Nr. 52 November 1987 DM 5,- C 20356 F

Hologramm

Das ganzheitliche Magazin erscheint vierteljährlich

Die PAN-Umwelt

Ein Interview mit Patricia Joudry

Beziehungen

Der unsichtbare Strom des Lebens

Elektromedizin

Überraschende neue Erkenntnisse über das Gehirn

Die archaische und spirituelle Dimension des Brauchtums

Bestellen sie jetzt das führende Programm der Grenzwissenschaften!

Hans Bender, Sri Chinmoy, Karlfried Graf Dürckheim, Enomiya-Lasalle, Françoise Gauquelin, Gurdjieff, Frédéric Lionel . . .

Unsere Sonderprospekte Herbst '87 und Astrologie können morgen schon bei Ihnen sein!

AURUM VERLAG

Franziskanerstraße 9/6
D-7800 Freiburg i. Br.

Inhalt

aktuell
o Überraschende neue Erkenntnisse über das Gehirn **4**
o Gehirn und Vollwerternährung

o Die übliche Diabetesdiät – einseitig und ungesund **27**

Die Pan-Umwelt
Interview mit Patricia Joudry **8**
Patricia Joudry, die Autorin des Buches "Gesundheit aus dem Walkman" spricht über ihre Erfahrungen mit der Klangtherapie, ihre neuen Erkenntnisse für eine lärmfreie Umwelt, über die Irreführung der Käufer digitaler Musik durch die Werbe- und Medienbranche und über die Verbesserung unserer Lebensqualität durch heilsame Musik. Ihr Ziel: eine lärmfreie Umwelt, die viele unserer Probleme heilen kann.

Der unsichtbare Strom des Lebens
von Albert L. Huebner **16**
Die bahnbrechenden Erkenntnisse der Elektrobiologie über die Regenerationsfähigkeit und Heilkraft von Tieren und Menschen. Forscher zeigten, daß mit Hilfe implantierter Elektroden schwache Stromstöße das Knochenwachstum stimulieren können. Die Aussicht, daß sogar Glieder nachwachsen können, liegt in naher Zukunft. Bei Kindern konnte man schon Fingerkuppen nachwachsen lassen.

Über den Hydroperoxid-Metabolismus der Krebszelle
von Erich Klemke **23**
Wegen des großen Interesses an der neuartigen Krebsfrüherkennungsmethode, die in HOLOGRAMM Nr. 51 geschildert wurde, bringen wir jetzt eine ausführliche (allerdings gewisse chemisch-medizinische Vorkenntnisse erforderliche) Darstellung dieser Methode und der biologischen Heilmöglichkeit dieser Krankheit.

Die spirituelle Dimension unserer Bräuche und Feste
von Roman Schweidlenka **30**
Die Bräuche der alten präkeltischen matriarchalen Kulturen und die der Slawen, Kelten und Germanen folgten in der Form von Zeremonien und Ritualen dem Jahreskreislauf. Die menschlichen Gemeinschaften wußten um ihre untrennbare Einheit mit der Mutter Erde und verstanden die Zyklen der Natur. Unsere Bräuche könnten durch dieses Verständnis wieder rekultiviert werden und zur Gesundung der Erde beitragen.

Gäsophisches Gespräch
von Elisabeth Hämmerling **37**
"Dieses gäsophische Gespräch ist ein Versuch, in poetische Worte zu fassen, was die Erde mich lehrte, als ich bei einer längeren Wanderung mit ihr allein war."

Beziehungen
von Klausbernd Vollmar **39**
In den letzten Jahren kann man immer deutlicher eine Hinwendung vieler Psychologen und Therapeuten zum Mysterium der Beziehung zwischen Mann und Frau feststellen. Klausbernd Vollmar zeigt die Schwergewichte und sichtet die Literatur.

Paul Brunton – Ein Reisender auf dem Weg zum Selbst. **42**
Ein kurzer Abriß des Lebensweges des großen westlichen Mystikers und Autoren aus Anlaß der Veröffentlichung des ersten Bandes seiner *Notebooks* sechs Jahre nach seinem Tod.

Buchbesprechungen **43**
o Weibliche Spiritualität
o Die Hexe – schön wie der Mond, häßlich wie die Nacht
o Das Alphabet des Lebens
o Die Wunderwelt der Vierten Dimension

networking
o Kleinanzeigen **47**
o Über die Konzertreise des New-Age-Musikers *Larkin* und seiner Frau *Michele Easton* **46**

Hologramm

erscheint im Verlag Bruno Martin
2121 Südergellersen
Telefon: 04135/414
Bitte nur vormittags anrufen.

Redaktion: Bruno Martin
Titelzeichnung: Jonas Martin
Druck: Fuldaer Verlagsanstalt
Satz: Über Computer und Umwandlung in Fotosatz durch Hans Richarz Publicationsservice, St. Augustin

Einem Teil dieser Ausgabe liegt ein Katalog des Verlag Bruno Martin bei. Wer den Katalog 1987 "Programm für den ganzen Menschen" noch nicht hat, kann diesen kostenlos beim Verlag anfordern.

© Alle Rechte beim Verlag oder den Autoren. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Verlags.

Für unverlangte Zusendung von Manuskripten übernehmen wir keine Haftung. Bitte nur Kopien schicken – das erspart uns eine Rücksendung.

Hologramm-Abonnement

Der Abo-Preis beträgt für vier Hefte DM 24,- incl. Porto. Erscheinungsweise: dreimonatlich, immer Ende Januar, Ende April, Ende Juli und Ende Oktober.
Abbestellungen jederzeit möglich, wenn rechtzeitig gekündigt wird. Einzelpreis des Heftes DM 5,-, bei Einzelbestellungen DM 1,40 für Porto hinzurechnen, bei zwei und mehr Heften DM 2,-. Bestellungen bitte schriftlich, am besten mit Verrechnungsscheck und unter Angabe, mit welchem Heft das Abonnement anfangen soll. Überweisungen auf unser Postgirokonto Frankfurt 541251-601 (BLZ 50010000).

Die Beiträge in Hologramm entsprechen nicht immer der Meinung der Redaktion!

Das war in HOLOGRAMM

Nr.24: Musik u. Meditation:Hazrat I. Khan, Peter M. Hamel, Carlos Santana

Nr.25: Makrobiotische Heilung, Kum Nye, Taoistische Geistheilung, Interview mit RAM DASS über Heilung und Sterben, Fasten und Energieumwandlung

Nr.26: Wirkliches Denken (B. Martin), Schachspiel und Leben

Nr.27: Der Sufi-Weg im Westen (vergriffen, mehr zum Thema jedoch im Buch: Der Sufi-Weg Heute (Hrsg. B. Martin, Interviews mit Irina Tweedie, Idries Shah, Reshad Feild etc.)

jedes Heft bis Nr.27 DM 2,50

Nr.28: Frauen auf dem Weg: Beispielbiographien: Mira Alfassa, Mirabai, Si Mamoud; Tanz und Spiritualität der Frau

Nr.29: Psychotherapie und Spiritualität

Nr.30: Mensch u. Evolution: Ken Wilber, J.G. Bennett, Sri Aurobindo

Alle Hefte bis Nr.30 DM 3,-

Nr.31/32: Ars Magna (A. Keyserling), Die Mysterien, Die Essener u. d. hl. Benedikt

Nr.33: Interv. mit Oscar Ichazo, Agni Hotra, Shambala, globale Energieströme, Esoterik bei Unternehmern, Findhorn, Borobodur

Nr.34: Swift Deer und das Medizinrad, Permakultur, Interv. mit Irina Tweedie, Auroville, Vinoba Bhave

Nr.35: Kübler-Ross: Leben, Tod und Leben nach dem Tode; Gandhi heute

Jedes Heft bis Nr.35 DM 3,50, ab Nr.36 DM 5,- (mit 48 S.)

Nr.36: Körper u. Geist, Russell: das globale Gehirn, Computer u. Kabbala, Atemkraft

Nr.37: Bhakti-Yoga, Gefängnis als Ashram, Gentechnik (J. Rifkin), Gehirn u. Bewußtsein, Geheimnis des Tarot

Nr.38: Babajis Tod, Chakratherapie, Yoga bei Rudolf Steiner, Das Enneagramm

Nr.39: Reshad Feild, Dane Rudhyar, Mellie Uyldert

Nr.40: Lynn Andrews (Interview), Kundalini-Yoga, Polarity, Die Baul, Yoga, Rodney Collins (Biographie)

Nr.41: Kosmische Heilung, Kirlian-Photographie, Bachblüten, Tanz, Larry Dossey üb. das Holoversum, Homöopathie (Ravi Roy), Futons

Nr.42: Trance u. Tod (Interview mit Jabrane M. Sebnat), Tod im Tarot (B. Walker) C.G. Jung u. der Yoga (G. Wehr)

Nr.43: Orphik (A. Keyserling), Reshad Feild: Atem ist Leben, Sexualität in der Beziehung, Drogen, Heilen mit Düften

Nr.44: Interview mit Stan. Grof (LSD u. Psychotherapie), Rhythmus (Flatischler), Die fünf Elemente in d. Akupunktur (Worsley), Reiki, Gesunde Zähne

Nr.45 (Febr.86): Die Wiedergeburt der Göttin, Die Sufis der zweiten Art, Wohin gehst Du, New Age, Heilkräuter-Essenz-Therapie, Berlin astrologisch, Herrlich Weiblich

Nr.46 (Mai 86): Körpertherapien (Übersicht), Körperarbeit u. Jung-Analyse, Wilhelm Reich u. New Age, Mystik u. Physik

Nr.47 (August 86): Denken auf neuen Wegen, Lernen ohne Anstrengung, Die Strahlung überleben, Buddhismus u. Ernährung, Sich gesund hören (über die Klangtherapie)

Nr.48 (Nov. 86): Arnold Keyserling (Biographie), Jaques Donnars üb. Trance, Reshad Feild über Geomantie, Karl Scherer üb. Schamanismus, Gerhard Wehr üb. Dürckheim

Nr. 49 (Febr.87): Interviews mit Ram Dass, Chris Griscom, Schinmei Kischi. Die Lehren der Hexen, Repolitisierung der Spiritualität, Ganzheitliche Friedensarbeit.

Nr. 50 (Mai 87): Biomagnetisches Heilen, Psyche und Immunkräfte, Biotherapien bei AIDS, New Age Management, Ökologische Bedeutung von Heilkräuteressenzen.

Editorial

Die Suche nach Heilung ist in unserer Zeit ein zentrales Anliegen. Als einzelne und als Teil des Planeten schaffen wir Bedingungen der Degeneration und Destruktion. Und doch erzeugt diese Krise wegen ihres Stresses und ihrer Dringlichkeit die Energie und den Impuls zur Transformation. Sie zwingt uns, der Frage nachzugehen, was wirklich wesentlich ist, und die Verantwortung für uns selbst und den Planeten Erde zu übernehmen.

Unter den Heilern – ob sie nun orthodox oder alternativ sind – rückt die Frage immer mehr in den Mittelpunkt: was ist es, das eine Heilung bewirkt? Sie versuchen, die Heilkraft als solche zu entdecken. Pir Vilayat Khan schreibt dazu in der neugegründeten englischen Zeitschrift *Caduceus*, die sich vornehmlich mit Heilung beschäftigt: "Die menschliche Heilkraft bleibt paradox und höchst interessant. Alle Wesen der Natur sind mit erstaunlichen Kräften zur Genesung ausgestattet, die ihnen das Überleben sichert. Viele von diesen Kräften scheinen im Verlauf des evolutionären Prozesses verlorengegangen zu sein. Tatsächlich wurden sie durch verfeinerte ersetzt. Bestimmte Pflanzen lernen, in einer schwierigen Umwelt zu überleben. Bei den Salamandern besteht die Fähigkeit, ein abgetrenntes Bein oder den Schwanz nachwachsen zu lassen.

Einige dieser regenerativen Fähigkeiten sind latent in menschlichen Wesen vorhanden. Wir sollten aber im Auge behalten, daß unsere Wesen sehr komplex sind und nicht nur aus Verstand und Körper bestehen, sondern wir sollten auch die verschiedenen feinstofflichen Ebenen beachten. Deshalb reicht es nicht aus, das Heilen auf die Arbeit mit dem Körpermagnetismus zu beschränken. Um eine Veränderung in den feinstofflichen Körpern zu bewirken, benötigt es einer feineren Form der Energie, die wir Geist nennen."

Weil im Menschen die Heilkräfte einen bedeutenden Weg zum Geist zeigen, beschäftigt sich HOLOGRAMM seit längerem mit verschiedenen neuen energetischen und spirituellen Heilaspekten – ein Thema, das inzwischen von den meisten spirituellen Lehrern in den Mittelpunkt gestellt wird. Da Heilung ein universales Anliegen ist, sollten wir uns den wunderbaren Satz von Hazrat Inayat Khan einprägen: "Es gibt viele Ursachen der Krankheiten. Die verhängnisvollste unter ihnen ist der Eindruck: 'Ich habe eine Krankheit, die nie geheilt werden kann'. In Wirklichkeit ist die Seele eines jeden – sei er nun gesund oder krank – frei von jedem Schmerz oder Krankheit. Es ist natürlich, gesund zu sein, und jede Krankheit, jede Unpäßlichkeit und jeder Schmerz ist unnatürlich."

Der Salamander ist ein bedeutendes Symbol für die Regenerationsfähigkeit des Körpers. Dr. Robert O. Becker hat dreißig Jahre Forschungen über diese Heilkräfte angestellt und ist zu wichtigen Erkenntnissen gekommen, die der Wissenschaftsautor und Physiker Albert Huebner in diesem Heft beschreibt.

Die Heilung der Erde wurde immer durch Feste und Bräuche versucht, die einen reinigenden Effekt haben. Roman Schweidlenka beschreibt ihre Bedeutung.

Auch die Verbesserung von Beziehungen dient der Heilung. Klausbernd Vollmar schrieb uns dazu einen ausführlichen Überblick zu diesem nie endenden Thema und die brauchbare Literatur dazu.

Das ist nur eine kleine Auswahl vieler Themen dieses Heftes, die sich mit Heilung und Transformation beschäftigen. Wegen der großen Nachfrage nach den Informationen zu dem von Dr. Jörgensen erwähnten Krebsfrüherkennungstest (HOLOGRAMM Nr. 51), haben wir den Biochemiker Dr. Klemke, der diesen Test ausführt und die erwähnten biologischen Krebs-Heilmittel entwikkelt hat, gebeten, uns einen ausführlichen Artikel darüber zu schreiben. Dieser Artikel erfordert allerdings etwas medizinische bzw. biochemische Vorbildung, um ihn zu verstehen. Wir haben diesen Artikel in die Mitte des Heftes plaziert, so daß Sie diesen Artikel heraustrennen, kopieren und weitergeben können, damit diese so wichtige Information zu den Menschen kommt, die Hilfe benötigen – oder Sie ihn dem behandelnden Arzt geben können. Das erspart uns einen kostspieligen Sonderdruck.

Zu guter Letzt möchte ich noch erwähnen, daß wir vor kurzem in England Patricia Joudry getroffen haben, die das Buch "Gesundheit aus dem Walkman" und die dazugehörige Klangtherapie entwickelt hat. Es war eine sehr schöne Begegnung – an der wir Sie etwas durch das Interview in diesem Heft teilhaben lassen wollen.

Bruno Martin

aktuell

Überraschende neue Erkenntnisse über das Gehirn

Viele Neurologen glauben, daß sie die "die letzten Grenzen" der Wissenschaft erforschen. Zu den interessantesten und wichtigsten neueren Entdeckungen über das menschliche Gehirn gehören folgende:

Gehirnwachstum: Die Wissenschaftler haben seit langem angenommen, daß die physische Größe des Gehirns – das Gewicht, die Anzahl der Gehirnzellen, die Stärke des Cortex – von der Vererbung abhängt. Doch eine Reihe erstaunlicher Studien hat inzwischen gezeigt, daß bestimmte äußere Stimulationen des Gehirns eine Vergrößerung des Gehirnumfangs bewirken kann, einschließlich der Größe der Neuronen und der Anzahl bestimmter Gehirnzellen.

Alter und Gehirn: Es wurde bisher angenommen, daß nach einem gewissen Alter (zwischen 20 u. 27 Jahren) nicht nur das Wachstum des Gehirns aufhört, sondern auch ein unerbittlicher, unvermeidlicher Schwund an Gehirnzellen geschieht. Neuere Studien haben nun gezeigt, daß mit richtiger Stimulation das Gehirn mit zunehmendem Alter keine Zellen verliert, es können sogar noch im Alter von siebzig, achtzig oder neunzig Jahren Teile des Gehirns weiterwachsen, die Intelligenz vergrößern und die Gehirnfunktionen wirkungsvoller machen.

Gehirnregeneration: Eine andere wissenschaftliche Wahrheit, die seit Jahrzehnten nicht hinterfragt wurde war, daß während andere Körperzellen sich regenerieren können, die Gehirnzellen dazu unfähig sind. Dies bedeutet, daß wir das ganze Leben mit den Gehirnzellen auskommen müssen, die wir im Alter von zwei Jahren entwickelt haben.

In den letzten Jahren jedoch haben Studien erwiesen, daß unter den richtigen Bedingungen sich die Neuronen im Gehirn regenerieren können, vorausgesetzt das Gehirn erhält die richtige Art der Stimulation (s.u.) Das Gehirn kann sich selbst heilen und verlorene Zellen ersetzen, genauso wie unsere Haut sich heilen kann, wenn sie verletzt wird.

Gehirnsynchronisation: Die Erkenntnisse der Seitenhaftigkeit des Gehirns – d.h. daß die linke und rechte Gehirnhälfte unseres Cortex auf unterschiedliche Weise funktionieren und einen unterschiedlichen Rhythmus haben – führte die Wissenschaftler zur Annahme, daß der Mensch im allgemeinen die Betonung einer Hälfte seines Gehirns von Zeit zu Zeit wechselt, d.h. zwischen den Hemisphären hin und her schwankt, je nach dem, welche Aufgabe zu bewältigen ist. Doch Studien von Neurologen haben jetzt bewiesen, daß in bestimmten außerordentlichen Geisteszuständen, z.B. in tiefer Meditation oder intensiver Kreativität, beide Hemisphären zu einem einzigen kohärenten Rhythmus synchronisieren und gemeinsam operieren. Wissenschaftler nennen diesen Zustand Ganz-Gehirn-Denksynchronizität; und kürzlich hat sich erwiesen, daß bestimmte Gehirnstimulationsgeräte das Gehirn sehr schnell in diesen vorteilhaften Zustand bringen können.

Das elektrochemische Gehirn: Die Wissenschaft bestätigt, daß jeder vorstellbare mentale Zustand das Ergebnis eines besonderen Musters von elektrischer und chemischer Aktivität im Gehirn ist. Sie haben entdeckt, daß dieseGehirnaktivität verändert und geformt werden kann durch externe Stimulierung, einschließlich Klang, Licht, elektromagnetischen Feldern und körperlichen Bewegungen.

Mechanische Geräte, die diese Stimuli zu den entsprechenden Bereichen des Gehirns leiten können, können ziemlich verläßlich bestimmte Gehirnzustände auslösen: es ist jetzt mittels diesen Geräten möglich, bei sich selbst solche Gehirnzustände auslösen wie Euphorie, Träumerei, Aktivierung längst vergessener Erfahrungen, Stimulierung von Erinnerungen, sexuelle Erregung, tiefe Konzentration und erhöhte Kreativität.

Quelle: New Age Magazine, 1987

Gehirn und Vollwert-Ernährung

Wir müssen wieder einmal umdenken. Bisher galt: Kohlenhydrate sind vom Übel, sie machen dick. Doch die Ernährungsforscher setzten jetzt gerade auf sie. Denn sie sorgen für gute Laune. Eiweißkonsum fördert Depressionen.

Die neuen Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft beweisen, daß Nahrungsmittel im Körper wahre Wunder vollbringen können – und manche machen sogar gute Laune. Seit kurzem sind einige wichtige und höchst dramatische Wirkungen von Speisen erforscht. So der Zusammenhang zwischen Depression und der Serotoninmenge im Gehirn, die man durch das Essen steuern kann. Danach wirkt sich ein starker Verzehr von tierischem Eiweiß belastend auf das Gemüt, die Gefühle und Empfindungen eines Menschen aus. Es wurde festgestellt, daß depressive Selbstmörder einen besonders niedrigen Serotoninspiegel aufweisen. (Zu den erwähnten Substanzen siehe nähere Ausführungen später.) Inzwischen weiß man, daß die Substanz als chemische Botin zwischen den Gehirnnerven wirkt und die Gefühlswelt beeinflußt: Freude und Ruhe empfinden läßt, den Schlaf einleitet und sogar Schmerzen lindert. Serotonin wird im menschlichen Körper hergestellt und zwar aus der Aminosäure Tryptophan, die man leicht zu sich nehmen kann, wenn man entsprechende eiweißreiche Nahrung zu sich nimmt.

Wie häufig bei Ernährungshinweisen, ist die Gefahr des Fehlverhaltens aufgrund bestimmter Untersuchungsergebnisse auch hier sehr groß. Die Vorgänge im Organismus sind zu komplex und vielschichtig. Obwohl Nahrungsmittel wie mageres Fleisch, Fisch u.a. einen hohen Gehalt an Tryptophan zuführen und man vermuten könnte, daß die seelische Vitalität und der Lebensmut damit gestärkt würden, ist es gerade umgekehrt. Außerdem werden gleichzeitig nämlich viele Aminosäuren zugeführt, die gegenteilig wirken. Menschen, die also größere Mengen von tierischem Eiweiß essen, beeinflussen so ihren Serotoninspiegel negativ.

Diese Eiweißmengen reichen also fürs Glücklichsein noch nicht. Denn Tryptophan gelangt nur dann vermehrt ins Gehirn, wenn die anderen Aminosäuren, die auch bestrebt sind, dorthin zu kommen, vom Insulin zurückgehalten werden. Insulin, den Zuckerverdauer, stellt der Körper dann her, wenn man Brot, Nudeln, Kartoffeln, Honig oder etwas Zuckerhaltiges ißt. Tatsächlich konnte Dr. Martin Pirke vom Münchner Max Planck-Institut für Psychologie nachweisen, daß Tryptophan in unterschiedlicher Menge das Gehirn erreicht, je nachdem, ob seine Versuchspersonen eiweißreich (also Fleisch, Fisch, Käse, Ei) oder kohlenhydratreich (Brot, Reis, Kartoffeln, Zucker) aßen. Die Stimmung einer Diätgruppe war um so höher (eine Kontrollgruppe aß fast vegetarisch), je höher der Kohlenhydratanteil der Kost war. Dabei ist es egal, ob man Vollkornbrot, raffinierten Zucker oder Honig zu sich nimmt – es kommt nur darauf an, den Körper zu veranlassen, Insulin zu produzieren.

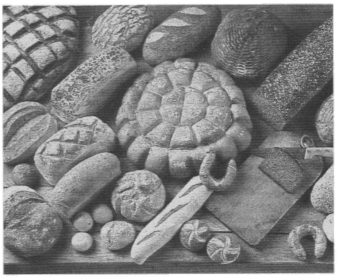
Natürlich haben Vollkornprodukte mehrere Vorteile gegenüber der üblichen Mangelnahrung: Sie enthalten Vitamine der B-Gruppe, und das sind gerade die, die im Obst nicht vorkommen. Außerdem enthalten sie (wie Gemüse und Salate auch) Ballaststoffe, die wiederum verdauungsfördernd wirken. Und was das für die Stimmung bedeutet, weiß jeder, der einmal Verstopfung hatte.

Aber auch Vitamine wirken aufs Gemüt. Wie eine Untersuchung der Universität Göttingen zeigt, kann schon ein geringer Vitaminmangel zu mieser Stimmung führen. Kinder und alte Leute sind am häufigsten betroffen. Kinder, wenn sie hauptsächlich Süßigkeiten essen (was wenigstens für den Serotoninspiegel gut ist) und alte Menschen, die wenig essen, erhalten zu wenig Vitamine.

Womöglich erklärt sich auch der feine englische Humor mit dem zwar scheußlich schmeckenden, offenbar aber belustigenden Porridge-Frühstück (aus Hafermehl, Wasser und Salz). Die Wissenschaftler machen für die anregende Wirkung einen Weckamin-ähnlichen Wirkstoff ver-

antwortlich. Überdies bietet der Hafer hochwertiges (pflanzliches) Eiweiß, mehr Vitamine und Mineralstoffe als alle Brotgetreidesorten. Und schließlich: Die meisten Lebensmittel aus Hafer sind Vollkornprodukte, während Brotgetreide durch das Ausmahlen wichtige Inhaltsstoffe verliert.

Wer sich und seiner Laune etwas Gutes tun will, ißt viel Kohlenhydrate: Vollkornbrot, Vollkornnudeln, ungeschälten Reis, Kartoffeln, dazu viel Gemüse, Salate, wenig Eiweiß (Fisch, Fleisch, Eier), wovon 50 Gramm am Tag ausreichend sind, und noch weniger Fett. Und man esse viel Obst und vor allem ab und zu eine Banane. Die enthält nämlich erstaunlich viel Tryptophan und auch den nötigen Fruchtzucker, damit Tryptophan ins Gehirn gelangt und einem Spaß machen kann.



Die wissenschaftliche Erklärung

Im Gehirn werden Botschaften – kleine Bündel von Informationen – von Zelle zu Zelle mittels elektrischer Impulse und Chemikalien geschickt, die man *Neurotransmitter* nennt. Vor mehr als zehn Jahren entdeckte man, daß drei der chemischen Neurotransmitter aus den Nahrungsbestandteilen synthetisiert werden, die wir essen; es sind *Dopamin, Norepinephrin (Noradrenalin), Serotonin.*

Wegen ihrer molekularen Struktur werden die ersten beiden als Katecholamine bezeichnet (Adrenalin ist ein weiteres Beispiel dafür). Serotonin, der dritte Neurotransmitter, den der Körper für das Gehirn aus der Nahrung synthetisiert, gehört zur Gruppe der Indolaminen.

