

# Inhalt

Vorwort.....	7
Einführung.....	9
Arbeit und Geld.....	16
Der erwachsene Mensch.....	28
Kinder, Jugendliche und Schule.....	37
Alte Menschen.....	67
Tiere.....	77
Natur, Umwelt und „Energiesystem“ .....	103
Gemeinschaft und Gesellschaft.....	113
Liebe und Beziehung.....	124
Gesundheit und Ernährung .....	131
Religion und Spiritualität.....	140
Schluss.....	149
Danksagung.....	155

## DIE ZWEI WÖLFE

Eines Abends erzählte ein alter Cherokee-Indianer seinem Enkelsohn von einem Kampf, der in jedem Menschen tobt.

Er sagte: „Mein Sohn, der Kampf wird von zwei Wölfen ausgefochten, die in jedem von uns wohnen.

Einer ist böse.

Er ist der Zorn, der Neid, die Eifersucht, die Sorgen, der Schmerz, die Gier, die Arroganz, das Selbstmitleid, die Schuld, die Vorurteile, die Minderwertigkeitsgefühle, die Lügen, der falsche Stolz und das Ego.

Der andere ist gut.

Er ist die Freude, der Friede, die Liebe, die Hoffnung, die Heiterkeit, die Demut, die Güte, das Wohlwollen, die Zuneigung, die Grosszügigkeit, die Aufrichtigkeit, das Mitgefühl und der Glaube. „

Der Enkel dachte einige Zeit über die Worte seines Grossvaters nach und fragte dann: „Welcher der beiden Wölfe gewinnt?“

Der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst.“

# Einführung

In diesem Buch werde ich immer wieder auf zwei zentrale Aspekte zurückkommen, die ich deshalb direkt zu Anfang darstellen will. Bei dem einen Aspekt handelt es sich um unser aller Referenzrahmen, bei dem anderen um Energie, aus der alles besteht.

Jeder Mensch hat seinen eigenen, ganz persönlichen Referenzrahmen oder anders ausgedrückt ein Fundament im Leben, von dem wir in allem ausgehen. Dieser Referenzrahmen ist unsere „Wahrheit“, er ist das, was zugrunde liegt, wie wir die Welt sehen. Dieser Referenzrahmen bildet sich aus allen unseren ganz persönlichen Erfahrungen, Erlebnissen, Gefühlen, Wissen und Informationen, die wir machen und bekommen im Laufe unseres Lebens. Er wird ganz entscheidend geprägt von unseren Eltern bzw. den Menschen, die uns grossziehen. Von ihnen übernehmen wir den grössten Teil an Wertvorstellungen, Einstellungen, Verhaltensweisen und vieles mehr, die uns unser ganzes Leben prägen werden. Dieser Referenzrahmen lässt sich mit den Steinen eines Hauses vergleichen. Das Haus ist unser Leben, an dem wir ewig bauen.

Es ist ein Bau, der nie wirklich komplett fertig wird. Von diesem Haus, also unserem Leben, werden wir immer wieder Steine austauschen, einen Teil von Mauern einreissen und wieder

# Arbeit und Geld

Das Leben des „modernen“ Menschen ist von Arbeit und Gelderwerb bestimmt, wir definieren uns vor allem über die Arbeit. Wir leben, um zu arbeiten und nicht umgekehrt. Selbst in unserer Freizeit, in der wir uns eigentlich erholen wollen, lassen wir das permanente Tun und Funktionieren nicht sein. Wir drehen uns unermüdlich in unserem selbsterschaffenen Hamsterrad, scheinbar arbeiten und arbeiten und arbeiten zu müssen.

