

MEIN WEG WEISER und mein DANK

Inhaltsverzeichnis

ALS VORWORT MEIN DANKE	5
MEINE ARBEIT, ANLIEGEN, BÜCHER UND IHR SCHATTEN	11
WIESO SO VIELE BÜCHER?	13
IHR, WIR, DU UND ICH	18
DIE HINTERGRÜNDE MEINER BÜCHER	19
Wie ich zum Schreiben und zur Psychosomatik kam	19
Bücher aus dieser Anfangs-Zeit	20
Fasten-Ausblicke	23
ONLINE-TRENDS UND CHANCEN	24
Unsere Frühjahrs- und Herbst-Online-Kuren	25
Die Online-Praxis	26
MALBÜCHER FÜR ERWACHSENE?	29
DER WEG ZUR KRANKHEITSBILDER-DEUTUNG	31
Krankheit als Weg – ein Kind der Schattentherapie	33
Frauen-, Männer- und Kinderprobleme	39
Weitere Krankheitsbilder	40
Audio-Programm zur Krankheitsbilder-Deutung	42
Lebenskrisen als Entwicklungschancen	43
Alles hat Be-Deutung	44

SYNERGIEN	45
DAS GANZE IST MEHR ALS DIE SUMME SEINER TEILE	45
PROBLEM-EBENEN	47
WAS HAT MIR IM LEBEN GEHOLFEN?	49
Schicksalsgesetze und Sinn-Zusammenhang	50
Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben	51
Polarität – Resonanz – Gesetz des Anfangs	51
Das Schattenprinzip	54
<i>Die Lebensprinzipien</i>	55
Aphorismen	59
Das Wunder der Babyboomer	60
Die Säulen der Gesundheit	61
Ernährung – Bewegung – Entspannung	61
Das Geheimnis der Lebensenergie	65
Lebensenergie und -wärme essen	67
Sich Highlights auf gesunder Basis gönnen	70
WAKE UPS	73
Das Geheimnis guten Wassers	76
Bewegung	77
Entspannung und „verbundener Atem“	80
WAS WILL NOCH GESAGT UND GESCHRIEBEN WERDEN?	84
Spiel-Filme als Therapie und Lern-Möglichkeit	84
Corona als Chance	87

Das Buch der Selbstheilung und Gesund und glücklich älter werden	89
Heilsame Tugenden - die natürliche Ergänzung zum Schattenprinzip	90
Gesund und glücklich älter werden – Meine ganzheitliche Lebensstil-Medizin	90
FILME IN MEINEM LEBEN UND DARÜBER	91
WACHSENDE KREISE	92
Unsere Ausbildungen	94
UNSER MENSCHLICHES BÜRO	95
Unser (Online-)Shop	96
DIE GEOGRAPHISCHEN ZENTREN MEINER ARBEIT	96
Licht und Schattenseiten – am Beispiel Kreuzfahrten	97
Das Heilkunde-Zentrum in Johanniskirchen und sein Team	100
TamanGa und meine Gegenwart	100
MEIN WEITERER PERSÖNLICHER WEG	104
RÜCKBLICK MIT LACHENDEN AUGEN - auf ein liebevolles Schicksal	105
HILFE ZUR SELBSTHILFE	106
<i>Den Tag vom Abend aus zurückerobern</i>	106
Tipps für ein besseres Leben	113
KLEINE GEHEIMNISSE MIT GROSSEM EFFEKT	115
ANDEREN HELFEN	117
Projekte weiter draußen	117
Menschen – Tieren – Pflanzen helfen	117

Green Ethiopia	117
Zukunft für Kinder (ZuKi)	118
TEILEN IN DER NEUEN ZEIT UND ZUKÜNFTIGE SCHATTEN	119
SCHÖNE AUSSICHTEN	121
UNSER WISSEN TEILEN	123
VISION EINER NEUEN MEDIZIN	125
MEINE VERÖFFENTLICHUNGEN UND ADRESSEN	128
Veröffentlichungen und Neuerscheinungen von Ruediger Dahlke	128
Impressum: Ruediger Dahlke, www.dahlke.at , 2022	

ALS VORWORT MEIN DANKE

-

Nach viel-und-siebzig Büchern, die Ihr, meine LeserInnen, dankenswerterweise hingebungsvoll gekauft habt, möchte ich Euch dieses schenken. Es ist ein sehr persönliches, das Euch meine Sicht erklärt, warum ich so viel geschrieben habe, aber auch, welche Probleme sich daraus ergeben.

Außerdem möchte ich Euch (mit)teilen, was mich bis heute und darüber hinaus bewegt noch weiterzuschreiben und welche kleinen, jedoch wesentlichen Tipps, Tricks und Lebenseinstellungen mein Leben bereichern und mir geholfen haben.

Glücklich und dankbar, dass es mir möglich und erlaubt war, meine Vorstellung von Medizin, die wie Meditation auf die Mitte des Menschen zielt, zu verwirklichen, schreibe ich dieses kleine Buch. In diesem Jahr 2022 bin ich 71 und 43 Jahre Arzt und nicht müde, mich für eine menschengerechtere Medizin einzusetzen. Die Zeiten sind extrem (spannend), vor allem in der Medizin.

Medizin ist für mich vorwiegend nichts zum Schlucken, eher etwas, was Indianer als Symbol um den Hals tragen, was den Geist und die Seele nährt und über sie dem Leben Rückhalt und Richtung gibt.

Insofern ist Schreiben (m)eine besondere Medizin und ich freue mich, wenn es zu (Eurer) Medizin wird. Es erfüllt mich – und hoffentlich Euch - und ist mir auch zugleich Meditation. Dieses kleine Buch – weitgehend in eigener Sache – kostet nichts, ich hoffe, es ist trotzdem nicht umsonst, sondern im doppelten Sinn wertvoll. Außerdem kann ich es so schreiben, wie ich wirklich will, Hintergründe beleuchten und erklären, wie ich sie erlebe. Dies war leider in den letzten beiden schwierigen Jahren nicht mehr in allen meinen Verlagen möglich.

Beim Schreiben bin ich glücklich und mehr als zufrieden, tatsächlich in Frieden mit mir und erlebe zunehmend eine Art Schreib-Meditation. Ich wünsche mir, vor allem für all die Millionen kranker Menschen, die ich über Bücher und geführte Meditationen, Filme und Vorträge, Ausbildungen und Trainings auf alten

und neuen Wegen erreichen darf, sie noch weiter in Richtung Wachstum und Heilung bewegen zu können. Mein Anliegen ist zu unterstützen im Bestreben zu gesunden und sich zu entwickeln. Die vielen Rückmeldungen sprechen dafür, freuen und bestärken mich darin.

Danken möchte ich für die vielen Fragen von Euch, die mich zu meinen Büchern inspirierten. Dank aber auch allen, die mich unterstützten mit dem Kauf meiner Angebote und mir damit Unabhängigkeit und freie Hand gaben und ermöglichten, **TamanGa**, unser Fasten-, Seminar- und Gäste-Zentrum in der Südsteiermark zu bauen als Ort der Heilung, als Lebensgarten und Heilungs-Biotop. Vor allem als eine Oase, einen Kraftort, wo wir uns als Gäste von Mutter Erde in der Natur wohlfühlen und wachsen, uns entwickeln und das Leben feiern können.

Dank also allen Zuhörer- und LeserInnen, die mir ermöglich(t)en mein weitgehend unabhängiges Arzt- und Zigeuner-Leben, das mir so sehr entspricht, zu führen. Wobei ich immer öfter erlebe, es weniger zu führen als mich führen zu lassen, was mich sehr freut. Dieses Vagabunden-Leben der Vergangenheit ermöglichte mir auf Basis der **Schicksalsgesetze** und des **Schattenprinzips** das Konzept der Krankheitsbilder-Deutung und einer umfassenden, bis in spirituelle Dimensionen reichende Psychosomatik mit so viel Unterstützung vor allem seitens der LeserInnen zu verbreiten. Es erlaubte mir so viele Reisen nach innen und außen.

Obwohl wir vier Geschwister ein wundervolles Zuhause hatten, träumte ich schon früh davon, mit den Zirkus- und Kirmesleuten weiter zu ziehen. Es erschien mir irgendwie spannender als zurück- und sitzenzubleiben. Mein erstes Wohnmobil nannte ich „Sinti“ und war erstaunt, wie viele das abstoßend fanden. Aber meine erste Frau Margit und ich genossen wundervolle Reisen und Aus- und Höhenflüge darin. Dankbar bin ich ihr auch dafür, dass wir es nicht verkaufen mussten, sondern verschenken konnten, als es uns ausgedient hatte, an diejenigen, denen es am meisten entsprach und weiterhelfen konnte, weiter weg und auf den Weg: den pubertierenden Jungs von Freunden.

Auch die Säulen der Gesundheit und hier besonders **Bewusst Fasten** und auf dem Gegenpol die Verbreitung der Ernährungslehre von **Peace-Food**, ermöglicht Ihr mir, meine LeserInnen. Das große I in diesem eigenartigen Wort könnte ich leider glatt klein schreiben. Bisher habe ich überwiegend Frauen erreicht, denen ich insofern auch am meisten (ver)danke. Aber ich würde auch so gern meine *Geschlechtsgenossen vermehrt* erreichen. Auch wenn - als weiße Hetero-Männer - immer weniger populär seit die GrünInnen die Deutungshoheit übernommen haben, stellen wir doch fast die Hälfte. Geht es aber um die wichtigen letzten Themen, stellen wir höchstens ein Viertel – jedenfalls in meinen Seminaren und Vorträgen. Das würde ich gern noch ändern. So freu ich mich sehr, in letzter Zeit auch zunehmend junge Männer zu erreichen, die der Burn-Out-Gefahr mittels Philosophie und Lebensstil-Veränderung begegnen wollen.

Für einen Arzt ist es natürlich die Erfüllung schlechthin, so vielen Menschen raten zu können und ihnen auf ihren und ihrem Weg zu helfen. Wenn ich mit 71 immer noch dafür reise, kommt es mir manchmal wie ein Ernte-Dank-Fest vor. So viele bedanken sich, denen ich vor Jahren oder Jahrzehnten und meist, ohne sie überhaupt zu kennen über Bücher und Vorträge helfen konnte. Der Arzt in mir kann sich nicht mehr wünschen. Auch als Autor könnte ich nicht glücklicher sein über so viel Resonanz. Und es freut mich, dass ich bisher alle Briefe und heute Mails, die um Rat und Hilfe bei Krankheitsbildern baten, beantworten konnte.

Mit den Jahren ergaben sich aus der Fülle der Fragen immer mehr Bücher und CDs. Aber mit deren wachsender Zahl und der mitwachsenden Anzahl an Email-Fragen von Euch bekam Ihr immer wieder Hinweise auf schon vorhandene Bücher, da ich mich nicht ständig wiederholen wollte. Einige Jahre schaffte ich es, so viele Mails persönlich zu beantworten. Für die erhaltenen Inspirationen danke ich von Herzen, die Beschwerden über die Buchhinweise bezüglich Eigenwerbung sind aber auch frustrierend. Diesbezüglich erlebe ich mich in einem Doublebind: wie ich es auch mache, kommt es falsch an. Das tut mir leid, aber ich sehe (noch) keinen Weg aus dem Dilemma – vielleicht könnt Ihr mir wieder einmal helfen.

Denn jeder weitere Bucherfolg lässt die Zahl der Feedbacks, aber auch (An-)Fragen weiter anwachsen und bei über 100 Mails täglich, die die von meinen Sekretärinnen errichtete Hürde passieren, komme ich an zeitliche Grenzen. Der Film „Ein Brief an Dich“, den ich deshalb auch ausführlich im Buch **Die Hollywood-Therapie – was Filme über uns verraten** beschreibe, hat mir nachhaltig geholfen, den Widerstand gegen so viele Anfragen nicht nur zu überwinden, sondern sie als Chance zu begreifen. Im Film schreibt ein alter Herr, der einsam in einem Altenheim gleichsam übriggeblieben ist, liebevolle Briefe an Adressen, die er sich aus dem Telefonbuch fischt, weil er sonst niemanden mehr kennt. Dieser kleine Film unter lauter groß(artig)en in *Hollywood-Therapie* hat mir die Augen dafür geöffnet, welch Gnade es ist, so viele Zuschriften zu bekommen, die von mir Hilfe wünschen und denen ich oft helfen konnte, ihre Weichen neu zu stellen.

Allen, die mir die Möglichkeit gaben, mein Leben in dieser Weise zu führen, die ich so deutlich als mir bestimmt erkennen kann, sei von Herzen gedankt - von meinen Eltern über die Frauen an meiner Seite bis zu den Redakteur(Inn)en der Medien und meinen Patient(Inn)en und Leser(Inne)n. Jeder Gedanke ein Danke, kann ich nur sagen mit diesem Wortspiel aus einem mir zugespielten Gedicht.

Nun allerdings sind diese Mail-Fluten an Anfragen nicht mehr zu bewältigen. Für diesen Moment ist vorgesorgt. In „Dahlke4you.com“, (m)einer neuen Online-Community, wird mit der alphabetisch geordneten Sammlung beantworteter Fragen von TeilnehmerInnen ein stetig wachsendes Archiv entstehen, das mir erlaubt viele Fragen doch noch quasi persönlich zu beantworten.

Ein ähnliches Archiv bereits beantworteter Fragen gibt es für alle TeilnehmerInnen an meiner **Online-Ausbildung zum ganzheitlichen Gesundheits-Berater** bei Younity, das weiterwächst und für alle Absolventen zeitlebens zugänglich bleibt und mit der Zeit immer weiter zunimmt. Diese Möglichkeit empfinde ich als ein wundervolles Geschenk aus dem Netz.

Aus den Erfahrungen unserer inzwischen eingeführten „Offenen Sprechstunden“ ergab sich, dass es auch hier zu viele wurden und ich sie nicht immer ausführlich genug beantworten konnte. In Zukunft werde ich die Fragen im Rahmen

der Mitgliedschaft von Dahlke4you bei den Offenen Sprechstunden regelmäßig in diesem inneren Kreis meiner Arbeit beantworten. In diesem intimeren Rahmen ist das ausführlicher möglich, sodass die entsprechende Antworten-Sammlung auch vom Niveau herzunehmen wird und von den Fragen nicht nur direkt Betroffene lernen können. In Zukunft reicht dann ein Klick auf das entsprechende Stichwort und ich beantworte gleichsam persönlich die Frage, nicht live, aber so lebendig wie es ein Video erlaubt. Je mehr diese Hilfe zur Selbsthilfe in Anspruch genommen wird, desto rascher wächst die Antworten-Sammlung.

Dahlke4you ist meine dritte Version einer Internet-Community und ich hoffe – da aller guten Dinge bekanntlich drei sind – damit nun diesem inneren Kreis meines Wirkens ein angemessenes Zuhause zu schaffen, das wir auch gern Golden Circle nennen. Ein engagiertes Team bestärkt mich in dieser Hoffnung, nun die mich bewegenden Inhalte auch in entsprechender Form präsentieren zu können.

In diesem Sinne

Euer Ruediger



MEINE ARBEIT, ANLIEGEN, BÜCHER UND IHR SCHATTEN

-

Inzwischen habe ich viel-und-siebzig Bücher geschrieben und das sehr gern. Diese komische Ersatz-Zahl will sagen, dass ich sie einfach nicht mehr zähle und gar nicht sagen kann, wie viele es wirklich sind, denn verschiedentlich haben auch Freunde daran mitgewirkt. Zahlen sind da auch nicht wichtig im Vergleich zu Inhalten. Ich schätze mich glücklich, dass die meisten meiner Bücher noch zu haben sind.

Schreiben ist mir mit der Zeit immer mehr zu Meditation und Medizin geworden. Damit möchte ich fortfahren, gibt es doch noch so viele (mich) herausfordernde Themen rund um die Medizin. Diesen Kreis um die Mitte der „Medi“-zin möchte ich weiterhin weit fassen. Auch Filme können eine wundervolle Medizin sein wie Romane und Aphorismen, und lernen lässt sich auch an Wirtschaft und sogar der Politik. Die Benutzung der Psycho-Techniken durch die Politik in den Pandemie-Jahren etwa, hat mich zum Buch ***Mind-Food***, das ich aktuell für wichtiger als ***Peace Food*** halte, animiert. Tatsächlich ist es möglich mit denselben Methoden, mit denen in der Psychotherapie Menschen ins Licht geführt werden, sie auch hinters Licht zu führen. Das wichtigste der ***Schicksalsgesetze***, das der Polarität, gilt natürlich auch hier.

Mein zukünftiges Schreiben hängt natürlich von Euch, meinen LeserInnen, ab, denn nur wenn Ihr mich weiterlest und die entsprechenden Themen in die Welt tragt, ergibt es Sinn. Für die gar nicht selbstverständliche Treue über Jahrzehnte danke ich sehr. Aber auch allen neuen TeilnehmerInnen an diesem Austausch danke ich. In den Pandemie-Jahren sind viele dazugekommen, und einige haben sich verabschiedet, wohl weil die Spannung zwischen veröffentlichter Meinung und Politik und meinen Ansichten zu groß wurde.

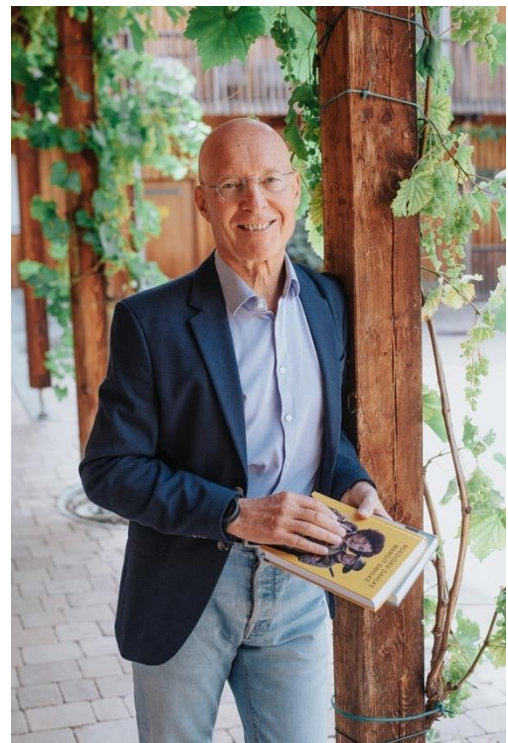
Diese Schrift ist überhaupt Ausdruck meines großen Dankes und der Hoffnung, das „Feld ansteckender Gesundheit“ mit Eurer Unterstützung in der mir bleibenden Zeit noch weiter auszubauen. Das heißt nicht, dass ich schon gehen will, aber

ich will langsamer gehen und wenn ich dann gehe, so gern auf und ein blühendes „Feld ansteckender Gesundheit“ zurückblicken und ein ebenso blühendes **TamanGa**, als Garten der Heilung. Wer dabei helfen mag, ist herzlich eingeladen und willkommen.

Das Vorausgehen von Freunden und Lebensbegleitern wie Thorwald Dethlefsen und Nicolaus Klein, mit denen ich Jahrzehnte verbringen durfte, ließ mir die Endlichkeit unserer Bemühungen noch deutlicher werden. Mit der Zeit wird die Zeit immer wichtiger, aber auch knapper.

Dazu gibt es eine zusammen mit meiner ersten Frau Margit gedrehte Film-Serie in ***Die Hollywood-Therapie – was Filme über uns verraten***. Wer sich zwei Wochen lang jeden Abend einen dieser Zeitfilme anschaut, wird anschließend seine Zeit ganz anders zu schätzen und zu nutzen wissen.

Immer wieder werde ich solch kleine Tipps hier einstreuen, wenn sie mein Leben positiv verändert und dieses Potential auch bei vielen anderen bewiesen haben.



WIESO SO VIELE BÜCHER?

-

Wie es dazu kam, kann und will ich später erklären, aber hier gleich im Vorspann einige Schattenaspekte dieses geradezu verdächtigen deutschen Fleißes. Wenn ich heute ein neues Buch beginne, geschieht es immer noch mit Begeisterung und Engagement und nach längerem Schwanger-gehen mit dem Thema, mit Freude am Formulieren, dem Spielen mit meinem so geschätzten Lieblingswerkzeug, der deutschen Sprache. Selbstverständlich geschieht es auch im Hinblick auf meine LeserInnen, aus der Lust zu teilen, was mir wichtig erscheint. Selbst mit Aphorismen möchte ich noch Gedanken und (Denk-)Anstöße vermitteln - in dieser mir lieben freien und verdichteten Form.

Aber nicht alles kommt an, und manches stößt sogar unangenehm auf. Inhaltlich sowieso, denn meine Veröffentlichungen haben die Tendenz, alte Muster und Tabus aufzubrechen und Unruhe zu stiften, die hoffentlich schlussendlich in tiefere innere Ruhe und sogar Stille mündet.

Neue LeserInnen zu gewinnen, ist mir wirklich wichtig und liegt mir sehr am Herzen, eben weil ich das „Feld ansteckender Gesundheit“ noch weiter ausbauen möchte. Vielleicht können wir dann die nächste auf Vogel-, Schweine-, Fledermaus-Grippe folgende (Känguru?) Grippe oder die Affenpocken einfach absagen. Das geht aber nur, wenn wir noch viel mehr werden. Und dafür fühle ich jetzt die Zeit gekommen und sogar überreif und die notwendigen (inter-net-)technischen Voraussetzungen gegeben. Neueinsteiger erwarten in Büchern natürlich den ganzen Zusammenhang sofort. Für sie weise ich öfter auf frühere Bücher hin, wo ich diesen Aspekt schon ausführlich(er) dargestellt habe. Das aber ärgert – wie gesagt – einige. Andererseits, wenn ich alles immer wiederhole, werden die Bücher immer dicker, ich wiederhole und langweile mich und die „alten Hasen“ - und ärgere sie obendrein ebenfalls. Also deshalb die Bitte um Verständnis, dass ich aus dieser Zwickmühle keinen guten Ausweg sehe. Ich meine die Verweise hilfreich und als Angebot und will damit keineswegs ärgern. **Die Schicksalsgesetze**, **Das Schattenprinzip** und **Die Lebensprinzipien**, die überall mit- und

hineinspielen und den Hintergrund bilden, muss ich voraussetzen. Diese Drei sind die Grundlage, um vieles andere und eigentlich alles zu verstehen. Später werde ich ausführen, warum das so ist und wir eine gemeinsame Grundlage brauchen, wenn wir *etwas* und vor allem uns Selbst verstehen und *bewegen* wollen.

Diesen **(Mein)Weg-Weiser**, bei dem es offensichtlich nicht um Ver-, sondern um Dienen geht, verstehe ich als eine Art Gebrauchsanweisung, einen ausführlicheren Beipack-Zettel und verweise nach Verständnis-Bedürfnis und Herzenslust, um Euch diese Lebensphilosophie und Perspektive auf tiefere Zusammenhänge und Einsichten näher zu bringen wie auch auf einen gesunden, heilsamen Lebensstil. Dafür werbe ich gern und habe auch das Gefühl, die allermeisten lassen sich gern umwerben, sonst wäre das heutige Fernsehen mit seinen Werbeorgien kaum möglich. Und ich würde mich sogar sehr freuen, wenn Ihr für dieses kleine *Buch in eigener Sache* werbt, es verteilt, verschenkt, verbreitet und weitergebt und -mailt, um mit mir gemeinsam das „Feld ansteckender Gesundheit“ auszubauen.

Damit meine ich eine schon große und weiterwachsende Gemeinschaft, deren Mitglieder Hintergründe durchschauen, denen heilen, vorbeugen und verwirklichen von Vorsätzen geläufig und vielleicht sogar selbstverständlich ist und die sich von Vater Staat und seiner Politik und Wirtschaft nichts mehr vormachen lassen, sondern unbeirrt ihren Weg zu sich Selbst gehen und dabei anderen auf diesen helfen durch Hilfe zur Selbsthilfe. Meine jüngste diesbezügliche Initiative ist die Community **Dahlke4you**. Mein Traum ist, sie zum inneren Kreis meiner Arbeit weiter zu entwickeln, entsprechend der Lebens-Schule des Pythagoras. Diese bestand aus einem inneren Kreis, der sich um persönliche Entwicklung und das Wesen der Dinge, etwa der Zahlen, kümmerte, und einem äußeren Kreis, der sich der Anwendung der aus dem inneren Kreis stammenden Erkenntnisse in der Welt widmete.

Wer das Thema Geld in Zukunft bei sich selbst lösen möchte, sei auf das Taschenbuch **Die Psychologie des Geldes** verwiesen. Natürlich haben so viele Bücher

auch bei mir materiell etwas hinterlassen, aber vor allem haben sie mir Erfahrungen gebracht die mich bereichern und mich reich an LeserInnen und ZuhörerInnen machten.

Dieses in über 40 guten Arzt-Jahren erschriebene und erreichte Geld habe ich überwiegend in unser Fasten-, Rückzugs- und Seminar-Zentrum in der Südsteiermark eingebracht. **TamanGa** weiter Erblühen zu lassen und zu einem Kraftplatz zum Regenerieren, Lernen und für Entwicklung auszubauen - am liebsten mit Energie-Autarkie – ist mein Traum. Damit meine ich den Wunsch, auf unseren 11 Hektar Bioland bezüglich Ernährung und Energiezufuhr von außen unabhängig zu werden und so ein Muster-Beispiel zu schaffen. Im Kleinen gelang das seinerzeit mit dem Neubau unseres Hauses beim **Heilkunde-Zentrum in Johanniskirchen**, das wohl als erstes in Bayern mehr Energie produzierte als verbrauchte. Wer sich zum Mitwirken an diesem Traum – in welcher Hinsicht auch immer - berufen fühlt, ist herzlich willkommen – in TamanGa als Gast, aber auch sonst überall.

Das bis heute auf Psychotherapie spezialisierte Heilkunde-Zentrum Johanniskirchen, das Margit, die Frau meiner ersten Lebenshälfte, im gemeinsamen Sinn weiterführt, wofür ich sehr dankbar bin, war für solche Träume mit seinen zwei Hektar noch klein. Den Mitarbeitern dort wie auch denen an der Vision von TamanGa fühle ich mich sehr verbunden. Was gibt es Schöneres als große Träume zu träumen und zu verwirklichen?

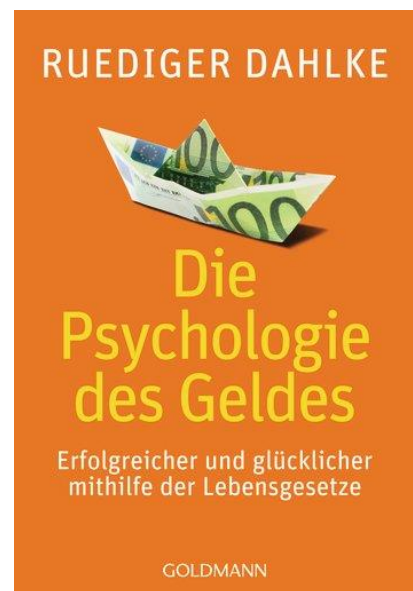


Heilkundezentrum Johanniskirchen mit Neve, dem schneeweißen italienischen Kater, der ein erfülltes Katzenleben lebte.

Nach meinem Gefühl liegt der Sinn des Geldes nicht im Konsum, sondern darin, es für Wachstum und Entwicklung einzusetzen und Träume und Visionen zu verwirklichen. Das entspricht mir jedenfalls und es ist mir wichtig. Wie mit meinen Büchern möchte ich gern Bleibendes, Wertvolles verwirklichen und hinterlassen.

Wenn mein Dank zu dick und viel erscheint, liegt es wahrscheinlich daran, dass er bisher zu knapp ausfiel, weil mir mein Weg und Eure Hilfe zu selbstverständlich erschienen.

Der Schatten so vieler Bücher in so vielen Sprachen und Ländern liegt in den dafür gefällten und gefallenen Bäumen. Für jedes Exemplar unserer im Eigenverlag mit FreundInnen verwirklichten Bücher *Die Spielfilm-Therapie* und ***Die Hollywood-Therapie*** und einigen anderen wird ein Baum im privaten Schweizer Entwicklungs-Hilfe-Projekt **Green Ethiopia** gepflanzt. Das trägt ein wenig dazu bei, meine aus langen Jahren angewachsene Baum- und Papier-Schuld abzutragen.



Tatsächlich ist der Vermerk „auf holzfreiem Papier gedruckt“ in den Büchern leider unwahr. Es braucht weiter Holz und damit Bäume für Papier.

Green Ethiopia aber ist wahr und eine wundervolle, sehr gern unterstützte Initiative, die mit Schweizer Akribie privat Entwicklungshilfe leistet, so wie ich sie mir seinerzeit im Amazonas immer gewünscht hätte. Mit der staatlichen deutschen

Entwicklungshilfe fühlten wir uns trotz großem Idealismus von der heimischen Politik und Bürokratie im Stich gelassen, verschaukelt und auf verlorenem Posten missbraucht für deutsche Industriepolitik. Das war das pure Gegenteil von Hilfe zur Selbsthilfe. Bei Green-Ethiopia aber gelingt Hilfe zur Selbsthilfe und nicht nur Bäume zu pflanzen, sondern sie obendrein auf ihrem Weg zu selbstständigen Baumwesen noch so lange zu betreuen und zu überwachen wie notwendig.

Und es gelingt sogar - mit dem „Esel-Projekt“ - noch auf die nächste Generation der Kinder Einfluss zu nehmen, damit die sie nicht wieder abholzen. Die Frauen bewältigen weite beschwerliche Wege, um Wasser zu holen. Sie bekommen dafür einen Esel, wenn sie ihre Kinder in die Schule schicken. Kommen aber die Kinder nicht mehr zur Schule, muss der Esel zurückgegeben werden. Seitdem kommen die Kinder und lernen das Notwendigste für ihre und unser aller Zukunft.

All das ist möglich, weil ein ehemaliger Migros-Manager aus meiner damaligen Schweizer Wahlheimat im Urlaub beschloss, abgeholzte Hügel in Äthiopien wieder zu begrünen. Und mit Schweizer Akribie und Management-Geschick gelingt das zunehmend - sogar das Klima hat sich schon positiv verändert, sodass heute Gemüse wächst, wo nur noch Steppe war. Es ist mir eine Freude und Genugtuung, solch ein Projekt zu empfehlen und zu bewerben, das Entwicklung in Gang bringt und meinen Papierschatten lindert.

IHR, WIR, DU und ICH

-

In diesem Buch duze ich Euch und hoffe, Ihr fühlt Euch gemeint und erkannt. Immer wenn wir uns Mutter Natur nahe fühlen, duzen wir uns, auf den Bergen und Meeren, im Urwald und in der Wüste, wenn wir Spaß und Freude am Leben haben, bei Sport und Spiel. Nur bei Vater Staat zieht das distanzierende förmliche Sie ein. Also lasse ich es hier ganz bewusst weg – wie ja auch im Internet – dem Zwischennetz, das uns verbindet, zwar nicht verbindlich, aber rasch, bequem und inzwischen fast überall.

Nochmals: Ich bin froh und dankbar und freue mich über Eure bisherige lesende und lernende Gefolgschaft und die Chance, meine Träume zu verwirklichen und zu leben und so weitreichende Projekte zu entwickeln wie TamanGa und vorher schon das Heilkunde-Zentrum (in) Johanniskirchen, aber auch so Übergeordnetes wie das „Feld ansteckender Gesundheit“, das der ganzheitlichen Psychosomatik, des Fastens, „verbundenen Atems“ und der „geführten Meditationen“, der Reisen in Seelen-Bilder-Welten. Den Menschen, die sie tragen und verbreiten vor allem bei **Dahlke4you** und **Younity** gilt meine Anerkennung und wiederum mein Dank.

DIE HINTERGRÜNDE MEINER BÜCHER

-

Ihre Darstellung ungefähr in der Reihenfolge ihres Erscheinens, mag auch meinen Entwicklungs-Weg andeuten und Euren befruchten.

Wie ich zum Schreiben und zur Psychosomatik kam

Mein erstes Buch ***Bewusst Fasten*** entstand 1979, weil ich – in Thorwald Dethlefsens Münchner Institut - immer wieder dieselbe Fasten-Einführung für meine und die Psychotherapie-Patienten der anderen Therapeuten zu halten hatte. Das kam die PatientInnen teuer und langweilte mich mit der Zeit und ständiger Wiederholung. Deshalb schrieb ich die wichtigsten Fasten-Themen in eine Loseblatt-Sammlung, die ich in Klarsichthüllen und mehrfacher Ausführung an unsere Patienten austeilte, um anschließend nur noch deren Fragen dazu zu klären.

Das erleichterte mein Leben und sparte Patienten Geld, erschien aber Dethlefsen unprofessionell und ästhetisch unbefriedigend. Er ermunterte mich, ein Buch daraus zu machen und vermittelte mir den Urania-Verlag. So wurde aus der Loseblatt-Sammlung mein erstes Buch ***Bewusst Fasten***, das nach vielen Auflagen 2015 ganz neu überarbeitet und inzwischen längst als Taschenbuch erschien.