Dopamin und Noradrenalin sind die Wachheitschemikalien. Untersuchungen mit Labortieren und Versuchspersonen weisen darauf hin, daß sichtbare Verhaltensänderungen stattfinden, wenn das Gehirn Dopamin und Noradrenalin herstellt. Beim Menschen nimmt die Tendenz zu, schneller zu denken, auf Reize schneller zu reagieren und aufmerksamer, motivierter und geistig aktiver zu sein. Probleme, sogar große, scheinen häufig besser handhabbar, wenn die "Gehirnkraft" verstärkt wurde. Praktisch jeder kennt das tolle Gefühl, wenn alles im Kopf richtig stimmt. Ja, dabei ist Dopamin und Noradrenalin am Werk.

Serotonin ist eine beruhigende Substanz. Laborstudien zeigen, daß die Wirkung von Serotonin sich völlig von der der anderen Gehirnsubstanzen unterscheidet. Wenn das Gehirn aktiv Serotonin verbraucht, werden Streßgefühle und Spannungen erleichtert und die Konzentrationsfähigkeit erhöht. Wenn die Gedanken sich gleichzeitig in allen Richtungen zu drehen scheinen, kann eine Vermehrung von Serotonin wie eine Bremse wirken, was hilft, die Zerstreuungen zu sortieren und sich schärfer auf die vorliegende Aufgabe zu konzentrieren. Serotonin verlangsamt auch die Reaktionszeit und macht schläfrig, je nach Tageszeit.

Das Gehirn synthetisiert Dopamin, Noradrenalin und Serotonin aus Aminosäuren, welche die Nitrogene enthalten, aus denen Proteine "gebaut" werden. Proteine ("Eiweiß"), werden meistens als Bausteine des Lebens bezeichnet, da jede Zelle teilweise aus Proteinen besteht. Protein ist ein wesentlicher Nährstoff, den wir durch Nahrung tierischer Herkunft, Hülsenfrüchte, Getreide, Samen und Nüssen erhalten.

Es gibt verschiedene Proteinarten, jede davon wird aus unterschiedlichen Aminosäuren in verschiedenen Kombinationen hergestellt. Hinsichtlich der Gehirn/Essen-Verbindung interessieren wir uns hier hauptsächlich für folgende zwei Aminosäuren:

Tyrosin, der Hauptbestandteil der Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin. Wenn das Tyrosin aus der Nahrung das Gehirn erreicht und das Gehirn den Bestand der vorhandenen Neurotransmitter aufbraucht, wird die Produktion der Wachheitssubstanzen stimuliert.

Tryptophan ist die Aminosäure aus dem der Neurotransmitter Serotonin erzeugt wird. Wenn immer Tryptophan an das Gehirn abgeben wird, wird mehr Serotonin erzeugt.

Da die Proteinnahrungsmittel, die wir essen, Tyrosin und Tryptophan zugleich enthalten, sollte man annehmen, daß mit mehr eiweißhaltiger Nahrung mehr dieser beiden Aminosäuren für das Gehirn verfügbar sind. Doch die Natur hat ihre eigene Logik.

Es ist sicher wahr, daß je mehr Proteine man zu sich nimmt, desto mehr Tyrosin das Gehirn erreicht. Es macht dabei nichts aus, welcher Art das gegessene Eiweiß ist, ob es allein gegessen wird, z.B. als gebratene Hühnerbrust ohne Brot oder als Sandwich. Protein mit einem begleitenden Kohlenhydrat oder alleine, stellt dem Gehirn immer Tyrosin zur Verfügung.

Im allgemeinen vermehrt das Essen eiweißreicher Nahrung die Wachheit und hat einen energetisierenden Effekt auf das Gehirn.

Doch mit Tryptophan ist es nicht das gleiche. Auch wenn es eineAminosäure ist und wie Tyrosin im Proteinnahrung vorkommt, wird es nicht einfach durch größere Mengen dieser Nahrung vermehrt.

Wie kommt das? Tyrosin, Tryptophan und vier andere Aminosäuren, die in eiweißhaltigen Lebensmitteln enthalten sind, gelangen auf dem gleichen Weg ins Gehirn. Doch dieser Pfad ist schmal, deshalb können nicht alle sechs Aminosäuren gleichzeitig ins Gehirn gelangen.

Um dies besser zu verstehen, muß man sich vorstellen, daß die Aminosäuren wie Autos sind, die sich ihre Position auf einer Rampe suchen, bevor sie auf die Autobahn einfahren können. Nach dem Essen von Protein ist der Körper mit Aminosäuren überflutet, die alle um einen Platz auf der Rampe kämpfen, die zur Autobahn ins Gehirn führt. Von den sechs Aminosäuren kommt das Tryptophan am wenigsten vor, deshalb belegendie anderen fünf schneller die Startpositionen; daher gelangt wenig oder kein Tryptophan ins Gehirn. Und tatsächlich: Labortiere, denen nur Proteingegeben wurde, zeigten nach ein paar Tagen sogar einen Verlust von Tryptophan im Gehirn.

Aber wenn Protein allein die Verfügbarkeit der Aminosäure im Gehirn vermehrt, was dann? Die Antwort ist, überraschend genug: essen Sie Kohlenhydrate ohne Proteine. Kohlenhydrate, als Süßigkeit, Brot oder Nudeln etc. gegessen, setzen Insulin aus der Bauchspeichdrüse frei. Insulin hilft natürlich den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Eine andere, weniger bekannte Funktion des Insulin ist jedoch, die Aminosäuren aufzuhalten, in die Blutbahn zu gelangen.

Während die verschiedenen Aminosäuren den Blutstrom verlassen, um sich mit Knochen, Muskeln, Lunge und anderen Organzellen zu vereinigen, bleibt das Tryptophan, das dazu tendiert, sich mit dem Albumin des Blutes zu verbinden, im Blutstrom. Bald ist im Verhältnis zu den anderen Aminosäuren mehr Tryptophan im Blut, und da es mit diesen nicht mehr so stark konkurrieren muß, findet es leicht seinen Platz zum Weg ins Gehirn.

Zusammenfassend läßt sich sagen, daß wenn Kohlenhydrate ohne Proteine gegessen werden, dann hat das Tryptophan eher die Chance ins Gehirn zu gelangen, um für die Produktion des Serotonin verfügbar zu sein; *Kohlenhydrate haben also einen beruhigenden Effekt.*Um die geschilderten Wirkungen zu erzielen, benötigt der Organismus nur geringe Mengen dieser Substanzen. Der Stimmungsmechanismus des Gehirns ist so fein abgestimmt, daß schon kleine Mengen einen merklichen Einfluß haben. Doch mit ein paar Ausnahmen sind die Wirkungen auf Geist und Stimmung selbstbeschränkend. Verdoppelung des Proteins macht nicht doppelt so wach, Verdoppelung der Kohlenhydrate nicht doppelt so konzentriert. Nur die Kalorien vermehren sich... Sie sehen also, daß die tägliche Nahrung die Stimmung beeinflußt, es hängt nur davon ab, wann und zu welchem Zweck man ißt.

Quelle: New Age Magazine, Hamburger Abendblatt, Natur und Heilen. Zusammenstellung der Informationen: Bruno Martin.

Bruno und Louise Huber
Oberstlistrasse 4, CH-8134 Adliswil

Astrologisch-Psychologisches Institut

International bekannte Astrologenschule in der Schweiz

- bildet Sie zum Astrologen aus: als Hobby, zur Selbsterfahrung oder als Beruf. Seit 19"3 Ausbildung zum Astrologisch-Psychologischen Berater mit Diplomabschluss;
- bietet Ihnen eine systematische Schulung (berufsbegleitend) durch Fachlehrer in Abendkursen, Wochenendseminaren, Ferienkursen, Privatschulung;
- lehrt eine kombinierte Methode von Astrologie und Psychologie (Huber-Methode), die aus dressigjähriger Forschungsarbeit entstanden und in der Beraterpraxis wie im Leben erfolgreich anwendbar ist, ihr geistiger Hintergrund ist die Psychosynthese von Roberto Assagioli;
- erleichtert Ihr Studium durch eigene Bücher, eine ausgewählte Fachliteratur und eigener Zeitschrift. Seit 19"3 im Eigenverlag 5 Bände: »Astrologische Psychologie«, Autodidacta-Studienbande, bis jetzt 10.

Persönliche Horoskop-Beratungen

Ein erfahrenes Berater-Team berät Sie anhand Ihres persönlichen Horoskopes in allen Lebensfragen, Partnerschaftsproblemen, Erziehung, Beruf, Entscheidungskrisen, gestörte Entwicklung etc. im API-Zentrum in Adliswil bei Zürich.

Bitte verlangen Sie ausführliche Prospekte beim
Postfach 614, CH-8134 Adliswil, Telefon 01 "10 37" 76

DIE PAN-UMWELT

Ein Interview mit Patricia Joudry

Patricia Joudry, die bekannte Autorin vieler Bücher und Theaterstücke, entwickelte vor vier Jahren die sogenannte Klangtherapie (KT) mit dem Walkman. Die Klangtherapie war vor über 30 Jahren von dem französischen Ohrenarzt Prof. A. A. Tomatis erfunden worden (siehe HOLOGRAMM NR. 47, August 1986), aber Patricia Joudry gelang es, durch Musikcassetten mit der speziell gefilterten und mit einem sogenannten Elektronischen Ohr veränderten Barockmusik die Klangtherapie wesentlich preiswerter und leichter zugänglich zu machen. Die Klangtherapie, die nicht nur das Hören verbessert, sondern auch gegen Streß und andere Krankheitsfaktoren des modernen Lebens hilft, ist so zu einem bedeutenden therapeutischen Hilfsmittel geworden und wird bereits in 30 Ländern der Erde von vielen Menschen mit Erfolg eingesetzt. Im November wird Frau Joudry vor einem Kongreß in Beijing, China, sprechen.

Wir besuchten Patricia Joudry kürzlich, als sie sich gerade in East Grinstead, gelegen in der schönen Landschaft von Sussex, England, aufhielt.

Photos von Magdalena Martin

HOLOGRAMM: Frau Joudry, welche Frage wird Ihnen in Interviews am häufigsten gestellt?

P. Joudry: Oh, eine Frage, die meistens gestellt wird und viele Leute beschäftigt, ist: "Wenn die Klangtherapie solch eine wunderbare Technik ist und in der Klinik von Prof. Tomatis seit vierzig Jahren eingesetzt wird, warum habe ich nicht früher davon gehört?" Meine Antwort ist dreifach: 1. Die klinische Behandlung ist zu teuer, sie kostet einige tausend Dollars in ein paar Wochen. 2. Die Literatur von Dr. Tomatis – die unzweifelhaft brilliant ist – ist für den Durchschnittsleser zu schwierig.3. Diese Technik widerspricht völlig den anerkannten medizinischen Meinungen.

Nun, mit den Klangtherapie-Cassetten haben wir zwei dieser Probleme gelöst: Die Behandlung mit den Cassetten ist relativ preiswert; das Buch "Gesundheit aus dem Walkman" ist für jeden leicht verständlich. Aber wir stehen der akzeptierten Auffassung der Medizin immer noch entgegen, die z.B. sagt: wenn es Hörverlust gibt, ist dieser permanent, nicht mehr rückgängig zu machen, unheilbar. Aber tatsächlich kann die KT bei bestimmten Arten der Schwerhörigkeit helfen, z.B. bei Hörschwäche im Bereich der höheren Frequenzen, die aufgrund von Alter oder Lärmschäden hervorgerufen wurde. Doch das medizinische Establishment – mit Ausnahme aufgeschlossener Ärzte, die es ausprobieren – glaubt das nicht.

HOLOGRAMM: Die Ärzte könnten es doch auf einen Versuch ankommen lassen?

P. Joudry: Ja, natürlich. Ich kenne einen Audiologen (Ohrenarzt), Dr. Jordan, der am *Royal Albert Edward*

Infirmary in Wigan (England) arbeitet und dort Doppel-Blindversuche mit den Klangtherapie-Cassetten und normaler klassischer Musik unternommen hat. Von den behandelten Tinnitus-Patienten – sein Fachgebiet – konnte er 90% heilen.

HOLOGRAMM: Doch es gibt viele verschiedene Hörprobleme, und manchmal werden wir gefragt, ob diese Therapie bei diesem oder jenem Hörschaden helfen kann.

P. Joudry: Ja, die KT hilft bei einigen Hörschwächen, aber es gibt andere, bei denen keine signifikante Besserung auftritt. Doch die KT kann diesen Menschen auf andere Weise helfen. Mit anderen Worten, sie hilft jedem Benutzer zum Beispiel durch Streßminderung, Entspannung, verbessertem Schlaf und vielen weiteren angenehmen Vorteilen, die durch die Harmonisierung des Nervensystems erreicht werden.

HOLOGRAMM: Sie sprachen über die verschiedenen Wohltaten der KT. Wie ist es mit Kindern, besonders Teenagern, die klassische Musik nicht besonders mögen. Was können Eltern hier tun?

P. Joudry: Jeder sagt das gleiche: mein Teenager wird die KT nicht mitmachen, weil es klassische Musik ist. Wir haben jedoch etwas sehr Interessantes herausgefunden: Wenn wir es einem Teenager anbieten, der bereit ist, es zumindest auszuprobieren, werden neun von zehn überrascht sagen: "Das ist schön. Ich könnte dem zuhören." Wir erkannten nämlich, daß den meisten Teenagern klassische Musik überhaupt nicht angeboten wird, und viele von ihnen wachsen auf, ohne je klassische Musik gehört zu haben. Und deshalb – wie Sie wissen, wählen wir sehr angenehme und leichte klassische Musik aus, nicht die schwere Musik; wir wählen die Musik nach der Schönheit ihrer Themen aus – mögen viele Kinder diese Musik. Mein Zahnarzt hat einen fünfzehnjährigen Sohn, ein typischer Teenage-Rockmusik-Süchtiger! Sein Sohn hängte sich einmal den Walkman mit den Klangtherapie-Cassetten um, und der Arzt erzählte mir, daß er ein hingebungsvoller Hörer wurde und nicht mehr ohne die Klangtherapie ins Bett geht.

Diese Komponisten

erhielten ihre Inspiration von Gott, und Gott wußte, daß die Klangtherapie entwickelt werden wird!

HOLOGRAMM: Gut zu wissen, daß Teenager auch auf die Klangtherapie ansprechen. Aber es gibt auch viele Erwachsenen, welche die etwas fremdartigen Geräusche nicht hören mögen.

P. Joudry: Diese Geräusche sind der wichtigste Teil der Therapie; diese zischenden und verzerrt scheinenden Töne werden vom Elektronischen Ohr verursacht, diesem brillianten Gerät, das Prof. Tomatis entwickelt hat und die Wirkung hervorruft. Und es sollte uns klar sein, daß wir die Cassetten nicht wegen der schönen Musik hören, sondern vor allem wegen der Wirkung, die sie auf uns hat. Vielen Leuten ist nicht ganz klar, daß diese Musik so leise gespielt werden muß, daß man sie kaum hört; man muß auch gar nicht der Musik zuhören. Während wir uns gerade unterhalten, habe ich auch den Kopfhörer auf und höre die KT im Hintergrund, doch ich nehme sie kaum wahr. Ich versuche nicht, Vergnügen an dieser Musik zu haben – auch wenn sie manchmal wirklich schön ist.

HOLOGRAMM: Aber meinen Sie nicht auch, daß Mozart und die anderen Komponisten ihre Musik nicht für die KT komponiert haben, sondern für den Musikgenuß ihrer Auftraggeber?

P. Joudry: Lassen Sie mich es so sagen: diese Komponisten erhielten ihre Inspiration von Gott, und Gott wußte, daß die Klangtherapie entwickelt werden wird...! Dies ist eine göttliche Musik. Das ist auch der Grund dafür, warum wir Komponisten nehmen, die ihre Musik aus einer göttlichen Quelle empfangen haben – und die ist für alle Situationen gut.

HOLOGRAMM: Das heißt, diese Musik enthält das ganze Spektrum der notwendigen Heileigenschaften?

P. Joudry: Das ist richtig. Und die Musik, die in dieser Barockzeit komponiert wurde, war die größte Musik, die je empfangen wurde, und möglicherweise die größte Musik, die die Welt je haben wird – ich kann natürlich nicht in die Zukunft sehen! Doch die Musik ist auf jeden Fall sehr heilsam.

HOLOGRAMM: Deshalb haben Sie auch etwas gegen die Digitalaufnahmen dieser Musik?

P. Joudry: Die Digitalaufnahmen sind eine große Irreführung der Werbe- und Medienbranche. Sie hatten eine riesige Publizität, der Öffentlichkeit wurde gesagt, es sei ein fantastisches Musikerlebnis – doch all dies geschah nur, um den Profit der Musik- und Gerätehersteller zu erhöhen! Sie können diese Digitalaufnahmen leichter herstellen und leichter aufbewahren. Das Kopieren ist noch nicht ganz so leicht und billig wie bisher. Doch digitale Musik ist eine

Die Digitalaufnahmen

sind eine Irreführung der Werbe- und Medienbranche.

Musikimitation: sie nehmen die Töne und Klänge der Musik, all diese wunderbaren Harmonien, reduzieren sie auf Zahlen und dann setzen sie eine kleine Auswahl dieser Zahlen wieder zu etwas zusammen, was der originalen Musik nahe kommt – das Ohr wird getäuscht und den Hörern vorgemacht, dieses sei die Originalmusik. Wenn man alle Ober- und Untertöne und die gesamten Schwingungen der Musik, d.h. *alle* Zahlen, aus denen sie zusammengesetzt ist, auf diese kleinen Laserplatten kopieren würde, benötigte man Hunderttausende dieser Zahlen, und das wäre unmöglich, so schnell können die Geräte nicht rechnen. Nun, das Ohr kann getäuscht werden, daß es denkt, es klingt wie richtige Musik, doch das Nervensystem, das Gehirn, der ganze wunderbare Mechanismus des Körpers kann nicht getäuscht werden, denn diese digitale Musik besitzt keinen therapeutischen Wert mehr.

HOLOGRAMM: Aber ist eine analoge Aufnahme nicht auch nur eine Annäherung an die wirkliche Konzertmusik?

P. Joudry: Natürlich! Am besten ist die Konzertmusik im Konzertsaal, doch wir können ja nicht dauernd in Konzerte gehen! Und eine gute analoge Aufnahme ist die beste Annäherung an die wirkliche Musik, die man überhaupt erhalten kann. Sie enthält immer noch die ganzen Harmonien, alles, was unserem Körper und Geist wohltut; sie kommt dem Konzert am nächsten. Digitale Musik ist die schlechteste Kopie, die wir erhalten können.

HOLOGRAMM: Darum haben Sie jetzt ihr neuestes Buch geschrieben: "Hören wie Pan", das bald veröffentlicht werden soll?

P. Joudry: Ja, Steven Halpern veröffentlich es in den Vereinigten Staaten, weil er mir voll zustimmt, und Sie in Deutschland. Außerdem bringen wir gleichzeitig mit dem Buch die "Pan-Cassetten" heraus, welche die ganze wunderbare Musik unverfälscht enthalten. Es ist keine Klangtherapie-Musik, sie haben nicht die ungewöhnlichen Geräusche, sondern es ist die reine Musik in hervorragender analoger Qualität. Das Buch "Hören wie Pan" dient auch dazu, die Menschen über die vielen Geräusche und den Lärm in unserer Welt aufzuklären, der uns so viel Schaden zufügt; doch das Buch bietet auch Möglichkeiten an, schützende Methoden, Heilmittel und viele Dinge, die wir gegen den Lärm unternehmen können.

Doch zuerst einmal müssen wir uns der Geräusche bewußt werden, des Lärms, dem wir andauernd ausgesetzt sind. Denn wir lassen es zu, daß wir ständig von den Geräuschen und dem Lärm bombardiert werden, der unser Bewußtsein vermindert und unsere Sinne abstumpft, so daß der Schaden beinahe unbemerkt verursacht werden kann. Wir bekommen Migräne, stehen unter Streß, die Kinder haben Lern- und Leseschwierigkeiten und Hörprobleme. Ich bin sogar davon überzeugt, daß der allgemeine Drogenkonsum zum größten Teil seine Ursache in dem Lärm und der lauten Musik hat, welche die Kinder in ihren Ohren plärren lassen; wir müssen aufwachen.

HOLOGRAMM: Sie meinen also, daß wir all den Einflüssen, die unseren gesunden Körper und unseren Verstand zerstören, gar nicht bewußt sind?

P. Joudry: Ja, und ich sage allen, sie können bewußt werden, sie können etwas dagegen unternehmen.

HOLOGRAMM: Ich möchte noch einmal auf die erwähnten Pan-Cassetten zurückkommen. Kann man nicht jede Analogaufnahme klassischer Musik zu diesem Zweck benutzen?

P. Joudry: Im Prinzip ja. Doch mit den wunderschönen Stücken klassischer Barockmusik von Händel, Haydn, Bach, Mozart und anderen möchte ich Beispiele geben, wie gute Musik sein kann, ohne daß die Leute in den Läden sich in einer großen Auswahl von Musik – die außerdem immer mehr nur noch als digitale Aufnahmen erhältlich sind – hindurchfinden müssen, und vielleicht diese schönen Stücke gar nicht finden. Viele Menschen wissen ja nicht mehr – und es wird ihnen oft auch nicht beigebracht oder vermittelt – welches die therapeutischste der klassischen Musik ist. Und so haben wir diese Auswahl nicht nur wegen ihrer heilsamen Wirkung, sondern auch wegen ihres Gehalts an hohen Frequenzen ausgesucht. Das allgemeine Publikum ist sich der Tatsache nicht bewußt, daß die hochfrequente Musik die wohltuendste für uns ist. Das Schwergewicht auf den tiefen Frequenzen, wie bei den meisten Stücken der heutigen Rockmusik, mit ihrem tiefen Beat ist gesundheitsschädlich. Die Pan-Cassetten wurden deshalb alle wegen ihrer hohen Frequenzen ausgesucht – mit Violinen, Flöten und anderen Instrumenten mit hohen Frequenzen – und sie wirken sehr entspannend, bringen inneren Frieden. Und ich möchte den Leuten empfehlen, diese Cassetten zu Hause in ihre Stereoanlagen zu legen und ihre Wohnungen mit dieser Art von Musik zu erfüllen. Die aufwachsenden Kinder, die Säuglinge, sogar vom ersten Augenblick ihres Lebens an, sollten nie dieser Pop-Musik ausgesetzt sein, sondern sollten nur diese wohltuende klassische Musik hören, so daß sie frühzeitig eine Liebe dafür entwickeln.

HOLOGRAMM: Es gibt Ohrenärzte, sogar HNO-Professoren, die die hohen Frequenzen, wie sie auf den

KT-Cassetten entnalten sind, als schädlich ablehnen, weil sie behaupten, diese würden das Gehör schädigen.

P. Joudry: Sie liegen falsch! Jeder Ton, jedes Geräusch, das zu laut ist, schädigt das Gehör. Und wenn man von der lauten Musik spricht, der wir z.B. in Discos ausgesetzt sind, dann sind hohe Frequenzen sogar noch schädlicher als tiefe Frequenzen. Doch wir sprechen hier von einem mäßigen, sogar leisen Geräusch. Kennen Sie das Geräusch einer Sirene? Eine Sirene ist ein hochfrequenter Ton, wie er beim Krankenwagen z.B. benutzt wird oder für ein Alarmsignal. Bekommt man diesen Ton in das Ohr, ist das natürlich sehr schädlich. Aber wenn Sie z.B. Yehudi Menuhin mit seiner Violine oder Rampal mit seiner Flöte hören, dann haben Sie jene Töne im Ohr, die heilen.

HOLOGRAMM: Zamfir auch?

P. Joudry: Aber natürlich! Tatsächlich beziehen wir uns mit dem Buch "Hören wie Pan" auf Zamfir. Die Pan-Cassetten stehen für die Panflöte mit ihren hochfrequenten Melodien, es sind mit die besten Klänge, die wir hören können.

HOLOGRAMM: So müssen wir hoffen, daß die Leute, die Zamfir mögen, analoge Aufnahmen bekommen und keine digitalen!

P. Joudry: Absolut!

HOLOGRAMM: Ich möchte noch einmal über die KT sprechen. Die Klangtherapie hat doch eine große Bedeutung, nicht nur für Hörgeschädigte. In der HOLOGRAMM-Ausgabe Nr. 51 war ein Bericht über ein autistisches Kind, dem durch KT geholfen werden konnte. Gibt es andere Krankheiten des Gehirns oder Nervensystem, die mit der KT gebessert werden können?

P. Joudry: Ja, auf jeden Fall. Epileptikern und Spastikern kann auch geholfen werden. Wir sagen nicht, daß es diese Krankheiten völlig heilt, doch es hilft eine ganze Menge, weil die KT auf das Gehirn und das Nervensystem wirkt. Sie harmonisiert das Gehirn und das wiederum organisiert das ganze Nervensystem. So schädigen viele der modernen Krankheiten, die auf Streß beruhen, das Nervensystem. Mit der KT konnte sogar Menschen mit der Parkinsonschen Krankheit, mit multipler Sklerose und ähnlichen geholfen werden. In meinem Buch "Gesundheit aus dem Walkman" steht der Name einer Frau aus Kanada und ihre Adresse, der die KT wesentlich geholfen hat. Sie ist gerne bereit, schriftlich oder telefonisch Auskunft darüber zu geben.

HOLOGRAMM: Sie wissen vielleicht, daß neuere Forschungen den althergebrachten wissenschaftlichen Glauben, daß Gehirnzellen sich nicht erneuern können, wiederlegt haben? Die Voraussetzung für eine Regeneration ist die richtige Stimulierung des Gehirns.

