossenen Lehrer.

Wer im Dunkeln sitzt, zündet sich gerne einen Traum an...

Sie erinnern sich Ihrer Träume nicht? Das können Sie lernen! Dennoch – Sie träumen vier bis fünf Mal jede Nacht. Und da tritt Ihre Zukunft und Ihre jetzige Lebenssituation in aller Ungeschminktheit "zunacht".

"Der Traum – das zweite Leben" unser nächstes Traumseminar findet vom 3.-5. Oktober (Wochenende) in Bernau am Chiemsee statt.

Vom 16.-30. November 1986 können Sie "Traum und I-Ging auf Lanza rote" erleben (mit Günther Feyler und Claus Clausen). Kennen Sie auch unsere erste europäische Traumzeitschrift "Träume"? Probeexemplare kostenlos und sämtliche Seminarinfos über ATMAN, Gesellschaft für Bewußtseinsentfaltung, Transpersonale Traumarbeit, Günther Feyler, Astenweg 31, 8011 Vaterstetten, Tel: 08106-32374 (vormittags), Telex 529 452.

Alchemie-Kurse von Manfred M. Junius

Der international renommierte Spagyriker und Alchemist Prof. Manfred M. Junius gibt dieses Jahr in Europa zwei laborantische Seminare: Einführungskurs in die prakt. Alchemie (Pflanzenalchemie) 29.10. bis 2.11. 86, Marienhofe, Ostfriesland (Anmeldung und Info bei Karl Hollerbach, Apotheke Helsa, Leipzigerstr.51, 3506 Helsa, Tel.: 05605-6262

LABORKURS für Fortgeschrittene (Opus Tartari), 22.9.-26.9., Karalm, Salzburger Land. Anm. u. Info: Leopold Sklenar und Walter Fuchs, Hernalser Hauptstr. 48/13, A-1170 Wien, Tel.:0043-222-4340944 (in Austria: 0222-4340944)

Literaturhinweis: M.M. Junius: Praktisches Handbuch der Pflanzenalchemie, Ansata 1982.

anzeige



ISIS-URANIA DEVOTIONALIEN

NATÜRLICHE , ÄTHERISCHE DUFTÖLE UND OKKULTE RÄUCHERSTOFFE DER PLANETEN UND TIERKREISZEICHEN
NACH ALTER REZEPTUR UND IN EIGENER HERSTELLUNG. SPEZIALMISCHUNGEN NACH SPIRITUELLEN PRINZIPIEN.

AUS DER KOLLEKTION " ISHTAR-PLANETENPARFÜME " : SCHAMASCH-SONNENPARFÜM 10 ML 20,- DM

AUS DER SERIE " PARFÜME UND SALBÖLE " : "MEDITATION", WECKT DIE FEINEREN GEISTESKRÄFTE ,
ZUR MEDITATION UND INNEREN VERSENKUNG. 10 ML 19,- DM

UNSERE " PLANETARISCHEN RÄUCHERUNGEN " : JUPITER 50 GR 18,- , SONNE 50 GR 16,-DM

SPEZIAL-RÄUCHERMISCHUNGEN : "KYPHI",NACH EINEM ALTÄGYPTISCHEN REZEPT, 50 GR 17,- DM

FORDERN SIE UNSEREN KOSTENLOSEN GESAMTKATALOG AN !

VERSAND & GROSSHANDEL - KEINE TIERVERSUCHE

ISIS - URANIA DEVOTIONALIEN - WERNER LARSEN, NEDDERNHOF 185 A , 2117 TOSTEDT , TEL.04186/7482

Buchbesprechungen

Arnold Mindell The Dreambody

Der Körper im Märchen. Krankheit und Individuation.

288 S., DM 54,-, Verlag A. Bonz

Dr. Arnold Mindell, ein Physiker und Jung-Psychologe, erklärt, wie spontane Körpererfahrungen von Träumen organisiert werden. Damit bringt er Körper und Traumarbeit zusammen. Er macht deutlich, daß Körpersymptome und Körperkrankheiten somatisierte Träume sind. Der Traumkörper ist bei Mindell ein umfassender Begriff, der mehr beinhaltet als Psyche. "Der Traumkörper umfaßt die der Persönlichkeit zugrundeliegende Einheit, die sich selbst in Form von Körperprozessen und Traumprozessen ausdrückt." Ähnlich wie in der Neuen Physik, die entweder nur die Welle oder das Teilchen sehen kann, beide sind kongruent. So ist es nach Mindell auch mit unserem Körper: der Körper ist die manifestierte Äußerung des Traumbildes und seine 'krankhaften' Äußerungen ein Weg zur Selbsterkenntnis. "Die Symptome des Körpers sind wie Träume; halb eingefroren in Zeit und Raum warten sie darauf, aufgetaut zu werden. Die Symptome selber sind die Potentiale, sie sind unvollendete oder unvollendbare Ausdrucksformen der realen Persönlichkeit. Durch die Traumkörperarbeit vollzieht sich ein 'Auftauproß', der nicht nur die Autonomie, Unberechenbarkeit und erschreckende Kraft des biologischen Lebens offenbart, sondern auch das sinnvolle und geordnete Ringen des Selbst, das sich auf das Bewußtsein zubewegt."

Ich finde dieses Werk sehr interessant, weil es das erste Mal die untrennbare Einheit zwischen Körper und Psyche erhellt. "Heute sehen sich alle, die mehr über den Körper wissen wollen oder die an Krankheiten leiden, einem Problem gegenüber: der Wahl zwischen Krankheit und Individuation. (...) Aus der Sicht der Individuation sind Nirwana-Erleb-



nisse, die keine Beziehung zum Leben haben, nicht bedeutender als eine kuriose Krankheit, die der Bahn eines Menschenlebens einen wirren Verlauf gibt." Mindell faßt die Krankheit nicht so sehr als Läuterungsweg auf, sondern eher als Ausformungen psychisch-geistiger Entwicklungsprozesse, die sichtbar sind. Die Sprache der Mythen und Märchen wird von ihm auch innerhalb dieser Einheit gesehen. Es ist faszinierend zu sehen, daß Märchenbilder und Träume körperliche Symptome beschreiben – also viel weniger Symbole aufzeigen, die psychologisch oder philosophisch interpretiert werden können. Ein völlig neuer Ansatz innerhalb der Jung'schen Psychologie.

Bruno Martin

P.D. Ouspensky Ein neues Modell des Universums

522 S., geb., DM 58,-, Sphinx

P.D. Ouspensky, bekannt als bedeutender Exponent der Lehre Gurdjiefs, hat vor seiner Bekanntschaft mit Gurdjief sich lange Jahre verschiedenen esoterischen Ideen gewidmet, studierte Yoga, Theosophie und Physik. Seine Erkenntnisse flossen in das Buch "Tertium Organum" und später in das "neue Modell des Universums. Als ich dieses Buch (das der Sphinx-Verlag jetzt wieder neu auflegte) vor 17 Jahren das erste Mal in die Hände bekam – es war eines meiner ersten 'esoterischen Bücher' – war ich außerst fasziniert. Ouspensky vermochte es, System und Sinn in scheinbar unerklärliche Phänomene zu bringen, die er auf der Grundlage der Wissenschaft seiner Zeit, zw-

ischen 1900 und 1915 (mit späteren Bearbeitungen) erklärte. Er entwickelte ein Weltbild mit sechs Dimensionen, experimentierte mit okkulten und mystischen Erscheinungen, Träumen und Hypnose. Viele seiner Ideen und Schlußfolgerungen sind teilweise heute noch aufschlußreich und lesenswert. Doch die Geisteswissenschaften blieben nicht stehen; die Physik wurde völlig revolutioniert, aus allen esoterischen Schulen wurde das meiste Wissen offenbart. So scheint auch vieles, was er damals geschrieben hat (und das gilt auch für andere berühmte Okkultisten) hoffnungslos veraltet – und wurde bestimmt von ihm heute neu formuliert. Dennoch: im Verhältnis zu vielen anderen esoterischen Spekulationen, die heute auf dem Markt kursieren, hat Ouspensky immer noch eine geistige Klarheit die überrascht und verblüfft. Es lohnt sich immer noch dieses wertvolle Buch zu lesen (das mir zu einem kritischen esoterischen Verstand verholfen hat) und manche wertvolle Erkenntnis daraus zu gewinnen. Nur sollte man viele Dinge in Hinblick auf den heutigen Erkenntnisstand korrigieren und erneuern; das ist sicherlich in Ouspenskys Sinne.

Nicholas Albery Gut für Kopf und Körper

30 Therapien im Test

Der Grüne Zweig 95, Werner Pieper Verlag, DM 17,50

Der Autor, Nicholas Albery (37) hat sich in den vergangenen 15 Jahren einer Vielzahl von Therapien unterzogen. Inzwischen ist er selber Psychotherapeut (leise angemerkt: ob er Kopf und Körper noch unterscheiden kann?). In diesem Buch beschreibt er seine Erfahrungen und Eindrücke und ergänzt sie mit der jeweiligen Theorie und Praxis. Eine kritische, aber humorige Darstellung des Therapie-Dschungels.

BM

Terry Clifford
Tibetische Heilkunst

320 S., geb. 20 s/w Abb., DM 38,-,
O.W. Barth

Terry Clifford studierte und praktizierte den Buddhismus mehr als ein Jahrzehnt lang bei tibetischen Lamas in Ost und West. Ihr Buch führt in die Theorie und Praxis der tibetischen Heilkunst ein. Diese ist eines der ältesten naturheilkundlichen Systeme der Welt, vielleicht sogar die älteste ganzheitliche Medizin.

Aufbauend auf den geistigen Grundlagen des Buddhismus, für den auch körperliche Krankheiten zuerst seelische Ursachen haben, wurde hier schon sehr früh eine "psychosomatische" Theorie der Gesundheit entwickelt. Das führte zu Formen der Diagnose und Therapie, die die seelischen Vorgänge im Menschen erfassen und berücksichtigen und medikamentöse mit psychotherapeutischen Mitteln kombinieren.

Toshimitsu Hasumi

Zen in der Kunst des Dichtens

O.W. Barth Verlag, 144 S. 19,80 DM
Ein Blatt
und noch ein Blatt
im Herbstwind

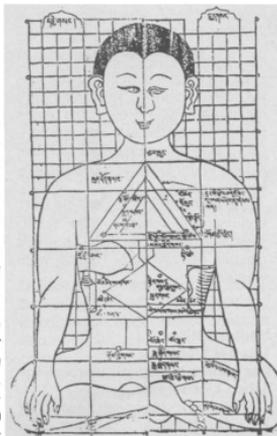
Das ist ein typisches Zen-Gedicht, denn das Wesen der Zendingtung ist Andeutung; ihr Inhalt das Unsagbare, das, was über das Sagbare hinausgeht; ihr Ziel der Blick in die Tiefe ungreifbaren Gefühls.

