HOLOGRAMM

DAS GANZHEITLICHE MAGAZIN

NR. 56 DM 5,- MAI 89

MEDIZIN AM SCHEIDEWEG

MACHEN WIR UNS SELBER KRANK?

MEGA-VITAMINE – NATURKOST AUS DER RETORTE?

INTERVIEW: JOSEPH CAMPBELL

In 28 Minuten wie ein Zen-Mönch meditieren

Eine erstaunliche neue Klang-Technologie macht es möglich; sie bringt veränderte Bewußtseinszustände hervor, verbessert unseren psychischen Zustand und kann zu Meditationserfahrungen führen, die sonst nur durch jahrelange Übung möglich waren.

von Dane Spotts

Ein Urlaub von 28 Minuten

Als ich die Cassette in meinen Walkman steckte, dachte ich: "Na ja, es wird wohl eine weitere dieser Meditationscassetten sein." Nachdem ich die Kopfhörer aufgesetzt und den Walkman angestellt hatte, ging es schnell: ich wurde in eine andere Zeit-Raum-Dimension getragen. Mein Körper entspannte sich total. Meine Arme und Beine fühlten sich taub an. Ich begann neue Dinge zu erfahren. Ich hatte die Vision in den Bergen Tibets zu sein, umgeben vom Echo harmonischen Glockengeläuts. In der Ferne konnte ich den tiefen Gesang der Mönche hören.
Dann fing eine lange Konversation mit einer Stimme in meinem Kopf an. Erinnerungen wurden lebendig, eine Flut kreativer Ideen stürzte durch meinen Kopf. Es schien, also ob mein Geist und mein Körper an verschiedenen Orten seien. Worte können eine solche Erfahrung schwer beschreiben, doch ich hatte einen zweiwöchigen Urlaub in 28 Minuten.
Die Cassette brachte mich unmittelbar in einen *Raum* tiefer Meditation. Ohne Mantras. Hypnose oder Konzentration. Man braucht überhaupt nichts zu tun außer da zu sein ... und sich dorthin tragen zu lassen.

Gehirnwellen-Muster werden verändert

Ultra-Meditation wurde in den U.S.A vom „Mind Research Laboratory" mit einer völlig neuen Technologie entwickelt. Ausgehend von den Forschungen über Gehirnwellen wurde angenehmen Meditationsklängen eine unhörbare Klangmatrix unterlegt, die mit einer wirkungsvollen Kombination von Tonfrequenzen die Gehirnströme synchronisiert. Sie führen ein *Theta*-Muster herbei und bringen den Zuhörer in einen psycho-physischen Zustand tiefer Meditation.
Der Vorgang ist so zu verstehen: Das Gehirn erzeugt wellenartige elektrische Schwingungen, die bestimmten Bewußtseinszuständen entsprechen. Die vier Gehirnwellen, Alpha, Beta, Theta und Delta sind Symbole für verschiedene Geschwindigkeiten der Gehirnwellen. Delta ist der Schlafzustand. Theta entspricht einem tiefen meditativen Zustand. Alpha ist wie ein kurzes Nickerchen und Beta ist unser täglicher Rock'n Roll.
EEG-Studien, die bei Zen-Mönchen und Yogis durchgeführt wurden, zeigten einen Wechsel von starken Alpha- zu Theta-Wellen, als sie ihre höchsten meditativen Zustände erreichten.
Normale Leute gehen jede Nacht einige Minuten durch diesen Zustand, wenn sie langsam einschlafen. Auch sexuelle Erregung, Gefühle von Zufriedenheit und Freude erzeugen diese Gehirnwellen. Eines der Ziele regelmäßiger Meditation ist es, dieses euphorische Gefühl den ganzen Tag aufrechtzuerhalten.
Die neurologische Klangmatrix auf der Cassette hält den Zuhörer in diesem Bewußtseinszustand und macht es schnell möglich, die Wohltaten des tiefen Meditationsbewußtseins zu erleben. Die damit einhergehende Streßreduktion kann zusammen mit verbesserter Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit helfen, die Lebensaufgaben optimaler zu bewältigen.
Die Gehirnwellen-Klangmatrix ist unterhalb des hörbaren Bereichs, so daß diese nicht wahrgenommen wird. Aber jeder kann sie sicherlich spüren. Sie hören auf jeden Fall die transzendentalen Klänge tibetischer Glocken, Zimbeln, Mönchsgesänge und einen unterirdischen Fluß. Wenn eine Sitzung beendet ist, wird Ihr Körper wunderbar mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen sein. Ängste und Furchtsamkeit verschwinden. Sie fühlen sich erneuert, lebendiger... und geistig richtig „Oben": Was Sie auch sind.

Werkzeug der spirituellen Entwicklung

Psychologen und Neurologen glauben jetzt, daß unser Geist den Theta-Zustand für eine psychologische und physiologische Selbstprogrammierung nutzt, um Körper und Geist zu heilen. Auch wenn die Ergebnisse individuell verschieden sind, berichten die meisten Anwender von reduziertem Streß, verbesserter Konzentration, luziden Träumen und optimierter Gesundheit.

> Psychologisch-neurologische Forschungen belegen, daß regelmäßige Meditation dazu beitragen kann, die Gehirnleistung zu verbessern. Auch Verbesserungen des I.Q., des Gedächtnisses, der Kreativität und der Wahrnehmungsfähigkeit werden berichtet.
> Doch wahrscheinlich wichtiger ist es für Sie, den höchsten Meditationszustand und Gehirnharmonie zu erreichen, das reine Bewußtsein. Den Zustand der Weisheit und Liebe, wo Frieden, Ekstase und Glückseligkeit vorherrschen. Eine Ebene, in der Sie mit Ihrem höheren Selbst in Einheit sind und kreative Visionen haben.

Natürlich können geübte Meditierende diese höhere Bewußtseinszustände willentlich ohne Hilfe erreichen – in jahrelanger konzentrierter Praxis. Mit den Cassetten kann jeder die gleiche Fähigkeit erwerben; sagt einer der Entwickler. "Einen hohen Meditationszustand und Gehirnsynchronität zu erlangen, indem man diese Bänder und einen Walkman benutzt, bringt neue Möglichkeiten mit sich. Wenn ein Mensch diesen Grad an Kontrolle erreicht, wird sich seine Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl immens steigern. Das ist wahrhaft ein echtes Werkzeug für die geistige Entwicklung".

Paranormale Fähigkeiten

Menschen, die dieses Werkzeug gebrauchen, berichten von seinen starken – positiven – Nebenwirkungen. Sie erwähnen paranormale und außerkörperliche Erfahrungen und mediumistische Fähigkeiten. Wodurch wird das verursacht? Das weiß niemand genau. Doch gewisse Bewußtseinszustände setzen die Endorphine des Gehirns frei, die hundertmal stärker als Morphine wirken. Vermutlich verursachen diese körpereigenen Neurotransmitter euphorische Gefühle und Furchtlosigkeit. Ich fühlte mich nach einer Sitzung immer so, als würde ich wie ein Adler durch die Lüfte gleiten.

Wie sie merken, bin ich von diesen Bändern durchweg begeistert. Und ich möchte, daß Sie das gleiche fühlen."

Ultra-Meditation ist geeignet für

- Streßabbau
- tiefe, anhaltende Entspannung
- Konzentration und berufliche Verbesserung
- kreative Visualisation
- auch in Kombination mit anderen Meditationstechniken
- für psychotherapeutische Vorbereitung (z. B. Hypnose-Sitzung oder Rückführung)

Bei einer Bestellung erhalten Sie ein Etui mit zwei Cassetten. Die erste wurde bereits beschrieben, die zweite bringt Sie durch eine andere Klangmatrix in einen noch tieferen Meditationszustand. Beide Cassetten mit Begleitbüchlein erhalten Sie für DM 98,– plus DM 5,– Porto (Brief und Einschreiben). Bestellen Sie mit Verrechnungsscheck oder überweisen Sie auf folgende Konten, mit der Angabe *Neubestellung Ultra-Meditation*:
Konto Verlag Bruno Martin GmbH, Kto. 1100844000 bei Volksbank Nordheide e.G. (BLZ 20069070) oder Postgirokonto Frankfurt 541251-601 (BLZ 50010060).

Verlag Bruno Martin GmbH
D–2121 Südergellersen

Schnell-Service
Tel.: 04135-414
(wenn nicht besetzt, sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, wir erledigen Ihre Wünsche spätestens am nächsten Tag! Telefonische Eil-Bestellungen werden per Nachnahme und Eilboten– plus DM 6,– Porto – geliefert.)

Auf Wunsch erhalten Sie weitere Informationen zu Ultra-Meditation und Klangtherapie und Bücher zur Bewußtseinserweiterung und Gesundheit.

Dieses machtvolle Meditationswerkzeug ist weder Hypnose, geführte Meditation, Subliminal, New Age Musik oder irgendetwas anderes, was Sie bereits kennen!

Bestellbon

An: Verlag Bruno Martin GmbH
D–2121 Südergellersen

☐ Ja! Ich möchte die Ultra-Meditation bestellen.
☐ Scheck liegt bei
☐ wird überwiesen (Lieferung erfolgt sofort nach Zahlungseingang, ca. 1 Woche)
☐ per Nachnahme
☐ per Nachnahme und Eilboten

Name _____

Straße _____

Ort _____

Unterschrift und Datum _____

EDITORIAL

Endlich wieder ein neues Hologramm! Viele Leser warten schon ungeduldig seit einem halben Jahr, als ich wegen Arbeitsüberlastung und auch finanziellen Gründen das Heft vorläufig einstellte. Viele, die davon hörten, bedauerten es. Es gab Kooperations- und Übernahmeangebote, z. B. von der Zeitschrift "Connection". Doch alle Angebote hätten die Art des HOLOGRAMM, wie Sie es kennen – kritisch, unterhaltsam, avantgardistisch – nicht oder nur teilweise beibehalten. Mein Freund und Autor des Buchverlages, Klausbernd Vollmar ("Das Geheimnis der Farbe Schwarz") und der ebenfalls mit uns befreundete Martin Haeusler, der im Haus mit ihm wohnt, haben sich schließlich angeboten das Heft redaktionell weiterzuführen. Damit sind mehrere Vorteile verbunden: wir verstehen uns gut und können über alles freundschaftlich miteinander reden, sie führen die Linie des HOLOGRAMM fort, auch wenn sie eigene Akzente setzen (und auch sollen), und sie nehmen mir belastende Arbeit ab.

Vorläufig wird HOLOGRAMM nur mit 32 Seiten weitergeführt (wie die Hefte 16 bis 35), was ja auch reicht, wie treue Leser wissen. Wenn der Verkauf verbessert werden kann und mehr Anzeigen kommen, werden vielleicht wieder 48 Seiten gemacht.

Der Verkaufspreis von DM 5,– und der Abopreis von DM 24,– incl. Porto für vier Hefte bleibt bestehen (die Portokosten der Post sind wieder gestiegen).

Eine Leserin schrieb mir kürzlich einen kritischen Brief zu meinem Satz in einem Rundschreiben an die Abonnenten: "die Hefte bitte nicht weiterzuverleihen, weil uns dadurch Käufer verlorengehen." Sie unterstellt mir Enge und Geiz und mangelndes Vertrauen in das Konzept. Leider hat Sie diesen Satz falsch gedeutet: die vielen Leser, die bisher mit HOLOGRAMM in Berührung kamen – auch geschenkt oder geliehen – sind mir natürlich genauso wertvoll wie die Käufer! Mein einziges Anliegen war und ist aber, daß durch den Kauf von HOLOGRAMM die finanzielle Basis gesichert werden kann. Leser, die kostenlos und hoffentlich gerne "mitlesen", können eben durch den Kauf eines Heftes zusätzlich helfen. Drucker, Graphiker, Autoren und andere Beteiligte müssen nunmal bezahlt werden – und das geht halt nur durch kaufende Leser und nicht durch "Mitleser". Ich mache das Heft seit über 13 Jahren, ohne jeden finanziellen Gewinn – der glücklicherweise durch den Buchverlag und Cassettenvertrieb gewährleistet ist. Doch die Subvention von HOLOGRAMM kann weitere 12 Jahre nicht erstrebenswert sein – es sollte auf eigenen Beinen stehen. Wenn dies nicht möglich ist, gelten die Gesetze des Marktes. Andere Verlage stellen Zeitschriften ein, weil sie "nur" 100.000 Stück verkaufen, und wir verkaufen nur 2000.

Ich hoffe, liebe Leser, Sie verstehen, daß ich dies hier einmal offen loswerden wollte. Die spirituelle Einheit zeigt sich nicht nur in "Freigebigkeit", sondern auch in Solidarität, meine ich.

Und jetzt gebe ich weiter an Klausbernd Vollmar und Martin Haeusler – und wünsche Ihnen weitere Jahre viele interessante Anregungen durch das HOLOGRAMM (das natürlich weiter in meinem Verlag herausgegeben und vertrieben wird).

Bruno Martin

HOLOGRAMM

Liebe Leserinnen und Leser,

mit diesem HOLOGRAMM möchten wir uns als neue Redaktion bei Ihnen vorstellen. Wie werden bemüht sein, inhaltlich und gestalterisch interessante Hefte zu neuen Diskussionen in Wissenschaft, Heilung und Esoterik herauszugeben und würden uns freuen, wenn wir von Ihnen Rückmeldung bekämen. Über Artikel, Anregungen und Hinweise sind wir immer dankbar.

Dieses Heft hier, daß Sie gerade in den Händen halten, beschäftigt sich in erster Linie mit dem Thema Heilung. Von der notwendigen Kritik am bestehenden medizinischen Versorgungssystem bis zu mehr philosophischen Reflexionen zum Krankwerden haben sich die Autoren mit dem Stellenwert von Gesundheit und Krankheit in unserer Gesellschaft beschäftigt. Das nächste Themenheft wird als Schwerpunkt die Diskussion um Gehirn und Bewußtsein und – damit zusammenhängend – die neuerdings wiederaufflebende Diskussion um UFOs dokumentieren. Im Herbst wird dann ein Heft erscheinen, das sich dem Themenkreis Arbeit – Kontemplation – Müßiggang zuweden wird. Ferner planen wir ein Heft mit dem Schwerpunkt Strahlen – Schwingungen – Gesundheit. Wir werden also jedes Heft einem bestimmten Schwerpunktthema widmen, wobei allerdings jeweils interessante Meldungen aus allen Bereichen der Esoterik, der Psychologie und des Heilens nicht zu kurz kommen sollen. Eine Seite haben wir für die Vorstellung von Produkten reserviert, in der wir Ihnen über praktische Erfahrungen mit Ionengeneratoren, Brain-Technology, speziellen Kasetten und anderem mehr berichten werden. Wie gewohnt werden wir auch einige uns interessant erscheinende Bücher in jeder Ausgabe des HOLOGRAMMS besprechen und ein Interview mit einer Person, die etwas uns Wichtiges in letzter Zeit bewirkt hat. Den Reigen dieser Interviews beginnt Joseph Campbell, der große alte Herr der vergleichenden Mythenforschung, der maßgeblich die Traum- und Heldenreisen als therapeutische Techniken beeinflußt hat.

Die einzelnen Hefte sind von jetzt an in festen Rubriken unterteilt. Ab dem nächsten Heft wird noch eine Rubrik dazukommen: DIE MITTE. Eine einfach schöne Doppelseite in der Mitte eines jeden Heftes zum Träumen oder schwärmen, etwas Schönes zum Verweilen bei all diesen Informationen und Diskussionen.

Falls Sie mit uns Kontakt aufnehmen möchten, unsere Redaktionsadresse lautet: Klausbernd Vollmar/Martin Haeusler, Kettelerstr. 6, D – 5014 Horrem.

Und zum Abschluß möchten wir sagen, daß wir uns freuen, daß wir den redaktionellen Teil des HOLOGRAMM übernehmen konnten. Wenn wir auch schnell gemerkt haben, welche Mühen uns am Computer – vom manchmal ganz widerspenstigen "Freund Maschine" – erwarteten, so sind wir doch guten Mutes, daß das HOLOGRAMM im 14. Jahr seines Bestehens wieder im Aufwind liegen wird.

Klausbernd Vollmar
Martin Haeusler

I N H

AKTUELL — SEITE 4

- Film
- Kristallabbau
- Erzbischof als Wunderheiler
- AIDS – nicht ansteckend?

ZUR PERSON — SEITE 6

Joseph Campbell
Joseph Campbell gilt heute als der bedeutendste Mythenforscher. Da sein Hauptwerk im nächsten Jahr endlich in deutscher Sprache erscheint, stellen wir den achtzigjährigen Forscher mit einem Interview vor, das einige unserer religiösen Vorstellungen in neues Licht bringt.

DAS THEMA — SEITE 11

Medizin am Scheideweg
Eine kritische Betrachtung der finanziellen und ideologischen Gründe der Auseinandersetzung zwischen sanfter Naturheilkunde und harter Chemie- und Apparatemedizin

Machen wir uns selbst krank?
Ist ein kranker Mensch "schlecht"? Hat er "gesündigt" oder gegen die kosmische Ordnung verstoßen? Ist das Karma schuld? Der Autor dieses Beitrag bringt ein paar nachvollziehbare Argumente gegen die zweifelhafte Moral spirituellen Medizinverständnisses.

Megavitamine –
Naturkost aus der Retorte?
Vitamine sind "in". Beinahe jeder Saft- oder Bonbonhersteller wirbt mit Vitaminzusätzen. Und der Markt der Vitaminpillen hat steigende Umsätze. Gibt es natürliche Vitamine? Können Vitamine gesunde Ernährung ersetzen? Dieser Beitrag klärt auf und stellt Fragen.

A L T

MUSIK SEITE 25

Harmonie der reinen Stimmung
Die meisten Musikhörer wissen nicht, daß die heutige Stimmung der Instrumente eine Konvention ist, die trotz verbesserter Techniken und Digital-Aufnahmen das Gehör irreführt. Reine Stimmung dagegen ist heilsam für Körper und Geist.

BÜCHER SEITE 27

☐ Selbstheilung durch Homöopathie
☐ Die Neue Biologie
☐ Synchronizität
☐ Geomantie in Mitteleuropa

PRODUKTE SEITE 29

Negativ-Ionengeneratoren
Wofür sind sie gut, sind die Behauptungen der Hersteller haltbar?

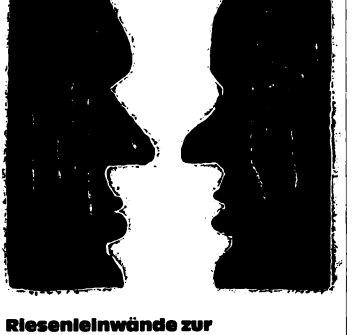
NETWORKING SEITE 31

AKTUELL

Kristalle – Abbau bringt Umwelt zerstörung

Heilen mit Kristallen gilt als naturgemäßes Heilen ohne Gift. Aber wie die Bergkristalle der Erde entrissen werden, das ist gar nicht so naturgemäß. Der Run auf das "Gold des New-Age" hat nämlich auch seine wenig beachtete Kehrseite: Darauf macht ein Artikel im "New-Age-Journal" (6/88) aufmerksam.

Der Markt für Kristalle expandiert seit Jahren enorm. Der Rohstoff wird knapp, die Preise für gute Ware haben sich in den letzten fünf Jahren verdreifacht. Der Abbau von Bergkristall ist ein lohnendes Geschäft geworden, und in Arkansas, wo jährlich etwa 150.000 kg Kristalle gefunden werden, erinnert nichts an Harmonie mit der Natur. Mitten in den Pinienwäldern des Quachita-National-Forest werden die Quarzgänge mit Bulldozern und Dynamit freigelegt, aus denen dann mit Spitzhacke und Schaufel die guten Stücke herausgeschlagen werden. Ähnlich wie die Goldsucher des Old-Age lassen die Kristallsucher die Abbaustellen einfach liegen, ohne sich um eine ökologisch stimmige Rekultivierung zu kümmern. Die Ökologen sind machtlos. Denn zum einen gibt es Abbaugenehmigungen bei den Behörden billig zu kaufen, zum anderen wird gut die Hälfte der Kristalle illegal abgebaut. Wenn die wenigen Förster in dem riesigen menschenleeren Waldgebiet mehr oder weniger zufällig auf eine Abbaustelle stoßen, dann sind die Verursacher längst weitergezogen, um eine neue Parzelle zu durchwühlen. In den Staatsforsten sollen deshalb die Kontrollen verstärkt werden. Aber wegen der steigenden Preise für Kristalle lohnt es sich längst, zu Spekulationszwecken größere Areale Land zu kaufen, zu durchwühlen und dann wieder abzustoßen. Land ist billig in Arkansas, und wer will es den Kristallsuchern verbieten, auf eigenem Grund nach dem Gold des Neuen Zeitalters zu suchen? Solange die Nachfrage die Preise nach oben treibt, wird sich daran wenig ändern.



Riesenleinwände zur Bewußtseinserweiterung

Unter den 'plastic-fantastic-Namen' IMAX und OMNIMAX laufen gerade in den USA und in Japan die ersten Filme auf riesigen Leinwänden an. Erstmalig wurden Leinwände solcher Größe und die dazugehörigen Projektionskameras von einer kanadischen Gesellschaft für die Weltausstellung EXPO 70 in Japan entwikkelt und gebaut.

Bei diesem neuartigen Filmerlebnis ist die Filmleinwand 10mal so groß wie eine normale Projektionsfläche im Kino. Die Filmleinwand steht so zum Auge des Betrachters, daß das gesamte Gesichtsfeld von ihr ausgefüllt ist und der Betrachter so das Gefühl bekommt, sich mitten im Geschehen und im Gesehenen zu befinden.

Neben dem absoluten Sichteffekt wird der totale Sound mit einer 6 Spur Stereoanlage erzeugt. Zuschauer, die solche Filme gesehen haben, fühlen sich, als ob sie real beim Filmgeschehen dabei gewesen seien.

Im Luft- und Raumfahrtmuseum in Washington/DC kann man bei dem IMAX/OMNIMAX-Film "To Fly" wirklich das Gefühl bekommen, man säße selbst im Cockpit des Flugzeuges. Der Akt des eher distanzierten Schauens (bei normaler Leinwand) wird bei dieser Technik von dem Gefühl realer Erfahrung abgelöst.

Bis jetzt sind erst wenig, meist pädagogisch ausgerichtete Filme (Natur- und Erdgeschichte, Geographie und Biologie) in dieser Technik, die auch eine 3-D-Illusion vermittelt, gedreht worden. Seit Ende 1988 interessieren sich jedoch Steven Spielberg und George Lucas (Star Wars) für diese Technik.

Wegen der hohen Kosten, die bei solch riesigen Projektionen entstehen, gibt es in den USA bis jetzt erst 30 für IMAX/OMNIMAX Filme ausgerüstete Kinos, die sich zumeist in Wissenschaftsmuseen befinden.