Im Anfang liegt alles, lautet das dritte der ***Schicksalsgesetze***, und tatsächlich ging es nach diesem Muster weiter. Immer wenn ich sehr oft dasselbe gefragt wurde und darauf das Gleiche oder Ähnliches geantwortet hatte, schrieb ich zum Thema ein Buch. So wurden aus den Lieblingsmeditationen meiner Patienten die ersten Kassetten, später CDs und heute Dateien für „Downloads“. Insofern verdanke ich auch dazu den Anstoß meinen PatientInnen, (Vortrags-)Zuhörer- und SeminarteilnehmerInnen, also Euch, und meiner Neigung, zuzuhören, auf Eure Wünsche zu horchen und ihnen schließlich schreibend zu entsprechen und gehorchen. Ihr habt mich auf die wichtigen und richtigen Spuren gebracht und seid das ganze Geheimnis hinter den vielen Bestsellern. Mit der Zeit lernte ich immer aufmerksamer und achtsamer zuzuhören, Anregungen aufzunehmen und zu befolgen. So

blieb ich Euch über die Jahrzehnte nahe und zugleich am Puls der Zeit und konnte Themen, die offensichtlich in der Luft lagen, frühzeitig erfassen und bearbeiten.

Wo meine Bücher Trends auslösten oder beflügelten wie **Krankheit als Weg** (mit Dethlefsen) die psychosomatische Krankheitsdeutung, **Mandalas der Welt** die Malbuch- und Mandala-Welle vor 40 Jahren und später **Peace-Food** den Trend zum Veganen, verdanke ich das Euren Fragen, Bedürfnissen und Anregungen und meiner Bereitschaft ihnen zu folgen. Erfolg kommt von folgen. Besonderer Dank insofern meinerseits und auch von Seiten vieler anderer, denen diese Bücher und Meditationsübungen halfen, und deren Dank ich gern weiterreiche.

Bücher aus dieser Anfangs-Zeit

Bewusst Fasten enthält neben den praktischen auch geistig-seelische bis hin zu spirituellen Anregungen zum Fasten, und nun auch schon die neuen wissenschaftlichen Forschungsansätze von Prof. Valter Longo (UCLA) und anderen. Diese erkennen Fasten gerade(zu) als Allheilmittel und sogar als ideale Therapie für schwerwiegende Krankheitsbilder wie Krebs oder Autoimmunerkrankungen. Tatsächlich lässt sich mit Fasten nachweislich das Immunsystem von Grund auf, d. h. auf Stammzell-Niveau, regenerieren. Außerdem ist die neue Ernährungslehre integriert, womit der Fasten-Aufbau als bester Übergang zu pflanzlich-vollwertiger Peace Food – Kost genutzt werden kann. Insofern ergibt sich der ideale Einstieg in den Umstieg, weil Fasten praktisch alle Abhängigkeiten und Süchte – jedenfalls körperlicher Art - behebt.

Dem Fasten blieb ich treu und es auch mir. **Kurzzeitfasten** mit nur zwei Mahlzeiten pro Tag ist seit über 45 Jahren mein Lebensstil und das gleichnamige Buch (Südwest) über seine faszinierenden, heute wissenschaftlich gut belegten Möglichkeiten unter Namen wie Intervall- oder intermittierendes Fasten hat vielen geholfen, ihre Gesundheit und Form zu verbessern. Persönlich liebe ich es, weil ich damit besser und leichter fit bleibe und im Fasten-Modus (mit Wachstumshormon HGH im Blut) tiefer meditiere und besser schreibe. Da ich lange nicht wusste, wie schlecht - wenn auch nicht mein Darm, aber mein Gehirn - auf den

Getreide-Kleber Gluten reagiert, hatte ich sehr bewusst die täglichen Fastenzeiten gegenüber den Essenszeiten ausgeweitet, und so ergab sich ganz natürlich **Kurzzeit-Fasten**. Dass es heute so massiv von der Wissenschaft gestützt wird, nehme ich dankbar zur Kenntnis.

In **Das große Buch vom Fasten** schrieb ich meine Fastenerfahrungen aus 50 Jahren nieder. Es ist sozusagen mein Fasten-Vermächtnis, und ich freue mich, dass es in aktualisierter Form inklusive neuer Studien-Ergebnisse und veganer Aufbauernährung neu erschien.

Jetzt einfach Fasten beinhaltet verschiedene Fasten-Einstiege, die helfen, den ganz persönlichen Weg in diese ebenso alte wie wundervolle Therapie für Körper, Geist und Seele zu finden.

Tipp Der idealste Weg ins Fasten führt über Kurzzeit-Fasten mit Beginn am Wochenende: einfach ausschlafen und dann noch lange im Bett bleiben, vielleicht mit einem guten Buch, berührenden Film oder rauschenden Liebesfest und erst nach 11 oder 12 Uhr – neu-deutsch - brunchen. Vom Breakfast sind dabei nur zwei Buchstaben „br“ übrig, vom Lunch die vier letzten. Tatsächlich sollte der Brunch auch überwiegend in der Lunchzeit stattfinden.

Vegan Schlank beschreibt geschmackvolle, inspirierende Wege, nicht nur sein Gewicht nach dem Fasten zu halten, sondern weiter zum **Individualgewicht** hin abzunehmen mit pflanzlich-vollwertiger **Peace-Food**-Kost. Wer die Vorschläge ins Gegenteil umwandelt, kann damit natürlich auch zunehmen.



Beim Fastenwandern in der Südsteiermark – TamanGa (Foto: Jens Schnabl)

Fasten-Wandern mit Simone Vettors verfasst, ist das Buch zu diesem neuen Gesundheitstrend, bei dem es zugleich um Gesundheit und Fitness geht. In modernen Zeiten mit wachsendem Übergewicht und zunehmendem Stress ist das wichtiger denn je. Beide Methoden, Fasten und Wandern, jede für sich schon höchst wirksam, erreichen verbunden wirklich himmlische Synergien. Wer oben- und unten noch im Wald wandert, was - wissenschaftlich belegt - enorm heilsam fürs Immunsystem ist, erhöht die Kraft der Synergie darüber hinaus. In der berührenden (Wein-)Kultur – und Naturlandschaft um TamanGa bietet sich das seit vielen Jahren an und erlebt wachsenden Zuspruch und zeitigt verblüffende Heilungseffekte.

Diese Landschaft ist die ideale Basis unserer herbstlichen Fasten-Wander- und Weinwoche, die der alten Schroth-Kur eine neue Heimat bietet und TeilnehmerInnen beschwingte bis ekstatische Erfahrungen.

Fasten-Ausblicke

Fasteten alle Menschen im Frühling und Herbst, hätten wir eine andere Welt, wären ungleich gesünder und seelisch erleichtert mit freierem Geist unterwegs zu uns Selbst. Würden wir zwischen diesen Fastenzeiten noch gesund, d. h.

pflanzlich-vollwertig im Sinne von **Peace-Food** und **Geheimnis der Lebensenergie** essen, wäre heute noch Unglaubliches möglich. Davon haben mich meine eigenen und die Erfahrungen mit so vielen Fastenden überzeugt, die ich begleiten durfte. Allein zum Online-Fasten von Dahlke4you und Younity im Frühjahr 2022 meldeten sich über 18 000 TeilnehmerInnen an.

Und Fasten wird immer leichter für uns Kinder der Moderne. In den alten Zeiten des Fasten-Papstes Otto Buchinger sen. war es wirklich eine, mit medizinischen Härten gewürzte Verzichtserfahrung. Heute können wir uns diesbezüglich viel ersparen. Sogar der alte Einlauf lässt sich durch die taiwanesischen Aprikosen-Kuren (www.heilkundeinstitut.at) ersetzen, die obendrein noch eine beeindruckende Tiefenreinigung des Darmes in die (Verdauungs-)Wege leiten.

Fasten bildet insofern einen großen Bogen über mein persönliches und mein Arbeitsleben. Ich habe es schon im Studium im Kreis meditierender Freunde kennen und schätzen gelernt. Es hat meine Arbeit immer begleitet und bereichert, und bis heute staune ich über seine unglaubliche Kraft. Alle großen Religionsstifter von Moses über Johannes den Täufer bis Christus haben es in unserer Kultur geschätzt, und so spannt sich der Bogen bis in unsere Zeit. Auch Buddha und Mohammed hielten große Stücke darauf. Hildegard von Bingen ging davon aus, dass es von den 35 ihr bekannten Lastern 29 heilen könne. Heute belegt Prof. Valter Longo (University of California Los Angeles (UCLA)) wissenschaftlich, was die alten Fasten-Päpste Buchinger und Lützner immer schon ahnten, dass es gesunde Zellen stärkt und kranke schwächt und sogar aufgeben lässt. Das ist der Grund, warum US-Schulmediziner es heute vielfach bei Krebs und parallel zur Chemotherapie empfehlen. Immer mehr bestätigt sich die schon von der Heiligen Hildegard aufgezeigte Bandbreite des Fastens. Aber seine Wirkung geht noch ungleich weiter. Es wird heute zunehmend als der Jungbrunnen erkannt, der es immer war und als wirksamster Einstieg in den Umstieg zu neuer Ernährung und neuem Leben(sglück).

Der Japaner Yoshinori Ohsumi, erhielt für die Aufklärung der Kunst, „sich selbst zu essen“, 2016 den Medizin-Nobelpreis. Er nannte Fasten Autophagie und belegte, wie es Zellen hilft, Hunger, Stress und Infektionen zu überleben. Inzwischen hat – beflügelt von Giulia Enders „Darm mit Charme“ die Schulmedizin auch den Darm als Interessengebiet entdeckt. Seitdem gibt sie die Darmflora, von der Fasten-Ärzte seit über 100 Jahren wussten, als eigene Entdeckung aus und nennt sie Mikrobiom. Diese eigenartige Anmaßung mag abstoßen, aber solche Umbenennungen deuten doch vor allem auf Minderwertigkeitsgefühle hin. Aber immerhin kümmern sich nun auch Schulmediziner um dieses wichtige Gebiet. All das beflügelt jedenfalls meinen alten Traum, die christliche Fastenzeit wieder zu beleben und der Medizin in Verbindung mit anschließender pflanzlicher Kost eine neue Dimension zu geben.

ONLINE-TRENDS UND CHANCEN

-

Fasten eröffnete mir auch die Welt der Online-Arbeit. Da es eine so leichte, günstige und nachhaltige Methode der Selbstheilung, Regeneration und Neuorientierung darstellt, wurde es eine wesentliche Säule meiner Therapie. Seit über 40 Jahren beschäftige ich mich mit seiner Weiterentwicklung und –vermittlung zu erst nur in den beiden Frühjahr- und Herbst-Seminaren und für die Psychotherapie-PatientInnen, aber bald auch beim Fastenwandern und schließlich mit wachsenden Online-Kursen. Fasten und *Peace Food* sind viel zu schade, um Wenigen vorbehalten zu bleiben. Deshalb bin ich so sehr froh über den heutigen durch das **Online-Fasten** bewirkten Aufschwung, der so viel mehr Menschen den Zugang zum Fasten, obendrein so günstig, ermöglicht.

Zu Ostern und im Herbst, erreichen wir so eine neue Dimension, die erlaubt, Tausende persönlich durch ihre Fasten-Erfahrung zu begleiten und zu betreuen - mit allen Informationen wie den Vorträgen aus meinem Fastenkurs und Zugang zu täglichen (Live-Sprech-)Stunden für persönliche Fragen. So hat diese Online-

Möglichkeit meine alte Vision eines Auflebens der christlichen Fastenzeit wieder belegt.

Mit jedem Online-Fasten wächst obendrein die Sammlung der über Video beantworteten Fragen, die alphabetisch geordnet, den Mitgliedern unserer Online-Plattform von **Dahlke4you** zeitlich unbegrenzt zur Verfügung stehen. So entsteht mit der Zeit eine kontinuierlich wachsende (Fasten-)Fragen-Zusammenstellung, zu der wir zusammen beitragen.

Persönlich sehe ich darin auch die große Chance, mein Wissen jederzeit verfügbar zu halten, ohne unendlich Mails zu beantworten. Ähnliches strebe ich für Krankheitsbilder-Deutungen an und Themen wie Gewichtsprobleme. Dazu ist das umfassende Buch **Mein Individual-Gewicht** entstanden, das ähnlich wie **Das große Buch vom Fasten** meine jahrzehntelangen Erfahrungen zusammenfasst.



Unsere Frühjahrs- und Herbst-Online-Kuren

Die alte Idee der Kuren, die so ein wundervolles Gegengewicht zu den modernen Instant-Unterdrückungs-Maßnahmen der Schulmedizin darstellt, hatte es mir immer angetan. Natürlich hat kaum noch jemand Zeit dafür, aber so wie ich meine weiterführenden Empfehlungen nach Behandlungen von Romanen auf Filme umstellte, kam uns die Online-Schiene zu Hilfe. Dabei erweitern wir das Angebot der **Online-Fasten-Woche** um weitere zwei, bei Bedarf auch drei Wochen zu einem Mond-Zyklus der Umstellung – für ein neues Leben. Mit einer gründlichen Detox- und *Kurzzeitfasten*-Woche beginnend als ideale Vorbereitung auf das folgende Fasten und anschließend ein, zwei Aufbau-Wochen mit Schwerpunkt auf pflanzlich-vollwertiger Kost parallel zu einer Weiterführung ins Kurzzeit-Fasten. Das kommt der Gesundheit und dem Erreichen des Individualgewichts gleichermaßen zu Gute, egal ob von Über- oder Untergewicht aus. Auf diesem Weg in Kombination mit Angeboten von geführten Meditationen, Yoga, Tai Chi bis zu

Bewusstseins-Gymnastik wird das Erreichen von Individualgewicht und eigener Bestform in doppelter Hinsicht zum Heimspiel. Tatsächlich könnt Ihr daheim bleiben, und so wird es auch für Allein-Erziehende und überhaupt Mütter möglich. Obendrein seid ihr dabei alle zeitlich flexibler und es ist finanziell gut erschwinglich.



INFO www.dahlke4you.com

Die Online-Praxis

Mit dem Satz der Engel kann ich heute sagen: Fürchtet Euch nicht! Mich hat die Online-Idee erst auch (ab)geschreckt. Das haben neue Wege so an sich. Das bürgerliche Mantra „hoffentlich passiert nichts“ warnt ständig davor. Aber inzwischen kann ich es mir ohne Online-Aktivitäten kaum mehr vorstellen. Das verdanke ich vor allem meinen Partnern bei Younity und meinem Team von **Dahlke4you**, die mir die Augen öffneten für die großen Chancen in diesem Bereich. Noch nie habe ich eine so große so weitreichende Ausbildung so effizient durchführen können wie die für **Younity zum ganzheitlichen Gesundheits-Berater**. Und noch nie war es auch nur annähernd möglich, so viele Menschen beim Fasten zu betreuen wie online Anfang 2022, als sich über 18 000 dazu einschrieben. Das weckt die Hoffnung auf uralte Zeiten und Träume. Neue Wege öffnen neue Chancen zu alten Zielen, und nur wer wagt, kann gewinnen.

Ogleich **TamanGa** und das Gruppen- und Gemeinschaftserlebnis einzigartig ist, bietet die Online-Variante auch viele Vorteile. Sie spart Energie-, Reise- und Aufenthaltskosten. In TamanGa entscheide ich, wann Tai Chi ist, und dann findet es

auf der gleichnamigen Wiese zu Füßen des Buddha statt. Beim Online-Fasten kannst Du die Zeit selbst wählen, aber auch ob Tai Chi oder Yoga, und welche Arten davon, ob Dehnen oder Kräftigen, oder vielleicht Bewusstseins-Gymnastik und wo und wie lange Du willst.

Die Kursgebühr ist vergleichsweise gering und lässt sich noch beliebig reduzieren oder sogar ins Gegenteil eines ansehnlichen Verdienstes wandeln und das Fasten- und Peace Food-Feld nebenbei erweitern. Wer Freunde und Bekannte zum Fasten animiert und mitbringt, vergrößert insgesamt das „Feld ansteckender Gesundheit“ im eigenen Umkreis, was vieles für ihn persönlich erleichtert, vereinfacht, verschönert und vertieft und obendrein – über das **Affiliate-Freundschafts-Werbungs-System** - noch anständig verdientes Geld einbringt. Wer den persönlichen Freundeskreis oder die eigene Community dazu einlädt, kann so auf sozialer und finanzieller Ebene gleichermaßen wachsen und auf sehr gesunde und unterstützende Art Geld verdienen, indem er einer guten gesunden Sache dient.

In das dazu notwendige System der Freundschaftswerbung weist das Dahlke4you – Team gern ein. Aller guten Dinge sind drei: So wächst auch unsere Internet-Community, der innere oder goldene Kreis meiner Arbeit. Als sein Teil wächst Du mit und trägst obendrein – je nach Lust und Laune – durch Deine Fragen zum Wachsen der Antworten-Sammlung bei.

Das Partner-Programm ermöglicht allen, Dahlke4you und seine Aktivitäten, mein Einstiegs-Seminar IM1 und die Online-Frühjahrs- und Herbst-Kuren zu empfehlen, so das entsprechende Feld im Umkreis zu erweitern und zugleich ein Viertel der anfallenden Seminargebühr direkt über Digistore als Dank zu erhalten. Das ist einfach, in verschiedener Hinsicht lohnend und ermöglicht verblüffend beglückende Synergien. (Bewusstseins)Wachstum vermittelt Dir, mir und Deinen Freuden Freude und bringt Geben und Nehmen zwischen uns einem Gleichgewicht näher.

Davon *gut* zu leben, Menschen auf ihren und auf ihrem Weg zu sich selbst zu helfen, ist eine der schönsten, wenn nicht die beglückendste Art zu arbeiten, zu

wachsen und sich zu entwickeln. Das kann ich aus 40 Arztjahren von ganzem Herzen bestätigen. Es entschädigt mich leicht für all die damit noch immer einhergehenden Anfeindungen von Seiten der Pharma- und Ernährungsindustrie und ihren Sprachrohren wie den Berufsnörglern der „Skeptiker“ und allen, die über die alte Schulmedizin und -physik nicht hinausdenken wollen.

Freundschaftswerbung entspricht auch dem modernen Trend zu teilen und der immer mehr Zuspruch gewinnenden Sharing-Economy. Was mir geholfen hat oder hilfreich erscheint, im Internet zu teilen, ist so leicht und im Nu weit zu verbreiten. Zufriedenheit und Dank der Geförderten ist obendrein eine herzerwärmende Belohnung. Selbst finanziell belohnt zu werden, ist gerecht und ermöglicht weiteres zunehmend erfolgreiches Teilen.

Die Verbindung von ganzheitlicher Psychosomatik, die ich über die „Integrale Medizin“-Reihe und die **Younity-Berater-Ausbildung** weitergebe, Fasten und pflanzlich-vollwertiger Ernährung bietet uns heute unübersehbare Chancen im Hinblick auf Entwicklung, Heilung, Vorbeugung und Verwirklichung von Vorsätzen. Insofern möchte ich allen in der Gesundheits- und Ernährungs-, aber auch der spirituellen Szene zurufen: Lasst uns **aufhören, gegen die Wand zu laufen**, über mangelnde Unterstützung zu klagen und das Elend schlechter Zeiten zu bejammern. Steigt lieber daraus aus und ein auf neue Lebensfreude und baut mit am „Feld ansteckender Gesundheit“! Lasst uns die in Pandemie-Jahren entstandenen (Schützen)Gräben verlassen, und es Euch und Eurem Umfeld besser gehen und verdient Euch mit Anstand dabei noch gute Chancen und entsprechendes Geld. Geht es Euch und vielen anderen so viel besser, verdient ihr, an so verdienstvollem Dienen mit zu verdienen. Indem Du anderen Gutes tust, tust Du Dir selbst gut – das entspricht dem christlichen Grund-Satz: „Liebe Deinen nächsten wie Dich selbst“ und ist heute sogar wissenschaftlich belegt.

Die der alten Medizin(-Idee) nachempfundenen Frühjahrs- und Herbst-Kuren eröffnen noch immer nachhaltige Möglichkeiten. Wer mit deutender Medizin, Fasten und Peace Food Besserung und sogar Heilung erlebt hat, kann sie guten

Gewissens weiter empfehlen. Ein gutes Gewissen ist – inzwischen ebenfalls von der Wissenschaft bestätigt - heilsam.

Weitere Herausforderungen positiv und nachhaltig anzugehen, ist erklärtes Ziel von Dahlke4you. So arbeite ich mit großem Engagement an einer umfassenden Sammlung von Meditationen, mit der das Feld für geführte Meditationen wachsen wird, von denen ich – mit besten Absichten - noch weit mehr gesprochen als Bücher geschrieben habe. Stell Dir vor, Du kannst zu den großen Themen des Lebens, seinen Problemen und Symptomen, aber auch Entwicklungs-Chancen und Zielen die für Dich wichtige Thematik wählen und mit einem Klick beginnen. Hier wird sich ein großes Feld von Psychotherapie in Eigenregie ergeben.

Unterstützung ergibt sich für mich unerwartet wirksam aus dem technischen Bereich mit dem **Wooyce-Basiston** sowie dem **Brainlight-** und dem **Neurotunes-System**. Musik verbessert mit speziellen Neurosound-Effekten die Hirn-Hemisphären-Synchronisation einerseits und eröffnet andererseits überall den perfekten Meditationsraum in Form völliger Abgeschlossenheit und magischer Stille zwischen den Klängen.

Brainlight (mobil) bietet unter Ausnutzung des Handys eine Kombination von geführten Meditationen mit solchen Musik- und obendrein Lichteffekten über eine Spezial-Brille, die im Sinne einer Mind-machine, die Hemisphären-Balance vertieft und zusätzliche bezaubernde Effekte ermöglicht. In einem weiteren Schritt lässt sich dieses System mit einem Massage-Sessel verbunden wie im Brainlight-Raum in TamanGa. Für diese Zwei- und Dreifach-Synergie habe ich 20 „geführte Meditationen“ entwickelt.

MALBÜCHER FÜR ERWACHSENE?

-

Mandalas waren mir zuerst auf meinen frühen Indienreisen begegnet. Wir malten sie anschließend und spielten damit im Freundeskreis. Die Idee, sie auch psychotherapeutisch zu nutzen, kam mir bei der Lektüre von C.G. Jungs Werken.

Meine PatientInnen liebten es, die - vor allem von gotischen Rosen-Fenstern inspirierten - Vorlagen auszumalen. Ich animierte sie, freie Zeit während ihrer Psychotherapie-Wochen anfangs in München und dann im Heilkunde-Zentrum in Johanniskirchen mit ihrem Malen zu verbringen, um so das Lebensmuster gleichsam rituell nachzuvollziehen und sich zu zentrieren. Im Freundeskreis waren die Mandala-Malvorlagen schon früher verblüffend gut angekommen und hatten zu vielen erstaunlichen Erfahrungen geführt wie im **Arbeitsbuch zur Mandalatherapie** dargestellt, das meine gesammelten Mandala-Erfahrungen über die Jahrzehnte zusammenfasst.



Lange davor entstand **Mandalas der Welt** vor allem für unsere PatientInnen zum Malen und Meditieren. Von vielen Verlagen bekam ich auf die Bitte der Veröffentlichung einen Korb nach dem anderen und das obwohl **Krankheit als Weg** einen Auflagen-Rekord nach dem anderen brach. Ein Malbuch für Erwachsene brauche niemand, war der Tenor der Verlagsleute. Schließlich kam *Mandalas der Welt* dann doch aus Freundschaft mit Hilfe von Gerd Riemann heraus. Der zugehörige **Mandala-Malblock** fand überhaupt keine Verlagsheimat und so produzierte ihn mein Schwager Robert mir zuliebe. Beide wurden rasch zu Bestsellern und lösten die Mandala-Mal-Welle in den Achtzigern aus – allein der Block fand bald Hundertausende von Fans. Verlage, die mir vorher eine Absage zum Buch erteilt hatten, kopierten es später.

Über drei Jahrzehnte später erreichte uns dann aus den USA die Malbuchwelle für Erwachsene mit wissenschaftlicher Absicherung im Hinblick auf Stress-Reduktion, wobei *Mandalas der Welt* dort ursprünglich – ohne wissenschaftliche Absicherung – schon erschienen war und seinen Weg machte.

DER WEG ZUR KRANKHEITSBILDER-DEUTUNG

Krankheit als Weg – ein Kind der Schattentherapie

Mit Dipl. psych. Thorwald Dethlefsen, dem Gründer des „Instituts für außerordentliche Therapie“ in München, der mich schon zu **Bewusst Fasten** animiert hatte, verband mich eine zwölf-jährige Zusammenarbeit und bald auch Freundschaft. Wir wollten die Psychotherapie weiter entwickeln, um Endlos-Therapien wie ich sie von meiner Psychoanalyse-Erfahrung kannte, in überschaubare, kürzere und effektivere Varianten zu wandeln.



Thorwald Dethlefsen und Ruediger Dahlke - 12 Jahre im selben Boot

So ergab sich mein frühester und bis heute zentraler Arbeitsschwerpunkt. Wir stellten fest, dass für die meisten PatientInnen ein Mondzyklus von 28 Tagen reichte, wenn wir die Therapie auf tägliche zweistündige Sitzungen konzentrierten und mit Hilfe von Hautwiderstands-Messung intensivierten. Rasch fiel auf, wie ideal diese Methode war, aber bei Münchnern und „Verstopften“ wirkte sie weniger gut. Die Münchner kehrten und fielen nach jeder Sitzung wieder ins gewohnte Feld zurück und damit ins vertraute Muster. Zogen sie – wie Auswärtige – während der vier Wochen Therapiezeit in Hotels und Pensionen und mieden ihr Zuhause, kamen auch sie gut zurecht.

Bei PatientInnen mit Verstopfung begann ich mit natürlichen Abführmitteln die Darmaktivität zu aktivieren. Bewegung in ihrer körperlichen Unterwelt ließ sie auch spürbar besser an ihre seelische Schattenwelt herankommen. Den größten Erfolg brachte Fasten, das ich selbst schätzte und regelmäßig praktizierte. Es wirkte darüber hinaus so überzeugend therapieunterstützend, dass die anderen Therapeuten in unserem Kreis mir auch ihre PatientInnen zur Fastenberatung schickten, was zur eingangs beschriebenen Entstehung von **Bewusst Fasten** führte.

Die Parallele zwischen körperlicher Unterwelt und seelischer in Gestalt des Schattenreiches war sehr deutlich und ließ mich nicht mehr los. Als ich weitere, ähnlich einfache Entsprechungen fand, entwickelte sich daraus die Krankheitsbilder-Deutung, wie sie sich 1983 im Buch **Krankheit als Weg** niederschlug. Tatsächlich wies mir das Krankheitsbild „Verstopfung“ den Weg, von der körperlichen Ebene die seelische zu beeinflussen und zu verändern. Dass es umgekehrt noch leichter war, von der seelischen Ebene mittels Psychotherapie den Körper zu erreichen, entwickelte sich zur Basis von **Krankheit als Weg**. Tatsächlich ließ sich dem Wort Psycho-somatik entsprechend, auch diese Treppe besser von oben nach unten als umgekehrt kehren.

Dethlefsen war so angetan von der Krankheitsbilder-Deutung, dass er mich einlud, mit ihm zusammen darüber sein nächstes Buch zu schreiben. Auf unseren gemeinsamen Reisen nach Norddeutschland, Ibiza, Indien und auf die Philippinen begannen wir anfangs nebenbei und dann zunehmend intensiver die von mir schon in den Vorjahren begonnene Stoffsammlung zu erweitern. Dethlefsen, als Diplom-Psychologe bis dahin weniger an körperlichen Belangen interessiert, erklärte ich die medizinischen Zusammenhänge, und wir deuteten anschließend die zugehörigen Krankheitsbilder gemeinsam. So wuchs **Krankheit als Weg** Kapitel für Kapitel, wobei Dethlefsen den überwiegenden Teil auf seine pointierte und fesselnde Art niederschrieb.

Ich bestand darauf, das ganze Buch in dicke, eine ganze Seite füllende Anführungszeichen zu setzen, weil ich mir noch gar nicht aller Inhalte ganz sicher war

und sie mit Kollegen diskutieren wollte. Dieser Wunsch nach „zwei vergeudeteten Seiten“ stieß beim Verlag auf Unverständnis und der nach Diskussion bei meinen ärztlichen Kollegen lange auf Desinteresse. Erst viel später, nachdem schon Tausende HeilpraktikerInnen und Millionen LeserInnen mit an Bord waren, wurde ich auch zu Fortbildungen von Ärzten eingeladen und schließlich sogar von der deutschen Ärztekammer, die ich natürlich gern annahm.

Das überwältigende Echo und Interesse der LeserInnen auf **Krankheit als Weg** und die darin eingeführte Krankheitsbilder-Deutung aber brachte dem Buch den Durchbruch. Schon bald verlangten immer mehr PatientInnen weitere, im Buch noch fehlende Symptomdeutungen. Die so zusammenkommenden Deutungen sammelte ich gewissenhaft. Dass Erkältungen damit zusammenhängen, dass Betroffene die Nase voll haben und auch im übertragenen Sinn verschnupft sind ohne sich das bewusst einzugestehen, sondern es auf der Körperbühne ausleben, schaffte es bald ins Allgemeinwissen.

Aus den Deutungen in meinen Beratungen entstand Jahre später das Buch **Krankheit als Sprache der Seele**. Die Be-Deutung jener großen Krankheitsbilder, die im vorigen Buch noch fehlten, wie etwa Schilddrüsenprobleme, wurden schon von vielen erwartet und brachten das Buch sogleich auf Erfolgskurs. Und natürlich verdanke ich auch das wiederum den Betroffenen, die mich einerseits durch ihr Nachfragen zu diesen neuen Deutungen animierten und andererseits das Buch kauften und verbreiteten.

Die Kollegen aus der Ärzteschaft interessierten sich lange kaum für das Thema, stattdessen hörte ich eher leicht beleidigte Kommentare wie: „Wenn es so einfach wäre, hätten wir das auch schon längst gefunden.“ Es war aber so einfach und **Krankheit als Sprache der Seele** wurde wieder vom Start weg zum Bestseller. Zehn Jahre nach **Krankheit als Weg** und um viele Erfahrungen reicher, wagte ich es darin erstmals neben den Krankheitsbildern auch Zusammenhänge wie die zu den Ur- oder **Lebensprinzipien** darzustellen.

Die Deutungen breiteten sich immer rascher immer weiter aus, auch in dem Maße wie zunehmend Heilpraktiker den Ansatz übernahmen. Von deren Seite

gab es viele Einladungen zu Fortbildungen, denen ich gern folgte. Die stetig weiterwachsende Sammlung von Krankheitsbilder-Deutungen wurde schließlich zur Basis des Deutungs-Lexikons **Krankheit als Symbol**. Mittlerweile vielfach überarbeitet und ergänzt, ist es – inzwischen auf über 30 Auflagen gekommen - in 2022 nochmals überarbeitet auf über 1000 Seiten angewachsen und existiert in vielen Sprachen. Seine ausführliche Einleitung bietet die gültigste Zusammenfassung der Krankheitsbilder-Deutung in Form der vier Ursachen des Aristoteles, der **Schicksalsgesetze**, des **Schattenprinzips** und der **Lebensprinzipien**. Sein zweiter Teil deutet die gesunden Organe und Körper-Regionen und der dritte Tausende von Symptomen bei Hunderten von Krankheitsbildern.

Die Benutzung dieses Nachschlagewerks ist denkbar einfach: der erste alphabetisch geordnete Teil enthält die Be-Deutungen der gesunden Organe, Gelenke und Körperregionen. Damit ist die Ebene festgelegt, auf der das Problem liegt, das Krankheitsbild sich verkörpert und die darin enthaltenen Lernaufgaben liegen. Also bei einer Lungenentzündung wäre es mit der Lunge das Thema der Kommuni(kati)on.



Im zweiten, ebenfalls alphabetisch aufgebauten, viel längeren Teil finden sich die Krankheitsbilder und Symptome mit ihrer Be-Deutung, d. h. der Übersetzung der körperlichen Symbolik in geistig-seelische Anforderungen und Aufgaben. Bei der

Lungenentzündung ist hier die Entzündung das Thema, also die kriegerische Auseinandersetzung zwischen Immunsystem und Erregern.

Wer etwa Halsschmerzen hat, kann im ersten Teil unter Hals nachschlagen und wird etwa die Deutung finden „Brücke zwischen Kopf und Körper“. Anschließend kann er noch weiter bei den Mandeln nachlesen und wird finden, dass es sich hier um eine Art Polizei- und Wachstationen im Eingangsbereich zur körperlichen Innenwelt handelt, die kontrollieren, was in den Organismus hinein darf. Außerdem stößt er darauf, dass sie Teil des sogenannten Waldeyer´schen Rachenringes sind, einer Kette von Forts zwischen Außen- und Innenwelt mit geradezu militärischen Überwachungs-Aufgaben. Da letztere zum Immunsystem gehören, ist dieses im ersten Teil des Buches nachzuschlagen, mit dem Ergebnis, es handle sich hierbei um das Militär des Organismus, das gegen alle Eindringlinge und Feinde in ständiger Abwehrbereitschaft sei. Das Militär gehört zum 1. oder Aggressionsprinzip der 12 Lebensprinzipien, wo sich die Spur weiterverfolgen lässt – am ausführlichsten in dem sehr umfangreichen weiteren Grundlagenbuch **Lebensprinzipien**. In zugleich spannender und entspannender Form findet sie sich auch in **Die Hollywood-Therapie – was Filme über uns verraten**.