In früheren Zeiten haben Menschen gearbeitet, um zu leben. Als Jäger und Sammler haben wir z.B. „gearbeitet“ bzw. gejagt und Essbares gesammelt, um zu überleben. Wir haben das gejagt und gesammelt, was wir für den heutigen Tag zum Überleben brauchten. Am nächsten Tag haben wir wieder gejagt und gesammelt, was wir für den Tag brauchten. Vor dem Winter haben wir Vorräte angelegt, die uns über den Winter bringen sollten. Heute arbeiten wir weit über das hinaus, was wir zum Leben brauchen. Und wir jagen auch Geld weit über das hinaus, was wir eigentlich bräuchten. Wir arbeiten uns bis zur körperlichen und psychischen Ausgebranntheit. Es reicht uns nicht, jeden Tag genug Essen auf dem Tisch zu haben, ein warmes Heim und Kleider auf dem Leib.

Wir gehen arbeiten, um in grossen Wohnungen und Häusern zu leben, wo alle unsere Kinder ihre eigenen Zimmer haben und alles

Situation anders nicht zu lösen vermag bzw. die Kosten für all die Kranken und Arbeitsunfähigen nicht mehr finanzieren kann.

Geld ist untrennbar an Arbeit gekoppelt, normalerweise kommen wir nicht an Geld, ohne dass wir es uns erarbeiten. Geld ist in gewisser Weise auch eine Art von Energie, da wir für es im Austausch Dinge erwerben können, die uns "Kraft", also Energie, zuführen. Wir können von Geld Essen kaufen, unsere Wohnungen wärmen und Urlaube bezahlen, in denen wir uns erholen. Geld gibt uns Sicherheit, da es unsere Existenz sichert und wir es sparen können. Geld ist in unseren "modernen" Gesellschaften unabdingbar geworden, um vor allem die für uns Menschen beiden wichtigsten Bedürfnisse "Physiologische Grundbedürfnisse" und "Sicherheitsbedürfnisse" abdecken zu können (siehe Abbildung "Bedürfnispyramide nach Maslow"). Bei der scheinbar unersättlichen Gier nach Geld geht es oftmals nicht um die Abdeckung der für uns lebensnotwendigen Dinge, die in den reichen Industrieländern für uns alle gegeben sind. (Sowohl in Deutschland als auch Schweden, wo ich jetzt lebe, sorgt die soziale Absicherung dafür, dass alle Menschen genug zu essen haben und ein Dach über dem Kopf). Geld steht für etwas anderes, es steht für die "Kraft", die ich eben bereits erwähnte und die wir verzweifelt versuchen, uns selbst wieder zuzuführen. Wir leben uns selbst so sehr ins Minus unserer eigenen Kräfte und Ressourcen, dass Geld uns als der (unbewusste) Ausweg erscheint, dieses Defizit auf unserem Lebenskonto wieder auszugleichen.

Unser Lebens- und Kraftkonto ist im totalen Ungleichgewicht. Wir arbeiten zu viel, erholen uns zu wenig und verbringen zu wenig Zeit mit Dingen, die uns guttun und somit wieder Kräfte auftanken lassen. Und wir nehmen falsche Nahrung zu uns, die uns nicht ausreichend mit Kraft versorgt bzw. uns krank macht (auch auf all diese Aspekte gehe ich später noch ein).

Wesen gieren selten nach etwas rein aus Langeweile, zumindest niemals in der Natur. Gier ist normalerweise immer Ausdruck dafür, dass etwas verzweifelt benötigt wird. Wozu auch immer es benötigt wird. Wir gieren nach Geld, weil wir verzweifelt nach Ausgleich streben. Die meisten von uns haben sicher irgendwann einmal kopfschüttelnd auf die Gehaltsdiskussionen um die Spitzengehälter von Managern reagiert. Die "Gier" dieser hochbezahlten Menschen kennt augenscheinlich keine Grenzen. Sie ist der verzweifelte Ausdruck dafür, dass diese Menschen ihr Kraft- und Lebenskonto einfach nicht mehr in einen Ausgleich bekommen. Dies geht nicht nur den Spitzenmanagern so, sondern uns "normalen" Menschen in niedrigeren Positionen auch. Wir alle versuchen, so viel Geld als nur möglich als Lohn zu bekommen, wir alle nehmen alle nur denkbaren Möglichkeiten wahr, um Geld zu sparen, zu vermehren, zu gewinnen oder wie sonst auch immer daran zu gelangen. Wir brauchen Geld als Ausgleich weit über das hinaus, womit wir unsere grundlegenden Bedürfnisse abdecken. Spitzenmanager sind in der Regel Menschen, die all ihre (Arbeits) Kraft in ihre berufliche Position investieren. Es sind Menschen, die keinerlei Freizeit und