In Europa gibt es solche neuartigen Kinos noch nicht, was auch verständlich ist, da allein der billigste IMAX/OMNIMAX Projektor erst ab 2 Mio. DM zu erwerben ist. So müssen wir in Europa wohl noch einige Zeit warten, bis wir das totale Kino geboten bekommen.

Daß sich diese Technik vorzüglich für bewußtseinserweiternde Programme eignet, mag sofort einsichtig sein. In den USA beginnen die Forschungen, dieses Medium für Selbsterfahrung und Bewußtseinserweiterung auszunutzen. kb

Erzbischof als Wunderheiler

Schon vor Jahren mußte sich der ehemalige Erzbischof von Lusaka (Sambia) wegen des Verdachts auf "Heilung mit heidnischen Praktiken" im Vatikan verteidigen. Er wurde nach Rom beordert und ist seitdem dort als "päpstlicher Sonderdelligierter für die Seelsorge am Menschen" tätig. Aber auch in Rom sprachen sich seine Heilungserfolge herum. Jeden Monat haben sich Tausende von Kranken und Hilfesuchenden aus Rom und Umgebung im Kloster San Paulo eingefunden, um an den Heilungsgottesdiensten des 58jährigen farbigen Erzbischofs teilzunehmen. Diese Heilungsrituale dürfen jetzt nicht mehr stattfinden, der Vatikan hat sie untersagt. Eine offizielle Begründung für das Verbot wurde bisher nicht bekannt. Wahrscheinlich denken die päpstlichen Juristen darüber nach, ob es erlaubt ist, daß ein Erzbischof mit Mitteln Heilungserfolge hat, mit denen er keine Heilungserfolge haben dürfte.

Das einfache Leben

Weniger Arbeit! Mehr Freizeit! Mehr Glück!

In den letzten 25 Jahren hat sich das durchschnittliche Netto -Real-Einkommen verdoppelt, die Ausstattung der Haushalte mit allen möglichen Geräten und Maschinen ist enorm gestiegen, die Durchschnittliche Wochenarbeitszeit ist um über 20% gesunken. Gesunken ist allerdings auch die Zahl der Menschen, die mit ihrem Leben zufrieden sind. Die einschlägigen Untersuchungen sprechen eine deutliche Sprache. Wir wollen hier keine Vermutungen darüber anstellen, warum der Grad der Unzufriedenheit steigt, sondern nur von den Folgerungen berichten, die Paul L. Wachtel in einem Artikel in dem Sammelband "Winning America. Ideas and Leadership for the 1990s" (South-End Press Boston) aus diesen Tendenzen zieht.

Der New Yorker Psychologie-Professor schlägt vor, wir alle sollten ohne jeden Lohnausgleich nur noch so lange arbeiten, daß unser Realeinkommen dem von 1959 entspricht. Dann habe jeder erheblich mehr Freizeit, es würden zahllose neue Arbeitsplätze geschaffen, und da wir alle wegen des halbierten Einkommens den Lebenstandard um 30 Jahre zurückschrauben müßten, könnten wir auch wieder so glücklich und zufrieden sein wie 1959, und zwar bei erheblich geringerem Arbeitsstress dank 3,5 Tage Woche und 10 Wochen Jahresurlaub. Da weniger produziert würde, werde sich außerdem die Umweltbelastung erheblich reduzieren lassen.

Nun, ich kann mir schon vorstellen, was Wirtschaftswissenschaftler, Konjunkturexperten, Rentenmathematiker und Jungunternehmer zu diesem Traum vom einfachen Leben sagen, aber wenn ich mir unsere immer schneller rotierende Gegenwart so ansehe, dann geht mir die Geschichte nicht aus dem Kopf: Kein Streß, keine Umweltbelastung, mehr Zufriedenheit.

Der Mythos AIDS-Virus

U.S.Wissenschaftler: "Aids wird nicht vom HIV-Virus ausgelöst!"

Neueste US-Studien ergaben, daß Aids bestenfalls ein Sammelsurium von etwa 20 verschiedenen Krankheitsursachen ist, niemals aber ein tödlicher Virus. Kein anderer als der bekannte Virologe, Professor Peter Duesberg von der Berkeley-Universität in Kalifornien, stellt fest, daß das sogenannte HIV-Virus ein harmloses Retro-Virus ist, das erst dann aktiv wird, wenn das Immunsystem aus anderen Ursachen extrem geschwächt ist. Damit wird die These von Bruno Martin (siehe Hologramm Nr.50, Mai '87) untermauert, der ähnlich argumentierte. Also nicht das HIV-Virus verursacht Krankheitsbilder, die mit "Aids" bezeichnet werden, sondern ein immungeschwächter Organismus läßt das fast immer vorhandene HIV-Virus – neben anderen – aktiv werden.

Ausführlich werden die Ergebnisse und Erkenntnisse aus diesen Studien von der Zeitschrift "Raum & Zeit" (Nr.38, Febr/März 89) dokumentiert. So wie es jetzt aussieht, hatten fast alle bisherigen "Aids"-Patienten durch die chemotherapeutische Behandlung wegen vielfältiger Erkrankungen (z.B. Hepatitis u.a.) und Verletzungen (nach bestimmten Sex-Praktiken) aber besonders durch hohen Drogenverbrauch (Cocain, Heroin) ihr Immunsystem absolut geschwächt, so daß sonst ungefährliche Viren zu gefährlichen auswuchsen und dem Immunsystem den Rest gaben.

Ansteckungsgefahr existiert nach diesen Erkenntnissen nur dann, wenn ein entsprechend Betroffener mit einem ebenso immunschwachen Menschen direkten Blutkontakt hat. Normal gesunde Menschen (vorausgesetzt ihr Immunsystem funktioniert) haben kaum etwas zu befürchten. Es wurde übrigens auch festgestellt, daß die sogenannten Tests für "Aids" nicht akkurat oder präzise genug sind, um von Wert zu sein. Die beste Vorbeugung gegen die Schwächung des eigenen Immunsystems ist also eine gesunde Lebensweise und richtige Ernährung.

Die wirkliche Krise, so resümiert "Raum & Zeit", scheint die Ignoranz und das medizinische Verneinen der massiven Anzahl von Daten zu sein, die eine total andere Erklärung für das Phänomen "Aids" unterstützen. Die Milliardengewinne der Hersteller des "Aids"Tests und harter chemischer Pharmazeutika wie AZT sprechen eine deutliche Sprache.

bm

Diagnoseirrtum macht krank

Mit hyperpräzisen Analysegeräten lassen sich auch beim gesündesten Patienten noch winzige Anomalitäten (Blutdruck, Zuckerwerte) registrieren. Der Patient wird also erst durch die Diagnose "krank". Deshalb fordert Professor Helmut Gillmann von der Saarländisch-Pfälzischen Internistengesellschaft eine Rückkehr zur altbewährten Hausarztpraxis, die sich auf Befragen und einfache Untersuchungen beschränkt. Die reichten völlig aus.

HEILENDE WEGE

Mitwirkende:
Richard BAKER-ROSHI (Zazen)
Peter CADDY (Heilende Stimme, Neues Zeitalter)
Das ERSTE IMPROVISIERENDE STREICHORCHESTER
Reinhard PLATINSCHLER (Heilende Schwingungen, Rhythmusmassage)
Dino GÜNING (Schamanische und orientalische Musik-Therapie)
Albert HOFMANN & Christian RÄTSCH (Heilige Pflanzen der Mexikanischen Götter)
Paul HORN & David FRIESEN mit dem MUSIKENSEMBLE VON BENARES
Jean HOUSTON (Die neue Geschichte der Erde)
Michael M. JUNIUS & Gerhard KISSEL (Kabbala)
Torsten LUTZ (Die Heilung unserer Städte – Die Zukunft unserer Lebensweit)
Stephano SABETTI (Die Wiederentdeckung der Heilkunst – Lilly Ervin Methode)
Ilmari SKOGIKA (Der Geist des Schamanen)
SUN BEAR (Die Medizin der Erde)
A.&M.L. STANG (Heilen aus geistiger Kraft)
Kazuaki TANAHASHI (Zen – Kalligraphie)
Hildegunde WÖLLER (Der lebendige Geist)
Peter ZÜRN (20 Jahre Frankfurter Ring)
u.v.a.m.

Ein festliches Programm mit Musik, Meditation, Bewegung und vielen Freunden aus 20 Jahren spiritueller Arbeit.

Pfingsten, 13.–15.5.1989
Kurhaus-Hotel Maritim, Bad Homburg v.d.H.

Gesamtkarte: DM 300.– Tages-/Abendkarten vor Ort
Ausführliche Information auf Anfrage.
Änderungen vorbehalten.

20 JAHRE
FRANKFURTER RING

Einführungs-Kurse:
ALEXANDER-TRAINING (Reich Feuchter)
ASTROPSYCHOLOGIE (Hans P. Sauerwein)
ATEM & YOGA (Helga Merkert)
ATEMTHERAPIE (H. & V. Langguth)
BRAIN-TECH (Lutz Berger)
EUTONIE (Gerda Alexander / Blumenthal)
FARBTHERAPIE (Mechthild Engelhorn)
FELDENKRAIS (Roland Gillmayr)
GESTALTTHERAPIE (T. & G. Bungardt)
HEMI-SYNC (Andrzej Slawinski)
HOOPONOPONO (Luise Cerkez)
INTEGRATIVES SEH-TRAINING (W. Hätscher-Rosenbauer)
MEDITATIVES TANZEN (Gisela v. Nasa)
SHIATSU (R. Kaltbrenner & R. Wilkins)
SOMA-MASSAGE (R.& M. Linders)
TAICHI-TANZ (Andreas Hofmann)
YOGA (Gisela Ostendorff)
u.v.a.

Film:
BACH-BLÜTENTHERAPIE (Mechthild Scheffen)
Video:
ZEN-KALLIGRAPIE „Stop the Arms Race Or..." (Kazuaki Tanahashi)
Ausstellung:
DIE HEILUNG UNSERER STÄDTE (Rüdiger Lutz)

Information und Anmeldung: FRANKFURTER RING e.V, Kobbachstr. 12, D-6000 Frankfurt 50, Telefon (0 69) 51 15 55

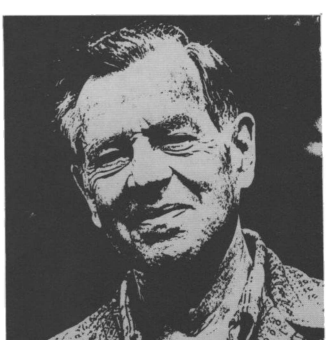
Workshop in der Toskana mit Klausbernd Vollmar Kaye Hoffmann Monika Mann
vom 16. - 30.7.1989
Sexualität als beglückende Lebensenergie

Landhaus in traumhafter Umgebung.
Vollpension, biologische Verpflegung aus eigenem Anbau.

Inklusivpreis 1900 DM

Anmeldung und Information:
Chiron e.V., Tel. 0228 / 61 25 77
5300 Bonn 1, Argelanderstr.81

ZUR PERSON



Der 83jährige Joseph Campbell wird von vielen als der größte Mythenkenner der Welt angesehen. Das Gebiet der Mythenforschung, das früher von Theologen beherrscht wurde, hat durch Campbell eine Erweiterung durch interkulturelle Forschungen erhalten, die die Mythen für den persönlichen Gebrauch wie in Helden- und Traumreisen fruchtbar machten. Das wichtigste Buch Campbells in dieser Hinsicht DER HEROS IN TAUSEND GESTALTEN hat auch in der BRD besonders in der Therapiebewegung eine freudige Aufnahme gefunden.

INTERVIEW

JOAN MARLER

REISE IN DIE [redacted] MYTHEN

Ich lernte die Arbeit Joseph Campbells 1970 kennen, als ich zum ersten Mal DER HEROS IN TAUSEND GESTALTEN las. Bis spät in die Nacht saß ich da, dachte über jede Zeile nach und fühlte, wie dieses Buch in der Beschreibung mythologischer Motive mit meiner eigenen inneren Reise zusammenhing. So erging es vielen. Plötzlich, nachdem dieses Buch über 20 Jahre in den Regalen der Buchläden geschlummert hatte (wie auch andere Bücher Campbells), wurde es von einer Generation entdeckt, die jenseits der verknöcherten Formen westlicher Religionen nach klareren Einsichten in die Tiefe des menschlichen Geistes suchte.

Die Leidenschaft, die Campbells Studien, Meditationen, seine Schriften und seine Vorträge prägte, begann für ihn als Kind in New York, als seine Eltern mit ihm in den Madison Square Garden in eine Wild-West-Show Buffalo Bills gingen. Dort sah er die "wilden" Indianer, die direkt aus ihren Gebieten hierher gebracht worden waren. Damals war Campbell gerade 12 Jahre alt und ein frühreifer Kenner der amerikanischen Indianer. Er hatte die gesamte wichtige ethnologische Literatur des New Yorker Bibliothekssystems zu diesem Thema gelesen.

Campbell studierte dann mit Auszeichung Biologie und Mathematik an der Columbia Universität und schrieb seine Examensarbeit an den Universitäten zu Paris und München über die Artusepik. In Europa beschäftigte er sich mit Sigmund Freud, C.G. Jung, James Joyce (dessen Werk in USA verboten war), Thomas Mann, mit hinduischer Mythologie und mit Buddhismus. Das alles stellte plötzlich die starren Formen seiner strengen katholischen Erziehung in Frage, und er bemerkte die gleichen Motive in den verschiedenen Mythologien. Als Campbell nach Amerika heimkehrte, brach der Aktienmarkt zusammen. Er war 25 Jahre alt, ohne Aussicht auf Arbeit. So verbrachte er die nächsten Jahre mit Lesen.

Während dieser Zeit unabhängigen Studiums begann Campbell, seine kulturvergleichende Methode zu entwickeln und sie auf Literatur, Psychologie, Mythologie und die Weltreligionen anzuwenden. Er fand einen Kern oder "grundsätzliche Ideen", die in allen spirituellen Disziplinen ausgedrückt wurden, ohne von den speziellen geographischen Verhältnissen beeinflußt zu werden.

Joseph Campbell

Campbells Untersuchungen der kulturellen und spirituellen Unterschiede von Orient und Okzident erwiesen sich als wertvolle Hilfe zum Verständnis unserer eigenen Kultur und zeigten Motive auf, die wir mit der gesamten Menschheit teilen. Viele andere Forscher beziehen sich auf diese grundsätzlichen und ersten Studien.

Campbells Arbeit wurde wohl am meisten von C.G. Jung beeinflußt. Er lieferte das Werkzeug, symbolisches Material von einem psychologischen Standpunkt aus zu verstehen. Campbells Ansatz, daß Mythologien aus der gleichen Quelle wie die Träume stammen, findet seine Parallele in Jungs Beschreibung der Archetypen.

Allerdings geht Campbell noch über Jung hinaus, wenn er feststellt, daß Mythen aus einem energetischen System des menschlichen Körpers stammen, welches auf die Psyche und die menschliche Einbildungskraft wirkt. Die hauptsächliche Funktion der Mythologie besteht nach Campbell darin, das Individuum in die kulturellen Strukturen zu initiieren, die tiefere psychische Ebenen ansprechen. Hier fällt der Mangel mythologischer Strukturen des Westens auf, denn seine kulturellen Formen sprechen hauptsächlich ökonomische und politische Motive anstelle von spirituellen Werten an. Statt nach innen werden wir nach außen hin orientiert. So entsteht ein Gegensatz von Körper und Geist.

"Wir können nicht die neuen Mythologien voraussehen, denn Mythologien sind keine Ideologien, sie werden nicht mit dem Verstand gemacht, sondern stammen aus tiefen kreativen Zentren unterhalb der menschlichen Psyche", sagt Campbell. "Mythen sollten den menschlichen Geist für das Unsagbare des Universums und das Geheimnis des eigenen Selbst öffnen." Wie können wir dem Chaos der Postmoderne entgehen und einen neuen Mythos finden? Campbell bezieht sich in seiner Antwort auf die Artusepik: "Wenn ein Ritter der Tafelrunde den Weg eines anderen ging, dann verirrte er sich. Wo es einen Weg gibt, da ist ein anderer gegangen. Jeder muß seinen eigenen Weg finden, und genau das macht die Initiative und Kreativität der modernen Zeit aus. Keiner kann einem eine Mythologie geben. Die Bilder, die für jemanden bedeutungsvoll sind, findet er in seinen Träumen, in seinen Visionen und Handlungen, deren Qualität man erst erkennen kann, wenn man von ihnen berührt worden ist."

J.M.: Sie schrieben ein Buch THE INNER REACHES OF OUTER SPACE: METAPHOR AS MYTH AND AS RELIGION (dieses Buch ist noch nicht ins Deutsche übersetzt). Wie kamen Sie zu diesem Thema?

J.C.: In den religiösen Vorstellungen bedeuten äußere Abenteuer immer innere Erlebnisse. So bezieht sich z.B. die Himmelfahrt eines Gottes auf den Abstieg in unser Innerstes. Im Christentum heißt es, das Himmelreich liegt in Euch. Die Vorstellungswelten der Religionen stellen Metaphern der menschlichen Bedingungen und der spirituellen Kräfte dar. Die Metaphorik beschreibt das Äußere und meint die Bedingungen des Inneren.

J.M.: Geht es in diesem Buch in erster Linie um dieses Thema?

J.C.: Der Untertitel "Metapher als Mythos und Religion" soll andeuten, daß die Metapher im Mythos das Innere bezeichnet. Die Metapher zeigt an, was in einem selbst geschehen sollte. Die Mächte des Himmels schlummern in einem selbst.

J.M.: Schrieben Sie dieses Buch als Reaktion auf ein Wörtlichnehmen der Religion, das zur Zeit in Mode ist?

J.C.: Nein. Ein Interviewer sagte einmal zu mir: "Der Mythos ist eine Lüge" und ich antwortete, daß Mythen Metaphern seien. Der Interviewer verstand nicht den Begriff Metapher und wußte nicht, worauf sich Mythen und Religionen beziehen. Er dachte, sie bezögen sich auf Fakten und sah sie so als Lügen an. Die Metaphern beziehen sich auf unser inneres Leben und auf die Grundbedingungen unseres Menschseins.

J.M.: Würden Sie sagen, daß der Mythos sich verflüchtigt, wenn man ihn zu konkret auffaßt?

J.C.: Ja. Er geht verloren. Wenn jemand davon ausgeht, daß sich der Mythos auf das Symbol bezieht und nicht auf etwas, was mit dem Symbol gemeint ist, dann ist das so, als ob jemand in ein Restaurant geht und statt ein Gericht zu bestellen die Speisekarte aufißt.

J.M.: Wie hat sich ihrer Meinung nach während der vergangenen 30 – 40 Jahre in der breiten Öffentlichkeit die Bereitschaft entwickelt, solche Dinge aufzunehmen?

J.C.: Der Wunsch, Mythen und ihre spirituelle Bedeutung zu verstehen, hat sich sehr verstärkt. Für die Kirchen ist es zum Problem geworden, daß kaum noch jemand die überlieferten Botschaften wörtlich nehmen kann. Sowas kann es doch nicht geben: Jesus kann doch nicht zum Himmel aufgefahren sein, denn wo soll dieser Himmel sein? Wenn die Geschichte von der Himmelfahrt sich auf einen konkret vorgestellten Himmel bezieht, dann kann man sie nicht glauben. Aber wenn jemand versteht, was mit dem Symbol gemeint ist, dann kann auch dieses Symbol zu einem leitenden Prinzip seines Lebens werden. Der Einfluß der östlichen Gurus, der Roshis und Rinpoches rührt daher, daß sie über die tiefere Bedeutung ihrer Symbole sprechen. Sie benutzen die Symbole auf eine angemessene Art und Weise.

J.M.: Sie haben einmal gesagt, daß die Essenz unserer Weltreligionen identisch ist, daß nur die Erscheinungsformen wechseln.

J.C.: Wenn die Angehörigen von kontemplativen Orden der katholischen Kirche tatsächlich meditieren und Erfahrungen mit spirituellen Kräften erwerben, dann merken sie, daß die Bilderwelt, die diese Erfahrungen ausdrücken soll, stimmig ist. Ein Freund von mir hat einen Kongreß kontemplativer katholischer Orden in Bangkok besucht und herausgefunden, daß kontemplative christliche und buddhistische Mönche sich ohne Schwierigkeiten verständigen konnten. Nur die Leute, die die Metaphern zu konkret

Joseph Campbell

nehmen, betonen ständig die Unterschiede zwischen den religiösen Traditionen. Den sehr meditativen Religionen geht es in erster Linie um die Beschaffenheit der menschlichen Psyche. um den Geist und seine Möglichkeiten und um die Erweckung von Zielen und Idealen, die das Niveau des weltlichen Lebens weit überschreiten.

J.M.: Sie haben im Zusammenhang mit der Entwicklunmg der jüdisch-christlichen Tradition über die Erhebung einer örtlichen Gottheit zum Universalgott gesprochen. Verschleiert dies nicht von vornherein ein solches Bewußtsein?

J.C.: Ja, ich glaube schon. Letztlich bezieht sich das Wort "Gott" auf etwas, das vollständig und gänzlich jenseits des menschlichen Begreifens liegt. Zu denken, du hättest es begriffen und jemand anderes nicht, zu denken, dein Gottesbild sei das richtige, ist schon Götzendienst. Der Wortschatz der jüdisch-christlichen Religionen verführt zu dieser Verirrung. Im Osten weiß jeder, daß alle Gottesbilder nur Metaphern für das Geheimnis sind.

J.M.: Ich würde mich jetzt gerne einem anderen Punkt zuwenden. Was meinen Sie denn mit der "Großen Wende"?

J.C.: Die großen archaischen alten Mythologien zielen im Grunde alle darauf, die Natur des Einzelnen und der Gesellschaft in Einklang mit der Natur der Welt zu bringen. Seit dem ersten Jahrtausend v. Chr. aber ist in Europa und besonders in Kleinasien die Überzeugung entstanden, daß die Natur nicht gut ist, daß man sich also besser nicht auf sie einläßt. Schopenhauer sagte: "Das Leben ist etwas, das es besser nicht gäbe." Entsprechend hat sich ein Rückzug vom Leben entwickelt. Man denkt sich die Erleuchtung als Erlösung von der Natur statt als Erlösung vom Nichtverstehen der Natur. Tod ohne Wiederkehr wird zum Ziel.