P. Joudry: Genau, und wenn die etablierte Medizin sagt, die Gehirnzellen können sich nicht erneuern oder regenerieren oder das Gehör kann sich nicht regenerieren, dann liegt sie völlig falsch! Das Leben geht weiter, Entdeckungen werden gemacht, Dinge, von denen wir dachten, sie seien so, werden widerlegt. Wir fanden, daß das Ohr und das Gehirn sich regenerieren können, und Dr. Tomatis sagt – und wir können das nur bestätigen –, daß Klang der wichtigste Sinnesimpuls ist, wichter als jeder andere Wahrnehmungsimpuls. Deshalb ist es so wichtig, zwischen heilendem Klang und schädigendem Klang (besser: Lärm) zu unterscheiden. In unserer Welt erhalten wir beinahe nur schädigende Geräusche, doch jedem steht es frei, seine Geräusch-Umwelt zu ändern oder zu beeinflussen. Es ist möglich, dies zu tun, um einen höheren Anteil heilsamer Klänge in ihrem Leben zu haben.

HOLOGRAMM: Sie hören die KT jetzt ungefähr seit vier Jahren und haben immer noch positive Wirkungen davon. Litten Sie je unter Nebenwirkungen?

P. Joudry: Nein, sie kann in keiner Weise schädigen. Ich glaube, daß ihre Wirkung zunimmt, daß sie unser Gehirn und Gehör immer weiter verbessert. Sie müssen sehen: das Gehirn ist wie eine Batterie, die täglich neu aufgeladen werden muß. Unsere Gehirnzellen müssen immer

Beinahe alle Klänge

in der Natur sind hochfrequente Klänge: Vogelgezwitscher, das Geräusch des Windes, wenn er durch die Bäume pfeift, das Plätschern eines Baches...Deshalb werden wir in der Natur aufgeladen.

wieder aufgeladen werden. Weil unsere Gehirnzellen vor sich hin dösen, werden sie durch unzureichender Nutzung des Gehirns und natürlich all dem äußeren Lärm in Tiefschlaf versetzt. Ich höre die KT jetzt seit 4 Jahren bis heute ohne Unterbrechung. Bevor ich damit anfing, hatte ich hohen Blutdruck und mein Arzt wollte mir Medikamente dagegen geben. Ich lehnte diese natürlich ab. Gerade vor einem Monat ließ ich meinen Blutdruck messen und fragte die Schwester nach den Werten. Sie schaute mich erstaunt an und sagte: "Sie haben den Blutdruck eines jungen Mädchens, 110/60!"

HOLOGRAMM: Manche Leute lehnen die technische Hilfe ab. Sie denken, die Heilung kann nur von der Natur kommen und nicht von der Technik, wie denken Sie darüber?

P. Joudry: Wenn alle unsere Geräusche aus der Natur kämen, bräuchten wir sicherlich keine technische Therapie, doch die Geräusche, von denen wir ständig bombardiert werden, sind keine natürlichen Klänge. Wir leben in einem Zeitalter der Wissenschaft und Technologie. Mein Gefühl ist, daß die göttliche Inspiration, die gleiche, die uns künstlerische Eingebung gibt, nun die Technologie in diesem technologischen Zeitalter benutzt, um uns Heilung und Hilfe zu geben. Der Walkman selbst kann eine Menge Schaden verursachen, wenn die jungen Leute laute Rockmusik damit hören. Doch das gleiche Gerät wird von den Kräften des Guten und der Heilung dafür benutzt, um Heilung zu bringen. Wir müssen diese Technik auf eine positive Weise benutzen.

HOLOGRAMM: Könnte man dafür nicht das Sprichwort gebrauchen: "den Teufel mit dem Beelzebub austreiben...", indem man die Technologie gegen die Schäden benutzt, die sie verursacht?

P. Joudry: Natürlich, alles hat seine zwei Seiten, sogar die kreative Kraft selbst kann zum Guten und Schlechten wirken. Die Sonne, die uns das Leben gibt, kann uns auch Schaden zufügen, sogar töten! Es gibt immer zwei Seiten der Dinge, die dunkle und die helle Seite. Das gleiche gilt meiner Meinung nach auch für die moderne Technologie.

HOLOGRAMM: So würden Sie den Leuten auch raten, nicht allzulange vor dem Computer zu sitzen?

P. Joudry: Oh ja, der Computer hat seinen Nutzen, ist wichtig heute, er hat auch seine negativen Seiten; eine davon ist sein Geräusch. Der Computer gibt ein niederfrequentes Brummen von sich. Die tiefen Frequenzen schaden uns sogar, wenn sie relativ leise sind. Menschen, die täglich mit dem Computer arbeiten, sind abends immer müde. Dieses niederfrequente Brummen entzieht dem Gehirn die Energie schneller als es diese erneuern kann. Leute, die die KT am Computer benutzen, berichten, daß sie abends nicht mehr so müde sind. Sie senden dem Gehirn einen hochfrequenten Klang, der diesem Brummen entgegenwirkt. Würden wir sagen, der Walkman sei ein Werk des Teufels, könnten wir das erst recht vom Computer behaupten. Dann könnten wir uns ein Loch graben und uns da hineinlegen. Wir müssen alles für seinen guten Zweck gebrauchen oder einen guten Zweck dafür finden. Ich glaube, daß es für alles, was auf diese Erde gebracht wurde, eine positive Anwendung gibt.

HOLOGRAMM: Ist der tägliche Gebrauch der KT nicht auch eine Art von Sucht?

P. Joudry: Ganz bestimmt, doch eine gute Sucht. Jemand in den U.S.A. schrieb kürzlich ein Buch mit dem Titel "Positive Sucht". Es gibt schlechte Abhängigigkeiten und Süchte, z.B. Drogen, Alkohol und all jene Dinge. Wir können auch Verlangen nach etwas Gutem haben, daß wir es die ganze Zeit haben möchten, wie z.B. Gesundheit, oder wenn wir lieben, soll diese Liebe immer weitergehen. Das ist eine "gute" Sucht, wir wissen, daß wir mehr davon wollen. Mit der KT ist es das gleiche. Es sollte zwei Wörter für Sucht geben, eines für die positive und eines für die negative, schädliche Sucht.

Jeder, der die KT macht und irgendwann pausiert oder ganz aufhört, hat keine Entzugserscheinungen. Sie können jederzeit aufhören, doch sie werden herausfinden, daß man damit einen solch wunderbaren hohen Bewußtseinszustand, einen Zustand des Friedens, der Energie des Gehirns hat, daß man einfach weitermachen will, weil es so gut ist. Es ist dasselbe mit Vollwertnahrung, gesundem Essen: der Körper gewöhnt sich so daran, daß er diese immer haben möchte und nicht zurückgehen will.

HOLOGRAMM: Einige Leute haben entdeckt, daß die KT einen Alpha-Zustand des Gehirns bewirkt.

P. Joudry: Ja, das ist richtig. Es ist eine Form der Meditation, aber leichter auszuführen als Meditation, wenn die Leute nicht die Selbstdisziplin haben, sich hinzusetzen um zu meditieren; selbstverständlich gibt es auch viele Leute, die nicht die Disziplin aufbringen, jeden Tag den Walkman umzuhängen. Doch für eine Person, die ihr Bewußtsein erhöhen möchte – und täglich meditiert – ist es wunderbar, die KT während der Meditation zu machen, weil sie in nur wenigen Minuten in einen tiefen, meditativen Zustand versetzt.

HOLOGRAMM: Stoppt man dann den Walkman und läßt sich in den tiefen Zustand fließen, oder läßt man die Musik einfach weiterlaufen?

P. Joudry: Jeder muß selbst entscheiden, was er macht. Ich persönlich benutze den Walkman immer während der ganzen Meditation. Ich fand für mich heraus, daß die Wirkung der Meditation länger über den ganzen Tag anhält, als ohne die KT-Musik.

HOLOGRAMM: Aber denken Sie nicht, daß es Zustände oder Ebenen gibt, die sich vom Alpha-Zustand des Bewußtseins unterscheiden, die nicht meßbar sind und nicht durch eine physiologische Stimulierung ausgelöst werden können? Hochentwickelte Menschen berichten ja von Zuständen jenseits des Bewußtseins.

P. Joudry: Natürlich gibt es Momente jenseits des Bewußtseins. Und wahrscheinlich gibt es auch eine Zeit, da man die KT nicht mehr braucht. Dies sind alles nur Hilfsmittel, um die höheren Zustände zu erreichen. Wenn mich jemand fragt, ob wir die KT immer brauchen, antworte ich mit "nein". Wenn die Welt ein ruhiger Ort mit schönen Geräuschen und Klängengeworden ist, und wir nicht mehr so durch all den Lärm

geschädigt werden, brauchen wir sie nicht. Wenn Sie an einem ruhigen Ort in den großen Wäldern oder an einem See in der Natur aufwachsen oder leben, benötigen Sie keine KT.

HOLOGRAMM: Doch in unserer Gesellschaft benötigen wir sie, weil wir so vielen Einflüssen von außen ausgesetzt sind, und wir uns immer wieder aufladen müssen?

P. Joudry: Ja.

HOLOGRAMM: Würde das bedeuten, daß man bei einem Leben in der Natur nicht so aufgeladen wird, weil es dort ja auch nicht so viele Geräusche gibt?

P. Joudry: Nein, doch die Geräusche in der Natur sind die Klänge, die aufladen. Beinahe alle Klänge in der Natur sind hochfrequente Klänge. Deshalb werden wir dort aufgeladen: durch das Vogelgezwitscher, das Geräusch des Windes, wenn er durch die Bäume pfeift, die Wasserfälle, das Plätschern eines Baches, all diese Geräusche, und sogar der Frieden der Stille – Stille ist sehr gut für uns, wir können kaum Stille in unserer modernen Welt bekommen.

HOLOGRAMM: Aber Stille stimuliert nicht das Gehirn!

P. Joudry: Nein, nicht direkt, aber in gewisser Weise gibt sie die nötige Ruhe und den Frieden, damit sich das Bewußtsein entwickeln kann. Jeder Mensch sollte versuchen, bestimmte Zeiten der Stille zu haben. In der Stille geschieht ein großartiges Wachstum.

HOLOGRAMM: Als ich in der Natur meditiert habe, störten mich die unzähligen Geräusche sehr oft.

P. Joudry: Sie sollten nicht draußen in der Natur meditieren. Die Geräusche lenken ab. Ein ruhiges Zimmer ist besser für die Meditation; aber ich meinte nur, daß ein Mensch, der unter den Geräuschen der Natur lebt, eine gewisse Aufladung des Gehirns erhält, und nicht durch den üblichen Lärm der Umwelt entladen wird, z.B. durch Lastwagendröhnen, Flugzeuglandungen, Rockmusik aus Autos, Baulärm, die Geräusche der Schreibmaschinen oder das Brummen der Computer, die Leuchtstoffröhren usw., all diese entsetzlichen Geräusche. Deshalb benötigen wir einen heilsamen Klang, der diesen Geräuschen entgegenwirkt und uns davor

schützt, und uns zu einem gewissen Grade von dem Schaden heilt, den der Lärm uns zufügt.

HOLOGRAMM: Sie wissen vielleicht, daß manche Leute sich nicht mit den hochfrequenten Geräuschen der KT anfreunden können. Was würden Sie diesen raten zu tun, wenn sie sich einfach nicht auf die KT einlassen möchten?

P. Joudry: Ich würde ihnen raten, es nicht mit der Klangtherapie zu versuchen! Aber sie sollten mein neues Buch "Hören wie Pan" lesen, das ihnen vieles sagt, was sie in ihrer Umwelt tun können, auch über die Art von Musik, die sie hören können, ohne die KT zu machen. Es steht alles im Buch. Sie wissen, es gibt so viel Lärm um uns herum, aber niemand sagt uns, wie wir uns davor schützen können. Deshalb habe ich dieses neue Buch geschrieben, um einige Heilmittel oder Hilfsmittel an die Hand zu geben, ein paar Dinge, die wir machen können, um eine Veränderung zu bewirken. Und man benötigt noch nicht einmal die KT dafür, außer man will sich auf einer noch höheren (tieferen) Ebene verbessern. Die KT ist für Leute, die einen intensiven Wunsch nach Wachstum haben, die sich weiterentwickeln möchten. Das ist sicherlich nicht ein hoher Prozentsatz der Bevölkerung; die meisten Menschen geben sich damit zufrieden, vor sich hin zu leben, vielleicht das eine oder andere zu ändern, doch hier und da gibt es Seelen, die nach wirklicher Entwicklung dürsten, nach Wachstum und Heilung, Ganzwerdung. Für diese Menschen ist die KT. Ihnen macht es nichts aus, daß die Musik etwas seltsam klingt oder sie mit dem Walkman umgehen müssen und den Kopfhörern; doch das ist nur ein kleiner Preis verglichen mit dergroßen Wohltat des inneren Wachstums, das sie erhalten.

HOLOGRAMM: Aber man muß trotzdem mit verschiedenen anderen Methoden an seinem Wachstum arbeiten?

P. Joudry: Auf vielerlei Weise. Ich möchte keineswegs behaupten, die KT sei das einzige, was wir machten sollten. Wir leben in einer Zeit der ganzheitlichen Heilung, und viele Kombinationen von Methoden und Lehren kommen zusammen. Die Menschen, welche die KT als Therapeuten für ihre Patienten einsetzen, sind Chiropraktiker, Naturheilärzte, spirituelle Lehrer, doch sie wissen, daß KT in Verbindung mit dem, was sie sonst noch tun, eine holistische Art der Behandlung ermöglicht; man kann vieles auf einmal tun.

HOLOGRAMM: Ich fragte dies auch, weil manche Leute sagten: "Ich höre nun seit 3 Monaten die KT und schlafe immer noch 8 Stunden nachts."

P. Joudry: Ja, ich weiß. Die KT wirkt bei jedem einzelnen anders. Viele berichten, daß sie mit der KT weniger schlafen, doch es geht nicht allen so. In meinem Buch habe ich all die verschiedenen Dinge aufgezählt, die die KT bei verschiedenen Leuten bewirkt hat. Das verführt vielleicht manche zu denken, daß die ganze Liste bei ihm oder ihr passieren müßte. Nein, die KT gibt mir das, was ich brauche, das kann unter anderem kürzerer Schlaf sein, aber auf jeden Fall besseren Schlaf. Jeder schläft mit der KT besser, hat einen erfrischenderen Schlaf. Aber er muß nicht unbedingt kürzer sein. Jedem hilft die KT gegen Streß, den sie vermindert, sie bewirkt mehr inneren Frieden, und die Leute kommen einfach nicht mehr so in diesen Streß wie zuvor. Man benötigt keinen Alkohol mehr, um sich abends zu entspannen, ist einfach entspannter und kann die Dinge leichter angehen. So gibt es gewisse Dinge, die sie für jeden bewirkt – sie wirkt je nach den dringenden Bedürfnissen des einzelnen.

HOLOGRAMM: Ich danke Ihnen für dieses ausführliche Gespräch!

Anmerkungen

Hören wie Pan" erscheint im November 87 im Verlag Bruno Martin, "Gesundheit aus dem Walkman" erschien im gleichen Verlag. Nähere Informationen zu dem Pan-Cassetten und KT-Cassetten-Programm direkt beim Verlag.

Astrolog

ZEITSCHRIFT FÜR ASTROLOGISCHE PSYCHOLOGIE

Das Fachblatt von heute

erscheint alle zwei Monate
Jahresabonnement Fr. 42.– DM 45.–

Die Zeitschrift setzt sich für die Verbreitung astrologischen Wissens ein, das psychologisch fundiert und im Leben verwertbar ist.
Verlangen Sie eine Probenummer gegen Fr. 3.– in Briefm. oder intern. Coupon!

Postfach 87, CH-8134 Adliswil

Literatur ins Neue Zeitalter

über geistige Themen und FINDHORN, A Course in Miracles sowie Findhorn-Kassetten und -Kalender, Engel-Karten...

Aktuelles Gesamtverzeichnis von:

Greuth Hof
Verlag und Vertrieb
D 8966 Kimratshofen Tel. 08373-8369

...unter der Pyramide vollendet.

bernhard hoffmann naturcosmetic ist eine biologisch-dynamisierte Hautpflegeserie mit hochwertigen reinen Ölen (Jojoba-, Avocado- und Weizenkeimöl) und pflegenden Zusätzen von Calendula, Hamamelis und Arnika.

Herstellung und Vertrieb:
bernhard hoffmann naturcosmetic
Naturfreundestraße 4 a
8164 Hausham
Tel. 0 8026/5 81 58

Die Dynamisierung unter der Pyramide gibt dieser Hautpflegeserie eine besondere Note.

Da ihr damit kosmische Energie zugeführt wird, kann die Haut den Umwelteinflüssen besser standhalten und behält ihre natürliche Funktion.

Bernhard Hoffmann

Reinigungsmilch
125 ml DM 15,–

Fenchel-Rosen-Gesichtswasser
125 ml DM 14,40

Jojobacrème
50 ml DM 15,20

Feuchtigkeitscrème
50 ml DM 14,95

Vitamincrème
50 ml DM 15,65

Albert L. Huebner

Der unsichtbare Strom des Lebens

Der feine elektrische Strom, der durch Alans rechtes Bein fließt, hat Erfolg, wo konventionelle Methoden völlig versagten. Der Fünfundzwanzigjährige aus Weatherford, Texas, war von einem Lastwagen angefahren worden. Durch den Aufprall brach ihm ein fünf Zentimenter langes Knochenstück aus seinem Unterschenkel heraus. Die Verletzung des weichen Gewebes war so schlimm, daß die Ärzte das Bein erst nach Monaten in Gips legen konnten. Doch nach einem Jahr in Gips, der alle sechs bis acht Wochen gewechselt wurde, um eventuelle Besserung festzustellen, wuchs der Bruch immer noch nicht zu. Mit der elektrischen Stimulierung beginnt er nun schließlich zu heilen.

Englische Ärzte haben entdeckt, daß bei Kindern verlorene (abgetrennte) Fingerspitzen wieder nachwachsen können – sogar vollständig bis ins Detail. Allerdings muß man ähnlich vorgehen wie es bei Amphibien von Natur aus geschieht, denen Glieder nachwachsen können. Ein Salamander regeneriert ein Glied nur, wenn der Stumpf noch nicht mit Haut überzogen ist, vermutlich, weil diese den dort sich bildenden "Verletzungsstrom" blockiert. Wie Dr. Cynthia ILLINGWORTH aus Sheffield herausfand, muß bei Kindern der Stumpf ebenfalls unbedeckt bleiben, wenn die Fingerspitze nachwachsen soll.

Diesen Ansatz weiterführend, setzten Forscher unmerklich schwache Ströme zur Förderung des Regenerationsvermögens bei Tierarten ein, die diese Eigenschaft normalerweise nicht haben, ebenso wie sie versuchten, beim Menschen verschiedene Formen der Heilung hervorzurufen. Laut Dr. Robert BEKKER, Autor des Buches *The Body Electric* und Pionier auf dem jungen Gebiet der "Elektrobiologie", ging den Säugetieren im Laufe der Evolution wahrscheinlich einiges von ihrer einst weit größeren Regenerationsfähigkeit verloren. Er glaubt, daß diese Fähigkeit durch elektrische Stimulierung wieder hervorgeholt werden kann und sieht hier ungeheure Möglichkeiten: "Man denke nur an die Folgen für die Medizin, nicht nur Arme und Beine neu wachsen zu lassen – das liegt noch in weiter Zukunft – sondern an die Heilung bisher irreparabler Verletzungen wie Beschädigungen des Rückenmarks oder der Herzmuskulatur, die fast nie richtig ausheilen."

Die Ursprünge der Elektromedizin

Obwohl die Behandlung von Knochenbrüchen und andere erfolgreiche Anwendungen der Elektrizität bei Heilungsvorgängen noch in den Kinderschuhen stecken, ist die Forschung von den Beziehungen zwischen Elektrizität und Lebewesen keineswegs neu. Viele der Wissen-

Zeichnung: Cosimo Martin

schaftler, die vor über 200 Jahren die Grundlagen der Elektrizität erforschten, interessierten sich genauso lebhaft dafür, wie Tiere elektrischen Strom erzeugen und welche Auswirkungen Strom auf Tiere hat.

Die großen Pioniere Luigi GALVANI und Alessandro VOLTA faszinierte am Studium der Elektrizität gerade diese biologische Seite. Henry CAVENDISCH, der führende englische Wissenschaftler zu dieser Zeit, trug mit seiner brillianten Abhandlung über elektrische Entladungen bei Fischen Grundlegendes zur Klärung der Elektrizitätstheorie bei. Unter den zahlreichen frühen Fürsprechern der "Elektromedizin" war auch Benjamin FRANKLIN, dessen Ruf als bedeutender Wissenschaftler neben seinen übrigen Leistungen allerdings etwas verblaßte.

Schon bald führte die zunehmende Spezialisierung den Elektrotechniker in die eine und den Biologen in die andere Richtung. Diese Spaltung brachte die weitere Entwicklung der Elektrophysiologie und deren Anwendung auf Heilverfahren zum Stillstand. Erst über ein Jahrhundert später nahmen in den 1960er Jahren BECKER und seine Kollegen am Veterans Administration Hospital in Syracuse (U.S.A.) eine bedeutsame Forschungsserie über Elektrizität bei "niederen Tieren" in Angriff und zeigten ihren entscheidenden Einfluß auf die Neubildung von Gewebe, Nerven und Knochen, auf Schmerz und Empfindungslosigkeit ebenso wie auf so verblüffende biologische Vorgänge wie Regeneration bei abgetrennten Gliedmaßen und Wiederherstellung bei schweren Beschädigungen an Gehirn und Herz.

Am meisten überrascht wohl, daß Säugetiere und auch der Mensch diese Körperelektrizität besitzen. Zugegebenermaßen ist die Regenerationsfähigkeit nicht sehr ausgeprägt, doch sie ist jedenfalls nicht völlig verlorengegangen. Ein Beispiel wäre die einfache Wundheilung, auch wenn sie im Vergleich zur Neubildung kompletter Gliedmaßen recht unbedeutend erscheint. Die Heilung komplizierter Knochenbrüche, wie im anfangs geschilderten Fall, ist ein weiteres Beispiel. In den vergangenen sechs Jahren haben Orthopäden in den Vereinigten Staaten über 15.000 Patienten mit Elektrostimulierung behandelt.

Knochen retten

Bei einer erheblichen Anzahl von Frakturen, besonders bei offenen Brüchen, wachsen die Knochen nicht mehr richtig zusammen. Bei etwa 10% aller Schienbeinbrüche bildet sich an den Bruchstellen weiches Gewebe anstelle neuer Knochenmasse. Oft helfen auch wiederholte Operationen, jahrelange Gipsverbände oder Knochentransplantate nicht. Dem Patienten steht eine düstere Zukunft bevor, er kann sein Bein nicht gebrauchen, hat meist unverminderte Schmerzen und es droht ihm ständig eine Amputation.

Elektrophysiologische Untersuchungen in den 60er Jahren enthüllten, daß Knochen piezoelektrisch sind, d.h. sie wandeln bei Beanspruchung mechanische Energie in elektrische Energie in Form elektrischer Ströme um (deshalb raten die Ärzte auch dazu, gebrochene Glieder auch mit Gipsverband häufig zu bewegen). Diese Piezoelektrizität scheint Teil eines natürlichen Rückkopplungssystems zu sein, das den Druck auf die Knochen minimiert, indem deren Form mit dem Wachstum verändert oder nach Brüchen regeneriert wird. Die mechanische Beanspruchung erzeugt elektrische Kraftfelder, die das Knochenwachstum auf eine Weise stimulieren, die den Druck auf die Bruchstelle reduziert.

Unter Anwendung dieses Wissens zeigten die Forscher, daß mit Hilfe implantierter Elektroden schwache Stromstöße das Knochenwachstum stimulieren können, wenn die künstlich erzeugten elektrischen Felder den auf natürliche Weise in den Knochen erzeugten entsprechen. Dr. Andrew BASSETT und andere entwickelten eine Methode zur Induktion elektrischer Impulse anhand von externen Feldern, die den operativen Einsatz der Elektroden überflüssig macht. Nach zehn Jahren experimenteller Forschung wurde die Behandlung nichtheilender Brüche durch Elektrostimulierung 1979 von der FDA (Food and Drug Administration, vergleichbar dem deutschen Bundesgesundheitsamt) genehmigt.

Sobald die im Handel erhältliche Ausrüstung zur Erzeugung der Impulse einmal angebracht ist, können Patienten die Behandlung selber vornehmen. Im Normalfall werden die Felder über einen Zeitraum von mehreren Monaten täglich zehn Stunden oder länger angewandt. Das mag hoffnungslos lange scheinen (auch wenn ein Großteil der Behandlung nachts während des Schlafs erfolgen kann), und die Mietkosten für die Apparatur sind auch unverhältnismäßig hoch (ca. 2000 US-Dollar), doch durch die vollständige Heilung, bei hoher Erfolgsquote, ist man gewöhnlich reichlich entschädigt. Bassett, der im Orthopädischen Hospital des Columbia Presbyterian Medical Center in New York arbeitet, gibt die Heilungsquote bei nichtschließenden Brüchen bei ausschließlicher Feldbehandlung mit 81% an. In einigen Fällen ist eine Kombination verschiedener Verfahren angezeigt. Elektroimpulse in Verbindung mit Knochentransplantationen zeigten am Ende bei über 98% der Fälle Erfolg, und zwar bei Patienten, die

***Während** der letzten sechs Jahre wurden mehr als 15.000 Patienten in Amerika mit elektrischer Stimulation behandelt.*

ohne die Stromfelder auf Dauer behindert geblieben wären.

J. S. KORT, einer von Bassetts Kollegen am gleichen Krankenhaus, übertrug diese Methode auf eine bei Kleinkindern vorkommende Krankheit, die als kongenitale Pseudoarthrose (falsche Gelenkbildung) des Schienbeins bekannt ist. Die Anwendung der Impulsfelder erwies sich, außer bei extrem großen Lücken zwischen den Knochen, als sehr erfolgreich. Ein großer Pluspunkt der Behandlung ist, daß sie die unterschiedliche Beinlänge, eine häufige Folge dieser Art Fraktur, ausgleichen kann. Längenunterschiede von bis zu 2,5 cm konnten durch feldstimuliertes Wachstum korrigiert werden.