Wie in der Malerei ein paar knappe Striche, stehen in der Zendingtung wenige Zeilen für ein viel Größeres.

Die japanische Zendingtung kennt nicht den Wortschwall westlicher Poesie, Zenkunst ist sparsam; das Wenige steht für die Fülle; das Unge-sagte, Verschwiegene schwingt sich lautlos in die Zeitlosigkeit hinaus, wie der heilige Laut "OM (AUM)".

Der Herausgeber des schönen kleinen Buches – wunderbar geeignet als Geschenk – Toshimitsu Hasumi, selbst Dichter und Philosoph, unterrichtet in kurzen Kommentaren zu den Gedichten über Formen, Thematik und Versbau, über die philosophischen Grundlagen der japanischen Dichtung.

Trude Fontana



Anne Bancroft
ZEN

96 S., Großformat, 107 Abb., davon 15 farbig, DM 29,80, Kösel Verlag
Das vorliegende Werk nimmt innerhalb der ständig anwachsenden westlichen Zen-Literatur eine besondere Stellung ein: es vermittelt einen wahrhaft runden Eindruck der Essenz des Zen – Erfahrungen statt theoretischer Reflexionen – einfach durch die Darstellung der Zen-Wirklichkeit. Eine Wirklichkeit, wie sie sich in den Gesprächen mit den großen Meistern widerspiegelt, in ihren Lehren, ihren Witzen, ihren Paradoxen. Und wie sie der Schüler bei seinen Versuchen, sich vom Ego zu befreien, auf dem Weg zur Erleuchtung erfährt, wobei er lernen muß, das Unmittelbare ohne absichtsvolle Bemühung anzunehmen.

Im ersten Teil werden in spannendem Erzählstil die sechs für die Zen-Tradition wichtigsten Meister vom 7. Jahrhundert bis zur Gegenwart mit ihren Arbeitsweisen vorgestellt. Im zweiten Teil, der den Geist des Zen in vielen Abbildungen mit bemerkenswert schönen Farbtafeln veranschaulicht, wird auf verschiedene Einzelthemen eingegangen wie Meditation, Zen in der Landschaft, im Garten, in Dichtung und Kalligraphie, in den Kriegskünsten usw.

Das ganze Werk vermittelt ein authentisches Bild des Zen, wie er bis heute gelebt, gelehrt und überliefert wird.

L.M.B

Benjamin Hoff
Tao Te Puh

160 Seiten, viele Illustr., 18,-, Synthesis Verlag

Puh der Bär ist eine berühmte Kindergeschichte. Benjamin Hoff verwendete diesen lebenswürdigen Bär als Hauptfigur einer zeitgemäßen Einführung in das taoistische Gedankengut. Das Buch ist recht witzig geschrieben und macht deutlich, daß Tao – der Sinn – nur sinnlich über den Unsinn zu verstehen ist.

BM

Dittmar Jens (Hrsg.)

Esoterik-Almanach '86/87

416 Seiten, 12,80 DM, Dr.L. Rossipaul-Verlagsges.mBH

Dieser Esoterik-Katalog ist ein brauchbares Nachschlagewerk, für alle, die zu esoterischen Themen ein Buch suchen. Es enthält alle 4500 Bücher, die derzeit auf dem Markt sind. Im Gegensatz zu meinem "Handbuch der spirituellen Wege" (rororo TB) sind die Beschreibungen der Bücher – natürlich aus Platzmangel – dürftig und in vielen Fällen sogar irreführend. Leider haben sich auch Fehler bei den bibliographischen Daten eingeschlichen. (Ein Grund dafür liegt wohl darin, daß der Herausgeber nur 2 Monate Zeit für die Fertigstellung des Buches hatte.) Die Quantität ersetzt halt nicht die Qualität der Beratung. Dennoch ist der Almanach als vollständiger Katalog eine praktische Ergänzung zum meinem "Handbuch". (Der Almanach enthält natürlich auch eine Menge Themen wie Astrologie, Tarot, PSI, Lebenshilfe etc., die im "Handbuch der spirituellen Wege" überhaupt nicht zu finden sind.) Bruno Martin

Buchbesprechungen

RICHARD BACH



VOM AUTOR DES WELTBESUCHS
A MÖWE
JONATHAN
ULLSTEIN

Richard Bach

Brücke über die Zeit

448 S., geb., DM 39,80, Ullstein Verlag

"Die Brücke über die Zeit", sagt Richard Bach von seinem neuen Roman, der stark autobiographische Züge aufweist, "ist die Geschichte des einen großen Abenteurers, das schon zu allen Zeiten bestand".

Dieses Abenteuer ist die Suche nach der wahren Liebe. In Ich-Form erzählt Richard Bach von der immerwährenden Hoffnung, die adäquate weibliche Seelengefährtin zu treffen. Er fühlt, daß er dazu geboren ist, dieser Frau zu begegnen, daß einzig und allein sie "sein Leben zum Leben erwecken" könnte.

Doch dann gerät er in die Turbulenzen, die der sensationelle Welterfolg der Möwe Jonathan ihm beschert. Er genießt Reichtum und Erfolg und erlebt deren Schattenseiten. Die unsichtbaren Schutzmauern, mit denen er sich daraufhin umgibt, werden ihm zum Gefängnis. Und dann begegnet er der geistvoll-

en, schönen und faszinierenden Frau, die ihn aus dem selbst errichteten Kerker befreien kann, und geht mit ihr auf eine Reise, die einen neuen Menschen aus ihm macht – eine magische Entdeckungsreise, auf der er der Liebe und Unsterblichkeit begegnet.

Der Roman "Brücke über die Zeit" entführt den Leser in eine außergewöhnliche Welt, in der – ob wir es glauben oder nicht – Träume wahr werden.

Mantak Chia

Tao der Liebe

Der geheime Weg zur unvergänglichen Liebeskraft

408 S., 50 Illustrationen, geb., DM 38,-, Ansata Verlag, Interlaken

Daß Sexualenergie mehr bewirken kann als nur vorübergehende Auflösung von Spannungen und Befriedigung von Bedürfnissen, ist eine Tatsache, die zwar für den heutigen Menschen gänzlich neue Aspekte eröffnet, für die Meister des Tao aber schon seit allen Zeiten selbstverständlich war.

Mantak Chia studierte dieses Wissen um die Bewahrung und Transformierung der Samenenergie 15 Jahre lang bei lebenden taoistischen Meistern. Mit der Veröffentlichung dieser von ihm bearbeiteten Praktiken wird erstmalig ein umfassendes, auch für den westlichen Menschen leicht erlernbares System dargestellt, das bis ins einzelne gehende Hinweise gibt, "wie die Samenenergie transformiert wird, nachdem man sie erst einmal einbehalten hat, wo man sie im Körper speichern soll und wie man sie am besten mit einer Frau austauschen kann."

"Tao der Liebe" ist gewissermaßen eine Ergänzung des ersten Buches von Mantak Chia "Tao Yoga", worin er die Praxis des inneren Energiekreislaufs in Verbindung mit der Lebenskraft *Chi* (Ji oder Ki) klar und detaillierter beschreibt. Ebenso klar und gut verständlich ist der Schulungsweg des "Tao der

Liebe" aufgebaut. Diese bisher geheimgehaltenen Techniken zur Aktivierung und Umwandlung des Sexualelexiers Ching (Jing) ermöglichen es dem Leser, diese Energie "als unerschöpfliche Quelle" von körperlicher Kraft, Gesundheit und spiritueller Entwicklung anzuwenden. Der Weg dazu ist in genau beschriebene Einzelschritte aufgeteilt, wobei sowohl auf die natürliche Stärkung, Steigerung und Erhaltung der Sexualenergie eingegangen wird, als auch auf die Heilung von Störungen der entsprechenden Funktionen. Wenn auch der Schwerpunkt der Thematik auf dem Bereich des männlichen Sexuallebens liegt, so werden doch immer wieder Anleitungen zum Austausch subtiler Energien zwischen den Geschlechtern miteinbezogen, dessen Ziel der ganzheitliche Orgasmus beider Partner ist. L.M.B.

C.M. Christian

Miriam Erwache

30 Seiten, 29x29 cm, 12 Farbbilder mit Golddruck, Hermanes T. Verlag
Der kleine Cadolzbürger Verlag hat nach den Perlenliedern des persischen Mystikers Mani mit diesem kostbaren und schön illustrierten Geschenkband ein weiteres Buch für Liebhaber mystischer Kunst veröffentlicht. Die Dichtung von *Miriam* spiegelt zeitlos den universellen Befreiungsweg der Seele.
BM

Gerhard Oberlin

Stille zwischen den Meeren

Gedichte; 96 S., 14,80

N.F. Weitz-Verlag, Aachen

"Die Stille zwischen den Meeren herrscht dort, wo Überdruß und wahnwitzige Zuversicht sich die Waage halten, zwischen dem Nichts und dem Alles, zwischen zwei Fluten. In einem Moment der Erkenntnis will Oberlin den Fluß der Zeit anhalten, so wie er in vielen Versen nicht nur die Grenzen der Poetik, sondern auch die des Seins durchdringen möchte. Ungewohnt und überraschend schön sind seine Zeilen."
Stuttgarter Zeitung

Erika Albrecht Im Ewigen Jetzt

N.F.Weitz-Verlag, DM 19,80

Die vor kurzem verstorbene Erika Albrecht hinterläßt mit diesem Buch ein lebendiges Testament ihrer lebenslangen Arbeit: die Mystik Meister Eckharts. "Es ist zu begrüßen, daß eine Frau wie Erika Albrecht, in der sich die Tiefe der Erfahrung mystischen Erlebens verbindet mit der Sachlichkeit des historischen Gelehrten und der Bildkraft des Dichters, den Mut hat, uns Meister Eckhart in so zeitnahen Bildern begegnen zu lassen." (Karlfried Graf von Dürckheim) Um es genauer zu sagen: Sie hat sich in die Zeit versetzt, in der Meister Eckart lebte, und mögliche Gespräche zwischen ihm und seinen Zeitgenossen nachgezeichnet. So schildert sie sehr lebendige seine Dispute mit anderen Mystikern wie Tauler oder Seuse oder seine Verhöre vor der Inquisition. Als Grundlage dazu bedient sie sich historischer Daten und Texte, soweit sie vorhanden sind. Die Philosophie Eckharts wird so aus bloßer Mystik in die Zeitgeschichte gehoben. Auf diese Weise ist es uns heute möglich, den Kampf Eckharts gegen eine dogmatische Kirche zu begreifen und mit heutigen Ereignissen zu vergleichen.