In unserer Tradition hat sich das im Mythos vom Paradies und vom Sündenfall niedergeschlagen. Die Natur ist verderbt, mit Sünde behaftet und der Mensch ebenso. Dem entspricht der Gedanke der Erbsünde, die Idee, daß uns das Göttliche nicht offen steht, daß wir dazu erst einer besonderen Offenbarung bedürfen. Demgegenüber gehen die älteren (und natürlich auch jüngeren) Traditionen davon aus, daß der Geist von vornherein im Einklang mit dem ist, was man den Geist Gottes nennen könnte. Der Geist muß von falscher Furcht und Hoffnung gereinigt werden, um mit sich selbst wieder in Einklang zu kommen. Mit der "großen Wende" und der Lehre vom "Sündenfall" ist das Ziel verbunden, die Natur zu verbessern, statt mit ihr in Harmonie zu leben.

J.M.: Die Epoche der "großen Wende" ist wichtig, wenn man verstehen möchte, weshalb wir den Schritt getan haben von der Betrachtung der Erde als Mutter, die uns geboren hat und zu welcher wir zurückkehren werden, zu der Ansicht, die Erde sei ein Zufluchtsort, ein Ort, wo wir die Herrschaft über die Natur ausüben müßten. Dieser Anspruch hat uns die Zerstörung der Natur beschert. Vielleicht bricht jetzt die Zeit der großen Umkehr an.

J.C.: Die große Umkehr ist notwendig und es ist wichtig, daß wir es sind, die diese Umkehr erleben – z.B. in der Umweltschutzbewegung. Den Anfang von dem allen finden wir gleich zu Beginn der GENESIS mit dem Sündenfall und der Vorstellung, daß der Mensch der Meister über diese Natur ist. Als der Darwinismus populär wurde, reagierten die Menschen heftig darauf, daß sie mit dem Tier in Verbindung gebracht wurden. Natürlich sind wir eins mit dem Tierreich, und allmählich wenden wir uns wieder der Natur zu. So beginnen wir wieder das Wunder des Lebens zu erleben.

J.M.: In Ihrem Buch "Occidental Mythology" (dtsch.: Lebendiger Mythos) führen sie über das Garten-Eden-Motiv aus, daß es auf das viel ältere Motiv der Frau mit Baum und Schlange zurückgeht. Wie wurde dieses Motiv zu der Tragödie, die wir heute alle kennen?

J.C.: Der historische Hintergrund ist wohl bekannt: Die Siedler von Mesopotamien und Kanaan waren als frühe Bauern eng der Natur verbunden. Die Naturkräfte waren diejenigen der Frau – das Gebären und Ernähren – und so ist das Bild der Göttin in bäuerlichen Gesellschaften vorherrschend. Im 4. Jahrtausend v. Chr. nahmen die syrisch-arabischen Wüstenstämme dieses Gebiet ein und brachten eine völlig andere Mythologie. Es war die Mythologie nomadischer Krieger, die Viehzüchter waren und eher eine bewegliche Gesellschaft als eine stabile, geerdete darstellten. Ihre Götter waren Kriegsgötter. Als sie in das bebaute Land vordrangen, das eine höhere Kultur als die ihre besaß, fanden sie sich im Widerspruch mit den Mythologien der Menschen dort. Sie übernahmen viele dieser Mythen und verwandelten die frühe Große Göttin so, daß sie in ihre Kriegsideologie paßte.

J.M.: Geschah dies zur gleichen Zeit, als angenommen wurde, daß die "gute Natur" verderbt und verbesserungswürdig sei?

J.C.: Ja. Man sieht z. B. im Alten Testament gut, wie Menschen, die sich nicht an die Naturgesetze halten, viele künstliche Gesetze benötigen. Gott muß dem jüdischen Volk alle möglichen Gesetzen geben, da es nicht naturgemäß lebt.

J.M.: Ist das eine Art Exil?

J.C.: Es ist ein Exil wie das Paradies. Gott stellte zwei Wächter an dessen Tor, so daß der Mensch nicht am ewigen Leben teilhaben konnte. Wohingehgen im Buddhismus, Hinduismus und der frühen sumerischen Kultur es nun gerade darum ging, den Garten zu betreten und den Baum zu genießen.

J.M.: Um die Metapher der Rückkehr zum Paradies zu verstehen, müssen wir von geographisch-historischen Bezügen zu etwas anderem vorstoßen.

J.C.: Man kann die Erde und das Land, auf dem wir leben, als Metapher für den Geist, die Schönheit und die Wunder der Natur sehen. Das taten die frühen Religionen. Für uns ist das gelobte Land irgendwo anders, weil all unsere religöse Metaphorik sich auf Isreal bezieht. Eine angemessene heutige Metaphorik bezöge sich

auf das Hier und Jetzt. Die Welt ist Gottes Garten und dennoch wird sie aus ökonomischen und anderen Gründen ausgebeutet.

J.M.: Unser Planet ist jetzt das gelobte Land, das wir ehren müssen, um zu überleben.
J.C.: Einer der Astronauten beschrieb die Erde als Oase in der Wüste des Weltraums. Er erkannte die Erde als das gelobte Land.

J.M.: Könnte man sagen, daß die "große Wende" noch heute unser Leben beeinflußt?
J.C.: Die "große Wende", seit der man annahm, daß die Natur schlecht sei, brachte die Naturbeherrschung hervor. Es ist an der Zeit, diese Idee aufzugeben und zum Guten des Planeten wie ein Volk zu handeln.

J.M.: Es ist wichtig zu sehen, daß die Frau mit der Natur verbunden wird und so ebenfalls unterdrückt wurde. Das neue Naturverständnis muß auch auf die Rolle der Frau bezogen werden.
J.C.: Heute wird die Rolle der Frau als Ernährerin und Gebärerin nicht mehr selbstverständlich gewürdigt. Dies sind heroische Taten; doch diese Erkenntnis ist verloren gegangen, und so wollen viele Frauen lieber Männer sein. Sie erkennen nicht mehr ihre eigene "Wundertätigkeit" und ihre Bedeutung als Gefäß des Lebens.

J.M.: Das Heroische bei der Frau mit ihrer Biologie zu verbinden, könnte leicht ein anderer Weg sein, sie ans Haus und das Gebären zu binden.
J.C.: Ja. Frauen betätigen sich heutzutage in anderen Lebensbereichen. Aber was immer sie tun, sollten sie als Frauen und nicht als Pseudo-Männer tun.

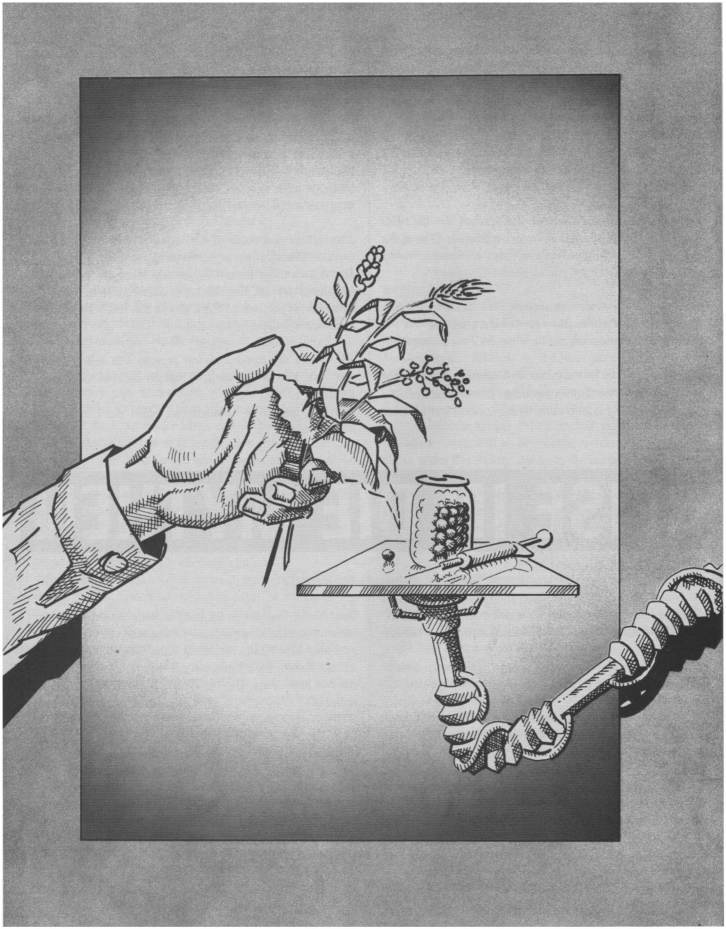
J.M.: Kann eine Frau, die sich gegen Haus und Kinder entscheidet, auch in dieser Rolle eine Frau sein?
J.C.: Ja, z.B. in den Geisteswissenschaften und der Kunst, dort können Mann und Frau gleichberechtigt zusammenarbeiten. Wenn sie jedoch in einen typischen Männerbereich wie z.B. das Kriegshandwerk geht, weiß ich auch nicht, was dann geschieht.
J.M.: Sehen sie den Künstler als eine Art Boddhisattva an?
J.C.: Natürlich! Ich sehe den Künstler als denjenigen, der uns wieder mit dem gelobten Land bekannt macht, mit dem gelobten Land des Hier und Jetzt. Er schafft die Vision des Wissens um das geistige Licht, das die Welt durchleuchtet und das manche von uns dennoch nicht sehen. Im sog. Thomasevangelium sagt Jesus: "Das Reich des Vaters liegt auf Erden, doch keiner sieht es". Der Künstler sieht es und er kann es uns zeigen. Die wahre Botschaft der Kunst liegt in der Beschwörung der Schönheit des Hier und Jetzt. Weder Natur noch Welt müssen sich ändern, sie sind göttlichen Geistes. Allerdings kann man die ganze Fülle der göttlichen Schönheit nicht wahrnehmen, wenn man immerzu nach Bewegung und Veränderung verlangt.

J.M.: Würde eine solche Kunst, wenn sie richtig verstanden wird, die Menschlichkeit in jedem von uns verstärken?
J.C.: Ach du lieber Himmel – verstärkt Kunst die Menschlichkeit? Kunst erweckt Menschlichkeit. Aber eine Menschlichkeit, die nichts mit politischer Theorie gemein hat. Politische Theorien nutzen einer Gruppe, Humanität allen.

J.M.: Welch ein Paradox: Indem man in sein tiefstes Innere geht, setzt man gerade das frei, daß für die Außenwelt unerläßlich ist.
J.C.: Sein Inneres zu harmonisieren, öffnet das Herz für das Menschliche. Das ist kein Rückzug, sondern die Ablehnung der der entfremdeten Menschlichkeit der Sozialtheorie. Der Künstler geht über diese hinaus. Strindberg sagte: "Alle Politiker sind einäugige Katzen. Die einen sehen mit dem rechten, die anderen mit dem linken Auge, aber die Künstler sehen mit beiden Augen zugleich."

J.M.: Wir leben in einer Zeit, in der wir den Verfall der Erde in den Griff bekommen müssen. Welche Lösungen können sie anbieten?
J.C.: Die Position meiner Bücher ist die eines Astronauten auf dem Mond, der Bilder von der Erde aufnimmt. Man sieht die gesamte Erde ohne nationale Grenzen. Ich versuche eine Position jenseits der Gegensätze einzunehmen, indem ich die Welt der Metaphern nicht in ihrer Beziehung zu sozialen und politischen Problemen sehe, sondern als Bezugspunkt für tiefe Probleme des Menschseins. Diese Welt öffnet uns das Herz und die Augen für die Wunder unserer Welt, und so kann die Menschheit, glaube ich, gerettet werden.

REISE IN DIE MYTHEN



MEDIZIN AM SCHEIDEWEG

Die Kosten für medizinische Behandlung in der Bundesrepublik sind inzwischen auf über 250 Milliarden DM gestiegen, darunter 5 Milliarden für pharmazeutische Produkte, der andere Teil für Arzt-, Krankenhaus-, Apparate- und Heilhilfsmittelkosten und Forschung. Dieser gigantische Betrag macht bereits ein Viertel des Bruttosozialproduktes aus. Allein die Verwaltungskosten der Krankenkassen betragen 6 Milliarden DM. Diverse Kosten für Versicherungen – wie Unfall-, Renten- und Lebensversicherung – deren Beiträge direkt oder indirekt mit Krankheiten (z.B. Invalidisierung, Pflege) oder Berufskrankheiten und -unfällen zu tun haben, kommen hinzu. Wenn man das Bruttosozialprodukt, das sich durch jede gesellschaftliche Leistung, also auch ärztliche Behandlung erhöht, genau aufschlüsselt, hat die Hälfte der Kosten direkt oder indirekt mit Krankheit und Invalidität zu tun.

Wen wundert es da noch, daß die Medizinindustrie und ihre Vertreter eine einflußreiche Macht in unserem Land darstellen, eine Macht, die sich verständlicherweise selbst reproduziert – das alternative Medizinangebot eingeschlossen. Die Medizinindustrie existiert natürlich, weil es Krankheiten und Unfälle gibt. Krankheiten und Unfälle ergeben sich zum größten Teil aus den Lebensumständen (und zum geringsten Teil aus genetischen Ursachen – weshalb das Argument der Gentechnologie, durch Genforschung Erbkrankheiten zu mindern, in erster Linie auf Eigeninteressen dieser Industrie beruht).

Deshalb möchte ich behaupten, daß die einzig wirkliche Medizin eine vorbeugende ist. Die chinesische Überlieferung berichtet von einem Kaiser, der seine Ärzte dafür bezahlte, daß sie Krankheiten verhinderten, und sie bestrafte, wenn er krank wurde (auch wenn Sie ihm dann helfen konnten). Doch Vorbeugung ist eine gesellschaftspolitische Aufgabe, keine rein medizinische – wobei hier selbstverständlich eine Wechselwirkung besteht. Wenn die medizinische Wissenschaft einseitige Gesundheits- und Krankheitsmodelle zur Verfügung stellt, die dann als einzig richtige gelten und verbreitet werden, ist der Bürger weitgehend von diesen Meinungen beeinflußt und kann keine Selbständigkeit in Gesundheitsfragen entwickeln. Das Fach "Gesundheit" fehlt wohl deshalb auch in den Schulen. Die genannten Zahlen verhindern eine wirksame Aufklärung über Gesundheitsfragen und die vielfältigen Behandlungsmodellen im Falle einer Krankheit.

DER GLAUBEN IN DER MEDIZIN

Ärzte haben in Deutschland die Freiheit, jede Therapiemaßnahme zu ergreifen, die sie für richtig halten. Die Mehrheit folgt jedoch – bedingt durch Ausbildung und Ideologie – der sogenannten schulmedizinischen Methode. Doch die Wissenschaft, die hinter dieser Methode steht, wird auch zu einer Glaubenssache, wenn sie wie eine religiöse Institution ängstlich über ihre Postulate wacht. Bis sich neue Theorien und Erkenntnisse durchsetzen können, müssen viele Widerstände überwunden werden. Ein gutes Beispiel dafür ist die Evolutionstheorie Darwins, die nun seit 100 Jahren regiert und wie ein unumstößlicher Glaubenssatz in Lexika und Schulbüchern festgeschrieben ist, obwohl sie von der neuen Biologie und Genetik widerlegt wurde.[1]

Schlimmer noch – weil es den Menschen unmittelbar betrifft – ist das längst überholte mechanistische Wissenschaftsmodell in der Medizin. Dabei geht es um Wissenschaftspolitik, nicht um unsere Gesundheit. "Es geht um die Durchsetzung von weltanschaulichen Dogmen, die aus wissenschaftlichen Erkenntnissen abgezogen, verselbständigt und verfestigt werden. Nur dies erklärt die Vernachlässigung der eigentlichen gesundheitspolitischen Aufgaben."[2]

Die Macht und der Einfluß der modernen "Schulmedizin" begann vor 93 Jahren mit der Einführung von Aspirin als Schmerzmittel, das nicht, wie die seit dem Altertum bekannten Opiate, süchtig machte. 1898 wurde sogar Heroin als Hustenmittel auf den Markt gebracht. Mit der Isolierung therapeutisch wirksamer Substanzen war der siamesische Zwilling Chemiemedizin geboren. Der bekannte Aufstieg der Pharmaindustrie aus den Farben- und Schießpulverfabriken ist ohne diese Verbindung nicht denkbar. Nachdem das Aspirin erfunden worden war, roch die Industrie Verdienstchancen und konzentrierte sich auf weitere Wirkstoffe, zuerst aus Pflanzen (Digitalis, Curare, Cocain, Chinin usw.) und dann auf deren synthetische Produktion, die ja bil-

liger ist. Von den über 50.000 synthetischen Präparaten hält die Weltgesundheitsorganisation (WHO) gerade 300 Präparate für erforderlich. Die wirksamsten Medikamente stammen aber immer noch aus der Natur, denn es ist bis heute noch nicht gelungen, die Wirkung einer einzigen Heilpflanze zu kopieren.

Die kostenträchtige Apparatemedizin wurde erst nach 1945 möglich, nachdem technische Entwicklungen auf anderen Gebieten den Glauben an die technische Machbarkeit von allem, also auch der Heilung, gefördert hat. Viele aufwendige Geräte dienen der Diagnose und der Überwachung von Patienten. Hat ein Arzt solch ein teures Diagnoseinstrument erst einmal angeschafft, muß es sich armortisieren. Hier liegt die tiefere Ursache für so manches EKG.[3] Selbstverständlich sind Apparate in der Medizin nützlich, denken wir nur an Operationen mit Lasern, die viel sanfter schneiden, weniger Blutverlust verursachen und das Gewebe schneller verheilen lassen. Röntgenuntersuchungen bei Knochenbrüchen sind natürlich auch nützlich, und neue, weniger strahlenbelastende Apparate sind genauer und sicherer. Vor allem in der Chirurgie – besonders im Bereich der Notfallversorgung – kann die Schulmedizin Erfolge vorweisen. Aber gerade diese Erfolge, möglich durch hervorragende Kenntnisse der menschlichen Anatomie, sind die Grundlage des Glaubens an den "Maschinenmensch", der wie ein Automobil repariert werden kann. Organtransplantationen und moderne Prothetik sind spektakuläre "Fortschritte".

Der Glanz dieser Seite der Medizin trübt den Blick für die Erkenntnis, daß der Mensch eben keine Maschine ist, sondern ein lebendiger, sich selbst regulierender Organismus. Jeder Eingriff in diese Selbstregulation bringt Probleme mit sich. Wer glaubt, mit der Entfernung eines Tumors vom Krebsgeschehen befreit zu sein, wird bald eines anderen belehrt. Jährlich erkranken 250.000 Menschen an Krebs und lassen die Rate von etwa 700.000 noch lebenden Krebspatienten anschwellen. Auf Heilung warten außerdem noch Millionen von Menschen, die an Rheuma, Diabetes, Herz-Kreislaufbeschwerden, Multiple Sklerose, Allergien oder anderen Krankheiten leiden. Kaum bekannt ist, daß es gegen Influenza, die wirkliche (und nicht mit einer Erkältung zu verwechselnde) Grippe, keine Heilmittel gibt.[4]

Der ganzen Kostenexplosion zum Trotze gibt es immer mehr kranke Menschen, die schlecht und recht mit ihrer Krankheit leben. Und obwohl die Schulmedizin große Probleme hat, rückt sie auch da nicht von ihrer einseitigen Position ab, wo sie erfolglos bleibt. Eine absurde Verdrehung ist es, der Statistik die hohe Zahl der Erkrankungen anzulasten, wie es der Wirtschaftswissenschaftler Walter Krämer im "Spiegel" (Nr.11/89) gemacht hat. Natürlich gibt es statistisch gesehen weniger Kranke, wenn diese früher sterben. Doch das ändert nichts an der Tatsache, daß mit allopathischen Behandlungen keine höhere *Heilungsquote* erzielt wird. Mit Hilfe von Apparaten und Chemotherapie einen Menschen am Leben zu halten, kann ich nicht als echten medizinischen Fortschritt werten. Allerdings muß ich einschränkend bemerken, daß es fraglich ist, ob Leben ohne Krankheit überhaupt möglich ist. Aber gerade dann sollte keine Heilmethode ausgeschlossen werden, man noch keine Erklärung hat, ablehnt. Ein forschender Geist läßt keine Hypothese außer acht, zumindest solange, bis nicht das Gegenteil bewiesen wurde.

Die moderne Medizin hat so in vieler Hinsicht die Rolle einer Religion übernommen: Sie hat ein Glaubenssystem (die "Wissenschaft"), eine Priesterkaste (die Ärzte), Tempel (die Krankenhäuser und medizinischen Hochschulen), Altardiener und Vestalinnen (Krankenschwestern, Pfleger etc.), Kleidung, eine Fürstenklasse, welche die Kirche unterstützt (Pharmakonzerne, Versicherungsgesellschaften, Staat), Ablaßverkäufe (Honorare), eine Geheimsprache und ein Glaubensbekenntnis.[5]

Um die Macht dieser Religion zu brechen, muß eine zweite Aufklärung stattfinden: die Befreiung des Patienten aus der Abhängigkeit der "Fürsorge" des Staates und der Medizinindustrie, die ein unsägliches Konkordat eingegangen sind: die Schulmedizin bestimmt die Normen, der Staat segnet diese ab und verteidigt sie gegen Modelle, die diesen Normen widersprechen. Der Streit um bewährte Na-

„Nur wenige informierte, aufgeschlossene Ärzte wenden sich einem ganzheitlichen Modell von Krankheit und Heilung zu, einem Modell, das sogar 'wissenschaftlicher' ist, da es andere, höhere Dimensionen des Krankheitsgeschehens in den Blick bekommt."

Nur wenige informierte, aufgeschlossene Ärzte wenden sich einem ganzheitlichen Modell von Krankheit und Heilung zu, einem Modell, das sogar "wissenschaftlicher" ist, da es andere, höhere Dimensionen des Krankheitsgeschehens in den Blick bekommt. Denn ein Weltbild, das Dimensionen vernachlässigt, ist keineswegs wissenschaftlich. Unwissenschaftlich ist es auch, wenn man Dinge, die noch nicht erforscht sind oder für die

turheilmittel macht dies überdeutlich. Die Aufmerksamkeit, die der Staat nachweislich unschädlichen Mitteln (wie Kräutern, homöopathischen Potenzen und Vitaminen) widmet, steht in keinem Verhältnis zu den Profiten, die die einschlägige Industrie mit dem Verkauf fragwürdiger pharmazeutischer Mittel macht, um von Alkohol, Tabak und anderen gesundheitsschädlichen Produkten einmal ganz zu schweigen.

Es hat lange gedauert (und dauert noch an), bis die christliche Kirche in Europa einen Teil ihrer Macht abgeben mußte. Es bedarf harter politischer und aufklärerischer Arbeit, um die Medizinindustrie zu entmachten. Dennoch können wir jetzt schon – ohne den mühsamen Weg der politischen Ochsentour – das herrschende System wirksam boykottieren: durch Vorbeugung und Selbstheilung. Je weniger Menschen die Medizinindustrie in Anspruch nehmen müssen, weil sie sich gesund ernähren oder Behandlungen machen, die sanft und ohne Nebenwirkungen heilen oder helfen und oft nicht so kostspielig sind, umso schneller kann die Macht des herrschenden mechanistischen Medizindogmas eingeschränkt werden – und wir gewinnen die Macht über unseren eigenen Körper und Seele zurück.