Inzwischen gab Bassett der orthopädischen Elektroheilung eine ganz neue Richtung. Es gibt viele Fälle, bei denen aufgrund von Verletzungen oder Unfällen die Blutzufuhr zum Hüftgelenk blockiert ist. Laut Bassett "leidet das Opfer unter zunehmenden Schmerzen, Beeinträchtigungen und sehr früh einsetzender Arthritis." Mit Hilfe felderzeugender Spiralen kann er die Blutgefäße zur Neubildung anregen und so die bedrohte Hüfte retten. Eine Auswertung der Therapie durch die FDA ergab kürzlich, daß die Zahl der Patienten, die ohne Elektrobehandlung ein künstliches Hüftgelenk brauchen würden, von 85% (bisheriger Durchschnitt) auf weniger als 10% reduziert werden kann.

Vor der klinischen Anwendung durchgeführte Untersuchungen hatten gezeigt, daß die Art der Impulse (positiv oder negativ) eine entscheidende Rolle spielt. Experimente mit Gewebekulturen ergaben, daß wiederholte Impulse, sogenannte Impulsketten, die für verschiedene Stadien der Knochenerzeugung wichtigen Zellen zu einer erhöhten Kalziumaufnahme anregen. Einzelne Stromimpulse dagegen, die von relativ langen Intervallen unterbrochen werden, haben zwei ganz andere Auswirkungen auf die Knochen. Zum einen senken sie die zellenmäßigen Anteile eines Enzyms, das Knochengewebe zerstört, und zum anderen blockieren sie die Aktivität eines Nebenschilddrüsenhormons, das Knochenresorption verursacht.

Diese erstaunlichen

Erfolge zeigen, daß die elektrische Stimulation für das Heilen des weichen Gewebes ebenso allgemein gebräuchlich wird, wie bei der Heilung schwieriger Knochenbrüche.

Dieses Zellverhalten lieferte die Erklärung dafür, warum Impulsketten die Heilung nichtschließender Brüche fördern, während Einzelimpulse unwirksam sind. Gleichzeitig zeigte es Wege auf, wie Einzelimpulsfelder zur Behandlung anders gearteter orthopädischer Probleme genutzt werden können. Eine der Hauptsorgen der amerikanischen wie russischen Raumfahrt ist die bei den Astronauten auftretende Osteoporose (Knochenschwund, Knochenerweichung), die man theoretisch damit erklärt, daß die Knochen im All kein Gewicht tragen, und das Fehlen natürlicher elektrischer Impulse zu einer Abnahme von Kalzium und anderen Mineralien führt. Ende der 70er Jahre stellte die NASA Bassett die Mittel zur Verfügung, damit er eine Untersuchung zur Bekämpfung dieser Art Knochenerweichung mit Hilfe elektrischer Felder durchzuführen konnte.

Als erstes stellten die Forscher fest, daß die Osteoporose bei Tieren durch elektrische Impulse geeigneter Ladung rückgängig gemacht werden kann. Anschließend wurde am College of Physicians and Surgeons an der University of Columbia mit der klinischen Erprobung begonnen, die zwar noch nicht so weit fortgeschritten ist wie die Behandlung bei Knochenbrüchen, den Nutzen der Elektrofeldanwendung bei Osteoporose aber bereits nachweisen konnte. Außerdem zeigte sich, daß dieselbe Behandlung auch zur Verbesserung bei einer verwandten Krankheit, der Osteonekrose, beiträgt, bei der der Knochen regelrecht abstirbt.

Die Bedeutung dieser Ergebnisse reicht weit über das Raumfahrtprogramm hinaus. Die Osteoporose ist eine Krankheit, die überwiegend ältere Frauen befällt und in dieser Personengruppe eine Hauptursache schwerer und oft tödlicher Unfälle darstellt. Mit den wachsenden Anteilen der älteren Bevölkerung nimmt ihre Häufigkeit entsprechend zu. Zwar können gymnastische Übungen und richtige Ernährung viel zur Vorbeugung beitragen, doch eine erfolgreiche Behandlungsmethode wird immer wichtiger, je weiter sich die Altersstruktur nach oben verlagert.

Einheitliche Feldtheorie

Während der Behandlung von Knochenbrüchen konnten die Ärzte oft feststellen, daß die applizierten Stromfelder so positive Begleiterscheinungen wie Nervenregeneration und Zuwachsen chronischer Hautwunden verursachten. Es ist bekannt, daß bei größeren Regene-

rierungsvorgängen erst Nerven in die Wunde wachsen, bevor sich die angrenzenden Zellen teilen und den Schaden beheben. Einige Wissenschaftler sind überzeugt, daß die Nerven Felder erzeugen, die den Heilungsvorgang steuern, und daß die Wechselwirkung zwischen externen und körpereigenen Feldern für die zu beobachtende Heilung verantwortlich ist.

Aus noch ungeklärten Gründen reagieren die weichen Gewebearten weniger empfindlich auf die Art des Impulses als Knochengewebe. Bei der Regeneration tierischer Nervenzellen erzielte Bassett ähnliche Erfolge wie in England D. H. WILSON von der Universität Leeds, obwohl beide ganz unterschiedliche Stromimpulse einsetzten.

Es war BECKER, der neben vielen anderen medizinischen Untersuchungen der elektrischen Feldanwendung auch einige der ersten Studien zur Wundheilung durchführte. Vor seiner Pensionierung hatte Bekker, der am Upstate Medical Center in New York als Professor für orthopädische Chirurgie tätig war, mit seinen Kollegen zahlreiche Fälle chronischer Wunden in Verbindung mit Knocheninfektionen elektrisch behandelt. Während die äußerst geringen elektrischen Ströme die Ausheilung von Haut und angrenzendem Gewebe förderten, sterilisierten sie gleichzeitig die Wunden, sogar wo diese so viele verschiedene Arten von Bakterien aufwiesen, daß Becker befürchtete, Antibiotika würden die Sache nur noch verschlimmern. Ein Kollege, der den Fortschritt einer besonders schrecklichen Wunde bis zu ihrer völligen Heilung verfolgte, rief aus: "Ich bin Zeuge eines Wunders geworden."

Im Laufe dieser ergiebigen Studien beklagte Becker den Mangel an Nachuntersuchungen bei der Wundheilung. Das hat sich inzwischen geändert. Neben Bassett und Wilson feiern Forscher in den Vereinigten Staaten ebenso wie in Europa die Erfolge der Feldbehandlung bei Gewebeschäden, die von diabetischen Geschwüren bis zu schweren Verbrennungen reichen. Die verblüffenden Heilergebnisse, die erzielt werden konnten, weisen darauf hin, daß sich die Elektrostimulierung bei weichem Gewebe ebenso durchsetzen wird wie bei der Behandlung von Knochenbrüchen.

Diese Beweise der Körperelektrizität bei Menschen liefern daneben auch neue Erklärungen für alte Heilpraktiken. Wenn schwache externe Felder bedeutende physiologische Wirkungen erzielen, könnte es immerhin sein, daß die Felder des Gewebes einer Person bei einer anderen auch klinische Verbesserungen herbeizuführen imstande sind. Kurz gesagt könnte die althergebrachte Methode des Handauflegens eine besonders subtile Form der elektrischen Stimulation darstellen.

Dr. Janet QUINN, Leiterin der medizinisch-chirurgischen Krankenpflege an der der South Carolina University in Columbia berichtete über Versuche mit Berührungstherapie bei Säuglingen, insbesondere bei solchen mit Atmungsproblemen. Und in einer Versuchsreihe mit indirekter (berührungsloser) Kontakttherapie wurden die Auswirkungen auf die Streßempfindung bei einer Gruppe von Herzpatienten untersucht. Die in dieser Methode geschulten Therapeuten ließen ihre Hände mit nach außen gerichteter Bewegung etwas 15 cm vor dem Solar Plexus der Patienten kreisen. Das Ergebnis war eine Reduzierung der Angst um 17% im Vergleich zu einer Kontrollgruppe. Janet Quinn wird nun eine größere, vom National Institute of Health auf drei Jahre subventionierte Untersuchung in Angriff nehmen.

Der Medizinsoziologe Dr. Inger CORLESS von der Universität in San Francisco nimmt eine andere Seite der Angst unter die Lupe. Ein Forschungsergebnis zeigte, daß Streß die natürliche Körperabwehr gegen Krankheiten schwächt, indem er die Tätigkeit der natürlichen Killerzellen unterdrückt. Zur Zeit führt Corless Studien mit Aids- und Leukämiepatienten durch, um die Auswirkungen der indirekten Kontakttherapie auf die Lymphozyten (weiße Blutkörperchen) zu untersuchen, die ein Maßstab für die Funktion des Immunsystems sind. Obwohl bisher noch keine Ergebnisse vorliegen, wird die Bedeutung dieser Studie noch unterstrichen von der Allgegenwärtigkeit des Stresses in unserer modernen Gesellschaft sowie der zunehmenden Erkenntnis der entscheidenden Rolle, die unser Immunsystem in der Abwehr von Krankheiten spielt.

Der elektrische Smog

Vielleicht wird sich die Kontakttherapie als wirksam herausstellen, doch das beweist noch nicht, daß das unwahrnehmbar schwache elektrische Feld des Therapeuten auch tatsächlich das Instrument der Heilung ist. Sicher ist lediglich, daß elektrische Felder, die von außen auf den Körper einwirken, signifikante physiologische Folgen haben können, die dabei keineswegs immer vorteilhaft sein müssen. An diesem Punkt hat sich die Kontroverse um die Elektrotherapie entzündet, doch eigentlich geht der Streit um viel mehr. Zugrunde liegt der explosive Anstieg der Erzeugung, Übertragung und Nutzung von elektrischer Energie in den letzten 90 Jahren. Diese Zunahme führte, wie einige Leute glauben, zu einem unsichtbaren, jedoch gefährlichen Smog elektromagnetischer Strahlen, mit dem immer mehr Menschen leben müssen.

In den Vereinigten Staaten nimmt die Stromerzeugung jedes Jahrzehnt etwa um den Faktor 10 zu. Die Stromleitungen für diesen wachsenden Bedarf ziehen sich in immer engeren Netzen kreuz und quer durch die Landschaft und werden mit ständig höheren Spannungen betrieben. Radio, Fernsehen, Mikrowellenherde, Radar sowie die unzähligen anderen Geräte, die elektromagnetische Strahlen empfangen oder aussenden, bevölkern zunehmend jede

Privatwohnung und jeden Arbeitsplatz.

Trotz der Überhandnahme elektrischer Energie in der Umwelt wurden die biologischen Folgen in der ersten Hälfte unseres Jahrhunderts weitgehend ignoriert. Nach dem 2. Weltkrieg, als Geräte mit hoher elektromagnetischer Strahlung immer mehr verbreitet wurden, begann man Grenzen zu setzen. Das Kriterium dafür, wieweit man diesen Emissionen ausgesetzt sein könne, war, daß die Strahlen ungefährlich sind, solange sie die Zelltemperatur nicht um mehr als ein kleines festgesetztes Quantum erhöhen.

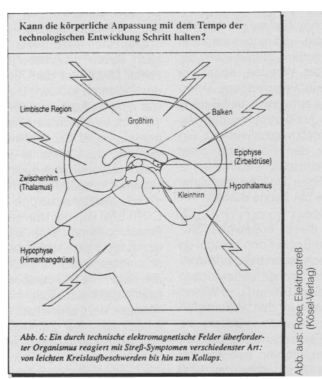
Erst im letzten Jahrzehnt wurde nachgewiesen, daß bereits geringere Energiemengen schädlich sein können. In der Sowjetunion und anderen osteuropäischen Ländern berichteten zahlreiche Studien von Folgen für den Menschen bei weit geringeren Feldstärken als denen, die Erwärmung verursachen. Doch diese "athermischen" Wirkungen wurden zurückgewiesen, unter anderen mit der berechtigten Begründung, daß die Untersuchungen nicht unter ausreichend kontrollierten Bedingungen durchgeführt wurden und die Ergebnisse ebensogut auf andere Ursachen zurückzuführen seien.

Immerhin lösten die Ergebnisse weitere Studien aus. Dr. Nancy WERTHEIMER von der Universität in Boulder, Colorado, fand eine Zunahme von Krebserkrankungen bei Kindern aus "elektrizitätsreichen" Wohnungen. Eine Anschlußstudie ergab, daß bei Frauen, die elektrische Heizkissen und geheizte Wasserbetten benutzten, die Schwangerschaft länger dauerte, höhere Fehlgeburtsraten und vermutlich auch mehr angeborene Schäden bei den Kindern auftraten. In einer anderen epidemiologischen Untersuchung wurde festgestellt, daß die Kinder von Vätern, die beruflich starken Elektrofeldern ausgesetzt sind, eine signifikant höhere Tendenz zur Entwicklung von Gehirntumoren haben. Verschiedene ähnliche Untersuchungen kamen zu dem Schluß, daß Arbeiter, die mit Elektrizität zu tun haben, ein überdurchschnittliches Risiko tragen, an verschiedenen Krebsarten zu erkranken.

In Anbetracht der Komplexität selbst der einfachsten epidemiologischen Untersuchung überrascht es nicht, daß auch diese Resultate in Frage gestellt werden. Vernünftig klingt in diesem Zusammenhang das Urteil von W. Ross ADEY, der als Physiologe und elektrobiologischer Forscher am Pettis Memorial Veterans Hospital in Loma Linda, Kalifornien, arbeitet: "Nicht eine dieser Studien liefert eindeutiges Beweismaterial für eine Gesundheitsgefährdung, doch zusammengenommen sind sie ein Plädoyer, bei einer längerfristigen Exponierung des Menschen, große Vorsicht walten zu lassen." Adey hat umfangreiche Forschungen auf dem Gebiet der Elektrophysiologie betrieben und ist der Ansicht, daß der Durchschnittshaushalt als ungefährdet gelten kann. Allerdings räumt er ein, daß Häuser in der Nähe von Hochspannungsleitungen oder starken Radio- und Fernsehantennen noch genauer untersucht werden müßten.

Eine soeben in der Zeitschrift der nationalen Elektro- und Elektronikgesellschaft erschienene Analyse nennt diese Gefahren beim Namen und geht dabei noch einen Schritt weiter zu den Haushaltsgeräten. Die Verfasser stellten fest, daß elektrische Heizkissen als Quelle von Elektrofeldemissionen einer nahegelegenen Hochspannungsleitung in nichts nachstehen, was auch im Hinblick auf Wertheimers Ergebnisse besonders bedeutsam scheint.

Die Ansicht, daß schwache elektrische Felder – die zu klein sind, um Gewebe zu erwärmen – dennoch biologische Gefahren in sich bergen, wird durch Untersuchungen auf Zellebene bekräftigt. Adey konstatiert eine "allmähliche Akkumulation vielfältigen und unwiderlegbaren Beweismaterials dafür, daß weit sensiblere Mechanismen im Spiel sind" als nur thermische Wirkungen, und daß "ein breites Spektrum elektromagnetischer Strahlung einen entscheidenden Einfluß auf die Funktionsweise der Zellen hat". Solche Wirkungen treten nicht nur bei niedrigen Energien auf, sie zeigen auch extrem sensitive Reaktionen auf die Frequenz der Energiequelle. So wird beispielsweise die Fähigkeit bestimmter weißer Blutkörperchen, Tu-



morzellen zu zerstören, durch Felder eines engen Frequenzbereichs vermindert, jedoch nicht außerhalb dieses Bereichs. Die Abhängigkeit des Knochenwachstums von der Frequenz ist natürlich ein weiteres Beispiel.

Dr. Jose DELGADO, international anerkannter Forscher auf dem Gebiet der Elektrophysiologie, fand heraus, daß extrem schwache Felder Mißbildungen bei Hühnerembryos hervorrufen, wobei die Art des Impulses die Schlüsselvariable darstellt. Fernsehbildschirme erzeugen ein Impulsfeld, das – wenn auch nicht identisch – so doch dem die Mißbildungen hervorrufenden recht ähnlich ist. Dies könnte die Verbindung herstellen zwischen Bildschirmgeräten und der Häufung von Problemschwangerschaften bei Frauen, die einen Großteil ihres Arbeitstages am Terminal verbringen. Doch auch hier bringt die Epidemiologie keine Hilfe, denn manche Untersucher führen an, daß hierbei zahlreiche andere Variablen mitspielen, während andere in den Häufungen lediglich statistische Zufallstreffer sehen. Resultate gründlicherer Studien werden noch eine Weile auf sich warten lassen, und selbst wenn sie vorliegen, bleibt noch die Frage, wieweit sie von den verschiedenen beteiligten Parteien akzeptiert werden.

Nutzbarmachung des Kraftpotentials

Wie sehen die Implikationen für die Elektromedizin aus? Zwei wichtige Beiträge zu diesem Thema, von Bekker und Adey, sind dieser Frage nachgegangen. Obwohl auffallend verschieden, können ihre Antworten dennoch für andere richtungsweisend sein.

Becker hat in jahrelangen Nachforschungen seine Überzeugung bekräftigen können, daß die Körperelektrizität "das größte Kräftepotential der gesamten Biologie" darstellt. Bei umsichtiger Verwendung, so glaubt er, werden die Ärzte die Natur unterstützen können, Regenerationsprozesse zu vollbringen, die nach heutigem Verständnis an Wunder grenzen. Doch dies kann nur geschehen, wenn Elektrotherapien da eingesetzt werden, wo mit konventionellen Methoden nichts erreicht wird und wo die biologischen Folgen verstanden werden. Dagegen sieht Becker die Gefahr einer eindeutig *unvernünftigen* Anwendung, wenn man etwa die Elektrofelder zur Behandlung frischer Frakturen einsetzen will (anstatt die Stimulierung auf die nichtheilenden Problembrüche zu beschränken) oder wenn man zur Beschleunigung kieferorthopädischer Prozesse elektrische Zahnspangen verwendet.

Bei weisem Gebrauch
der Elektrobiologie, glaubt Robert Becker, kann ein Arzt der Natur helfen, Regenerationen zu bewirken, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt an Wunder grenzen.

In Beckers Augen ist der plötzliche Ansturm auf die Elektrotherapie ebenso gefährlich wie die frühere Begeisterung für die Elektrizität. Er befürchtet, daß die medizinisch-therapeutischen Stromfelder, obwohl sie bedeutend schwächer sind als die von Hochspannungsleitungen, durchaus "die Keime für Krebswachstum legen" könnten. Ausgangspunkt dieser Besorgnis ist eine Untersuchung von Beckers Gruppe, die ergeben hat, daß bereits relativ schwache Felder das Wachstum maligner Zeller in einer Kultur beschleunigen. Vor kurzem spekulierte Becker sogar darüber, ob die Umweltverschmutzung durch den Elektrosmog neben einigen Krebsarten nicht auch für das Auftauchen neuartiger Krankheiten, z.B. Reyes Syndrom, Lyme-Krankheit, Legionärskrankheit und Aids verantwortlich zu machen sei.

Adey hingegen nimmt zwar begeistert Beckers Hinweis auf, daß auf jeden Fall weitere Forschungen nötig seien, ist aber in fast allen übrigen Punkten anderer Meinung. Er weist Beckers Befürchtung, daß die elektrischen Felder Krebs erregen könnten, zurück. Das durchgeführte Experiment, das von bereits vorhandenen malignen Zellen ausging, sei simplistisch und stehe außerdem im Widerspruch zu den akzeptierten Modellvorstellungen der Krankheit. Unter Berücksichtigung des gesamten Forschungsmaterials kommt Adey zum Schluß, daß die Sicherheit der etablierten Therapie, etwa der Behandlung problematischer Knochenbrüche, hinreichend bewiesen sei. Und obwohl ein Zusammenhang zwischen elektromagnetischen Strahlen und Krebs besteht, der *sehr wohl* in die gängige Modellvorstellung hineinpaßt, zeigen die Untersuchungen jedoch, daß die Elektrofelder den Krebs sowohl verlangsamen als auch beschleunigen können. Sobald die Bedingungen genauer definiert sind, so Adey, werden die Felder die Krankheit heilen und nicht verursachen.

Beckers Vermutungen über den Elektrosmog nannte Adey einen "Leichtsinn", der "das ohnehin gespannte Verhältnis zwischen den Medien und all jenen, die bei öffentlichen Äußerungen einen Sinn in einer vorsichtigen, ausgewogenen, ja konservativen Ausdrucksweise se-

hen, nur noch verschlechtern kann."

Ferner lehnt Adey die Behauptung als "absurd" ab, daß Außenstehende, nicht zum wissenschaftlichen Forschungsapparat gehörende Betrachter die Daten unvoreingenommen beurteilen könnten und in der Lage wären, zu unterscheiden, was sicher und was gefährlich sei. "Dieser Forschungszweig bezieht sich auf einen der zutiefst geheimnisvollen Bereiche menschlicher Erfahrung und niemand hat etwas davon, ihn denen unterzuordnen (...) die nicht imstande sind, ihn zu verstehen."

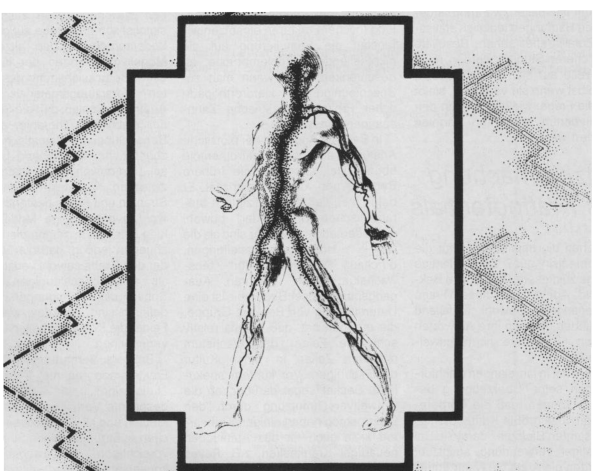
Ob man Adey zustimmt oder seine Bemerkungen einer für die Wissenschaft typischen Arroganz zuschreiben will, jedenfalls ist es eine Tatsache, daß die Beurteilung bahnbrechender Erfolge oder Ansprüche auf dem Gebiet der Elektromedizin den Laien vor große Probleme stellt. Am vernünftigsten scheint es für einen Patienten zu sein, nur ein gründlich erprobtes Verfahren zu akzeptieren und selbst dabei noch eine gute Portion Vorsicht walten zu lassen. Konkret betrachtet heißt dies, daß die FDA-genehmigte Elektrostimulierung zur Behandlung von Problembrüchen gerechtfertigt scheint, besonders wenn die Behandlung von einem vertrauenswürdigen Therapeuten vorgenommen wird. Anders bei der Anwendung des Verfahrens bei frischen Brüchen, wo die Vorsicht rät, zunächst einmal bei den herkömmlichen Methoden zu bleiben.

Neue medizintechnische Entwicklungen sind oft von versteckten Gefahren begleitet. Das Gebiet der Elektromedizin ist hierbei vermutlich keine Ausnahme. Doch im Gegensatz zu einigen der modernen Technologien hat sie bereits handfeste Errungenschaften vorzuweisen. Auf längere Sicht könnte ihre Anwendung sogar Dinge wirklich werden lassen, die bis heute noch nach Science Fiction aussehen.

Literatur

Robert O. Becker, M.D., and Gary Selden: The Body Electric, Electromagnetism and the Foundation of Life, New York 1985(William Morrow)

Wulf-Dietrich Rose: Elektrostreß, München 1987 (Kösel)



Die übliche Diabetesdiät – einseitig und ungesund

Von Gerhard Leibold

In den USA leiden 11 Millionen Menschen an Diabetes, in der Bundesrepublik 3 Millionen. Obwohl die Insulingaben vielen der Patienten helfen, lange Zeit weiterzuleben, wird wenig getan, um ihre Lebensqualität zu verbessern und mögliche Heilchancen zu erforschen. Der folgende Artikel zeigt neue Ansätze.

Leider bietet die Verordnung der Zuckerdiät keine Gewähr dafür, daß sie vollwertig zusammengesetzt ist. Wenn der Therapeut sich an den üblichen, eingefahrenen Diätrichtlinien orientiert, berücksichtigt er vorwiegend die Zufuhr von Kohlenhydraten, die normalerweise als die größte Gefahr für Diabetiker verstanden werden. Nicht selbst besteht die verordnete Diät sogar nur in genauen Vorgaben zur täglich erlaubten Kohlenhydratzufuhr (ausgedrückt in Broteinheiten = BE), während die anderen Ernährungsprobleme nicht berücksichtigt werden.

In den meisten Fällen führt diese einseitige Diät dazu, daß der Anteil an Kohlenhydraten an der gesamten täglichen Nahrungsmenge wie bei normaler Kost ungefähr 40% beträgt. Dementsprechend liegt der Anteil an Fett und Eiweiß wie in der üblichen Zivilisationskost viel zu hoch und es mangelt oft an lebenswichtigen Vitalstoffen und den für die Regulierung des Blutzuckers sehr wichtigen Ballaststoffen. Da als Komplikation bei Diabetes ohnehin häufig krankhafte Veränderungen an den Arterien drohen, bedeutet diese zu fett- und eiweißreiche Kost ein zusätzliches Herz-Gefäß-Risiko.

Diese Einsicht ist zwar nicht neu, wurde von der offiziellen Medizin aber lange Zeit kaum berücksichtigt. Erst beim Karlsruher Therapiekongreß 1986, der wohl wichtigsten Fortbildungsveranstaltung für Ärzte, diskutierte man unter Leitung des Frankfurter Professors Dr. Karl Huth, ob durch vermehrten Verzehr von *naturbelassenen, ballaststoffreichen* Kohlenhydraten die Nachteile der üblichen Zuckerdiät vermieden werden können. Zu einer Einigung fand man dabei zwar nicht, aber wenigstens das Problembewußtsein wurde geschärft.