BM

Ulli Olvedi Evolution und Alltag

Dianus Trikont Verlag

Die Autorin untersucht unsere Lebensweise aus buddhistischer Sicht. Evolution wird als eine ständige Veränderung und Entfaltung definiert, der auch der menschliche Geist unterworfen ist. Unser Denken folgt oft starren Vorurteilen, erlernten Mechanismen, Prägungen und Projektionen, was man als "Erfahrung" zusammenfassen könnte. Diese Prägungen lenken uns jedoch vom tatsächlichen Sein der Dinge ab, und man muß sich von ihnen befreien, um zu einer unvoreingenommenen Haltung zu gelangen. Der Weg dahin ist die Nicht-Beschäftigung, die Meditation. Sie hilft, den Weg zu

einer unmittelbaren Beziehung, die Furcht und Hoffnung transzendiert, zu finden. Dies macht ein Umdenken in unserer sicherheitsbetonten Zeit erforderlich. Jedoch der vermeintlich sichere Weg ist der des Todes. Man muß sich öffnen, warten und empfangen können.

Ulli Olvedi untersucht in einzelnen Kapiteln unsere Einstellung zum Verhältnis der Geschlechter, zur Kinderziehung, zum Alter, zur Freundschaft. Besonders lesenswert erscheint mir das Kapitel über die "neuen Frauen". Bisher werden "männlich" – "weiblich" als einander ausschließende Begriffe benutzt, wobei Weiblichkeit negativ bewertet wird. Die menschliche Natur ist aber zweideutig. Die patriarchalische Kultur befindet sich gegenwärtig in einer Krise, unter der auch Männer zu leiden haben. Die zwischenmenschlichen Beziehungen haben häufig Warencharakter. Stattdessen sollten Nächstenliebe, Solidarität und Einheit betont werden. Statt wie bisher dualistisch zu denken, sollten wir uns um eine integrative Denkweise bemühen. Ein sehr lesenswertes Buch, das nachdenklich macht.

Franziska Lutz-Clar

Walter Karwath Wir sind gekommen, um da zu sein

*Buddhistischer Humanismus II
288 S., DM 30,-, Octopus Verlag*

Die meisten der sogenannten 'psychischen Probleme' des Menschen sind nur sekundäre Folgen seiner Auseinandersetzung mit seiner Existenz und der grundlegenden Frage nach dem WOHER, WOHN und Wozu seines Lebens.

In diesem Sinne ist jeder Mensch, der auf diese ihm gestellten Grundfragen seiner Existenz hört und für den es eine Angelegenheit von höchster Wichtigkeit ist, diese Frage nicht nur in Gedanken, sondern als ganzer Mensch mit seiner gesamten Existenz zu beantworten, ein religiöser Mensch. Erich Fromm sieht uns in dem heutigen Stadium unseres Lebens an einer neuen Schwelle zu einer 'nicht-theistischen' Religiosität. Was wir nämlich benötigen, meint er,

ist nicht mehr eine infantilisierende, personalisierte 'Gott-Vater'-Religion, sondern das Anstreben und Verwirklichen ethischer Werte und Moral in Eigenverantwortung ohne Strafandrohung durch 'Sündenfall' und Heilserwartung im Jenseits für 'richtiges' Verhalten.

Und hier sehe ich als humanistische Psychologin sehr starke Parallelen zum Buddhismus und seinen Leitlinien. Eine Religion, die ausschließlich auf Selbstverantwortung gründet und ohne 'Sünde' und strafende Gottheit auskommt. Auch für die praktische Lebensbewältigung sehe ich hier starke Impulse.

Ich hatte das Glück, in Walter Karwath einem Menschen zu begegnen, der den Buddhismus in seinem Leben sehr undogmatisch und lebensfroh praktiziert und dem Vorurteil, Buddhismus sei eine asketische und weltfremde Religion, sein eigenes Leben und seine intensive Lebensfreude entgegensetzt.

Ich könnte mir daher sehr gut vorstellen, daß gerade dieses sehr auf praktische Lebensbewältigung in allen relevanten Bereichen ausgerichtete Buch wirklich vielen Menschen, die es lesen, wichtigste Hinweise gibt zur Bewältigung ihrer eigenen Lebensprobleme.

Vera Fischhof

Werner Gross Was erlebt ein Kind im Mutterleib

Herderbücherei 958, 160 Seiten, DM 7,90

Neuere Untersuchungen zeigen, daß Kinder schon im Mutterleib zu Erlebnissen fähig sind. Wie Werner Gross in seinem Artikel in diesem Heft darstellt, sind diese Erlebnisse sehr weitreichend. In seinem Buch hat er ausführlich alle Forschungen zusammengefaßt, und ich empfehle jedem, der sich dafür interessiert das preiswerte Buch auch zu lesen.

BM

Buchbesprechungen

Werner Gross

Finde ich meinen Körper, so finde ich mich

Herderbücherei Band 1127, DM 8,90

Dieses übersichtlich gegliederte und informative Buch hätte natürlich in Hologramm Nr.46 bei der Beschreibung der Körpertherapien erwähnt werden sollen. Das will ich hiermit nachholen, denn Werner Gross, selbst erfahrener Therapeut, den ich noch aus meiner Frankfurter Zeit kenne, hat wesentliche Körpertherapien mit praktischen Übungen, die jeder nachvollziehen kann, zusammengefaßt, um einen Überblick zu verschaffen. Da er alle beschriebenen Therapien kennt und praktiziert hat, kann er auch kompetente Urteile abgeben. Das Kapitel über Frau Middendorfs Atemtherapie hat mir besonders gut gefallen.

BM

Ronald Rippchen (Hrsg.)

MDMA – Die neue Sympathiedroge

Grüner Zweig 103, DM 7,50

In dieser Broschüre ist alles bislang Bekannte über MDMA (siehe Hologramm Nr. 43) zusammengetragen: vom ursprünglichen Patent bis zum Stand der Wissenschaft im April 1986. "Die Substanz unterliegt nicht dem Betäubungsmittelgesetz, besitzt jedoch stimulierende und halluzinogene Eigenschaften. Sie führt zu erweitertem Bewußtsein und steigert die Sinneswahrnehmungen. Die Dosis beträgt bei oraler Aufnahme 75-160 mg." (Betäubungsmittelgesetz, Kommentar, II. Aufl. Beck Vig.)

Wie wir ja schon geschrieben haben, ist es ohne therapeutische Führung (siehe Grof) nicht ratsam, auf eigene Faust Drogen zu nehmen. Bei dieser Droge gibt es zusätzliche Probleme. Wer jedoch unsicher ist, sollte sich auf jeden Fall ausreichend informieren, dazu ist dieses Büchlein gedacht.

BM

Jacques Dropsy

Lebe in deinem Körper

232 S., Kart., DM 34,-, Kösel

Die tiefe Disharmonie, die für unsere Kultur und unsere Epoche typisch ist, wird nirgends augenfälliger als im Gebrauch des eigenen Körpers. Dies zeigt sich am offenkundigsten in der mangelhaften Bewegungskoordination der meisten Zeitgenossen. Der Autor, der als Schauspieler, Psychologe und Gruppentherapeut reiche Erfahrungen auf dem Gebiet der Psychomotorik hat, sieht in der Disziplin von "expression corporelle" eine Möglichkeit, die Einheit von Geist und Körper durch das Stimmigwerden der Bewegung wiederherzustellen. Dabei geht er vor allem das Grundproblem des Mangels an Bewußtheit der Beziehungen an: Beziehungen zu sich selbst, zur eigenen Physis, zum eigenen Inneren mit den schöpferischen Kräften des Unbewußten, weiter zur räumlichen und zeitlichen Realität und zu anderen Personen. Durch Bewegungserziehung und Selbsterfahrung im Sinne von "expression corporelle" werden Entwicklungen in Gang gebracht, die über die eigene Persönlichkeitsbildung hinaus auf für therapeutische und sozialpädagogische Berufe von Bedeutung sind.

L.M.B.

Klausbernd Vollmar

Fahrplan durch die Chakren

204 S., DM 20,-, Werkstatt-Editon

Der "Fahrplan durch die Chakren" ist in jeder Hinsicht überraschend. Jene, welche die geschilderten Sachverhalte kennen, sind überrascht, wie die durch Jahrtausende geheimnisumwobenen Chakren (in Indien auch Lotusblüten genannt) plötzlich auf eine nüchterne, praktische Ebene bezogen werden konnten, in der Sprache der jungen Generation.

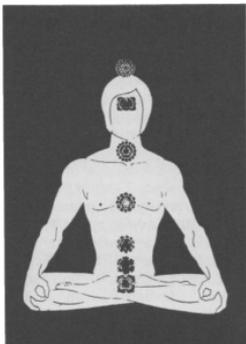
Wer die geschilderten Zusammenhänge nicht kennt, dem wird alles in nüchterner Sprache zugänglich gemacht. Wenn ich das Wort 'nüchtern'

gebrauche, so deshalb, weil alles in konkreter und ungewohnter Form geschildert wird, aber trotzdem ist stets eine liebevolle Grundgesinnung spürbar. Dieser geschulte Psychologe denkt therapeutisch, er will helfen und bedient sich der ganzen Klaviatur des asiatischen Yoga, sowohl des indischen wie auch des japanischen; ebenso sind ihm Zen-Buddhismus und Jin Shin Jyutsu vertraut. Er beschreibt die Entwicklung als von unten nach oben aufsteigend vom Muladhara-Chakra bis zum Sahasrara. Es scheint im asiatischen Sinne, trotzdem läßt er sich die Freiheit, auch einzelne Chakren herauszunehmen und je nach dem Zustand des betreffenden Patienten bevorzugt zu behandeln, z.B. wird bei der Verspannung der Herzzone das Herzchakra besonders geübt. Interessant ist dabei auch die Beachtung der seelischen Entwicklungsstadien, so daß der europäische Hintergrund, man kann sogar sagen, der christliche Hintergrund, spürbar wird. Denn mit der Behandlung des Anahata (Herzchakra) spricht er von Demut. Er spricht auch von Ehrfurcht. Alles dies sind ja unmoderne Worte geworden, aber bei ihm haben sie einen realen Klang. In der meditativen Betrachtung des Herzchakras kommt sogar das Wort vor von der Affirmation "Dein Wille geschehe".