VORBEUGUNG IST BESSER ALS HEILEN

Es ist uns sofort möglich, die Kosten für medizinische Versorgung wesentlich zu verringern. Der Kinderarzt Dr. Mendelsohn schrieb einmal, daß wirksame Vorbeugung beim Stillen der Kinder mit Muttermilch beginnen muß. Muttermilch stärkt das Immunsystem des Kindes und macht es weniger anfällig für Krankheiten. Damit die Muttermilch gesund ist, muß sich die Mutter natürlich vollwertig ernähren – und im Zeitalter chemischer Verseuchung und Radioaktivität bedarf es noch zusätzlicher Maßnahmen, um die Schädigung der Muttermilch zu verringern. Leider ist Muttermilch in vielen Fällen höher belastet als Kuhmilch oder andere Milchsubstitutionspräparate. Doch wenn die zukünftige Mutter rechtzeitig, d.h. schon vor einer geplanten Empfängnis, ausreichend informiert und dafür sorgen würde, durch geignete Ernährung und Nährstoffsupplemente (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Kräuter) den Körper zu entgiften, verschwindet dieses Problem.[6] Dr. Mendelsohn sagt: "Wenn also die Kinderheilkunde die Flaschennahrung verliert – und all die damit verbundenen Infektionen, Allergien, Krankheiten und Kindersterblichkeitsraten – wird dieses Fachgebiet nahezu verschwinden." Und Mütter, die gestillt haben, sind wesentlich weniger von Brustkrebs gefährdet.

Es sollte noch erwähnt werden, daß Impfungen? das Immunsystem eines Kindes ebenso schwächen wie die übliche Behandlung von Kinder- oder Infektionskrankheiten mit Antibiotika, die in den meisten Fällen unnötig sind; diese Behandlung wird nur durchgeführt, weil Eltern und Ärzte Angst haben, das Kind würde Masern und Grippe, Keuchhusten und Scharlach mit anderen Behandlungen nicht gut überstehen. Das Problem ist, daß das Immunsystem vieler Kinder bereits von Geburt an geschwächt ist und geschwächt wird, so daß Fieber und Bettruhe häufig nicht mehr allein helfen, die Krankheit zu kurieren. In vielen Fällen werden Antibiotika verabreicht, obwohl diese sogar aus schulmedizinischer Sicht nicht angebracht sind.

Der menschliche Körper ist ein selbstregulierender biologischer Prozeß in Interaktion mit der Umwelt. Deshalb sind Bedingungsfaktoren für Gesundheit und Gesunderhaltung nicht nur gute Muttermilch, Vollwerternährung und Hygiene, sondern auch biorhythmische Lebensführung, geistige Beweglichkeit und Respekt vor der Weisheit der Natur. Ohne harmonische Sinneseindrücke, saubere Luft und gesunde Nahrung werden wir krank.

Unsere Ernährung liefert die Bausteine für den biochemischen Stoffwechselprozeß. Diese Erkenntnis wird in dem Satz ausgedrückt: "Nahrung ist die beste Medizin." Laut einer Umfrage der Frauenzeitschrift "Brigitte" wußten nur wenige der Ärzte etwas über gesunderhaltende Ernährung. Bis zu den Krankenhäuser ist moderne Vollwerternährung überhaupt noch nicht vorgedrungen. Dort gibt es (von Ausnahmen abgesehen) immer noch den seit Jahrzehnten üblichen verkochten "Fraß", der kaum noch einen Gehalt an Nährstoffen hat. Gerade bei kranken Menschen muß auf eine vollwertige Nahrung geachtet werden; Auszugsmehle, Zucker, vitaminarmes Gemüse usw. schädigen den Organismus eines kranken Menschen, anstatt ihm bei der Heilung zu helfen.

Dank moderner Forschungsmöglichkeiten weiß man heute eine ganze Menge über den Einfluß der Nahrung auf den Körper- und Gehirnstoffwechsel. Und diese Erkenntnisse belegen, daß die heutige Medizin sich wieder auf die grundlegenden Tatsachen zurückbesinnen muß: nämlich Vorbeugung und Behandlung durch Ernährung oder Ernährungsumstellung.[8] Doch welcher Arzt oder welches Altersheim weiß davon? Viele Pflegefälle könnten allein schon dadurch vermieden werden, daß man die alten Leute richtig ernährt; dann funktioniert ihr Gehirn besser, ihre Muskeln und das

„Der menschliche Körper ist ein selbstregulierender biologischer Prozeß in Interaktion mit der Umwelt. Deshalb sind Bedingungsfaktoren für Gesundheit und Gesunderhaltung nicht nur gute Muttermilch, Vollwerternährung und Hygiene, sondern auch biorhythmische Lebensführung, geistige Beweglichkeit und Respekt vor der Weisheit der Natur."

Immunsystem sind kräftiger. Sie sind dann nicht mehr auf fremde Hilfe angewiesen.

Wenn nun vom Augenblick der Geburt mit Muttermilch und später mit gesunder Vollwerternährung, Hygiene und natürlicherem Leben wesentliche Vorbeugemaßnahmen getroffen sind, können trotzdem krankhafte Veränderungen im Körper entstehen. Viele dieser Ursachen liegen heute in der Umweltverschmutzung und derRadioaktivität. Schlechte Luft in den Städten und Räumen der Wohnungen (und Krankenzimmer – warum gibt es dort keine Bio-Ionisatoren?) führen ebenso zu Krankheiten wie Streß und psychische Faktoren. Die inzwischen anerkannte Wechselwirkung zwischen Körper und Seele hat jedoch bereits eine Schutzfunktion für viele Ärzte: Wenn eine Krankheit nicht zu diagnostizieren ist, werden psychische Gründe vorgeschoben. Dabei liegen viele psychische Ursachen in körperlichen Störungen, verursacht durch falsche Ernährung, durch Schadstoffe, Nahrungsmittelzusätze und Mineral- oder Vitaminstoffmängel. Wenn tatsächlich psychosomatische Störungen vorliegen, ist das vegetative Nervensystem nicht im Gleichgewicht oder es liegen soziale oder geistige Faktoren zugrunde.

Den psychosomatischen Beschwerden läßt sich vorbeugend begegnen, wenn man die Menschen in die Lage bringt, ihre Probleme kreativ zu bewältigen. Viele Menschen wenden sich deshalb dem vielfältigen Therapie-Angebot des "New Age" zu, das ihnen in vielen Fällen hilft, ihre Probleme aus eigener Kraft anzugehen. Das Ergebnis ist in vielen Fällen eine andere Lebensperspektive, die Fähigkeit, mit Streß umzugehen oder Selbsterkenntnis und Selbstdisziplin, die zu einer veränderten Lebensweise führt. Wenn das Leben kreativ bewältigt wird, fallen viele psychische Krankheitsursachen weg. Es ist bekannt, daß Psyche und Immunsystem zusammenhängen; leider wird kranken Menschen von der Schulmedizin in dieser Hinsicht keine Unterstützung geboten. Natürlich gibt es alternative Angebote, die in keiner Weise gesichert sind und in manchen Fällen wirksamere Therapien verhindern oder geistig verwirren; doch das ist eher die Ausnahme, die wesentlich seltener vorkommt als Schäden durch schulmedizinische Fehldiagnosen oder Nebenwirkungen durch Arzneimittel.

Durch Vorbeugung, bessere (nicht belastende) Frühdiagnosen und Änderung der Lebenspraxis und -einstellung entstehen weniger Krankheiten, also auch weniger Kosten. Darüber gibt es leider kein statistisches Material. Aber es gibt einen interessanten Maßstab: durch weltweite Aufklärungsaktionen über die Verhinderung der Aids-Ansteckung wurde bereits die Zunahme der Neuerkrankungen gestoppt. Entsprechende Propaganda bezüglich Vorbeugung durch Ernährung und Lebensweise könnte den Verbrauch von Medikamenten verringern. Laut "Spiegel"[9] landen Medikamente im Wert von über 3 Milliarden DM sowieso auf dem Müll.

Eine weitere Kostendämpfung bringen Maßnahmen gegen Umweltverschmutzung und Radioaktivität, ein Verbot von chemischen Zusätzen in der Ernährung und Aufklärung über Tabak-, Alkohol- und Medikamentenmißbrauch. Allein der Umsatz mit Beruhigungsmitteln von Adumbran bis Valium betrug 1985 nicht weniger als 235.700.000 DM allein in der Bundesrepublik.

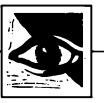
HEILMASSNAHMEN

Richard Grossinger resümiert in seinem Buch "Wege des Heilens": "Während die Grenzen zwischen Medizin, Heilen, künstlerischem Ausdruck, politischem Handeln, Beten und Lehren verschwinden, beginnen neue Formen und Institutionen zu entstehen, um die alten zu ersetzen, die uns enttäuscht haben. In einer Zeit wie der unseren werden Heilkunst und Medizin zu Vorläufern anderer Veränderungen, denn sie machen uns auf das Fleisch und den Geist aufmerksam, die wir ausleben."[10]

Um die Heilung eines kranken Menschen zu fördern, gibt es vielfältige Mittel. Der Schamane in einer Stammesgesellschaft kann mit magischen und natürlichen Mitteln häufig wirksamer heilen als der "Gott in Weiß" der Apparatemedizin, da Naturvölker noch einen instinktiven Kontakt zu natürlichen Prozessen haben. Amerikanische Siedler lernten z.B. von den Indianern hygienisches Verhalten. Indianische Medizinmänner konnten vielen Verletzten und Kranken helfen.[11] Wie erstaunt war vor Jahren die westliche Medizin über die vom Fernsehen dokumentierte Operation, bei der "nur" mit Akupunktur Schmerzen eingedämmt wurden und der Patient seiner eigenen Operation zuschauen konnte. Die Akupunktur gewann großes Ansehen, wird aber immer noch als "Außenseitermedizin" eingestuft (und von den Kassen nicht bezahlt), weil sie angeblich auf anderen Gebieten nicht wirkt. Hier zeigt sich der falsche Ansatz eines kausalen, mechanistischen Modells: ein Mensch, der regelmäßig vorbeugend vom Akupunkteur untersucht und gegebenenfalls behandelt wird, entwickelt seltener eine schwere Krankheit, bei der Akupunktur vielleicht nicht mehr helfen kann. Es gibt keinerlei Statistiken, die die Wirksamkeit einer regelmäßigen Akupunkturbehandlung mit einer westlichen Behandlungsmethode bei gleichen Krankheiten und über den gleichen Zeitraum vergleichen.. Wo bleibt da die "Wissenschaftlichkeit"? Vielleicht will es auch niemand genau wissen, denn die Wirksamkeit chemischer Medikamente ist fraglich und dient selten der Heilung. Immerhin sterben jährlich in der Bundesrepublik rund 30.000 Menschen (nach einer Untersuchung der AOK) an der Arzneimittelwirkung (den unerwünschten "Nebenwirkungen").[12]

Ein Nebenkriegsschauplatz für die "wissenschaftliche Medizin" ist die Homöopathie. Weil man nicht das Gegenteil beweisen kann, wird ihr immer der "Placebo-Effekt" unterstellt. Das liegt natürlich ganz im Sinne der chemischen Industrie, deren Mittel wesentlich teurer und langfristig meistens schädlich sind. Dabei gibt es eindeutige Beweise für die Wirksamkeit homöopathischer Potenzen (sofern sie im Sinne ihres Erfinders eingesetzt werden).

Marco Righetti widerlegt in seinem Buch "Forschung in der Homöopathie" mit guten Argumenten den Placebo-Vorwurf: "Zwar gibt es wie in jedem Therapieverfahren sicher auch in der Homöopathie Placeboeffekte, die zu untersuchen durchaus interessant wären, doch es gibt gewichtige Argumente dagegen, daß es in der Homöopathie nur oder mehr Placeboeffekte als sonst gibt. Zum einen sprechen sicher die Forschungsergebnisse



und die vielen in der Literatur dokumentierten Krankheitsverläufe dagegen. Daneben gibt es in der 30-jährigen Placeboforschung (siehe Walach, Homöopathie als Basistherapie, Heidelberg 1986) so gut wie keine Hinweise, daß Placebos wie die Homöopathie stabile und relevante Langzeit- und Dauererfolge zeitigen können. Große Placebodosen sollen gemäß Untersuchungen besser wirken - die Homöopathie gibt seltene Minidosen. Eigentliche Placebo-Indikationen sind nur Bagatell- und Verlegenheitsfälle – die Homöopathie wirkt aber bei zahlreichen Krankheiten akuter und chronischer Art. ... Es wäre unlogisch, wenn Ärzte seit 200 Jahren den großen Aufwand des Erlernens klassischer Homöopathie nur für Placebozwecke auf sich nähmen. Ein noch besserer Beleg für die Wirksamkeit als die Forschungsfakten sind noch immer die gelungene Eigenerfahrung und die überzeugende klinische Heilung. Und wenn die homöopathischen Erfolge tatsächlich nur Placeboeffekte wären, dann müßte sich die Wissenschaft sogleich an die Erforschung dieser überragenden Heilungsphänomene und ihrer biochemischen Grundlagen machen."[13]

Aber vielleicht is: "die Wissenschaft" gar nicht so sehr daran interessiert? Warum hat man versucht, die fünfjährige Arbeit eines französischen Forscherteams, das die Wirksamkeit homöopathischer Potenzen – sogar in der Retorte – nachwies, medienträchtig abzuwerten? (siehe auch Kasten)

Bei einer homöopathischen Behandlung heilen nicht die Mittel, sondern der Körper wird zu einer Reaktion angeregt. Gerade minimale Dosen in höchsten Potenzen lösen – bei richtiger Indikation – eindeutige Wirkungen und Veränderungen aus. Die Homöopathie setzt nicht-belastende Dosen eines Mittels ein – im Gegensatz zu den materiellen Dosen der Chemotherapie, die wegen ihrer starken Wirkung den Organismus durcheinanderbringen. So verursachen z.B. Kontrazeptiva ("Anti-Baby-Pillen") Haarverlust, Anschwellen der Brüste, Akne, Anschwellung des Abdomens u.v.a. Antibiotika und Zytostatika schwächen das Immunsystem und bringen den Zellstoffwechsel durcheinander. Die verschiedenen Kortikoide, Hormone der Nebennierenrinde, haben vielfältigen Einfluß auf Eiweißsynthese und Immunsystem, z.B. Immunsuppression. Sie werden bei Rheuma, Allergien, Entzündungen und Infektionen, meistens zusammen mit Antibiotika eingesetzt. Der Dauergebrauch schwächt das Immunsystem erheblich.[14]

Ein weiteres Problem ist die Ausscheidung von abgestorbenen Zellen oder toten Bakterien aus dem Körper; werden Chemotherapeutika, Sulfonamide oder Antibiotika eingesetzt, besteht die Gefahr, daß die Ausscheidungsorgane (Leber, Nieren) mit der Menge des Abfalls nicht mehr fertig werden und diesen im Bindegewebe ablagern. Bei neuerlichem oder Dauergebrauch solcher Mittel werden die abgelagerten Substanzen wieder ins Blut abgegeben, was zu Niereninsuffienz und anderen gefährlichen Wirkungen führt. Stoffwechsel und Immunsystem werden dauerhaft geschädigt.

Der Einsatz materieller Dosen klar definierter Wirkstoffe ist für die moderne Medizin zum Tanz ums goldene Kalb geworden – im religiösen wie finanziellen Sinne. Denn ist der Patient einmal in den Kreislauf von Chemotherapie, weitere Schädigung, Operation eingetreten, kommt er sein Leben lang nicht mehr ohne Schulmedizin aus. In vielen Fällen ist die Selbstheilungskraft des Körpers derart gestört, daß alternative Maßnahmen nicht mehr fruchten. Der sogenannte Wirksamkeitsnachweis verschafft der Pharmaindustrie uneingeschränkte Macht. Denn Chemotherapeutika haben Wirkungen, die eindeutig belegt sind. Wenn als "Nebeneffekt" die Haare ausfallen, der Mann impotent wird oder die Frau dick, muß man dies "in Kauf nehmen".

Beim Einsatz nicht-materieller Dosen homöopathischer Mittel geschehen vielfältige indirekte biochemische Wirkungen, die jedoch nicht eindeutig klassifiziert werden können – aber nie die geschilderten Nebenwirkungen verursachen (weshalb Sie angeblich "unwirksam" sind). Das feine Gleichgewicht der organischen Selbstregulation funktioniert immer ganzheitlich. Selbst eine Krankheit ist eine ganzheitliche Reaktion, denn sie verläuft stufenweise: zuerst werden die Teile des Körpers betroffen, die nicht die Funktion des ganzen Organismus beeinträchtigen. Das körperliche Frühwarnsystem zeigt eben mit "einfachen" Krankheiten, daß etwas gestört ist. Erst nachdem alle Reaktionen unbeachtet bleiben, bilden sich "schwere" Krankheiten. Aber selbst ein Tumor bildet sich zuerst an für den Organismus "ungefährlichen" Stellen. Deshalb beachten homöopathische, chinesische und andere ganzheitliche Diagnosen alle körperlichen Reaktionen auf eine Krankheit oder Infektion. Eine Zuordnung zu einer spezifischen Krankheit wird nicht vorgenommen – ein Greuel für die "exakte" Wissenschaft, die alles "unter Kontrolle" halten will; der Körper darf tunlichst keine eigenen biochemischen Reaktionen, die zur Heilung führen, aktivieren.[15]

Akupunktur, Akupressur oder Shiatsu wirken ähnlich. Durch Druck, Nadelstiche oder Farblaser werden feinelektrische Impulse im Gehirn ausgelöst, das sofort mit biochemischen Reaktionen in einem betroffenen Körperteil reagiert. Es ist möglich, daß die feinelektrische Informationsübertragung schneller wirkt[16] und die bereits vorhandenen (nötigen) körpereigenen Substanzen schneller an den Ort des Geschehens schicken kann. Die Erfolge der Akupunktur in manchen Anwendungen sind jedenfalls unbestritten.

Da der Körper normalerweise zur Selbstregulation tendiert – was die Schulmedizin nicht akzeptieren will, weil sie sich nicht von der Vorstellung trennen kann, daß eine Krankheit nur ein bestimmtes Organ oder einen bestimmten Körperabschnitt erfaßt – sind eigentlich nur Maßnahmen erforderlich, die die körpereigenen Schutzprozesse und Regulationskräfte sanft aktivieren. Das vermögen nichteingreifende Methoden wie Homöopathie, Akupressur, Akupunktur, feinelektrische Stimulation und andere sanfte Methoden in vielen Fällen langfristig besser als eingreifende Methoden, die den ganzen Organismus belasten.

Doch mit Vernunft wird nicht auf dem Feld des Profits gekämpft. Mit allen Mitteln wird versucht, das Übergewicht und die Macht der Schulmedizin auszubauen. Langfristig hätten wir eine wesentliche

FORTSETZUNG S. 17

HOMÖOPATHIE – DIE ENTLARVUNG

Der Streit, auf den sich der folgende Artikel bezieht, hat mit zwei Aufsätzen in der englischen Zeitschrift NATURE begonnen: In der Ausgabe vom 30. Juni 1988 druckte NATURE einen Bericht über die Forschungen des renommierten französischen Forschungsinstituts INSERM ab, dem es gelungen war, die Wirkungsweise von homöopathischen Mitteln zu beweisen. In der NATURE-Ausgabe vom 28. Juni 1988 werden die vorher veröffentlichten Forschungen, die der französische Forscher Beneviste in seinem Institut durchgeführt hat, als Täuschung dargestellt. Ein Forschungsteam von NATURE gibt vor, Benevistes Experimente widerlegt zu haben.

Dana Ullman, der Präsident der Stiftung für homöopathische Erziehung und Forschung in den USA und Autor vieler Bücher über Homöopathie, hat im East-West-Journal vom Februar 1989 dazu folgende Stellungname veröffentlicht:

Die wissenschaftliche Medizin wirft den alternativen Heilmethoden oft vor, daß diese "unbewiesen" und "unwissenschaftlich" seien. Die Anhänger der alternativen Heilmethoden werden als Scharlatane und Quacksalber abgetan. Aber was geschähe denn, wenn die wissenschaftliche Forschung wirklich eine dieser "unwissenschaftlichen" Heilmethoden als valide erklären und so eine provokante neue Sichtweise auf die Natur vorschlagen würde?

Die konservative Wissenschaft reagierte mit einer verwirrenden Antwort auf einen Artikel über homöopathische Medizin in der als gediegen eingeschätzten Zeitschrift NATURE. Der ursprünglichen Studie wird Täuschung vorgeworfen:

1. Das Team von NATURE, das die Untersuchungen Benevistes überprüfen sollte, ließ aber einen Blindversuch, der die biologische Aktivität von Mikrodosierungen aufzeigte, einfach wegfallen.
2. Bei den drei Versuchen, die alle negativ für die Homöopathie ausfielen, waren die Untersuchsobjekte in einem Fall unzureichend gefärbt (was beide Seiten übrigens anerkennen) und die Versuchsobjekte der beiden anderen Versuche waren ebenfalls – nach Beneviste – technisch unzureichend gekennzeichnet. Auch dies ist bislang unbestritten.
3. Das NATURE Team gibt vor, Benevistes Forschungen von über 5 Jahren in 2 Tagen mit Experimenten widerlegen zu können.
4. Im NATURE Team befand sich kein Immunologe. Das Team wußte nicht, daß weiße Blutzellen nicht immer auf hochdosierte Antikörper, geschweige auf ihre Mikrodosierungen reagieren.
5. Das NATURE Team – ein Journalist, ein "Magier" und ein Experte auf dem Gebiet wissenschaftlicher Täuschung – war offensichtlich zusammengesetzt, um eine Täuschung zu entlarven und nicht um eine wissenschaftliche Untersuchung durchzuführen. Selbst der Herausgeber von NATURE gab im TIME Magazin vom 8.8.1988 zu: "Wir begannen anzunehmen, daß irgendwer Beneviste austricksen wollte."
6. Das NATURE Team schaffte eine störende Arbeitsatmosphäre im Labor, die der wissenschaftlichen Arbeit nicht gerade hilfreich war. Walter Stewart verhielt sich derartig hysterisch, daß er einige Male von John Maddox und Jacques Beneviste gebeten werden mußte, mit seinem Geschrei aufzuhören.
7. Das NATURE Team gibt an, daß einige der Originaldaten des Experiments nicht vorlagen, trotzdem wurden die speziellen Daten dieses Experiments zitiert.
8. Die Ausführungen des NATURE Teams wurden an Dr. Beneviste gesandt. Er antwortete, daß seine Versuche mit Mirodosierungen auf Doppelblindversuchen beruhen würden. NATURE ließ diese Anmerkung im Artikel wegfallen.
9. Die ursprünglichen Arbeiten [von INSERM] zeigten, daß Erhitzung, Gefriertrocknen und Beschallung mit Ultraschall die Aktivität der Hochpotenzlösungen stört. Daraus kann man auf eine hohe Empfindlichkeit dieser Mikrodosierungen Außenimpulsen gegenüber schließen. Wenn ein Experiment nicht glückt, mögen einige unbekannte Umweltfaktoren die Reaktionsfähigkeit der Hochpotenzen behindern.