Besonderheiten der neuen Diät

Während die übliche Diabetesdiät von der Vorstellung ausgeht, daß die Kohlenhydratzufuhr genau berechnet und beschränkt werden muß, während man Fleischprodukte ohne nennenswerte Einschränkungen verzehren kann, erinnert die neue Richtung in der Diät an andere Erfahrungen. Danach muß es bei einer Erhöhung des Kohlenhydratanteils keineswegs zu Stoffwechselstörungen und zu erhöhtem Insulinbedarf kommen, entscheidend ist, welche Kohlenhydratträger verwendet werden.

Als besonders empfehlenswert erwiesen sich ballaststoffreiche pflanzliche Lebensmittel, deren günstige Wirkung sich wahrscheinlich aus der längeren Verweildauer im Magen und der langsameren Kohlenhydrataufnahme aus dem Darm erklärt. (Anm. d. Red.: siehe auch den Beitrag "Ernährung und Gehirn", der dies genauer erklärt.)

Bestätigt wird das durch weitere Untersuchungen der jüngsten Zeit durch Professort Huth und andere Fachleute. Sie ergaben, daß die blutzuckersteigernde Wirkung eines Lebensmittels nicht allein von seinem Kohlenhydrat- und Ballaststoffgehalt, sondern auch von seiner Verarbeitung und Zubereitung abhängt. So erhöhen möglichst naturbelassene Kohlenhydratträger wie Vollkornbrot, Teigwaren aus vollem Korn und Vollreis den Blutzucker längst nicht so stark, als wenn man die gleiche Kohlenhydratmenge in Form von Kartoffelbrei, Salzkartoffeln oder Weißbrot zuführt. Hier zeigt sich einmal mehr, wie wichtig die Forderung nach möglichst naturnaher Kost auch (und gerade) für Zuckerkranke ist.

Da nach der neueren Auffassung also eine höhere Zufuhr pflanzlicher Kohlenhydrate in der Diabetesdiät wünschenswert ist und ohne negative Folgen für den Zuckerstoffwechsel bleibt (sofern man die richtigen Kohlenhydratträger verwendet), überprüften Professor Huth und andere auch verschiedene, besonders ballaststoffreiche Nahrungsmit-

tel bei Versuchen mit Gesunden und Zuckerkranken. Dabei erwies sich der aus der indischen Büschelbohne gewonnene Ballaststoff Guar als besonders wirksam. Nicht ganz so deutlich, aber immer noch zufriedenstellend wirkten andere Ballaststoffträger, wie Mais- und Sojakleie, Pektin, Johannisbrotmehl (Carob) und das aus Rotalgen gewonnene Carragan. Gleichzeitig vermindern sie den Blutfettspiegel, was wegen des höheren Risikos der frühzeitigen Arterienverkalkung für Diabetiker ebenfalls wichtig ist.

Gerhard Leibold. Quelle: Natur und Heilen, München, Juli 1987; Artikel ist leicht gekürzt

Weitere Ratschläge für Diabetiker

Außer der erwähnten Veränderung der Diät ist für Diabetiker eine Anregung des Kreislaufs wichtig. Sie sollten viel wandern und richtig atmen lernen. Dadurch können sie auch entstehende Azetonstoffe ausatmen.

Je mehr sich der Diabetiker im Freien bewegt, atmet, draußen arbeitet, um so eher kann er seine Krankheit in einem gewissen Rahmen halten. Schlecht ist für den Diabetiker eine Tätigkeit in geschlossenen Räumen und im Büro, weil er da zu wenig Sauerstoff hat und nicht tief genug atmet. Durch diese ungünstige Situation treten bei ihm eher erhöhte Blutzuckerwerte auf und eine bei der Diabetes so unangenehm empfundene und gefürchtete bleierne Müdigkeit. Diätetisch wurden sehr schöne Erfolge erzielt, wenn man bei Diabetiker die Ernährung auf Rohkost umstellte, denn die Rohkost wirkt beim Diabetiker direkt als Heilnahrung.

Dann sollte er vor allem gegen den Durst viel milchsäurehaltige Getränke zu sich nehmen. Hier hat sich Molke ausgezeichnet bewährt. Man nimmt einen bis zwei Teelöffel Molke in zirka einen Deziliter Wasser, ab besten Mineralwasser. Die verdünnte Molke ist für den Deabetiker das beste durstillende Getränk.

Der Rohkaffeetee. Bei einem Aufenthalt in Guatemala habe ich von den dortigen Einheimischen eine ganz hervorragende Methode kennengelernt, die bei Diabetes eine enorme Hilfe zu leisten vermag. Ich meine damit den Rohkaffeetee.

Die Indianer stampfen die ungerösteten Bohnen mit einem runden Stein auf einer Steinplatte. Das dadurch entstandene Pulver wird mit heißem Wasser überbrüht.

Rezept: Man nimmt rohe, also ungeröstete Kaffeebohnen und mahlt sie in der Kaffeemühle fein. Auf eine Tassen heißen Wassers nimmt man zirka einen Teelöffel dieses Pulvers und läßt es gut ziehen. Am besten bereitet man den Tee am Vortag, läßt ihn über Nacht ziehen und trinkt dann täglich schluckweise eine bis zwei Tassen. Nicht selten kann beobachtet werden, daß schon nach einigen Tagen, bei genauer Kontrolle und bei gleichbleibender Ernährung, der Blutzuckergehalt sinkt. Allen an Diabetes leidenden Menschen möchte ich also einen Versuch mit Rohkaffeetee wärmstens empfehlen.

Wenn man diesen Rohkaffeetee längere Zeit trinkt, ist es möglich, den Blutzucker auf normale Werte herabzudrücken. Dabei muß unbedingt beachtet werden, daß bei gleichzeitiger Insulingabe der Blutzucker unter den normalen Wert sinken könnte. Deshalb ist eine ohnehin erforderliche Kontrolle des Blutzuckerspiegels beim Therapeuten unbedingt nochvermehrt notwendig. Der Rohkaffeetee sollte grundsätzlich nur so lange getrunken werden, bis der Blutzucker wieder normalisiert ist. Erst wenn dieser nicht stabil bleiben sollte, setzt man erneut mit Rohkaffeetee ein.

Wissenschaftler haben mittlerweile festgestellt, daß der rohe Kaffee einen Stoff enthält, der die Bauchspeicheldrüse, d.h. die Langerhans-'schen Inseln zur besseren Insulinproduktion anregt. Es sind Fälle bekannt, bei denen Diabetiker durch diesen Rohkaffeetee und durch eine vorwiegende Rohkostdiät sowie durch Wundern von ihrer Krankheit völlig befreit worden sind.

Dr. A. Vogel in: Natur und Heilen, Juli 1987. Bezugsquelle für Rohkaffee: Fa. Paul Schrader & Co. Postf. 107829, 2800 Bremen 1, Tel.: 04203-43243

Der makrobiotische Ansatz zur Heilung von Diabetes

Die zuvor geschilderten Ernährungsratschläge bestätigen nur den makrobiotischen Ansatz; deshalb zitieren wir hier zusammenfassend Michio Kushi.

Die Ursache des Diabetes ist medizinisch ungeklärt. Mit den vereinenden Prinzipien von Yin und Yang jedoch ist das Problem sehr einfach zu lösen. Insulin wird in der Bauchspeicheldrüse von den Langerhans-'schen Inseln ausgeschüttet. Diese Zellgruppen liegen im gesamtem Pankreas verstreut, und ihre Zahl kann von 200.000 bis 1.8 Millionen variieren. Im hinteren Abschnitt des Pankreas sind diese Zellen am häufigsten.

Die eher yangigen Beta-Zellen in den Inseln sezernieren das Insulin, während die größeren, eher yinnigen Alpha-Zellen Glukagon ausschütten. Bei Diabetes erweitern sich die Beta-Zellen und verlieren dadurch ihre Fähigkeit zur Insulinsekretion. Dies wird durch eine übermäßig starke Yin-Kondition des Blutes hervorgerufen, die auf einem verstärkten Konsum von Zucker, Obst und Milchprodukten, chemischen Substanzen und ähnlichen Stoffen sowie auf den Konsum von tierischen Produkten zurückzuführen ist, die ein saures Milieu erzeugen.

Die makrobiotische Behandlung von Diabetes zielt darauf ab, die Fähigkeit der Beta-Zellen zur Produktion von Insulin wiederherzustellen, indem sie in einen normalen Zustand zurückgeführt werden. Dies wird durch eine eher yang-betonte

Ernährung für den Patienten sowie durch mehr körperliche Aktivität erreicht. Die Diät des Patienten sollte allerdings nicht zu yang sein, weil dies zu einem gesteigerten Verlangen nach dem entgegengesetzten Nahrungstyp führt, der ja ursprünglich für das Entstehen des Diabetes verantwortlich war.

Mindestens 50% (bis 60%) der Ernährung sollte aus Vollkorngetreide bestehen. Besonders ratsam ist der Verzehr von eher yangigen Getreidesorten wie Rundkornreis, Hirse und Buchweizen. Hirse enthält viele B-Vitamine, die bei der Synthese von Hormonen wie Insulin als Katalysator wirken. Eine Mischung zwischen Reis und Hirse, gekocht mit einer kleinen Menge Meersalz ist vorteilhaft.

Der tägliche Anteil an Gemüse sollte ca. 20-25% sein, etwas in Öl sautiert; Wurzelgemüse wie Karotten, Große Klette und Zwiebeln, außerdem Grünkohl, Rettich, Karottenblätter, Brunnenkresse und Petersilie. 10-15% der Diät sollte aus Hülsenfrüchten bestehen. Ein spezielles Gericht aus 50% hartem Kürbis, 30% Adzukibohnen, 20% Kombualgen, zusammen mit Meersalz gekocht, ist gelegentlich ratsam. Der Diabetiker sollte niemals rohes, ungekochtes Öl, wie man es in Salatsoßen verwendet, zu sich nehmen. *Weitere Informationen in Michio Kushis Büchern: Natürliche Heilung mit Makrobiotik (Verlag Ost-West Bund) und Das Buch der Makrobiotik (Verlag Bruno Martin).*

Internationales Institut für CORE ENERGETIK
Workshop – Training – Forschung
mit Dr. J. Pierrakos & Staff
1-day Intensive 30. Oktober 1987, Zürich
Europa: Internationales Institut für CORE ENERGETIK, Siegmar Gerken, Pf. 4, D-8129 Wessobrunn, Tel.: (08829) 368.
John C. Pierrakos, M.D. Schüler und Mitarbeiter von Wilhelm Reich, ist mit Dr. A. Lowen Mitbegründer der Bioenergetik. Die Weiterentwicklung führte ihn zur Core Energetik. Heute forscht, lehrt und praktiziert Dr. Pierrakos weltweit mit seinem „Institute of Core Energetics" in New York.

DER ERFAHRBARE ATEM

Referentin: Prof. Ilse Middendorf, Berlin
Termin: 25.–29. 1. 1988
Kosten: 555,– DM

Weitere Informationen und Anmeldung:

Neuromedizinisches Fortbildungszentrum
An der Obergeis 13
D-6430 Bad Hersfeld
Telefon (06621) 65883/78645

Heilkräuter-Essenz-Therapie®
Dr. rer. nat. Gümbel

BIO-KOSMETIK DR. GÜMBEL,
7758 Meersburg, Kurallee 8 Tel. (07532) 5030
Seminar-Termine: 3–Tage Seminare:
29.-31.1.88 – 22.-24.4.88
17.-19.6.88 – 23.-25.9.88
Literatur:
Ganzheitsmedizin, Hauttherapie mit Heilkräuter-Essenzen von Dr. rer. nat. D. Gümbel
240 S., 44 Abb., farbiger Umschlag DM 36.– + Porto + Verpackung

Die archaische und spirituelle Dimension des Brauchtums

Roman Schweidlenka

Das bäuerliche Brauchtum erfährt heute wieder einmal eine beachtliche Neubelebung. Ausschlaggebend dafür ist die zunehmende Ablehnung vieler Menschen gegenüber einem einseitig-rationalen, mechanistischen Weltbild, das die tiefen Bedürfnisse der Seele und des Herzens nicht befriedigen kann. Auf der Suche nach einer größeren Nähe zur Natur, nach einem Leben, in dem das Geheimnisvolle und Magischesichtbar in Erscheinung tritt, steigt das Interesse am alten Brauchtum wieder an. Viele Menschen vermuten in ihm – teilweise zu Recht – die letzten Schwingungen des Bewußtseins der alten Völker, die noch in Harmonie mit der Natur lebten.

Zugänge zum Brauchtum gibt es sicher viele: Die Touristenvereine und Fremdenverkehrsexperten vermarkten es geschickt, um zahlenden Touristen das marktgerecht aufbereitete Showbusiness von "Heimat und Tradition" zu bieten, das längst nicht mehr die Seele einer Region und seiner Bewohner(innen) ausstrahlt.

Auch politisches Kapital läßt sich – wie einst zu Adolf Hitlers Zeiten – aus dem Brauchtum wieder gewinnen: so bilden sich überall in der BRD Vereinigungen zur Pflege von "Heimat und Brauchtum", die zu zentralen "Heimatpflege-Organistionen" zusammengeschlossen sind und oft einen CDU-Politiker zum Präsidenten haben. Diese Brauchtumspflegeorganisationen erhalten in dem Ausmaß einen verstärkten Zulauf, in dem die Verseuchung und Zerstörung unserer Landschaft voranschreitet.

Andere wiederum sind auf der Suche nach der Seele des Landes, nach Impulsen aus der fernen Vergangenheit, die sie für die Anforderungen unserer Gegenwart spirituell stärken sollen. Darin zeigt sich das große, ebenfalls wachsende Bedürfnis, die ganzheitliche Spiritualität unserer Ahnen genauer kennenzulernen. Der moderne Mensch hat 99% seiner Geschichte und seiner spirituellen Entwicklung (bzw. Stagnation) verdrängt und eine Nation, die ihre tiefsten Wurzeln nicht kennt und nicht versteht, gleicht – so sehen es traditionelle Indianer – einem welken Blatt im herbstlichen Sturm.

Schon mehren sich die manchmal sogar lesenswerten Bücher, die sich mit diesem Thema befassen, und die Alternativkalender (wie etwa der "Zeitgeistkalender 1987") greifen auf alte Lostage und Bauernregeln – auch wenn diese durch die gegenwärtigen klimatischen Veränderungen nicht mehr stimmen – gerne zurück.

Wenn man einen Dorfbewohner nach dem Sinn und Hintergrund eines bestimmten Brauches befragt, so erhält man oft die verblüffend herzliche Antwort: "S'ist halt der Brauch!" Bräuche werden um ihrer selbst willen durchgeführt, als Treue gegenüber dem Vermächtnis der (Groß)Mütter und (Groß)Väter aufgefaßt und – weil es oft ziemlichen Spaß macht. Die Durchführung des vielfach rituellen Ablaufes eines Brauches ist darüber hinaus oft der letzte gemeinschaftliche Zusammenhalt in der nun von der atomisierten Fernseh- und Massengesellschaft stark beeinflussten dörflichen Kultur. Der Sinn eines Brauches, der oft (aber nicht immer) weit in die vorchristliche Zeit zurückreicht, ist zumeist vergessen worden.

Die Bräuche der alten präkeltischen matriarchalen Kulturen und die der Slawen, Kelten und Germanen folgten in der Form von Zeremonien und Ritualen dem Jahreskreislauf. Die menschlichen Gemeinschaften wußten um ihre untrennbare Einheit mit der Mutter Erde und verstanden die Zyklen der Natur, von denen alles Wachstum und Gedeihen abhängt. Mit Zeremonien, die sich heute noch in unserem Brauchtum – vielfach verzerrt – widerspiegeln, wurde der Jahreskreislauf begleitet und spirituell unterstützt.

Keltische Feste

Über das Brauchtum der alten Völker rankten sich immer schon die kühnsten Spekulationen und auch in unserer Gegenwart, in der wir eine Renaissance der spirituellen Sehn-

sucht nach dem Archaischen erleben, verdrängen oft Wunschvorstellungen und Projektionen das wenige, was wir über die Zeremonien unserer Vorfahren wissen.

Neben den Germanen haben nun auch die Kelten (und in den Ostblockstaaten die alten Slawen) wieder Hochsaison. Das keltische Jahr baute sich – wie der Keltenexperte und bekennende Bretone Jean Markale berichtete– auf dem Mondkalender auf.[1] Die bedeutendsten Feste und Zeremonien der keltischen Druiden fanden jeweils 40 Tage nach den Sonnenwenden bzw. Tag und Nachtgleichen statt. Das verwundert auf den ersten Blick. Die Druiden betrachteten nämlich diese 40 Tage als die Zeit der bewußten Vorbereitung auf das Fest, welches dann als Kristallisationspunkt der Freisetzung der angehäuften Energien diente. Im Neodruidentum, das sich im 17. Jahrhundert entwickelte, verlegte man diese spirituellen Feste jedoch direkt auf die Sonnenwenden bzw. Tag und Nachtgleichen.

Am 1. November feierten die Kelten das **Samain**ritual, an dem wichtige politische und spirituelle Anliegen besprochen wurden. Die Samainnacht galt zudem als die Zeit der Begegnung zwischen den Menschen und den in der spirituellen Welt weilenden Vorfahren. Das christliche Allerheiligenfest besetzte sodann diesen Brauch. Die vom modernen Hexenkult gefeierten **Halloween**bräuche beziehen sich ebenfalls auf das altkeltische Samainfest.

Am 1. Februar fand das **Imbolc**fest der Großen Göttin, die die Kelten u.a. unter dem Namen Brigit verehrten, statt. Der Sinn dieses Festes war etwas, das wir auch heute bitter nötig haben: Eine ganzheitliche Reinigung des Körpers, der Seele und des Geistes, die auch in den zeitgenössischen indianischen Traditionen eine große Rolle spielt. Das Christentum übernahm dieses Datum und besetzte es mit dem **Lichtmeß**fest.

Am 1. Mai wurde wieder gefeiert. Es war die Zeit des **Beltaine**festes, das mit einem reichhaltigen Zyklus von Feuerritualen, die mit der Wiedergeburt der Vegetation in Beziehung standen, begangen wurde. Neben den spirituellen Zeremonien gab es Spiele und füllige Festgelage. Jean Markale führt den noch immer geübten Brauch, zu dieser Zeit Zweige in Felder und Gärten zu stecken, auf das altkeltische Brauchtum zurück. Vielleicht hat er recht. Fest steht, daß heute noch zu dieser Zeit, die im germanischen Kulturkreis als **Walpurgisnacht** hinlänglich bekannt und berüchtigt ist, in manchen Gegenden eine magische Reinigung der Ställe vorgenommen wird, um die Herden vor Unheil zu schützen.

Das Beltainefest wurde ausnahmsweise einmal nicht von der katholischen Kirche, sondern von der Arbeiterbewegung besetzt. Es gibt genügend Dokumente die belegen,[2] daß die frühe Arbeiterbewegung um 1900 spirituellen Bezügen durchaus nahestand und bewußt den 1. Mai als spirituell-politischen Symboltag wählte und auch vor archaischen Verbindungen ideologisch nicht zurückschreckte. Das neu erwachende Leben wurde dabei als ein tiefes Sinnbild für eine ganzheitliche Befreiung ausgewählt.

Das vierte keltische Hauptfest schließlich wurde am 1. August begangen und hieß **Lugnasad.** Begleitet wurde es von Pferderennen und den Wettkämpfen der Barden. Wiederum stand dieser Brauch unter der Schirmherrschaft der großen Mutter. Heute fallen in diesen Zeitraum verschiedene Flurumzüge. Auch das **Erntedankfest**soll eine seiner Wurzeln im keltischen Lugnasad haben.

Diese keltischen Zeremonien und Feste bekräftigten das kooperative Wechsel und Zusammenspiel zwischen der Natur, ihren Wesen und Kräften und den menschlichen Gemeinschaften. Mit Fasten, Gebeten und Opfern dankte man der lebenserhaltenden Kraft der Großen Mutter, die bei genauerem Hinsehen hinter vielen Marienkulten sichtbar wird. Ein gutes Beispiel ist die **Magna Mater** von Österreich, die im steiermärkischen Mariazell auf einer Mondsichel sitzend verehrt wird. Zu dieser Magna Mater pilgerte in der Geschichte so ziemlich alles, was in Österreich Rang und Namnen hatte. Auch heute erleben die Pilgerfahrten zu Marienheiligtümern eine amtskirchliche Renaissance. Ob den Pilgern dabei auffällt, daß die Kirche von Mariazell, die offensichtlich ein mit dem Mond verbundenes Heiligtum ist, mit fünf keltischen Kreuzen versehen ist? Die Umschreitung von heiligen Plätzen ist ein uralter Brauch, den wir weltweit beobachten können.

Traditionelle Indianer: Zeitgenössische Bewahrer(innen) des spirituell-archaischen Brauchtums

Das archaische Brauchtum war in jeder Beziehung ein Ausdruck einer spirituellen Ökologie. Die Erde galt als heilig, man spendete ihr für ihre Gaben Dank und beutete sie nicht besinnungslos aus. Heute noch praktizieren viele Naturvölker – z.B. die Hopi-Indianer in Arizona – diese aus der Steinzeit stammende Form des spirituellen Brauchtums, von dem wir wertvolle Impulse zur Heilung von Mensch und Erde erhalten können.

Heute beschäftigen sich viele Menschen mit den Hopi und unterstützen sie auch in ihrem gewaltlosen Kampf gegen die in ihrer Region Uran ausbeutenden Konzerne. Die Botschaft der Hopi an die Welt, vermittelt von ihrem offiziellen Interpreten Thomas Banyacya Sr., verdeutlicht auch den spirituellen Urgrund allen (alten) Brauchtums: "Ihnen wurde gesagt..., dieses Land lebendig und im Gleichgewicht zu bewahren: Durch Gebete, Meditation, Fasten und die Durchführung von Zeremonien. Ihnen wurde auch gesagt, daß wir an diesem Weg festhalten sollen, damit dieses Land weiter und weiter in einem natürlichen Zustand erhalten bleibt. So würde sich alles selbst auf natürliche Weise erneuern."[3]

Unser Brauchtum ist oft der letzte gemeinschaftliche "Klebstoff" für die atomisierten Menschen der Moderne geworden. Ursprünglich hatten die zeremoniellen Bräuche einen noch darüber hinausgehenden sozialen Charakter. In der Irokesenbotschaft an die westliche Welt lesen wir: "Unsere Lebensweise hält uns dazu an, eine Vielzahl von Festen und Zeremonien zu begehen, die am zutreffendsten als "Schenkungszeremonien" (Give-aways) bezeichnet werden können. Es heißt, daß in unserem Volk diejenigen, die uns führen, und die von den englischsprachigen Völkern mit einer Ausdauer fälschlicherweise Häuptlinge genannt werden, die Ärmsten unter uns sind. Nach den Gesetzen unserer Kultur sind unsere Führer sowohl politische als auch spirituelle Führer. Sie leiten viele Zeremonien, die die Verteilung von Reichtümern verlangen. Als spirituell-politische Führer sorgen sie für eine Art wirtschaftlichen Ausgleichs."[4]

Dieses indianische archaische Brauchtum wurde bei vielen Stämmen durch die weißen Kolonialisten zerstört. Dennoch ist es heute noch immer lebendig und in seinem tiefen spirituellen Sinnzusammenhang erhalten geblieben. In ihrem 1986 versandten Rundbrief berichtet die international als "Großmutter des indianischen Widerstandes" bekannte Tulalipindianerin Janet McCloud, die eine Nachfahrin des berühmten Häuptlings Seattle ist:

"Die wahren traditionellen Ältesten der beiden Amerikas erfüllen ihre spirituellen Aufgaben, sie folgen den ursprünglichen Anweisungen, die ihnen am Beginn dieses Lebenszyklus, der nun im vierten Zeitalter oder in der Zeit des Winters ist, gegeben wurden. Nicht die Gerichtshöfe oder die vom Menschen gemachten Gesetze, sondern unsere Führer (im Sinne von spirituellen Ratgebern, Anm.) bemühen sich, dieses Land und Leben durch Zeremonien, heilige Gesänge, Rituale und Gebete zu behüten!"[5]

Seit 1973 bereisen immer wieder indianische Delegationen Europa. Meist machen nicht nur auf ihre politischen Probleme aufmerksam, sondern fordern uns immer wieder auf, unsere eigenen (ur)alten spirituellen Wurzeln und Bräuche zu erforschen. So heißt es auch in einem Bericht über das Wirken der kanadischen Lubicon-Cree-Delegation, die ab September 1986 Europa bereiste, um auf ihre Vernichtung durch Ölkonzerne aufmerksam zu machen und zu einem Boykott der Olympischen Winterspiele in Calgary 1988 (die u.a. durch diese Ölgesellschaften gesponsert werden) aufzurufen:

"Die Zuhörer werden in diesen Tagen zu hören bekommen, daß es nicht nur um die Rettung des Lubicon-Volkes geht, sondern auch um ein weiteres Zeichen zur Umkehr, weg von dem beliebten Bündnis aus Wirtschaft und Politik, zu einer Erinnerung an die Zeiten, in denen auch die Europäer in spirituellen Gemeinschaften und in Frieden mit der Natur gelebt haben."[6]

Die Veränderung des Brauchtums

Vermutlich stand auch das Urchristentum in der natur- und lebensbejahenden archaischen Tradition. Die Gleichnisse eines Jesus von Nazareth sind in die Symbolsprache der natürlichen Welt eingekleidet. Groß war meine Verwunderung, als ich als damals pubertärer Jüngling eine alte Kirche in Rom besuchte, auf der frühchristliche Fresken zu sehen waren: Die zeigten keine gekreuzigten und jammernden oder heroischen Gestalten, sondern waren übervoll mit Fischsymbolen, Blumen, Vögeln, Bäumen, verschiedenen Tieren und anderen Darstellungen der natürlichen Welt.