Etwas überraschend war es für mich gewesen, daß er von der Untrennbarkeit von Körper, Geist und Seele redet, aber wahrscheinlich meint er, daß das Körpergefühl allein für die Entwicklung nicht ausreicht, sondern daß der Körper als resonanzgebend aufgefaßt werden muß für Geist und Seele und daß dadurch "Wirklichkeit" geschaffen wird. Ich traue Herrn Vollmar für die Zukunft noch eine neue Stufe der Erkenntnis zu.

Diese Chakren sind Energiezentren, in feinstofflicher Art zu denken. 7 Hauptknotenpunkte, welche die Beziehung zwischen Geist, Seele und Körper schaffen, sind ausführlich besprochen.

Das Buch muß natürlich mehrfach



gelesen werden, wenn man die dargestellten Strömungen nachfühlen oder sich nachgestalten will. Das Bewußtsein bewegt sich gleichsam in "Stationen" auf dem "Befreiungs"- (?) oder "Entwicklungs"-Weg (?) zu einem Ganzheitsbewußtsein; daraus entsteht das, was Rudolf Steiner Bewußtseinsseele nennt.

Die Lotusblüten sind Innenbewußtsein, und ich würde das Ganze so auffassen, daß das schöpferische Ich im Menschen diesen Zentren gleichsam begegnet und dadurch ein Innenraum der Kräfte entsteht. Der Autor kennt die Werde-Prinzipien und auch die Unzulänglichkeit. Auch bei Goethe wird ja "DAS Unzulängliche ... Ereignis" (oder "Erreicchnis"?) (Faust II).

Jedenfalls ist dem Autor die Kühnheit bewußt, mit der er an das Problem herangegangen ist wie auch die Ehrfurcht, mit der man die menschliche Konstitution betrachten sollte. Diese Art Psychologie ist meiner Ansicht nach eine Basis zur Selbsterfassung.

Dr.med. Olga von Ungern-Sternberg

Lexikon der östlichen Weisheitslehren

480 S., zahlreiche Abbildungen, DM 75.- Scherz Verlag

Das Interesse an östlichen Weisheiten nimmt im Westen immer mehr zu; nicht nur bei religiösen Suchern und Schwärmern. Auch die Wissenschaft stellt mit Erstaunen fest, daß Seher des Ostens schon vor Jahrtausenden Dinge erkannt haben, die in den letzten Jahrzehnten mit Hilfe neuester Techniken bestätigt worden sind. Daß etwa das Universum nicht statisch sondern dynamisch und in ständigem Wandel begriffen ist, wußten die Buddhisten bereits vor 2500 Jahren.

Das vorliegende Lexikon bringt als erstes seiner Art eine weitgespannte Übersicht über Grundbegriffe, Gedankensysteme, Welterklärungen, über innere Wege, mystische Schulungen und große Persönlichkeiten des Ostens. Der Bedarf an einem solchen Werk ist sicher sehr groß.

Buddhismus, Hinduismus, Taoismus und Zen werden stichwortweise in etwa 4000 Artikelchen besprochen und zwar nicht nur in trockener, sondern wo es geht, in lebendiger Art, mit Anfügung kurzer Legenden. Trotz der ungeheuren Fülle des Stoffes werden wichtige Begriffe großzügig behandelt. Dem Stichwort Buddhismus sind etwa zehn Spalten, dem Begriff Taoismus vier Spalten gewidmet, aber man sucht auch keinen weniger bedeutenden religiösen oder philosophischen Terminus vergeblich. Ein Aussprache-Verzeichnis und eine umfangreiche Bibliographie (Basistexte und Sekundärliteratur) ergänzen das Werk.

Unverständlicherweise ist der Jainismus, die wahrscheinlich älteste Hochreligion der Erde, sehr stiefmütterlich behandelt worden, obwohl er für die indische Geisteskultur unerhört wichtig war und ist. Das strikte Gebot von Ahimsa (d.h. Nicht-Verletzen) wurde für Ghandi, dessen Mutter eine Jaina war, zur beherrschenden Weltanschauung.

Für eine zweite Auflage des Lexikons wäre vielleicht eine Trennung von indischen und fernöstlichen Leh-

ren in zwei gesonderte Bereiche wünschenswert.

Trude Fontana

(Anm. d. Redaktion: Es ist auch unverständlich, warum der Scherz-Verlag Buddhismus und Zen separiert, wo doch beide ein- und derselben Religionsform zugehören. Sonst müßten ja sämtliche Varianten auf dem Titel genannt werden. Oder hat hier die Werbeabteilung die Hand im Spiel gehabt?)



-Kleinanzeige

TAI CHI CHUAN WORKSHOP mit Meister WILLIAM C.C.CHEN 23.-24.Aug. 86 in Düsseldorf

Dies ist eine seltene Gelegenheit, Tai Chi zu lernen mit einem bekannten Meister und wichtigen Schüler von Professor Cheng Man-ching. Es werden angeboten Klassen der Tai Chi Form, Partnerübungen, Anwendungen der Tai Chi Form. Für Anfänger u. Fortgeschrittene.

Tai Chi und Chi Kung Intensiv- und Weiterbildungskurs

Lehrerin: Linda Lehrhaupt, Senior Student von Meister Chen. Unterricht in Tai Chi Yang Stil kurze Form, Chi Kung, Taoistische Meditation. Der Kurs findet an acht Wochenenden vom August 1986 bis Mai 1987 statt. Die erste Veranstaltung innerhalb dieses Kurses ist der Workshop mit Meister Chen. Späterer Einstieg für den Intensiv-Kurs im Oktober möglich.

Weitere Information: Linda Lehrhaupt, Heinrichstr.87, 4000 Düsseldorf, Tel. 0211-631981

Buddhismus und Ernährung

Walter Karwath

"Der Mensch lebt nicht von dem, was er ißt, sondern von dem, was er verdaut".

(Christoph Wilhelm Hufeland)

Wie viele feste Vorstellungen und Halbwissen haben wir? Der folgende Artikel von Walter Karwath macht deutlich, daß Buddhisten keine Vegetarier sind und gesunde Ernährung zwar Geschmackssache, aber nicht unbedingt nur aus Rohkost bestehen muß. Die Frage des Tötens, um zu essen – und des Tötens überhaupt – wird von Karwath sehr sachlich unter buddhistischen Gesichtspunkten herausgearbeitet. Interessant ist der Artikel aber auch deshalb, weil einige Aspekte darin auch ohne weiteres auf andere Lebensbereiche übertragen werden können. (Die Redaktion.)

Leben ist ein Prozeßgeschehen, dem ein mit dem Verstand nicht auslotbarer Daseinstrieb zugrundeliegt. Das "nicht Verstehen" des Wesens dieses Prozesses, das Nichtwissen um seine letzte Leidhaftigkeit und das Begehren mit dem daraus resultierenden Anhaften, das die Wurzel des Leidens ist, sind mit dem Daseinstrieb gekoppelt. Auf dieser Basis kommt es zum Erleben von Geistigem und Körperlichem und damit zum Erleben einer Welt. Jeder Prozeß benötigt "Brennstoff" d.h. etwas, das gestaltend umgesetzt werden kann – etwas, das das Prozeßgeschehen erhält und somit "ernährt". Als Prinzip der Existenz bezeichnete daher der Buddha die Nahrung mit den Worten: "Alle Wesen bestehen durch Nahrung" (sabbe satta aharathitika). Leben kann ohne Nahrung ebensowenig bestehen wie

Feuer ohne Brennmaterial.

Nahrung ist also alles, was den personalen Daseinsprozeß, die aus den fünf Daseinsgruppen: Körperlichkeit, Empfindung (bzw. Gefühl), Wahrnehmung, Geistesformationen (bzw. Gestaltungen) und Bewußtsein bestehende Erscheinungsform, erhält. So werden vier Arten von Nahrung unterschieden:

1. die stoffliche Nahrung
2. der Bewußtseinseindruck (die Sinnesberührung = der Kontakt der Sinnesorgane mit den so erfahrenen Sinnesobjekten)
3. der geistige Wille (Denken und Überlegung)
4. das Bewußtsein

Stoffliche Nahrung ernährt den Körper, Sinnesberührung ernährt die Empfindung bzw. das Gefühl, geistiger Wille (als Grundlage des Wirkens = Karma) ernährt die Wiedergeburt, Bewußtsein ernährt die geist-körperliche Totalität, d.h. es ist die Grundlage der entsprechenden Welt-Erscheinung.

Solange Dasein besteht, ist Nahrung (in welcher Form auch immer) eine existenzielle Notwendigkeit. Man kommt um das Bedürfnis nach Nahrung nicht herum, solange Daseinstrieb, Anhaften und Begehren bestehen, bzw. solange (auch nach dem Erleben des Nirvanazustandes) auf Basis auslaufenden vergangenen Karmas die Daseinflamme noch bis zum endgültigen Erlöschen weiterbrennt oder solange ein Bodhisattva aus Mitleid im Daseinskreislauf präsent bleiben will.

Dasein beruht also auf der Einverleibung von Nährstoffen. Da diese nicht aus dem Individuum selbst stammen, bedeutet Existenz, immer auf Kosten von etwas anderem zu

existieren, seien dies nun andere Individualitäten (wie z.B. Pflanzen und Tiere) oder Produkte dieser Individualitäten (wie z.B. Milch, Butter, Honig oder Früchte).

Man kommt um die Nahrungsaufnahme also nicht herum, es sei denn, man verhüngert in tiefer, andauernder Meditation aus mangelndem Interesse an der Nahrungsaufnahme oder man gibt etwa seinen Körper zur Speise, wie dies einer legendären Erzählung nach der historische Buddha in einer seiner früheren Existenzen getan haben soll. Allerdings kann man solches Verhalten wohl schwerlich als für alle Menschen notwendig und zweckmäßig bzw. verbindlich erklären.

Die Erkenntnis, daß die Nahrung die Grundlage des Lebens ist und daß der Lebensprozeß nur beendet werden kann, wenn man ihm keinen Nährstoff mehr zuführt, bedeutet keine Empfehlung, sich dem Verhungern preiszugeben. Die Grundnahrung, die hier gemeint ist, ist das Begehren bzw. das damit verbundene Anhaften. Bezüglich der Art der stofflichen Nahrung werden hingegen keine bestimmten Vorschriften gemacht und es wird sogar empfohlen, an keiner Art der Nahrung zu hängen, wie z.B. die Verse 747, 748, 749 im Sutta-Nipata III/12 (in K.E. Neumann Bd. III, Artemis/Zsolnay 1957, S 171) zeigen:

"Was irgend auch an Leid entsteht, die Nahrung geht im Grunde vor; die Nahrung wo man schwinden läßt, nicht kann da Leid entwickelt sein."