Anschließend lässt sich im zweiten Buchteil unter Entzündung nachschlagen. Hier findet sich die Deutung: Konflikt, kämpferischen Auseinandersetzung beziehungsweise Krieg zwischen Erregern und Immunsystem. Bei Fieber ist dieses ebenfalls nachzuschlagen. Es entspricht der Generalmobilmachung des Körpers, der mit jedem Grad Temperaturanstieg seine Kampfkraft mehr als verdoppelt. So wird klar, wie sehr Fieber dem Organismus hilft, die Auseinandersetzung zu gewinnen und es nur im äußersten Notfall zu bekämpfen beziehungsweise zu senken ist. Und dann auch besser mit kühlenden Wadenwickeln als mit chemischen Fiebersenkern.

Der Patient muss also davon ausgehen, eine Auseinandersetzung oder gar einen Kampf oder Krieg auf geistig-seelischer Ebene übersehen oder verweigert zu haben, der sich nun – stellvertretend auf der Körperbühne niederschlägt. Wer schließlich zum Schluss noch bei „Mandelentzündung“ oder „Tonsillitis“ nachliest,

findet die Zusammenfassung des Bisherigen: ein heißer Kampf am Eingang des Körpers, und etwas, das Betroffene nicht hereinlassen, nicht schlucken wollen. Schlucken bereitet ihnen Schmerzen und bringt sie in die Hitze des Fiebers. Letzteres verrät, dass hier tatsächlich einer Lösung, die den ganzen Organismus und das ganze Leben betrifft, entgegenzufiebern ist. All das haben sich Betroffene nicht eingestanden, und ihr Organismus macht es ihnen nun deutlich und verständlich, indem er es auf der Körperbühne inszeniert.

In ***Krankheit als Symbol*** findet sich neben der Symbolik der betroffenen Ebene und der „Deutung“ der Symptomatik auch eine Rubrik „Bearbeitung“ mit entsprechenden (psycho-)therapeutischen Hinweisen und eine Sparte „(Er-)Lösung“, mit Vorschlägen, wie mit dem Thema nachhaltig fertig zu werden ist. Bei den Punkten „Körperebene“ und „Deutung“ geht es darum, die in den Körper gesunkene Thematik zu verstehen, um dann unter „Bearbeitung“ und „Lösung“ zum zweiten Punkt auf dem Weg zur Heilung, dem des Gestaltens und Veränderns, zu kommen.

Während die Schulmedizin sich der Krankheitsentstehung oder Pathogenese verschrieben hat, lag mein Schwerpunkt von Anfang an mehr auf Heilwerdung oder Salutogenese, wie Aaron Antonovsky das formulierte. Deren 1. Punkt ist wie in der Krankheitsbilder-Deutung das Verstehen des Problems, der 2., sein (Ver)Wandeln und der 3., die Einordnung in den größeren Lebens-Zusammenhang und –sinn. Diesem letzten Punkt und entscheidenden Thema widmen sich die Bücher ***Die Schicksalsgesetze*** und ***Das Schattenprinzip***.

Am Ende eines Krankheitsbildes gibt es in ***Krankheit als Symbol*** Hinweise auf etwaige vorhandene Monographien, die ein oder eine bestimmte Gruppe von Krankheitsbildern abdecken. Ein Taschenbuch etwa wie ***Verdauungsprobleme*** umfasst die Themen des gesamten Verdauungstraktes vom Mund über den Magen bis zum Enddarm und nimmt deren Sinn und Wesen genauer unter die Lupe. Es entlarvt bereits 30 Jahre vor dem Arte-Film „Die Cholesterin-Lüge“ den Unfug schulmedizinischer Cholesterin-Senkung mittels Pharmaka.

Mit unserem Krankheits-Verständnis ist das weder Kunst noch Prophetie, sondern einfach Anwendung der Schicksalsgesetze und Lebensprinzipien auf die Medizin, wobei diese Grundlagen der spirituellen Philosophie genauso gut auch auf alle möglichen anderen Ebenen des Lebens anwendbar sind.

Auf dieser Basis habe ich immer zum Stillen geraten und nie zum Impfen, immer zu Bio-Kost und genug gutem Wasser, nie zu Mammographien als Früherkennung, sondern frühzeitig zum Fasten auch bei Krebs. Persönlich habe ich immer lieber auf echte Vorbeugung gesetzt, die mit dem oben beschriebenen Ansatz möglich ist, und war mit 71 noch bei keiner schulmedizinischen Früherkennungsmaßnahme. Selbstverständlich finde ich aber Früherkennung besser als Späterkennung, aber viel besser ist eben wirkliche Vorbeugung, d. h. sich freiwillig den auf uns zukommenden Herausforderungen zu stellen und zu beugen, sodass das Schicksal gar nicht erst mit Nachdruck nachhelfen muss.

Krankheit als Symbol schaffte den Schritt zum verbreiteten Nachschlagewerk in viele Haushalte. Als ich zum ersten Mal die Frage hörte „Hast Du ´s schon im Dahlke nachgeschlagen?“ ahnte ich, dass ein großer Schritt in Richtung eines tieferen Krankheitsverständnisses, das bis in spirituelle Dimensionen reicht, in der Bevölkerung gelungen war. So konnte und durfte es weiter gehen auf dem Weg zu einer ganzheitlichen und nachhaltigen Krankheitssicht und dem „Feld ansteckender Gesundheit“, meinem großen Traum.

Krankheit als Weg und **Krankheit als Sprache der Seele** – seit Jahrzehnten schon Taschenbücher - umfassen die Be-Deutungen der großen Krankheitsbilder. Auf dieser über vier Jahrzehnte gewachsenen Erfahrung und der urprinzipiellen und mythologischen Ergänzung und Vertiefung entwickelte sich für **Krankheit als Symbol** mit seinen Hunderten von Krankheitsbildern und Tausenden von alphabetisch gereihten Symptomen, allmählich ein Anspruch an Vollständigkeit. Der Zusammenhang zwischen Seele und Körper hatte sich über die Jahre und Jahrzehnte tatsächlich zweifelsfrei bei allen untersuchten Krankheitsbildern bestätigt. Inzwischen wird, was ich aus Erfahrung zusammengetragen habe, von mutigen Wissenschaftlern wie Univ. Prof. Dr. Dr. Christian Schubert von

der Universität Innsbruck auch wissenschaftlich zunehmend bestätigt, was mich sehr freut und zu Dank verpflichtet.

Vor allem aber war es hier wieder die breite Zustimmung Betroffener, für deren Rückmeldung ich herzlich danke, und die mir die Sicherheit gab, mit den Deutungen auf dem richtigen Weg zu sein. Diese Erfahrungen sind mir bis heute ähnlich wichtig wie die Sicherheit, die aus der Übereinstimmung mit der Lebensprinzipien-Lehre der Symbolik kommt. Wo wissenschaftliche Bestätigung hinzukommt, umso besser. 2022 habe ich das Buch nochmals sehr gern gründlich überarbeitet, ergänzt und vervollständigt.

Aber erst mit Hilfe der PatientInnen wurde die Buch-Trilogie der Krankheitsbilder-Deutung von **Krankheit als Weg** über **Krankheit als Sprache der Seele** bis zu **Krankheit als Symbol** Grundlage eines neuen, die spirituelle Dimension einschließenden Krankheits-Verständnisses, das sich enorm ausbreitete. Sie ist letztlich die Keimzelle meiner inzwischen viel-und-70 in 28 Sprachen und über 300 Übersetzungen in so vielen Ländern vorliegenden Bücher. Mittlerweile sind sie auch in Kliniken und vereinzelt sogar Universitäten vorgedrungen, was mich mit Freude, Dank und zugegebenermaßen auch Stolz erfüllt. Da komm ich her, und da gehören sie letztlich genauso hin wie in die Hände Betroffener. Sie könnten sogar die Brücke bilden, auf der sich beide Seiten wieder auf Augenhöhe begegnen und Hand in Hand zusammenarbeiten. So jedenfalls meine Hoffnung, die ja bekanntlich zuletzt stirbt. Und es gibt wundervolle und bei der Erstveröffentlichung vor 40 Jahren noch undenkbare Fortschritte in diese Richtung.

In Deutschland wurden meine Fortbildungen – jedenfalls bis zur Pandemie - von der deutschen Ärztekammer anerkannt und mit entsprechenden Punkten für Ärzte und Apotheker belohnt. Sie stehen zugleich aber selbstverständlich weiterhin allen anderen InteressentInnen offen, was wiederum für eine erfreulich gewachsene Toleranz und Kooperationsbereitschaft kommender Ärzte-Generationen spricht.

Zu Spezialthemen sind mit der Zeit eine ganze Reihe von Deutungs-Büchern entstanden.

Frauen-, Männer- und Kinderprobleme

Frauen-Heil-Kunde: die Deutungen dieses Buches entstanden zusammen mit meiner ersten Frau Margit auf der Basis der Diskussionen mit Gynäkologie-Professor und -chefarzt Dr. Volker Zahn. Es enthält die Deutungen gynäkologischer Krankheitsbilder und eine Einführung der weiblichen Lebensprinzipien. Auch Themen wie Empfängnis(-verhütung) und Vorbeugung im allgemeinen bzw. Früherkennung sind angesprochen.

Aggression als Chance sollte als Pendant mein Buch zur Männer-Heilkunde werden, aber der Verlag räumte dem keine Chancen ein. Männer wollten keine Bücher über Psyche lesen und schon gar nicht über die eigene, wurde mir vermittelt. So kam es zu diesem Titel und anderen Inhaltsschwerpunkten. Das Buch umfasst neben den Krankheitsbildern der männlichen und besonders der Feuer-Archetypen und deren Besprechung, auch die Deutung der Hyperaktivität (ADHS) und ein Kapitel zur Impfkritik. Zusammen mit der CD **Ärger und Wut loslassen** ist es inzwischen als Taschenbuch unter dem Titel **Wenn wir gegen uns selbst kämpfen** erschienen.

Mit der erstaunlichen Logik der Verlage kostet es jetzt zusammen mit der CD weniger als diese allein. Während es heute viel Einsatz von meiner Seite bedarf, ein neues Buch wie **Altern als Geschenk** beim Ersterscheinen unter 20,- Euro zu halten, werden in der sogenannten Zweit- und Drittverwertung Bücher unter neuem Namen sehr günstig verkauft. Haben sie ihr Geld als Hardcover und Taschenbuch schon verdient, reicht den Verlagen auch ein geringer Preis und Verdienst, zumal Autoren an solchen Aktionen kaum noch verdienen. Natürlich ist mir das im Hinblick auf die nochmalige Verbreitung sehr recht. Aber da viele alte Fans beim Kauf nicht merken, dass es sich um ein altes Buch in neuem Gewand handelt, gibt es auch da entsprechende Vorwürfe. Wer im Impressum nachsieht, erkennt, das Copyright liegt im deutsch-sprachigen im Gegensatz zum angelsächsischen Raum beim Verlag. Der Autor hat da gar kein Entscheidungsrecht. Inzwischen gibt es von mir einige solch günstige Bücher in Drittverwertung mit

CD-Beigabe. LeserInnen können das als Geschenk oder Frechheit auffassen, das ist jedem selbst überlassen und vom Polaritätsgesetz erklärt.

Das Buch ***Krankheit als Sprache der Kinderseele*** enthält die Deutungen typischer Kinder-Krankheitsbilder und therapeutische Hinweise auf naturheilkundlicher und homöopathischer Basis. Die folgende zur Krankheitsbilder-Deutung gehörige Büchergruppe folgt derselben Philosophie der Sinn-Findung im Krankheitsgeschehen und umfasst weitere Taschenbücher:

Herz(ens)probleme stellt alle Deutungen im Zusammenhang mit Herz- und Gefäßproblemen dar und die Blutdruck-Problematik beiderlei Richtung. Es ist auch das Selbst-Erkennungsbuch der größten unbewussten Widerstandsgruppe unserer Zeit, der Frauen mit niedrigem Blutdruck.

Verdauungsprobleme deutet, wie erwähnt, Magen-Darmprobleme, aber auch verwandte Themen wie etwa das Cholesterin-Missverständnis. Es rückte den Darm schon lange vor der Darm-mit-Charme-Welle ins rechte Licht.



Weitere Krankheitsbilder

Depression – Wege aus der dunklen Nacht der Seele, mittlerweile als gleichnamiges Taschenbuch und jetzt mit beiliegender CD unter dem neuen Titel ***Die Schattenreise ins Licht*** erhältlich, widmet sich dem Thema Nachtmeerfahrt der Seele. Es ist naturgemäß erfolgversprechender zur Vorbeugung geeignet, wie auch zur kulturellen Einordnung der Depression und erlaubt von großen, unter Depression leidenden Persönlichkeiten wie Hemingway und Hesse zu lernen. Bei

der Therapie ist es insbesondere für Angehörige hilfreich, für Betroffene nur in (depressions-)freien Zeiten.

Inhaltlich nahe liegt **Seeleninfarkt – Wege aus Burn- und Bore-out**. Es widmet sich der rasant um sich greifenden Problematik streikender Seelen und erklärt den Zusammenhang zwischen Sinnlosigkeitsgefühlen in Bezug auf Beruf und Lebensaufgabe und dem Runterfahren aller Systeme. Das Buch kam als Taschenbuch 2021 wieder neu heraus.

Angst frisst Seele widmet sich diesem großen Thema insgesamt mit einer Fülle von Angstsymptomen und Krankheitsbilder unter besonderer Berücksichtigung und Deutung der im Zuge der Corona-Pandemie ausgelösten Angst-Orgie, die alle deutschsprachigen und letztlich fast alle Länder heimsuchte.



Das Raucherbuch - Psychologie und Be-Deutung des blauen Dunstes zeigt Wege aus der Nikotin-Sucht Falle auf. Es enthüllt die verschiedenen Raucher-muster, erklärt die Symbolik der Marken und macht deutlich, warum es so schwer, aber doch möglich ist vom Nikotin loszukommen.

Das Buch **Mein Individualgewicht** wird durch drei CDs optimal ergänzt. Zusammen lassen sie in idealer Weise seelische Übergewichtsmuster durchschauen und beinhalten viele praktische Möglichkeiten, sowie sieben geführte Meditationen, optimal zur Begleitung der Online-Individualgewicht-Kur im Frühjahr und Herbst.

Als großes Glück empfinde ich, dass meine Bücher in der Regel über Jahrzehnte lieferbar bleiben und so viele Auflagen erreichen. Und selbst die wenigen, die

nach Jahren ausliefen wie ***Der Weg ins Leben über Schwangerschaft und Geburt*** (mit Margit Dahlke und Gynäkologie-Prof. Volker Zahn) bleiben heute als E-Books erhalten. Und sogar jene, die vor der E-Book-Zeit ausliefen, kommen heute über Dotbooks neuerlich als E-Books heraus: ***Reisen nach Innen***, das Buch über die geführte Meditation mit vielen Beispielen und ***Richtig essen***, eine Zusammenfassung meiner Ernährungs-An- und Einsichten.

Audio-Programm zur Krankheitsbilder-Deutung

Zu den Monographien gibt es oft thematisch passende CDs, die neben intellektuellem Verständnis durch die Bücher das tiefere Eindringen und Erkennen in die Seelen-Bilder-Welt ermöglichen mit dem Ziel, sich Deutungen und Lösungen unter die Haut und in Fleisch und Blut übergehen zu lassen. Sie sind heute auch als Downloads erhältlich. Als CDs gibt es sie meist nur noch in unserem **Heilkundeinstitut-Online-Shop**. Wir lassen sie weiterhin in Kleinserien pressen - vor allem für meine Generation, wo einige nicht so gern downloaden, streamen usw.

Für alle Krankheitsbilder und Symptome eignet sich das Programm ***Selbstheilung***, mit dessen Hilfe sich zusätzlich zu dem in *Krankheit als Symbol* gebotenen Verständnis die eigene individuelle Deutung auf der inneren Seelen-Bilder-Ebene finden lässt. Tatsächlich ist es wichtig, neben dem Deutungsrahmen, den die Bücher liefern, auch den persönlichen individuellen Bezug zu finden und zu verinnerlichen. Geführte Meditationen ermöglichen eigene Muster zu durchschauen und sich gefundene Ergebnisse wirklich zu Herzen zu nehmen und natürlich auch auf andere Organe zu beziehen. Wohin Aufmerksamkeit fließt, gelangt auch mehr Blut, und Durchblutung ermöglicht Heilung. Das ahnten Schamanen wohl seit Urzeiten. Die noch relativ neue Wissenschaft der Psychoneuroimmunologie bestätigt sie nun mit Studien. Meine PatientInnen nützten das von Beginn meiner Arbeit an mit Erfolg und Freude.

Neben dem Verständnis des allgemeinen Musters, das bei allen Lungenentzündungen wie in ***Krankheit als Symbol*** ausführlich dargestellt auf einen Kommunikations-Konflikt hinausläuft, erlauben geführte Meditationen wie in ***Reisen nach Innen*** beschrieben, die ganz persönliche individuelle Deutung und daraus

folgend auch Lösung zu entdecken. Denn es gibt zwar ein gemeinsames Muster, aber keine zwei gleichen Lungenentzündungen.

Für häufige Krankheitsbilder entstanden so eigene geführte Meditationen ursprünglich auf Kassetten, später auf CDs und heute auch als Downloads wie **Herz-** und **Verdauungsprobleme**, **Krebs** und **Allergien**, **Kopf-** und **Rückenschmerzen**, **Schlaf-** und **Hautprobleme** und viele weitere. Auch wenn die IT-Generation heute „streamed“ und „downloaded“, bleiben die CDs noch eine Zeit lang im **Heilkundeinstitut – Online-Shop** erhältlich.

Lebenskrisen als Entwicklungschancen

Wie Symptome lassen sich auch Krisen und Probleme mit demselben Handwerkszeug deuten. Für das Ende, das schon wieder Anfang von Neuem ist, folgte anlässlich des langen Sterbens meines geliebten Schwiegersohns Michaela auch noch **Die große Verwandlung - wir sterben und werden weiterleben**. Sie hatte sich - schon sterbenskrank - beschwert, dass ich ihr nie ein Buch gewidmet hatte. So tat ich es ganz rasch, und tatsächlich wartete sie mit dem Sterben, bis sie es - mit Widmung – in den Händen hielt und Ihre Tochter Andi ihr noch daraus vorlesen konnte.



Später schrieb ich, animiert vom Film „Das Beste kommt zum Schluss“ auch noch **Die Liste vor der Kiste**. Der flapsige Titel lässt das Thema schon durchscheinen. Wir müssen nicht warten, bis uns eine Krebs-Diagnose ereilt und die Chemotherapie scheitert, um unsere Herzenswünsche aufzulisten und sie uns anschließend zu erfüllen wie Jack Nicholson und Morgan Freeman im Film. Wir könnten gleich sofort damit beginnen. Damit kein großes Thema fehlt, ist **Die Liste vor der Kiste** eine Anleitung, diese Eimer-Liste zu schreiben unter Einschluss aller 12 Urprinzipien.



Alles hat Be-Deutung

Da alles mit Form auch Inhalt haben muss, lassen sich natürlich auch gesunde Körperstrukturen deuten, wie im ersten Teil von **Krankheit als Symbol**. In **Der Körper als Spiegel der Seele** habe ich alle möglichen Körperregionen und -strukturen gedeutet, von der Größe bis zum Gesicht, vom der Haltung bis zum Gesäß, das doch einiges über die Durchsetzungsfähigkeit aussagt.



In **Die Spuren der Seele** schließlich haben Rita Fasel und ich Hände und Füße, Links- und Rechtshänder usw. gedeutet. Tatsächlich ist es wichtig zu erkennen, ob man wirklich Rechtshänder ist oder ein verbogener Linkshänder, denn *geschickt* sind wir nur, wo das *Schicksal* als *geschicktes* Heil uns *hinschickt*.

TEST Wer beim normalen Klatschen die linke Hand mehr als die rechte oder beide gleichermaßen bewegt, ist sehr wahrscheinlich ein umtrainierter Linkshänder und wäre gut beraten, zu seiner ursprünglichen Ausrichtung zurückzukehren und das Leben locker und leicht mit links viel geschickter zu nehmen.

SYNERGIEN

DAS GANZE IST MEHR ALS DIE SUMME SEINER TEILE

-

Das Zusammenspiel von Buchwissen und Reisen in die eigenen Seelen-Bilder-Welten ermöglicht vielen eine Art Psychotherapie in Eigenregie, die den Forderungen der Heilung oder Salutogenese gerecht wird: Verständnis, Gestaltungsfähigkeit und Einordnung in den großen Sinnzusammenhang. Auf Basis intellektuellen Verstehens und inneren Erlebens wird das Erkennen und das Verändern der eigenen Muster und Verhaltensweisen mit Hilfe **der Lebensprinzipien** möglich, was wiederum bis in die Körperwelt zurückwirkt.

Die Ebene der Psychosomatik von **Krankheit als Symbol** wird ergänzt durch die darunter beziehungsweise darüber liegende der Lebens-Philosophie der **Schicksalsgesetze**, des **Schattenprinzips** und der **Lebensprinzipien** und die der nachgeordneten Säulen der Gesundheit, die in **Körper – Geist – Seele - Detox**, in **Bewusst Fasten** und **Peace Food** und den Ratgeber **Jetzt einfach atmen**, beschrieben sind.

Ein entscheidender Punkt meiner Arbeit sind die schon mehrfach erwähnten **Lebensprinzipien**, die erst ermöglichen, den destruktiven Ausdruck eines Ur- oder Lebensprinzips in seinen konstruktiv-erlösten zu wandeln und so zu heilen, vorzubeugen und Vorsätze zu verwirklichen. Sie helfen obendrein bei der Sinnfindung und Einordnung von Krankheitsbildern, aber auch bei allen anderen (Lebens-)Problemen.

Die Säulen der Gesundheit umfassen Ernährung und seinen Gegenpol Fasten, Bewegung und auf dem Gegenpol Entspannung, Ruhe und Regeneration etwa in Gestalt von Schlaf und Meditation. Aber auch der (verbundene) Atem und das Umwelt-Bewusstsein für die eigene kleine Umwelt von der Kleidung bis zur Strahlen-Situation gehören hierher.

Tatsächlich sind scheinbar kleine, heute noch weitgehend vernachlässigte Bereiche wie Beachtung der Körpertemperatur wichtig. Letztere ist in den letzten 100 Jahren deutlich abgesunken. Durch im Sinne der TCM wärmende Ernährung (siehe Taschenbuch **Geheimnis der Lebensenergie**) und stimmige Bewegung ist das wieder zu bessern. Da sich mit jedem Grad Fieber die Abwehrkraft mehr als verdoppelt, halbiert sie sich auch mit dem Absinken um ein Grad, was in den letzten 100 Jahren den allermeisten von uns passiert ist. Durch passende wärmende Ernährung und entsprechende Bewegung können wir sie kontinuierlich wieder anheben, um so besser mit (chronischen) Entzündungen, sogenannten Herden oder neudeutsch „silent inflammation“, fertig zu werden.

Auch unsere Schlaflänge ist über die vergangenen 100 Jahre um 2 Stunden von durchschnittlich 9 auf 7 Stunden gesunken, was erhebliche Auswirkungen auf unsere Gehirn-Gesundheit hat wie **Das Alter als Geschenk** zeigt.

Ebenso weitreichende Rückwirkungen auf unsere allgemeine Gesundheit hat die Atmung durch deren angestammtes Organ, unsere Nase. Solche und weitere Tipps und Tricks zur Steigerung der Gesundheit habe ich in den 2022 erschienenen **Mein Buch der Selbstheilung** und **Gesund und glücklich älter werden** beschrieben.



PROBLEM-EBENEN

-

Ähnlich wie Krankheitsbilder und Symptome, können auch alle anderen Probleme des täglichen und überhaupt des Lebens im Allgemeinen gedeutet werden. Im Taschenbuch **Hör auf gegen die Wand zu laufen** befasste ich mich ausführlich mit ihnen.

Ein Beispiel aus dem Übergangsbereich zwischen innerem Krankheits- und äußerem

Verkehrsproblem mag das erhellen. Ein Klient hatte schon drei Auffahrunfälle erlitten und massive Hals-Wirbel-Säulen-Beschwerden davongetragen, die ihn zwangen, zur Stabilisierung eine Halskrause zu tragen. Natürlich konnte er darauf beharren, in jedem einzelnen Fall schuldlos gewesen zu sein. Deshalb sah er gar nicht ein, die geringste Verantwortung zu haben und nach (s)einem persönlichen Bezug zu suchen.



Nach dem Verkehrsrecht ist immer der Auffahrende „schuld“, auch wenn der Vorfahrende noch so abrupt und unnötig gebremst hat. So hatte mein Klient jedes Mal ein neues Hinterteil fürs Auto von den „gegnerischen“ Versicherungen erhalten. Seine Frau wies ihn andererseits darauf hin, dass immer nur er schmerzhafte Halswirbelsäulen-Syndrome abbekam und nicht die schuldigen Auffahrer. Sie schleppte ihn schließlich zu mir in die Beratung. Er war weder freiwillig gekommen noch offen für meiner Denkweise. Schonend brachte ich ihm nahe, dass das mehrfach erlittene Peitschenschlagsyndrom in dieser Häufung doch offensichtlich mit ihm zu tun habe und ihn meinte und insofern auch von ihm mit zu verantworten sei. Dass er der Kranke war, ließ sich ja kaum abstreiten. Ich erklärte ihm, er brauche offenbar öfter die Peitsche, einen Anstoß oder Tritt in den Hintern, um in die Gänge zu kommen, wohl weil er zu oft anderen im Wege stünde, ihnen und möglicherweise sich selbst im Wege sei, und sie und sich

blockiere, weswegen sie an ihm Anstoß nähmen usw. Der Mimik seiner Frau war zu entnehmen, wie sehr diese Deutungen ins Schwarze trafen. Tatsächlich teilte sie mir später mit, schon lange das Gefühl zu haben, er stünde nicht nur anderen, sondern auch sich selbst massiv im Weg und bräuchte häufig erst einen Schubs, um in Gang zu kommen. Früher habe er keine Auffahrunfälle erlitten. Die unseelige Serie begann erst, als er einen – in seinen Augen wiederum unverschuldeten – Karriere-Knick erlitt. Statt sich zu wehren und in die Offensive um die versprochene Beförderung zu gehen, hatte er sich beleidigt zurückgezogen und in sich selbst verkrochen. Nach einigen Beratungen und geführten Meditationen fing er sich wieder, kam in die Gänge und fand (sich) ein neues Engagement. Weitere Auffahrunfälle blieben aus und schließlich konnte er seine Halskrause, die auch Abbild seiner Starr- und Sturheit war, wieder ablegen. Er bedankte sich später wörtlich „für den notwendigen Tritt in den Allerwertesten“, den ich ihm verpasst hätte und der nach seiner neuen Einschätzung überfällig gewesen sei. Der sei zwar anfänglich noch unangenehmer gewesen, wenn auch körperlich weniger schmerzhaft, aber jedenfalls viel heilsamer als die von fremden Autofahrern. Da er diese nun auf sich bezogen und inhaltlich verstanden hatte, konnte er die Situation – im Sinne der Heilwerdung – wandeln und in den Sinnzusammenhang seines Lebens einordnen.

Natürlich hatten auch die anderen Autofahrer ihr Thema und ihre Aufgabe bei diesen Ereignissen, nämlich Achtsamkeit zu lernen. Aber so lange er diese von allen anderen Autofahrern wütend einforderte und auf deren Raserei und unvorsichtige Fahrweise projizierte, ohne sich selbst dabei ins Spiel zu bringen, blieb sein Dilemma ungelöst. In Zukunft mussten sich die Unachtsamen wieder andere Lernobjekte für ihr Aufmerksamkeits-Training suchen. Er stand nicht mehr zur Verfügung und im Weg, sondern hatte auf seinen Weg zurückgefunden.

WAS HAT MIR IM LEBEN GEHOLFEN?

-

Auch wenn solch Verantwortungsübernahme vielen übertrieben erscheinen mag, hat sie mir immer geholfen. Und in meinen Büchern, gehe ich je älter je mehr von dem aus, was mir selbst auf die Sprünge und auf den Weg geholfen hat.

Hinzu kommt der Rat eines alten, schon lange vorausgegangen Lebens-Lehrers. Als ich eine Beförderung im spirituellen Kontext ablehnte, sagte er mir zum Abschied verständnisvoll: *Wo die Freude nicht ist, ist dein Weg nicht.*

Das habe ich seitdem fast immer beherzigt und gebe es gern weiter. Aber nur zu tun, was Freude bringt, führt allerdings auch zu nichts. Es gibt immer auch Härten, die auf dem Weg zu bewältigen sind. Und Steine, die einem in den Weg gelegt werden, können zu Ecksteinen eines neuen wesentlichen (Gedanken-)Gebäudes werden. Auch das durfte ich schon öfter selbst erleben.

Ist aber keinerlei Freude im Spiel, ist es sicher nicht der eigene Weg. Ist sie dabei, lernen wir auch besser und sobald Begeisterung hinzukommt, kann Entwicklung geschehen, was sich heute auch wissenschaftlich belegen lässt. Freude und Begeisterung sind - nach Gerald Hüther - der beste Dünger fürs Gehirn. Also ist es eine Riesenchance auf sie zu setzen, mit ihnen zu arbeiten und zu wachsen. Wenn etwas für Dich hilfreich wäre, Dir aber keine Freude bringt, schau doch, wen Du dazu einladen und bewegen könntest.

Mir machen zum Beispiel Bauchmuskel-Übungen an sich keinen besonderen Spaß, aber mit der Musik meiner Jugend kommt durchaus auch dabei Freude auf: Gönn mir diese kurze Regression einmal pro Woche, reicht das zur Erhaltung notwendiger Bauchmuskeln, die das *Outsourcen* des Verdauungstraktes nach vorne in den Bauch verhindern. Der ist tatsächlich weniger gemütlich als in Bayern gesehen und zeichnet auch kein „gestandenes Mannsbild“ aus, sondern einen zu wenig bewegten fehlernährten Dicken, dessen Bauchumfang cm für cm sein Alzheimerisiko steigert und die Lebenszeit und –qualität verkürzt.

Wenn ich etwas partout nicht mag, aber dringend brauche, kann ich es immer noch delegieren, verbunden mit entsprechender Dankbarkeit. Um es milde zu sagen, mag ich weder Bürokratie, noch den durch sie geförderten Papierkrieg, insofern bin ich meinen Steuerberatern und vor allem meinen Sekretärinnen besonders dankbar.

Für mich hat sich ergeben: Wer es wagt, alles zu delegieren, was andere auch können, und nur noch zu tun, was nur er kann, wird staunen, was andere alles können und auch, was das bringt, was nur er kann.

Schicksalsgesetze und Sinn-Zusammenhang

Nach 12-jähriger Zusammenarbeit mit Thorwald Dethlefsen und seinem Team im „*Institut für außerordentliche Psychologie*“ in München dachte ich, die Grundlagen des spirituellen Weltbildes seien durch Thorwalds Öffentlichkeits-Arbeit fest und breit im allgemeinen Bewusstsein verankert. Aber es zeigte sich bald in praktischen Seminaren und Kursen, wie sehr sie doch viel zu vielen noch fehlten. Und da sie für ein glückliches und erfolgreiches Leben und für die letzten entscheidenden Punkte der Einordnung, Sinnfindung und Heil(werd)ung, unverzichtbar sind, begann ich, sie in einer Weise aufzuschreiben, die über Dethlefsens „*Schicksal als Chance*“ insofern hinaus ging, als ich einen Brückenschlag zur Wissenschaft integrierte und auch deren Ergebnisse einbezog. Tatsächlich war es längst möglich, auf der Vorarbeit etwa von Fritjof Capras „*Tao der Physik*“ oder Rupert Sheldrakes Morphogenetischen Feldern aufbauend, die neue Physik und Biologie zum Ausgangspunkt zu nehmen, um aufzuzeigen wie nahe sich zeitlose spirituelle Weisheitslehre und moderne Wissenschaft längst gekommen waren. Und das beruht ausschließlich auf der Entwicklung letzterer, denn erstere ist seit ewig unverändert. So entstand:

Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben

Polarität – Resonanz – Gesetz des Anfangs

Was immer uns begegnet, muss in Resonanz zu uns sein. Wenn es uns gefällt, ist es in Resonanz mit unserem bewusst(en) Sein. Wo es uns missfällt, mit unserem Schatten.

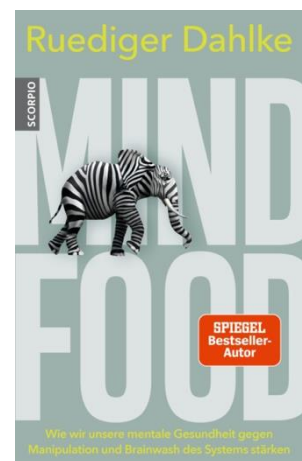
So konnte ich noch all die inzwischen zahlreich vorliegenden wissenschaftlichen Bestätigungen einbeziehen. **Schicksalsgesetze** als Grundlagenbuch ganzheitlicher Lebensphilosophie beschäftigt sich mit den zentralen Lebensgesetzen und Spielregeln unserer Welt. Von der Spitze der Hierarchie herab zuerst mit dem Gesetz der Polarität, beginnend etwa mit der Frage, warum so oft heiße Liebe in kalten Hass umschlägt, fast alle großen Friedenspolitiker durch Gewalt umkamen und wir alle so oft genau beim Gegenteil des Beabsichtigten landen. Alle wollen Frieden, und stattdessen haben wir überall Krieg von der Arbeit bis in die Beziehungen, von der Wirtschaft bis zur Politik und selbst im eigenen Körper.