Die erste, von Irland ausgehende christliche Missionswelle erreichte Mitteleuropa ab dem 3. Jahrhundert. Sie war im Vergleich zu späteren Praktiken noch durchaus "sanft": Die Missionare ließen die alten Mythen und Bräuche weiter bestehen und vermengten sie mit der christlichen Lehre, deren Essenz wohl in allen ernstzunehmenden spi-

Das archaische Brauchtum

war in jeder Beziehung ein Ausdruck einer spirituellen Ökologie. Die Erde galt als heilig, man spendete ihr für ihre Gaben Dank und beutete sie nicht besinnungslos aus.

rituellen Traditionen zu finden ist. So enstand das "keltische Christentum", dem in unserer Gegenwart wieder ein vermehrtes Interesse gilt. Für die schottische New-Age-Gemeinschaft Findhorn z.B. ist es eine wichtige Quelle ihrer esoterischen Philosophie.

Erst die römische Missionierung, die unter Karl "dem Großen" um 800 mit Feuer und Schwert, d.h. mit Mord und Totschlag im Gebiet des heutigen Deutschlands hereinbrach, sagte den alten Bräuchen brutal und kompromißlos den Kampf an.

Das Symbol der erfolgreichen Unterdrückung des alten heidnischen (Heide = pagan = Landbewohner) Brauchtums ist die Fällung der Donareiche der germanischen Chatten durch den christlichen Missionar und Politiker Bonifatius. Die römisch-katholische Tradition feierte diesen Baumfällerakt, der heute von manchen Umweltschutzgruppen als Beginn des Krieges gegen die Erde interpretiert wird, als Triumpf der christlich-zivilisierten Mission über die heidnische rituelle Naturverehrung. Inzwischen hat sich das Blatt gewendet: Moderne Theologen sprechen nicht mehr gerne davon. Sie versuchen vielmehr, ökologische Aspekte in das Kirchenchristentum neu einzuführen.

Während die sich herausbildende keltische und germanische Oberschicht die christliche Religion aufnahm und sie zur Durchsetzung ihrer durchaus weltlichen Machtgelüste mißbrauchte, hielt die einfache bäuerliche Bevölkerung hartnäckig an ihren alten heidnischen Bräuchen fest. Bis zur düsteren Zeit der Hexenverfolgungen – aber auch darüber hinaus! – finden sich unzählige Quellen, die vom verzweifelten Kampf der Kirche gegen das alte Brauchtum berichten.

Selbst heute noch gilt, was Josef Friedrich Perkonig treffend beobachtet hat: "Neben dem Herrn Jesu Christ aber stehen gespenstige Schatten, dem frommen Bauer zwar nicht sichtbar, doch immer noch ihre geheimnisvolle Herrschaft ausübend, die Götter der Urzeit. Sie sind zäh und hartnäckig, sie ließen sich aus den stillen Einschichten nicht vertreiben; vielleicht drängt sie die unbarmherzige Zeit in Sage und Brauch zurück, woher sie aber noch vernehmlich reden und es bannt sie kein Weihrauch und kein Rauch von Harz und Speck."[7]

Die Kirche konnte das alte Brauchtum, das zugleich eine Widerstandsfunktion gegen die feudale Unterdrückung innehatte, nicht ausrotten. Papst Gregor "der Große" sah sich im 6. Jahrhundert dazu gezwungen, die Christianisierung des heidnischen Brauchtums zu empfehlen. Die Kirche ließ die alten Feste im Jahreskreislauf weiter bestehen und gab ihnen christliche Namen, belegte sie mit einzelnen Ereignissen aus dem Leben Jesu und aus der Heilsgeschichte.

Das hartnäckige Festhalten am

Sie fragten mich:
Deine Augen oder
Deine Heimat,
Was von beiden liebst du mehr?

Ich sagte: Meine Augen, meine Heimat—
Ich liebe das eine wie das andere.
Aber nimm sie, meine Augen,
Und laß mein Kind
Frei
In meiner Heimat sein.

Faryad Fazil Omar (Kurde aus dem Irak)
aus: Das Leuchten aus der Stimme (Rosnayi la dangawa), Berlin 1986, Express Ed.

Foto: Anne Lax

Sieben Jahre Golfkrieg:

Bis zu anderthalb Millionen Kriegstote, hundertausende Vertriebene und Flüchtlinge, Iraner wie Iraker, Schiiten, Sunniten und Christen, kurdische Yezidi, Baha'i und Mandäer, Juden und Armenier, Kurden, Assyrer und Turkmenen ...

Giftgas gegen unschuldige Männer, Frauen und Kinder,

mörderische Repressionen, abertausende Hinrichtungen.

Wir sind mitverantwortlich:

Beenden wir die deutsche Unterstützung des Golfkrieges!

Auch durch bundesdeutsche Waffenlieferungen und durch Ausbildungshilfe wird der schon sieben Jahre dauernde iranisch–irakische Krieg verlängert.

Unterstützen Sie unseren Aufruf gegen den Golfkrieg!

Fordern Sie unser Kampagnenblatt an:

Gesellschaft für bedrohte Völker
Postfach2024
3400 Göttingen
☎ 0551/55822

Die Jahreszeiten, das Wetter

und Naturkatastrophen scheinen mit unserem Leben, mit unserer Existenz und mit unseren Bräuchen keinen Bezug mehr zu haben.

alten Brauchtum war aber nicht allein ein Widerstandskult gegen die adelige Ausbeutung. Die Existenz der Menschen war untrennbar mit den Gezeiten der Natur und mit der positiven Zusammenarbeit mit den Naturkräften verbunden: ein Überleben wäre sonst nicht möglich gewesen.

Dieses Bewußtsein, das wir zum Überleben wohl benötigen, ist heute, nach einem langen geschichtlichen Degenerationsprozeß, der bewußt von materialistischen Interessengruppen vorangetrieben wurde, in den Industrienationen weitgehendst verlorengegangen. Zur Natur haben wir eine sportliche oder romantisch-sentimentale Beziehung, zum Brauchtum eine exotische, die mit Alkohol reichlich begossen wird. Die Jahreszeiten, das Wetter und Naturkatastrophen scheinen mit unserem Leben, mit unserer Existenz und mit unseren Bräuchen keinen Bezug mehr zu haben.

Wenn in einzelnen Regionen des Landes Hagelschlag oder Überschwemmungen die Ernte vernichten, bleibt das Angebot der chemisch hochgezüchteten Erträge aus anderen Regionen immer noch reichhaltig. In der Landwirtschaft will man von der Windsbraut und den Naturgeistern, von Fruchtbarkeitsritualen und einer bewußten spirituellen Einstimmung auf das Land oft nichts wissen. Es gibt ja die Versicherung und die staatliche Katastrophenhilfe und im Notfall kann man den Stall in eine Diskothek für zahlende Touristen umbauen. Vielleicht hat uns erst Tschernobyl gezeigt, daß wir in einer vernetzten Welt leben: Da müssen wir alle ins radioaktive Brot beißen.

Das Wetter, die Elemente, die Jahreszeiten: Die Zeremonien der alten Völker und der heutigen Naturvölker dien(t)en dazu, sie günstig zu stimmen, um das Wohl und Gedeihen von Land und Leben zu sichern. Heute, nach dem Verlust des Wissens um den tiefen Sinn des spirituell fundierten Brauchtums, sind diese Naturprozesse Faktoren für die Urlaubsplanung geworden. Das Wachstum erleben wir oft nur im Supermarkt, wenn wieder reichlich heimische Äpfel angeboten werden. Die Mysterien der Nacht und des ruhenden Winters, der visionären Stille der Natur sind im Neonlicht und Lärm der technologischen Zivilisation erstickt worden.

Zur Weihnachtszeit – der Periode der Wintersonnenwende – erleuchten uns die Reklamen der großen Geschäftsstraßen. Wer betet noch um die Wiederkehr des wärmenden, lebensspendenden Sonnenlichts, unterstützt den Lauf der Sonne mit Zeremonien? Nun, die Zahl der Menschen in den westlichen (und auch in den östlichen) Industrienationen, die dies tun, wächst wieder an; ein kleiner, aber ernstzunehmender Hof-

Krampuss

nungsschimmer für unsere materialistische, sich selbst zerstörende Gesellschaft.

Während ich dies schreibe, machen vor meinem Fenster die "Krampusse" einen Höllenlärm. In den Tagen vor dem 6. Dezember ziehen sie überall in den Alpentälern umher und leiten die brauchtumsreiche Zeit ein, die sich beinahe bis zum 6. Januar erstreckt. Ein Monat voller Masken, Ruten, Gesänge, Spiele und Feste. Die Zeit der Wintersonnenwende und der Rauhnächte wird in vielen alpinen Regionen ausgiebig und rituell gefeiert.

Die ausdrucksstarken Masken der urwüchsigen "Krampusse" rufen in mir eher ein "archaisches Erinnern", als die Assoziation mit dem Teufel wach. Auch wenn die Amtskirche auf seine leibhaftige Existenz besteht, ist er doch eine Erfindung des Mittelalters. Gehörnte Wesen – wie der griechische Pan oder die heilige indische Kuh – waren die Symbole für die Fruchtbarkeit. Die Große Mutter der matriarchalen Kulturen wurde oft in dem Sinnbild eines gehörnten weiblichen Rindes verehrt. Die Hörner stehen nicht nur für die Fruchtbarkeit, sie sollen auch als Antennen für die kosmische Energie dienen. Was einst die alten Wikingerhelme zierte und in keinem Asterixcomic fehlen darf, wird heute noch vom Zweihornbund der Hopi lebendig gehalten. Die Kirche jedoch dämonisierte diese kraftvollen, friedlichen spirituellen Fruchtbarkeitskulte und zauberte den Teufel, der immer noch unnötigerweise Angst in so manche Kinderseele hineinträgt, an die Wand und in die Welt.

Nein, für mich sind diese "Krampusse" archetypische Gestalten aus unserer urkulturellen Vorzeit. Wenn sie mich nicht zu derb mit ihren Haselnußruten berühren, weiß ich, daß dies eine entstrahlende Wirkung hat und die Aura wieder ins Gleichgewicht bringt; Wenn mir die

Foto: Roman Schweidlenka Die Schaben

Die menschlichen Gemeinschaften wußten um ihre untrennbare Einheit mit der Mutter Erde und verstanden die Zyklen der Natur, von denen alles Wachstum und Gedeihen abhängt.

"Fruchtbarkeitsziege" (Goaß), die beim steirischen Bad Mitterndorfer Nikolausspiel munter ihre Späße treibt, eines mit dem Stecken über meinen Allerwertesten gibt, habe ich auch nichts dagegen einzuwenden. Denn wer möchte schon unfruchtbar oder impotent werden?

Vieles am alpenländischen Brauchtum – wo es nicht in Angstmache oder alkoholisierte Brutalität (vor allem Frauen gegenüber) ausartet, fasziniert mich immer wieder. Oft kann da ein Großes Geheimnis, etwas Uraltes erahnt und erspürt werden, das sich der Seele mitteilt und sich dem Ausdruck in Worten verweigert. Die Kachinatänze der Hopi und die alpenländischen Maskenspiele haben in ihren Wurzeln mit großer Wahrscheinlichkeit vieles gemeinsam.

Das Wissen um die archaische und spirituelle Dimension des Brauchtums ist vielfach verlorengegangen. "S'ist halt der Brauch!" Daß die urwüchsigen, phantasievollen Gestalten ursprünglich Naturkräfte verkörperten, mit denen eine friedliche, fruchtbare Zusammenarbeit sichergestellt werden sollte, ist von Unterdrückung, Asphalt, Beton und sterbenden Wäldern zugeschüttet worden. Ob unser Brauchtum wieder seine einstige spirituelle Bewußtheit erlangen wird? Vermutlich wird es durch neue spirituelle Impulse verjüngt werden müssen.[8]

Noch wohnt in vielen Bräuchen ein alter Zauber, der in einengende, materialistische Ketten gelegt wurde. Vielleicht kann dieser Zauber wieder zu einer befreienden Magie erweckt werden; angeblich wurde ja auch das Dornröschen aus seiner grauen Starre wachgeküßt und ein erneuertes, vitales Leben durchbrach die alten Gemäuer ihres einst verwunschenen Schlosses...

2) Gugenberger, E. und Roman Schweidlenka: Mutter Erde, Magie und Politik. Zwischen Faschismus und neuer Gesellschaft.

3) Alexander Buschenreiter: Unser Ende ist Euer Untergang. Die Botschaft der Hopi und anderer US-Indianer an die Welt, Econ Verlag, Düsseldorf. S. 155

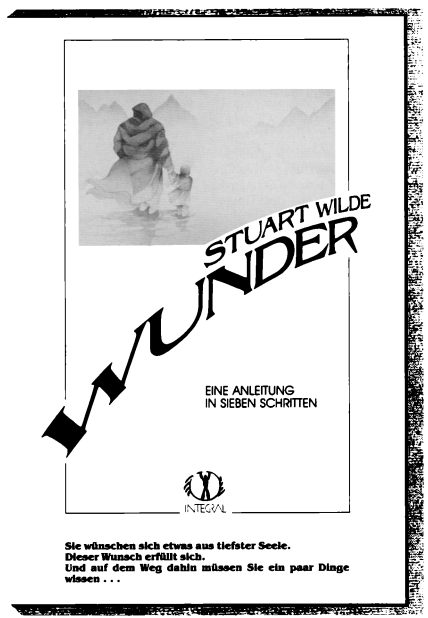
4) Ein Ruf zur Einsicht. Die Botschaft der Irokesen an die westliche Welt. S. 40

5) Aussendung des AK-Hopi, Österreich, vom 12.11. 86

6) Währinger-Blattl Nr2/86, S.12

7) Paul Kaufmann, Brauchtum in Österreich. Feste, Sitten, Glaube. S. 16

8) Anm. d. Red: Eine mögliche neue Form wird bei den acht Jahresfesten im Erdheiligtum bei Wien von der 'Neuen Wiener Schule' um Arnold und Wilhelmine Keyserling praktiziert. Siehe dazu: Wilh. Keyserling, Philosophische Astrologie, in: Im Jahr des Uranus (Verlag Bruno Martin).



Stuart Wilde's WUNDER („Miracles"), mit 200.000 verkauften Exemplaren ein Bestseller spiritueller Literatur, liegt jetzt in deutschsprachiger Erstausgabe vor. INTEGRAL VERLAG, D-8129 Wessobrunn, ISBN 3-89304008-0. DM 9,80 – überall im Buchhandel.

Anmerkungen

1) Jean Markale: Die Druiden. Gesellschaft und Götter der Kelten, S. 173-178

Gäasophisches Gespräch[1]

Elisabeth Hämmerling

Nackt des Ackers Leib,
des Jahres Frucht schon eingeholt.

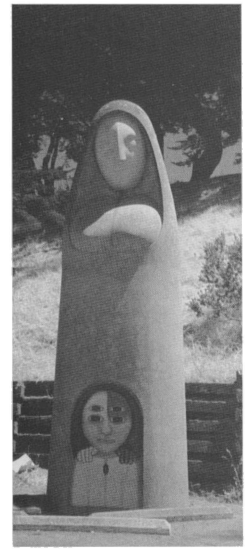
Brach darfst du sein,
versunken ruhn,
ein Erdgefäß voll Zeit.

PLENE GRATIA
welch neue Saat liegt dir bereit..

Ihr will ich Hoffnungskörner untermischen,
seh' sie schon aufgeh'n, blühen,
die Reife runden Nacht und Tag.

Sieh: über der Empfängnis neu entdeckt,
die helle Wolke wirft
dir Küsse zu.

1) Von griechisch gä – die Erde und sophia – die Weisheit



Magna Mater mit den vier Menschenrassen (im Mosaik) San Francisco Fort Mason Foto von Elisabeth Hammerling

Die Weisheit der Erde

Dieses *gäasophische Gespräch* ist ein Versuch, in poetische Worte zu fassen, was die Erde mich lehrte, als ich bei einer längeren Wanderung mit ihr allein war. Die Erde spricht nicht die Menschensprache, schreibt auch keine Bücher (zum Glück), und doch ist sie sehr beredt und eine gute Gesprächspartnerin. Allerdings auf ihre Weise...

Gerade heute bedarf sie unserer Worte, unserer Zuneigung, um sich auszudrücken. Vielleicht hat sie uns Menschen auch deshalb hervorgebracht, daß wir ihr zuhören und manchmal für sie sprechen?

Von ihr als der *Mutter Erde* oder der *Grandmother Earth* – der großen Mutter Erde – zu sprechen verbietet sich einem heutigen Menschen, der sich selbst für aufgeklärt hält. Das überläßt er den "Primitiven" oder den Frauen, die ja bei schlichtem Verstand umso mehr Gefühl haben sollen, besonders für solche "mystischen" Dinge. Die Erde unserer Mutter zu nennen, halte ich nun weder für sentimental noch mystisch, sondern für recht realistisch. Wenn wir die Erde meinen, sprechen wir gern von unserer *Umwelt*: Wir sind die Mitte, die ganze Erde und ihre Lebewesen das Drumherum. Diese Annahme ist nicht nur arrogant, sondern sogar falsch.

Zum ersten: Die Erde ist immer als Ganzes präsent, niemals *nur* als unsere Umwelt;

Zum zweiten: Täglich nehmen wir von der Erde, so selbstverständlich, wie die Kinder alles von ihrer Mutter oder ihrem Vater nehmen, ohne etwas zurückzugeben. Von der morgendlichen Dusche, über unsere Nahrung bis zu diesem Papier, das Sie gerade in der Hand halten – was ist denn eigentlich nicht von der Erde?

Ja – der Geist. Er fiel aber nicht einfach vom Himmel, wie wir wissen, sondern inkarnierte sich, verkörperte sich mit uns auf der Erde, ging mit ihr eine untrennbare Verbindung ein. So verstehe ich die Mythen, die davon erzählen, wie Götter auf die Erde kommen und zu Menschenfrauen eingehen: ein schöpferischer Akt, der Kulturen hervorbringt.

Das Bild von der Erde als bloßer Materie (lat. materia: von Mutter), die

der Mensch willkürlich in Einzelteile zerlegen, gebrauchen und mißbrauchen kann, oder als einer Riesenmaschine, die wie eh und je funktioniert, dies mechanistische Weltbild verschwindet langsam. Viele Menschen haben begonnen, neu zu sehen, daß die Erde ein großer, lebendiger Organismus ist, gleichsam ein Körper mit einer unendlichen Fülle von Funktionen und Äußerungen. Wir Menschen leben in einer engen Verbundenheit und Verflechtung mit allem Stofflichen und Lebendigen – ohne die wir nicht leben könnten. Viele sind durch Engpässe und Katastrophen nachdenklich geworden, andere durch die Erkenntnisse der Wissenschaften, besonders der Atomphysik oder Biologie. Die Bücher von Fritjof CAPRA *Das Tao der Physik* und *Wendezeit* haben bei vielen Zeitgenossen für diese neue ökologische und ganzheitliche Sicht die Augen geöffnet. (*Neu* ist diese Sicht für den wissenschaftlich Orientierten, *alt* für die spirituelle Schau). Hier bildet sich kein Rückschritt in vorwissenschaftliche Zeiten, sondern die Vision eines Fortschreitens heraus. Diese Vision lebt aus dem Geist der Verbundenheit und Vernetzung und eröffnet Quellen neuer Erkenntnisse, Denkanstöße, Forschungsprojekte, interdisziplinärere Gespräche – nicht Fortschritt im Sinn immer neuer und effektiver Ausbeutung von Resourcen und Menschenkraft, sondern Fortschreiten zu neuen Möglichkeiten den Menschseins; nicht gegen die Erde, sondern mit ihr. Wenn Leben auf der Erde nicht nur seiner eigenen Reproduktion dient, sondern ein großer Lernprozeß ist, ein ungeheures evolutionäres Drama – sehr vieles spricht dafür, vgl. das Werk des Philosophen und Forschers Pierre TEILHARD DE CHARDIN – dann erhält die Hochachtung vor dem Organismus Erde, die Liebe zu unserer *Großen Mutter* ein ganz neues Gewicht.

Diese Erkenntnis mag mit eindrucksvollen Riesenschritten einherkommen, doch mir scheint, sie beginnt meistens klein und unscheinbar – mit den kleinen Schritten eines Käfers zum Beispiel, der unbeirrbar seinen Weg durch den Dschungel der Kräuter und Gräser sucht. Vielleicht begegnen Sie einem solchen Erdensohn bei Ihrer nächsten Wanderung durch die Umwelt, und vielleicht entwickelt sich ein Gespräch zwischen ihm und Ihnen: ein *käfersophisches Gespräch...*

Elisabeth Hämmerling ist Schriftstellerin, bekanntgeworden durch ihr Buch *Orpheus' Wiederkehr – Der Weg des heilenden Klanges (Ansata Verlag).*

Anzeige

Unsere Träume

99 Ein König ist der Mensch, wenn er träumt, ein Bettler, wenn er nachdenkt 99

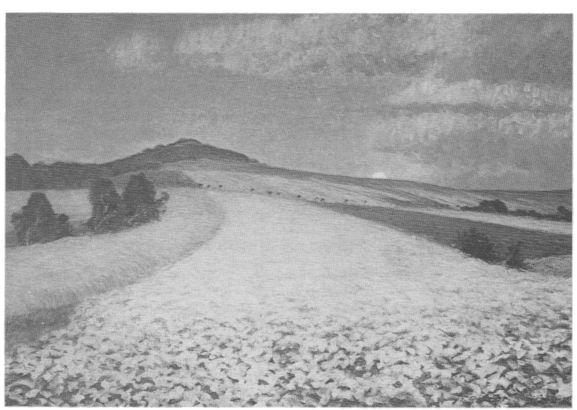
"DEINE TRÄUME – SUCHBILD DER DER SEELE!"

Zweitägiges Traum-Encounter

Wie man Träume erinnern und als zentrale Botschaften des Seins verstehen lernen kann.

Horn/Bodensee – DM 280.–

Fordern Sie Prospekt an bei ATMAN, Asternweg 31, 8011 Vaterstetten, Tel.: 08106/ 1234



BEZIEHUNGEN

Klausbernd Vollmar

"Ich bin du, wenn ich ich bin."
Paul Celan – *Lob der Ferne*

In den letzten Jahren kann man immer deutlicher eine Hinwendung vieler Psychologen und Therapeuten zum Mysterium der Beziehung zwischen Mann und Frau feststellen. Die meisten gehen dabei von einem Konzept des Männlichen und Weiblichen aus, welches weitgehend von Carl GustavJUNG[1] und seiner Frau Emma[2] geprägt ist. Leider wurden C.G. Jung und seine Nachfolger, die die Archetypen des Männlichen (*Animus*) und des Weiblichen (*Anima*) betrachteten, oft mißverstanden. Man sah in diesen Archetypen fälschlicherweise geschlechtsspezifische Eigenschaften, anstatt beide Archetypen in jedem Mann und jeder Frau als solche zu erkennen.[3]

Jenseits jeglicher Wertung ist der männliche Archetyp als differenzierender Geist und der weibliche als verbindende Seele[4] charakterisiert. Dort, wo der Mann mit seinem differenzierenden Geist der Frau dient und diese mit ihrer Liebesfähigkeit dem Manne, dort findet eine göttliche Verbindung statt, wie sie im Tantra und der Alchemie besonders hervorgehoben wird.

Diese Idee des gegenseitigen Dienens wird bei Rainer LANGHANS in seiner *Theoria Diffusa* betont. Der Dienst der Frau an dem Mann sollte dessen verborgene Liebe freisetzen, wie der Mann durch seinen Dienst an der Frau deren unerlöste Weisheit befreien sollte. Der Dienst am anderen setzt jedoch voraus, daß das Weibliche als das Unbewußte letztendlich nicht beherrscht werden darf (und kann).[6] Wer alles kontrollieren möchte – auch in bester Absicht – der schafft eine starre Beziehung ohne Spontaneität und Lebendigkeit, die zum Auseinanderfallen verdammt ist. Wer dem Liebespartner dient, ohne ihn damit kontrollieren zu wollen, dem wird die Beziehung "zum Schrot für die Mühle des Erwachens: die sexuelle Vereinigung, das Wechseln von Windeln, die Zeiten angespannter und wortloser Stille, ein gemeinsames Verständnis und die gemeinsame Meditation."[7] So drücken es Joyce und Barry VISSELL in ihrem Buch über die partnerschaftliche Beziehung als Weg zur spirituellen Entfaltung das Ziel ihrer reifen Paarbeziehung aus.

Der Weg dahin ist aber nicht so einfach. Ein wesentliches Hindernis, auf das zu recht die Jungschen Psychologen immer wieder aufmerksam machen, stellt die Projektion dar.[8] Das Männliche und das Weibliche sind uns nämlich derart dunkel, daß wir es einzig in der Projektion erleben. Das heißt, unser weibliches, beziehungsweise männliches Ideal sehen wir in unserem Liebespartner, egal ob er in der Realität dem entspricht oder nicht. SANFORD[9] und JOHNSON[10] zeigen auf, wie es im weiteren Verlauf einer solchen auf Projektionen beruhenden Beziehung zu Krisen kommen muß, da nach der Phase der Verliebtheit das wahre Gesicht des Partners sich einfach aufdrängt. Hier fängt dann die Beziehungsarbeit mit der Frage an: "Kann ich den anderen bedingungslos lieben?" "Bin ich bereit, ihn so zu lieben, wie er ist?"

Von diesen Fragen ausgehend hat John BUTTON[11] in *Findhorn* einen Workshop entwickelt, der die Fähigkeit, bedingungslos zu lieben, durch gruppendynamische Spiele freisetzen soll. (Diese Workshops führt der Autor alljährlich in der BRD durch). Wie BUSCAGLIA[12], der in Kalifornien vergleichbare Workshops durchführt, geht auch BUTTON davon aus, daß man Zärtlichkeit, Mitgefühl und Anteilnahme, ja sogar das Lieben erlernen kann. Leider bemühen wir uns oftmals viel zu wenig, unsere Liebesfähigkeit zu entwickeln und müssen erst durch Beziehungskrisen, wenn es häufig schon zu spät ist, auf diese Trägheit aufmerksam gemacht werden. Hier steht uns unser Egoismus oft im Wege, der die Bedürfnisse des anderen umbiegen möchte und sich leicht verletzt und beleidigt fühlt.