In vollem Ausmaß gilt dies für jeden, der auf dem Bodhisattva- oder Arhat-Wege den höchsten Zustand

vollkommener Erleuchtung und Leidbefreiung anstrebt. Auf dem weltlichen Wege und damit für die Mehrzahl der Menschen wird sich im Rahmen allgemeiner Verringerung von Begehren und Anhaften schon eine weniger nahrungsbetonte Einstellung als nützlich erweisen.

In Majj.Nik.II, 2. Rede (bei K.E. Neumann, w.o. Bd.I, S 91) sagt der Buddha bei der Schilderung seiner anfänglichen asketischen Lebensweise (die er dann aufgab, weil sie ihn nicht weiterbrachte): "Manche Asketen und Brahmanen, Sariputto, sagen und lehren: 'Die Nahrung läutert.' Und sie ermahnen: 'Laßt uns von Bohnen leben', 'Laßt uns von Sesam leben', 'Laßt uns von Reis leben'". Und er schildert, wie er im Verlauf seiner asketischen Lebensweise bei solch einseitiger und unzureichender Ernährung weder geläutert noch erleuchtet sondern nur total entkräftet wurde.

Das Ziel des Buddhismus ist die vollkommene Leidfreiheit auf Basis höchster Einsicht und absoluter Güte. Dieses Ziel ist nur zu erreichen durch das Aufgeben des ich-zentrierten Begehrens. Aber auch das Teilziel relativer Leidfreiheit auf dem weltlichen, nicht aus dem Daseinskreislauf herausführenden Wege ist nur durch eine beträchtliche Verminderung des ich-zentrierten Begehrens zu verwirklichen. Jede dogmatische Festlegung auf eine bestimmte Art der Ernährung würde wieder nur eine grundsätzliche Tabuisierung und damit ein weiteres Anhaften bedeuten. Wir finden daher im Buddhismus keine speziellen Speise- und Fastengebote, wie etwa im Judentum und im Islam und auch nichts, was der christlichen Fastenzeit oder dem Gebot, am Karfreitag kein Fleisch zu essen, entspricht. Ein Ordensangehöriger muß sogar alles essen, was er auf seinem Almosenengang in seinen Topf bekommt, auch wenn das Fleisch ist. Da so oft auch nicht zusammenpassende Speisen in der Bettelschale landen bzw. auch zu fette oder sonst nicht jedem Magen bekömmliche, gab und gibt es bei Ordensangehörigen relativ häufig die verschiedensten Ma-

gen- und Darmstörungen. Ein Ordensangehöriger darf nichts zu rückweisen, außer Fleisch, wenn ihm diesbezüglich bekannt ist, daß ein Tier extra für ihn getötet wurde. Ist er es trotzdem, so ist dies zwar ein Vergehen gegen die Ordensregeln, nicht aber ein an sich unmoralisches Verhalten, denn für den Laien existiert überhaupt kein Verbot des Fleischessens. Es genügt das Karmagesetz als Regulativ.

Im Amagandha-Sutta (Sutta-Nipata II/2) heißt es:

"Lebendiges töten, schlagen, es mißhandeln, fesseln, Diebstahl und Lügenwort, Betrug und Hintergehung, Heuchelnde Hinterlist, Verführung von Ehefrauen, – Anrücklich ist wohl dies, nicht aber Fleischgenuß!"

In einer Jataka Erzählung bietet sich sogar der Buddha als Hase einem Asketen als Speise an.

Gibt es eine richtige Ernährung?

Buddhismus ist immer ein mittlerer Weg zwischen den Extremen. Solche Extreme sind z.B. harte Askese und vollkommene Zügellosigkeit. Aber auch das fanatische Einschwören auf eine bestimmte Kost (sei sie nicht-vegetarisch oder vegetarisch) ist ein Extrem, das eher zum Anhaften als zum Loslassen führt.

Der Mensch gehört seinem Körperbau nach zu den Allesfressern (Omnivoren) d.h. er ist ein Wesen, das seiner Anlage nach auf eine gemischte Nahrung angewiesen ist. Er besitzt den Reiß-Eckzahn des Fleischfressers, sein Darm ist kürzer als der des Pflanzenfressers, aber länger als der eines reinen Fleischfressers und seine Speicheldrüsen sind kleiner als die des Pflanzenfressers, jedoch größer als die des reinen Fleischfressers. Dies weist darauf hin, daß die Mehrzahl der Menschen ihre Nahrung sowohl aus dem Pflanzen- als auch aus dem Tierreich beziehen wird, wobei der Anteil des Pflanzenreichs etwa zwei Drittel beträgt. Da aber nie alle Organismen ganz gleich sind und

alles Lebendige eine ziemliche Spielbreite hat, wird es auch immer Menschen geben, deren Eiweißbedarf geringer ist und durch pflanzliches Eiweiß allein gedeckt werden kann, ebenso wie solche, die einen höheren Eiweißbedarf haben, für die selbst Eiweißprodukte tierischer Herkunft wie Milch, Käse und Eier nicht ausreichen und die daher Fleischkost benötigen.

Es gibt z.B. Menschen, deren Vitamin B12-Bedarf nur durch Fleischgenuß ausreichend gedeckt wird: So können Säuglinge vegetarischer Mütter ein mitunter massives B12-Mangelsyndrom mit megaloblastischer Anämie, Hauthyperpigmentierung und sogar cerebralem Koma entwickeln. Es läßt sich diesfalls im Harn eine Methylmalonsäureurie nachweisen, die dem Arzt anzeigt, daß er dem Kind Vitamin B12 zuführen muß, wodurch es dann wieder völlig gesund wird.

Bei Vegetarierinnen können auch speziell durch ihre Kost hervorgerufene Östrogen (= weib. Geschlechtshormon) Mangelerscheinungen auftreten. Sie haben infolge der fleischfreien Kost schon an sich niedrigere Östrogenspiegel. Durch die faserreiche Kost kommt es dazu noch zu beschleunigter Darmpassage mit voluminösen Stühlen. So wird mehr Östrogen ausgeschieden, zumal auch im enterohepatischen Kreislauf weniger Östrogen rückresorbiert wird.

Tierisches Eiweiß (wie es sich in Fleisch, Fisch, Milch und Eiern findet) ist überdies biologisch höherwertig und damit für die Ernährung wertvoller als pflanzliches Eiweiß, weil es in seiner Zusammensetzung dem menschlichen Körpereiwweiß ähnlich ist. Es steigert die Leistungsfähigkeit und ist interessanterweise besonders wichtig für Tätigkeiten, die mit geistiger Anstrengung verbunden sind. So ist z.B. die Reaktionsgeschwindigkeit des geistig arbeitenden Menschen von seiner Eiweißversorgung abhängig. In Notzeiten mit extremem Fleischmangel war gerade bei den geistig Schaffenden vielfach ein deutliches Nachlassen

ihrer Spannkraft festzustellen. Schließlich fällt ja auch die rapide Evolution des Hominidengehirns mit einer Volumszunahme auf das Dreifache, die im mittleren Pleistozän einsetzte und die Grundlage unserer "Menschwerdung" ist, mit der Zunahme der Jagd und einem erhöhten Fleischgenuß zusammen (siehe z.B.: Aries, Bejin, Foucault u.a. "Die Masken des Begehrens und die Metamorphose der Sinnlichkeit – Zur Geschichte der Sexualität im Abendland", S. Fischer 1984, S 19).

Der durchschnittliche Tagesbedarf an Eiweiß beträgt etwa 70-80 Gramm. Während aber selbst eine höhere Eiweißaufnahme unter normalen Umständen keine schädlichen Auswirkungen hat (-Eiweiß wird unter gewöhnlichen Verhältnissen im Körper nicht abgelagert, jedes aufgenommene Eiweiß wird wieder zersetzt-), so hat eine in der Eiweißzufuhr unzureichende oder mangelhafte Ernährung sehr schädliche Folgen: Es kommt zu pathologischen Veränderungen in der Leber und zu einer Verringerung der Widerstandsfähigkeit gegenüber Belastungen, Stresssituationen und toxischen Substanzen. Die Empfindlichkeit der Zelle gegenüber ionisierenden Strahlen und Toxinen ist erhöht. Der Stoffwechselabbau von Benzpyren (das sich z.B. im Steinkohlenteer, im Zigarettenrauch sowie in Auspuff- und Industrieabgasen findet) wird vermindert und die Giftigkeit der meisten Pestizide (Schädlichsbekämpfungsmittel) wird erhöht, weil die Aktivität der entgiftenden Leberenzyme (=Fermente bzw. Biokatalysatoren) aufgrund der unzureichenden Eiweißzufuhr reduziert ist, was wieder eine höhere Konzentration toxischer Metaboliten (=Stoffwechselprodukte) zur Folge hat. Bei Kindern kommt es durch Eiweißmangel zu einer "Kwashiorkor" genannten Krankheit (mit Ödemen, Hautwunden und Leberschäden).

Eine vegetarische Ernährung wird sich nur für diejenigen Menschen als ausreichend erweisen, die im Rahmen der vorhin erwähnten Spielbreite des menschlichen Organismus dazu konstitutionell disponiert

sind. Sie vermag diesfalls den Menschen durchaus auf vollkommener körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit erhalten. Besondere Vorteile, wie sie von den Anhängern vegetarischer Lebensweise behauptet werden, kommen einer derartigen Ernährung allerdings nicht zu. Dagegen hat sie gewisse Nachteile wie: schlechte Ausnutzung der Nahrung (besonders der Eiweißstoffe, infolge der reichlichen unverdaulichen Bestandteile dieser Kost) und großes Volumen. Die Sonderform reiner Rohkosternährung stellt meist sogar eine ausgesprochene Unterner-nährung dar, da gewöhnlich die dabei aufgenommene Nahrung entweder an sich oder infolge mangelhafter Ausnutzung nicht ausreichend ist. Eine kurzfristige vegetarische Ernährung kann aber für jedermann zweckmäßig und heilsam sein bei verschiedenen Krankheiten sowie ganz allgemein zur Umstimmung des Stoffwechsels. Es gibt dafür auch spezielle zweckmäßige Diätformen wie z.B. die aus Milch-Semmelkost bestehende Mayr-Kur, Reisdiet, Kartoffel-Gemüse-Obsttage, Saftfasten etc.