Gesetzt den Fall, die Entlarver Täuscher wären dennoch im Recht, dann wäre es immer noch möglich, daß man mit einem ungeeigneten Experiment gearbeitet hat. Wie verhält es sich dann aber mit den etwa 20 anderen kontrollierten Experimenten, die die Wirkung der homöopathischen Medizin zeigen? Was ist mit der Tatsache, daß diese Medizin zur Behandlung von Nutz- und Haustieren erfolgreich angewandt wird? Wie soll man das bewerten, daß Homöopathie im 19. Jahrhundert entwickelt worden ist und seine ursprüngliche Popularität der erfolgreichen Behandlung von epedemieartig auftretenden Infektionskrankheiten verdankte? Und wie sehen Sie die Tatsache, daß heute -zig Mio. Menschen täglich Homöopathie anwenden, um ihre akuten und chronischen Krankheiten zu behandeln? Wenn diese experimentellen und empirischen Ergebnisse den Skeptiker nicht überzeugen, dann müssen sie halt abgelehnt werden (– so denkt eine moderne Wissenschaft, deren Erkenntnisse angeblich auf Empirie beruhen).

Das Buch von Dana Ullmann "Homöopathie – Die sanfte Heilkunst" wurde gerade im Scherz-Verlag veröffentlicht (320 S., Ln., DM 39,–)

MACHEN WIR UNS SELBER KRANK?

Kostenersparnis, wenn Vorbeugung und sanfte Heilmethoden gleichberechtigt gelehrt und bezahlt würden. Das einzige, was uns in der augenblicklichen Situation bleibt ist eine Verteidigung des Rechts von Arzt und Patient, Heilmittel und Methoden selbst zu wählen.

Bruno Martin, Dezember 1988

Anmerkungen

1) Augros, R. und George Stanciu: Die Neue Biologie, München 1988 (Scherz); und: Vollmert, Bruno: Das Molekül und das Leben, Reinbek 1985 (Rowohlt)

2) Raum und Zeit Nr.37, Dez./Jan. 1988/89

3) Vgl. M. Rosner: Der Zwang zur Diagnose, in: Transatlantik 3/1987, S. 22–24

4) Vgl. H.H. Bräutigam: Vorsicht: Grippeviren, in: Die Zeit Nr. 3 (13. Jan. 1989) S. 58

5) Mendelsohn, Dr. S. Robert: Vorwort, in: Kushi, Michio: Natürliche Heilung mit Makrobiotik, Südergellersen (Verlag Bruno Martin) 1985 (4. Aufl. – jetzt Ost-West-Bund Verlag, Völklingen)

6) Schechter, Steven R.: Fighting Radiation with Foods, Herbs, & Vitamins, Boston (East West) 1988; siehe auch: HOLOGRAMM Nr.47 (Verlag Bruno Martin) und: Gesund trotz Radioaktivität und Chemie (erscheint im Herbst 89 im Verlag Bruno Martin)

7) Siehe dazu: Martin, Bruno: Impfung – der gefährliche Schuß, in: HOLOGRAMM Nr. 53/Jan.1988; und Ravi Roy, Selbstheilung durch Homöopathie, München (Droemer/Knaur) 1988

8) Winter, Arthur und Ruth Winter: Eat Right – Be Bright, New York (St. Martins Press) 1988; dt. Brain-Food – Nahrung für's Gehirn, erscheint Herbst 1989 (Verlag Bruno Martin)

9) Der Spiegel 51/88

10) Grossinger, Richard: Wege des Heilens, München (Goldmann TB)

11) Stammel, Heinz: Die Apotheke Manitous, Reinbek 1986 (Wunderlich)

12) Raum und Zeit Nr.37

13) Righetti, Marco: Forschung in der Homöopathie, Göttingen (Burgdorf Verlag f. homöopathische Medizin) 1988, S. 55

14) Winter, Arthur und Ruth Winter: Eat Right – Be Bright, a.a.O.

15) Roy, Ravi: Selbstheilung durch Homöopathie, München 1988 (Droemer Knaur)

16) Becker, Robert O.: The Body Electric, New York 1985 (W. Morrow)

Mancher, der eben noch jedem, den er traf, anvertraute, er habe jetzt verstanden, daß er sich seine Realität selber schaffe, wird spätestens dann ein wenig innehalten, wenn er einen Schnupfen hat. Genauer gesagt in dem Moment, wo ihn der Dritte durchaus wohlmeinend und mit einem wissenden Lächeln fragt, wovon er denn jetzt die Nase so voll habe, daß er sich diesen Schnupfen zugelegt hat. Jetzt hilft keine Ausflucht mehr: Angesteckt? Das schlechte Wetter? Unsinn, jetzt heißt es, sich zu seiner Verantwortung zu bekennen. Wer einmal die Verantwortung für seine selbstgeschaffene Realität übernommen hat, der kann sich nicht mehr so einfach herausreden. Also: Wovon habe ich die Nase voll? Irgendetwas wird sich schon finden, was die lästigen Frager und die aufkeimenden Selbstzweifel beruhigt. Der Streß z.B. plagt uns ja alle: Ein Verweis auf die berufliche und persönliche Anspannung befriedigt die Frager und erübrigt den verschämten Griff zum Nasenspray zwecks Symptomunterdrückung. Etwas mehr Entspannung und die Nase ist wieder leer.

Bleiben wir zunächst einmal bei der Frage nach Ursache und Symptom. Rudolf Steiner hat die Zusammenhänge in einem seiner Vorträge einmal so veranschaulicht: Er vergleicht die Krankheit mit einer Fliegenplage in einer Wohnung. Die symptomorientierten Mediziner gleichen dann jenen, die die Ursache für die Fliegen im Dreck in der Wohnung ausmachen. Ist die Wohnung gründlich gereinigt und desinfiziert, so werden sie sagen, dann werden die Fliegen schon verschwinden. R. Steiner weist nun darauf hin, daß diese einfache Ursache-Wirkung-Beziehung tiefere Dimensionen übersieht: die Faulheit der Hausfrau z.B. Der Dreck sei ja nur eine Folge, ursächlich sei die Faulheit. Und solange diese Faulheit nicht aus der Welt geschaffen ist, werden Dreck und Fliegen immer wieder kommen. Steiners Vergleich zeigt somit einleuchtend das Zu-Kurz-Greifen symptomorientierter Heilungsversuche.

Aber an dem Bild von den Fliegen und der Hausfrau läßt sich auch aufzeigen, inwieweit eine vereinfachte, schematisierte Denkweise ebenfalls zu kurz greift.

Denn folgt aus der Ursache "Faulheit" tatsächlich notwendig die Fliegenplage? Nein, denn zum einen kann die Hausfrau die Kausalkette unterbrechen, ohne ihre Faulheit aufzugeben. Sie kann Fliegengitter anbringen oder gar eine Putzfrau anstellen, die mit dem Dreck und den Fliegen dauerhaft aufräumen wird. Ohne daß irgendwelche unerwünschten Nebenwirkungen in Sicht wären, darf sie sich weiterhin ihren Neigungen hingeben. Zum anderen funktioniert die Kausalkette nur in bestimmten klimatischen Verhältnissen. Damit die Faulheit über den Umweg "Dreck" die Folge "Fliegenplage" zeitigt, müssen also offenbar Umweltfaktoren hinzutreten, die von der Hausfrau direkt nicht beeinflußbar sind. Wer einen Misthaufen vor der Tür hat, kann hinter der Tür lange putzen. Ebenso kann der, der neben einem Kraftwerk wohnt, viele Vitamintabletten schlucken...

Dem hartnäckigen Frager wird ferner nicht entgehen, daß auch die Faulheit ihre Ursache haben muß. Hier sind nun die Tiefenpsychologen gefordert. Gründet die Faulheit in der frühen Kindheit? Gar

in früheren Leben? Ein ebenso weites wie unfruchtbares Feld. Wer kausalen Zusammenhängen nachspürt, der landet irgendwann immer bei der Frage nach der prima causa, der letzten Ursache im Leben vor dem Leben vor dem Leben. So wird das Graben nach immer tieferen Ursachen zur sinnlosen Wühlerei. Darauf hat auch Th. Dethlefsen im theoretischen Teil seines Erfolgsbuches "Krankheit als Weg" aufmerksam gemacht, in dem theoretischen Teil, den offenbar kaum jemand liest, obwohl ich ihn für wichtiger und gelungener halte als die Kapitel über die einzelnen Krankheiten.

Das Fragen nach der Ursache kann selbst im Erfolgsfall keinen Aufschluß darüber geben, ob und mit welchen Mitteln die Krankheit bekämpft werden muß oder darf. Lohnen die paar Fliegen überhaupt den Aufwand? Welche Nebenwirkungen mag nicht nur die Symptombekämpfung mit Fliegenspray, sondern auch die "Ursachen"-Bekämpfung mit Putzmitteln haben? Was werden die übrigen Hausbewohner sagen, wenn die nun zum Putzen gezwungene Hausfrau sie mit ihrer darob schlechten Laune tyrannisiert oder mit Putzmitteln die Kläranlagen belastet? Finden wir uns da nicht besser mit den Fliegen ab und gönnen der Hausfrau ihre Faulheit?

Die Verachtung bloßer Symptombekämpfung greift zu kurz, wenn sie einfach nach einem Schema vorgeht. Was ist denn nun Ursache und was ist Wirkung? Die Fliegen? Der Dreck? Die Faulheit? Die Kindheit? Aufschluß geben kann nur eine genaue Kenntnis der jeweiligen Zusammenhänge und ein genaues Hinschauen in jedem konkreten Fall. Zudem kann auch Symptombekämpfung durchaus sinnvoll sein. Die lästig gewordenen Fliegen mit Fliegenspray zu vernichten kann richtig sein, auch wenn man um die Nebenwirkungen und die Oberflächlichkeit des Vorgehens weiß. Das Fliegenspray kann beispielsweise die Hausfrau vom Zwang zu Putzen in einem Moment entlasten, wo diese Entlastung Schlimmeres verhüten hilft. Schmerzbetäubung hilft möglicherweise dem Patienten, sich erst einmal so zu entspannen, daß er überhaupt imstande ist, seine Selbstheilung ins Auge zu fassen.

Inzwischen habe ich R. Steiners einfaches Beispiel vollkommen überstrapaziert und möchte es nicht weiter zerfasern. Folgendes möchte ich aber als Zwischenergebnis festhalten:

- Krankheiten lassen sich nicht kausal aus einer Ursache herleiten.
- Wenn man schon nach kausalen Zusammenhängen forscht, dann muß man ein ganzes Bündel von Gegebenheiten und Ursachen berücksichtigen.
- Eine Krankheit steht immer in einem größeren Zusammenhang, ist immer Teil eines kranken Ganzen.
- Erst aus der Kenntnis dieses Zusammenhangs heraus kann man angeben, was Symptom und was Ursache ist.
- Ob und auf welcher Ebene die Krankheit zu bekämpfen ist, kann man ebenfalls nur aus der Kenntnis dieses Zusammenhangs folgern.

Man könnte die Frage, warum jemand sich solch eine grausame Realität wie eine schmerzhafte tödliche Krankheit zulegt, als unwichtig beiseitelegen. Wenn die Krankheit da ist, was liegt dann an der Frage, warum sie da ist? Die Frage nach dem Warum der Krankheit hat aber auch Auswirkungen auf den Umgang mit ihr. Die konsequente Folgerung aus dem Satz "Ich schaffe mir meine Realität selbst" scheint zu sein, daß mein Geist diese Realität auch wieder ändern können muß. Vereinfacht man den Gedankengang etwas, so bleibt als Therapie der Wahl stets nur das Umdenken, "Geistheilung durch sich selbst", Visualisationsübungen, Affirmationen und ähnliches. Aber auch hier gilt es vorsichtig zu sein mit Kausalketten.

Natürlich gibt es immer wieder Heilungen aus dem Geist, Wunderheilungen. Innerhalb des Gedankengebäudes der selbstgeschaffenen Realität bereitet die Erklärung solcher außerordentlicher Heilungen keinerlei Schwierigkeiten. Wenn ich den ganzen Prozeß der Herstellung von Realität kontrollieren kann, dann kann ich auch über den Teilaspekt "Krankheit" beliebig verfügen. Freilich sind Wunderheilungen äußerst selten. Wenn wir das Kommen und Gehen von Krankheiten nicht kontrollieren können, dann liegt der Schluß nahe, daß die Krankheit ein Teil meiner selbstgeschaffenen Realität ist, der der Steuerung durch mein Ego entglitten ist. Oder ein Teil, den der Ego genannte Teil meines Selbst nicht als Produkt der eigenen Steuerung anerkennen will, weil er die Krankheit als eine von außen kommende Belastung erlebt.

Ein Mensch, der Einblick in sämtliche Teile seines Gesamtselbst hätte, könnte das ganze System steuern und verstehen, also auch die Krankheit. Dann wäre Geistheilung etwas Alltägliches. Freilich: Wenn jemand die gesamte Systemsteuerung beherrscht, so ist nur schwer einsehbar, weshalb er sich überhaupt noch die Realität "Krankheit" schaffen soll, es sei denn, der eine Teil des Ganzen legt dem anderen Prüfungen auf. Oder reagiert mein Selbst mit einer Krankheit doch auf die anderen? Bildet der ganze Kosmos eine Einheit, dann ist die isolierte Krankheit eines Teils sowieso schwer vorstellbar.

Aber wenn einer im strikten Sinne tatsächlich seine eigene Realität schaffen kann, dann gibt es keine eigenständige Krankheit mehr und deshalb auch keine Heilung. Wunderheilungen, wie sie aus Lourdes und anderswo bezeugt sind, können bei der gegenwärtigen Verfassung der Menschen, die dadurch gekennzeichnet ist, daß der Mensch eben normalerweise keinen Zugang zu seinem Gesamtselbst hat, nur einer besonderen Gnade zuzuschreiben sein. Einer Gnade, die das Individuum (das ja in der Regel nicht weiß, wie es ihm geschieht) Anschluß finden läßt an die Steuerungszentrale, an die Heilungskräfte des Gesamtselbst. Diese Aussage gleicht nun erstaunlich der traditionellen Lehre, Wunderheilungen seien ein Eingriff Gottes in den Lauf der Welt. In einer Welt, in der alle den Anschluß an ihr Selbst gefunden haben, in einer Welt von Göttern, wären Wunderheilungen ebenso selbstverständlich wie überflüssig.

Deshalb ist es überheblich, darauf zu vertrauen, jeder müsse jetzt schon fähig sein, sich selbst durch seinen Geist zu heilen. Geistheilung durch mich selbst setzt voraus, daß mein Ego jenen vollständigen Einblick in die Steuerungsprozesse des Realitätschaffungsprozesses hat, der nur einem gottgleichen Ego zukommt. Das ist eine Selbstvergötterung des EGO, eine narzistische Attitude, die nichts mit der Weisheit zu tun hat, daß in jedem

Menschen ein Funken des Göttlichen lebt. Ohne Einblick in die Logik der Gesamtsteuerung, in die verborgene Harmonie des Ganzen, bleiben meine Selbstheilungsversuche aus der Kraft des Geistes die gleiche Kurpfuscherei wie die Symptombekämpfung mit chemischen Mitteln. Wenn ich – und man kann davon ausgehen, daß das der Normalfall ist – nicht fähig bin, wirklich zu begreifen, wieso mein Gesamtselbst mich krank machen will oder wieso mein Gesamtselbst meine Realität so geschaffen hat, daß sie mich krank macht, solange ist es ebenso falsch, gegen diesen Zustand "Krankheit" – der ja innerhalb des Gesamtsystems seinen allzuoft verborgenen Sinn hat – mit Kräutern oder Visualisierungsübungen anzugehen, wie es falsch ist, diesen Zustand chemisch bekämpfen zu wollen.

Ein aus dem Zusammenhang des Ganzen herausgerissener und isolierter Kampf gegen die Krankheit setzt letztlich voraus, daß die Krankheit nicht von meinem Selbst geschaffen wird, sondern von einer anderen Kraft, die meinen Interessen entgegenwirkt. Es fällt schwer, bei dieser "Wider-Kraft" nicht an den guten alten Teufel zu denken, der sich somit durch die Hintertür wieder in das schöne Theoriegebäude eingeschlichen hätte, in dem doch für ihn gar kein Raum mehr frei war.

Eine sinnvolle und mit Aussicht auf Erfolg betriebene "Geistheilung aus mir selbst" setzt voraus, daß ich weiß, wo der sprichwörtliche Hund begraben liegt. Ich muß genau angeben können: Weil mich dieser Streß plagt, habe ich davon die Nase voll und bekomme deshalb meinen Schnupfen. Offensichtlich handelt es sich hierbei um ein ähnliches Kausalverhältnis wie bei der Faulheit und den Fliegen. Ein solcher Kausalzusammenhang aber – und darauf deuten auch einige neuere Forschungsergebnisse der psychosomatischen Medizin – ist keineswegs gegeben. Ich bekomme eben nicht notwendigerweise immer dann, wenn ich die Nase voll habe, auch den Schnupfen. Das Denken in psychosomatischen und erst recht das Denken in karmischen Zusammenhängen sperrt sich gegen kausale Herleitungen. Ein kausaler Zusammenhang zwischen einer bestimmten psychischen Befindlichkeit und einere bestimmten organischen Erkrankung ist nicht erkennbar. Daß man eine Hautallergie bekommt, weil man sich innerlich gegen Berührtwerden sträubt, ist genauso falsch wie der Schluß, daß man eine Erkältung bekommt, weil so viele Krankheitserreger in der Luft sind.

Statistische Zusammenhänge sind keine kausalen Zusammenhänge. Selbst wenn eine Untersuchung zeigen würde, daß 80% aller Menschen mit Nierenleiden unter unterdrückter Wut leiden, wäre es nicht korrekt zu sagen, daß sich diese Menschen deshalb diese Erkrankung zugezogen haben, weil sie ihrer Wut allzu selten freien Lauf lassen. "Unterdrückte Wut" ist vielmehr eine Art Energiemuster, das in vielen Krankheiten auf der organischen Ebene seinen Ausdruck finden kann, wenn es überhaupt jemals auf der organischen Ebene seinen Ausdruck findet.

Nicht vernachlässigen darf man bekanntlich auch die Umwelteinflüsse. Ein Zusammenhang zwischen der Luftverschmutzung oder gar der freigesetzten Radioaktivität und bestimmten Krankheiten ist nicht zu leugnen. Aber wenn wir in dem Modell der selbstgeschaffenen Realität bleiben, dann müssen wir konsequenterweise davon ausgehen, daß auch die Umweltfaktoren zu der von unserem Selbst geschaffenen Realität gehören. Es geht nicht an zu sagen, den Schnupfen habe ich mir selbst geschaffen, die Umweltverschmutzung aber haben die bösen Anderen gemacht. Dies würde eine Trennung zwischen dem Ich und den Anderen voraussetzen, die jedem ganzheitlichen Denken widerspricht. Wenn ich mir meine Realität schaffe, dann bin ich auch an der Realität "Umweltverschmutzung" nicht unbeteiligt. Da mir mein Ego aber sagt, daß es die Realität "Umweltverschmutzung" nicht schaffen wollte, muß ich davon ausgehen, daß dem bewußten Teil meines Selbst das Ganze in seiner verborgenen Harmonie nicht durchschaubar ist. Der mir bewußte Teil weiß nicht immer, warum das Ganze so ist, wie es ist. Ohne aber den Anschluß an eine höhere Logik gefunden zu haben, kann das Ego so lange grübeln wie es will, es wird nicht hinter die Ursachen der Krankheiten kommen.

Mein bewußtes Ich kann eine eindeutige kausale Beziehung zwischen Krankheitsursache und Krankheit nur in Ausnahmefällen herstellen. Bezogen auf unser Beispiel heißt das folgendes: Die Energie "Unterdrückte Wut", die ja nicht einfach verschwinden kann, kann auf die Ebene der Organe treffen. In diesem Fall trifft sie dort auf ein Kräftefeld, das man sich vielleicht vorstellen kann wie ein mehrdimensionales Koordinatensystem. Die dort wirkenden Kräfte sind die vorhandenen "äußeren" Einflüsse, die sich zum Teil der Beeinflussung durch mein Ego weitgehend entziehen (die Radioaktivität z.B.), mein mir bewußtes und mein mir nicht bewußtes psychisches System. Bei den Wirkkräften, die von meinem psychischen System abhängen, spielt neben der akuten psychischen Befindlichkeit auch meine individuelle und meine transpersonale Lebensgeschichte eine Rolle. Es wirken also mindestens fünf verschiedene Arten von Kräften auf die Energie "Unterdrückte Wut" ein. Alle diese Einflüsse können sich bemerkbar machen: Sie können der sich bildenden Krankheit einen guten Nährboden bieten, können die Tür zu einem weiteren Organ öffnen oder eine Abwehrreaktion auslösen. Hier eine eindeutige Zuordnung treffen zu wollen, würde bedeuten, daß man den ganzen Menschen, also auch seine unbewußten und überbewußten Teile, genau kennt. Die psychosomatische Medizin und die psychosomatische Selbsterforschung kann nur Erfahrungswerte angeben, Wahrscheinlichkeiten aufzeigen. Weil sie nicht kausal denken kann, bleibt die Psychosomatik notwendigerweise schwammig, kann sie nur mit Statistiken und Analogien operieren.