Weihnachten, das christliche Fest des Friedens und der Liebe, haben wir in ein Schlachtfest für Weihnachtsgeflügel verwandelt und viele Familien beschwören gerade am Heiligen Abend so ziemlich alles Un-heilige herauf. Alle wünschen sich Gesundheit und so viele sind so krank. Ärzte wollen heilen und helfen, und doch sind die Kunstfehler der Mediziner und die Nebenwirkungen von ihnen verschriebener Pharmaka nach Herzproblemen und Krebs die dritthäufigste Todesursache im Gesundheitsbereich. Wenn wir das Gesetz der Polarität nicht bewusst ins Auge fassen, laufen wir auf allen Ebenen Gefahr, dem Schattenprinzip zum Opfer zu fallen. Tatsächlich ist das Gegenteil von gut oft nicht böse, sondern gut gemeint, wie Bert Brecht formulierte. Nicht nur in der Politik, wo wir es immerhin zunehmend erkennen, kommt so oft das Gegenteil des Versprochenen heraus. So hatte sich die erste Rot-Grüne Regierung in Deutschland vorgenommen, den bürokratischen Wust an Gesetzen und Bestimmungen auszumisten und gleich

zu Beginn ihrer Regierungszeit 500 absurde Gesetze und Bestimmungen gestrichen. Als sie aber nach 7 Jahren in jeder Hinsicht fertig war, hatte sie über 4000 neue erlassen. Und das ist kein Einzelfall, sondern weit verbreitet und dem Polaritätsgesetz bzw. Schattenprinzip geschuldet.

In neuerer Zeit sind die GrünInnen von der Friedenspartei ihres Anfangs zu den schärfsten Befürwortern der Lieferung schwerer Kriegswaffen in das Kriegsgebiet Ukraine geworden, was in Deutschland obendrein verboten ist. Nachdem sie sich Jahrzehnte lang gegen Gen-Manipulationen an Soja und anderen Pflanzen wandten, sind sie 2022 zu den vordersten Befürwortern der Erprobung einer noch gar nicht endgültig zugelassenen mRNA-Manipulation am Menschen verkommen, die uns mittels re-naming auch noch als „Impfung“ verkauft wurde. Dieser Absturz in den Schatten ist in der Politik überall zu beobachten, die GrünInnen sind lediglich ein besonders krasses Beispiel. Aber daran können wir andererseits wiederum die Techniken des **Mind-Food** studieren, die mich zum gleichnamigen Buch, 2022 erschienen, inspirierten.



Das wichtigste der **Schicksalsgesetze**, das der Polarität und in seiner Folge das **Schattenprinzip** hat die Physik längst belegt. Sie weiß, dass zu jedem Elektron ein Positron gehört. Und auch der Volksmund sagt: wo viel Licht, da auch viel Schatten.

Ähnlich ist das Gesetz der Resonanz – etwa in der Biologie - belegt in Gestalt der Spiegelneuronen in unserem Gehirn, deren Wirken Phänomene wie Liebe auf wissenschaftlicher Ebene erklärt. Aber nicht nur Liebende wissen, wie wundervoll es sich anfühlt, wenn beide am selben Strang ziehen. Firmen tun viel dafür, und Chefs versuchen vorbildlich aufzutreten, weil weithin bekannt ist, dass der Fisch zuerst am Kopf zu stinken beginnt. Fußballmannschaften spielen im eigenen Stadion vor den eigenen Fans meist besser, weil sie die Resonanz spüren, die diese mit La-Ola-Wellen und anderen Tricks wie Gesängen und rhythmischem Klatschen inszenieren. Die Natur setzt ständig auf Resonanz und spart damit Energie. Militärs lassen

Soldaten aus diesem Grund seit dem Erfolg der römischen Legionen im Gleichschritt marschieren. Dabei entwickeln diese solche Kraft, dass sie auf Stahlbetonbrücken aus dem Tritt müssen, sonst könnten sie selbst solch robuste Konstruktionen destabilisieren. Sich beim Tanzen im selben Rhythmus zu wiegen, ist eine zauberhafte Art Resonanz zu spüren. Rudolf Steiner wusste, alles Leben ist Rhythmus. Der Harvard Professor Richard Alpert und spätere Guru Ram Dass ging davon aus, alles Leben sei Tanz und Quantenphysiker beweisen sogar für die unbelebte Materie dass alles Schwingung ist. Schon der Vorsokratiker Heraklit erkannte: alles fließt – panta rhei. Große Religionen wissen um das Gesetz der Resonanz: im Vaterunser beten Christen „Dein Wille geschehe – wie im Himmel, so auf Erden.“ - „Wie oben so unten“ ist der berühmte Satz des Hermes Trismegistos, des sagenhaften Ahnherren der Hermetischen Philosophie.

Das Gesetz des Anfangs besagt, dass bereits alles schon in seinem Beginn liegt und selbstverständlich weiß nicht nur jeder Biologe, dass im Samenkorn bereits die ganze Pflanze angelegt ist, in der kleinen Eichel der ganze große Baum. Der Wissenschafts-Journalist Malcolm Gladwell schrieb mit „Blink“ ein ganzes faszinierendes Buch über wissenschaftliche Belege bezüglich der Macht des Anfangs. Hermann Hesse machte in seinem berühmtesten Gedicht „Stufen“ das Geheimnis des Anfangs unsterblich, als er schrieb: „... und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“.

Es ist also ganz entscheidend, wie wir den Tag beginnen, denn die Summe der Tage ergibt unser Leben und damit unsere (Lebens-)Stimmung. Allerdings ist auch das Ende wichtig, wie wir noch sehen werden. Anfang und Ende sind das A und O, das Alpha und Omega unseres Lebens.

Das Buch **Schicksalsgesetze** befasst sich auch mit dem Phänomen der Felder und Rituale, die sich in aller Welt zeigen, und mittlerweile ebenfalls wissenschaftlich belegt sind. Sie reichen von den elektromagnetischen Feldern und ihren Vorteilen, bis zu ihrem Schatten in Gestalt der entsetzlich wachsenden Zahl von gesundheitlichen Schäden durch einen unübersehbaren Schwingungssalat bis zu

den morphogenetischen Feldern Rupert Sheldrakes, die so vieles erklären, was bisher im Dunklen blieb.

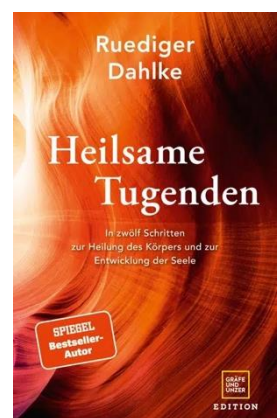
Vor allem geht es mir um die Bewusstseinsfelder, die uns alle präg(t)en und es weiter tun. In unserer Familie wurden wir Kinder gar nicht gefragt, ob wir studieren wollten, sondern nur was wir studieren wollten. So stellten meine Schwester und ich uns erstere Frage gar nicht, sondern antworteten brav auf letztere. Felder zu durchschauen, ist so wichtig wie die unbewussten Programme kennen zu lernen, die unser Handeln prägen.

Rituale, die wir längst durchschaut und von der Wissenschaft beseitigt wähten, kommen über die Placebo-Forschung zurück ins Bewusstsein moderner Menschen. Wenn vorgetäuschte Operationen so gut wirken wie echte, könnten wir uns einiges Elend ersparen und viele neue Chancen nutzen. Wirken Schein-Medikamente wie echte, ließen sich viele Nebenwirkungen ersparen. Auf der Grundlage der **Schicksalsgesetze** folgt aus dessen erstem, dem der Polarität:

Das Schattenprinzip

Das gleichnamige Buch ist mein wohl wichtigstes. Es ermöglicht mit der enthaltenen CD, sich mit diesem tiefsten und schwierigsten Problemfeld anzufreunden. Mit seiner Hilfe wird es möglich, der Falle der Projektion zu entkommen und aufzuhören, in der Außenwelt Schuld(ige) zu suchen, sondern sich stattdessen zu Eigenverantwortung durchzuringen. Insofern ist **Das>Schattenprinzip** wahrscheinlich wirklich das wichtigste und für viele entscheidende Buch, wobei ich Jahre später, nämlich 2021 beim Schreiben des Buches zum Gegenpol **Heilsame Tugenden** (erschienen im Jänner 2022) ungleich mehr Freude empfand.

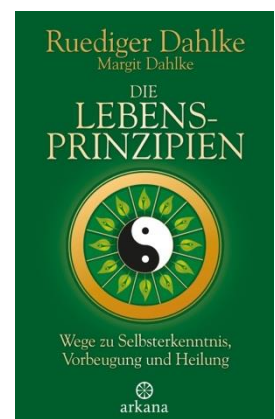
Zu meinem großen Erstaunen wurde **Das Schattenprinzip** wie **Die Schicksalsgesetze** zum Bestseller. Das spricht dafür, dass zunehmend spirituell Suchende die Fallen des positiven Denkens,



der Affirmations-Akrobatik und des Bestell-(Un-)Wesens beim Universum durchschauen. Wer als Lichtarbeiter bereits in Schattenwelten abgestürzt ist, mag dadurch reif sein, sich mit seinem Unbewussten auseinanderzusetzen. Tatsächlich führt die frühzeitige Flucht in Licht-Welten in den Absturz und ins Gegenteil, den Schatten, solange der noch unbewusst ist. Selbst Christus folgt dem archetypischen Muster und fährt nieder ins Schatten- und Totenreich, bevor Er am dritten Tag aufersteht und (die) Himmelfahrt geschehen kann. Der Direktflug ins Licht ist – obwohl so verlockend – keine realistische Option. Die Fehlversuche lassen sich auf Eso-Messen studieren in Gestalt weiß gewandeter, sanft sprechender und gehender Leisetreter, die sich ausschließlich mit Licht, Liebe und Engelein beschäftigen, dabei oft seltsam blöde grinsen und sich selbst weise und fortgeschritten wähnen. Letzteres mag stimmen: weit fortgeschritten auf dem Weg in den Schatten. Wer Harmonie mit allen und allem anstrebt, könnte sich besser an Mythologie und **Lebensprinzipien** orientieren, wo die Göttin Harmonia als Kind der Liebes- und Friedensgöttin Venus-Aphrodite den Kriegsgott Ares-Mars zum Vater hat. Ihr Bruder Eros macht das Spiel von Polarität und Schatten schon in seiner Abstammung deutlich, wenn er mit den Kriegswaffen seines Vaters, Pfeil und Bogen, das Anliegen seiner Mutter, die Liebe, in die Herzen der Menschen schießt oder ihnen gar die Brandfackel hinein stößt, um dort aufflammende und später lichterloh brennende Liebe zu entfachen. Die einen Pfeile taucht er vorher in Honig, andere in bittere Galle und erweist sich auch diesbezüglich als Kind der Polarität. Auf **Die Schicksalsgesetze** und **Das Schattenprinzip** folgt als drittes in dieser Trilogie:

Die Lebensprinzipien

Das Buch **Die Lebensprinzipien** bringt eine ausführliche Darstellung der 12 Archetypen wie wir sie aus dem Denken der Antike kennen. Mittlerweile hat es sich zum Standardwerk für viele mit Spiritualität befasste Disziplinen entwickelt. Wohl schon früh hatten Menschen das Bedürfnis, sich in der Welt der 10 000 Dinge, wie die Taoisten die unüberschaubare Fülle der Erscheinungsformen nannten, zu orientieren, um sich durch Erkennen



sicherer zu fühlen. Yin und Yang, das Weibliche und Männliche war gewiss von Anfang an als Polarität durchschaubar. Um der Vielfalt der Welt gerecht zu werden, brauchte es weitere Differenzierung. So entstand die Aufteilung des weiblichen Yin in die Elemente Wasser und Erde, des Yang in die beiden männlichen Feuer und Luft. Und auch dieses Elemente-Quartett reichte noch nicht, um die Welt ausreichend zu beschreiben. So wurde jedes Element weiter in drei Entwicklungsstufen unterteilt. Beim Wasser ergaben das Fruchtwasser allen Anfangs und das der Bäche und Teiche die 1. Stufe oder das Mondprinzip, das verschlingende Wasser der Sümpfe und Moore die 2. Stufe oder das Plutoprinzip und schließlich die unendliche Weite des Meeres und seiner ozeanischen Tiefen und Gefühle die 3., neptunische. Analog lassen sich die anderen drei Elemente ganz entsprechend in drei Stufen aufteilen. Beim männlichen Feuer etwa in das lodernde Strohfeuer des 1. oder Marsprinzips, in das strahlende Feuer des 2. oder Sonnenprinzips und die innere Glut der Begeisterung des 3. oder Jupiterprinzips. Aus vier Elementen mit je drei Entwicklungsstufen ergeben sich die 12 Ur- oder Lebensprinzipien oder -bühnen, mit deren Hilfe sich die unübersehbare Welt der Erscheinungsformen gut durchschauen und sinnvoll ordnen lässt. Pythagoras ging davon aus, dass hinter jedem Ding eine Idee stehe. Die 12 Lebensprinzipien eröffnen uns diese Welt der (Ur)Ideen oder -prinzipien. Jedes der 12 Lebensprinzipien hat – der Polarität gehorchend – wieder eine konstruktiv erlöste und destruktiv unerlöste Seite.

Wer auf der Basis des Polaritätsgesetzes unser aller Lebensaufgabe erkennt, jedes Prinzip von seiner destruktiv-unerlösten zu seiner konstruktiv-erlösten Seite hin zu entwickeln und zu entfalten, erhält einen verblüffenden Schlüssel zur Welt – einschließlich ihrer Geheimnisse.

Letztlich ist es unsere (Lebens-)Aufgabe, auf allen 12 Lebensbühnen ausgelassen und erlöst zu tanzen, d. h. unsere Frau und unseren Mann zu stehen und uns dabei von mehr oder weniger unerlösten zur konstruktiv erlösten Ebenen zu entwickeln.

Diese Trilogie alten Wissens bestehend aus

1. **Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben: Resonanz, Polarität, Bewusstsein**
2. ***Das Schattenprinzip – Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite***
3. **Die Lebensprinzipien – Wege zu Selbsterkenntnis, Vorbeugung und Heilung**

kann zu zeitloser Lebensphilosophie verhelfen. Sie ist geeignet, die immer komplizierter werdende Moderne sowohl zu verstehen als auch zu bewältigen. Auf solcher Grundlage lässt sich nachhaltige Entwicklung in Gang bringen und eigenes wie auch fremdes Lebensglück verwirklichen.

Wer sich noch spannender und zugleich entspannter mit den Lebensprinzipien oder Lebensbühne beschäftigen will, sei zu deren Kennenlernen zu den nach diesen 12 Bühnen geordneten Filmen in *Die Hollywood Therapie* ~~was Filme über~~ *uns verraten* ermuntert. Diese Lichtbilderreisen ermöglichen lebensechte Ausflüge in diese archetypischen Welten. Filme gehören zum Lebensgenuss und sind zugleich wundervoll geeignet, sich Psychotherapie in Eigenregie zu gönnen und nebenbei die Lebensprinzipien zu lernen.

Wer sich noch weiter und seelisch tiefgehender mit dem Schattenprinzip auseinandersetzen möchte, für den gibt es, sozusagen als Nachschlag und Erlebnis-Ebene die entsprechenden CDs und Downloads.





Während sich mit den im *Schattenprinzip* vermittelten Methoden zwischenmenschliche Schattenprobleme lösen lassen, können die Reisen in die Seelen-Bilder-Welten zur Verankerung in der Seele führen.

Die Kraft der vier Elemente ist ein Bilderbuch, das uns erlaubt, das Quartett der Elemente in Bruno Blums be- und verzaubernden Naturaufnahmen und in ihren 12 archetypischen Unterformen sehen und schauen zu lernen.

Weniger ist mehr – die Dosis macht das Gift und die Medizin

Wir könnten in mancher Hinsicht das Angenehme mit dem Anmachenden und Nützlichen verbinden und ab und zu etwa einen Genuss-Kaffee trinken - vor allem, wenn man weiß, wie sehr er an-macht und wach und offen hält – für eine kleine Zeitspanne. Nimm Dir die Zeit für ihn und Dich. Er macht viele ein bisschen glücklich – und der eine ist auch nicht schädlich, sondern hat viele positive, sogar wissenschaftlich nachgewiesene Wirkungen: Kaffee-Genießer bleiben sexuell länger aktiv, haben die bessere Verdauung, bekommen deswegen weniger Dickdarmkrebs und deutlich seltener Parkinson! Vor allem macht Kaffee wach und offen, und wenn die Wirkung nachlässt, bist Du wieder selbst verantwortlich – in des Wortes Doppelsinn.

Und Du kannst auch eine Tasse Kakao nehmen, denn am wichtigsten ist das Ritual, und dass Du es dir gönnst wie Placebo-Experimente zeigen. Du machst alles so viel besser, wenn Du wach und offen bist und an Dich und Deine wundervollen Möglichkeiten glaubst. Und es geht darum zu erwachen, nicht umsonst nennen wir Buddha den Erwachten.

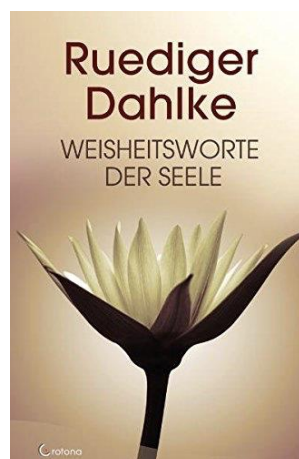
Das Leben ist ein Wunder, wenn wir es nicht zu sehr komplizieren und seine ganze Verwaltung Vater Staat und dessen bürokratischer Zerstörungswut

überlassen. In Mutter Natur sind die Wunder noch lebendig und ständig für uns da. Lasst sie uns verteidigen gegen Vater Staat. Der nimmt sich viel zu wichtig und übersieht Wunder geflissentlich, weil er sich zum Büttel der Konzerne entwürdigt hat.

Wir haben die Möglichkeit, die staunenden Augen der Kinder wieder zu entwickeln, den verklärten Blick des Kleinen Prinzen vor dem Wunder der Schöpfung. Wenn wir Kontakt zu unserem Inneren Kind aufnehmen, öffnet sich vor uns das Tor zur zauberhaften Magie des weiblichen Pols der Wirklichkeit und unsere Wahrnehmung wird kindlich glücklich. Zugleich schließt sich das Tor zur Alternative, dem Kindisch-werden, welches die Medizin Morbus Alzheimer nennt. **Das Alter als Geschenk** und **Gesund und glücklich älter werden** erläutern diese wichtige Wahl genauer.

Aphorismen

Eine besondere Vorliebe habe ich für Aphorismen und ihre verdichtete Form entwickelt und so auch wiederholt versucht, die großen Wahrheiten der *Schicksalsgesetze* und des *Schattenprinzips* in diese verdichtete Form zu gießen. Es hat mir große Freude gemacht, sie zwar nicht aus meiner Feder, aber doch über meine Fingerspitzen ins Keyboard des Laptops fließen zu lassen. Übrig geblieben sind davon **Worte der Heilung** und **Weisheitsworte der Seele**.



Das Wunder der Babyboomer

Ist es nicht ein Wunder, dass wir noch leben – ich meine die Generation der Babyboomer. Wir haben noch ohne Sicherheitsgurt Autofahren gelernt und sind ohne Helm(pflicht) Moped gefahren – und viel zu schnell und zu viele auf einem. Mit meinen drei jüngeren Geschwistern bin ich unzählige Stunden auf dem Fahrrad im Wald spazieren gefahren, den jüngsten Bruder vorn in einem Körbchen vor dem Lenker, eine Schwester hinten auf dem Gepäckträger, die andere auf der Stange zwischen meinem Armen. Und alle vier leben wir immer noch. Was für ein Wunder.

Die meisten von uns haben wohl schon Wunder erlebt. Prof. Gallmeier von der Uni Nürnberg, der erste, der sich in Deutschland mit wissenschaftlich unerklärlichen Krebsheilungen befasste, sagte: „Ein Arzt, der nicht an Wunder glaubt, ist kein Realist.“ Insofern bin ich Realist und durfte schon viele erleben, und deutlich mehr als mir statistisch zustehen, wohl einfach, weil ich immer an sie glaubte. Das hat mir persönlich manchmal entscheidend geholfen.

An einem überhängenden Felsvorsprung, unter mir Hunderte Meter Luft, ins Seil gestürzt, musste ich ein Stück klettern, das ich eigentlich gar nicht klettern konnte, immer noch ein Wunder für mich. Wie viele Male habe ich unwahrscheinlicher und wundervollerweise auf Autobahnen überlebt - und Du?

Es ist ein Wunder, dass wir noch leben! Was sagt uns das? Irgendeine mächtige Instanz steht dafür, wenn wir noch leben! Egal wie Du Sie oder Ihn nennst, lass uns anfangen, diesen Wundern zu vertrauen und dankbar dafür zu sein! Ganz sicher ist, dass wir sterben werden, irgendwann nach einem hoffentlich erfüllten Leben. Ein solches zu leben ist ein christlicher Auftrag. Also lass(t) uns inzwischen noch ein bisschen (mehr) leben - mit Biss ... Damit meine ich, nicht schon Ende 30, Anfang 40 sterben und sich dann erst Mitte 80 eingraben lassen. Sondern diese wundervoll lange Zeit dazwischen in ein wundervoll ereignisreiches Leben zu wandeln. Das von Vater Staat für alle inszenierte Rattenrennen mit dem Ziel, der Reichste auf dem Friedhof zu werden, lohnt doch einfach nicht wirklich.

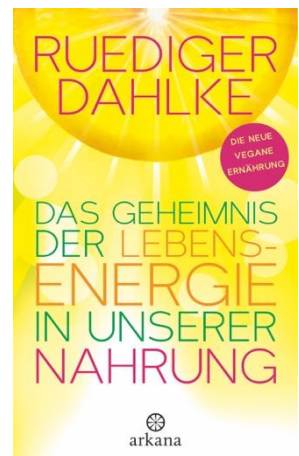
Paulo Coelho formulierte die viel bessere Idee, als er sich wünschte, auf seinem Grabstein möge stehen: Er lebte noch, als er starb.

Also lasst uns bis dahin noch dieses wundervolle Leben genießen. Das geht viel leichter, wenn wir seine und *Schicksalsgesetze* kennen und auf die Tragfähigkeit der *Säulen der Gesundheit* achten.

Die Säulen der Gesundheit

Ernährung – Bewegung – Entspannung

Wer sich die beschriebene lebensphilosophische Grundlage erarbeitet hat, dem fällt es zunehmend leichter zu lernen, Körper und Seele zu achten und ihnen zuzuhören. Selbst habe ich das auch erst mit der Zeit lernen müssen und dürfen und am Beispiel Ernährung davon im Taschenbuch **Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung** berichtet. Hätte ich von Anfang an auf mein Gefühl und inneres Empfinden bezüglich Essen geachtet, hätte ich Jahrzehnte früher zu leben begonnen wie heute und mich schon viel eher und damit länger viel besser ernährt und gefühlt.



Dass ein Mensch nicht ohne Bewegung, Regeneration und Ernährung überleben kann, ist offensichtlich. Allerdings kann er fastend erstaunlich lange ohne letztere auskommen. Seit ich vor einem Vierteljahrhundert den Lichtnahrungsprozess nach Dr. Michael Werner erlebte, bin ich mir bezüglich der absoluten Notwendigkeit von *Ernährung* nicht mehr so sicher – jedenfalls nicht bei allen. Trotzdem kann ich Lichtnahrung nicht empfehlen und habe es auch nie getan, schon gar nicht uneingeschränkt, denn wenn es ohne Nahrung klappt, wie bei mir, und Du nichts mehr brauchst, nimmst Du alles zu, was Du isst. Willst Du das? Denn aller Wahrscheinlichkeit nach wirst Du danach wieder essen. Dann aber hast Du Dir ohne Not ein Gewichtsproblem zugezogen. Also Vorsicht. Wenn Du der 7. Lebensbühne, dem Venus-Prinzip, auch anders als essend gerecht werden kannst,

durch Liebesfeste, Kunst und Kultur, durch gelebte Versöhnung und Friedensliebe mag es noch angehen.

Wie rasch wir ohne *Bewegung* zu Grunde gingen, mag viele überraschen, aber es ist doch unübersehbar. Aus eigener Jugenderfahrung kann ich sagen: schon eine kurze Zeit in der völligen Ruhe eines Gipsverbandes war ausgesprochen unbekömmlich für die eingegipsten Arme und Beine. Hier gilt der angelsächsische Slogan *use it or loose it – (be)nutze oder verliere es*. Mangelnde Bewegung macht alle zu Loosern, Verlierern in Lila, dem kosmischen Spiel des Lebens.

Ohne *Entspannung und Regeneration* wären wir aber noch rascher am Ende. Nur wenige Nächte ohne Traumphasen reichen schon, uns in den Wahnsinn zu treiben. Wer mit offenen Augen Traumbilder sieht, die Psychiater optische Halluzination nennen, den wollen sie meist bereits dabehalten. Wo dagegen Bewegung, Entspannung, Ernährung und Atem im besten Sinn zusammenkommen, bewirken sie ein erhebendes Lebensgefühl und erstaunliches Wohlbefinden. Und obwohl diese drei Themen seit Jahren im Gespräch sind, besteht weiter Aufklärungsbedarf, um jenes Grund- und Wohlgefühl zu verwirklichen, das wir heute mit Wellness so gern englisch umschreiben und so oft ebenso hilflos wie vergeblich suchen. In den Wellness-Oasen der Fünfsterne-Hotels ist es jedenfalls kaum zu finden. Dort kontrastiert zu den Millionen-Investitionen in Hardware ein erstaunlicher Mangel an Software, an Inhalt und Ideen.

Fortschritte in diesen grundlegenden Bereichen zu verwirklichen, ist leicht, wenn wir uns unserer Herkunft erinnern und den daraus folgenden einfachen Regeln folgen. Ein Blick in den Spiegel reicht. Wer dabei in die Augen eines Raubtieres blickt, kann weiter essen wie bisher. Siehst Du dagegen ein menschliches Antlitz, rate ich, Dich wie ein Mensch, also artgerecht, zu ernähren. Wer damit argumentiert, dass der Mensch die Eiszeit gar nicht ohne Fleisch überstanden hätte, hat Recht. Aber es reicht doch, das Fenster zu öffnen und forschend hinaus zu blicken, ob draußen Eiszeit ist. Wenn nicht, brauchst Du auch nicht so zu essen. Dass etwas früher auch war, ist doch kein Argument, es heute immer noch so zu machen. Die Tatsache, dass die Inquisition über Jahrhunderte vor allem Frauen

verbrennen ließ, ist offenbar kein Hinweis, es heute auch noch zu tun. Auch Jahrhunderte der Sklaverei sprechen nicht dafür, diese heute noch zu akzeptieren. Wir können, dürfen, sollen und müssen uns sogar entwickeln.

Tierprotein hat unseren Vorfahren geholfen in den deutschsprachigen Regionen die Eiszeit zu überstehen, aber diese Ahnen wurden auch kaum je 40. Die Probleme aus Tierprotein, aus denen wir heute 92 % der zugeführten Gifte abbekommen, gab es damals nicht. Auch seine verheerenden Auswirkungen auf die zweite Lebenshälfte waren kein Problem, so lang es letztere gar nicht gab. Heute ist vieles anders und das gilt es zur Kenntnis zu nehmen.

Besonders in der Ernährungslehre hat sich enorm viel getan. Über 50 Jahre habe ich nun vegetarisch gelebt und aus tierfreundlichen, humanitären und ökologischen Gründen auch immer dafür plädiert. Aber erst vor 15 Jahren fielen mir mit Prof. Colin Campbells China-Study gesundheitliche Argumente zu, die sich inzwischen noch sehr vermehrt und vertieft haben, und die überdeutlich für pflanzlich-vollwertige Kost sprechen. Kein Arzt, der sich fortbildet, kommt heute an dieser Empfehlung vorbei. Aber es gibt – beschämenderweise - viele Mediziner, die das unterlassen.

Um der Gesundheit Willen ist pflanzlich-vollwertige Kost alternativlos. So entstand **Peace Food**, das wesentlich zur veganen Entwicklung beitrug. Dabei zielt es weit über vegan hinaus auf Gesundheit, denn Weißmehl und Zucker, Kornschnaps und -sirup sind zwar vegan, aber keineswegs gesund. Peace-Food meint pflanzlich-vollwertig, wissenschaftlich belegt. Allerdings ist nur Weglassen von Tierprotein nicht die Lösung – denn Essen muss auch schmecken.

Also bat ich die besten mir bekannten Köche um ihre pflanzlich-vollwertigen Glanzlichter für **Peace Food – Das vegane Kochbuch**. Es wurde mit offenen Armen aufgenommen, was rückwirkend seine Notwendigkeit bestätigte.

Als ich andererseits spürte, wie viele Veganer – für meinen Geschmack - viel zu viel Zeit in die Ernährung steckten, machte ich mich an **Peace Food - Vegan**

einfach schnell, was sich als ebenso notwendig erwies und vielen vieles einfacher, leichter und schneller ermöglichte.

Nachdem ich im Hinblick auf Krebs- und neurodegenerative Erkrankungen zunehmend, aber auch bezüglich Typ 1, 2 und 3-Diabetis und darüber hinaus Übergewicht erkannte, wie wichtig es ist, sich auch vorbeugend noch neben dem Fasten auf Fettstoffwechsel-Perioden einzulassen, entstand die **Peace-Food Keto-Kur**.



Für den Umstieg in die neue Ernährung erschien **Vegan für Einsteiger**. Damit lassen sich zum Beispiel Lebenspartner ein, zwei Monate vegan ernähren, ohne es überhaupt zu merken. Das gelingt durch Verwendung der immer zahlreichen und geschmacklich ansprechenderen Ersatzprodukte für Fleisch, Fisch, Eier, Käse und andere Milch(produkte). Selbst esse ich solchen Ersatz kaum, bin aber froh um ihn, weil er so vielen einen viel leichteren Übergang in die neue

gesündere Kost ermöglicht. Selbst wenn vielen Ersatzprodukten gegenüber Kritik angebracht ist, als Übergangskost sind sie ungleich gesünder als die alte Mischkost.

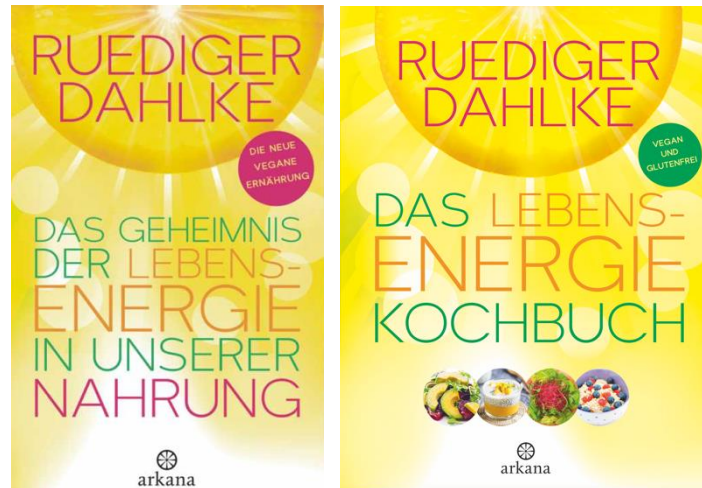
Vegan schlank ist die Ernährungs-Anleitung für all jene, die mit pflanzlich-vollwertiger Kost weiter abnehmen wollen. Und wer eher zunehmen will, fährt gut, wenn er gezielt aufs Gegenteil setzt. Hier geht es um Tipps, etwa wie Folgender: am Abend kein Kohlenhydrat mehr zu sich nehmen, um sich die Fettverdauung über die ganze Nacht zu erhalten und leichter abzunehmen – das Geheimnis von Diäten wie Schlank im Schlaf. Wer zunehmen möchte, kann natürlich gerade umgekehrt vorgehen. Im Ernährungsbereich liegen also einige Chancen, um für Wohlfühl im eigenen (Körper-)Haus zu sorgen. In Form fühlt man sich einfach viel besser als ohne rechte Form.

Das Geheimnis der Lebensenergie

Die Beschäftigung mit Lebensenergie eröffnete mir einen neuen Ernährungs-Horizont und differenzierte mein Ernährungs-Konzept weiter. Wir brauchen eine gesunde Basis ohne Giftiges, Schädliches und Gefährliches. Da – wie gesagt – die überwiegend aufgenommene Giftmenge aus Tierprotein stammt, ist dieses - aus ärztlicher Sicht – giftig, gefährlich und schädlich – und schlicht und einfach wegzulassen. Wenn Prof. Colin Campbell bis heute unwiderlegt Milch als gefährlichstes Kanzerogen auf Erden bezeichnet und diese Aussage mit Studien belegt, sind Milch(produkte) aus medizinischer Sicht zu streichen.

Auf einer ungiftigen, unschädlichen und ungefährlichen Basis lässt sich ideal (s)eine eigene persönliche Kost aufbauen, wie es das Taschenbuch **Geheimnis der Lebensenergie** anregt. Dazu wäre es hilfreich, dem darin enthaltenen Test folgend, den eigenen Ernährungstyp herauszufinden. Das dauert keine fünf Minuten. Wer ihm entsprechend isst, macht (es) sich leichter. Auch Krankheits-Dispositionen, die aus der Familiengeschichte oder der eigenen Konstitution folgen, lassen sich so berücksichtigen. Wer Gefäßproblemen vorbeugen will, sollte nach anderen Gesichtspunkten essen als derjenige, der Krebs vermeiden will. Aber beide

brauchen die pflanzlich-vollwertige *Peace Food*-Basis und *Geheimnis der Lebensenergie* untermauert das wissenschaftlich.