Mit der Haltung der bedingungslosen Liebe, wie sie in Findhorn zum Beispiel als Gruppe zu leben versucht wird, werden die Projektionen zurückgezogen, und man kann sie als Sehnsüchte erkennen, die aus dem eigenen Mangel entstanden sind. Das, was ich auf den anderen als Ideal projeziere, ist nichts anderes als mein Ideal, das ich erfüllen muß: Also gerade an den starken Projektionen auf den Liebespartner, die sich an Erwartungen und Idealisierungen zeigen, kann ich erkennen, was ich selbst bei mir entwickeln muß. Was ich an meiner Geliebten am meisten liebe, gerade das sollte ich in mir entwickeln.

Irgendwie liegt über der fast ganzen analytischen Literatur zu diesem Thema ein Hauch des Pessimismus, der annimmt, daß wir uns in der Liebe in den Stricken der Projektion verfangen und deswegen, da ja auch keiner mehr offenen Herzens dienen kann,

gibt es fast keine langfristigen oder gar lebenslangen glücklichen Liebesbeziehungen mehr. Die Liebe als projezierte ist eine flüchtige geworden.

Typischerweise ist es eine Frau, Verena KAST, die uns fast beiläufig in *Paare*[13] die positive Seite der Projektionen aufzeigt: Wir lieben mit unseren Projektionen in dem Geliebten etwas frei, das in ihm zwar als positives Potential, aber ungelebt und unbewußt schlummerte. Verena Kast regt uns an, unsere Beziehungen und idealisierenden Beziehungsphantasien unter den mythologischen Bildern der heiligen Hochzeit anzuschauen, wie sie in Märchen und Sagen als Schilderung eines Paares auftritt. Wenn ein Paar gemeinsam diese Mythen betrachtet, bringt dies meist tiefe Gefühle und Phantasien hervor, und diese lassen gerade spielerisch innerpsychische instinktive Kräfte erkennen, denen sonst dieses Paar blind ausgeliefert wäre – und was gibt es Schöneres, als sich abends im Bett Mythen und Märchen vorzulesen?

Dies halte ich für eine ausgezeichnete Hilfe für Paare, die ihre Projektionen verstehen und zurückziehen wollen, da sonst die projizierten Sehnsüchte sich zu leicht als Vorwürfe an den Partner äußern, der sie nicht gut genug stellvertretend leben will oder kann. Auf der anderen Seite spricht Verena Kast auch von dem Guten (dem Ideal), das wir in dem Geliebten durch unsere Liebe mit all ihren Projektionen freisetzen können.

Da wir in der Liebe zu Beginn immer ein Ideal projizieren, können wir dieses Ideal auch in dem anderen freisetzen. Die Projektion besitzt ja eine magische Kraft, eine Person in Richtung auf das auf sie Projizierte hin zu verändern. Wenn wir das weiterverfolgen, dann ändern wir uns letztendlich selbst in die gewünschte Richtung, da die dann aus der Projektion entstandene Verhaltensweise des Geliebten wieder auf uns abfärben kann. Wir dürfen hier allerdings nicht in die Falle laufen, daß wir aus Feigheit oder Angst den anderen

Da wir in der Liebe

zu Beginn immer ein Ideal projizieren, können wir dieses Ideal auch in dem anderen freisetzen.

stellvertretend für uns unser Ideal leben lassen. Wir hoffen immer, daß es bei dem nächsten Liebespartner besser wird. Dies wird so anschaulich wie ironisch in dem lustigen Roman *Beim nächsten Mann wird alles anders*[14] geschildert. Meistens wiederholen wir jedoch immer wieder die gleichen Strukturen und hetzen auf der Suche nach dem Ideal, getrieben durch dessen Veräußerlichung, von Partner zu Partner, um immer die gleichen Erfahrungen zu machen. Wer Tagebuch führt, sollte sich einmal alle diejenigen Eintragungen anschauen, die er machte, als er frisch verliebt war. – Sei nicht peinlich berührt, diese Wiederholungen sind nur menschlich. Wir müssen uns so lange wiederholen, bis wir eine neue Verhaltensweise – oft durch Leiden – erlernt haben.

Das ist die dunkle Seite der Liebe. Die helle liegt darin, daß wir mit einem Partner zusammenbleiben und lernen, für unsere Projektionen selbst Verantwortung zu übernehmen. Der Zeitgeist scheint nach der notwendig befreienden Hippie-Liebe unter der Parole "wer zweimal mit derselben pennt, gehört schon zum Establishment" wieder dialektisch zur langfristigen Beziehung umzuschlagen. Die LILLYs[15] wie auch Richard BACH[16] dokumentieren diese Entwicklung zur treuen Beziehung hin in ihren Autobiographien und zeigen dabei deutlich die Entwicklungsmöglichkeiten für beide Partner in einer solchen Beziehung auf. Es scheint nicht nur die Aids-Angst zu sein, wenn heute viele Menschen einsehen, daß der ideale Partner nicht in der Summe von vielen Partnern liegt. Ferner denke ich, daß es den idealen Partner nicht irgendwo gibt, sondern es ist das Ergebnis of zäher Beziehungsarbeit, wenn man mit dem idealen Partner zusammenlebt.

Ob wir nun den Ex-Kommunarden Rainer Langhans oder C.G. Jung lesen, ob Psychoanalytiker, Mythenforscher oder Biologen, alle loben wieder die treue Beziehung, und diesmal bietet nicht eine überkommene Moral den Maßstab, sondern die Entwicklungsmöglichkeit des einzelnen. Das ist eine erstaunliche Wende nach den Parolen des Sich-Auslebens und der Single-Ideologie. Diese Entwicklung hängt unter anderem mit der Tendenz zur Verinnerlichung in den Achtziger Jahren zusammen, der "New-Age-Qualität", der eine gewisse spirituelle Einstellung selbstverständlich geworden ist. Jeder kann heute leicht selbst erfahren, daß alle spirituellen Übungssysteme von der Meditation über Yoga bis hin zu Tai-Chi – um nur einige der beliebtesten zu nennen – einem helfen, die eigenen Projektionen anzuschauen und sie wieder ins eigene Innere zurückzuholen, wo sie hingehören. Das genau prägt die reife Beziehung, daß beide Partner zur Kontrolle beziehungsweise zum reflektierten Umgang mit ihren Projektionen bereit sind. Das war letztlich schon die Essenz von Erich FROMMs Klassiker *Die Kunst des Liebens*[17] gewesen, der diese Beschäftigung mit der Beziehung zwischen Mann und Frau aus psychologisch spiritueller Sicht einläutete.

Zur Liebesfähigkeit gehört jedoch nicht 'nur' die Bereitschaft, sich bedingungslos einzulassen, sondern auch die Fähigkeit, den Wunsch nach

Abgrenzung und Freiheit in der Beziehung auszudrücken. Immer in liebender Verschmelzung leben zu können, ist ein regressives Beziehungsideal, das leicht in Haß umschlagen kann. Das versteckte Nein zu dieser Verschmelzung zerstört die Liebe, die offen kommunizierte Abgrenzung dagegen ist ein notwendig integrativer Teil jeder langanhaltenden Beziehung. Dies ist eine der Hauptthesen von SCHELLENBAUMS Buch[18] über die Abgrenzung und Hingabe in der erotischen Beziehung.

Wenn wir in unseren heutigen Liebesbeziehungen die Liebe und Geborgenheit suchen, die wir als Kinder erfahren haben, drohen uns sofort Gefahren, denn die Grenze zwischen Bindung und Abhängigkeit ist ungemein schmal und wie Fritz RIEMANN schreibt: "Aus einer Bindung wird umso leichter eine Abhängigkeit, je weniger wir eine eigenständige Persönlichkeit geworden sind, je mehr wir einen Partner brauchen und eine Gefühlsbindung zu ihm in der gleichen Ausschließlichkeit herzustellen versuchen, wie wir sie aus Verlustangst und Verlorenheit als Kind anstrebten, aus jenem völligen Angewiesensein, dem die sichere Gewißheit des Sich-verlassenkönnens fehlte."[19]

Man könnte sagen, um eine langfristige Beziehung eingehen zu können, müßte man zunächst einmal wieder zu vertrauen lernen – sich, Gott und/oder dem anderen – denn ohne Vertrauen ist keine Nähe möglich, und die weitverbreitete Angst vor der Nähe spiegelt deutlich eine Vertrauenskrise in der heutigen Gesellschaft wider, die sich natürlich auch in Beziehungen zeigt.[20] Sich auf die Liebe statt auf Leistung einzulassen, ist schon kühn in der heutigen Gesellschaft.

Finden man in sich selbst eine fehlende Bereitschaft und Fähigkeit zu vertrauen, bietet es sich an, über seine Kindheit und die dort erlebte Qualität der Sicherheit zu meditieren, man mag auch die Stimme in sich ansprechen, die als Skeptiker ängstlich jedes Vertrauensangebot in Frage stellt. Es ist nicht einfach zu lieben und sich auf eine langfristige Beziehung einzulassen, die unkontrollierten Projektionen lauern auf der einen Seite, Egoismus und fehlende Fähigkeit zu vertrauen auf der anderen. Es ist ein lebenslanger Lernprozeß, der sich jedoch nicht nur lohnt, sondern auch unbedingt nötig ist, "damit wir Menschen bleiben", wie Tobias BROCHER[21] es ausdrückt. Genau diesen Lernprozeß beschreiben Joyce und Barry Vissell[22] mit praktischen Übungen für Paare sehr anschaulich. Es ist eine alte Weisheit, daß man sich selbst alleine schwer vervollkommnen kann. Zur eigenen Vervollkommnung braucht man den anderen, den Partner. Auf der anderen Seite scheint es die Tendenz zu geben, daß wenn man zu viele verschiedene Partner hat, man sich ebenfalls nicht vervollkommnen kann, sondern eher die Gefahr besteht, sich abhanden zu kommen.

Man könnte es vielleicht auch so ausdrücken: Die treue Liebesbeziehung ist das letzte Abenteuer, das uns noch geblieben ist.

Literatur:

1) JUNG, C.G.: Gesammelte Werke, hier bes. in Bde. 7, 9, 13, 14 und 16, Olten, Freiburg (Walter). Die Anmerkungen zu Animus und Anima finden sich verstreut über sein Gesamtwerk.

2) JUNG, Emma: Animus und Anima, Zürich 1974.

3)Vgl. hierzu genauer die hervorragenden Studien zum männlichen und bes. weiblichen Archetypen von NEUMANN, Erich: Die große Mutter, Olten 1974 (Walter)und ders.: Ursprungsgeschichte des Bewußtseins, Frankfurt 1984 (Fischer)

4) Vgl. zur Kritik an diesem Jungschen Konzept: BOLEN, Jean Shinoda: Göttinnen in jeder Frau, Basel 1986 (Sphinx).

5) LANGHANS, Rainer: Theoria Diffusa, Nördlingen 1986 (Greno)

6) ebenda S. 10 f.

7) VISSEL, Joyce und Barry: Der gemeinsame Weg, Südergellersen 1985 (Bruno Martin). Zitat von RAM DASS im Vorwort.

8) Vgl. hierzu bes. das hervorragende Buch von SANFORD, John A.: Unsere unsichtbaren Partner, Interlaken 1986 (Ansata) wie auch JOHNSON, Robert: The Psychology of Romantic Love, London 1986 (Routledge & Kegan Paul) und ders.: "SHE" und "HE", beide USA 1976 (King of Prussia). Derjenige, der sich eingehend mit der Problematik des Mann-Seins bzw. Frau-Seins und die damit verbundenen Projektionen beschäftigen will, dem seien alle vier hier aufgeführten Bücher unbedingt empfohlen, wobei Sanfords Buch auch sehr gut auf die anderen drei Werke eingeht.

9) SANFORD, a.a.O

10) JOHNSON, R.: The Psychology of Romatic Love, a.a.O.

11) BUTTON, John: Making Love Work, Wellingborough 1985 (Turnstone).

12) BUSCAGLIA, Leo: Das Elixier des Lebens, München 1986 (Goldmann TB)

13) KAST, Verena: Paare, Stuttgart 1984 (Kreuz).

14) HELLER, Eva: Beim nächsten Mann wird alles anders, Reinbek 1987 (Rowohlt).

15) LILLY, Antonietta und John: Der dyadische Zyklon, Basel 1983 (Sphinx).

16) BACH, Richard: Brücke über die Zeit, Berlin 1986 (Ullstein).

17) FROMM, Erich: Die Kunst des Liebens, Frankfurt 1979 (Ullstein).

18) SCHELLENBAUM, Peter: Das Nein in der Liebe, Stuttgart 1984 (Kreuz; jetzt Dtv-Taschenbuch); siehe auch: NORWOOD, Robin: Wenn Frauen zu sehr lieben, Reinbek 1986 (Rowohlt)

19) RIEMANN, Fritz: Die Fähigkeit zu lieben, Stuttgart 1984 (Kreuz).

20) Vgl. hierzu bes. MOSER, Tilman: Stufen der Nähe, Frankfurt/M 1981 (Suhrkamp) und SCHMIDBAUER, Wolfgang: Die Angst vor der Nähe, Reinbek 1985 (Rowohlt).

21) BROCHER, Tobias: Von der Schwierigkeit zu lieben, Stuttgart 1976 (Kreuz).

22) VISSELL, a.a.O.

Zur Liebesfähigkeit gehört jedoch nicht 'nur' die Bereitschaft, sich bedingungslos einzulassen, sondern auch die Fähigkeit, den Wunsch nach Abgrenzung und Freiheit in der Beziehung auszudrücken.

Paul Brunton

Ein Reisender auf dem Weg zum Selbst

Zur Veröffentlichung des ersten Bandes seiner NOTEBOOKS

Hauptsächlich für Menschen, die bereits einen Sinn für Wert und Ziel eines Weges der geistigen Schulung haben, sind die NOTEBOOKS von Paul Brunton geschrieben. Nach dem großen Erfolg seiner früheren Bücher wollten viele Anhänger Brunton zu einem Guru machen. Sozusagen "auf dem Höhepunkt seiner Karriere" entzog sich Brunton diesem Ansinnen und verbrachte die letzten dreißig Jahre seines Lebens in völliger Zurückgezogenheit. In dieser Zeit, in der er keine Bücher mehr veröffentlichte, entstanden seine "Notizbücher", die jetzt im O.W. Barth Verlag erscheinen (der erste Band: "Augenblicke der Wahrheit", 208 Seiten, DM 29,80).

Paul Brunton wurde 1898 in London geboren. Seit seiner Jugend beschäftigte er sich mit existentiellen Fragen wie "Wer oder was bin ich?" und "Was ist der Sinn der menschlichen Existenz?". Eine erfolgreiche Karriere als Journalist führte ihn auf ausgedehnte Reisen, vor allem nach Indien und in den Fernen Osten. Seiner Veranlagung entsprechend galt auch sein journalistisches Interesse dabei nicht so sehr politischen und zeitgeschichtlichen Ereignissen. Er besucht und interviewte vor allem Philosophen, Wissenschafter, Mystiker und Weise, Persönlichkeiten, von denen er sich Antworten auf seine drängenden Fragen erhoffte. Dabei fühlte er sich immer mehr in den Bann der alten spirituellen Traditionen Indiens gezogen, die er als einer der ersten Westeuropäer nicht nur intellektuell zu verstehen, sondern auch durch eigene Erfahrung von innen zu begreifen suchte.

Nachdem er bereits viele Weise und Heilige in Indien, China und Japan aufgesucht hatte, wurde ihm Ende der 20er Jahre die Begegnung mit Shri Ramana Maharshi zum Schlüsselerlebnis. Seither widmete er sich ganz dem religiösen Leben und begann Bücher zu schreiben, in denen er die auf seinen Morgenlandfahrten gewonnenen Erkenntnisse den Menschen im Westen zu vermitteln suchte. Sein 1930 erschienenes erstes Buch, *A Search in Secret India*, war nicht nur das erste Buch, in dem der Westen Kunde von Ramana Maharshi erhielt, der später großen Einfluß auf Suchende im Abendland haben sollte. Bruntons Erstlingswerk gilt auch als eines der ersten Bücher, die dem Abendland die indische Yoga-Philosophie nahebrachten. Insofern ist er mit anderen Pionieren der östlichen Weisheit im Westen, wie etwa Daisetz T. Suzuki und Lama Anagarika Govinda, in einem Atemzug zu nennen.

Auf *A Search in Secret India* folgte ein Dutzend anderer Bücher zum Thema der religiösen Suche, die wie *Der Weg nach Innen* (O. W. Barth Verlag, 6. Auflage 1985) fast alle auch auf deutsch erschienen. Durch diese Publikationen wurde Paul Brunton immer bekannter, und eine wachsende Zahl von Verehrern und Anhängern versuchte immer drängender, ihn zu einem Guru und Führer spiritueller Gruppierungen zu machen. Diesen Bestrebungen entzog er sich 1959 – auf dem Höhepunkt seiner Laufbahn als Schriftsteller und nach dem Erscheinen seines bis dato letzten Buches –, indem er von der Bildfläche verschwand und, wie viele der Weisen Asiens, "seine Spuren verwischte". Er tat das so gründlich, daß viele ihn für tot hielten und bereits Nachrufe auf ihn veröffentlicht wurden.

Die letzten Jahrzehnte seines Lebens bis zu seinem Tod im Jahre 1981 verbrachte Brunton in völliger Abgeschiedenheit – seit Mitte der 60er Jahre in der Schweiz. Hier widmete er sich der von allem westlichen Guru-Rummel ungestörten Vertiefung seiner Erfahrung und der Niederschrift der daraus gewonnenen Einsichten in seinen zuletzt fast 10.000 Seiten umfassenden *Notebooks*, deren erster Band in deutscher Sprache jetzt vorliegt.

Diese *Notebooks*, die er, um nicht wieder das öffentliche Interesse auf sich zu lenken, einer posthumen Veröffentlichung vorbehielt, bezeichnete Paul Brunton selbst als seine reifsten Schriften. In ihnen findet sich die Quintessenz der Lebenserfahrung und der spirituellen Einsicht eines großen "Morgenlandfahrers" der westlichen Welt, der in seinen späten Jahren auch von östlichen Kapazitäten als Weiser und heiliger Mann in der Tradition der *Philosophia perennis*, der ewigen mystischen Überlieferung der Menschheit, angesehen wurde.

(Aus dem Vorwort des Buches; Abdruck mit freundlicher Genehmigung des O. W. Barth Verlages, München)

Buchbesprechungen

Hallie Iglehart
Weibliche Spiritualität
Traumarbeit, Meditationen und Rituale
200 Seiten, kart., DM 29,80, Kösel

Die Autorin, die eine der führenden Persönlichkeiten der spirituellen Frauenbewegung in den U.S.A. ist, hat auf ausgedehnten Reisen durch Europa und Asien die Rolle der Frau in verschiedenen Ländern und Religionen untersucht. Weiterhin prägte die intensive Beschäftigung mit matriarchalen Mythologien und Frauenkulturen ihren persönlichen Weg, so daß sie immer tiefer zu den Quellen weiblicher Energie in sich selbst geführt wurde.

In ihrem Buch gibt sie dieses Wissen in einer höchst eingänglichen Weise weiter: Informationen über das eigentliche Wesen der Frau als Repräsentantin von Leben und Natur sind verknüpft mit leicht nachvollziehbaren Übungen, deren Ziel es ist, dieses Wesen in der eigenen Mitte aufzuspüren und zu entwikkeln.

Was in früheren Zeiten – und weitgehend auch heute noch – durch den patriarchalen Überlegenheitsanspruch an weiblichen Fähigkeiten hinsichtlich der Kreativität, Spiritualität und Heilkunst geleugnet bzw. zurückgedrängt wurde, wird hier zu neuem Leben erweckt. Wie in den alten Mythen die Große Muttergöttin als Schöpferin aller Dinge im Mittelpunkt stand, so kann heute jede Frau die schöpferischen Potenzen in ihrem eigenen Selbst erfahren und entwickeln. Den persönlichen Anlagen entsprechend, können diese Kräfte in verschiedene Kanäle geleitet werden wie z.b. in Heilungsfähigkeit und künstlerisches Schaffen.

Entspannungsübungen, Meditationen, Fantasiereisen, Traumarbeit, Tanz und Rituale – das sind die Inhalte, die dieses Buch zu einem spirituellen Handbuch für Frauen (und Männer!) machen, die bereit sind, mehr über ihre energetischen Möglichkeiten zu erfahren. *L.M. Boden*

Rosemarie Bog
Die Hexe – schön wie der Mond, häßlich wie die Nacht
(Buchreihe: Zauber der Mythen)
176 S., DM 19,80, Kreuz

Das Phänomen der "Hexe" rückt im Zuge der feministischen Bewegung zusehends in den Blickpunkt der Öffentlichkeit. Es ist schon längst fällig, daß das seit Jahrhunderten einseitig negativ gezeichnete Bild des Archetypus "Hexe" korrigiert wird. Inzwischen weiß man, daß Magie und Hexenkult zusammen mit seherischer Weisheit und heilenden Energien auf die vorpatriarchalische Religion der "Großen Göttin" zurückzuführen sind. Die Autorin versucht anhand von "Portraits" bedeutender Göttinnen der Frühzeit die Polarität im Wesen der Frau mit ihren hellen und dunklen Seiten aufzuzeigen. Sie beschreibt, wie Leben, Liebe und Tod umgreifende weibliche Macht in der Zeit des Patriarchats auf das nur hexenhaft Negative fixiert wurde. Hekate, Aphrodite, Circe, Ischtar und Isis bis hin zur keltischen Nerthus, Frau Holle (die "Helle") und Melusine – sie alle werden in den vielfarbigen Facetten des Weiblichen, wozu eben auch das Hexenhafte gehört, gezeichnet: anschaulich, oft humorvoll und auf jeden Fall höchst unterhaltsam. Jede Frau, jeder Mann kann an diesen Beispielen erkennen, wie gefährlich es ist, die eigene Seelentiefe, in der das Dunkle lebt und webt, zu ignorieren.

L.M. Boden

Lutz Müller
Der Held – Jeder ist dazu geboren
(Buchreihe "Zauber der Mythen")
136 S., DM 19,80, Kreuz

Ein Held wird nicht gemacht, er wird entdeckt! Zumindest, wenn es um den Helden geht, der in der eigenen Seele lebt. Lutz Müller, Psychotherapeut und Dozent am C.G. Jung-Institut in Stuttgart, hat das Geheimnis der zeitlosen Vision vom Helden untersucht. Märchen und Mythen aller Völker und Zeiten berichten von heldischen Menschen und ihren Taten. FREUD und JUNGhaben festgestellt, daß der Archetypus des Helden auch heute noch in aller Lebendigkeit fortbesteht.

Der Autor begleitet einzelne Helden der Geschichte bei ihren Abenteuern und untersucht die symbolische Bedeutung ihres Tuns für den Selbstverwirklichungsprozeß, wobei er immer wieder Parallelen zur Problematik des heutigen Menschen zieht. Hier wird klar, wie zur Entwicklung eines überlebensfähigen Ichs heroischer Mut erforderlich ist: "Der Drachenkampf muß immer wieder bestanden werden." Dabei wird in die unbewußte seelische Innenwelt hineingeleuchtet und die Sprache ihrer verschlüsselten Symbolik allgmein verständlich gemacht. Eine hilfreiche Lektüre für jeden, der an den Helden in sich glaubt und ihn befreien möchte, um so aus einem Kämpfenden zu einem Liebenden zu werden.

L.M. Boden

Helmut C. Bodenstein
Das Alphabet des Lebens
(Kabbala und genetischer Code)
224 Seiten, DM 24,80, Bruno Martin

Der 1951 in Karlsruhe geborene Forscher Helmut Bodenstein studierte Philosophie, Theologie und Sinologie und lebt seit 1978 im Westen der irischen Republik. Er ist mit einer Lyrikerin verheiratet und hat zwei Kinder.

Sein erstes, im Selbstverlag veröffentlichtes Werk umfaßt über 600 Seiten zu dem grenz- und fachübergreifenden Thema eines ganzheitlichen Weltbildes, zu dessen geistigen Vätern Jean Gebser, Sri Aurobindo, Wilhelm Reich, David Bohm und Rupert Sheldrake zählen.

Im Verlag Bruno Martin erschien jetzt Bodensteins Arbeit "Das Alphabet des Lebens", nachdem der Ver-

leger der Zeitschrift HOLOGRAMM den holistischen Forschungen und Funden des Helmut Bodenstein begegnet ist.

Bodensteins These: Alles Leben wurzelt in einer kosmischen Matrix, dem elementaren Muster der Ganzheitlichkeit. Dieses Organisationsprinzip verwirklicht sich nach dem Modell "kreativer morphischer Resonanz" ebenso im genetischen Code wie jenen 20 Urbausteinen des Lebens (den Aminosäuren), welche alle genetischen Pläne zu lebenden, in Raum und Zeit fixierten Organismen werden lassen. Es spiegelt sich in den Uralphabeten der Menschheit wider, insbesondere dem phönizischen und althebräisch-kanaanäischen, mit welchem die Urtexte des Alten Testaments geschrieben wurden. Es konkretisiert sich im Tarot wie im mathematisch geschlossen System des I Ging, dem "Buch der Wandlungen". Mit unvergleichlicher Präzision und Klarheit aber ist es in den Genealogien der priesterschriftlichen Urgeschichte des AT als "Ebenbild Gottes" verschlüsselt und damit unmißverständlich als kosmische Basis allen Lebens eingesetzt.