Das Gesagte gilt auch – und hierbei wird es besonders oft vernachlässigt – für die karmischen Krankheitsursachen. Ich habe Rückenschmerzen, weil ich während meiner Inkarnation als preußischer Offizier zuviel oder zuwenig Rückgrat gezeigt habe: Das mag plausibel klingen, dabei fällt jedoch ein wesentlicher Punkt unter den Tisch. Eine solche Kausalität kann sich nämlich nur in der Zeit abspielen. Weil ich damals jemanden ertränkt habe, ertränke ich mich jetzt selbst im Alkohol. Nimmt man den Faktor Zeit aus dieser

Konstruktion, so wird der logischen Verknüpfung offenbar der Boden entzogen. Nun ist aber trotz einer scheinbaren zeitlichen Abfolge der Inkarnationen davon auszugehen, daß sich alle diese Inkarnationen gleichzeitig abspielen. Darin sind sich Jane Robert und Th. Dethlefsen einig. Zur Krücke der zeitlichen Abfolge greifen wir nur, weil wir uns die Gleichzeitigkeit so schlecht vorstellen können. Aber alle Leben sind jetzt, gleichzeitig, und was wir in der Reinkarnationstherapie erleben, ist ein Abbild dessen, was unser beschränktes Bild von unserem Selbst überschreitet. Uns erschließt sich ein vollständigeres Bild von unserem Selbst in seinem jetzigen Zustand, ein Bild von den Kräften, die sich jetzt im Kräftefeld unseres Selbst bemerkbar machen. Dieses Zustandsbild unseres Selbst steht dann in einem Analogieverhältnis zu einer bestimmten Krankheit auf der Organebene. Analogieverhältnisse aber – man weiß das aus der Astrologie – sind keine Kausalverhältnisse. Gerade im Bereich der Reinkarnationstherapie wird oft das "Wie oben – so unten" durch ein "Wie früher – so heute" ersetzt.

Ist es nicht überhaupt wichtiger, sich Mühe zu geben, zu begreifen, welche Rolle die Krankheit in meinem Leben hat, als Strategien gegen sie zu entwickeln? Dies gilt freilich eher für Befindlichkeitsstörungen. Bei ernsteren Krankheiten kollidiert die Suche nach dem Sinn der Krankheit mit dem Wunsch nach Lebensverlängerung. Wenn ich eine Krebserkrankung habe, dann greife ich vielleicht auch zu Chemotherapie und Operation, um die Krankheit eine Weile zu überleben, als wenn ich mit meinen Geisteskräften ein Wunder herbeizuführen suche. Vielleicht spiegelt sich in der Ablehnung von chemischen Therapien viel mehr unsere Abneigung gegen Eingriffe in unseren Körper als ein spiritueller Hintergrund. Aus spiritueller Sicht ist es gleich, ob ich mit Kräutern, mit Chemie, mit Operationen oder mit Edelsteinen mein Leben verlängern will: Denn das Ziel ist und bleibt die Verlängerung dieses Lebens, d.h. der mir bewußte Teil meines Selbst bildet sich ein, einem anderen Teil des Ganzen ins Handwerk pfuschen zu können. Warum können wir nicht darauf vertrauen, daß uns die richtige Therapieform zur richtigen Zeit geschenkt wird? Warum soll ich Skrupel haben, das anzunehmen, was wir angeboten wird, um mein Leben zu verlängern? Oder ist es wieder der Teufel, der die Chemotherapie geschaffen hat?

Nein, man braucht kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn man die Möglichkeiten der Medizin nutzt und nicht der ersten besten Virusinfektion zum Opfer fällt, weil man die Geistheilungskräfte nicht ausgenutzt hat. Ob Bachblüten, Bayer Leverkusen oder Geistheilung: In jedem Falle bildet der mir bewußte Teil meines Selbst sich ein, in den Lauf der Welt eingegriffen zu haben. Wenn man das Konzept der selbstgeschaffenen Realität wirklich ernst nimmt, dann ist die Frage nach der richtigen Therapie eine praktische Frage, keine spirituelle.

Die Aufladung medizinischer Fragen mit schlecht durchdachten spirituellen Konzepten ist noch aus einem anderen Grunde gefährlich. Auch die Frage nach der Verantwortung für die Krankheit darf nicht oberflächlich angegangen werden. Soll denn mein Ego schuld an der Krankheit haben? Ich will keiner einfachen Entschuldigung das Wort reden, z.B. nach der landläufigen Manier, daß man die Bakterien für die Krankheit verantwortlich machen will. Aber die Eigenverantwortung hat ihre Grenzen, die zusammenfallen mit den Grenzen meines Ego. Zieht man diese Grenze nicht, dann wird das Konzept der selbstgeschaffenen Realität sehr anfällig für Schuldzuweisungen und Selbstzweifel. Ich muß anfangen, an meinem Selbstwert zu zweifeln, wenn ich mir eine Aufgabe stelle, von der ich bei meinem gegenwärtigen Seinszustand nicht erwarten kann, daß ich sie lösen kann. Die Aufgabe, jede Krankheit aus eigener Kraft heilen zu können, ist von solcher Qualität. Hier kann man nur allzuleicht auf das falsche Gleis geraten. Das Beispiel der Christian-Science-Bewegung zeigt, wie man dem Gedanken verfallen kann, daß Gesundsein und Heilsein immer und unmittelbar Ausdruck meiner Beziehung zu Gott ist. Wenn man das noch ein wenig vereinfacht, dann landet man bei dem Satz, daß nur der gesunde Mensch auch ein guter Mensch ist und daß der gute Mensch auch gesund ist. Somit ist das ganze unter der Hand zu einem moralischen Problem geworden. Zu einem Feld, auf dem Schuldzuweisungen und Selbstvorwürfe gedeihen. Dann muß ich mich ständig fragen, ob ich so unvollkommen, so schlecht bin, daß mir der Zugang zu meinem inneren Heiler versperrt ist, daß also mein Ego so begrenzt oder so verstockt ist, daß es keine Heilungskräfte aufspüren kann. Wenn jemand anderes mich fragt: "Warum hast du dir jetzt diese Realität geschaffen?", dann kann darin schon ein Vorwurf mitschwingen, nämlich der Vorwurf, warum bist du nicht entwickelt genug, warum bist du noch nicht weit genug, um für dich das Kapitel Krankheit abschließen zu können oder doch zumindest jeder auftkommenden Krankheit mit der adäquaten Methode – am besten einer geistigen Methode – sofort begegnen zu können?

Wer sich in der Geschichte der spirituellen Meister auskennt, der wird in diesem Zusammenhang auf Ramana Maharshi, Ramakrishna oder Suzuki Roshi verweisen, die an Krebs gestorben sind, ebenso wie Oshawa, der Begründer der Makrobiotik. Er wird fragen, wieso diese spirituellen Meister es nicht vermieden haben, die Realität "Krebs" auf sich zu ziehen. Wenn man nicht sagt, sie hätten stellvertretend für andere gelitten, und wenn man nicht auf karmische Zusammenhänge verweisen will, dann bleibt als Folgerung nur übrig, daß auch diese vorbildhaften Gestalten nicht den vollen Einblick in die Mechanismen der Steuerung der Realität hatten. Mir scheint es besser zu sein, zu sagen, wir, die wir unser beschränktes Ego allenfalls für wenige Momente überschreiten können, wir haben nicht die Macht, uns immer aus geistiger Kraft zu heilen. Wir haben nur eine beschränkte Heilkraft, weil wir auch nur einen beschränkten Einblick in die Harmonie des Ganzen haben. Wenn man bei diesen schwierigen Fragen nicht genau hinsieht, dann läuft man in Gefahr, entweder zum Pharisäer zu werden, der als Gesunder seine Gesundheit auf seine spirituelle Reife zurückführt und auf Nicht-Gesunde herablassend hinunterschaut, oder man läuft in Gefahr, ständig von Selbstzweifeln geplagt zu werden, seinen Selbstwert anzuzweifeln, weil man seinem Ego ein Ziel gesteckt hat, das für dieses Ego viel zu hoch ist. Das Ziel, Kontrol-

le über Krankheiten zu erlangen, ist für das Ego zu hoch. Und wenn das Ego in seiner Selbstüberschätzung proklamiert, es könne diese Prozesse unter seine Kontrolle bekommen, dann sind Selbstzweifel und Schuldzuweisungen der Preis dafür.

R.A. Wilson schreibt in "Der neue Prometheus", auf einer bestimmten Stufe seiner Evolution werde der Mensch nicht mehr krank werden. Es mag sein, daß es dem Menschen möglich ist, diese Stufe zu erreichen, und vielleicht ist es nötig, dieses Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Doch solange da noch ein Stück Weg vor uns liegt, sollten wir nicht von uns selbst verlangen, schon angekommen zu sein. Der "alte" Prometheus jedenfalls wird von den Göttern zur Strafe an einen Felsen angeschmiedet.

Martin Hauesler

MEGAVITAMINE NATURKOST AUS DER RETORTE ?

1

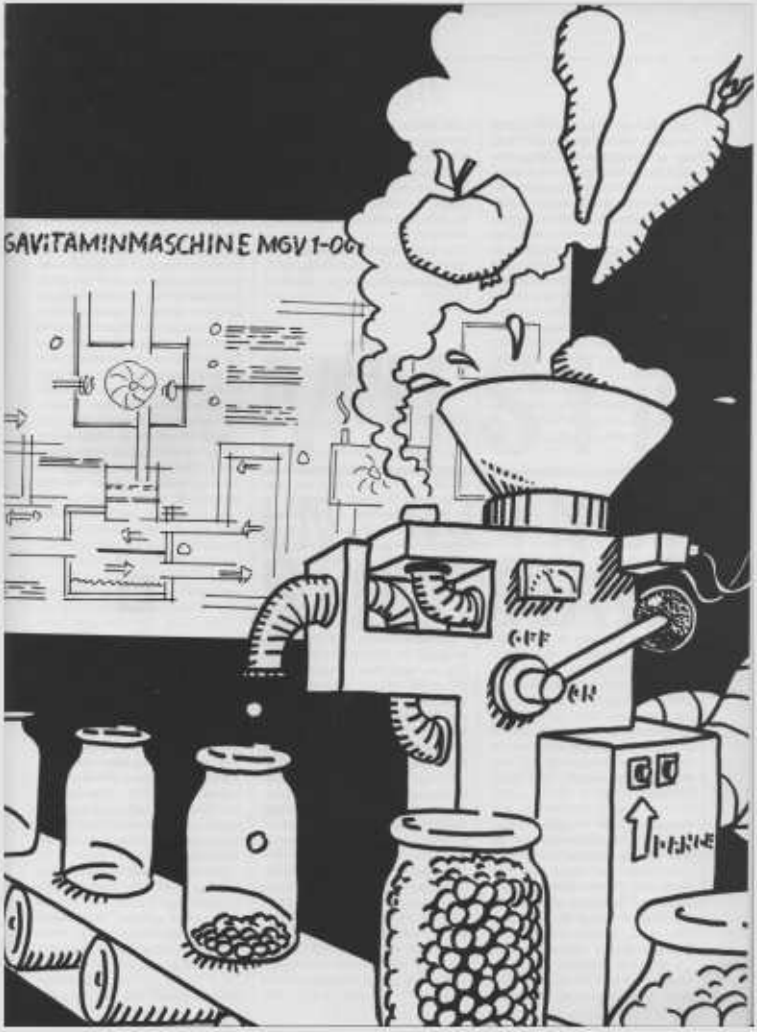
Als ich mich wieder einmal über den seltsam-schlechten Geschmack geärgert hatte, den mein Multivitaminsaft im Mund hinterläßt, fragte ich den Besitzer meines Lieblingsbioladens um Rat. Der schaute mich mit erstaunten Augen an und wies auf ein Regal, auf dem eine einzelne Schachtel eines Vitaminpräparats lag. "Wer sich ausgewogen ernährt, der braucht keine zusätzlichen Vitamine", war sein kurzer und überzeugend klingender Kommentar.

Die meisten Deutschen scheinen anderer Meinung zu sein: Die Pharmakonzerne steigerte lange ihren Umsatz mit Vitaminpräparaten jährlich um 10%. Im Moment beläuft sich der Jahresumsatz in der Bundesrepublik auf etwa 300 Mio. DM, er ist aber in jüngster Zeit leicht rückläufig.

Aber als ich Anfang März wieder einmal in meinen Bioladen kam, da erzählte mir der Besitzer, er habe Besuch, sein Vetter aus den USA sei gekommen und der habe sich sehr verwundert, daß es bei uns keine Vitamine als "Vorspeise" gebe. In Kalifornien, habe er erzählt, gebe es keinen Naturkostladen, der nicht ein großes Sortiment an Vitaminpräparaten führe. Ob wir denn in Deutschland keine Megavitamine hätten? Keine im Bioladen kannte Megavitamine, und so war ich wenigstens nicht der einzige zurückgebliebene, der staunend hörte, was denn da schon wieder Neues auf dem Markt ist.

Verglichen mit der Menge an Vitamin C, die man mit einer einzigen Megavitamin-Kapsel zu sich nimmt (1000 mg), ist tatsächlich selbst in höchstwertigen Nahrungsmitteln die Konzentration von Vitaminen verschwindend gering. So weist z.B. die hier in Deutschland wegen ihres sagenhaften Vitamin-C-Gehaltes geliebte Hagebutte in ihrem natürlichen Fruchtfleisch nur 2% bis 3% reines Vitamin C auf. Wenn man 1000 mg Vitamin C (eine ganze Flasche Multivitaminsaft enthält 50 mg Vitamin C) allein von Hagebutten herstellen würde, dann wäre die Tablette etwa so groß wie ein Fußball. Es wäre auch sehr kostspielig, solch eine Tablette herzustellen. Dr. R. Williams (University of Texas) benötigte über 30000.– DM, um aus hunderten von Zentnern Rinderleber 10 mg reines Vitamin B herzustellen. Im Labor kostet es den Bruchteil eines Pfennigs, die gleiche Menge dieses Vitamins in gleicher Reinheit herzustellen.

Die Nahrung, besonders bei der üblichen Supermarkt-Nahrungsqualität in der BRD, mag nicht immer genügend Vitamine liefern, das ist es jedoch nicht, worauf die Käufer der Vitamin-Präparate zählen. Sie erwarten von den hohen Dosen z.B. des Vitamins C eine allgemeine Anhebung des Wohlbefindens und besonders der Abwehrkräfte. Und da in Zeiten von Aids jeder seine Abwehrkräfte und Immunität verstärken möchte, herrscht im Vitamin-Geschäft Hochkonjunktur. Auch das "Gesundheitsbuch für Raucher"[1] rät mir als Raucher, immer auf die Deckung meines erhöhten Vitamin C-Bedarfs zu achten.


GAVITAMINMASCHINE MGV 1-0G
OFF

Mit den neuen Megavitaminen, lese ich in einer amerikanischen Fachzeitschrift, kann ich vielleicht mein Krebsrisiko senken, Vitamine wie Beta-Karotin, C und E fungieren als chemische Blitzableiter, die in der Zelle alle freien Radikale[2] einfangen, mit diesen Pillen kann ich mich gegen die maßgeblich von der chemischen Industrie erzeugten Umweltgifte abschirmen, und mit diesen Pillen werde ich mich auch noch psychisch besser fühlen. Besonders letzteres wird von der Werbung herausgestellt: Eines dieser Megavitamin-Produkte trägt sogar den Markennamen "Ecstasy". Eine Droge? Sind die Megavitamine "Mother's little Helper", jene berühmten kleinen gelben Pillen, die schon die Rolling Stones besangen? Ein Aufputschmittel im aktuellen Bio-Styling? Oder stellen sie eine schon seit langem notwendige Revolution in der Medizin dar?

2

In den USA zeigte sich das Interesse am Vitamin-Geschäft schon 1940, als man begann, 10 und 20 mg Vitamin-C-Tabletten herzustellen. In den fünfziger Jahren lautete dann die Devise der Vitaminhersteller: je konzentrierter, desto besser. Seit 1987 scheint in den USA der Trend zu proteingebundenen Vitaminen (Megavitaminen) zu gehen. In der BRD gelten Vitaminpräparate über eine bestimmte Konzentration als Arzneimittel. Deshalb dürfen die Megavitamine bei uns erst vertrieben werden, wenn sie die komplizierten Zulassungstests für Arzneimittel durchlaufen haben.

Wenn man von der Nützlichkeit von zusätzlichen Vitamingaben überzeugt ist, dann wird man als Konsument sofort mit dem Paradox konfrontiert, daß eine Gruppe von Wissenschaftlern, Konsumenten und Herstellern behauptet, daß Vitamin gleich Vitamin sei, und eine andere, ebenso zusammengesetzte Personengruppe genauso überzeugend genau das Gegenteil behauptet. So sagt E. Goodman von FOODFORM (amerik. Hersteller von Megavitaminen), daß normale Vitamin-Präparate – ob natürlich oder chemisch hoch synthetisiert – wie kleine Steinchen seien, die man seinen Zellen als Nahrung anbietet, sie sind nämlich tot. Proteingebundene Vitamine stellen dagegen ein lebendiges Wesen dar, das die Körperzellen gerne als Nahrung aufnehmen würden.

Der Konsument hat die Qual der Wahl: Für den Nicht-Chemiker gibt es wenig Möglichkeiten, die Spreu vom Weizen zu trennen.

3

Es gibt erst einmal folgende grundlegende Unterscheidung:
Es gibt natürliche Vitamine, synthetische Vitamine und proteingebundene (Mega-)Vitamine. Allerdings werden alle Vitaminpräparate "künstlich" hergestellt, da sie im Labor bearbeitet werden müssen. Eine Ausnahme bildet das Vitamin E, das in chemisch reiner Form in der Nahrung vorkommt.

Proteingebundene Vitamine läßt man in einer Proteinlösung im Labor wachsen, man baut sie im Labor an, wie die ihre Hersteller zu sagen pflegen.

Natürliche Vitamine sind diejenigen, bei der Quelle des Vitamins einmal lebte. So wird aus Sojabohnen erzeugtes Vitamin E natürlich genannt, während ein aus Kohle oder Terpentin synthetisiertes Vitamin E nicht natürlich genannt wird. Interessant wäre es, könnte der Verbraucher irgendetwas über das Ausmaß der Prozessierung auf dem Etikett finden. Denn was bedeutet es für den Konsumenten, wenn ein Hersteller von Vitamin C aus Hagebutten von einem natürlichen Produkt spricht, bei dem allerdings nur 0.01% des Vitamin C aus Hagebutten stammt?

Die einen Experten sagen, daß im Labor hergestellte Vitamine einfach nur Kopien von Kohlestoffmolekülen der natürlichen Vitamine darstellen; die anderen Experten meinen, es komme einzig auf die Zusatzstoffe in den Vitaminen an. Eine Minderheit von Experten schwört auf die sogenannten lebendigen (proteingebundenen) Vitamine.

Wichtig für den Verbraucher sind die sogenannten Co-Faktoren, die die Aufnahme des betreffenden Vitamins fördern sollen. Die bekanntesten stellen RUTIN und HESPERIDIN dar (beide aus der Vitamin-C-Umgebung stammend). Sie befinden sich in der Natur in den weißen Stellen zwischen Schale und Fruchtfleisch und in den feinen Trennhäuten der Zitrusfrüchte. Synthetisches Vitamin weist diese Spurenelemente nicht auf, es sei denn, sie werden künstlich zugesetzt. Rutin und Hesperidin befinden sich immer im natürlichen Vitamin C, das so leichter vom Körper aufgenommen werden kann. Bei den Megavitamin-Produkten sind von ihrer Herstellung her diese Spurenelemente vorhanden. Deswegen werden Megavitamine auch als "Vollwertnahrung aus der Retorte" bezeichnet.

Gegen die natürlichen Vitamine wird mit der Umweltbelastung argumentiert, da sie Spuren von Schwermetallen und Pestiziden aufweisen müssen. Sie sind auch teilweise erheblich teurer, und eine exakt gleiche Dosierung bei allen Tabletten zu erreichen, ist hier schwieriger.

4

Proteingebundene Vitamine werden etwa seit 1987 u.a. von den beiden Großherstellern Mega Food Comp., Manchester/NH, und IntraZell Nutrition Inc., Fort Lee/NJ, hergestellt. Sie bedeuten eine Kampfansage an alle Vitaminhersteller, angefangen von Hoffmann-LaRoche, dem größten Vitamin-Präparate-Hersteller, bis zu dem alternativen Einmann-Pillendrehunternehmen in Kalifornien. Diese Vitamine sind nämlich den natürlichen Vitaminen unserer Nahrung derart ähnlich, daß der Körper sie 16mal besser ausnutzen und speichern kann.

Wenn man Vitamine an einen Proteinkomplex bindet, dann stellt man ein hochwirksames Produkt her, das der Körper leicht aufnimmt. Wasserlösliche Vitamine herkömmlicher Art werden nämlich vom Körper nur in ganz beschränktem Maße aufgenommen und verarbeitet. Der Rest wird sofort wieder ausgeschieden. Deshalb liest man immer wie-

der, es sei absolut sinnlos, große Mengen an Vitamin C zu sich zu nehmen. Doch genau dieses Manko ist jetzt – glaubt man den Herstellern – überwunden. Proteingebundene Mega-Vitamine werden vom Körper nicht wie wasserlößliche behandelt; einer Steigerung der Dosierung auf ein Vielfaches steht also nichts mehr im Wege. Statt 50mg nimmt man nun mit einer Kapsel 1000mg zu sich, die nicht mehr sofort ausgeschieden werden. Die Werbung spricht den hochdosierten Vitaminpräperaten Wunderdinge zu: In einer kalifornischen Zeitung wurde von einem autistischen Kind berichtet, das nach Einnahme proteingebundener Vitamine 15 Worte mehr sprechen konnte.

Abgesehen von solchen amerikanischen Übertreibungen scheint die Überflutung des Körpers mit bestimmten Vitaminen sinnvoll zu sein. Werden Megavitamine eingenommen, dann werden andere Wirkungen als bei gewohnter Vitamineinahme erzeugt. Megavitamine entwikkeln eine pharmokodynamische Wirkung wie ein Arzneimittel.

Das Megavitamin A wirkt auf Haut und Schleimhäute, man vermutet darin ein wirksames Mittel zur Krebsprophylaxe. (Inzwischen werden den Karotinen bessere Wirkungen zugesprochen. Da man jedoch noch nicht weiß, welche der Karotine, empfiehlt sich weiterhin die tägliche Karotte...) Beim Megavitamin E sind keine Nebenwirkungen bekannt, selbst nicht bei Höchstdosen; es gilt als kreislauf- und herzstärkend, bietet einen Schutz gegen Umweltgifte und verlangsamt den Alterungsprozeß.

Bei keinem Vitamin ist der Anwendungsbereich so groß wie beim Megavitamin C. Es heilt nach Linus Pauling Erkältungskrankheiten, Grippe, Entzündungen, es lindert Herzbeschwerden und eignet sich zur Krebsvorsorge, wenn nicht gar zur Krebsbehandhandlung. Die Zufuhr von bis zu 10g Vitamin C/Tg zeigte bei gesunden Erwachsenen noch keinerlei Nebenwirkungen.

FORTSETZUNG S. 32

Es mag sein, daß Ihnen die Unterscheidung zwischen reiner und temperierter Stimmung unbekannt ist. Das ist nicht verwunderlich, denn nahezu alle Musik des Abendlandes wird heute im temperierten Tonsystem gespielt. Versuchen wir also zuerst zu verstehen, was die temperierte Stimmung ausmacht. Die Antwort ist interessant, denn sie widerspiegelt gleichermaßen ein Stück der Geschichte, wie auch des menschlichen Denkens.