Hinzu kommt hier als zweite wesentliche Ernährungs-Erkenntnis, sich besser auf Pflanzen mit höherem Genalter zu verlassen, die also nicht in jüngster Zeit gentechnisch überarbeitet wurden ob mit Hybridisierung oder Gentechnik. Auch Pflanzen, die erst kürzlich zu uns kamen, sind mit einer gewissen Vorsicht zu genießen. Das gilt für Exoten wie auch für jene, die mit der Entdeckung der neuen Welt zu uns fanden. Gemessen an unserer Geschichte ist auch ihre Integration in unseren Ernährungsplan noch verhältnismäßig kurz. Mit Vorsicht genießen bedeutet auch nur, auszuprobieren, ob sie persönlich bekommen.

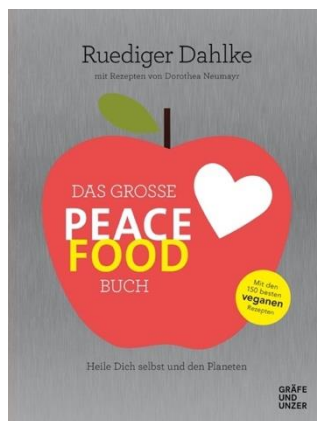
Das ist ein Thema, welches uns noch lange beschäftigen wird. Viele Menschen, nach meinen Erfahrungen bis zu 80 %, können Gluten, ein Lektin, nicht gut vertragen. Es gibt aber noch mehr Lektine in vielen Nachtschattengewächsen, aber auch in Scheingetreiden und Hülsenfrüchten. Da darf jede(r) für sich probieren, wie gut er oder sie überhaupt Tomaten und Kartoffeln, Bohnen, Mais, Quinoa und Amarant verträgt. Insbesondere wer trotz pflanzlich-vollwertiger glutenfreier, lebensenergie-reicher Kost immer noch nicht zu seinem Idealgewicht findet oder sich noch nicht vital und gesund fühlt, ist hier zur Achtsamkeit aufgerufen.

Das ist leicht zu erklären: kein Tier und kaum eine Pflanze wollen verspeist werden. Alle wollen leben und sich fortpflanzen oder wie Albert Schweitzer so klar formulierte: *Ich bin Leben, das leben will unter Leben, das leben will.* Tiere

kämpfen mit Zähnen und Krallen, Hufen und Klauen um ihr Leben wie die Dramen in Großschlachthöfen offenbaren. Es gibt nur wenige Pflanzen, die darauf spekulieren, dass wir ihre Früchte (fr)essen, damit die Samen weiter entfernt aufgehen können wie etwa Obstbäume. Von ihnen stammt die so gesehen unschuldigste, weil bereitwillig geschenkte Nahrung. Die meisten Pflanzen entwickelten in ihrer Geschichte aber sogenannte Fraßgifte, wie Tabak etwa Nikotin. Kein Tier will sich damit einlassen, nicht mal Unkraut hält sich unter Tabakpflanzen. Die Bienen verlassen fluchtartig ihren gesammelten Honig, wenn sich der Imker in Tabakrauchwolken hüllt, und nicht einmal Rattenflöhe, Überträger der Pest, sprangen auf rauchende Pestärzte über. Gluten ist ebenfalls solch ein Fraßgift, und es gibt noch viele andere. Hier ist also Achtsamkeit in eigener Sache bzw. Konstitution gefragt.

TIPP

Statt sich mit einer extrem reduzierten Diät zu quälen, wie sie US-Chirurg Gundry in „Böses Gemüse“ vorschlägt, in dem er zum Schluss doch wieder vor allem Gemüse empfiehlt, sollte man lieber gleich fasten und anschließend sehr aufmerksam und vorsichtig aufbauen. Schon nach einer Fastenzeit von einer Woche lässt sich Pflanze für Pflanze bzw. Gemüse für Gemüse und Frucht für Frucht mit viel Genuss testen, was wirklich bekommt. In **Das große Peace Food – Buch** findet sich in der Einführung eine ausführliche Anleitung für alle, die trotz Kost-Umstellung immer noch unter Unverträglichkeiten leiden.



Lebensenergie und -wärme essen

Wie zwingend wir neben Lebensenergie auch Lebenswärme brauchen, was die TCM seit Jahrtausenden betont, ist eine weitere wichtige Botschaft. So wie wir zwei Stunden weniger schlafen als vor 100 Jahren, ist unsere Körper-Kerntemperatur deutlich und wenigstens um ein halbes, wahrscheinlich um ein ganzes Grad gesunken. Beides gilt es der Gesundheit zuliebe unter anderem mit Ernährung wieder auszugleichen.

Wie erwähnt erlaubt **Das Geheimnis der Lebensenergie**, seinem eigenen individuellen Geschmack folgend, sein Lieblingsessen herauszufinden und sich von ganzem Herzen und sehr bewusst zu gönnen. **Das Lebensenergie-Kochbuch** bringt die praktische Version dieses letzten Standes meiner Ernährungseinsichten in geschmacklich ansprechende Rezeptform.

Eine Kurzform meiner Gedanken zum Essen findet sich im E-Book **Richtig essen. Vegan – ist das ansteckend?** klärt die Flut der ständig bei Umsteigern auftauchenden und auf sie einprasselnden Fragen zu diesem Thema. Am Ende beschreibe ich in einem Kapitel meine "vegane Vision", die tatsächlich weit über das hinausreicht, was wir momentan schon erleben. Im Zusammenhang mit Fasten als idealem Einstieg in den Umstieg kann sich so ein neuer, ungleich bewussterer Lebensstil etablieren, der dem weiblichen Pol gerecht wird und auch jetzt schon mehrheitlich von Frauen getragen wird. Im Jahr 2016 lebten laut ORF in Österreich schon 17 % der jungen Frauen – zwischen 19 und 39 – vegan. Hier bahnt sich etwas an, was in Berlin, der Hauptstadt des neuen Lebensstils, bereits spürbar wird. Tatsächlich bin ich mit 71 erstmals stolz, Berliner zu sein. Was für ein Segen, wenn aus dieser chronischen Hauptstadt nach so viel offensivem Preußentum zur Abwechslung auch einmal etwas so ungemein Friedliches wie **Peace-Food**, pflanzlich-vollwertige Kost, die Welt auf sanfte und gesunde und so geschmackvolle Art und Weise erobert.

Allerdings ist **Das Schattenprinzip** natürlich immer mit im Spiel (des Lebens) und wird in fanatischen Veganern jedem überdeutlich, außer den Fanatikern selbst. Nach meiner Einschätzung lässt sich die vegane Revolution nur noch von ihnen,

also von innen heraus aufhalten. Fanatiker halten – verständlicherweise - andere im großen Stil ab, ihnen ähnlich zu werden.

Ein anderer, noch gefährlicherer Schatten ist ebenfalls zu bedenken und in dem kleinen, inzwischen nur noch in unserem online-Shop erhältliche Büchlein ausführlich abgehandelt. Vor allem sind es eben junge Frauen, die sich von *Peace-Food* ansprechen lassen und auf den neuen friedlicheren Lebensstil setzen. Sie leben vielfach in Familien und haben oft Kinder. Aus Liebe kochen sie ihren mehr oder weniger männlichen Partnern noch weiter Fleisch, aber der Widerwillen dagegen wächst in der Regel mit der Zeit und wachsender Sensibilität. Nach zwei, drei Jahren weigern sie sich oft, weiter Fleisch zu kaufen und zu braten. Ihre Männer verstehen die Zeichen der Zeit oft nicht und essen zum Ausgleich in Kantinen und Restaurants mehr Fleisch, das ihnen für Männlichkeit steht. Je weniger sie diesbezüglich aber zu bieten haben, desto unverzichtbarer erscheint ihnen „ein richtiges Stück Fleisch“. Die Partnerin aber fängt allmählich an, sich neben ihm zu ekeln, wenn er sein Steak blutig oder wenigstens „medium rare“ isst. Nach weiteren zwei bis drei Jahren kann sie den Geruch seiner Wäsche und vor allem bald auch seiner Ausdünstung nicht mehr ertragen - vom Toiletten-Duft-Erlebnis ganz zu schweigen. Jetzt wird es bedrohlich für die Beziehung, denn wer sich nicht mehr riechen kann, leidet beim Sex statt zu genießen.

Besonders wo die Kinder noch klein und von beiden geliebt werden, rate ich diesen meist jungen Veganerinnen von Anfang an, ihren Partnern goldene Brücken zu bauen. Dafür ist ***Vegan für Einsteiger*** geschrieben, mit dem sie auch den eingefleischtesten Raubtier-Gatten ein, zwei Monate vegan verköstigen kann, ohne dass es ihm überhaupt bewusst wird – mit all den Ersatzprodukten, um die ich gerade deshalb froh bin.

Schafft sie es nicht zur Brückenbauerin, droht der Familie Gefahr, auseinander zu brechen. Wo das ganze eskaliert und er zu den unmännlichen, geradezu *dämlichen* großen Jungs gehört, geht er in Opposition und in den Grill-Club. Dann wird ihr natürlich klar, dass sie an jeder Ecke einen Typ findet, der nicht nur besser riecht, sondern auch tickt. Dabei ist es so schade, wenn wegen Ernährung eine

Beziehung oder erst recht Familie zerfällt, denn die Eskalation geht danach weiter. Meist ist er dann *stocksauer*, was ihm besonders leicht fällt, ist er doch als Fleisch-Fan chronisch übersäuert, und verschleppt die Kinder am Wochenende vorsätzlich an Schnell-Futter-Plätze, um die Ex zu ärgern. Die Gesundheit der Kinder ist oft nicht sein Hauptthema, und Grill-Club-erprobt macht ihm die Burger-Atmosphäre nichts aus. Um sich solches Elend zu ersparen, also lieber früher Kompromisse eingehen, selbst mal wieder ein Stück vom Fisch aus dem heimischen Bach oder Huhn vom Bauern um die Ecke essen, um die Kluft nicht weiter zu vergrößern.

Aber oft wollen Frauen ihre nach fünf, sechs Jahren erreichte Sensibilität nicht mehr aufgeben, genießen es, wenn auch wilde Tiere die Angst vor ihnen verlieren, Libellen auf ihnen landen und manchmal vielleicht sogar ein Vogel auf dem Arm Platz nimmt. Hilfreich kann für sie sein, sich klar zu machen, dass er - auch wenn er noch so widerlich stinkt - sich doch in Wahrheit gar nicht verändert hat und riecht wie immer. Nur sie hat sich langsam aber sicher der indischen Ernährungs-Vision genähert, wonach ein gesunder Mensch nach der zuletzt genossenen Frucht riecht.

Diesen Schatten gilt es von Anfang an zu kennen und zu bedenken, um Familien nicht zu spalten, sondern zu retten. Brücken bauen kann zur Freude werden, *frau* wird dabei zum Pontifex im Kleinen und Feinen. Ein Film wie Camerons „Game Changer“ kann helfen, solche Brücken zu schlagen, zeigt er doch so viel Muskeln wie *man* noch kaum gesehen hat in 90 Minuten und alle an Veganern. Auch die geradezu unvorstellbare Potenz-Steigerung durch diesen Durchblutungs-fördernden, Pflanzen-basierten Lebensstil wird an jungen Profi-Sportlern deutlich.

Sich Highlights auf gesunder Basis gönnen

Gefährliches, Giftiges und Schädliches lässt er nach diesem Film-Abend leichter und einfacher weg. Sich im Hinblick auf Lebensenergie so frisch, regional und saisonal wie möglich zu ernähren, wird selbst für große Jungs zum Kinderspiel auf dem Weg zu richtigen Männern. Allerdings möchte ich nicht auf die wärmende

und heilende Qualität von Ingwer, Kurkuma und auf mein Allround-Mittel Kokosöl verzichten. Letzteres schon wegen des so notwendigen, in **Geheimnis der Lebensenergie** dargestellten Ölwechsels. Den müssen Menschen nur einmal, dafür aber nachhaltig, durchführen. D. h. auch sich vom gefährlichen Unsinn grundsätzlicher Verdammung gesättigter Fette zu lösen. Nicht alle gesättigten Fette sind schlecht. All unser Körperfett wie auch das in weiblichen Brüsten ist gesättigt und letzteres doch durchaus schön. Gesättigtes Kokosfett ist eine wundervolle Ernährung für unser Gehirn, und die Rettung, wenn dieses keinen Zucker mehr aufnehmen kann. Und nicht alle ungesättigten Fette sind andererseits gut. Omega-6-Fettsäuren fördern Entzündungen, wir bräuchten viel weniger davon und mehr Omega-3. Näheres in **Das Geheimnis der Lebensenergie in unserer Nahrung**.

Wer allerdings im Wesentlichen seine Herz- und Gefäß-Gesundheit im Auge hat, meidet nach Dr. Caldwell Esselstyn am besten alles Öl und Fett soweit möglich. Wer hingegen auch für Hirn und Nerven essen will und Krebs vorbeugen oder behandeln muss, oder Diabetes, gleichgültig ob Typ 1, 2 oder 3, ist auf die richtigen Fette in guter Qualität angewiesen:

Gutes Kokosöl ist tatsächlich eine Art Allheilmittel. Ich spüle gern morgens den Mund damit und nehme es manchmal zum Zähneputzen, esse es gern anstelle von Margarine auf glutenfreiem TamanGa-Brot, empfehle es zum Kochen und Braten, da es mit seinen gesättigten Fettsäuren und dem etwas höheren Rauchpunkt dabei weniger Schaden verursachen kann. Tatsächlich ist es auch meine erste Heilempfehlung bei Hautproblemen. Bei Arthrosen oder anderen Gelenkproblemen empfehle ich nach hingebungsvollem Bürsten, sich damit hingebungsvoll und oft einzuölen.

Früher habe ich mich über Kosmetika hauptsächlich lustig gemacht, was an sich – nach dem *Schattenprinzip* - schon gefährlich ist. Und prompt wurde ich eines Besseren belehrt. Zuerst entdeckte ich Olivenöl und schließlich das der Kokosnuss und kam Jahrzehnte bestens damit als einzigen kosmetischen Empfehlungen aus.

Erst vor kurzem belehrte mich das Hyaluron-Präparat **Regulat Pro~~x~~der** mir schon seit Jahrzehnten für das bewährte Darmmittel **Rechtsregulat** bekannten, vertrauten kleinen bayrischen Firma Niedermaier-Pharma eines noch Besseren. Kosmetik zum Einnehmen kann tatsächlich etwas in Richtung Hautverbesserung bewirken. Schließlich fanden die alchemistisch zubereiteten Produkte von Evolution durch überzeugende Wirkungen in den **Heilkundeinstitut-Online-Shop**. Überall lässt sich also lernen und Neues integrieren. Man sollte niemals nie sagen, das könnte das Schicksal provozieren, uns eines Besseren zu belehren.

Wer wachsen will, braucht natürlich auch Wachstumshormon. Dieses sogenannte somatotrope (STH) oder neudeutsch HGH (Human Growth Hormone) ist am günstigsten aus dem eigenen Organismus zu haben. Sein Geheimnis ist einfach, es wird erst nach 6- bis 8-stündiger Nahrungsenthaltung vom Organismus gebildet. Das ist wohl der Grund, warum wir nur im Schlaf wachsen – körperlich wie geistig. Doch zeichnet sich hier schon ab, dass wir mit klugem Essverhalten auch tagsüber wachsen können.

Jedenfalls ist dieses Hormon für die aufgeräumte konstruktive Stimmung während des Fastens verantwortlich. Sie ist es auch, die noch nach der Fastenzeit viele animiert, ihr übriges Lebensumfeld mit Begeisterung aufzuräumen, nachdem Fasten das für Körper, Geist und Seele besorgt hat. Das spricht nicht nur für zwei Fastenzeiten im Jahr, am besten in Frühjahr und Herbst, sondern auch für tägliches Fasten im Sinne des englischen *Breakfast*. Das Frühstück sollte tatsächlich ein tägliches Fastenbrechen sein - nach einer möglichst langen Nahrungskarenz. In **Jetzt einfach fasten** finden sich Anregungen, sich und seiner Lebensstimmung das nachhaltig zunutze zu machen. In **Kurzzeitfasten** beschreibe ich, wie leicht sich damit ins Fasten einsteigen lässt und wie zauberhaft - die Wissenschaft hat diesbezüglich viele Studien zu bieten - es sich auf Stimmung wie Gesundheit auswirkt.



WAKE UPS

Als Kinder der Hippie-Bewegung fuhren wir auf Slogans ab wie „Turn on, tune in, drop out“ oder „hang on“, „be happy“. Der Treibstoff dahinter bestand ursprünglich – jedenfalls in den USA – aus LSD und anderen psychedelischen Drogen. Bei meinen späteren US-Seminaren im „Omega-Institut“ oder in „Esalen“ merkte ich, wie die Drogen allmählich zurückkommen, Cannabis ist zunehmend frei zu kaufen und straflos zu konsumieren. „Burning Man“, der neue, aber schon wieder etwas überholte Brennpunkt in der Wüste, das Woodstock der neuen Überflieger mit den neuen Ideen, hat keine Hemmungen und Bedenken mehr, eine neue Welt zu denken und immer mutiger auch zu spielen, und da sind Sex, Drugs und Rock´n´Roll längst kein Tabu mehr, wobei die Musik am wenigsten Ähnlichkeit mit unserer von damals hat.

Meinen Traum mit 71 können wir, mit heutigem Wissen, in uns selbst erschaffen und die notwendigen Drogen mit kleinen Anregungen bei der eigenen Apotheke in Auftrag geben, wie das beim HGH schon deutlich wurde. Mit Kurzzeit-Fasten von 6 Stunden essen und 18 Stunden Fasten, bin ich den halben Tag unter eigenem HGH in aufgeräumter, aufgeweckter und anmachender Stimmung.

Meine Slogans heute wären eher: „Wach auf und bleib wach!“ - „Steig aus (dem alten Wahnsinn aus) (drop out) und bleib dran.“ - „Schalte Dich an und ein (turn on).“ - „Stimm Dich ein (tune in) – go with the flow - geh in Resonanz, lebe im Fluss. Sei wach, offen und glücklich.“

Wir können heute nicht nur sehr leicht Gefährliches, Giftiges und Schädliches aus der Nahrung weglassen, wir können Lebensmittel wählen, die uns mit genug Lebensenergie versorgen, und solche finden, die unsere Neurotransmitter beeinflussen und damit unsere stimmige Stimmung selbst wählen.

Um genug vom Wohlfühlhormon *Serotonin* zu bekommen, könnten wir zusätzlich dessen Grundstoff, die Aminosäure L-Tryptophan oder noch näher am Ziel, die direkte Vorstufe 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) gezielt einnehmen. In den stressreichen Zeiten der Moderne ist unsere Serotonin-Reserve oft schon nachmittags erschöpft. Dann können sich nachmittags und abends noch so wundervolle Gelegenheiten zu Wohlfühl bieten, aber ohne den notwendigen Neurotransmitter Serotonin, kann dieses bezaubernde Gefühl nicht aufkommen.

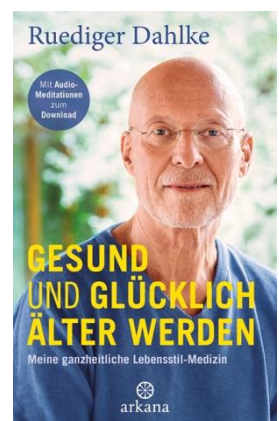
Vor einigen Jahren bin ich auf **Amorex** gestoßen, die kleine rote Pille, die mir diese direkte Serotonin-Vorstufe 5-HTP schenkt. Als kleine Tablette ist sie selbst auf Reisen leicht handhabbar und sogar ohne Flüssigkeit gut zu schlucken. Das 5-HTP darin stammt aus der afrikanischen Schwarzbohne *Griffonia simplicifolia* und auch das S-Adenosyl-Methionin (SAME) für die Synthese des Glückshormons Dopamin ist wie der Rest natürlicher Herkunft. Obendrein enthält Amorex auch 2000 IE Vitamin D3, an dem 87 % der Deutschen Mangel leiden. Zusammen mit meiner natürlichen Sonnenlust ist das ideal. Wie auch die gute Dosis B12 in Form von Methylcobalamin, die ich als reiner Pflanzenköstler sowieso brauche, und obendrein B6, das mich meine Träume besser erinnern lässt. Biotin ist für so vieles gut und Folsäure nehme ich schließlich auch noch mit. Als Veganer habe ich daran keinen Mangel, aber die meisten haben ihn und in der Kombination mit den anderen Geschenken passt es und erleichtert deren Aufnahme. Und da das alles noch in einer Tablette untergebracht ist, die auf Grund ihrer sogenannten Galenik im Gegensatz zu Kapseln einen ausgeglichenen Spiegel über den Tag und bei der zweiten abendlichen Einnahme auch über die Nacht ermöglicht, empfinde ich diese kleine rote Pille als Geschenk.

Aber natürlich muss ich selbst für die Situationen mit Wohlgefühl und Glück sorgen. Wer das aber auf die Reihe bekommt, kann dann diese zauberhaften Empfindungen tatsächlich spüren, weil die entsprechenden Neurotransmitter sie vermitteln. Diese Lösung gönne ich mir, sie schlägt bei den Allermeisten an und kann das Leben spürbar in Richtung von mehr Glücks- und Wohlgefühl bewegen.

Allein schon für diese solche Empfehlungen ist unser **Heilkundeinstitut-Online-Shop** zur Notwendigkeit geworden, und hat durchaus noch einiges zu bieten wie etwa unsere **Bürste**, die in Kombination mit Kokosöl schon Gelenk-Operationen erst aufgeschoben und dann aufgehoben hat.

So wie wir uns auf einer gesunden Basis gut ernähren sollten, gilt das auch für die Mitarbeiterinnen in unserem Darm. Tatsächlich haben wir 10mal mehr Bakterien im Dickdarm als Zellen im Körper. Genau genommen sind wir deshalb mehr ein Bakterien- als ein Zellwesen. Diesem riesigen Heer von Helferinnen, die früher unsere Darmflora darstellten und jetzt, seit die Schulmedizin sie ebenfalls entdeckt hat, als Mikrobiom Karriere machen, kann man nichts Besseres gönnen, als ab und zu eine Kur wie die erwähnte.

In *Mein Buch der Selbstheilung* und *Gesund und glücklich älter werden* finden sich noch viele solcher einfachen und doch wirksamen Tipps von Nasenatmung bis zu Waldbaden.



Das Geheimnis guten Wassers

Ähnliches wie für die Ernährung gilt natürlich auch für das mit großem Abstand wichtigste Lebensmittel, unser tägliches Wasser. Wichtiger als das tägliche Brot, ist es heute ähnlich heruntergekommen und in Mitleidenschaft gezogen. Der Vergiftungsgrad des Bodens ist nicht nur im sprichwörtlichen norddeutschen Gülle-Gürtel ins Abenteuerliche gestiegen. Heute ist meist die letzte verbliebene und empfehlenswerte Lösung in Glasflaschen abgefülltes Wasser aus reifen Quellen, die - dem artesischen Prinzip folgend - von selbst an die Oberfläche kommen. Reifes Quellwasser stabilisiert sich darin von selbst, d. h. man kann tagelang mit dem Mund aus der Flasche trinken ohne dass das verbleibende Wasser kippt oder schal wird.

Ist diese gesunde Basis gesichert, geht es auch hier – wie beim Essen – darum, dem individuellen Geschmack folgend, sein persönliches Wasser zu finden. Und dazu gibt es als idealen Weg den Geschmacks- oder sensorischen Test. In all meinen **Fasten(-Wander-) und Seminar-Wochen** und sowieso für die Gäste in TamanGa bieten wir diese Verkostung an wie anderenorts Weinproben. Aus 9 bis 10 Wässern suchen sich die TeilnehmerInnen ihr Heilwasser für ihren Aufenthalt. Die sieben reifen Quellen von St. Leonhards werden dabei ergänzt durch einige durch Aufbereitungsanlagen verbesserte Wasser. Aber diese werden nur selten ausgewählt. Seit jeder sein Wasser findet und trinkt, sind die Fastenzeiten in TamanGa noch leichter und heilsamer geworden. Denn das eigene ausgetestete Wasser erleichtert es ungemein, die notwendigen täglichen zwei Liter zu trinken. Und auch unsere Gäste schätzen es, dass Ihnen dieses Wasser sowieso für ihren Aufenthalt kostenlos zur Verfügung steht, nachdem sie das ihnen am besten passende in der Verkostung ausgewählt haben.



Genussvolle Ausblicke beim Fastenwandern in der Südsteiermark/TamanGa - Foto: Jens-Gerhard Schnabel, 2018

Bewegung

Bei Bewegung gilt dasselbe Prinzip wie bei Essen und Trinken. Auf einer gesunden Grundlage sollte der eigene Geschmack entscheiden und zu einem individuellen Bewegungsprogramm führen, das wirklich Freude macht. An erster Stelle steht - da entscheidend für die gute Form des Herz-Kreislauf-Systems - Bewegung im Sauerstoffgleichgewicht, die der Todesursache Nr. 1 in Industrieländern, dem Herztod, vorbeugt.

Bewegung im Sauerstoffgleichgewicht bedeutet, sich so zu bewegen, dass wir gerade noch ausreichend Luft durch die Nase bekommen und jedenfalls keine Sauerstoffschuld eingehen, d. h. wir sollten vermeiden, weniger Luft einzuatmen als wir eigentlich bräuchten. Dafür kommen Bewegungsarten in Frage wie Laufen, Bergwandern, Rudern, Tanzen, Inlinern, Eis-Skaten, Langstreckenschwimmen, also Dinge, die den meisten Männern weniger gefallen. Deren konkurrenzorientierte Lieblingssportarten wie Tennis, Squash, Volley-, Hand- und Fußball dürfte sich gesundheitlich nur leisten, wer Herz-Kreislauf-fit ist. Reiten ist sicher ein guter Ausdauersport, aber nur für Pferde. Reiter sagen noch ganz ehrlich „Ich muss mein Pferd mal wieder bewegen“. Richtig, und anschließend müssten auch

sie sich wieder bewegen. Auch Golfen ist natürlich ein faszinierender Sport, in Bezug auf Herz-Kreislauf-Training *läuft* er jedoch meist auf Spazierengehen hinaus. Böse Zungen sagen sogar, Golfen käme diesbezüglich knapp nach Nasenbohren. Wobei es als Konzentrations- und Demutsübung unübertroffen ist, aber eben nicht fürs Herz-Kreislauf-System.

Die Frage, wie oft man Training im Sauerstoffgleichgewicht bräuchte, beantwortet sich leicht: an allen Tagen, wo man isst! Erst wo für solch moderates Ausdauertraining im Sauerstoffgleichgewicht gesorgt ist, wäre an Kräftigung einzelner Muskelgruppen aus Fitness- und ästhetischen Erwägungen und im Gegenzug ans dazugehörige Dehnen zu denken. Letzteres hat noch einige medizinische Vorteile wie Rückengesundheit zu bieten und Vorbeugung bezüglich Carpal-Tunnel-Syndrom und Tennisarm.

Eine ideale Form moderater Bewegung bringt **Fasten-Wandern** ins Spiel. Wer oben-drein (Nordic Walking) Stöcke benutzt, bekommt eine wundervolle Synergie von Fasten, Wandern, Rückentraining und Herz-Lungen-Massage und fordert sein Herz-Kreislauf-System auf eine Art, die erleben lässt, wie viel mehr das Ganze ist als die Summe der Teile. Gehen wir obendrein noch im – wissenschaftlich inzwischen gut belegt – geradezu unheimlich heilsamen Wald, kommt ein weiterer, noch immer weit unterschätzter Synergie-Effekt hinzu. Kurze geeignete Barfuß-Strecken versorgen uns mit Antioxidantien und vervollkommen das Gesundheits-Fest der Synergien.

Ideal für die Erhaltung von Geschmeidigkeit und Beweglichkeit im Ganzen und in den Gelenken im Speziellen ist Yoga wie im entsprechenden Yoga-Zyklus zu unserem **Online-Fasten** nachvollziehbar und in unseren **Fasten(-Wander) und Yoga-Wochen** in TamanGa noch deutlicher. Auch so lassen sich himmlische Synergien entwickeln.

Schließlich tun auch die fließend sanften Bewegungsexerzitien des Ostens wie Tai Chi und Chi Gong unseren Gelenken gut und erhalten deren Geschmeidigkeit, indem sie – wiederum wissenschaftlich untermauert – die Bildung von Gelenkflüssigkeit anregen, was sich in den Fasten-Wochen „Körper – Tempel der

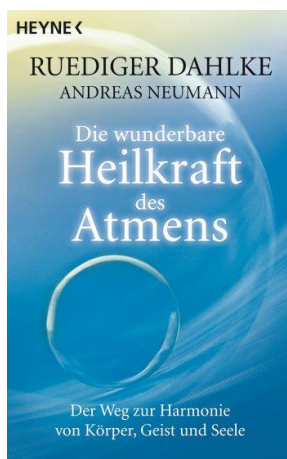
Seele“ und dem 9-tägigen „Fasten – Schweigen – Meditieren“ besonders schön erleben lässt.

Über die Übungen der *Bewusstseinsgymnastik* eröffnet sich die Chance, Koordinationsfähigkeit, Flexibilität und sogar Intelligenz merkbar zu steigern. Eine kleine Kostprobe: Male mit der rechten Hand eine stehende und gleichzeitig mit der linken eine liegende Acht in die Luft. Solange Du Dich vergeblich bemühst, wächst nachweislich Deine Flexibilität und sogar Intelligenz, weil der Körper überfordert ist und neue Nervenverbindungen knüpft, um der heraus- und überfordernden Aufgabe gerecht zu werden.

Schließlich ist Krafttraining vor allem für so oft so kläglich erschlaffte Bauchmuskeln wichtig. Denn nur wo diese intakt sind, kann das Zwerchfell mit jedem Atemzug das Labyrinth der Därme massieren, was wesentlich zu guter Verdauung beiträgt. Ist das Verdauungssystem nach vorne in einen ausladenden Bauch outsourced, kann das Zwerchfell die gleichsam Außenbords vorgelagerten Darm-schlingen nicht mehr erreichen. Außerdem steigt mit jedem cm Bauchumfang das Alzheimer-Risiko – wie eine Studie nachweist. Bei starken Bauchmuskeln geht es tatsächlich um viel mehr als um rein ästhetische Erwägungen.

Was die Figur angeht, ist Männern zu sagen: Zwar stehen sie selbst bei Frauen auf Aussehen, aber diese stehen mehr auf Ansehen und Eigenschaften wie Einfühlungsvermögen, Humor und Großzügigkeit. Ihnen ist meist gut entwickelter Humor wichtiger als gewaltig auftrainierte und eingeölte Bizeps-Muskeln. Die beeindrucken nur Jungs (jeden Alters) – aber vor allem untereinander.

Entspannung und „verbundener Atem“



Wie die Engel haben wir Flügel -
unsere Lungenflügel.
Auf ihren Schwingen können wir weit segeln
und atmend dem Seelenvogel Weite und
Leichtigkeit schenken.
Innere Flügel wollen auf innere Reisen tragen.
Auf den Schwingen der Bilder und Träume
erschließen sich neue Universen.

Im Bereich Entspannung kann eine Fülle von Übungen nicht nur für Wohl- sondern sogar für Hochgefühl sorgen. Als eine der ergreifendsten Regenerationsübungen bietet der *Verbundene Atem* eine Möglichkeit, Ekstase zu erleben. Mit keiner anderen Methode habe ich so rasch so tiefe Entspannungszustände erleben dürfen. Nicht selten gehen sie so weit und so tief, Einheitserfahrungen zu ermöglichen. Allerdings sind die Sitzungen – zumindest zu Beginn - nur unter Anleitung und am eindrucksvollsten in großen Gruppen zu erleben. Ein- bis zweimal im Jahr biete ich in TamanGa eine Woche mit täglicher Möglichkeit zu solchen Atemausflügen an. Sowieso alle meine **Fasten- und Meditations-Wochen** in TamanGa bieten Gelegenheit, sich Selbst - verbunden atmend - zu erfahren.

Einer meiner großen Träume in diesem Bereich ist es, einmal 500 Menschen gemeinsam Verbundenen Atem erleben zu lassen. Zur Feier des Millenniumwechsels und zum Abschluss des ersten Zyklus der Younity-Berater-Ausbildung hatten wir jeweils eine Sitzung mit fast 200 TeilnehmerInnen, und die Ergebnisse waren von der Energie her berauschend, es gab Heilungen und unglaublich tiefe und beflügelnde Erfahrungen. Meine Zusammenarbeit mit **Younity** hat den Traum wieder aktiviert und aufleben lassen, so ein Bad in der Lebensenergie einmal 500 Menschen erleben zu lassen und dann ... wer weiß? Im Buch **Jetzt einfach atmen** träume ich von solchen Chancen schreibend. Verbunden mit vielen anderen

Atemübungen bietet es auch eine praktische Einführung zum „Verbundenen Atem“.