# Der erwachsene Mensch

Wir Menschen sind die Summe unserer persönlichen Erfahrungen, Erlebnisse, unseres Wissens und unserer individuellen Gefühle. Und vor allem sind wir das Produkt unserer Eltern oder der Menschen, die uns grossziehen. Wenn du dir deine eigenen Eltern anschaust, wirst du vermutlich feststellen, dass du in jeder Hinsicht eine Mischung aus beiden bist. Du wirst äusserlich, also körperlich, Merkmale von beiden haben, du wirst gewisse Begabungen und Schwächen von beiden Elternteilen geerbt haben und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale von ihnen haben. Du hast ihre Werte bewusst oder unbewusst ebenso übernommen wie ihre Sicht auf diese Welt. Du hast eine ähnliche, wenn nicht identische Einstellung zum Leben, zu Menschen, Tieren und zur Natur wie sie. Du hast viele ihrer Verhaltensweisen übernommen. Z.B. wechselst du vermutlich Unterwäsche, Bettwäsche und Handtücher im gleichen Rythmus wie deine Mutter, kochst nach ihrer Art Essen. Du schlägst auf die gleiche Art Nägel in die Wand wie dein Vater und mäht den Rasen auf seine Art. Du ernährst dich auf ähnliche Art wie deine Eltern und du zeigst ähnliches Suchtverhalten, wenn es bei ihnen vorgekommen ist.

Unsere Eltern prägen uns wie nichts anderes im Leben. Sie pflanzen uns im wahrsten Sinne des Wortes in dieses Leben, in die Erde des Lebens. Von ihnen hängt ab, ob unsere Baumwurzeln

# Kinder, Jugendliche und Schule

Nie zuvor in der Geschichte der Menschheit haben Kinder so viele Möglichkeiten im Leben gehabt wie heute. Und nie zuvor wurden sie so sehr dabei alleingelassen wie heute in unseren modernen Gesellschaften, ihren Weg im Leben zu finden. Kinder sind das „Kapital“ unserer Gesellschaften, sie sind unsere Zukunft, die Hoffnungsträger für die Welt von morgen. Sie sind und werden, was die Erwachsenen, vor allem die Eltern als wichtigste Bezugspersonen, aus ihnen formen.

Das Alleinlassen eines „modernen“ Kindes fängt bereits beim Schlafen und direkt nach der Geburt an. Alle Herdentiere, alle Naturvölker schlafen eng mit ihren Jungen und Kindern zusammen. Aneinandergeschult und immer in Berührungsabstand. Herdentiere und Naturvölker schlafen aber auch darüberhinaus mit allen erwachsenen Mitgliedern von Herde und Familie eng zusammen. Nur so fühlen sich die einzelnen Individuen geborgen und geschützt (vor Feinden), nur in der Herde bzw. Gruppe ist ihr Überleben gesichert. Der moderne Mensch ist genauso Sozialwesen und Herdentier wie unsere tierischen Verwandten. Auch wenn wir nicht mehr in Wäldern umherziehen oder im Dschungel leben, so tragen wir dieses Leben als genetisches und evolutionsgeschichtliches Erbe nach wie vor in uns. Der moderne Mensch hat das Schutzbedürfnis vor Feinden genauso in sich einprogrammiert wie unsere domestizierten