MUSIK IN REINER STIMMUNG

In den vergangenen Jahrhunderten war es jedem Musiker geläufig, daß die meisten Instrumente für jede Musikstück neu eingestimmt werden mußten. Spielte man danach ein anderes Musikstück in einer anderen Tonart, so "klang" es nicht mehr. Es mußte neu gestimmt werden. Auf dem Cembalo z.B. konnte eben nur ein Bereich von wenigen Tonarten sauber gespielt werden. Es entwickelten sich verschiedene Stimmungssysteme, deren Namen den Experten noch heute geläufig sind (Kirnberger Stimmung, mitteltönige Stimmung u.a.). Dann begann mit Beethoven das Klavier seinen Siegeszug, der mit dem Virtuosentum der Romantik (Liszt, Brahms, Chopin) steil aufwärts führte. Leider ist es sehr aufwendig, ein Klavier umzustimmen. Gleichzeitig kamen in der Musik der Romantik immer mehr Tonarten vor. Damit wurden bei einer bestimmten Stimmung des Instruments zwangsläufig auch jene Tonarten berührt, die nach den Begriffen der barocken und frühklassischen Musiker "nicht mehr klangen".

Wurde dies überhaupt noch bemerkt? Andere Werte waren in den Mittelpunkt gerückt. Man bewunderte das Virtuosentum der Pianisten, die rauschenden Klangkaskaden und überraschenden harmonischen Wendungen. Alles mußte möglich sein. Die Modulationen gingen bis in die entferntesten Tonarten. Die "gleichschwebend temperierte Stimmung" (das ist der korrekte Name) setzte sich immer mehr durch. Hier war man auf die vermeintlich ideale Idee gekommen, die Oktave einfach in zwölf gleiche Abschnitte (Intervalle) aufzuteilen. Die Vorteile schienen faszinierend: Es konnte ohne umzustimmen in allen Tonarten musiziert werden. Niemand kümmerte es, daß jetzt alle Tonarten gleich verstimmt waren. Der menschliche Genius hatte seine übergeordnete Gesetzmäßigkeit gefunden: den Quintenzirkel. Modulationen waren jetzt kein Problem mehr. Es gab eine einheitliche Stimmung für alle Instrumente!

Mit welchem Preis dieser Vorteil erkauft wird, stellt sich erst heraus, wenn wir einen Blick auf die natürlichen Gesetzmäßigkeiten der Akustik werden: Haben

Sie sich schon einmal gefragt, warum Flöte, Oboe oder Geige im Klang immer zu erkennen sind, auch wenn sie den gleichen Ton spielen? Das liegt daran, daß mehr klingt, als nur der Ton, der gerade gespielt wird. Jeder Klang, den wir mit dem Ohr vernehmen, setzt sich aus einer großen Anzahl von Einzeltönen zusammen, die perfekt miteinander harmonieren. Dafür sorgen die akustischen Gesetze der Natur. Obertöne lautet der Fachbegriff für diese Vielfalt von Tönen, die zusätzlich zu dem gespielten Ton, dem Grundton, erklingen. Jeder natürliche Klang, den wir mit unserem Ohr wahrnehmen können, besitzt Obertöne. Ihre unterschiedliche Ausprägung sorgt dafür, daß wir den Türgong vom Klavier unterscheiden können, auch wenn wir auf dem Klavier die gleichen Töne spielen. Das Faszinierende dabei ist, daß die Obertöne immer im gleichen Verhältnis zum Grundton stehen (ganzzahlige Vielfache des Grundtones). Ändert sich also die Tonhöhe des Grundtones, so ändert sich automatisch auch die Tonhöhe aller Obertöne.

Was hat dies alles mit Musik in reiner Stimmung zu tun?

Wir wissen jetzt, daß eine ganze Fülle von Teiltönen unser Ohr erreicht, wenn der Musiker zwei Töne auf seinem Instrument spielt, nämlich der jeweilige Grundton mit seinen Obertönen.

Vollkommen harmonisch klingen gleichzeitig gespielte Töne nur, wenn sich alle ihre Obertöne harmonisch ineinanderfügen. Bei Musik in reiner Stimmung ist dies der Fall. Grundtöne und Obertöne aller gespielten Klänge fügen sich nahtlos ineinander. Das Ergebnis ist ein ruhiges, offenes Klangbild von einer Klarheit, wie sie sonst unbekannt ist. Plötzlich werden auch für das ungeübte Ohr feine Klangunterschiede und Tonnuancen hörbar, die sonst verborgen bleiben. Dazu ist es notwendig, daß alle benutzten Töne sauber intoniert sind. Tatsächlich ist es so, daß zu einem harmonisch vollkommenen Spiel viel mehr als zwölf Töne pro Oktave notwendig sind; bei der reinen Stimmung werden sie tatsächlich auch benutzt.

Die Spieler von Streichinstrumenten wissen heute noch, daß sie den gleichen Ton je nach musikalischem Zusammenhang unterschiedlich intonieren müssen (d.h. in unterschiedlicher Tonhöhe spielen müssen). Aber dann hört es meistens auch schon auf. Unsere Ohren sind verdorben durch die temperierte Stimmung.

Wir erinnern uns: Bei der gleichschwebend reinen Stimmung hat man einfach die Oktave in zwölf gleiche Tonabstände unterteilt. Viele praktische Schwierigkeiten entfallen dadurch. Man kann beliebig modulieren. Es braucht nicht ständig umgestimmt zu werden. Aber um welchen Preis! Durch die Verstimmung reiben sich bei jedem gespielten Akkord die Obertöne miteinander. Nichts paßt mehr!

Obertöne stehen in einfachen geradzahligen Verhältnissen zueinander (1:2:3:4...). Bei den Grundtönen tauchen in der temperierten Stimmung hingegen sehr komplizierte mathematische Verhältnisse auf. Dies geschieht zwangsläufig, wenn die Oktave in zwölf *gleiche* Töne unterteilt. Die Folge davon ist, daß sich die Obertöne aller gespielten Klänge ständig miteinander reiben. In jedem Klang steckt Disharmonie, die wir unbewußt wahrnehmen.

Warum fällt uns dies nicht sofort als unangenehm auf? Warum können wir trotzdem temperiert gespielte Musik genießen? Die Antwort ist einfach: Wie fast alle Organisationssysteme in der Natur besitzt auch unser Ohr eine bemerkenswerte Fähigkeit: Es kann Klänge "zurechthören". Wir stellen uns also anstelle der tatsächlich gespielten Töne die richtigen vor! Nur deshalb sind wir in der Lage, ein gutes Stück musikalischen Genuß mit den zwölf standartisierten Tönen innerhalb der Oktave zu erleben. Unser Ohr (und unser Gehirn) sucht sich je nach musikalischem Zusammenhang schon den richtigen Ton aus! Natürlich ermüdet dies auf die Dauer. Musik wird eben oft als Lärm empfunden, um mit Wilhelm Busch zu sprechen.

Bei Musik in reiner Stimmung braucht das Ohr nicht zurechtzuhören. Geist und Seele können mühelos im Schwingungsfeld der Klänge untertauchen. So ist zu verstehen, warum die Zuhörer von Musik in reiner Stimmung so fasziniert sind.

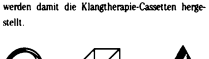
Erschienen sind bisher drei MC's: Die Gitarrenmusik "Tastar de Corde 1 und 2" (Bestellnr. RST 871 MC – auch als LP RST 871 LP erhältlich – und RST.881 MC) sowie eine auf mehreren Instrumenten gespielte Auswahl besinnlicher Stücke u.a. mit Eric Saties "Gymnopedie No.3" und "Gnossiene" (Bestellnr. RST 882 MC).

Wie leicht einsichtig ist, ist diese Musik auch als Therapiemusik besonders wertvoll. Erst wenn keine (unbewußte) Anstrengung mehr notwendig ist, um Musik aufzunehmen, kann sie ihre heilende Wirkung voll entfalten. In besonderem Maße gilt dies für die Klangtherapie: Klangtherapie energetisiert durch hohe und höchste Töne die Gehirnrinde und damit das gesamte Persönlichkeits- und Nervensystem. Den Obertönen kommt dabei besondere Bedeutung zu. Natürlich kann dieser Prozeß viel reibungsloser funktionieren, wenn die Obertöne aller Klänge absolut harmonisch zueinander stehen und nicht durch das Hören von Musik selbst auch schon wieder Energie verbraucht wird. Eine Klangtherapie-Cassette ist bereits jetzt in reiner Stimmung erhältlich (KT 885, Gitarrenmusik), andere (auch die oben genannte "Harmonie der reinen Stimmung") werden in den nächsten Monaten folgen.

Ingo Steinbach

Über den Autor:

Ingo Steinbach leitet das Klangstudio LAMBDOMA, ein Tonstudio, das besonders mit natürlichen Aufnahmetechniken arbeitet. Auch die Weiterentwicklung des "elektronischen Ohres" nach Dr. A. Tomatis geht auf ihn zurück. Im Klangstudio Lambdoma werden damit die Klangtherapie-Cassetten hergestellt.



WERKKUNSTSCHULE
LÜBECK
AUSBILDUNG FÜR GRAPHIK DESIGN
FREIE SCHULE
MENGSTRASSE 64
2400 LÜBECK 1
TEL. 04 51/7 26 12

BÜCHER

von Ravi und Carola Roy

SELBSTHEILUNG DURCH HOMÖOPATHIE

Droemer Knaur Vlg. 1988, 416 S., geb., 38. – DM

Viele Bücher über Homöopathie wenden sich hauptsächlich an Fachleute , wenige auch an Laien. Die Autoren dieses Werkes haben es geschafft, für beide anschaulich und verständlich zu schreiben und die Homöopathie so zu vermitteln, daß es Spaß macht, sich mit ihr zu beschäftigen.

Um Homöopathie zu praktizieren, ist eines grundsätzlich wichtig: "Sie müssen lernen, genau zu beobachten." Damit steht und fällt die wirksame Anwendung einer Heilmethode, die seit Hahnemanns Entdeckung vor 200 Jahren einen entscheidenen Fortschritt in der Medizin gebracht hat. Hahnemann war es auch, der die beiden heute gängigen Begriffe für medizinische Richtungen geprägt hat: Allopathie, gegensätzliche Mittel anwenden, und Homöopathie, gleiche Mittel anwenden – doch mit dem entscheidenen Unterschied: Es werden selten materielle Dosen eingesetzt, sondern hauptsächlich feine und feinste Dosierungen, sogar jenseits irgendeiner materieller, chemisch-physikalisch nachweisbaren Menge. Diese Dynamisierung, wie Hahnemann es nannte, wirkt dennoch, was von der herrschenden allopathischen Richtung der Medizin nicht zur Kenntnis genommen werden will. Wie R. und C. Roy feststellen, findet ein langsamer aber deutlicher Wandel im Bewußtsein des Menschen statt. "Immer klarer kristallisiert sich heraus, daß wir selbst die Verantwortung für unser Leben übernehmen müssen. Wir beginnen zu merken, daß wir nicht fremde Autoritäten für unser Wohlergehen oder unser Leid in die Pflicht nehmen können."

Für Laien und homöopathische Praktiker ist das Buch eine Fundgrube zur schnellen Mittelfindung. Ein "Notfall-Kapitel" ist für jeden äußerst hilfreich, besonders für Eltern, denn bei Kindern gehören Verletzungen und Infektionen zum Alltag. Mit verblüffendem Erfolg behandele ich bei meinen Kindern z.B. Verbrennungen, die keinerlei Blasen bilden; auch der Schmerz verschwindet schnell. Bei mir selbst habe ich es natürlich auch mit großem Erfolg ausprobiert.

Bewußt sind in diesem Buch medizinische Fachausdrücke vermieden worden, denn wer von uns Laien stolpert schon gerne über lateinische Begriffe, die man erst in teuren Fachlexika nachschlagen muß.

"Ein Mittel, das einen bestimmten Zustand bei einem Menschen hervorrufen kann, wird einen ähnlichen Zustand beim Kranken heilen können.Um diese These in der Praxis überprüfen zu können und daraus ein abgerundetes Arbeitsmodell aufzubauen, ist es notwendig, die genaue Wirkung dieses Mittels auf dem menschlichen Körper herauszufinden. Dieser erste Schritt wird im Rahmen der Prüfung am gesunden Menschen so weit durchgeführt, bis möglichst alle Erscheinungen dieses Mittels zu Tage treten. Der nächste Schritt liegt darin, die Prüfung genau zu untersuchen, um herauszufinden, welche Krankheitszustände und Krankheiten dieses Mittel enthält." Deshalb werden Krankheitsbilder und Mittel gleichgesetzt, was für jemanden, der sich das erste Mal damit beschäftigt, befremdlich vorkommt. Das Krankheitsbild heißt dann "Pulsatilla" oder "Belladonna", nicht "Erkältung" oder "Angina", auch wenn diese Begriffe im Krankheitsbild auftauchen, doch nur ein Symptom von vielen sind. Ravi Roy macht es dem Leser aber leichter und schlägt eine Reihe von Mitteln bei bestimmten Krankheitsbildern vor. Genauso macht es auch Prof. Dr. Endres in seinen Büchern "Homöopathische Hausapotheke" und "Homöopathischer Hausschatz". Dieses Vorgehen führt bei aktuellen Fällen zumeist schnell zum richtigen Mittel. Bei chronischen Krankheiten muß man einen erfahrenen Homöopathen aufsuchen, der sich dann gründlich mit dem "kranken" Menschen beschäftigen kann und seine Zeit nicht mit "Erkältungen", "Bauchschmerzen" usw. verschwenden muß. Deshalb kann ein Buch wie "Selbstheilung durch Homöopathie"allen Menschen, die eigene Verantwortung übernehmen wollen, den Schritt zum Verständnis der "Medizin der Zukunft" – der Homöopathie eben – ebnen, und die Effektivität dieser Methode am eigenen Leibe erfahren lassen.

Magdalena Martin

Jens M. Möller

GEOMANTIE IN MITTELEUROPA

Kraftlinien und Energiezentren in Süddeutschland
212 Seiten, DM 24,80 – Aurum Verlag

Geomantie ist die alte Kunst, Energiezentren auf der Erdoberfläche auszumachen und durch eine künstliche Veränderung der Landschaft, durch den Bau von Heiligtümern und Konstruktionen, zu verstärken oder zu verändern. Mit Hilfe der Geomantie sollten die künstlich von Menschen geschaffenen Siedlungen in Einklang mit den Energieströmen der Erde und des Kosmos gebracht werden.

Jahrelang hat der Mikrobiologe Jens Möller geomantische Stätten in Süddeutschland untersucht. Das Ergebnis war verblüffend: Ein dichtes Netz von "Kraftlinien" zieht sich durch das Oberrheintal, die "Sonnenstadt" Karlsruhe ist umgeben von uralten Kultstätten und Zeugnissen prähistorischer Landschaftspla-

nung. Auch der Gründer der Stadt Karlsruhe, der Großherzog Karl Wilhelm, wußte davon und bezog diese Erkenntnisse in die Stadtplanung ein. Für mich als einen gebürtigen Karlsruher war dieses Buch eine faszinierende Lektüre; ich denke jedoch, daß jeder, der sich für Geomantie interessiert, Gewinn aus diesem Buch zieht.

Bruno Martin

Robert Augros/George Stanciu

DIE NEUE BIOLOGIE

352 Seiten, Ln., DM 39,80, Scherz Verlag

Auf überzeugende und einleuchtende Weise präsentiert "Die Neue Biologie" Beweise für die Kooperation der einzelnen Lebewesen und Arten und widerlegt damit die darwinistische Theorie vom "Überleben des Stärkeren". Den Theorien, die die Natur als blind, verschwenderisch und grausam darstellen, werden hier Beobachtungen und Experimente gegenübergestellt, die die Ökonomie, Zielgerichtetheit und Harmonie in der Natur dokumentieren. Das Paradigma des gnadenlosen Konkurrenz- und Überlebenskampfes wird durch eine Sichtweise abgelöst, die auf Kooperation und der Harmonie von Lebewesen und Umwelt basiert.

Zahlreiche Beispiele aus Flora und Fauna machen deutlich, wie "weise" die Natur auf allen Ebenen angelegt ist.

Dieses Buch sollte die Grundlage jedes Schulbiologie-Buches werden, damit die Kinder endlich einen realen Einblick in ökologische, biologische und genetische Zusammenhänge gewinnen und von der Natur lernen können. Besonders wichtig finde ich auch die vollständige Widerlegung der Darwinschen Evolutionstheorie. Tatsächlich entstanden ganze Tier- und Pflanzenarten in einem so kurzen Zeitraum, daß für Versuch und Irrtum und graduelle Evolution keine Zeit war. Neue Arten entstanden wie aus dem Nichts, der Mensch – homo sapiens – entwickelte sich nicht aus dem Affen. Affen mögen zwar die "Vorlage" oder Vorstufe für die schöpferische Intelligenz der Natur gewesen sein, doch der Mensch evolvierte nicht aus dem Affen und bildete schließlich Sprache und praktische Intelligenz. Hier waren andere Faktoren am Werk. Höchst interessantes Material für neue Denkansätze aber auch eine Herausforderung an die Spezies Mensch, mit Hilfe seines Verstandes mit der Tierwelt zu kooperieren anstatt diese zu vernichten. Denn die Natur, so scheint es, kommt ohne den Menschen besser zurecht. BM

F. David Peat

SYNCHRONIZITÄT – DIE VERBORGENE ORDNUNG

288 Seiten, Ln. DM 36,–, O.W. Barth-Verlag

Das zeitliche Zusammentreffen von zwar nicht kausal, aber durch einen gemeinsamen Sinn verbundenen Geschehnissen ist ein Phänomen, das wir im Alltag immer wieder beobachten. C.G.Jung, der dieses Phänomen untersuchte, bezeichnete das ihm zugrunde liegende Prinzip als Synchronizität. Er sah darin den Ausdruck einer verborgenen, im menschlichen Leben wie im gesamten Universum wirkenden Ordnung, die Zeit und Raum sowie das "Gesetz" von Ursache und Wirkung überschreitet.

Der Physiker F. David Peat entwirft hier ein interdisziplinäres Erklärungsmodell des wissenschaftlich bisher nicht faßbaren Phänomens der Synchronizität. Er führt dabei die Erkenntnisse von moderner Naturwissenschaft und Psychologie mit den Einsichten der östlichen Weisheitslehren zu einer faszinierenden Synthese zusammen. Das Buch hilft, hinter die banalen "karmischen" Gesetzmäßigkeiten zu blicken und zu einem wirklich ganzheitlichen Modell der Wirklichkeit zu kommen. BM

Gerhard Wehr

WÖRTERBUCH DER ESOTERIK

Zugänge zum spirituellen Wissen von A-Z

156 Seiten, 12,90 DM, Herder-Taschenbuch

Ein höchst ärgerliches Buch! Wenn der Verlag verkündet, "dieses Wörterbuch bietet Aufklärung über spirituelles und sogenanntes Geheimwissen" ist das eine Irreführung der Käufer. Der Horizont des Herrn Wehr beschränkt sich dabei offenbar nur auf die Dinge, über die er bisher Bücher veröffentlicht hat. Christlich-gnostische und theosophische Themen gehören zwar in den Rahmen der sogenannten Esoterik, doch ist dies ein derartig begrenzter Ausschnitt, daß der Leser dieses Buches a) weder ein vernünftiges Nachschlagewerk hat, was ja ein "Wörterbuch" sein sollte und b) ein völlig falsches Bild von Esoterik bekommt, das auch noch stark durch die einseitigen Meinungen des Autors geprägt ist.

So nimmt das Kapitel "Rosenkreuzer" drei Seiten ein, während "Sufismus", "Yoga" oder "Taoismus" sich mit je einer halben bis ganzen Seite zufriedengeben müssen – und das noch mit völlig unzulänglichen Beschreibungen. So kann man Stichworte auf Karteikarten mehrfach verwerten. Schade, ich hätte Gerhard Wehr mehr zugetraut.

Bruno Martin

PROGRAMM

Astrolog

ZEITSCHRIFT FÜR ASTROLOGISCHE PSYCHOLOGIE

Eine Fundgrube für Astrologen. Gesicherte Daten, Horoskopdeutungen prominenter Persönlichkeiten, astrologisches Grundwissen, Astronomie, Kunst. Wissenswertes, Aktuelles und Kurioses aus der astrologischen Welt.

erscheint alle zwei Monate
Jahresabonnement Fr. 45.– / DM 53.–
Verlangen Sie eine Probenummer.

Astrolog
Postfach 614, CH 8134 Adliswil

PRODUKTE

WAS NÜTZEN NEGATIV IONENGENERATOREN ?

Wir leben in einem Gleichstromfeld zwischen positiven und negativen Ionen, und ein elektrischer Gleichstrom durchfließt die Zellen unseres Körpers. Die Ionenwanderung im luftelektrischen Feld hat einen starken Einfluß auf die Befindlichkeit des menschlichen Organismus.

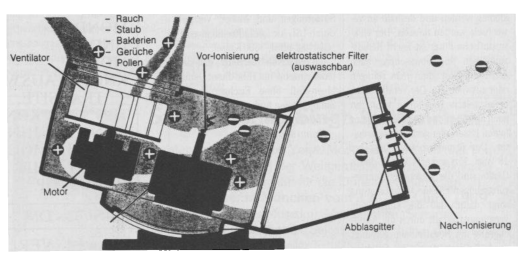
Der Mensch benötigt eine Reizwirkung durch unterschiedliche Feldstärken. In der Stadt oder in der freien Natur, auf Bergen oder am Meer gibt es verschiedene luftelektrische Spannungen. Am Meer oder am Gebirge überwiegen die sogenannten negativen Ionen, in Städten und besonders in geschlossenen Räumen überwiegen die positiven Ionen. Dort, wo viel Glas, Beton, Kunststoffteppiche u.ä. sind, nimmt die Zahl der positiven Ionen noch zu. Hier liegt einer der Gründe, warum sich Menschen in solchen Räumen häufig müde fühlen. Müdigkeit kann eine Reaktion des Organismus auf mangelnde negativ geladen Sauerstoffpartikel sein – die aber erst durch kräftiges Lüften dem Raum zugeführt werden können. In den Stadtzentren nun hilft leider auch das Lüften nicht viel, da dort nur 1-2% der Menge an negativen Ionen vorhanden ist, die wir in den Bergen antreffen. Schlechte Luft, d. h. Luft mit einem überhöhten Anteil an positiven Ionen, verursacht über die Freisetzung des Hormons Serotonin Müdigkeit, Kopfschmerzen und Unwohlsein.