Diese faszinierende Technik der „geführten Meditation“, die sich praktisch allen von Anfang an sogleich erschließt, weil wir mindestens als Kinder bildreich und lebhaft unsere Träume erlebten und erinnerten, hat sich mir für PatientInnen wie SeminarteilnehmerInnen überaus bewährt. Damit lässt sich praktisch jede Region im Körperland erreichen, aber auch jedes Seelenthema erleben und natürlich ist auch das Bewusstsein mit von der Partie und positiv zu beeinflussen, während der Organismus mit der Zeit immer tiefer in Entspannung sinkt. Die Seele ist noch viel wichtiger für unser Wohlfühl als körperliche Belange. In Bewusstsein und Seelen-Bilder-Welten liegen unsere größten Chancen für Gesundheit und Glück.

Jedes Krankheitsbild, aber auch Problem lässt sich von der Ebene der Seelen-Bilder-Welt beeinflussen und deshalb sind so viele geführte Meditationen entstanden, die wir für den **Heilkundeinstitut-Online-Shop** auch weiterhin in Kleinserien auf CDs pressen lassen, während die Jungen sie downloaden können. Auf **Dahlke4you** entsteht eine große Sammlung „geführter Meditationen“ für die Mitglieder dieses Inneren Kreises meiner Arbeit, die jeden Monat Zuwachs bietet.

Wer sich parallel zur intellektuellen Auseinandersetzung mit seinen Symptomen und Krankheitsbildern, die ihm einen allgemeinen Erkenntnis-Rahmen wie in *Krankheit als Symbol* öffnet, seine individuelle ganz persönliche Deutung finden will, ist auf dieser Seelen-Bilder-Ebene richtig. Hinter jeder Entzündung steht ein Konflikt, hinter jeder Mandel-Entzündung einer des Schluckens und Annehmens, aber wie keine zwei gleichen Menschen gibt es keine zwei gleichen Mandelentzündungen. Hier liegt - für mich - die größte Chance „geführter Meditationen“ und *Reisen nach Innen*.

Neben den vielen speziellen anschließend angeführten CDs gibt es Programme, die für verschiedene allgemeine Themen passen. Mit **Selbstheilung** etwa lassen sich alle Symptome bearbeiten. **Selbstliebe** und **Innerer Arzt** betreffen uns ebenfalls alle - insbesondere in Krankheits-Situationen. **Tiefenentspannung** und **Ganz**

entspannt helfen auf den und dem Weg in Seelen-Bilder-Welten die Ebenen von Alpha-(Gehirn-)Wellen (Tiefenentspannung) und Theta (Trance-tiefe) zu erreichen. Das E-Book **Reisen nach Innen** führt tiefer in das Thema der geführten Meditation ein. Die meisten und immer noch wachsend auf unserer **Online-Plattform Dahlke4you**.

Zum Einstieg empfehle ich die Programme: **Ganz entspannt** und **Tiefenentspannung**.

Danach lassen sich die „Meditations-CDs“ zu speziellen Krankheitsbildern mit mehr Tiefe und Gewinn nutzen: **Allergien • Angstfrei leben • Ärger und Wut loslassen • Depression • Die Wege des Weiblichen • Hautprobleme • Herzensprobleme (hoher Blutdruck) • Niedriger Blutdruck • Kopfschmerzen • Krebs • Leberprobleme • Mein Idealgewicht (drei CDs) • Rauchen • Rückenprobleme • Schlafprobleme • Sucht und Suche • Tinnitus und Gehörschäden • Verdauungsprobleme • Vom Stress zur Lebensfreude**



Meditations-CDs zu allgemeinen Themen: **Der innere Arzt • Elemente-Rituale • Energie-Arbeit • Entgiften – Entschlacken – Loslassen • Bewusst fasten • Den**

Tag beginnen • Lebenskrisen als Entwicklungschancen • Partnerbeziehungen • Schwangerschaft und Geburt • Selbstliebe • Selbstheilung • Traumreisen • Mandalas • Naturmeditation • Die Lebensaufgabe finden.



Weitere geführte Meditationen und Übungen: **7 Morgenmeditationen • Die Leichtigkeit des Schwebens • Die Heilkraft des Verzeihens • Eine Reise nach innen • Erquickendes Abschalten mittags und abends • Schutzengel-Meditationen**



Geführte Meditationen live aus dem Fasten-Seminar „Körper - Tempel der Seele“:
Sich dem Leben stellen • Im Licht des Herzens • Das Leben verdauen • Originell das Original leben • Entwicklung und Lebenssinn

Übungsprogramme auf CDs zu den entsprechenden (Taschen-)Büchern:
Psychologie des Geldes • Notfallapotheke für die Seele



Kindermeditationen: **Märchenland • Ich bin mein Lieblingstier**

Ansonsten unveröffentlichte „geführte Meditations-Reisen“ von alltäglichen bis in spirituellen Themen finden sich auf unserer Plattform **Dahlke4you**. Hier werden laufend auch all die ständig neu entstehenden „geführten Meditationen“ zur freien Verfügung der Mitglieder dieses Inneren Kreises veröffentlicht.



WAS WILL NOCH GESAGT UND GESCHRIEBEN WERDEN?

-

Spiel-Filme als Therapie und Lern-Möglichkeit

Dieses Lieblings-Thema meiner ersten Frau Margit und mir will auch noch weiterwachsen und dazu animieren, sofern Ihr weiter wie bisher mitgeht. Nach **Die Hollywood-Therapie – was Filme über uns verraten** und **Die Spielfilm-Therapie – was Filme über Krankheit und Heilung verraten** schwebt uns als nächstes großes Thema *Lebenskrisen als Entwicklungschance* vor. Wir sind dran und wenn

Ihr auch dran bleibt, wird sich hier eine Buchreihe für die Seele erhebende und sehr oft befreiende Licht-Bilder-Reisen ergeben, der wir uns zu (ent)spannender Erholung und so viel mehr hingeben können. In Eigenregie und ausschließlich mit Freunden verwirklicht, können wir diese Reihe völlig frei gestalten.

Die **Schicksalsgesetze** und das daraus folgende **Schattenprinzip** und selbst die **Lebensprinzipien** lassen sich so spielerisch und (ent-)spannend aus einem riesigen Schatz wundervoller, berührender Spielfilme lernen und erleben. Mit Begeisterung lernen wir am besten und nachhaltigsten, belegt Gerald Hüther. Gute, die Seele erhebende und beflügelnde Filme gibt es so viele, und so schrieben wir mit Begeisterung **Die Hollywood-Therapie – was Filme über uns verraten**, die wiederum Eure Begeisterung demnächst in die 4. Auflage tragen dürfte. Ich habe wohl insgesamt mehr Spielfilme als Pharmaka verschrieben mit obendrein besserem Erfolg und positiven Nebenwirkungen. Die besten, Seelen-erhebenden Filme sind nach den 12 **Lebensprinzipien** geordnet, weshalb sich damit spannender und zugleich entspannender die Grundthemen unserer Wirklichkeit zugleich lernen und zu Heilung, Vorbeugung und Verwirklichung von Vorsätzen nutzen lassen.

Anfang 2022 kam **Die Spielfilm-Therapie - was Filme über Krankheit und Heilung verraten** mit berührenden und befreienden Filmen zu Krankheitsbildern hinzu. Die über Jahrzehnte ausgesuchten Filme können tatsächlich helfen, mit diesen auf inspirierende Art und Weise fertig zu werden oder jedenfalls zu besseren Lösungen zu führen. Die Spielfilm-Therapie sollte eigentlich schon als erstes Buch der Reihe erscheinen und bringt erleuchtende Filme zu den großen Krankheitsbildern von Krebs- bis Herzproblemen, aber auch zu so speziellen wie Parkinson und Tourette-Syndrom. Heilungsprozesse anstoßend sind sie aber noch besser zur Vorbeugung geeignet und wegen ihrer Brillanz oft auch Rettung des Tagesendes, um so seinem alten Namen Feierabend wieder gerecht zu werden.

Die Vorbereitung des dritten Bandes der Filme zu Lebenskrisen ist also bereits im Gange und wird helfen, nach Fehlern und Enttäuschungen auch Krisen von ihrem schlechten Image zu befreien und als Entwicklungschancen zu erkennen und zu Wachstum und Entwicklung zu nutzen.

Über verschiedene Lerneffekte hinaus können uns Spielfilme so viel über uns verraten. Sie erlauben Beratungen enorm zu erweitern und zu vertiefen, wenn sie wie ein homöopathisches Mittel treffen nach dem Motto – *similia similibus curentur* – Ähnliches möge Ähnliches heilen. Wo Filme Ähnliches darstellen und ihre Darsteller vorleben wie es Betroffene erleben oder erleiden, werden sie zur homöopathischen Therapie auf dem Weg der Entwicklung und Heilung.

So ermöglichen sie sehr günstige Psychotherapie, die wirklich allen offen steht, die sehen können und mögen. Es gibt sie in verblüffend guter Qualität sehr günstig bis gratis. Selbst wenn wir Alten sie noch als DVD kaufen, sind da 90 Minuten Therapie sehr leicht und für wenig Geld zu haben. Die Jungen werden sie günstiger herunterladen oder „streamen“ oder sich auf ihren (Schleich-)Wegen bedienen.

Bei dieser Art von (Volks-)Psychotherapie kommt das ganze hier ausgebreitete Weltbild zum Einsatz von *Schicksalsgesetzen* und *Schattenprinzip* über die *Lebensprinzipien* oder -bühnen.



Corona als Chance

Zu Beginn der Pandemie dachte ich noch, es handle sich um ein medizinisches Problem und schrieb in wenigen Wochen das Selbsthilfe-Buch ***Schutz vor Infektionen – Immunkraft steigern - natürlich und nachhaltig***, das der kleine Terzium-Verlag zwei Wochen später und damit wohl rascher als je ein Verlag herausbrachte. Es konnte mit seinem Abwehr-steigernden Tipps vielen helfen wohlbehalten durch diese Phase zu kommen.

Dass es sich bei der Pandemie um mehr handeln musste, wurde mir klar, als selbst Videos, die nur das Im-Stich-lassen der Risiko-PatientInnen kritisierten und Abhilfe für sie schufen, auf sozialen Medien gelöscht wurden und die Mainstream-Medien nur noch ein Thema kannten.

Da erinnerte ich diese Sätze, die ich beim Ersterscheinen dieser Schrift, Jahre vor der Corona-Pandemie geschrieben hatte. Es brauchte keine Prophetie, als ich 2018 folgende Sätze schrieb:

„Hier habe ich etwa das Geheimnis von Vogel- und Schweinegrippe schon gleich zu Beginn gelüftet als eine Inszenierung der Pharmaindustrie im verlässlichen Verbund mit Politik und Mainstream-Medien unter überwiegend stillschweigender Duldung mitverdienender Mediziner. Sicherlich wird, sobald die Mehrheit die Irreführung bei den ersten beiden Grippewellen vergessen hat, wieder ein neues Schwein lukrativ durchs Dorf getrieben, vielleicht als Känguru- oder Fischgrippe. Dann könnte es hilfreich sein, in unserem Rundbrief den Hintergrund gleich zu Beginn nachzulesen.“

Heute, 2022, muss ich schreiben, es wird wohl so weitergehen, wenn wir dieses ***Mind-Food*** nicht durchschauen und uns mehrheitlich weiter hinters Licht führen lassen. Wir können uns aber auch ins Licht der Erkenntnis bewegen mittels Durchschauen der zugrundeliegenden trickreichen Manipulations-Techniken. So widmet sich ***Corona als Weckruf*** unserer grundsätzlichen Situation, um das Notwendige zu lernen. Gehen wir auf den Spuren von Rutger Bregmans

„Human-Kind“ weit zurück zu unseren Anfängen als Menschheit, was mein Weltbild reparierte und das auch bei anderen kann. Trotz seines konstruktiven, Mut machenden Ansatzes und bereits bestehenden Vertrages, weigerte sich mein angestammter Verlag es herauszubringen. GU sprang spontan und in Rekordzeit ein und erntete meinen Dank und einen Bestseller.

Mind-Food geht noch weiter und handelt von meinem Erstaunen darüber, wie Obrigkeiten und Mainstream-Presse in dieser Krisenzeit die Tricks der Psychotherapie, die ursprünglich entwickelt wurden, um PatientInnen ins Licht zu führen, nun nutzen, um die Gesamt-Bevölkerung hinters Licht zu führen. Mit diesem aufklärenden und erhellenden Buch hoffe ich, diese Pandemie-Zeit für mich und uns alle abzuschließen, und wie schon in **Corona als Weckruf** Mitgefühl mit Andersdenkenden zu entwickeln, die aufgerissen Gräben zuzuschütten und den x-fach Geimpften im Ernstfall beizustehen. Nur wenn wir etwas durchschauen und verstehen, können wir es auch wandeln und schließlich in den größeren Zusammenhang einordnen, lehrt die Salutogenese, die Lehre vom Heilwerden.



Das Buch der Selbstheilung und Gesund und glücklich älter werden

Alle Heilung ist Selbstheilung und heilen kann letztlich nur Mutter Natur. Die an der Natur-Wissenschaft orientierte Evidenz-basierte Medizin erkennt das immer deutlicher und setzt etwa im Extremfall auf das künstliche Koma, den uralten Heilschlaf. Nur die alte Eminenz-basierte Medizin wehrt sich vehement gegen diese Erkenntnis.

Gute 40 Arztjahre haben mich gelehrt, jede Heilung als Selbstheilung zu durchschauen. Auch wenn Mediziner und Medizyniker das gern übersehen, können wir Ärzte immer nur Weichen stellen und den Rahmen liefern, der Heilung von innen heraus erleichtert und ermöglicht: *Medicus curat, natura sanat*. Die alte Idee der Kur möchte ich wiederbeleben und mit unserer Frühjahrs- und Herbstkur sind wir auf gutem Weg. Detox, Fasten und Aufbau in Richtung **Mein Individualgewicht** sind da ein vielversprechender Anfang.

Beim künstlichen Koma, eine Art modernen Heilschlaf, der doch stark an den der Antike, die Inkubation, erinnert, ist alle Hoffnung offensichtlich auf die innere Heilkraft gerichtet. **Mein Buch der Selbstheilung** versammelt alles, was sich mir in meinem nun schon langen Arzt-Leben als wirksam und unterstützend erwiesen hat, um aus eigener Kraft wieder auf die Füße und in die Spur zu uns Selbst zu kommen.

In **Gesund und glücklich älter werden** beschreibe ich meinen Weg in ein erfülltes Alter mit Einstellungen und Verhaltensmustern, die sich mir und vielen PatientInnen bewährt haben und Hilfen, um sich von den Herausforderungen des Weges fördern zu lassen. Die Erfahrungen etwa der anfänglichen Ablehnung von **Krankheit als Weg** durch die Kollegen der Schulmedizin hatten mich noch sehr enttäuscht bis ich sie rückwirkend als Ende einer grundsätzlichen Täuschung erlebte und mich sehr darüber freute, wie bereitwillig und erleichtert betroffene Kranke selbst diesen ganzheitlich-psychosomatischen bis in die spirituelle Dimensionen reichenden Ansatz aufgriffen. Dafür bin ich dankbar - auch den HeilpraktikerInnen und schließlich auch SchulmedizinerInnen, die ihn über die PatientInnen doch noch aufgriffen. Später entdeckte ich Mahatma Gandhis Erkenntnis:

Wenn Du etwas Neues bringst, wirst Du anfangs ignoriert, dann lächerlich gemacht, schließlich bekämpft - und dann hast Du gewonnen. Bei **Peace Food** wusste ich das schon und konnte diese ersten Phasen der Ablehnung gut annehmen, wusste ich doch, worauf es hinauslief und dann war ich doch positiv überrascht, wie breit und weitreichend die Anerkennung ausfiel und wie lange sie anhält. Die *Peace Food*-Welle ist direkt in einen neuen Lebensstil übergegangen.



Heilsame Tugenden - die natürliche Ergänzung zum Schattenprinzip

Lange nach dem **Schattenprinzip** widmete ich mich dem Gegenpol der **Heilsamen Tugenden**. Ist der Schatten geklärt, wird die Besinnung auf die guten Seiten der 12 Lebensprinzipien umso beglückender und angenehmer.

Inzwischen ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen, wie heilsam es ist, das Gute mit entsprechend gutem Gewissen zu tun. Besonders eingedenk der Schattenseiten, öffnet sich hier ein wundervoller Weg ins Licht.

Tatsächlich haben mir die Monate des Schreibens an den Tugenden auch viel mehr Freude bereitet, als das Eintauchen ins *Schattenprinzip*. Die eigenen Schatten zu durchleuchten und die Stärken zu genießen und auszubauen ist eine



wunderbare Kombination und ein himmlischer Weg aus der Ver- in die Entwicklung und Verwirklichung.

FILME IN MEINEM LEBEN UND DARÜBER

-

Tatsächlich gibt es einen Film auf Hollywood-Niveau über meine Arbeit, nämlich ***Die Schicksalsgesetze – auf der Suche nach dem Masterplan***. Ein befreundeter Kursteilnehmer hat hier viel Geld in die Hand genommen, um dieses entscheidende Grundthema auf ungewohnt hohem Niveau vielen Menschen nahe zu bringen. Wir sind dafür bis nach Ägypten zu den Wurzeln westlicher spiritueller Lebensphilosophie gereist, und ich durfte Erfahrungen machen, etwa wie schwer es ist, selbst eigene Texte wie ein Schauspieler zu sprechen. Für die Stimme des Sprechers hatte ich die Wahl zwischen den Synchron-Stimmen bekannter Hollywood-Größen und entschied mich für die von Robert de Niro. Die Premiere im ausverkauften Abaton-Kino in Hamburg brachte mir dann den Unterschied zwischen einer ausgebildeten und meiner Stimme sehr deutlich zu Bewusstsein. Den Film habe ich als Geschenk empfunden, und das ist er tatsächlich und in mehrfacher Hinsicht.

Mit ***Ruediger Dahlke – ein Leben für die Gesundheit*** hat Thomas Schmelzer schon vor einigen Jahren für Mystica-TV eine ausführliche Film-Biographie (zwei DVDs) über meine Arbeit gedreht. Ich konnte darin viele mir wichtige Themen ausführlich und an den schönsten Plätzen von TamanGa, unserem Lebensgarten in der Südsteiermark, darstellen. Der Film verdeutlicht meine inhaltlichen Schwerpunkte, zeigt aber auch mein Engagement für einen naturnahen Lebensstil, der uns nahebringt, wie sehr wir Gäste von Mutter Erde sind und uns besser auch so verhielten.

Der Fasten-Film ***Körper – Tempel der Seele***, den Michael Stenzel über den gleichnamigen Fasten-Kurs gedreht hat, zeigt die von mir vermittelte Art des Fastens,

wie auch dessen Spielregeln. Wer Fasten bisher nur aus Büchern und online erlebt hat, dem bietet er eine gute Möglichkeit, TamanGa und mich näher kennen zu lernen.

Der Film **Salutogenese** mit Gerald Hüther und mir lässt an einem denkwürdigen Abendseminar teilnehmen, das uns beiden spürbar Freude gemacht und viele inspiriert hat.

WACHSENDE KREISE

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise Jahrtausende lang;
und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein großer Gesang.
Rainer Maria Rilke, 1899

Die Idee für eine Online-Plattform ist alt, auch wenn Name und Internet-Auftritt **Dahlke4you** gerade erst von (m)einem engagierten Internet-Team aus der Taufe gehoben wurden. Bei mir reicht er Jahrzehnte bis zum Wunsch zurück, einem inneren Kreis von Interessierten meine Arbeit näher zu bringen und sie ins engere Vertrauen zu ziehen. Der Ursprung geht auf die Gedanken und die Schule von Pythagoras zurück. Diese gliederte sich im Wesentlichen in zwei Kreise, einen kleinen Inneren (esoterischen), der sich mit dem Wesen der Dinge beschäftigte, um ihm auf den Grund zu gehen. Hier fand etwa die Beschäftigung mit der Qualität der Zahlen, ihrem Wesen, statt. Der äußere, ungleich größere Kreis, der nichts vom inneren wusste, beschäftigte sich mit den Anwendungen dessen, was im inneren Kreis erforscht und erkannt wurde. So ist der Lehrsatz $a^2 + b^2 = c^2$, den wir in der Schule lernten, eine Anwendung in der Mathematik für den äußeren Kreis.



In ähnlicher Weise ist auch unsere Idee gedacht. Dahlke4you bildet einen vergleichsweise kleinen feinen inneren Kreis, der sich mit Wesen und Essenz der Welt beschäftigt, wo *Schicksalsgesetze*, *Schatten-* und *Lebensprinzipien* die Grundlage bilden. Die Aufzeichnungen meiner neuen Tagesseminare und Themen werden den TeilnehmerInnen vergünstigt vermittelt und wie auch entsprechender Zugang zu vielen Seminare und Ausbildungen.

Es ist schön und eine Ehre, durch die oft hohen Auflagen meiner Bücher auch einen viel größeren, aber auch ungleich unverbindlicheren Kreis von LeserInnen zu haben, der in die Millionen geht. Millionen Bücher in 28 Sprachen und ca. 300 Übersetzungen im Umlauf zu wissen, erfüllt mich mit Hoffnung für ein weltweites Aufkeimen dieser Art ganzheitlicher Medizin. Leider besteht aber zu diesem größten Kreis von meiner Seite kein Kontakt, d. h. ich kann seine Mitglieder von mir aus gar nicht erreichen oder höchstens mit weiteren Büchern und Veröffentlichungen. Da ich meine „Schreibmeditationen“ liebe, werde ich das auch weiter versuchen. Mit diesen vielen Millionen LeserInnen verbindet mich aber nicht einmal dieselbe Sprache, und doch teilen wir das Interesse an derselben Lebensphilosophie und Weltanschauung. So freue ich mich über Webinare in anderen Sprachen –

vermittelt von Younity – um so etwas mehr Nähe zu dieser großen Interessengemeinschaft in anderen Ländern und sogar Kulturen zu bekommen.

So viele von Euch begleiten mich auf **Facebook, Instagram** und **Telegram** oder haben meinen **Newsletter** abonniert - inzwischen sind es über 400 000 – doch ist dies eine eher lose und unverbindliche Verbindung. Wir versorgen Euch mit Mitteilungen und Nachrichten über die „Dahlke-Info“ zu Zeit-Themen und unseren Angeboten. Zeitgleich merke ich, wie viel mehr und intensivere Verbundenheit schon während der 15 monatigen *Younity-Gesundheits-Berater-Ausbildung* nur online entstand, und erst recht durch die in TamanGa im persönlichen Kontakt und online laufende **Integrale Medizin-Ausbildung** oder so praktische Ausbildungen zur **Fasten-BegleiterIn** oder im noch kleineren Kreis beim **Atem- oder Bilder- und Wasser-Therapie-Training**. All die Absolventen dieser Trainings lade ich herzlich ein, über Dahlke4you weiterhin enger mit mir und meinem Team verbunden zu bleiben. Natürlich ist das auch möglich ohne Ausbildungen, wenn der Wunsch besteht, sich untereinander und von mir Rat und Weichenstellungen zu holen.

Und natürlich freue ich mich über alle, die aus den unverbindlichen äußeren und größeren Kreisen allmählich näher rücken in innere Kreise und sogar in deren Mitte, den Golden Circle.

Unsere Ausbildungen

Das Kernstück bildet die Ausbildung **Integrale Medizin** mit seinen Live-Wochen-Seminaren in TamanGa. Wie es der Name ausdrückt, steht die komplette Reihe als Basis meiner Arbeit allen von Herzen gern offen, ebenso wie die entsprechende Online-Variante der **Younity-Ausbildung zum ganzheitlichen Gesundheits-Berater**.

Mit Beispielen vor allem aus dem Gesundheitsbereich, bieten sie die Chance, heimisch und warm zu werden mit den für alle Lebensbereiche wichtigen *Schicksalsgesetzen*. Nur wer die Spielregeln des Lebens kennt und beachtet, kann erfolgreich und sogar glücklich mitspielen. Weiter vermitteln sie den Bezug zu den Lebensprinzipien und beschäftigen sich später mit den von mir bevorzugten

Methoden vom Fasten - über pflanzlich-vollwertige Peace Food – Kost bis zu den „Säulen der Gesundheit“ wie „verbundener Atem“, Bewegung, Entspannungstraining und Umwelt-Bewusstsein. Die fünfte Woche der „Integrale Medizin“-Ausbildung ist der Be-Deutung psychiatrischer Krankheitsbilder gewidmet.

Die Details all meiner Ausbildungen etwa auch der zum/r **Ganzheitlichen ErnährungstrainerIn Vegan nach Peace Food** oder auf dem Gegenpol zur **Fasten-BegleiterIn nach Dr. Ruediger Dahlke** finden sich auf unserer **Homepage**. Darin geht es mir darum, dem immer mehr an Zulauf gewinnenden Fasten, jetzt besonders angeregt durch die wissenschaftliche Bestätigung durch US-Forscher, zu wachsender Verbreitung durch kompetente BeraterInnen zu verhelfen. Diese Ausbildung ist anerkannt und zertifiziert vom „Berufsverband Fasten & Ernährung“.

Die Ausbildung zum/r **TherapeutIn Verbundener Atem** zielt darauf, dieser wahrhaft beflügelnden Methode eine noch breitere Basis zu bauen.

Die **Bilder (und Wasser)-Therapie-Ausbildung** ermöglicht sich selbst und anderen, die Tiefen der Seelen-Bilder-Welten mit ihren großen Chancen zu erschließen (und in die Welt des Seelen-Elementes Wasser richtig einzutauchen und darin heimisch zu werden. Das reicht bis zu unserer Art des Delfin-Schwimmens.)

Wir empfehlen generell, aber speziell den Auszubildenden, sich eine vierwöchige Schattentherapie im *Heilkunde-Zentrum in Johanniskirchen* zu gönnen, was Dir selbst und späteren eigenen KlientInnen sehr zu Gute kommen wird.

UNSER MENSCHLICHES BÜRO

-

Es ist ein Teil des Teams, welches hinter mir steht und für mich und auch für euch, mit den Herausforderungen der Zeit kämpft: wir sind alle infiziert vom „Feld ansteckender Gesundheit“ und bauen an dieser Vision. Dementsprechend werde ich gut, kompetent und stetig unterstützt mit gegenseitiger Achtung,

Wertschätzung und auch Lockerheit, damit unsere intensiven Arbeitstage freundlich und freudig verlaufen.

Unser (Online-)Shop

Vor Ort in TamaGa haben wir ein kleines, feines Geschäft für Seminar- und Privatgäste und Online-Kunden. Von hier aus wird der Versand meiner Bücher über unseren **Heilkundeinstitut Shop** – gern auch signiert - und solcher, für die ich Vorworte und Einführungen verfasst habe, organisiert. Darüber hinaus gibt es hier Nahrungsergänzungs- und andere Hilfsmittel, etwa fürs Fasten, die sich mir persönlich und unseren Gästen bewährt haben. Von mir getestet, werden sie erst nach längeren guten Erfahrungen ins Sortiment aufgenommen.



Das Team vom Heilkundeinstitut Shop in TamaGa

DIE GEOGRAPHISCHEN ZENTREN MEINER ARBEIT

-

Auf den ersten Blick erscheint mir mein Leben oft wie von Homer beschrieben mit Hin- und Rückreise, Ilias und Odyssee. Auf dem Hinweg habe ich für vieles gekämpft und manchen Kreuzzug ausgefochten, der ähnlich daneben ging wie historische Vorbilder. Zum Beispiel habe ich ein Raucherzimmer im Gymnasium erkämpft, obwohl ich nicht rauchte, aber die Lehrer hatten eines und das fand ich ungerecht. Dabei war mir Rauchen immer zuwider.

Im Anfang liegt alles. Als Protestant getauft, was religiös nicht viel bei mir brachte, weil ich nach Aufwachsen in katholischer Dorfgemeinschaft, in der Gymnasialzeit keinen rechten Bezug mehr zur nüchternen Gerichtssaal-Atmosphäre evangelischer Kirchen fand. Mir fehlte der Duft von Weihrauch, die Mystik und das Geheimnis.

Immerhin habe ich aber viel protestiert und als Student gestreikt, unter anderem für Psychologie und Soziologie im Medizin-Studium, was dann in der Praxis völlig im Schatten endete und zu Biomathematik verkam. Aber am meisten und längsten habe ich für eine andere, bessere, weil ganzheitliche psychosomatische Medizin mit spiritueller Perspektive und Ergänzung durch Komplementärmedizin und Naturheilkunde gekämpft und diese auch ein gutes Stück weitergebracht. Mit Eurer Hilfe wiederum, denn meine LeserInnen und PatientInnen stiegen zuerst in die Krankheitsbilder-Deutung ein. Aus dem professionellen Medizin-Bereich gab es anfangs - mit wenigen Ausnahmen - eher Widerstand.

Der Rückweg war, ist und bleibt eine Odyssee, die mich durch alle deutschsprachigen und viele fremdsprachige Länder und sogar Erdteile führte und mir erlaubte, sie dabei kennenzulernen. Auf dem Rückweg ist der Rucksack-Abenteurer in mir bequemer geworden, ließ sich sogar für Kreuzfahrten begeistern, und wenig erschien (mir) auf dem Hinweg unwahrscheinlicher.

Licht und Schattenseiten – am Beispiel Kreuzfahrten

Neben so manchen Kreuzzügen habe ich mich tatsächlich zu Ärzte-Kreuzfahrten überreden lassen. Anfangs mit vielen – wie ich fand – guten Argumenten bekämpft, sind sie mir allmählich lieb geworden. Auch beim Reisen sind immer zwei Seiten zu bedenken, natürlich belasten die meisten die Umwelt. Auch die Einzelreisen sich durchschnorrender Hippies haben die nepalesischen Bauern, deren Gastfreundschaft viele von ihnen gnadenlos ausnutzten, belastet. Kreuzfahrten sind - ohne Zweifel – um-weltfeindlich schon wegen dem Treibstoffverbrauch. Aber sind sie wirklich so schädlich, wie heute oft behauptet?

Gilt nicht auch hier und heute Alexander von Humboldts Satz: die schlimmste Weltanschauung ist die von Leuten, die die Welt nicht angeschaut haben. Ein Typ wie etwa Ex-US-Präsident George W. Bush, der vor seiner Präsidentschaft nie gereist war, hat die Welt schwer beschädigt, den Terrorismus so richtig zur Blüte gebracht - laut Friedensforschung versechsfacht.

Tatsächlich geht in der Fremde und Ferne vielen Menschen mit dem notwendigen Abstand und bei direkter persönlicher Erfahrung so manches Licht auf und die (inneren) Augen (der Einsicht) öffnen sich. Als wir eine Eisbärmutter mit ihren zwei Jungen auf einer Eisscholle sahen, die begeistert fotografiert wurde, musste ich sagen: „Meine Lieben, wir sind so viele Seemeilen vom nächsten Land entfernt, dass die drei dem sicheren Tod entgagentreiben.“ Sofort wandelte sich Begeisterung in Erstarrung, das Klicken der Fotoapparate erstarb, und die Erderwärmung bekam ein ganz anderes beziehungsweise drei Gesichter. Unsere Kreuzfahrten veränderten etwas in Richtung Bewusstseins-Erweiterung.

Natürlich ist es wichtig, bei der Wahl der Reiserouten und Schiffe achtsam zu sein, was wir waren, wenn wir mit äußeren Bildern und inneren Erlebnissen, Wachstum, Entwicklung, Lernen und Bewegung ins Leben brachten.

Entgegen der oft geäußerten Pauschalkritik sind nicht alle Schiffe gleich, werden aber gern in einen Topf geworfen, um dann immer die Werte der größten Dreckschleudern zu verwenden und (Miss-)Stimmung und Schuldgefühle zu verbreiten. Es gibt neue, relativ saubere Schiffe. Nach meinen Erfahrungen schimpfen vor allem Menschen auf Kreuzfahrten, die oft selbst keineswegs umweltfreundlich leben. Mischköstler, die auf Kreuzfahrer schimpfen, sind schlicht und einfach Projektierer. Denn wer (noch) Fleisch isst, ist ein ungleich größerer Umweltsünder als selbst ein vegetarischer Dauerkreuzfahrer. Tatsächlich sind allein die Abgase nur aus der „Tierproduktion“ deutlich schwerwiegender als alle Abgase aller Land-, Luft- und Wasserfahrzeuge zusammengenommen. Wer also noch dermaßen im Glashaus sitzt, braucht keinen Stein zu werfen. Den Splitter im Auge der anderen sehen und den Balken im eigenen übersehen, nennt das die Bibel.

Wenn von 100 überwiegend Ärzten auf unseren Kreuzfahrten nur fünf vegan wurden, war unsere ökologische Bilanz schon sehr positiv. Wenn diese Fünf veganes Leben unter ihren PatientInnen verbreiteten, wird sie noch viel positiver. Wenn es gar 20 und mehr sind, ist das bereits ein enormer Erfolg – nicht nur in gesundheitlicher und humanitärer, sondern auch in ökologischer Hinsicht, und natürlich strebten wir noch viel höhere Umstiegsquoten an und erreichten sie oft auch.