Potential, ihren Begabungen und Leidenschaften lebenden Menschen wird mir warm ums Herz. Menschen, die sich selbst verwirklichen und das Leben, was ihnen entspricht, sind glücklich. Sie verbreiten dieses Glück als entsprechende Schwingung. Du als Schüler kannst selbst dazu beitragen, zu einem solchen Menschen zu werden. Du kannst eine Schulform wählen und deine Eltern um eine Schule bitten, die dir diese individuelle Entfaltung ermöglicht. Diese Schulen gibt es bereits. Oder wenn du fühlst, dass es dein Weg ist, dann werde Sprachrohr für dich und andere und treibe voran, dass es mehr solche Schulformen gibt. Sprich darüber, sprich mit Lehrern und Schulleitern, verbreite deine Ideen und Vorschläge. Wir sind keine hilflosen Opfer, auch als junge Menschen haben wir immer Möglichkeiten, das zu leben, was uns gut tut. Auch im Hinblick auf Schule, die einen so riesigen Teil unseres Lebens einnimmt. Wir alle, Schüler, Eltern und Lehrer könnten uns dafür stark machen, dass wir unser allgemeines Schulsystem von einem alle gleichschaltenden in ein Individualität förderndes umwandeln. Wir könnten uns dafür stark machen, dass Lernen viel mehr praktisch geschehen könnte für die, die dafür eher empfänglich sind. Kinder z.B. haben es unheimlich schwer, lange Zeit still zu sitzen und im Klassenraum lernen zu sollen, sie haben ein ganz besonderes Bewegungs- und Aktivitätsbedürfnis, dem die Schule nicht gerecht wird. Lernen findet in den heutigen Allgemeinschulen vor allem sitzend statt, theoretisch und damit für viele auf eine furchtbar langweilige Art. Lernen, das von Gefühlen und Erlebnissen begleitet ist, ist wesentlich nachhaltiger, besonders für Kinder, aber auch für jeden

# Alte Menschen

Alte Menschen in den Industrienationen haben „ausgedient“ in einem System, das rein auf Leistung setzt. Können sie nicht mehr leisten, d.h. arbeiten und Geld verdienen, so werden sie als nutzlos angesehen. Sie werden schon rein räumlich aus der Gesellschaft herausgezogen, indem man sie in ghettoähnlichen Unterkünften unterbringt, wo sie nur mit ihresgleichen, sprich mit anderen alten Menschen, zusammenleben. Dieses Phänomen gibt es nur in modernen Gesellschaften. In allen tierischen Herdenverbänden, bei allen Naturvölkern haben ALLE ihren Platz und ihre Funktion, bis zum Tod. Alte Tiere sind genauso ein Teil des Herdenverbandes und genauso wertvoll wie alle anderen. Und bei Naturvölkern genießen gerade ältere Menschen hohen Respekt aufgrund ihrer Weisheit und Lebenserfahrung. Sie werden geehrt und geachtet.

Was aber ist eigentlich das „System“, aus dem unsere Gesellschaft besteht? Wer schafft dieses System? Unser Gesellschaftssystem wird nicht von „den anderen“ gemacht, von irgendwelchen Nebelfiguren, Politikern oder anderen Überfiguren. Es besteht aus uns allen einzelnen Individuen und ist die Summe aller unserer Einstellungen, Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Jeder einzelne von uns, du und ich, trägt mit dazu bei, dass alte Menschen abgeschoben und „ausrangiert“ in Altersheimen leben oder einsam in eigenen Wohnungen und Häusern. Weil wir diese

Nur weil Menschen alt werden, hören sie nicht auf, Gefühle und Bedürfnisse zu haben. Sie hören nicht auf damit, sich zugehörig fühlen zu wollen, sich gebraucht fühlen zu wollen, sich nach einem Platz bzw. einer Aufgabe zu sehnen, genau wie jeder andere Mensch auch. Sie hören nicht auf damit, Vorlieben und Leidenschaften zu haben und in bestimmten Bereichen herausragende Kenntnisse und Begabungen zu haben. Mit all dem wollen sie sich einbringen können, bis es nicht mehr geht, bis zum letzten Atemzug. Das liegt uns allen, Menschen wie Tieren, inne.