F.J. Sulman hat in seinen Versuchsreihen (veröffentlicht in: Physik. Medizin und Rehabilitation 21 (1980) Heft 4) feststellen können, daß die sogenannte Wettermigräne durch negative Ionen positiv beeinflußt wird. Wetterfühlige Menschen reagieren ja normalerweise mit Unwohlsein auf Wetteränderungen oder Gewitter. Diesen meteorologischen Phänomenen geht ein Übermaß an positiven Ionen in der Luft voraus. Da die positiven Ionen nun aber eine Freisetzung von Serotonin bewirken, merken wetterfühlige Personen eine Wetteränderung schon vorher: sie klagen über Kopfschmerzen oder Mattigkeit. Sulman konnte solche Formen der Wettermigräne mit negativen Ionen erfolgreich bekämpfen.

Generell kann der Mangel an energiereicher Atemluft in geschlossenen Räumen durch Ionisierung überwunden werden. Die lebenswichtigen negativen Ionen regenerieren den Körper und laden die Zellen mit gesunder Spannung. Meine Erfahrung ist, daß die Raumluft beim Einsatz eines Ionengenerators tatsächlich viel angenehmer ist: Der Kopf bleibt klar, sogar dann, wenn jemand raucht.

Die vollen Vorteile eines Ionengenerators können Raucher allerdings nicht genießen. A. Varga hat in komplizierten Untersuchungen festgestellt, daß nur bei Nicht-Rauchern die Ionisierung der Luft einen Einfluß auf die Sauerstoffaufnahme des Blutes und damit auf Kreislauf und Herzfrequenz hat (in: Naturwissensch. Rundschau 26 (1973) S. 204 - 208).

Andere Vorteile eines Ionengenerators sind die Regulierung des Hormonhaushaltes. Erleichterung bei manchen Kreislaufbeschwerden und Schlafstörungen. Bei manchen Gerüten verschwinden auch Staubartikel, Pollen, Bakterien und Viren weitgehend aus der Luft, da sie mit zusätzlichen Luftfiltern arbeiten. Negativ ionisierte Luft wirkt aber auch ohne Filter positiv auf Menschen, die unter Heuschnupfen leiden. Amerikanische Untersuchungen haben ergeben, daß bei 34 von 54 Patienten, die unter akuten Heuschnupfen-Symptomen litten, eine teilweise oder vollständige Linderung der Symptome zu beobachten war, nachdem sie negativ ionisierter Luft ausgesetzt worden waren. Umgekehrt bekamen 6 von 10 Patienten, die gerade keine akuten Symptome



Die Technik von Amcor – Beispiel AIR PROCESSOR

zeigten, die typischen Heuschnupfen-Symptome, während sie mit positiven Ionen bestrahlt wurden. Die Linderung der Symptome hält allerdings nur so lange an, wie sich der Patient in der Nähe des Generators aufhält.

Welches Gerät?

Es gibt inzwischen eine Reihe von Negativ-Ionen-Generatoren auf dem Markt. Im Prinzip sind aller gleich, aber sie haben einen unterschiedlichen Komfort und eine unterschiedliche Wirkungsbreite. Es gibt Geräte, die einfach nur negative Ionen erzeugen, andere haben Ventilatoren, die zusätzlich Rauch, Staub, Bakterien usw. anziehen und herausfiltern. Bei solchen Geräten sollte man darauf achten, ob der Filter leicht zu reinigen ist. Ein einfacher Generator kostet etwa 200.– DM, komfortablere Geräte zwischen 500.– und 800.– DM. Für ein Büro von 30qm reicht ein Gerät um die 500.–DM, große Räume brauchen entsprechend aufwendigere Generatoren.

Ich habe mich für ein Gerät der israelischen Firma Amcor (die nicht an der Waffenproduktion beteiligt ist) entschieden. In Israel hat man die größte Erfahrung mit Ionengeneratoren, dort stehen solche Geräte bereits in Krankenhäusern. Der Air -Processor der Firma Amcor kostet 498.– DM und hat einen Karbonfaserdraht für die Nachionisierung, der sich nicht so leicht abnutzt. Manche andere Hersteller verwenden Ionisierungsnadeln, die mit der Zeit immer kleiner werden und deshalb ausgewechselt werden müssen. Der elektrostatische Filter ist leicht herauszunehmen und abwaschbar, auch den Staubfilter kann man reinigen oder auswechseln. Der Ventilator arbeitet relativ leise, man kann ihn auch abstellen und nur den Ionisator laufen lassen, der geräuschlos arbeitet. Der Stromverbrauch liegt bei 18 Watt. Ein weiterer Vorteil dieses Geräts sind die getrennten Ionisierungselemente. Eine Vorionisierung sorgt dafür, daß die eintretende verschmutzte Luft durch die Anreicherung mit Negativionen gereinigt wird; die Schmutzpartikel sammeln sich in einem elektrostatischen Filter. Die Nach-Ionisierung lädt die gereinigte Luft mit negativen Ionen auf, so daß die Atemluft sauber und energiereich ist.

Ein einfacheres aber sehr solide wirkendes Gerät bietet die Firma Bio-Elektronik-Vertrieb Eich (Gotenstr. 19, 5210 Troisdorf) unter dem Namen "Psitronic Ba 2" an. Dieses Gerät, das nur knapp 200.– DM kostet, hat keine Filterelemente zur mechanischen Luftreinigung, aber es produziert genug negative Ionen für 40-50qm große Räume und verbraucht dabei nur 2 W Strom.

Ein dritter Anbieter (A. Hornig, Bio-Med-Elektronik, 8991 Achberg) hat Geräte, die sich von den bisher erwähnten etwas unterscheiden. Seine Bio-Ionisatoren und sog. Klimaleuchten bewirken zusätzlich zum Ausstoß negativer Ionen die Wiederherstellung der Gleichfelfeldspannung im Raum. Diese Geräte sind vor allem in Hochhäusern nützlich, wo keine natürliche Erdung herrscht. Alfred Hornig hat viel Erfahrung auf diesem Gebiet, da er bereits vor über 30 Jahren mit dem Elektrophysiker Dr.Ing. Fritz Hahn seine Ionisatoren entwickelt hat. Seine Geräte werden mit Erfolg in Arztpraxen und Krankenzimmern eingesetzt.

Ein Test aller Ionengeneratoren nach Art der Stiftung Warentest können wir natürlich nicht durchführen. Jeder, der sich ein solches Gerät anschaffen möchte, sollte sich bei den entsprechenden Firmen Informationsmaterial schicken lassen. Hier noch zwei Adressen: Gesellschaft für Ionentechnik mbH, 7032 Sindelfingen und Amcor, Vertrieb durch LSL Air Ion Luftreinigungsgesellschaft mbH, 3500 Kassel.

Ich bin davon überzeugt, daß sich jeder einzelne mit Hilfe dieser Geräte Meeresluft ohne Fischgeruch ins Zimmer holen und seine Gesundheit verbessern kann.

Bruno Martin

TRACY MARKS

ASTRO-
LOGIE
DER
SELBST-
ENT-
DECKUNG

MOND
UND
MOND-
KNOTEN AUS WEIBLICHER SICHT.
TRANSITE, ÄUSSERE PLANETEN UND KONSTRUKTIVER UMGANG MIT IHNEN.
NEUE MÖGLICHKEITEN DER ARBEIT MIT DEM EIGENEN HOROSKOP.

320 S./32,– DM · ISBN 3-926 925-01-9

Hier& Jetzt
VERLAG HIER & JETZT
ERZBERGER STR. 10
2000 HAMBURG 50

NETWORKING KLEINANZEIGEN

LIEBEN HEISST DIE ANGST VERLIEREN.
Jahresgruppe mit 4 Wochenenden 1989, Beginn April in Kleve, Schloß Gnadenthal. Eine Gruppe, die den Rahmen und die Anregung bietet, um die Antworten in Dir zu finden. Kostenloses Info. Marcus Schwander, Kolpingstr. 67, 4040 Neuss, 02101/593606

HEILENDES ATMEN – Rebirting Bewegung – Meditation
Entdecke die Heilkraft deines Atems – lerne Achtsamkeit, Liebe und Mitgefühl. Kurse bei:
Edith Wiermann, Qualified Rebirtherin, Kirchgellerser Str. 2, D –2121 Südergellersen, Tel.: 04135/276

KURSZENTRUM IN DEN VOGESEN ZU VERKAUFEN.
Renoviertes Bauernhaus in den Vogesen (Bruyeres), seit 5 Jahren als Kurszentrum genutzt.
Auf dem 70 a großen Gelände eigener Bach und kleines Wäldchen. Wunderschöne Umgebung, wohlwollende Nachbarn.
Verkaufspreis: 298.000,– DM.
Gruppenbelegung sehr gut. Buchungen für 1989/90 können übernommen werden.
Weitere Informationen bei: Lothar Riedel, Leimgrubenstr. 3, D – 7858 Weil am Rhein, Tel.: 07621/79463

STUTTGART: 28./29. Okt.: Buchhdlg. Esoterische Quelle, Herr Mittsdörfer, Theodor-Heuss Str. 20, Stuttgart 1, 0711–228688

PADMA
Wachstums- und Therapiezentrum
Schule für PranaEnergetic
Neckarstr.81 a
7000 Stuttgart 1
Tel: 0711–292352
Neues Frühjahrs- und Sommerprogramm mit Seminaren über Astrologie, Tanz, Reiki, Makrobiotik, PranaEnergetic, heilendes Atmen usw. Bitte fordern Sie das ausf. Programm an.

IRINA TWEEDY
Veranstaltungen von Frau Tweedie 1989 in Deutschland und in der Schweiz
ZÜRICH: 12. März; IAC-Buchhandlung, Herr Küng. Ausstellungsstr. 102, 8031 Zürich, 0041–2717761
BERLIN: 1./2. April; Uwe Morawetz, Zeitlos-Zentrum, Akazienstr. 27, Berlin 62, 030–7847730
MÜNCHEN: 22./23. April; Buchhandlung Boll, Wolfratshauserstr. 206, München 71, 089–7913996
FRANKFURT: 3./4. Juni; Herder-Buchhdlg., Frau Löffler, Rathenau Platz 14, Frankfurt, 069–282636
BREMEN: 24./25. Juni; Lichtgarten Buchhdlg., Elke Seifert, In den Runken 13, Bremen 1, 0421–78766

SPIRITUELLE GEBURTSVORBEREITUNG für Frauen, die guter Hoffnung sind und dem Leben wieder Zeit und Raum zur Entfaltung schenken wollen. Nähere Information/Programm:
Gloria Burger
A – 3914 Loschberg 18
02877 – 7161

HOMÖOPATHIE
Der Gemeinnützige Verein zur Förderung der Homöopathie bietet auch 1989 wieder eine solide Grundausbildung zum Homöopathen an, sowie ein vielfältiges Angebot an interessanten Seminaren in der Fachfortbildung. Kursleiter ist Ravi Roy.
Gerne schicken wir Ihnen das Ausbildungsprogramm 1989 zu.
Gem. Verein zur Förderung der Homöopathie, Reindlweg 2, 8110 Seehausen

MULTIDIMENSIONALE ARBEIT MIT DEM HÖHEREN SELBST
Die Klärung des Emotionalkörpers in der Begleitung unseres Höheren Selbstes ist ein tiefgehender spiritueller Prozeß, der uns ins Licht und in die Klarheit und Freude führt. Wir sind ausgebildet von der Deva Foundation, New Mexico (ehemalige Mitarbeiter des Light Institutes von Chris Griscom) und bieten diese Arbeit jetzt in deutscher Sprache an.
Info und Anmeldung:
Jürgen Beyse und Dagmar Taliaferro -Beyse, Psychotherapeuten/Heilpraktiker
Seewiesstr. 12, D–8133 Feldafing b. München
Tel.: 08157/4162

1. WORKSHOPTAGE
Bewegungskultur und Gesundheit vom 16.–25.6.89 in Huntlosen (b .Bremen). Bereiche: Körpertraining, Tanz und Bewegung, Außereuropäische Bewegungskultur, Körperorientierte Therapieansätze, Massage und Entspannung, Experimentelle Bewegung, inhaltliches und kulturelles Rahmenprogramm.
Veranstaltungsprogramm anfordern bei:
Gesundheit und Kultur e.V.
Postfach 105480
2800 Bremen. Tel: 0421–705377

NEU
ESOTERIKVERSAND
Bücher, ätherische Öle, Räucherwerk, Steine, Pendel.
Geben Sie einem Neuen eine Chance.
Reinhard Harms, Kranwallstr. 1, 2090 Winsen/Luhe, Tel.: 04171/2102

SEMINARE IN BAD PYRMONT
Haus der Begegnung
Mühlenstr.2 – 3280 Bad Pyrmont
Tel.: 05281–3240
13.–16.4.: Mandala-Malen, Heita Copony; 3.–7.5.: Eutonie, S.u.R. Witvrouw; 26.–28.5.: Heilkräuter, G.Schmidtlein; 2.–4.6.: Weisheitslehren, S. Ramin; 16.–18.6: Meditatives Tanzen, M. Wrikke; 6.–10.9.89: Yoga und Geistesschulung, B. Börner–Kray.
Sie können in unserem baubiol. erstellten Haus auch erholsame Ferien bei veget.Vollwertkost aus eig. biolog. Anbau erleben. Bitte ausf. Programm anfordern.

RESHAD FEILD
3. Internationale Sommerschule mit Reshad Feild
Seminar A: 19. Mai bis 3. Juni Seminar B: 9. Juni bis 1. Juli
Hinwilerhaus, Valbella/Graubünden, Schweiz.
Unterkunft im Zentrum Zimmer mit 2 bis 8 Betten. Bettenzahl beschränkt. Externe Unterkünfte müssen die Teilnehmer selber organisieren.
Das Seminar wird von Reshad Feild in Englisch geleitet. Altes wird simultan ins Deutsche übersetzt.
Seminarkosten, Verpflegung und Unterkunft:
Seminar A: SFr. 1800.–
Seminar B: SFr. 2500.–
Seminarkosten, Verpflegung ohne Unterkunft:
Seminar A: SFr. 1650.–
Seminar B: SFr. 2300.–
Information: Kabir & Zuleikha Bommer, Lindenbachstr. 23, CH – 8006 Zürich

Sant Darshan Singh in München

Meister des Surat Shabd Yoga, Meditation auf Licht und Ton im Inneren. Präsident der Weltgemeinschaft der Religionen und der Weltgemeinschaft für die Einheit der Menschen.
Auf Weltreise, in München vom 12. - 20. Juni 1989.
Vorträge (Deutsches Museum), Meditationen, Seminare.
Thematik: Selbsterkenntnis, Selbstverwirklichung; das innere Licht: ein Weg zu spiritueller Erfüllung und Bereicherung des Lebens; wahrer Friede durch Spiritualität.
Informationen: Tel. 081 51/5 18 91 oder 089/7 55 30 63

MEGAVITAMINE

Glaubt man dem vitalen 87jährigen und zweifachen Nobelpreisträger Linus Pauling[1], dann scheint vieles für die neuen Megavitamine zu sprechen, die sicherlich bald auch in der BRD angeboten werden. Immerhin versichert jeder in der Diskussion um die Megavitamine, daß diese nicht schlechter sein können als die herkömmlichen Vitamintabletten. Vielleicht bin ich ja ein hoffnungsloser Romantiker, aber irgendwie kommt es mir seltsam vor, daß jetzt die Naturkost im Labor angebaut wird.

Anmerkungen

1. Ferguson, Tom: Das Gesundheitsbuch für Raucher. (Rowohlt Tb.) Reinbek 1989
2. Atome oder Molekülfragmente, die ein ungepaartes Elektron tragen, werden als Radikale bezeichnet. Auf der Suche nach Bindungspartnern entreißen diese Radikale anderen Molekülen Elektronen oder Elektronencluster. Wegen ihrer hohen Energie greifen freie Radikale die Grundbausteine der Zellen an und schädigen diese. Vgl. dazu genauer: Schwerthöffer, R.: Radikale im Körper. In: Die ZEIT (Wissenschaft) Nr.7, 10. Feb. 1989, S.78 (Biochemie). Siehe auch: Leon Chaitow, Gesund trotz Radioaktivität und Chemie (erscheint im Herbst 89 im Verlag Bruno Martin).
3. Vgl. genauer dazu: Pauling, Linus: Linus Pauling 's Vitamin-Programm, (Bertelsmann) Gütersloh 1989 und auch "Der Gesundheit auf der Spur. Die Mikro-Nährstoffe der Orthomolekularmedizin" (Ariston) oder "Orthomolekulare Ernährungsstoffe" von Dr. G.E. Schuitemaker (VAK, Freiburg)

Klausbernd Vollmar

Das Buch zur 18.-
KLANG
THERAPIE
P. JOUDRY
GESUNDHEIT
AUS DEM WALK
MAN
zum
Buch
(90 Min.) je DM 60,- und DM 90,-
direkt beim
VERLAG
BRUNO MARTIN
2121 Südergellersen
die CASSETTEN

HOLOGRAMM

IMPRESSUM

HOLOGRAMM

erscheint im
Verlag Bruno Martin GmbH
D-2121 Südergellersen
Tel.: 04135/414
Bitte nur vormittags anrufen.

Herausgeber: Bruno Martin
Redaktion: Martin Haeusler, Klausbernd Vollmar

Gestaltung, Illustration, Layout: Ahnen Design Team, Lübeck
Druck und Satzumwandlung: Fuldaer Verlagsanstalt
Anzeigenverwaltung: Bruno Martin
Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1.3.1989. Druckauflage derzeit 2500 Hefte.

Die Beiträge in HOLOGRAMM entsprechen nicht immer der Meinung des Herausgebers oder der Redaktion!

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

Für unverlangte Einsendung von Manuskripten übernehmen wir keine Haftung. Bitte nur Kopien schicken, eine Rücksendung von unverlangt eingesandten Texten wird nicht vorgenommen.

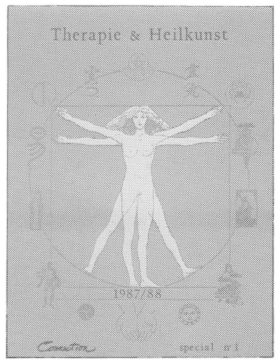
Hologramm-Abonnement

Der Abo-Preis für vier Hefte beträgt DM 24,– incl. Porto. Ladenpreis pro Heft DM 5,–. Erscheinungsweise unregelmäßig Ende April, Anfang September, Ende November und Ende Januar. Abbestellungen sind wegen des geringen Preises nur zum Ablauf des Abonnements möglich. Bei Nachbestellung einzelner Hefte bitte Verrechnungsscheck schikken und DM 1,– Porto (ein Heft) oder DM 2,– (zwei oder mehr Hefte) hinzufügen.
Überweisung des Abo-Betrages kann auf das Postgirokonto Frankfurt, Verlag Bruno Martin GmbH, 541251-601 (BLZ 50010060) vorgenommen werden.

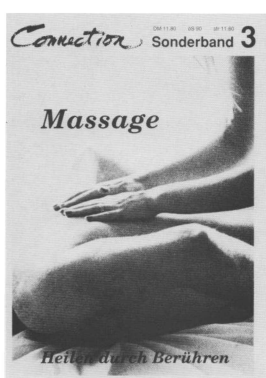
Die *Connection* Sonderbände

Im *Connection* Verlag sind bisher folgende Sonderbände erschienen:

Sonderband 1 "THERAPIE & HEILKUNST", ein Überblick über Methoden der humanistischen Psychologie, Psychosomatik und Folgeentwicklungen sowie einige moderne alternative Heilweisen.
104 Seiten DIN A4, mit vielen Abb.,
nur noch DM 7.-



Sonderband 2 "SEXUALITAT & TANTRA". Sexualitat als spiritueller Weg - von der alten indischen Liebeskunst zum Aufblühen von Tantra im heutigen Westen . . . DM 11.80



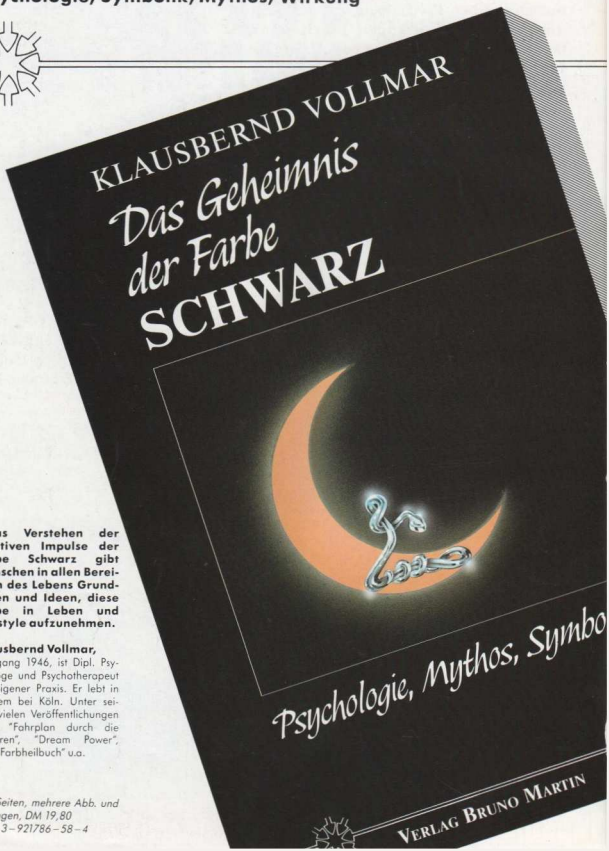
jetzt neu: Sonderband 3 "MASSAGE - Heilen durch Berühren". Körperarbeit hat in den letzten Jahren einen immer höheren Stellenwert in der Therapie erlangt; dieser Band gibt einen Überblick über die wichtigsten alten und neuen Körpertherapien: Rolfing, Rebalancing, Shiatsu, Reiki, Psychic Massage, PI, Tragering, Tantsu, Psycho-Peristaltik, Akupressur, Fußreflexzonen, Cranio-sacral, Pränatale Massage . . . DM 11.80

... erhältlich im esoterischen Buchhandel, in Naturkostläden oder beim *Connection* - Verlag,Reichenbachstr. 26 - 8000 München 5

Klausbernd Vollmar

Das Geheimnis der Farbe Schwarz

Psychologie, Symbolik, Mythos, Wirkung



Das Verstehen der positiven Impulse der Farbe Schwarz gibt Menschen in allen Bereichen des Lebens Grundlagen und Ideen, diese Farbe in Leben und Lifestyle aufzunehmen.

Klausbernd Vollmar, Jahrgang 1946, ist Dipl. Psychologe und Psychotherapeut mit eigener Praxis. Er lebt in Horrem bei Köln. Unter seinen vielen Veröffentlichungen sind: "Fahrplan durch die Chakren", "Dream Power", "Das Farbheilbuch" u.a.

160 Seiten, mehrere Abb. und Übungen, DM 19,80
ISBN 3-921786-58-4