Da die Auswahl der Kost mit dem Erleben bestimmter psychischer Zustände in gewissem Zusammenhang steht (etwa so, wie die bei dem früher in der Christenheit beliebten Geißeln entstehenden Wundtoxine Halluzinationen = verschiedenartige Trugwahrnehmungen bzw. Visionen = imaginative oder halluzinatorische optische religiöse Erscheinungen hervorrufen können), haben zu allen Zeiten Menschen auf der Suche nach religiöser Erfahrung sowohl das Fasten geübt (was ja der Buddha anfänglich auch versuchte, aber wieder verwarf) als auch sich der vegetarischen Ernährung zugewandt. Fasten, etymologisch von "festhalten" (an den Fastengeboten) komend, gibt es in der Kulturgeschichte übrigens nicht nur als "kathartisches" Fasten zur vorbereitenden Reinigung des Erleben religiöser Ausnahmezustände, sondern auch als "apotropäisches" Fasten zur Entsühnung und Abwehr von Unheil. Allerdings sei gleichfalls nicht vergessen, daß in der menschlichen Geschichte auch

der religiöse Kannibalismus eine nicht unbedeutende Rolle spielte: das Verzehren des Gottes bzw. von Mana = übernatürliche Kraft in Gestalt eines Menschen oder eines Tieres. Eine sublimierte Form davon ist die Eucharistie.

Die vegetarische Ethik

Die Grundlage der vegetarischen Praxis ist aber weltanschaulicher Natur. Ausschlaggebend ist die Einstellung, kein Tier seines Lebens berauben zu wollen, geboren aus einem tiefen Gefühl der Einheit mit der Natur. Allerdings hat selbst die konsequenteste Praxis gewisse Grenzen, die der anonyme Aphorismus aufzeigt: "Ein Vegetarier ist ein Mensch, der kein tierisches Leben ißt, das man ohne Mikroskop sehen kann".

Auf solch weltanschaulicher Basis finden wir die vegetarische Ernährungsweise in den verschiedensten Religionen wie etwa in dem Parisismus Zarathustras, im Jainismus, bei den Pythagoräern, bei gnostischen Sekten, bei den Montanisten, bei den Katharern und im Hinduismus, wobei aber z.B. im Hinduismus trotzdem Tiere zu Opferzwecken getötet werden. Im 19. Jhd. formierten sich im Abendland die entsprechenden Bestrebungen zu einer vegetarischen Bewegung auf weltlicher Basis. Abgeleitet vom lateinischen "vegetalis" = zum Leben gehörig, vegetus = frisch, lebendig und vegetare = "beleben", entstand zuerst in England das Wort "vegetarian" für einen Menschen, der sich nur von pflanzlicher Kost mit dem Zusatz von Milch, Butter, Käse und Eiern ernährt. Die Bewegung wurde 1809 in der Nähe von Manchester von Mitgliedern der "Bible Christian Church" gegründet, die dann auch 1847 in Manchester eine weltliche Organisation etablierten, die sich "Vegetarian Society" nannte und auf die alle anderen vegetarischen Organisationen zurückgehen. Im 2. Weltkrieg waren in England 120.000 Personen als Vegetarier registriert. 1908 wurde die

"International Vegetarian Union" geschaffen.

Vegetarische Puristen betrachten dann auch den Genuß von tierischen Produkten (wie Milch und Eier) als Tötung von keimendem Leben und als Ausbeutung der Tiere und gründeten 1944 die "Gesellschaft für Veganismus" (von lat. vegeo, vegere = lebhaft, munter sein, verwandt mit "wecken"), die für eine ausschließlich pflanzliche Ernährung eintritt.

Die Vegetarier argumentieren auch (außer der Betonung der Heiligkeit jeden Lebens), daß Fleisch in Bezug auf die Ernährung ökonomisch sei, weil zur Viehzucht viel mehr Land benötigt werde als für den Ackerbau und weil ein großer Teil der Kornproduktion der Welt an Nutzvieh verfüttert werden müsse. Außerdem verursache Fleisch, zum Unterschied von der alkalisierend wirkenden Pflanzenkost eine saure Reaktion im Körper (was aber entgegen ihrer Ansicht in vielen Fällen sogar nützlich ist), rufe verschiedene Krankheiten wie Rheumatismus etc., hervor (was nur sehr bedingt stimmt; die Anlage zu Gicht z.B. besteht primär unabhängig von Fleischgenuß, mageres Fleisch ist erlaubt und nur Innereien sind schädlich) und wirke zu sehr stimulierend.

Makrobiotik und Zen

Kurz gestreift sei in diesem Zusammenhang noch die Makrobiotik. Der aus dem Griechischen abgeleitete Name bedeutet etwa: die Lehre, das Leben "groß" im Sinne von lang und umfangreich zu gestalten. Er wurde schon 1798 von dem Leibarzt der Königin Luise von Preußen Dr. Christoph Wilhelm Hufeland für sein Buch "Makrobiotik oder Die Kunst, das menschliche Leben zu verlängern" verwendet. Der 1966 im Alter von 72 Jahren verstorbene japanische Nahrungsphysiologe und Philosoph Georges Ohsawa bediente sich des Ausdrucks "Makrobiotik" im Zusammenhang mit dem Wort "Zen", um damit anzuzeigen, daß sein Programm der Verbindung von (auf Basis der Berücksichtigung ihrer Yin- und Yang-Qualitäten) harmo-



nisch ausgewogener Kost und praktizierter zen-buddhistischer Lebenseinstellung optimale Lebensqualität garantiert. Es gibt aber schon an sich keine für alle Menschen gleichermaßen optimale Kost und auch die beste Lebenseinstellung auf Basis buddhistischer Einsicht und Praxis kann karmatisch bedingte körperliche Mängel nicht immer beseitigen. Eine praktizierte "Zen-Makrobiotik" hat es nie gegeben, sie ist eine Erfindung Ohsawas. Es gibt nur einige Tempel, in denen fleischlos gegessen wird, und das meist nur auf Trainingsdauer. Ansonsten ist es auch im Zen dem einzelnen überlassen, ob er Fleisch ißt oder nicht. Ebenso wird weder im Zen-Buddhismus noch in anderen buddhistischen Schulen die Kost nach den makrobiotischen Gesichtspunkten Ohsawas ausgewählt. Wenn auch vorwiegend vegetarisch, ist die makrobiotische Kost übrigens nicht auf die Vermeidung von tierischem Eiweiß ausgerichtet.

Wenn Ohsawa in seinem Buch "Zen Makrobiotik" das gesellschaftliche Paradies und das Freisein von jeglicher Krankheit auf Basis makrobiotischer Ernährung verspricht, so ist das ebenso absurd wie etwa Tolstois Behauptung: "Wenn die Völker vegetarisch lebten; wären Kriege unmöglich." Makrobiotik ist (im Gegensatz zu seiner Behauptung auf S.20) auch nicht die Grundlage für Satori. Wenn Ohsawa (S.30) schreibt: "Im Buddhismus, beson-

ders im Zen Buddhismus, muß man strenge diätetische Richtlinien strikt einhalten", so entspricht dies nicht den Tatsachen.

Interessanterweise spricht Ohsawa auch von der Wichtigkeit des Glaubens (wobei er auf S.88 auch ausdrücklich die Bedeutung des Glaubens an "Gott, den Schöpfer des unendlichen Alls" hervorhebt) sowie des "Betens und Fastens", was ebenfalls illustrieren mag, daß er einfach eigene Ansichten mit einem buddhistischen Etikett versehen hat.

Aber auch medizinisch sind seine Auffassungen nicht immer richtig und nicht für alle Gesunden und Kranken unbedingt heilsam. So ist gesalzene Kost in vielen Fällen schädlich. Weder Alkalose noch Acidose sind erstrebenswert, sondern ein ausgeglichener Säure-Basen Haushalt. Im Harn reicht die normale Spielbreite der pH Werte von 4,5 - 8 (pH 7 = neutral). Bei normalen Harnmengen, normaler Kost und normalem Säure-Basen Haushalt finden wir aber saure Werte (5,0-5,5). Für manche Krankheiten ist eine Alkalisierung nützlich, für manche wieder eine Ansäuerung. Die Anweisung, wenig zu trinken, kann bei dazu disponierten Personen z.B. zu Nierensteinbildung führen, ist aber auch sonst (außer etwa bei schwer Herzkranke) eher nachteilig. Wenn Ohsawa (auf S.90) sagt: "Nichts ist leichter zu heilen als Krebs" (sowohl durch makrobiotische Kost als auch interessanterweise durch "Vertrauen zur Lehre Christi: Beten und Fasten") so erweckt er damit absolut falsche Vorstellungen und Hoffnungen, was u.a. dazu führen kann, daß Patienten sich von einer zweckmäßigen Therapie (die durchaus auch naturheilkundlicher Art sein kann, wie etwa in der Isells- oder Paracelsus-Klinik) abhalten lassen. Ebenso unzutreffend sind seine Behauptungen, es gebe bei makrobiotischer Ernährung keine unheilbaren Krankheiten und man könne mit makrobiotischer Kost Diabetes (innerhalb von 10 Tagen!, S. 91), Glaukom, Hämophilie, Syphilis (sehr leicht!), Morb. Parkinson, alle Herzkranheiten und

Schizophrenie heilen und bei makrobiotischer Kost keine Gonorrhoe bekommen! Nach Ilse Klausnitzer ("Wegweiser in die Makrobiotik", Drei Eichen Verlag 1979, S 85) kann man auch Parasiten im Magen-Darm-Trakt und Amöbenruhr makrobiotisch behandeln! (Anm. d. Hologr.Red.: Im "Buch der Makrobiotik" und "Natürliche Heilung mit Makrobiotik" stellt Michio Kushi, ein früherer Mitarbeiter Ohswas, viele Fehler aufgrund medizinischer Erkenntnisse und langjähriger Erfahrung mit Makrobiotik richtig. Deshalb sollten Leute, welche die Grundidee der ausgeglichenen Ernährung für richtig halten, sich hier informieren.)

Das menschliche Wesen hat spirituell wie physiologisch eine beträchtliche Spielbreite. In übereinstimmung mit dem buddhistischen Karma-Konzept gibt es nicht "den" Menschen, sondern mehr oder weniger verschiedene menschliche Individuen mit den mannigfaltigsten (oft auch gegensätzlichen) Bedürfnissen, Dispositionen, Neigungen, Eigenschaften und Notwendigkeiten. Man kann weder den spirituellen noch den materiellen Bedarf der Menschen verabsolutieren bzw. über einen Leisten schlagen. Daher gibt es auch keine für alle Menschen gleichermaßen optimal geeignete Kost und bei den verschiedenen Gesundheitsstörungen sind jeweils ganz verschiedene (oft auch gegensätzliche) Diätformen zweckmäßig und notwendig.