Es gibt sicherlich auch Eltern, die nicht mit ihren erwachsenen Kindern zusammen leben wollen, aus welchen Gründen auch immer. Die überwiegende Anzahl der alten Menschen jedoch sehnt sich sicherlich danach. Weil dieses Bedürfnis unauslöschlich in uns liegt, es ist etwas von der Natur Vorgesehenes. Alle Sozialwesen, die in grösseren Verbänden wie Herden und Familien leben, brauchen den Schutz und Geborgenheit desselbigen. Ich werde jetzt hier nicht in aller Ausführlichkeit das trostlose, vollkommen „sinnlose“ und aufgabenlose Leben in Altersheimen beschreiben, wo alte Menschen entmündigt und ihrer menschlichen Würde beraubt werden. Es ist gut, dass es Altersheime gibt, bis wir Menschen umdenken und vor allem umFÜHLEN lernen. Aber diese Institutionen sind nichts, worauf wir stolz sein können. Sie sind trauriger Beweis dafür, dass Leistung, Geld, Bequemlichkeit und „Haben“ wichtiger sind als

# Tiere

Dieses Kapitel hier wird ein sehr emotionales werden, da mich das Schicksal von Tieren ganz besonders berührt und es immer schon getan hat. Mich berührt auch das Schicksal von uns Menschen. Doch besteht ein signifikanter Unterschied zwischen Menschen und Tieren in menschlicher Obhut. Der Mensch hat immer eine Wahl, er kann aktiv Zustände ändern, Situationen, Orte und Menschen verlassen, die ihm nicht gut tun. Unsere Tiere haben keine einzige dieser Möglichkeiten. Haustiere sind uns Menschen vollkommen hilflos ausgeliefert, Nutztiere ebenso.

Natur, Tiere und Menschen sind untrennbar miteinander verbunden. Alle stammen wir aus der gleichen, göttlichen Quelle. Wir Menschen scheinen das vergessen zu haben.

Wir verhalten uns, als wäre die Erde für uns alleine erschaffen worden. Anstatt alle Mitgeschöpfe mit Liebe und Respekt zu behandeln, anstatt sie als gleichwertig mit ihren Bedürfnissen, Gefühlen und Rechten anzusehen, beuten wir Tiere gedankenlos und herzlos aus. Wir nehmen ihnen ihren Lebensraum, quälen und schlachten sie als Fleischlieferanten und tun ihnen viel Leid an, indem wir sie unter falschen Bedingungen als unsere Haustiere halten. Wir Menschen scheinen nicht (mehr) mit unseren Herzen wahrnehmen zu können. Unsere Herzen scheinen blind und taub für das Leid zu sein, das wir unter Tieren

meine jetzigen Tiere gestorben sind, werde ich mir keine weiteren Haustiere mehr anschaffen, das habe ich für mich beschlossen. Nicht obwohl ich Tiere so sehr liebe, sondern WEIL ich sie liebe. Ich will, dass Tiere frei sein dürfen.

Ich schreibe dieses Kapitel aus der Tiefe meines Herzens. Ich schreibe es aus tiefer Liebe zu allen Tieren dieser Welt.

Nutztiere (Rinder, Schweine und Hühner vor allem) werden geboren, um von uns Menschen gegessen zu werden. Ihr vordergründiger Daseinszweck ist, uns als Fleischlieferant zu dienen und zu sterben, als Randprodukt nutzen wir auch ihre Haut als Leder. Hühner sind darüberhinaus noch Eierlieferanten, ihr Leben endet, wenn sie diesen Zweck nicht mehr erfüllen können. Bis zu seinem von Anfang an vorausgeplanten Ende verdient das Leben dieser Tiere nicht diesen Namen. Es ist ein einziges Leiden, eine Aneinanderreihung unzähliger peiniger Tage unter unsäglichem Stress, bis zum bitteren Ende. Selbst für „Bio“ Tiere sieht das Leben nicht so viel besser aus, auch wenn wir dies so gerne glauben wollen. Diese Tiere bekommen besseres Futter und mehr Liebe und Respekt entgegengebracht, sie haben mehr Platz als die Tiere aus der Massentierhaltung, aber trotzdem nicht annähernd den, den sie benötigen würden, um körperlich und psychisch vollkommen gesund sein zu können. Sie werden auch mit viel zu vielen Tieren auf zu kleinen Flächen gehalten, weswegen sie auch mit Medikamenten und Mitteln gegen Krankheiten behandelt werden müssen. Sie haben auch nicht die Bewegungsmöglichkeiten, Rückzugs- und Ruhemöglichkeiten, die