Und noch ein Argument in eigener, ärztlicher Sache: Es ist sehr schwer, von der Pharma-Industrie verwöhnte Ärzte überhaupt zu Fortbildungen zusammenzutrommeln. Sobald sie Ihre Partner auf Bildungsreise mitnehmen können, dafür viele Fortbildungspunkte ergattern, das Ganze noch von der Deutschen Ärztekammer angerechnet wird und obendrein alles von der Steuer absetzbar ist, wird es viel leichter. All das kam bei den Ärzte-Kreuzfahrten zusammen und zog viele an, was das „Feld ansteckender Gesundheit“ über den Weiterverbreitungseffekt der Therapeuten enorm vergrößerte. So lassen sich Felder bauen. Auf diesem Weg bekamen viele PatientInnen viel gesündere und bessere Ärzte, die besser Bescheid wissen über die Medizin und Lebensphilosophie anderer Kulturen, über Meditation und Tai Chi, Ernährung und die Bedeutung von Krankheitsbildern.

Also insofern wir das ganze Unternehmen unter dem Strich in Bilanz und Auswirkung betrachten, weder alte Dreckschleudern an Schiffen noch gefährdete Ziele wählen und viele Ärzte zu einer inspirierenden Gruppe zusammen bekommen, ist die Rechnung unter dem Strich sehr positiv. Natürlich wäre es ökologisch noch viel besser, all die Ärzte in einem einheimischen Bio-Hotel zu diesen Themen zu versammeln. Aber leider waren alle diesbezüglichen Versuche bisher vergeblich. Wer das verändern und verbessern kann, darf mich gern einladen. Ob nochmals auf Kreuzfahrten, lass ich offen. Jedenfalls ist ein typisches Beispiel für das Wirken der Polarität und kann uns das *Schattenprinzip* näherbringen.

Das Heilkunde-Zentrum in Johanniskirchen und sein Team



Ein paar feste Punkte gibt es auch in meinem Leben. Das **Heilkunde-Zentrum in Johanniskirchen**, von Margit, meiner ersten Frau weitergeführt und Zuhause unserer Tochter Naomi, ist da zu nennen. Als Zentrum für Psychotherapie haben Margit und ich es über zwei Jahrzehnte zusammen aufgebaut als Ort ganzheitlicher Therapie, die bis zur spirituellen Dimension der Reinkarnationstherapie reicht. Ihr und unseren damaligen wie heutigen Mitarbeitern der ersten Stunde bin ich dankbar, dass sie diesen Ort mit Liebe und Bewusstheit weiterführen und seit Jahrzehnten Schattentherapie auf höchstem Niveau sicherstellen. Häufig und auch ein bisschen stolz kehre ich an diesen Ort zurück, sehe berührt ausgewachsene Bäume, die ich klein gepflanzt über Jahrzehnte wachsen sah, vor allem aber begeistert mich das seelische Wachstum, das dieser Platz immer noch weiter ermöglicht. Neben der bleibenden Verbundenheit zu unserer Tochter Naomi, meiner ersten Frau und unseren Mitarbeitern hielt ich hier auch gern jedes Jahr ein Seminar und erlebe diesen Ort weiter mit großer Freude.

TamanGa und meine Gegenwart

Der zentrale Teil meines Seminarlebens spielt sich heute in **TamanGa** ab, meinem Zentrum in der Südsteiermark. Es ist sozusagen mein drittes, nachdem ich schon sehr früh mit einer Partnerin auf einer Finca in Ibiza den Grundstein zum kleinen

Zentrum Sakred Mountain legte, das sie später als Yoga-Zentrum weiterführte. Als Flüchtlingskind wurde ich nie wirklich sesshaft und fühle mich auch heute zwar immer mehr mit dieser Welt verbunden und auf ihr zu Hause, aber an keinem festen Ort. So fiel es mir sehr leicht, mich vom ersten Zentrum in Ibiza so früh zu trennen, vom zweiten in Johanniskirchen musste ich mich nie wirklich trennen, da Margit es in meinem Sinne nicht nur weiterleben, sondern aufblühen ließ. Vom dritten in TamanGa, in das ich alles erscriebene und erredete Geld steckte, möchte ich mich arbeitsmäßig nicht mehr trennen. In seiner baulichen Substanz wieder auf- und größtenteils neu gebaut, ist TamanGa der ideale Ort für Fasten-, Detox-, Meditations-, Yoga- und **Lebensphilosophie-Seminare** und energetisch und ökologisch nach letzten Erkenntnissen ausgestattet. Hier gebe ich weiterhin bis zu 14 Wochen Fasten(Wander)-, Detox-, Burnout und Meditations-Seminare im Jahr und arbeite mit Gleichgesinnten und Freunden an der ursprünglichen Idee, einen wundervollen Ort völliger Ernährungs- und Energie-Autarkie zu schaffen durch Selbstversorgung aus eigenem Garten und auf Energie-Ebene. TamanGa ist schon jetzt ein Heilungs-Biotop der sehr besonderen Art, das allein durch sein Dasein ein Feld der Gesundung schafft - für diejenigen, die sich darauf einlassen. In der übrigen Zeit ermöglicht es interessierten Gästen, das pflanzlich-vollwertige Peace Food-Leben zu kosten und der Seele Regeneration zu ermöglichen. Neben diesen Erfahrungen in einem besonderen Garten und einer entsprechenden Küche lässt sich hier das wachsende Feld eines Heilungs-Biotops erleben. Fast unzählige, dieses Muster zwanglos nutzende **Seminare auswärtiger Trainer** prägen den Platz inzwischen mit. Insofern lade ich ReferentInnen, die sich angesprochen fühlen, herzlich ein, hier ihre Seminartage und -wochen anzubieten.

Mein Ziel ist weiter, in TamanGa einen Ort zu schaffen, wo Leben gelingt in einem Sinn, der Freude und sogar Begeisterung auslöst, eng verbunden mit Mutter Natur und im Bewusstsein, Gast auf diesem wundervollen Planeten und in diesem Lebensgarten zu sein.

Persönlich lebe ich schon länger in diesem Gefühl, hier auf Erden Gast zu sein und die Verantwortung für Mutter Erde und ihre Natur mit zu tragen. Wer in

TamanGa ein ähnliches Lebensgefühl entwickelt, macht uns glücklich. Und so lade ich Euch ein, Euch uns zu nähern und an dieser Vision mitzuwirken.

Weiterhin zu reisen und meine oben skizzierte Philosophie zu verbreiten, gibt mir Gelegenheit in der Aktivität, die andere Arbeit nennen, entspannt und frei zu bleiben. Natürlich kehre ich immer wieder gern nach TamanGa und Johanniskirchen zurück und freue mich über das dort schon Erreichte, fühle mich aber im Fluss meiner Aufgabe auch weiterhin unterwegs und vor allem in Zypern meiner neuen Wahlheimat immer noch wohler.

Der Ausdruck Arbeit stimmt für mich nur sehr bedingt, da sie mir dafür viel zu viel Freude bereitet. Nach der Definition von Karl Lagerfeld habe ich noch wenig gearbeitet, sagte er doch: „Wenn es Freude macht, ist es keine Arbeit.“. Wobei ich Arbeit und Leben nicht trenne. Insofern gefällt mir der neue Ausdruck worcation gut und passt mir.

Die Schattenseite ist, dass ich durch mein wenig sesshaftes Leben, vielleicht gerade wegen meiner großen Liebe zu Mutter Erde und Mutter Natur, Vater Staat zutiefst misstrauen lernte. Zur Aussöhnung mit ihm bot mir inzwischen die Schweiz Gelegenheit, wo ich länger leben und oft erleben durfte, wie sich ein Staat auch wie geschmiert statt geschmiert und mit vernünftigen, vergleichsweise niedrigen, dafür aber nachvollziehbaren Steuern, organisieren lässt, ohne Schuldenberge anzuhäufen und dafür mit pünktlichem und verlässlichem öffentlichem Leben und Verkehr. Es ist also möglich - auch auf Staatsebene. Das Rezept ist einfach und nennt sich (Basis-)Demokratie. Nicht wie in Deutschland, wo der vorletzte Präsident kein Problem bei den Eliten, aber ein massives bei der Bevölkerung ortete. Er wünschte sich offenbar eine andere Bevölkerung. Da bleibt mir nur Staunen.

Die Schweiz könnte ein wundervolles Modell für Europa sein, ein Glück, hat sie sich der inzwischen immer mehr im eigenen Schatten versinkenden EU verweigert und lebt uns eine kleine, aber feine, ziemlich optimal funktionierende

Alternative vor. Dort hat man mehr Migranten als sonst irgendwo integriert, aber Integration ist dort eben auch mehr als eine Worthölse. Am Ende wird uns nur Integration übrigbleiben, weshalb ich meine Medizin auch integral nenne. Wir müssen – jede(r) für sich schlussendlich alle Lebensprinzipien integrieren, und das gilt auch für Vater Staat. Mutter Erde hat das ihrer Natur gemäß längst und von Anfang an getan. Sie könnte uns als Vorbild dienen. Ebenso wie die kleine Schweiz unter den Staaten. Nicht grundlos nennt man Staaten, die irgendwo auf der Welt vorbildlich funktionieren, Schweiz. So galt der Libanon lang als Schweiz des mittleren Ostens, solange er gut gedieh und ähnlich war es in Südamerika mit Uruguay und in Mittelamerika Costa Rica.



TamanGa - Heilungsbiotop eingebettet in die sanften
Hügel- der Weinlandschaft Südsteiermark.

Mein Traum im Kleinen in TamanGa ist ein heiles, weil umfassendes heilendes Biotop wachsen zu lassen, das als Beispiel dienen kann für ein naturverbundenes, freundlich-friedliches Zusammenleben von Menschen, Tieren und Pflanzen. Dazu lade ich ganz herzlich ein, diese Vision zu teilen und sie vielleicht sogar zu vollenden - in Euch und um Euch.



Bei den täglichen Bewegungs-Übungen im Garten in TamanGa

MEIN WEITERER PERSÖNLICHER WEG

-

So gern ich in der mir so vorbildlich erscheinenden Schweiz lebte, ist die Wanderung noch nicht zu Ende. Nachdem ich Jahrzehnte in Deutschland viele Steuern zahlte und trotz meiner Kritik an diesem Staat die Hälfte des verdienten Geldes doch lieber ihm als Banken gab, habe ich das auch in Österreich getan. Das ist bis heute so. Aber um TamanGa abzuzahlen, ging ich mit meinen Büchern in die Schweiz und söhnte mich mit dem Thema Staat aus, denn hier funktionierte er im Vergleich geradezu unheimlich gut.

Die erforderlichen 180 Anwesenheits-Tage schaffte ich allerdings bald nicht mehr, in keinem Land, denn dazu bin ich viel zu gern und engagiert in zu vielen Ländern als Gastarbeiter. Auf der Insel der Venus-Aphrodite, Zypern, einem eigenen kleinen Staat, reichen zwei Monate Anwesenheit. Sie gefiel mir mit ihrer Sonne und Kultur so gut, dass ich bald freiwillig mehr als die Hälfte meiner Zeit dort verbrachte und lieber vermehrt online arbeite und schreibe. Die Maßnahmen der später folgenden Pandemie bestätigten diesen Schritt noch.

Ich werde hier in Zypern weiterschreiben, wohl so lange Ihr mich lest und ich kann, und ansonsten auch in Zukunft so frei herumziehen, wie ich mag. Bücher schreibe ich weiter, wie die letzten Jahre auf Zypern, der Kupferinsel, wo die schaumgeborene Venus-Aphrodite einst an Land ging – also mitten im Mittelmeer. Erst traurig die Schweiz verlassend, erlebte ich, wie sich hier alles zum noch Besseren wandelte. Danke auch dafür einem wohlmeinenden Schicksal, das endlich für mich als im Sonnenzeichen Löwe Geborenem das richtige Klima mit über 300 Sonnentagen im Jahr fand.

RÜCKBLICK MIT LACHENDEN AUGEN - auf ein liebevolles Schicksal

Das Schicksal hat mich erst gegen meinen Willen und per Scheidung von Nord- nach Süddeutschland versetzt, wo ich durch den zuerst abgelehnten Stiefvater Sport- und Körperbezug kennen lernen durfte. Als ich das übertrieb, hat es mir mit drei strategischen Knochenbrüchen eine angestrebte Sportkarriere vermässelt, und mich zurück in die Arzt-Richtung gelenkt, wofür ich heute noch dankbar bin. Die vom damaligen Vizekanzler Riegler persönlich geschenkte österreichische Staatsbürgerschaft haben mir die Deutschen Behörden so übelgenommen, dass sie mir, als ich mich entschied, den österreichischen Pass zu behalten, den deutschen abnahmen. So kam ich nach Österreich, wo schon meine erste Frau herkam, und fand dort den Platz, wo ich viel später TamanGa bauen sollte. Die absurden Bestimmungen der EU führten mich schließlich nach Zypern, auf die sonnige Insel der Liebesgöttin. Vorher hatte ich noch einen Vortrag für eine kleine Firma gehalten, was ich überhaupt nicht mehr wollte. Dort aber traf ich die Frau, von der ich immer geträumt hatte, die mir leicht und liebevoll auf die Liebesinsel folgte und mir seitdem den Weg ebnet und das Leben versüßt.

HILFE ZUR SELBSTHILFE

-

Den Tag vom Abend aus zurückerobern

Moderne Tagesabläufe fallen vielen immer schwerer. Das alte Tagwerk gibt es nicht mehr, und das moderne ist nicht mehr zu schaffen. Der Feierabend ist längst nicht mehr feierlich. Über 70 % der deutschen Angestellten sollen bereits innerlich gekündigt haben. Das ist eine schreckliche Situation für sie, denn ihre Seele weiß um den Betrug. Der Schaden für die Wirtschaft sorgt den Arzt in mir weniger als der an den Seelen so vieler Menschen. Im inneren Widerstand arbeitend, lebt man den Großteil seiner Zeit in Frustration, vergiftet sich damit die Lebensstimmung und vertut seine Lebens-Zeit. Wer am Montag Morgen schon den Abend ersehnt, und eigentlich schon den Freitag und im Januar bereits den Juli, hat längst verloren. Sich so durchs Leben zu mogeln und zu schleppen, heißt in aller Regel keinen Sinn in seinem Tun zu finden. Tatsächlich aber bringen bei Sinnmangel auch weder Feierabende noch Ferien wirklich Freude und Glück. Die Zwei-Drittel-Mehrheit derjenigen, die sich (nur) innerlich zu kündigen trauen, sind bei ihrer ungeliebten Arbeit gesundheitlich von Burn-out bis zu Depressionen bedroht. Tatsächlich ist bei Burnout nicht das Zuviel an Arbeit das Problem, sondern der Mangel an Sinn darin. Menschen, die unglaublich viel arbeiten und schaffen, dabei aber für ihr Anliegen brennen, sind nicht bedroht. Aber selbst an relativ wenig sinnloser Arbeit kann man seelisch ausbrennen und zugrunde gehen, wie auch buchstäblich vor Langeweile sterben im Sinne von Bore-out.

Dem Heer derjenigen, die nur wegen äußerer Zwänge weiter zur Arbeit gehen, werden Vor- und Nachmittag zur (Be-)Last(-ung) und manchmal zur Qual, die vom nur noch so genannten Feierabend kaum gemildert wird. Wäre der Abend immer die Zeit gewesen, wo das Primär-Elend, der Job, ins Sekundär-Elend, das Fernsehen, übergeht, wäre es wohl nie zur Wortschöpfung „Feierabend“ gekommen, sondern eher zu Ausdrücken wie Elendsende oder Abendfrust.

Stundenlanges Ab- und Durchhängen vor dem Fernseher regeneriert nicht, sondern schadet nachweislich unserer Gesundheit und erhöht die Demenz-Wahrscheinlichkeit mit jeder regelmäßig abgesessenen Fernseh-Stunde um 34 %. Solche Abende verheeren zusätzlich die Nacht, indem sie die Seele belasten und den Geist vermüllen.

Wie solche Lebenssituationen und -Tage wandeln?

Da bietet sich vor allem und oft ausschließlich der Abend an, denn da sind die meisten von uns noch relativ frei in ihren Gestaltungs-Möglichkeiten. Allerdings sind wenige Menschen bereit, große Schritte zu wagen und geprägt vom bürgerlichen Mantra „hoffentlich geschieht nichts“. Zum Glück gibt es einen kleinen Schritt, um sich nachhaltig aus dem Dilemma zu befreien. Statt sich einen nichtsagenden und nachweislich schädigenden Fernsehabend anzutun, ist es leicht, bewusst einen guten, die Seele erhebenden Spielfilm auszuwählen. Die Mehrheit hofft während der abendlichen Fernseh-Agonie sowieso darauf und wird meist enttäuscht.

Die Rettung ist die riesige Schatztruhe ausgezeichnete Filme, die sich über Jahrzehnte überreichlich gefüllt hat. Im Bestreben, Beratungen zu vertiefen und zu erweitern, haben Margit, meine erste Frau und ich, wundervolle Filme gesammelt. Mit Roman-Empfehlungen in der Praxis begonnen, habe ich allmählich auf Filme umgestellt, die uns mit ihren verschiedenen Rollen helfen können, unsere eigene besser zu durchschauen. Tatsächlich spielen wir alle Rollen im Leben, und wer sie bewusst erlebt und durchschaut, kommt ungleich besser zurecht und voran.

Auf diese Weise lassen sich Abende zurückerobern und Film für Film und Abend für Abend können wir uns bei guten Spielfilmen tiefer und besser kennen lernen. Wer sich so zum Tagesende, wenn der Abend dämmt, mit Film-Abenteuern beschenkt, wird dem Drehbuch seines eigenen Lebens näher kommen und darin (s)eine Art Masterplan entdecken. Das unterstützt in der persönlichen Sinnfindung und erleichtert die Entrümpelung des Lebens von Überflüssigem.

In *Die Hollywood-Therapie* haben wir über hundert gute Filme inklusive ihrer tieferen Deutungsebenen versammelt, die in den vergangenen Jahrzehnten PatientInnen ermöglichten, ihre Lebenswege zu bereichern und klarer zu erkennen. Filme lassen uns gleichsam probeleben und erfahren, wie schädlich und gefährlich manche Lösungen sind. Die richtigen Deutungen erlauben, Sackgassen zu meiden und aus fremden Fehlern Fehlendes zu lernen, an fremden Enttäuschungen eigene Täuschungen zu durchschauen und sich zu ersparen. Groucho Marx wusste: „Wir leben viel zu kurz, um alle Fehler selber zu machen.“

Wer sich auf dieses Abenteuer einlässt, wird wieder Feierabende erleben und sich über diese feiernd befreien. Wer seine Abende zurückerobert, wandelt sie wieder in jenes Abenteuer, das sie ihm wertvoll und eben teuer sein lässt und als das sie ursprünglichen wohl gemeint waren – wie es - nomen est omen - im Wort mit-schwingt. Während wir unsere Probleme klären, unsere ureigene Rolle finden und das Drehbuch unseres Lebens durchschauen, lernen wir mittels *Hollywood-Therapie* bei guten Filmen nebenbei die Spielregeln des Lebens, die *Schicksals-gesetze*. Und jedes Spiel lässt sich viel leichter spielen und genießen, wenn wir seine Regeln kennen.

Da die Filme im Buch, die keineswegs alle aus Hollywood stammen, nach den Ur- und Lebensprinzipien sortiert sind, lernt man – kinderleicht, spielerisch und ebenfalls nebenbei – sich in der Welt der Archetypen zu orientieren und kommt so den großen Themen Heilung, Vorbeugung und Realisierung seiner Vorsätze näher.

Lernen aber macht glücklich, wie die moderne Glücksforschung belegt. Wer seine Abende – solchermaßen lernend und Horizont-erweiternd – zunehmend glücklicher verbringt, wird nicht nur mit wachsender Freude in die Seelen-Bilder-Welten der Spielfilmbilder eintauchen. Er kann nicht nur Feierabende gewinnen, sondern auch Nächte wundervoll vorbereiten und sie träumend genießen. In ihnen geht es ebenfalls vorrangig um Seelen-Bilder, die so wieder dem bewussten Erleben zugänglich werden und im Gegenzug neue Lebendigkeit schenken. Persönlich erleichtere ich mir den Zugang zu meinen Träumen noch mit Vitamin B 6 aus meiner kleinen roten Wunderpille *Amorex*.

So schenken wir uns Abend für Abend, Film für Film traumhaft traumreiche, wertvolle Nächte. Neben „Feierabend“ bekommt auch der Ausdruck „gute Nacht“ wieder seinen eigentlichen wundervollen Sinn und Klang.

Mit einem unsere Seele erhebenden Abend, welcher natürlich auch Konzerte, Liebes- und andere rauschende Feste und stille Feiern ermöglichen kann, und einer wirklich guten Nacht, erobern wir uns den ganzen weiblichen und halben Teil des Tages und unserer Wirklichkeit zurück – besteht das Leben doch aus lauter Tagen und Nächten. Der Abend ist Ende des archetypisch männlichen Teils und zugleich Anfang des archetypisch weiblichen, also eine ganz entscheidende Übergangszone. Nach dem dritten der *Schicksalsgesetze* liegt schon alles im Anfang – natürlich auch für unsere weibliche Seite. Also nutzen wir doch diese wundervolle Brücke zwischen Tag und Nacht.

Gute Filme und wundervolle Feiern werden insofern zu Brückenbauern und fördern zusätzlich das Loslassen in einem ebenso spannenden wie entspannten und letztlich erfüllenden Abend. Sanftes Hinübergleiten in die weibliche Nacht ist die Folge. Bei den Griechen hieß sie Nyx, bei den Germanen Njörd, immer aber ist sie weiblich und so entscheidend wichtig für unsere Regeneration und damit für Wohlergehen und Lebensglück.

Tägliche Überforderung und Erschöpfung gilt heute als normal und ist eine Kränkung der Seele, die sie nachweislich erkranken lässt. Diese Situation mit einer regenerierenden weiblichen Tageshälfte aus Abenden und Nächten auszugleichen, ist ein Segen für das ganze Leben.

Wer mit einem erfüllten Abend - versunken in Seelenbilder-Welten - sich und seine Seele beschenkt, wird in der folgenden Nacht in seinen Traumbilder-Welten Psychotherapie natürlichster Art und den Morgen wacher und besser (ein-)gestimmt erleben. Das einige Wochen oder Monate zu genießen, kann wundervoll darauf vorbereiten, auch die archetypisch männliche helle Tageshälfte zu erlösen, selbst für diejenigen, die innerlich schon gekündigt hatten.

Morgens ausgeruht und geradezu frisch erwacht, ließe sich Lebensenergie in einem kleinen Spaziergang sammeln in Gestalt der besten Superfoods wie Brennnesseln und Löwenzahn für einen Smoothie, abgerundet mit einem Apfel oder einer Banane für guten Geschmack. Die zweite Smoothie-Hälfte ließe sich für mittags – je nach Figur- und Fitness-Wünschen - mit Avocado und Datteln und mehr oder weniger kalorischen Zutaten auffüllen. Bei Abnehm-Wünschen ist er auch mit Birne und weniger kalorienträchtigen Zutaten zu strecken.

Statt mittags in der Kantine die Aussichten auf den Nachmittag zu ruinieren, könnte ein großer Schluck Smoothie die normalerweise einstündige Mittagspause einläuten, gefolgt von einer kurzen geführten Meditation wie ***Erquickendes Abschalten mittags und abends***. Solchermaßen regeneriert, droht – trotz innerer Kündigung – bereits am folgenden Nachmittag Karrieregefahr, denn wer über doppelt so viel Energie verfügt, gerät fast automatisch auf die Überholspur und zieht an anderen auf der Aufstiegsleiter entspannt vorbei - ganz natürlich und ohne Mobbing.

Nebenbei führt diese ***Tiefenentspannung*** – ähnlich einem Mittagsschlaf, nur tiefer - zu einer Halbierung der Herzinfarkt-Wahrscheinlichkeit. Wer diesem Mittags-Muster ein paar Wochen regelmäßig folgt, wird noch mehr gewinnen. Denn er produziert allmählich nicht nur Alpha-Gehirnwellen der Tiefenentspannung, sondern bald auch Theta-Wellen der Trance, einer Ebene, auf der Geistheiler arbeiten und die tiefer Regeneration Tür und Tor öffnet.

Anschließend ist Zeit für eine weitere Portion des verbliebenen Smoothie und damit reine Lebens- und Lichtenergie. Auf die Dauer fördert solch pflanzlich-vollwertige Kost auch nachweislich Bewegungslust und Verdauung – wie Tierversuche und inzwischen auch Studien mit Menschen bestätigen. Deshalb fällt ein forcierter Spaziergang von einer halben Stunde leicht. Die dadurch erreichte Durchblutungsanregung schließt auch das Gehirn ein und führt zu verblüffend vielen guten Ideen, die man sich mit der Zeit sogar wieder merken kann. Solch bewusster Spaziergang ist auch in der Gruppe möglich und heißt dann neudeutsch Alignment-Walk, was die Veränderungsbereitschaft betont und sich zu einer

gemeinsamen Ideen-Schmiede auswachsen kann. Mit dieser Mittagspause ist der alt(bewährt)e Spruch „Nach dem Essen sollst Du ruhn oder 1000 Schritte tun“ in doppelter Weise umgesetzt, was auf Dauer zu verblüffend schönen Ergebnissen führt. Anschließend ist die dritte letzte Portion Smoothie fällig, die statt Völlegefühl spürbar Lebensenergie liefert und den noch ungewohnten Nachmittags-Energie-Hype zusätzlich fördert.

Statt dem üblichen Dromedar-Muster des Energie-Verlaufs mit einem einzigen Höcker morgens, sind es nun schon zwei, sozusagen die Kamel-Variante mit beeindruckenden Auswirkungen auf Vitalität, Wohlfühl und insofern sogar Karriere. Den Nachmittag musst Du nun nicht mehr überstehen, sondern kannst ihn wundervoll genießen und bestens nutzen. Das wird bald spürbar: wer bewusst ruht, wird innere Ruhe gewinnen, wer geht, bei dem geht etwas, wer läuft, bei dem läuft es und was erst, wenn Du rennst.

Am Abend ist die Tages-Bilanz plötzlich positiv: Du hast Zeit gespart und bist deutlich voran gekommen. Jetzt kannst Du mit der Zeit die Zeit nutzen, ein gutes, idealerweise pflanzlich-vollwertiges Abendessen herzurichten, mit dem Du Dich nicht länger hin-, sondern im Gegenteil auf Dauer aufrichtest, um Dich wie Phönix aus der Asche zu neuen ungeahnten Höhenflügen zu erheben.

Vor dem genussvollen Abendessen, das Dich für einen schönen und erfolgreichen Tag belohnt, könntest Du noch einen weiteren kurzen meditativen Ausflug in die Seelen-Bilder-Welten wagen, der Dir einen feierabendlichen dritten Energie-Hype beschert und das Kamel-Muster in das eines Glücksdrachens verwandelt. Der wird sich allmählich zu Deinem ganz persönlichen Glücksdrachen im Sinne der chinesischen Tradition entwickeln, der ungeahnte Möglichkeiten zu Deiner Selbstverwirklichung entfacht.

Wer das Abendessen mit Genuss zu sich nimmt, dem wird die Feier des Abends, besagter Feierabend, wundervoll gelingen. Du kannst diesen abendlichen Ausflug in Deine Innenwelt auch noch nach dem Essen machen, denn da solltest Du ja sowieso ruhen. Wer dabei auch nach innen horcht, wird mit der Zeit immer besser erspüren, nach welchem Filmthema sich seine Seele gerade sehnt.

Anfangs werden da sicher Filme auftauchen mit ganz persönlichem Bezug, mit der Zeit aber wahrscheinlich auch solche, die kollektive Themen ins Spiel Deines Lebens bringen, etwa die Spielregeln des Lebens oder Schicksalsgesetze. Wer sie verinnerlicht, ist in jedem Fall und Spiel im Vorteil, und für das Spiel des Lebens bemerkenswert gut gerüstet. Das zweite Filmbuch **Die Spielfilm-Therapie** animiert obendrein zu Vorbeugung und kann im bereits eingetretenen Notfall auch Heilung anstoßen.

Leichter, lockerer und entspannter im Leben unterwegs und vieles mit links schaffend, wirst Du die Neigung zu Nachtragen und Beleidigt sein aufgeben. Warum solltest Du Dir diese sinnlose Schlepperei weiter antun und jemandem etwas nachtragen, den Du gar nicht magst? Solcher Unfug wird ganz einfach aufhören. Wenn Du jemandem beleidigt bist, hast Du das Leid. Wofür soll das gut sein? Solch energetische Sackgassen wird Dein mit **Peace Food** besser durchblutetes Gehirn in Zukunft meiden. Gedanken, die Dein Leben nur belasten oder gar vergiften, gehören selbstverständlich auch hierher und bald Deiner Vergangenheit an.

Dich sensibilisierende Ernährung vermeidet nicht nur neuerliche Vergiftung und Verschlackung, sondern fördert auch den Energie- beziehungsweise Blutfluss, den Strom Deiner Lebensenergie. Du kommst gleichsam unter Strom und in den Strom, den Flow der Glücksforscher und spürst das mit der Zeit immer mehr. Dein Gehirn profitiert mit klareren Gedanken davon, Dein entsäuerter Körper mit geschmeidiger fließender Beweglichkeit. Ersteres lässt Dich Fallstricke rascher erkennen und lehrt, Sackgassen, die sowieso nur zu verspäteter Umkehr zwingen, gleich von Anfang an zu meiden. Letzteres spart so viel wertvolle Zeit und ermöglicht ungleich mehr Lebensfluss und -genuss.

Dein Leben besteht aus lauter einzelnen Tagen. Wenn Du anfängst, Deine Tage zu retten, rettest Du langfristig Dein Leben.

Ein Feierabend, der die Seele mit entsprechenden Abenteuern in Seelen-Bilder-Welten beglückt, kann Dein Einstieg in den Umstieg werden. Er garantiert den sanft glückenden Übergang in nah verwandte Traumbilderwelten. Wie

notwendig diese zur Ver- und Aufarbeitung des Tagesgeschehens sind, hat die Schlafforschung bewiesen. Ohne Traumbilder werden wir wahnsinnig. Sie drängen dann offenen Auges ins Tagesbewusstsein, und das Gehirn kann seine Ordnung nicht bewahren. Die kleinen Ausflüge mittags und abends in innere Bilderwelten tun auch dem großen abendlichen Film-Abenteuer gut, lebt es doch in und von ähnlichen Bildern.

Wenn der Abend wieder eine Feier und die Nacht eine gute wird, hast Du Dir den weiblichen Pol des Tages und Lebens gerettet und beste Regeneration sichergestellt. Diese wird – neuerdings als Resilienz - in unserer auch im übertragenen Sinn rotierenden und oft sogar schon überdrehten Welt zum Zauberwort. Wer nicht zu regenerieren lernt, läuft Gefahr, sein Leben zu erleiden und an dieser Welt zu leiden, schließlich zu erkranken und in und an ihr unter zu gehen. Burn- und Bore-out sind Anzeichen dafür. Dass die alten Krankheitsbilder immer früher einsetzen, Gymnasiasten Herzinfarkte erleiden und der alte Altersdiabetes nun bei uns schon Jugendliche und in den USA bereits Kinder einholt, sind Indizien, wie all die neuen Krankheitsbilder und nicht nur die frei erfundenen wie das Binge-Eating-Syndrom, sondern auch solche wie Panik-Attacken.

Wir sollten uns also intensiver und persönlicher mit Regeneration beschäftigen. Sind die weiblichen Teile des Lebens gerettet und wir wieder auf der Seite von Mutter Natur und wissen sie an unserer, wird das auch dem archetypisch männlichen Gegenpol guttun und uns erleichtern, Vater Staat bei seinen dauernden Attacken auf Wohlbefinden und Gesundheit Paroli zu bieten. Diese Tipps habe ich lange erprobt und die mir darin folgten, haben es wohl nie bereut, sondern sich im Gegenteil oft bedankt.

Tipps für ein besseres Leben

Im Anfang liegt alles und Morgenstund ´ hat Gold im Mund, könnte uns überzeugen, einen so wertvollen Teil unseres Tages und Lebens nicht mit Problemzonen-Analysen vor dem Ganzkörperspiegel zu beginnen und gleich zu belasten, sondern mit etwas Wundervollem, Erhebenden wie etwa für mich

(Schreib)Meditation, Tai Chi oder Chi Gong oder was immer Dich persönlich anmacht, im Sinne von anschaltet.

Apropos „Gold im Mund“, wir haben nur einen Mund, aber zwei Ohren, vielleicht sollten wir mehr (zu)hören als reden, zumal Volksmund und Mundart, die Kunst des Mundes, raten: Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. Besonders morgens lohnt es, mehr nach innen zu horchen, statt gleich loszulegen oder gar zu poltern. Diesbezüglich saß ich lange im Glashaus und viel Denken und Schreiben (ver-)führte zu entsprechendem Reden. Diesen Punkt muss ich im Auge behalten - meine frühmorgendlichen Schreib-Meditationen helfen sehr dabei. Hier gilt der für mich schon immer faszinierende Satz von einem meiner Lieblingsautoren, Richard Bach, dem Vater der Möwe Jonathan. In seinem Buch „Illusionen“ schreibt er: Man lehrt am Besten, was man selbst gerade lernt. In diesem Sinne darf ich noch viel lernen, was ja laut moderner Glücksforschung ausgesprochen beglückend ist. So freu ich mich auf weitere glückliche Schreib-Meditationen mit schöner Aussicht. Und ich freue mich, wenn Ihr weiter mit von der Partie seid und mir dabei auf die Finger schaut, beziehungsweise auf das, was sie am Keyboard für Euch anrichten.