So ist für Bodenstein das Prinzip "kreativer morphischer Resonanz" eine im Sinne des Paradigmas der Ganzheitlichkeit notwendige Realität, welche den Schlagabtausch mit harten Daten und Fakten in keiner Weise zu scheuen braucht. Daher gräbt er unter allen Fundamenten der biologischen wie kulturellen Evolution unermüdlich nach, auf der Suche nach immer wieder neuen Inkarnationen derselben kosmischen Lebensmatrix. Von der tiefsten materiellen Grundlage bis zur höchsten spirituellen Schau vereint ein einziger kreativer Atem alle Schichten der Evolution: Das Alphabet des Lebens.

Helmut Bodenstein ist in der Lage, sein "Alphabet des Lebens" so zu formulieren, daß sein Buch einzigartige Einblicke in philosophische, physikalische, genetische, psychische und kosmische Zusammenhänge unseres Daseins verspricht und einlöst.

Peter Michael Hamel

Rudy Rucker
Die Wunderwelt der Vierten Dimension
Ein Kursbuch für Reisen in die höhere Wirklichkeit
übers. v. Jochen Eggert, 288 S., 250 Illustr., Ln. geb., DM 39,80, Scherz Verlag

Eines der ungewöhnlichsten Sachbücher der letzten Jahre ist sicherlich Rudy Ruckers "Die Wunderwelt der Vierten Dimension". Dieses herrliche Buch ist irgendwo zwischen *Alice im Wunderland* und *Gödel, Escher, Bach*, zwischen Albert EINSTEIN und Stanislav LEM, zwischen "ernster Wissenschaft" und einem Führer zu Trips in andere Dimensionen der Erfahrung und veränderte Bewußtseinszustände anzusiedeln – es ist schwer zu kategorisieren, weil es so einzigartig ist.

Rudy Rucker (eigentlich Rudolf von Bitter), ein Ur-Ur-Enkel von HEGEL, ist ein Mathematiker und Philosoph. Als solcher hat er auch an der ehrwürdigen Heidelberger Universität gelehrt. Rucker ist allerdings alles andere als ein verstaubter Akademiker; er hat ein Faible für skurrilen Humor, liebt Rockmusik und schreibt mit Vorliebe witzige Science Fiction. In seinem Buch macht er uns bekannt mit allem, was Naturwissenschaftler und Mystiker, Mathematiker und Philosophen und alle möglichen Querdenker in der Vergangenheit und Gegenwart über die Vierte Dimension in Erfahrung gebracht, gedacht und spekuliert haben. Durch Experimente mit unserer eigenen Wahrnehmung und unserem Denken macht er uns zudem die Vierte Dimension tatsächlich *erfahrbar*. Hintersinnige Cartoons und Denkaufgaben lockern das Ganze auf und fordern zum "Mitspielen" heraus... Ich kann es nur wärmstens empfehlen als geistiges Abenteuer und außerordentliches Lesevergnügen!

Stephan Schuhmacher

Weitere Neuerscheinungen

Christopher Bird
Wünschelrute oder das Mysterium der weissagenden Hand
228 Seiten mit 301 Fotos, Skizzen, Diagrammen, Kupferstichwiedergaben und mehreren Tabellen, gebunden mit Schutzumschlag, DM 38,-, Neuauflage, Verlag Moos & Partner, Gräfelfing

Das Werk behandelt die rund 500 Jahre alte Geschichte des Wünschelrutengehens einschließlich neuerer und faszinierender Entwicklungen in der Sowjetunion. Christopher Bird hat das Thema wie kein anderer umfassend abgehandelt. Neben Berichten von erstaunlichen Erfolgen mit Pendel und Wünschelrute, schildert der Autor die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten, beispielsweise bei der Untersuchung von Bauland, wofür in diesem Fall ein bedeutender Pharmakonzern Gelder für Wünschelrutengänger bereitstellte.

John Brockmann
Die Geburt der Zukunft
320 S., Ln., DM 38,–
Scherz Verlag

Patrice van Eersel
Sterben – Der Weg in ein neues Leben
304 s., Ln., DM 36,–, Scherz
Auf der Suche nach der jenseitigen Welt – der umfassende Wissenschaftsreport über den heutigen Stand der Todesforschung.

Willard Gaylin
Von der Wiederkehr der Liebe
256 S., DM 34,-, Scherz
Was Liebe für unser Fühlen, Denken und Handeln in der heutigen Zeit bedeutet.

Ken Wilber
Das Spektrum des Bewußtseins
384 S., DM 39,80, Scherz
Vom Gegeneinander zum Miteinander der Wissenschaften – ein übergreifendes Erklärungsmodell des Bewußtseins und der Disziplinen, die es erforschen.

Fritjof Capra
Das neue Denken
368 S., DM 38,–, Scherz
Begegnungen mit bemerkenswerten Menschen der Wissenschaft und Spiritualität.

Lilia Bek u. Philippa Pullar
Chakra-Energie
160 S., DM 29,80, Scherz
Mit Anleitungen zu Entspannungs-, Körper- und Meditationsübungen.

Gerald G. Jampolsky
Die Kunst zu vergeben
192 S., DM 28,–, Kösel
Der Schlüssel zum Frieden mit uns selbst und anderen.

Linda Leonard
Der Ring der Liebe
279 S., DM 34,–, Kösel
Selbstwerdung und Seelenhochzeit – Auf dem Weg zu erfüllter Beziehung.

Alex Kennedy
Was ist Buddhismus
272 S., DM 34,–, Scherz

Holger Schelp (Hrsg.)
Zurück zur Naturreligion?
300 S., DM 28,–, H.Bauer, Freiburg
(Leider etwas theoretische, religiöse Darstellung der Naturreligion; ansonsten recht informativ. BM)

Theodor Landscheidt
Wir sind Kinder des Lichts
128 S., DM 7,90, Herderbücherei
Sonne und Kreativität.

Foen Tjoeng Lie
Tai-Ji-Quan
120 S., DM 16,80, Falken-Verlag
Theorie und Praxis des Tai-Chi

Erika Albrecht
Meister Eckarts Sieben Grade des Schauenden Lebens
104 S., DM 16,80, N.F.Weitz Verlag
Ein Weg der Gotteserfahrung. Mit einem Nachwort von Karlfried Graf Dürckheim. Erika Albrecht zeigt die zeitlose Gültigkeit der Philosophie des großen christlichen Mystikers.

Dr. John Diamond
Lebensenergie in der Musik
Band 2: Wie im Leben, so in der Musik
200 S., DM 24,-, VAK
Die Fortsetzung des erfolgreichen ersten Bandes, der im Verlag Bruno Martin erschien. Der zweite Band ist besonders für Musiker und Kritiker eine Erleuchtung.

Michio Kushi
Orientalische Diagnose
160 S., DM 19,80, Pala
Körperharmonie durch Sehen und Fühlen.

Aveline Kushi
Mit Miso Kochen
140 s., DM 19,80, Pala
Aveline Kushi, die Frau des bekannten Makrobiotiklehrers Michio Kushi, zeigt in zahlreichen Rezepten die Verwendung von Miso.

Michio Kushi
Die makrobiotische Hausapotheke
234 S., DM 28,50, Verlag Ost-West Bund, Völklingen
Nahrungsmittel in medizinischer Anwendung.

Michio Kushi
Das Buch der Makrobiotik
352 S., gebunden mit Schutzumschlag, DM 38,–, Verlag Bruno Martin
Völlig neu bearbeitete und übersetzte Ausgabe des internationalen Bestsellers, mehr als 100 Seiten neue Informationen, mit 53 Abbildungen und 28 Tabellen.

Roger J. Callahan
Leben ohne Phobie
209 S., DM 28,-, VAK, Freiburg
Phobien und Ängste beherrschen das Leben vieler Menschen. Dieses Buch ist ein Meilenstein auf dem Weg zur erfolgreichen Behandlung vieler Phobien wie: Höhenangst, Fliegen, Klaustrophobie, öffentliche Ansprachen, Wasser, Spinnen, Schmutz usw. Es berichtet von den Heilungserfolgen bei 85% der Patienten.

Dr. John Diamond
Die heilende Kraft der Emotionen
276 S., geb., DM 35,-, VAK (Verlag f. angewandte Kinesiologie)
Die kinesiologische Methode zur Streßminderung und Erhaltung des psychobiologischen Gleichgewichts durch Aktivierung der Lebensenergie.

Larkin: Mehr als ein Flötenkonzert...

"Ich weiß nicht, was der richtige Weg ist... Aber es gibt eine Aufrichtigkeit, eine Wahrhaftigkeit, die ich haben muß, wenn ich spiele. Ich versuche, diese Wahrheit durch meine Musik darzustellen. Meine Musik ist meine Wahrheit."

Die Instrumente, die Larkin benützt, sind: Silber- und Bambusflöten, Blechflöten, Santur, Synthesizer, Glockenspiel und seine Stimme. Er wird begleitet von Aufnahmen des Naturorchesters: Wind- und Meeresrauschen, Gesängen der Buckelwale, Wolfsgeheul und den Stimmen der Vögel.

Larkin hat Tourneen durch die USA, Canada, Afrika und Europa gemacht. Dies ist seine zweite Konzertreise durch Deutschland. Zum ersten Mal tritt er hier mit seiner Partnerin und Ehefrau, der Gitarristin Michele Easton auf. Drei seiner Plattenproduktionen werden weltweit vertrieben. Larkin setzt sich mit seiner Musik für die Entwicklung eines planetarischen Bewußtseins auf unserer Erde ein. Er spielt häufig für Umweltschutzgruppen wie z.B. GREENPEACE, und ein Teil seiner Einnahmen fließt diesen Gruppen zu.

Bei den Auftritten der beiden ungewöhnlichen Musiker erlebt der Zuhörer eine einzigartige Reise durch eine Klangwelt, die von romantischen Duetten bis hin zu orchesterartig raumfüllenden Kompositionen belebt ist.

Michele Easton spielt auf einer handgefertigten 'Fylde'- Gitarre. Ihre romantischen Melodien, bewegenden Balladen und ihre poetische Vortragsweise strahlen die Wärme und das Mitgefühl aus, das sie für unsere Welt und die Menschen empfindet. Ihre Musik orientiert sich an der Natur und beschreibt die subtile Schönheit der Dinge, die uns umgeben.

Larkin, Flötist und international bekannter Musiker, nimmt sein Publikum mit in eine Welt tiefgehender Klangvisionen. Ein Zuhörer in London sagte nach einem Larkin- Konzert: "Ich habe nie zuvor solche Gefühle gehört". Larkins Musik ist ebenso klar und meisterhaft, wie sie poetisch ist. "Er macht Musik, die zum Träumen anregt" schrieb die Stuttgarter Zeitung nach einem Konzert auf seiner ersten Deutschland-Tour 1984.

Seit 20 Jahren spielt der heute 38jährige Flöte, und er wird in den USA, wie auch in Europa, wegen seiner technischen Brillianz und seinem einzigartigen Improvisationsstil auf diesem Instrument gefeiert. Er selbst beschreibt seine Musik so: "Die Flöte ist unglaublich persönlich und ausdrucksstark. Ich spiele auch andere Instrumente, doch komme ich immer zur Flöte als meinem bevorzugten Ausdrucksmittel zurück. Ich gehe mit allen Instrumenten, die ich spiele, auf die gleiche Weise um – sie sind zusätzliche *Körperorgane*, mit denen ich meine Gefühle ausdrücke."

Es ist egal, ob Larkin Bambus-oder Silberflöte, Panflöte oder Pennywhistle, Santur oder Synthesizer spielt, er offenbart dem Zuhörer seine innere Harmonie und sein Engagement für Frieden auf unserem Planeten. Seine Musik ist weltumgreifend – sie erzählt von einer neuen Art und Weise zu leben.

Larkins erste LP- Produktion *To The Essence Of A Candle* erschien 1977. Auf dieser sehr meditativen Aufnahme folgt die Soloflöte den Bewegungen einer Kerzenflamme. 1981 entstand die LP *O'cean*, die seine bisher bestverkaufte Produktion ist. Auf *O'cean* verbindet Larkin Naturlaute – das Meer, den Wind und die Gesänge der Buckelwaale – mit Synthesizerklängen und seiner Flötenmusik. Bei den Konzerten der ausgedehnten Tourneen durch die USA, Afrika und Europa in den Jahren 1983 bis 1984 zeigte er zu seiner Musik, mit Hilfe einer Multi-Media-Diashow, Bilder von befreundeten Malern, die sein Engagement für die Entwicklung eines planetarischen Bewußtseins teilen und diese Gefühle in ihrem Medium wiedergeben. *Earthlight*, Larkins jüngste Plattenproduktion, bei der auch Michele Easton mitgewirkt hat, zeigt die ganze Bandbreite seines Talents. Ein amerikanischer Journalist kommentierte ein Konzert, bei dem Larkin *Earthlight* vorstellte, mit den Worten: "Nur der unsensibelste Zuhörer könnte vermeiden, daß ihm Schauer den Rücken 'rauf- und 'runterlaufen."

Tourneetermine von Larkin und Michele Easton:

4.11.1987 BIELEFELD, Beginn 20 Uhr, Lebensbaum-Zentrum, Arndtstr.43

11.11.1987 KASSEL, Beginn 19.30 Uhr, Phillip- Scheidemann- Haus, Am Holländischen Platz

17.11.1987 FRANKFURT, Beginn 20 Uhr, Deutsche Ordenskirche, Brükkenstr.5

19.11.1987 BOCHUM, Beginn 20 Uhr, Kulturbahnhof Langendreer, Wallbaumweg 108

20.11.1987 WUPPERTAL, Beginn 20 Uhr, "Forum", Dorfstr.

Außerdem gibt es ein Doppelkonzert mit Larkin/Michele Easton und Markus Stockhausen (Sohn von Karl-Heiz Stockhausen und begnadeter Trompeter, teilweise sehr meditativ):

22.11.1987 BREMEN, Matinee- Beginn 11.30 Uhr, Schauburg, Vor dem Steintor

Weitere Informationen erhalten Sie von: Harald Berndt, c/o Avalon Buchhandlung, Alte Hattinger Str.15, 4630 Bochum 1. Tel. 0234/706040 (11 bis 15 Uhr) oder über die Buchhandlung 0234/331114.

networking

Kleinanzeigen

KISMET-TAROTSPIEL

ERGRÜNDEN SIE IHR ORAKEL!
Inhalt: 22 Farbige Karten, 3 Würfel, 1 Pyramide, ausführliche Anleitung, Preis DM 30,– (incl. Nachnahme).
Bestellungen bei: Edition RA Bahnhofstr. 34, D-6120 Michelstadt, Tel.: 06061-2525

KUM NYE
Selbstheilung durch Entspannung

5–Monats-Intensivprogramm Jan.-Mai 1988; Zwei 1-wöchige Seminare u. 3 Wochenenden; Theorie und Praxis von Kum Nye u. Nyingma-Meditation nach TARTHANG TULKU mit autorisiertem Lehrer. Wochenendseminare u. Intensivkurse in der BRD u. der Schweiz.
M. Steurich, Dornbuschweg 2, 4800 Bielefeld 14, 0521-452547

TANZEN IN TRANCE
mit Dr. Jaques Donnars

Das Seminar am 16./17. Januar 1988 wird deutsch übersetzt und kostet DM 280,–.
Organisation und Auskunft: Dagmar Erler, Dipl. Yogalehrerin (IER Paris), Mühldorfer Str. 14, 6800 Mannheim 1, Tel.:0621-447690 (7.30 Uhr oder nach 22 Uhr).

SEESTERN

Kunst des Sehens, 24.+25.10., Gitta Beitzel;
Licht und Schatten, 30.10 – 1.11., Gitta Beitzel;
Theater der Unterdrückten, 13.-15.11., Fritz Letsch;
Tanzworkshop, 18.11. mit Luisa Francia;
Trancetanztherapie, Kaye Hoffmann;
Traum-Zeit, 31.12.87-3.1.88, Gitta Beitzel.
Programm bei SEESTERN, Initiative für Leben auf der Erde, Luitpoldstr. 31, D-8036 Herrsching, Tel.: 08152-3660 (8-9 Uhr)

ZISWA

AUSBILDUNGEN

- Gerda Boyesen Methode/ Biodynamische Psychologie
- Posturale Integration
- De-Hypnotherapie

WORKSHOPS

- Paarworkshop I + II
- Familienbande
- Jahresgruppe GBM
- Aura-Arbeit, G. Boyesen
- Einführungen in GBM, PI u. De-Hypnotherapie

Bitte fordern Sie unser neues Programm an bei:
Ziswa, Postfach 2547
D-7850 Lörrach, 07621-49281

DURCH MUSIK ZUM SELBST

Ich verkaufe asiatische Instrumente zu günstigen Preisen! Z.B. Klangschalen, Gongs, Zimbeln, Trommeln, Glocken usw. Beratung, Verkauf, Service und ausführl. Prospekt anfordern. *Tel.: 06121-62170 (Mathias)*

Darlehensgesuch

Sie können das Erscheinen wichtiger und interessanter Bücher im Bereich Esoterik und Heilen durch einen privaten Kredit (Darlehen) unterstützen. Wir zahlen Ihnen weit mehr Zinsen als üblich.
Nähere Informationen unter Chiffre Nr. 23

Das Alphabet des Lebens

Vortrag von Helmut Bodenstein über Kabbala, I Ging, Genetischer Code und den großen Zusammenhang dieser Erkenntnisse am 17.11.87.
Frankfurter Ring, Kobbachstr. 12, 6000 Frankfurt 90, Tel:069-511555

POLARITY

Einführung und Ausbildung in Polarity-Körperenergiearbeit in der ges. Bundesrepublik. Fordern Sie Informationsmaterial an.
Wilfried Teschler, Julius-Mosen-Platz 4, 2900 Oldenburg.

INNERLICH UND ÄUSSERLICH REICH

ein Selbsterfahrungs- und Ausbildungsprojekt.
Das Jahrestraining "Innerlich u. äußerlich reich" vermittelt einen konzentrierten Einstieg in die relevantesten Gebiete Humanistischer und Spiritueller Therapie. Es beinhaltet gezielte Ausbildung sowie Arbeit am individuellen Wachstumsprozeß jedes einzelnen Teilnehmers. Die erworbenen fundamentalen Arbeitsweisen und Kenntnisse können als Grundlage für jede Arbeit mit Menschen dienen.
EINFÜHRUNGSGRUPPE zum Jahrestraining mit Gerd Ziegler (Bodhigyan) und Regina König (Prabhato): 25.-31. Dez. in Niederbayern (Kosten 650 DM,-). Info u. Anmeldung bei Hellwig Schinko, Schulweg 4, 8051 Zolling, Tel.: 08167-1694.
Weitere Kurse: "ICH LIEBE MEINEN KÖRPER – ICH LIEBE MICH!" und TAROT – SPIEGEL DER SEELE.
Info u. Anmeldung gleiche Adresse.

REBIRTHING – KURSE UND AUSBILDUNG

27.-29.11.87: Lieben heißt, die Angst verlieren, Kleve im Schloß, DM 240,–; 4.-6.12.87: Einführungswochenende in Fulda f.d. Ausbildung 88, DM 240,–; 29.12.87-1.1.88: Neujahrsrebirthing im Schloß Gnadenthal, Kleve, DM 360,–; Kostenloses Jahresprogramm auf Anfrage.
Marcus' Buchversand liefert viele Titel über Esoterik, Therapie, Gott und die Welt, z.B. Runen, 25 Steine mit Buch, DM 48,–
Innen & Außen reich, 3 Cass., DM 98,–; A Course in Miracles, 3 Bände, DM 95,– oder als Paperback DM 55,–; Mit Liebe im Herzen, Kartenset DM 25,–; kostenloser Prospekt auf Anfrage:
C.&M. Schwandner, Kolpingstr. 67, D-4040 Neuss .1, Tel.: 02101-593606

GRÜNE SEITEN

DAS EINZIGARTIGE STADTBUCH
MIT ARTIKELN, ADRESSEN & ANZEIGEN ÜBER:

AIKIDO • AKUPRESSUR • AKUPUNKTUR
ALTA-MAJOR • ALEXANDER-TECHNIQUE
ALGEN • AROMATHERAPIE • ASTROLOGIE
AUGENTRAINING • AURA • AUTOGENES
TRAINING • BACHBLÜTEN • BAUBIOLOGIE
BIODYNAMIK • BIOENERGETIK • BIO-
LOGISCHE PRODUKTE • BIORHYTHMUS
BLÜTENPOLLEN • BUCHLADEN • BÜRO-
STÜHLE • CHAKRA • CHIROPRAKTIK • DACH-
BEGRÜNUNG • DE-HYPNOTHERAPIE • DER-
WISCH-TANZ • DYNAMISCHE MEDITATION
ENCOUNTER • ERNÄHRUNG • ESALEN-
MASSAGE • FARB-BERATUNG • FELDEN-
KRAIS METHODE • FEUERTANZ • FLEISCH-
WAREN • FOCUSING • FRAUENGRUPPEN
FUSSREFLEXZONENMASSAGE • FUTONS
GEISTHEILEN • GELEE ROYAL • GESTALT-
THERAPIE • GESUNDES WOHNEN • GE-
TREIDE • GETREIDEMÜHLEN • HAKOMI
HANDLESEN • HEIZSYSTEME • HOLZ-
SCHUTZMITTEL • HONIG • HYPNOSE
I GING • INTUITIVE MASSAGE • IRIS-
DIAGNOSE • KIRLIAN-FOTOGRAFIE
KÖRPERARBEIT • KÖRPERPFLEGEMITTEL
KRÄUTER • KRÄUTERTEE • KUNDALINI
MAGNETFELDTHERAPIE • MAKROBIOTIK
MASSAGE • MATRATZEN • MEDITATION
NATURFARBEN • NATURKOSMETIK • NA-
TURKOSTLÄDEN • NLP • PAARTHERAPIE
PSYCHOTHERAPIE • RADIÄSTHESIE • RE-
BALANCING • REBIRTHING • RECYCLING
REICH-THERAPIE • REIKI • REINKARNA-
TION • RESTAURANTS • ROLFING • RO-
SENKREUZER • RUTENGÄNGER • SANFTE
TECHNOLOGIE • SAUNA • SHIATSU
SILVER MIND CONTROL • SOJA • SPIRU-
LINA • SCHAMANISMUS • TAI CHI CHUAN
TANTRA • TANZEN • TAROT • TRANCE
TRAUM • TRANZENDENTALE MEDITATION
UMWELTSCHUTZ • VERBRAUCHER-
BERATUNG • VIPASSANA • WASCH-
UND REINIGUNGSMITTEL • WASSER
SPAREN • WEINHANDEL • YOGA • ZAZEN

ERSCHEINT IN FOLGENDEN STÄDTEN:
HAMBURG, MÜNCHEN, KÖLN, FRANKFURT, FREIBURG, ZÜRICH, BASEL, WIEN UND AMSTERDAM

INFORMATIONEN ÜBER ANZEIGEN-, ADRESSENANNAHME, SOWIE DIREKTE BESTELLUNGEN BEI:

MELODY JANE WRIGHT GRÜNE SEITEN VERLAG
HANS-MUCH-WEG 8 2000 HAMBURG 20 TELEFON 040/48 77 24

NEU

Patricia Joudry
Hören wie Pan

Lärm macht krank, Musik kann heilen

Die Aussicht, das Gehör zu verlieren oder schwerhörig zu werden, bedrückt uns nicht sonderlich. Es scheint nicht so gefährlich zu sein wie die Alzheimers Krankheit, Aids oder eines jener Dinge, die unser Leben ruinieren. Es schmerzt nicht, man sieht es nicht und es tötet uns nicht.

Und doch: Unsere Lebensqualität wird erheblich beeinträchtigt, wenn wir nicht mehr gut hören können. Schöne Musik rauscht nur noch an unseren Ohren vorbei, Konversation stoppt oder wird schwierig, der Fernsehapparat ist immer zu leise, Vogelgezwitscher wird nicht mehr wahrgenommen.

Nicht nur das. Wir wissen nicht, daß Klänge eine unmittelbare und dauerhafte Wirkung auf unser Gehirn haben. Schwerhörigkeit führt zu einer Verminderung der Gehirnfunktion. Lärm tötet die Gehirnzellen zwar nicht ab, doch er bringt sie durcheinander.

Wie können wir das Schicksal von vielen Millionen Schwerhörigen vermeiden? Oder positiver: wie können wir uns wieder körperlich und geistig verjüngen? Der *richtige Klang* vermag das. In einer Umgebung der Stille und schöner Klänge wachen sämtliche Sinne auf und wir nehmen teil an einem Leben voller Schönheit, Vitalität und Energie.

„Hören wie Pan": ist das nicht ein wichtiger Teil eines erfüllten Lebens hier auf dieser Erde? *Patricia Joudry,* die Autorin des erfolgreichen Buches „Gesundheit aus dem Walkman" schreibt in ihrer typischen mitreißenden Sprache über die Umwelteinflüsse, die unser Hören und unsere Sinne beeinträchtigen und wie wir die ursprüngliche Lebensqualität, wieder zurückgewinnen können.

ISBN 3-921786-56-8
144 Seiten, DM 18,–

erscheint im November 87

Informationen zum Klangtherapie-Cassetten-Programm bitte direkt beim Verlag anfordern. Keine Lieferung über den Buchhandel möglich. Dasselbe gilt für die Pan-Cassetten.

TAOASIS

Neuerscheinungen

Axel Meyer

Das Axel Meyer Müsli-Buch

4-farbiger Titel,
Format 14,8 x 21 cm, 15 Farbfotos,
80 Seiten – DM 19,80
ISBN 3-926014-09-4

Der TAOASIS-Taschenkalender 1988

288 Seiten, illustriert,
Fadenheftung
DM 12,–
ISBN 3-926014-07-5

Axel Meyer

Naturkost-Kalender

4-farbiger Titel,
Format 14,8 x 21 cm, illustriert,
160 Seiten – DM 12,–
ISBN 3-926014-08-3

TAOASIS **Verlag Birgit Meyer**

Verlagsauslieferung:

NLG-Buchservice

Am Anger 16
D-8939 Halblech-Trauchgau
Telefon 08368 / 816