Haustiere zu unserem Vergnügen wie nie zuvor, Pferde eingeschlossen, ein Trendstopp scheint nicht absehbar zu sein. Wir halten sie als Sinngeber in unserem Leben und um uns Liebe zu schenken. Wir Menschen in den modernen Industrieländern erleben eine zunehmende Leere und Sinnlosigkeit in unseren Leben. Wir haben immer weniger Zeit, drehen uns bis zur totalen Erschöpfung in selbstgeschaffenen Hamsterrädern, arbeiten uns kaputt, jagen nach Geld und Luxus, verlieren immer mehr den Kontakt zur Natur und vor allem zu uns selbst. Wir sehnen uns nach Liebe und scheinen niemals genug davon zu bekommen. Wir sind so sehr damit beschäftigt, zu funktionieren und alle unsere Rollen als Arbeitnehmer, Partner, Eltern, Freunde etc. zu erfüllen, dass wir keine Zeit mehr dafür haben, uns selbst und unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Wir hören unsere innere Stimme, die Stimme des Herzens, doch sie ist zu leise im Orkangebrause des modernen, hektischen Lebens. Ebenso wenig wie wir unsere eigene, innere Stimme nicht mehr richtig hören können, können wir die Signale unserer Tiere nicht mehr sehen und hören oder wir können sie nicht deuten. Hinschauen und hinhören erfordert Zeit, die wir uns nicht mehr nehmen.

Tiere leben im Hier und Jetzt und sie schenken uns ihre bedingungslose Liebe, immer. Egal, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten, wie wir aussehen oder ob wir furchtbaren Mundgeruch haben. Sie lieben uns Menschen ungeachtet unserer Hautfarbe oder Religion, unabhängig davon, ob wir alt oder jung, behindert oder gesund sind. Sie können uns auf geheimnisvolle Weise Trost

# Natur, Umwelt und „Energiesystem“

Genauso, wie wir Menschen Tiere gnadenlos zu unseren Zwecken ausbeuten und ihre Bedürfnisse missachten, tun wir es mit dem Rest der Natur bzw. Mutter Erde und ihren Ressourcen. Wir haben die Kräfte der uns alle nährenden Mutter schon lange mehr als überstrapaziert. Sie wehrt sich, bäumt sich auf und muss immer wieder versuchen, die Wunden zu heilen, die wir ihr zufügen. Wir Menschen sind egoistische Kinder, die immer nur nehmen und nehmen. Die Natur strebt immer nach Ausgleich und Gleichgewicht, alles basiert auf Geben und Nehmen. Wie ich in der Einführung dieses Buches dargestellt habe, besteht alles aus Energie. Alle tote und belebte Materie, alle Gedanken und Gefühle, alle Handlungen und Aktionen sind Energie. Alles ist (energetisch) miteinander verbunden und wirkt sich aufeinander aus. Negative Gedanken, Gefühle und Einstellungen wirken sich genauso auf das Gesamte aus wie positive. Wenn ich die Einstellung habe, dass doch immer erstmal die anderen machen und verändern sollen, dann wird sich diese Einstellung energetisch auch auf andere Menschen auswirken und ebendiese Einstellung auch bei anderen bestärken. Da diese Energien verstärkt werden, wird dann auch keine Veränderung stattfinden. Wenn ich jedoch die Einstellung habe, dass ich selbst aktiv verändern muss, dann wird sich die Schwingung dieser meiner Energie auch wiederum auf andere auswirken, die auch aktiv