Die jeweilige "Normalkost" einer Gemeinschaft wird bestimmt von körperlichen Bedürfnissen, traditionellen bzw. anerzogenen Vorlieben und Abneigungen, gängigen religiösen Vorstellungen, Gegebenheiten der Konstitution und Möglichkeiten der Nahrungswahl und Nahrungsbeschaffung. Abweichungen davon (d.h. bestimmte Diätformen – vom griech. "diaita" = Lebensweise, Lebensunterhalt, Kost –, wobei man heute unter Diät eher Schonkost bzw. Sonderkost versteht) finden wir auf individueller Basis. Sie können konstitutionell bedingt sein oder auf anderen (z.B. religiös-philosophischen) Vorstellun-

gen und Überzeugungen beruhen. Sie können sich ebenso auf Aberglauben, Vorurteil und Abscheu gründen, wie auf spirituelle Einsicht und Alliebe. Keinesfalls kann man sie zu einer allgemeinverbindlichen Norm erheben.

Interessanterweise leben viele Menschen bei relativ ungesunder Kost ohne Beschwerden, fühlen sich wohl, sind kaum krank und erreichen ein hohes Alter. Umgekehrt garantiert auch die gesündeste Kost nicht, daß man von Krankheiten verschont bleibt und lange lebt.

Sehr "gesund" lebende Hypochonder führen trotzdem meist ein recht elendes Leben. "Auch 'natürliche' Nahrung kann giftig sein" lautete die Überschrift eines Artikels in der "Medical Tribune" (vom 26.10.79), in dem die auch in "natürlicher" Nahrung vorhandenen Schadstoffe hingewiesen wurde.

Nahrungswahl beruht auf Selbstverantwortung

Im allgemeinen wird der Mensch die Erfordernisse seiner Ernährung sowohl durch den Appetit, gleichbleibendes Körpergewicht und Wohlbefinden kontrollieren, als auch durch sein "Gewissen", - und dies ist eben nicht von einem Gott normiert, sondern beruht auf individueller Sicht bzw. Erkenntnis und gesellschaftlicher bzw. tradierter Norm.

Es ist verständlich, daß sich Menschen zu ihrem eigenen oder zum Wohl anderer, die sie brauchen, möglichst gesund erhalten wollen. So wie es etwa Bert Brecht in dem Gedicht ausdrückt:

"Der, den ich liebe, hat mir gesagt, daß er nicht braucht. Darum gebe ich auf mich acht, sehe auf meinen Weg und fürchte von jedem Regentropfen, daß er mich erschlagen könnte."

Aus diesem Grund finden wir auch in der Geschichte immer verschiedenste Empfehlungen für die Ernährung Gesunder wie z.B. im Taoismus, bei den Medern und den Ägyptern,

bei den Juden, bei den alten Griechen (z.B. Pythagoras, der die vegetarische Ernährung vertrat, Hippokrates, Akron von Agrigent, der ein Buch über die Nahrung Gesunder schrieb etc.), im Mittelalter bei der Schule von Salerno, die nur Pflanzenkost empfahl, ebenso wie bei Hugo und Theoderich von Lucca, die wieder Wein, Brot, Fleisch und Eier befürworteten, bei Hufeland, der in seiner "Makrobiotik" lediglich Mäßigkeit im Essen und Trinken für notwendig hielt und gegen Fleisch und Bier nichts einzuwenden hatte (wenn er auch anriet, den Anteil der Nahrung an Vegetabilien möglichst hoch zu halten) und bei den verschiedenen Vertretern oft sehr divergenter Ernährungsweisen in unserer Zeit.

All das kann jeweils durchaus nützlich und hilfreich sein, ist aber nicht allgemeingültig. Zudem bedingt und garantiert auch die gesündeste und mit höchster Moral in Einklang stehende Ernährung keineswegs prinzipiell spirituelle Höherentwicklung oder auch nur wirkliche Menschlichkeit. Säufer (wie der Sakyur Sarakani im Sam.Nik.) können grundlegende Weisheit erreichen und Fleischesser können sanfte und gütige Menschen sein. Viele Fleisch verabschauende tierliebende Menschen sind streitsüchtige Menschenhasser und -verächter und Adolf Hitler war bekanntlich Vegetarier, Nichtraucher und Abstinenzler.

Jemand kann sowohl aus konstitutionellen oder diätetischen Gründen, aus Sparsamkeit oder aus körperlichem Ekel (wie interessanterweise bei Magenkrebs) Fleisch verabschauen, als auch aus Gewissensgründen, wenn ihm das Bewußtsein, die Tötung eines Lebewesens zu verursachen oder an ihr zu partizipieren, Schuldgefühle und Qual verursacht. Dies ist durchaus legitim bzw. in der zweiten Variante auch ethisch hochstehend, aber man sollte dies nicht sozusagen zur religiösen Grundlage machen.

Religion sollte mit einer Rückverbindung mit der unbekanntesten Seite des Lebens befaßt sein, mit der Suche nach Erfahrung der So-Heit

(des wahren Sachverhaltes). Auf diese Suche begeben sich keineswegs nur Gesundheitsenthusiasten und Vegetarier sondern auch Fleischer und Menschen, die nicht besonders an einer bestimmten, gerade als besonders gesund geltenden Lebensweise interessiert sind – ebenso wie solche, die Fleischgenuß mit ihrem Gewissen vereinbaren können. Erfahrungsgemäß sind letztere keineswegs vom Erreichen der Erleuchtung ausgeschlossen und ersteren garantiert ihre Ernährungsweise allein nicht den Erfolg. Manchmal sind die Verfechter spezieller Ernährungsweisen sogar recht fanatisch, aggressiv und intolerant, machen quasi aus ihrer Ernährungsweise eine Ersatzreligion und befinden sich keineswegs auf einer höheren spirituellen Ebene. Umgekehrt wird ein Mensch, der die höchste Einsicht erlangt hat, auch wenn er selbst sich etwa von vegetarischer Kost nährt oder nur Fleisch von einem Tier ißt, das nicht extra für ihn getötet wurde (wie es etwa ein Mönch auf einem Almosenweg bekommen kann), diese Ernährungsweise nicht für allgemein verbindlich erklären, wie wir dies am Beispiel des historischen Buddha sehen können. Der Vorschlag Devadattas (eines Cousins des Buddha, der Versuche machte, den Sangha zu spalten und der auch einen Mordanschlag auf den Buddha verübte) vegetarische Kost für die Jünger des Buddha als verbindlich zu erklären, wurde vom Buddha abgelehnt, der ausdrücklich erklärte, daß ein Ordensangehöriger Fleisch essen könne, wenn er weder gesehen noch gehört habe, noch vermuten könne, daß das Tier extra für ihn getötet wurde (Kullavagga VII;3,14,15). Absolut verworfen wurden jedoch die Tieropfer, die die eher vegetarischen Hinduisten reichlich darbrachten und noch heute darbringen, was übrigens auf die Hindus abgefärbt hat, so daß sich in den hinduistischen Gebieten die Zahl der Tieropfer (die von den Veden als religiöse Pflicht gefordert werden) durch buddhistischen Einfluß doch beträchtlich verringerte.

Buddhistische Ernährungsvielfalt

Der buddhistische Autor John Blofeld notiert: "Viele Buddhisten, besonders Mönche und Nonnen, befolgen strikt bestimmte Ernährungsregeln, doch variieren diese je nach Klima und kultureller Umgebung. Chinesische Mönche sind strenge Vegetarier. Tibetische und mongolische Lamas, die in Gegenden leben, in denen wenig wächst, sind es nicht, obwohl sie niemals absichtlich töten oder veranlassen, daß Tiere nur für sie getötet werden. In Südost-Asien machen sich die Mönche zur Zeit der Morgendämmerung auf den Weg, um von den Gläubigen Gaben an Lebensmitteln entgegenzunehmen, von denen keine zurückgewiesen wird, sei sie vegetarisch oder nicht. Andere buddhistische Länder haben andere Bräuche. Es gibt keine festgelegten Regeln, die von allen befolgt werden, und so können sich westliche Buddhisten an einer ganzen Reihe von Beispielen orientieren. Es geht in erster Linie darum, daß man nicht an der absichtlichen Zerstörung von Leben beteiligt ist; als nächstes kommt die Notwendigkeit der Genügsamkeit, da Übermaß und Gier den meditativen Fortschritt beeinträchtigen. Jegliche Selbstverwöhnung ist schädlich, aber ebenso schädlich ist andererseits übertriebene Askese. Das Beste ist, dem mittleren Weg zwischen Selbstverwöhnung und unnötiger Selbstkasteiung zu folgen". ("Selbstheilung durch Kraft der Stille", Scherz Verlag, S 168.)

Deutlich sagt auch Hans Wolfgang Schumann (in "Buddhismus", Walter Verlag 1976, S 93): "Werden die Berufe des Schlächters und Fleischhändlers auch disqualifiziert – die Schlußfolgerung, daß sich daraus für alle Bekenner des Dharma das Gebot des Vegetarismus ableite, ist unzutreffend. Freilich bleibt es nicht aus, daß ein ernsthafter Heilsucher seinen Fleischgenuß aus Mitleid mit den Wesen vermindert oder einstellt, aber er kann sich dabei nicht auf eine Weisung des Buddha berufen."

Im buddhistischen Tantrismus (der auf der Basis der Kontinuität alles Existierenden die vorhandene Polarität benützt, um über die Vereinigung der Pole die "So-Heit" zu erleben) wird im "panca makara" Ritus sowohl die sexuelle Vereinigung praktiziert als auch Fleisch, Fisch, Wein und geröstetes Getreide genossen. Das sinnliche Luststreben soll damit durch Erfahrung (bei selbstverständlich gleichzeitiger meditativer Übung) überwunden werden, nach dem Motto "Wer zu Boden fällt, muß sich mit Hilfe des Bodens wiedererheben" (Kularnava Tantra). In diesem Sinne schrieb Aldous Huxley am 11.2.62 an Timothy Leary: "Tantra lehrt einen Yoga des Sexus, einen Yoga des Essens (sogar des Essens verbotener Nahrung und des Trinkens von verbotenen Getränken). Das gewöhnliche Leben wird sakramentalisiert, so daß jedes Geschehnis sich zu einem Mittel gestalten kann, durch das Erleuchtung durch konstantes Gewahrsein erlangt und verwirklicht wird. Dies ist der höchste Yoga – gewahr zu sein, und selbst des Unbewußten bewußt – auf jeder Ebene, von der physiologischen bis zur spirituellen."