# Gemeinschaft und Gesellschaft

Wir Menschen sind Sozialwesen und „Herdentiere“. Wir können ohne andere Menschen nicht (über) leben. Wir brauchen unseren gegenseitigen Schutz, unsere Unterstützung, unsere Kräfte, unsere unterschiedlichen Begabungen und Stärken und den sozialen Austausch miteinander. Als Menschen der modernen Gesellschaften leben wir räumlich unglaublich eng beieinander und doch oft so weit entfernt voneinander. Wir alle haben mit den gleichen Aufgaben des Lebens zu kämpfen, haben zu wenig Zeit, zu viele Dinge zu erledigen, leben ständig am Limit unserer Kräfte. Wir könnten uns zusammentun und uns gegenseitig helfen. Wir könnten alle Individien in dieser Gesellschaft einbeziehen und ihnen ihren Platz und ihre Aufgaben geben. Wir könnten z.B. alte Menschen im Kreise unserer Familien leben und sich beteiligen lassen, ebenso wie behinderte Familienmitglieder. Anstatt sie abzuschieben und zu isolieren. Wir könnten z.B. Wohngemeinschaften als Menschen bilden, die allesamt Hilfe brauchen. Menschen mit unterschiedlichen Behinderungen könnten sich zusammentun und einander helfen. Alleinerziehende Mütter könnten sich mit anderen alleinerziehenden Müttern zusammentun und sich gegenseitig unterstützen und entlasten. Den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt, alte Menschen und Alleinerziehende könnten zusammenwohnen, Behinderte und Nichtbehinderte, Studenten mit alten Menschen, Kinderlose mit



# Liebe und Beziehung

Als soziale Wesen unterhalten wir Menschen Beziehungen zu anderen Menschen und Tieren. In diesen Beziehungen öffnen wir uns in Liebe für das andere Wesen. In Beziehungen und Interaktionen mit anderen Menschen und auch Tieren werden wir gespiegelt. Diese Spiegelungen helfen uns dabei, uns selbst zu erkennen, uns weiterzuentwickeln, zu lernen und zu wachsen. Tiere unterhalten auch Beziehungen zueinander, doch tierische Beziehungen unterscheiden sich grundlegend von den Beziehungen, die ein Mensch eingeht. Da Tiere im Hier und Jetzt leben, schauen sie nicht zurück oder in die Zukunft. Sie stellen keine Forderungen an ihr tierisches Gegenüber, sie haben keine Erwartungen und stellen keine Bedingungen. Sie werten und verurteilen nicht. All das tun jedoch wir Menschen. Wenn wir lieben, so knüpfen wir dies oftmals an Bedingungen, vor allem, wenn es um unsere Partner geht. Wir lieben unsere Kinder, unsere Eltern, Freunde und unsere Haustiere. Unsere Kinder dürfen uns und gleichzeitig auch andere Menschen lieben, ebenso unsere Freunde, Eltern und Haustiere. Unseren Partnern gestehen wir dies aber nicht zu, wir wollen sie für uns alleine haben.

An unseren Partnern arbeiten wir uns am allermeisten mit dem ab, was wir bei allen anderen Menschen auch versuchen: wir wollen sie ändern. Wir wollen es eigentlich nicht wirklich und doch verhalten wir uns immer wieder so. Wir versuchen, den

Freundschaften mit vielen unterschiedlichen Menschen mit ihren jeweils unterschiedlichen Persönlichkeiten, Fähigkeiten, Stärken und Charaktereigenschaften.

Liebesbeziehungen müssen ganz nüchtern betrachtet bei all diesen unrealistischen Erwartungen und Forderungen zum Scheitern verurteilt sein. Und ihr tatsächliches Scheitern dürfen wir an uns selbst und anderen immer wieder beobachten. Liebe lässt sich nicht konservieren, genauso wenig wie eine Blume. Und sie geht ebenso ein wie eine Blume, der wir das Sonnenlicht und ihre Nahrung nehmen. Warum leben wir Liebe in begrenzenden Schubladen? Welchen Zuwachs an Liebe könnten wir alle erleben dürfen, wenn wir die Liebe frei sein lassen könnten. Wenn wir keine Forderungen und Erwartungen an den Menschen stellen, den wir treffen und in den wir uns verlieben. Dieser Mensch könnte genauso lange oder kurz Bestandteil unseres Lebens sein, wie es Freunde oder Bekannte auch sind. Manche bleiben kürzer, andere länger, nichts muss, alles kann. Welchen Zuwachs an Liebe könnten wir in unserem Leben erleben, wenn wir uns (immer wieder) frisch verlieben dürfen, neben und trotz unserer langjährigen Beziehung mit einem Menschen, den wir auch lieben und mit dem wir unser Leben teilen wollen. Im Frischverliebtsein erleben wir das, was in einer langjährigen Beziehung und durch Zusammenwohnen und Alltag mit der Zeit verloren geht und sich nicht bewahren lässt. Wir sind fasziniert von dem neuen Menschen, wir zerfließen im schönsten aller Gefühle, wir nehmen in diesem Zustand des Neuverliebtseins den anderen mit allem

# Gesundheit und Ernährung

Trotz so viel Wissens über Gesundheit wie nie zuvor sind wir modernen Menschen unglaublich krank, psychisch wie körperlich. Wir scheinen "Krankheit" nicht in den Griff zu bekommen. Bereits unsere Kinder beschäftigen Heerscharen an Therapeuten, Psychologen und Ärzten. Immer neue Störungen und Krankheiten treten auf. Sie alle sind Resultat der Missachtung dessen, was von der Natur für uns Menschen vorgesehen ist. In der Natur ist alles im Gleichgewicht, was die psychische und körperliche Gesundheit eines Wesens betrifft. Dort findet man weder übergewichtige, neurotische, verspannte, asoziale, verhaltensgestörte noch unausgeglichene Tiere. Auch bei Naturvölkern wird man vergeblich nach Menschen mit diesen Störungen suchen.

Wir sind psychisch krank aus vielerlei Gründen. Als (kleine) Kinder überlassen uns unsere Mütter der Obhut anderer, wenn wir sie noch so dringend brauchen würden. Unsere Mütter und Eltern überziehen ihr Lebensenergiekonto dermassen, dass sie keine Kraft mehr für uns Kinder haben. Sie können uns nicht den Halt, die Stütze und die Liebe geben, die wir brauchen würden. Sie vermitteln uns nicht mehr ihre Werte, erklären uns nicht mehr die Welt und leben uns kein erfülltes, sinnhaftes Leben mehr vor. Sie lassen uns alleine, wenn wir sie am Nötigsten brauchen. Leben zu Hause findet vor allem in "Isolation" und "nebeneinander her" statt. Wir haben unsere eigenen Zimmer, wo wir uns abschotten

# Religion und Spiritualität

*Der Mensch ist auf der ewigen Suche nach etwas anderem, von dem er hofft, dass es ihm Glück bringt, für immer und niemals endend.*

*Doch für die einzelnen Seelen, die Gott gesucht und gefunden haben, ist die Suche vorüber. Er ist dieses etwas andere.*

*Paramahansa Yogananda*

Über Glaube lässt sich streiten, sagen wir Menschen oft. Und wir tun es, leidenschaftlich und fanatisch. Wir beanspruchen, dass unsere persönliche Wahrheit die Richtige ist und versuchen, sie anderen aufzuzwingen. Gott erfahren wir jedoch nur mit unseren Herzen, niemals über Worte oder unseren Verstand. Wir werden niemals einen anderen Menschen von Gott „überzeugen“ können, der ihn nicht schon selbst fühlt. Was ich in diesem Kapitel im Folgenden schreibe, ist nicht dazu gedacht, irgendjemanden überzeugen zu wollen, weil ich dies eh nicht könnte. Es ist mein ganz persönliches Bild, mein Fühlen, das ich hier darstellen will, ohne jeglichen Anspruch. Wenn du völlig überzeugt davon bist, dass es keinen Gott oder keine göttliche Quelle gibt, dann kannst du dieses Kapitel getrost überspringen, du wirst nichts verpassen.