Helmut von Giasenapp weist (in "Buddhistische Mysterien", Stuttgart 1940, S 169 ff) darauf hin, "daß der Tantrismus die Leidenschaften, welche das Weltleben in Gang halten (und die daraus resultierenden Handlungen, A.d.V.), nicht als radikale Übel an sich auffaßt, sondern vielmehr lehrt, daß sie zu ihrer absoluten Größe gesteigert, ihre Unreinheit verlieren... Der Sinn ist doch wohl dieser: absolut genommen, haben diese Handlungen nichts Unreines an sich, denn sie bilden genau ebenso wie Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther die Grundlage der Existenz jedes Einzelwesens. Würden wir nicht andere Wesen töten, so würden wir verhungern müssen und keinen Schritt tun können, würden wir nicht das Schaf seiner Wolle berauben, so könnten wir uns nicht kleiden, würden wir nicht sexuell verkehren, so würde keine Fortpflanzung stattfinden, würden wir

nicht in den Worten der konventionellen Welt des Scheins reden, so würden wir überhaupt nicht in Gesellschaft leben, würden wir nicht durch raue Rede usw. uns Geltung verschaffen, so würden wir uns nicht durchsetzen können. Alle diese Handlungen sind deshalb, absolut genommen, keine Sünden, sie werden erst unter bestimmten Bedingungen zu solchen... Daß selbst die größten Verbrechen die Erreichung der Erlösung nicht ausschließen – wenn nämlich die Voraussetzung derselben, die Erkenntnis, gewonnen worden ist –, zeigen zwei berühmte Beispiele aus der buddhistischen Heilsgeschichte: Devadatta, der ein Schisma in der Gemeinde hervorrief und dem Buddha nach dem Leben trachtete, gelangte zwar zur Strafe für seine Verbrechen in die Hölle, gleichwohl aber wird er, wie der "Lotus des Guten Gesetzes" (Kap. 11, 46 f) prophezeit, nach äonenlanger Läuterung die Buddhachchaft erreichen. Ja, schon in derselben Existenz ist das Heil von dem zu verwirklichen, der in ihr das höchste Wissen gewann: der Räuber Angulimala erreicht dem Pali-Kanon zufolge schon bei Lebzeiten die unverlierbare Heiligkeit des Arhat.

Wie Alexandra David-Neel in "Heilige und Hexer" (Brockhaus, Wiesbaden 1983) berichtet, besteht in Tibet auch die Ansicht, daß ein Mensch Fleisch in einem Sinne zu sich nehmen kann, der ihn befähigt, "das von dem Tiere auf ihn übergegangene in Verstandes- und Geisteskraft umzusetzen, die dann in ihm in Form seiner eigenen Tätigkeit wiedergeboren würde", – und somit letztlich sogar auch dem Tier zugute kommt.

Leben und Tod

Wir können also sagen, daß der Buddhismus zwar das Töten als unheilsam und verwerflich charakterisiert, das aus Gier, Haß und Wahn erfolgt und ein Wesen seines Lebens beraubt, welches dieses sein Leben als sein höchstes Gut betrachtet, – daß er aber gleichwohl eine pragma-

tische (sachbezogene, den Tatsachen Rechnung tragende) Haltung unter Berücksichtigung jeweils gegebener Verhältnisse einnimmt. Die fünf Sittenregeln sind keine Gebote, sondern Empfehlungen für ein spirituell wie gesellschaftlich heilsames Verhalten. Jeder muß selbst sehen, inwieweit er sie vollkommen oder weniger vollkommen erfüllen kann. Er muß sich nur bewußt sein, daß er die karmatischen Folgen seines Verhaltens selbst zu tragen hat. Und er sollte auch daran denken, daß das Befolgen der Sittenregeln nur eine Grundlage seiner Lebenspraxis darstellt und daß auch das beste sittliche Verhalten allein nicht zur Erleuchtung führt.

Somit entscheidet subjektiv das eigene Gewissen auf Grund eigener Ansicht, ob jemand jeweils den Fleischgenuß vor sich verantwortet oder nicht. "Der Buddhist ist nur dazu da, sich selber als das zu erleben, was er ist, und daraus die Folgerungen, theoretische und praktische, begriffliche und gegenständliche zu ziehen" sagt Paul Dahlke. Ergibt sich aus solchen Folgerungen ein Widerwille gegen den Verzehr von Fleisch, so muß er sich diesem entsprechend verhalten. Es wird aber ebenfalls auch immer wieder der Fall sein, daß ein Mensch keinen solchen Widerwillen entwickelt und die in seiner fleischessenden Gesellschaft angebotenen Fleischspeisen als durchaus "kocher" empfindet.

Festzuhalten wäre auch noch, daß mit "Töten" nicht das Töten als abstrakter Begriff gemeint ist. Es gibt kein Töten "an sich", ebenso wie es kein "Ding an sich" oder einen sonstigen abstrakten Begriff in einer relativen Welt, in einer Welt der Bezogenheiten, jemals wirklich gibt. So sagt auch Dahlke (der sich selbst des Fleischessens enthielt): "Töten wird zum Töten nicht aus der Tatsache heraus; dann käme ich ja aus dem Töten überhaupt nicht heraus, jeder Schritt über die Erde hin, jeder Schluck Wasser machte mich zum Mörder und der Buddha würde vergeblich lehren. Töten wird auch nicht zum Töten von einem göttlichen

Richterstuhl aus, sondern Töten wird zum Töten von meinem eigenen Miterleben aus, von meiner eigenen Begehrlichkeit, meiner eigenen Ich-Sucht aus. Wenn ich töte, um mir selber mehr Recht, mehr Platz zu schaffen, wenn ich töte aus Haß, aus Genußsucht, aus Roheit und aus Gleichgültigkeit usw., so ist das eben Töten, und die Entscheidung, ob Töten oder nicht, liegt nicht im sozialen Organismus und seinen Erscheinungen, noch im unerforschten göttlichen Ratschluß, sondern in meinem eigenen Begreifen, in der Art meines Begreifens der Wirklichkeit" ("Brockensammlung" 1926).

Im täglichen Leben wird man als Buddhist natürlich nach Möglichkeit vermeiden, daß ein Tier extra für einen getötet wird, und man wird nicht in einer Gegend, in der kein Fleisch gegessen wird, extra nach Fleisch verlangen. Da aber in dieser Welterscheinung (wie schon gesagt) kaum jemals alle Menschen Vegetarier sein werden und man sich von jedem Halften an einer bestimmten Form der Nahrung bzw. von jedem Begehren nach einer bestimmten Nahrung frei halten sollte, und da zudem die körperlichen Dispositionen der Menschen sehr verschieden und vielfältig sind, wären spezielle, für alle Menschen bindende Nahrungsvorschriften sinnlos. Ansonsten soll man bestrebt sein, die Gier zu überwinden und jedes Übermaß an Nahrung zu vermeiden (- "aufzuhören, wenn es am besten schmeckt", wie ein alter Spruch sagt), sowie sich der Einheit alles Lebendigen bewußt zu sein und sich immer eine gültige Gesinnung zu bewahren. Allein dies würde schon das Ernährungsproblem weitgehend humanisieren und auch vielen Krankheiten vorbeugen. Zudem sollten wir die Nahrungsaufnahme dem Regulativ des Hungers unterwerfen.

Diesen gekürzten Artikel entnahmen wir dem neuerschienenen Buch "Wir sind gekommen um da zu sein – Buddhistischer Humanismus II", Octopus Verlag, Wien 1986, mit freundlicher Genehmigung des Verlags.



Matratzen, Decken, Kissen in jeder Größe aus reiner frischer Baumwolle
 • *tatamis* • *Lattenroste* • *Klappgestelle* (s. Foto)

Goldene Wiege 6 · 2100 Hamburg 90

Telefon 0 40 / 7 92 79 91 und 77 89 88

Neuerscheinungen Sommer 1986



EIN BUCH DER HOFFNUNG
 NICHT NUR FÜR KREBSKRANKE

Erlebnisbericht über Krebserkrankung und Makrobiotik. Krebs ist das letzte Zeichen des Körpers für eine falsche Lebensweise. Umerken und die richtige Lebensweise schenken uns Gesundheit und Lebensfreude.

Ljerka Patzelt
KREBS IST KEIN FEIND
 112 S., Paperback, DM 19,80
 ISBN 3-924724-34-2

DAS PROGRAMM FÜR GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE

Fordern Sie unseren
 Gesamtprospekt an:
Verlag Ost-West Bund,
D-6639 Rehlingen.

Verlag
Ost-West Bund



Kuchen, Torten, Gebäck, Nachspeisen, Süßes, Snacks, Getränke u. vieles mehr...

- *ohne Zucker u. Honig*
- *ohne Eier und Milchprodukte*
- *ohne Hefe u. chem. Backmittel*

--und doch lecker--

Anneliese Wöllner
DAS MAKROBIOTIK-DESSERTBUCH
 112 S., 24 Farbphotos
 150 Rezepte, Paperback DM 24,-
 ISBN 3-924724-35-0

In 32 Farb-Postkarten (17 x 12 cm) und einem Farb-Poster (50 x 60 cm).



Nr. 1 DEZEMBER-TRAUM



Nr. 2 WELLE



Nr. 3 KINDHEIT



Nr. 4



Nr. 5 BLITZ DER SCHÖPFUNG



Nr. 6 HÜTER DER WEIT



Nr. 9 DÄMON UND MÄDCHEN

Nr. 10 BRÜDER PINSEL UND
SCHWESTER STERN

Nr. 11 SCHÖPFUNG



Nr. 14 WANDERNDER STERN



Nr. 18 LADY OF THE NIGHT

Nr. 21 HÜGEL TRÄUMT VOM
HIMALAYA

Plejaden — Bücher, Tafeln, Bilder — Hilfen auf dem Weg zum Selbst.

Die Postkarten können bei PLEJADEN Verlags-GmbH bestellt werden. Oder bitten Sie Ihre (esoterische) Buchhandlung, sie zu führen. Preis pro Karte DM 2,00. Lieferung ab 9 Karten (DM 20,00, incl. 2,00 DM Porto und Verpackung).

Die Serie »Bilder der Schöpfung« umfasst 32 Karten. 16 weitere sind auf *Hologramm 44* abgebildet. Fordern Sie unseren **Gesamtprospekt** an.