KLEINE GEHEIMNISSE MIT GROSSEM EFFEKT

-

Ich nutze meine Erfahrungen aus guten 40 Arzt-Jahren und gebe sie mit Freude weiter: oft sind es einfache Dinge, die so wichtig und nachhaltig wirken. Hier also ein paar kleine Tipps, die schon so viel bewirkten und weiterbewegen können. Sie erlauben Dir zu wachsen – sogar über Dich hinaus – so einfach und erhebend:

1. Zeitweise nichts essen, nichts komplizieren, viel gutes Wasser trinken und viel fühlen = Fasten
2. Anschließend: nichts Gefährliches, Schädliches und Giftiges essen = Peace-Food
3. Pausen einlegen bei allem: Beim Essen = Fasten; beim Arbeiten alle 90 Minuten = Regenerieren
4. Eins drauf setzen - das Beste aus sich herausholen: sich von der kleinen roten Pille helfen lassen
5. Dich selbst beschenken: mit einem freien Tag pro Woche, einem Wochenende im Monat, einer Woche pro Jahreszeit, einem Mond im Jahr, einem Jahr pro Lebenshälfte
6. Für Balance und Gleichgewicht sorgen: morgens auf einem Fuß stehen beim Waschen und Deine Welt ins Gleichgewicht bringen
7. Für alles unter 3 Stockwerken keinen Lift mehr benutzen mit dem Ergebnis: Individualgewicht und Fitness mit der Zeit
8. Nie länger als 90 Minuten sitzen, dann:
 - a) Bewusstseinsgymnastik, zum Beispiel mit der einen Hand eine liegende, mit der anderen eine stehende 8 in die Luft malen

- b) Chi Gong-Übung: Geben und Nehmen – aus der Namasté- oder katholischen Gebetshaltung weite ausholende Kreise nach oben, dann nach unten
- c) ein paar Minuten Jonglieren – immer neue Varianten: Jonglieren.de

9. Qualität gegenüber Quantität bevorzugen: bei der Arbeit, beim Geld, der Zeit, bei der Liebe, beim Essen, in der Partnerschaft und überhaupt

10. Kleine Geheimnisse:

Süße des Lebens einlassen: Eryfly statt Zucker, Liebesfeste statt Diskussionen. Oft Gehen, dann geht etwas, hin und wieder Laufen, dann läuft etwas. Immer mal wieder rennen, dann rennt etwas im Leben.

Mittlere Geheimnisse:

Für genug Kokosöl, Serotonin, Dopamin + gutes Wasser sorgen, ohne Sorge. Weniger ist mehr: beim Essen, Fernsehen, Reden; seltener, dafür besser Essen als oft = Kurzzeit-Fasten > Wachstumshormon HGH

Nur noch durch die Nase atmen!

Sich täglich morgens bürsten, statt sich später abbürsten lassen!

Große Geheimnisse:

Ernährungsumstellung auf pflanzlich-vollwertig, „Ölwechsel“: hochwertige pflanzliche Öle wie Oliven und Kokosöl und alles läuft geschmiert, Versuch mit Gluten-Freiheit, zweimal pro Jahr fasten: Frühjahrs- und Herbst-Kur

Entscheidende Geheimnisse:

Spielregeln lernen, so früh wie möglich: **Schicksalsgesetze**

Energie-Sparpolitik von Hirn- auf Umweltebene verlagern: Ganzes Hirn statt nur 10 % nutzen. Wofür haben wir 100 %? Die Neuroplastizität nutzen! - die Erde vor uns schützen und uns auf ihr.

Die Themen *Motivation* und *Ausreden* so früh wie möglich klären: Nur wenn erstere letztere überwiegt, geht etwas (weiter). Was sind Deine Lieblings-Ausreden, die Dein Leben be- und verhindern? Was Deine Motive, Bilder, Träume und Visionen?

ANDEREN HELFEN

-

Projekte weiter draußen

Menschen – Tieren – Pflanzen helfen

Gern würde ich **TamanGa** zu einem Ort weiter entwickeln, von dem Impulse auch darüber hinausgehen in eine Welt, die sich „gutwärts“ entwickelt. Wer will, kann auch für diese Tendenz Indizien finden, aber zugegebenermaßen scheinen im Moment noch die Schattenaspekte zu überwiegen und sogar zu wachsen. Die Welt braucht Heilungs-Biotope und Orte der Versöhnung zwischen uns und Mutter Erde und all ihren fühlenden Wesen. Wir sind glücklich, Menschen zu uns einzuladen, die an etwas Neuem, Besserem – unter Beachtung des Schattenprinzips – mitbauen wollen und können. Menschen vielleicht, die schon einiges hinter sich haben und denen es reicht, in des Wortes Doppelsinn, mit dem Stress, dem Ruhm und Run nach Geld, die bereit sind für Neues, und sich das leisten und noch etwas leisten wollen. Dieses Gefühl ist wundervoll und ich bin froh, es sowohl bei Yunity, meinem Online-Partner, als auch bei **Dahlke4you**, dem inneren Kreis meiner Arbeit, und in TamanGa zu erleben.

Green Ethiopia

Green Ethiopia verwirklicht - wie beschrieben - mit Schweizer *Zuverlässigkeit* die Begrünung seit Jahrzehnten verdorrender Landschaften in Äthiopien. Ein Schweizer Franken oder Euro kann dort einiges bewirken. Die Auswirkungen sind schon spürbar, das Klima verändert sich dort bereits - auch auf menschlicher Ebene, weil die Einheimischen Vertrauen zu dieser Art privater Entwicklungshilfe fassen. Aber auch am Himmel, weil durch die erfolgreiche Begrünung der Regen zurückgekehrt ist und Gemüse wachsen lässt, wo schon lange keines mehr wuchs. Die Kinder kommen zunehmend in die Schule wie der Regen auf die Erde. So hat diese Generation schon ein ungleich besseres Auskommen und Leben

und für die Zukunft ist gesorgt mit einer Generation, die mehr Verständnis hat und die Bäume beschützen wird.

Es ist mir und vielleicht Euch Genugtuung, dass für jedes Buch *Die Hollywood-Therapie* und *Die Spielfilm-Therapie* dort ein Baum wachsen wird.

Zukunft für Kinder (ZuKi)

Mit *ZuKi (Zukunft für Kinder)* unterstütze ich gern ein ebenfalls privates Projekt der Kinder-Hilfe in Kalkutta und zunehmend Indien, wo mit unserem vergleichsweise geringen Einsatz Kindern, die das bitter nötig haben, auf die Sprünge geholfen wird bezüglich eines Nestes und einer zukunftssträchtigen Ausbildung. Straßenkindern zu einer menschenwürdigen Zukunft zu verhelfen, ist bei Weitem nicht nur für sie beglückend. Das auch von anderen Organisationen angebotene „Patenmodell“ - man bezahlt für „sein“ Kind Kost und Logis und die Ausbildung - ist hier sehr viel kommunikationsfreundlicher. Es ermuntert persönliche Kontakte von Briefen bis zu Besuchen.

Auch bezüglich dieser Projekte setze ich auf eine Trilogie. Nach den kleinen Menschen in Indien und jungen Bäumen in Äthiopien, stehe ich gern auch für Tiere und ihr Lebensrecht ein als unsere jüngeren Schwestern und Brüder, wie Manfred Kyber sie liebevoll nannte. Obwohl nicht katholisch getauft, ist nicht zufällig Franziskus mein Lieblings-Heiliger. Ein anderer Aspekt dieses Engagements ist mein Eintreten für das wachsende Peacefood-Feld, ein weiterer meine Verehrung für Albert Schweitzer und sein Motto *Ehrfurcht vor dem Leben*.

Die Jungen und die Alten bedürfen besonders unserer Fürsorge und Hilfe, weil sie in unseren Monopoly-Gesellschaften in der Verwaltung von Vater Staat unter der Fuchtel der Geld-Welt-Religion am meisten leiden und sich am wenigsten selbst helfen und oft nicht einmal wehren können.

Wir helfen uns selbst, wenn wir anderen helfen, getreu dem ersten der christlichen Meta-Sätze: *Liebe deinen Nächsten wie Dich selbst*. Wir sollen und dürfen demnach ausdrücklich bei uns selbst anfangen, um dann dem Nächsten gerecht

werden zu können. Wer sich liebt, bekommt dadurch die Fähigkeit, auch seine Nächsten zu lieben und sogar die Feinde.

Ich erinnere noch gut, wie plötzlich und unerwartet eine kleine rotbackige Tibeterin in Johanniskirchen vor der Tür stand, der wir, meine erste Frau und ich sowie eine Mitarbeiterin, das Medizinstudium in Nepal bezahlt hatten. Sie hatte es abgeschlossen, sich das Geld für den Flug bereits als Ärztin verdient und den langen Weg vom Dach der Welt nach Niederbayern auf sich genommen, um uns ihren Dank in Gestalt tibetischer Heiltees zu übermitteln. Solche Momente sind zeitlos und unbezahlbar und diese Welt ist voller Chancen und Projekte.

TEILEN IN DER NEUEN ZEIT UND ZUKÜNFTIGE SCHATTEN

-

Tatsächlich ist – in meinen Augen – Teilen eines der Zauberworte unserer Zukunft, wenn wir denn eine haben (wollen). Wir werden den gemeinsam erarbeiteten Reichtum teilen müssen, sonst wird er großen Unfrieden stiften, einfach weil Automatisierung und rapide wachsende IT-Möglichkeiten in naher Zukunft Millionen Arbeitsplätze wegrationalisieren. Heute wird schon finanziell bestraft, wer sein Bahnticket am Schalter kauft, an den Supermarktkassen erwarten uns schon jetzt vereinzelt Automaten und sie werden bald übernehmen und Kassiererinnen ersetzen, so wie sie schon beim Einchecken ins Flugzeug Bodenstewards ersetzen. Reisende meines Alters, die diese Schritte nicht mitvollzogen haben, stehen da schon jetzt ziemlich hilflos da(neben). Der Tesla meines Freundes parkt sich alleine ein, während er ins Hotel eincheckt. Da braucht es keine Hotelangestellten mehr. Die meisten Flugzeugabstürze gehen offenbar inzwischen auf Pilotenfehler zurück. Diese Fehlerquelle wird wohl bald ausgemustert. Warum sollten dann noch S- und andere Bahnen von Menschen gefahren und die Karten der Reisenden von Kontrolleuren kontrolliert werden? Alle werden irgendwann „gechipped“ sein zur Registrierung der Fahrt-, aber auch der Einkaufskosten im Supermarkt und zu unserer ständigen Überwachung und

Kontrolle. Da werden, ähnlich wie bei der längst geplanten Bargeld-Abschaffung, einige Widerstand leisten, aber viel weniger als das jetzt glauben. Wenn es zwei Gruppen von Menschen gibt, diejenigen, die nie mehr irgendwo anstehen und diejenigen, die überall endlos anstehen und sich schikanieren lassen müssen, wird die Ver-Chippung der Bevölkerung Fahrt aufnehmen wie bei reisenden Hunden schon geschehen.

Das alles lässt sich noch endlos so weiter als großes Elend beschreiben. Es hat aber wie alles, auch eine andere, ungleich lichtere Seite. Wir werden dann selbstverständlich ein bedingungsloses Grundeinkommen haben und das wird natürlich bestens funktionieren wie bei allen bisherigen Erprobungen – und es wird hoffentlich nicht von Klaus Schwabs Gnaden sein. Es klappt ja bereits jetzt und seit Jahrzehnten millionenfach - etwa bei Pensionen und Renten. Ist das etwa kein Grundeinkommen, für das man nichts mehr tun muss, weil man schon genug getan hat?

Damit könnten schon jetzt ältere Mitbürger endlich tun, was sie schon immer wollten und anfangen, ihr Leben zu genießen und (endlich) mit Sinn zu füllen, auf dass es ein erfülltes wird und das Beste zum Schluss kommt. So habe ich es mit Lust und Liebe und aus Eigenbetroffenheit in ***Das Alter als Geschenk*** und ***Gesund und glücklich älter*** werden beschrieben. Zu gern würde ich nicht nur uns Alte, sondern genauso gern Euch Junge dazu anregen, das ganze Leben möglichst früh als Geschenk zu betrachten und dankbar an-, wahr- und wichtig zu nehmen. Wo nachhaltige Demenz-Vorbeugung schon in der Jugend beginnt, ist das Leben davor so gut wie gerettet. Denn dann wird das Innere Kind früh daran beteiligt und gesunde Ernährung für Vitalität und gute Ideen sorgen, ganz sorgenfrei oder frei nach Mark Twain, der sinngemäß sagte: es gibt unendlich viele Sorgen, aber die meisten treten nie ein.

SCHÖNE AUSSICHTEN

-

Wir müssten auf dem Boden eines bedingungslosen Grundeinkommens nur noch tun, was uns auch innerlich berührt, uns Anliegen, Aufgabe und Berufung ist und obendrein Freude macht - was für himmlische Aussichten für so viele! Und natürlich ist es auch bei solchen Perspektiven immer notwendig, nicht nur die Spielregeln der *Schicksalsgesetze*, sondern auch das *Schattenprinzip* im Auge zu behalten denn selbstverständlich geht es nicht um herablassendes Zuteilen, wie im „Great Reset“ angedroht, aber auch nicht um bewusstloses Schnorren und Selbstbedienung.

Wir werden auf diesem anspruchsvollen Weg langfristig das archetypisch männliche Konkurrenz-Prinzip des Gegeneinanders durch das archetypisch weibliche Prinzip des Miteinanders und des Teilens ersetzen und kurzfristig erstmal wohl ergänzen müssen. Die sich schon abzeichnende sharing Economy ist da nur eine Vorstufe, ein Übungsfeld gleichsam, das wir dankbar aufgreifen könnten. Es zeigt wie bei meinen Online-Frühjahrs- und Herbst-Kuren schon die Perspektiven mit verblüffenden Win-win-win-Situationen auf.

Im kleinen Buch ***Die Liste vor der Kiste*** habe ich das schon mal an Ferienhäusern und -villen durchgespielt. Warum nicht unsere Wohnungen mehr und öfter teilen wie es Airbnb anklingen lässt? Früher haben wir das nur mit Freunden gemacht, und ich habe das immer gern getan. Fremde sind tatsächlich oft Freunde, die wir nur noch nicht kennen.

Meine eigene Lebens-Situation hat mir das sehr klar und deutlich vor Augen geführt. Ich bin schon längst auch bei mir selbst in Häusern, die ich selbst gebaut beziehungsweise finanziert habe, aber wo mir die Zeit zum Wohnen fehlt, nur noch zu Gast - wie wir alle auf dieser Erde. In „meinen“ Seminar-Hotels wie dem „Garden“ bekomme ich jeweils für eine Woche dasselbe Zimmer. Ich ziehe da aus und ein und kann mich ständig in einem aufgeräumten, mir vertrauten Zimmer wohl fühlen. Mir werden sehr viel Arbeit und Verantwortung abgenommen, die ich

gern delegiere. Meinem zugegebenermaßen arroganten, im Alter aber immer bewährteren Motto, alles was auch andere können, an sie zu delegieren und nur noch zu tun, was vor allem ich kann, verdanke ich viel: Das Staunen, was andere so alles können, und das Erleben, was das bringt, was vor allem ich kann. Udo Lindenberg in Hamburg und lange vor ihm Hazy Osterwald in St. Moritz haben das schon seit Jahrzehnten getan. Nicht nur wohnen, sondern auch leben zu Gast im Hotel. Ich erlebe das auch bei Freunden so, wo ich mich als Gast wohl fühle und verhalte als sei ihr Haus auch meines, und zwar im Hinblick auf Achtsamkeit. Ich bemühe mich dann besonders, meinen Beitrag zu leisten und etwa zu helfen, wo nötig und möglich. Wenn eine Hand die andere wäscht, haben wir alle saubere Hände. Auf See-reisen können wir das üben und zugleich genießen. Wir beziehen eine kleine, aber feine Kabine für ein, zwei Wochen und werden darin auf Hotel-Niveau umsorgt. Und diese Wohnung ist obendrein in Bewegung und lässt uns fast jeden Morgen in einem neuen, interessanten und oft sogar spannenden Hafen erwachen. Wir lernen an Land jeden Tag neue Menschen und Lebensstile kennen, aber auch in der schwimmenden Stadt auf dem Schiff. Dort ist eine Art Chip-Karten-System längst erprobt wie in den meisten Ferien-Clubs. Man zahlt über seine Karte, die einen ausweist, Zugänge verschafft und Türen öffnet.

In TamanGa arbeite ich häufig zwei, drei oder mehr Wochen hintereinander und beziehe eine kleine, feine Referenten-Wohnung. Die muss ich nach spätestens drei (Fasten-)Wochen wieder (auf-)räumen und das tut uns, mir und meinem noch immer entwicklungsfähigen Sinn für Letzteres gut. Es können sich keine unbearbeiteten Bücher und Papiere mehr stapeln, denn meist ist längstens nach 14 Tagen Schluss, und ich verlasse die Wohnung. Ich fühle mich von dieser Situation geradezu positiv erzogen, und es wirkt sich bereits auf die Zeiten positiv aus, wo ich in Zypern lange „frei“ bin und wirklich wohne. Ich gewöhne mich langsam aber sicher daran, mehr Ordnung zu halten, weil ich überall tatsächlich nur Gast bin für meist überschaubare Zeit.

Was hier so ausführlich am Beispiel des Wohnens verdeutlicht wurde, gilt natürlich auch für Autos und Verkehr. Seit langem bin ich ohne persönliches Auto besser unterwegs und siehe da, es geht und obendrein viel besser. Mit Bus und

Zügen dauert alles länger, aber stimmt das? Ich kann reisend schauen, lesen und schreiben. Mit dem Flugzeug ginge es schneller, aber doch nicht wirklich, weil in ständigen Kontrollen stehend und wartend so viel Zeit vergeht und verkommt. Im Zug habe ich praktisch immer viel mehr Platz und kann besser arbeiten und meine Blicke noch über die Landschaft schweifen lassen. Nach der beschriebenen Odyssee durch die deutschsprachigen Länder schließlich in der Schweiz angekommen, reiste ich dort privat nur noch „öffentlich“ und optimal, da auf Anschlüsse Verlass ist. Allein im Auto unterwegs – das ist die alte Zeit, mit vielen gemeinsam unterwegs - die neue. Und ganz nach Lust und Laune tausche ich mich mit Mitreisenden aus oder tauche in bezaubernde Stille ein, die Hightech-Kopfhörer mit Noise-cancellation vermitteln. Sie filtern Krach weg und schirmen mich ab, wenn ich das möchte oder lassen mich in Musik eintauchen - selbst in der hektischen Welt von Flughäfen, Bahnhöfen oder Bussen.



Im Auto kann ich am Rücksitz schreiben während Uwe, mein verlässlicher Assistent, uns fährt und gut organisierte Vortragsreisen sicher abwickelt. Er stellt mich immer wieder auf Bühnen ab und sammelt mich anschließend wieder ein.

UNSER WISSEN TEILEN

-

Am wichtigsten aber wird in Zukunft das Teilen des Wissens sein, was mir schon immer Freude bereitet. Das ist unser uraltes Erbe und war der Vorteil unserer Vorfahren, der Cromagnon-Menschen. Sie waren unbelastet von Besitz, der für Nomaden nur Schlepperei bedeutete, und teilten selbstverständlich alles, waren so immer alle auf dem letzten Stand. Die Kooperation in der Gemeinschaft hat enorme Vorteile gegenüber der Konkurrenz in der Vereinzelung.

Bei Ausbildungs-Webinaren mit englisch-sprachigen Freunden konnten wir uns seit Jahren schon gegenseitig sehen. Bei den Live-Calls von Younity oder Dahlke4you sehe ich alle Fragenden und das ist so viel besser zum Beantworten von Fragen. Wir können uns im virtuellen Raum längst über alle Grenzen und Schranken hinweg verbinden – das ist nicht selbstverständlich, sondern ein besonderer Segen, den wir schätzen und nutzen können.

Es ist eine Frage der Zeit und auf großen internationalen Kongressen schon Standard, dass sich beliebig viele Menschen über das Internet vernetzen und ihr Wissen teilen und sich austauschen. Wir kommen so dem Motto der Zukunft „Eine Welt – one world“ immer näher, und das sind in meinen Augen wundervolle Aussichten. Das wird schon jetzt immer günstiger in vieler Hinsicht. Wir müssen nicht mehr physisch reisen und sparen so viele Ressourcen, brauchen weder Hotels noch Tagungszentren zu finanzieren. Kongress-Preise sinken ins bodenlose. Typische Online-Kongresse sind von Anfang an gratis und finanzieren sich – obendrein recht gut - über anschließend verkaufte Video-Pakete.

Über diesen Weg – so meine Vision – könnten wir unter Bewahrung des Bewährten, mit den Mitteln der Moderne unter Beachtung ihrer Schattenseiten – die Zukunft gestalten und alte Traditionen wiederbeleben und neue Felder wie das „ansteckender Gesundheit“ bauen.

Die Tendenz ist klar, beim ersten Online-Fasten haben in Frühjahr und Herbst über 1000 TeilnehmerInnen mitgemacht, 2017 bereits über 7000, 2018 habe ich schon nur im Frühjahr über 6000 Fastende betreut. Tatsächlich sind in diesem Feld aber noch ganz andere Wachstumsraten und -chancen möglich. Zur Eröffnung von dahlke4you.com haben sich schon zur Eröffnung mit der Frühjahrskur 2022 in Zusammenarbeit mit Younity über 18 000 TeilnehmerInnen eingeschrieben.

Was, wenn wir geometrisch wachsen – nach dem allseits bekannten Schneeball-Prinzip und bald Hunderttausende fasten und schließlich Millionen? Wir bekämen eine ganz andere Medizin und natürlich eine ganz andere Gesundheit und Gesellschaft. Das wird noch viel wundervoller, wenn wir es schaffen, den sich natürlich anschließenden Trend zu *pflanzlich*-vollwertiger Kost weiter zu fördern und Millionen Menschen mit Fasten in den Umstieg einsteigen zu einem - nicht nur was die Verdauung körperlicher Nahrung angeht - bewussteren Lebensstil. Wenn wir zu *Peace Food* noch *Mind-Food*, gesunde vollwertige geistige Nahrung integrieren, wachsen unsere Chancen ins heute noch Unglaubliche.

Wir könnten so viel erreichen und unsere Gesellschaft ganz anders ausrichten, die Weichen völlig neu stellen – der Wandel vom herrschenden Gegeneinander zum zukünftigen Miteinander könnte alles wandeln und so Vieles bessern. Insofern kann uns die Pandemie-Krise die Augen öffnen und den Impuls zu Um- und Einkehr schenken. Meine diesbezüglichen Bücher ***Corona als Weckruf*** und ***Mind-Food*** regen hoffentlich nicht nur auf, sondern auch an, diese guten Aussichten zu verwirklichen und uns der Herausforderung zu stellen und uns fördern zu lassen. Dazu lade ich von ganzem Herzen ein.

VISION EINER NEUEN MEDIZIN

-

Ein Neuanfang könnte uns auch meinem Traum einer wirklich neuen Medizin annähern, einer Medizin, die viel näher an den Menschen ist, wo jede Frau (denn mit

ihnen wird es beginnen oder gar nicht anfangen) Kontakt zu ihrer inneren Heilerin, ihrem inneren Arzt findet. Das kann bei regelmäßigem Fasten und einer an die Fastenzeit anschließenden Ernährungsumstellung Richtung *Peace Food* wegen der bewirkten enormen Abwehrstärkung aber eben auch geistig-seelisch Wunder wirken. Wissenschaftlich nachweislich steigert pflanzlich-vollwertige Ernährung bei Tieren und Menschen den Bewegungsdrang und damit auch diese Säule der Gesundheit. Mehr gesunde Bewegung – in körperlicher wie geistig-seelischer Hinsicht – stimuliert wie Fasten und Ernährungsumstellung wieder die Regenerationsfähigkeit und damit auch das Bedürfnis nach tiefer Entspannung, was Erfahrungen mit dem „verbundenen Atem“ nahe legt und andere Formen bewussten Atems und der Meditation.

So wird auch der Wunsch nach mehr Tiefe und Verständnis wachsen und die *Schicksalsgesetze* könnten als Spielregeln des Lebens zu Allgemeingut werden – schon früh in Schule und Kindergarten spielerisch gelehrt. Daraus würde sich zwanglos ein weiteres Krankheits-Verständnis im Sinne von Integration der seelischen Dimension wie in *Krankheit als Symbol* dargestellt ergeben. Bezüglich schon bestehender Krankheitsbilder erkennen dann Betroffene ihre in den Krankheitsbildern verborgenen Lernaufgaben. Neue würden ungleich weniger entstehen, weil die Menschen sich ihren Lernaufgaben stellen und sich mehr mit immunstärkender Kost voller Licht und Frische und damit Lebens-Energie ernähren. Sie ließen sich bewusster fordern von ihrem Schicksal und entsprechend fördern. Einsicht in die *Notwendigkeit* der Krankheitsbilder und Probleme würde allen die Lust am Projizieren nehmen und die Übernahme der Verantwortung fürs eigene und das Leben an sich fördern. Ehrfurcht vor dem Leben könnte wachsen, die Liebe zu Mutter Natur zunehmen und die zum Vater im Himmel vielleicht neu aufkeimen.

Wer sich körperlich und geistig wieder nach Lust und Laune bewegt, wird sich locker und leicht neben den Spielregeln des Lebens auch dessen Urprinzipien zu Gemüte führen und sich so im Rad des eigenen Lebens und des Lebens schlechthin orientieren und zurechtfinden. Er bekommt so alle Chancen zu einem erfüllten Leben wie Christus es uns ans Herz legt.

Die Auswirkungen all dieser Maßnahmen auf uns alle würden sich natürlich bei weitem nicht auf Gesundheit und Medizin beschränken, sondern alle Bereiche der Gesellschaft erreichen und durchdringen. Ungeheure Kapazitäten würden frei und jeder könnte bewusst auf seinen ganz persönlichen Weg gehen. Die Wiederentdeckung der spirituellen Dimension des Lebens würde selbstverständlich und Meditation und Kontemplation dessen feste Bestandteile.



Meine Hoffnung

Ich würde mich riesig freuen, wenn wir uns noch oft begegnen in Büchern und Artikeln, Videos und in Filmen, in Meditationen, aber vor allem auch persönlich, was durch noch so raffinierte Technik nie ganz zu ersetzen ist. Social media können persönlichen Kontakt wie das Reichen der Hand nie ersetzen, aber sie können es wundervoll anbahnen. Wir haben heute so viele Möglichkeiten, lasst sie uns nutzen!

Euer Ruediger

Meine Veröffentlichungen und Adressen

-

Veröffentlichungen und Neuerscheinungen von Ruediger Dahlke

Neuerscheinungen 2022

Angst frisst Seele: Wie wir uns von (ir)realen und geschürten Ängsten befreien • Mind Food: Wie wir unsere mentale Gesundheit gegen Manipulation und Brainwash des Systems stärken (beide Scorpio) • Gesund und glücklich älter werden (Arkana) • Die Spielfilm-Therapie: Was Filme über Krankheit und Heilung verraten (Edition Einblick) • Mein Buch der Selbstheilung: Heilsame Tugenden: In zwölf Schritten zur Heilung des Körpers und zur Entwicklung der Seele (beide GU)

Grundlagenwerke

Die Schicksalsgesetze: Spielregeln fürs Leben, 2009. • Das Schatten-Prinzip: Die Aussöhnung mit unserer verborgenen Seite, 2010. • Die Lebensprinzipien: Wege zu Selbsterkenntnis, Vorbeugung und Heilung (mit Margit Dahlke) 2011 (alle Goldmann-Arkana)

Krankheitsdeutung und Heilung

Corona als Weckruf: Warum wir doch noch zu retten sind. GU, 2021 • Krebs: Wachstum auf Abwegen. 2019 • Wenn wir gegen uns selbst kämpfen: Die seelischen Muster hinter Infektionen, Allergien, Hyperaktivität bis zu Impfproblemen, 2015 • Die Schattenreise ins Licht: Depressionen überwinden. 2014 • Krankheit als Sprache der Seele. 2008 • Krankheit als Weg (mit Thorwald Dethlefsen). 2000 • Frauen-Heil-Kunde (mit M. Dahlke und V. Zahn). 2003 • Krankheit als Sprache der Kinderseele (mit V. Kaesemann). 2010 • Herz(ens)probleme. 2011 • Das Raucherbuch. 2011 • (alle Goldmann Arkana • Verdauungsprobleme (mit R. Hößl). Knaur, 2001 • Seeleninfarkt: Zwischen Burn-out und Bore-out. 2021 (Scorpio)

Weitere Deutungsbücher

Die Hollywood-Therapie. Was Filme über uns verraten (mit Margit Dahlke), Edition Einblick, 2018. • Hör auf gegen die Wand zu laufen. Goldmann, 2017 • Die Spuren der Seele: Was Hand und Fuß über uns verraten (mit R. Fasel). GU, 2010 • Der Körper als Spiegel der Seele, 2009 • Die Psychologie des Geldes. 2011 • Tiere als Spiegel der menschlichen Seele (mit I. Baumgartner). Goldmann, 2016.

Gesundheit und Ernährung

Peace Food, Neuauflage. 2020 • Das große Peace Food-Buch. 2019 • Die Peace Food Keto-Kur. 2018 • Peace Food: Das vegane Gesundheitskochbuch für die ganze Familie. 2021 • Peace Food: das vegane Kochbuch. 2011 • Vegan für Einsteiger. 2014 • Peace Food: vegan einfach schnell. 2015 (alle GU) • Mein Individualgewicht. 2020. • Körper – Geist – Seele – Detox. 2019 • Geheimnis der Lebensenergie. 2015 • Das Lebensenergie-Kochbuch: Vegan und glutenfrei. 2016 (alle Goldman Arkana) • Vegan schlank. 2015, Edition Einblick • Immunbooster vegan. Knaur, 2021 • Richtig essen (E-Book). 2018 • Ganzheitliche Wege zu ansteckender Gesundheit, 2011 • Endlich wieder richtig schlafen. 2014 • Die Notfallapotheke für die Seele. 2009 (beide Goldmann) • Menschliche Medizin. Crotona 2020. • Meine besten Gesundheits-Tipps 2.0. • Schutz von Infektionen (beide Terzium,

2020) • Jetzt einfach Atmen. ZS, 2019 • Die wunderbare Heilkraft des Atmens (mit A. Neumann). Heyne, 2009
• Störfelder und Kraftplätze. Crotona, 2013

Fasten

Das große Buch vom Fasten. Goldmann, 2019 • Kurzzeit-Fasten. Südwest, 2018 • Jetzt einfach Fasten. ZS, 2017
• Fasten-Wandern, Knauer, 2017 • Bewusst Fasten. Urania, 2016 • Das kleine Buch vom Fasten 2011

Krisenbewältigung

Glücklich mit mir selbst. Terzium, 2021 • Das Alter als Geschenk. Goldmann, 2018 • Die Liste vor der Kiste. Terzium, 2014. • Von der großen Verwandlung. Crotona, 2011 • Wie Sex und Liebe sich wieder finden. 2017 (Arkana)

Meditation und Mandalas

Jetzt einfach meditieren. ZS, 2018 • Mandalas der Welt. Goldmann, 2012 • Mandala-Malblock. 1984 • Weisheitsworte der Seele. 2012 • Die Kraft der vier Elemente (mit Bildern von B. Blum). 2011 (beide Crotona)

Roman

Habakuck und Hibbelig. Allegria, 2004

Geführte Meditationen CDs

Downloads

Arkana Audio

Grundlagen

Das Gesetz der Polarität • Das Gesetz der Anziehung • Das Bewusstseinsfeld • Die Lebensprinzipien – 12 CD-Set • Die 4 Elemente • Schattenarbeit

Krankheitsbilder

Allergien • Angstfrei leben • Ärger und Wut • Depression • Die Wege des Weiblichen • Hautprobleme • Herzensprobleme • Kopfschmerzen • Krebs • Leberprobleme • Mein Idealgewicht • Niedriger Blutdruck • Rauchen • Rückenprobleme • Schlafprobleme • Sucht und Suche • Tinnitus und Gehörschäden • Verdauungsprobleme • Vom Stress zur Lebensfreude

Allgemeine Themen

Der innere Arzt • Heilungsrituale • Ganz entspannt • Tiefenentspannung • Energie-Arbeit • Entgiften – Entschlacken – Loslassen • Bewusst fasten • Den Tag beginnen • Lebenskrisen als Entwicklungschance • Partnerbeziehungen • Schwangerschaft und Geburt • Selbstliebe • Selbstheilung • Traumreisen • Mandalas • Naturmeditation • Die Lebensaufgabe finden

Weitere geführte Meditationen und Übungen auf CD

7 Morgenmeditationen • Die Leichtigkeit des Schwebens • Die Psychologie des Geldes (Übungen) • Die Notfallapotheke für die Seele (Übungen) • Die Heilkraft des Verzeihens • Eine Reise nach Innen • Erquickendes Abschalten mittags und abends • Schutzengel-Meditationen

Viel mehr „geführten Meditationen“ zu allem möglichen Lebens-Themen bei Dahlke4you

Hörbücher:

Fasten-Wandern • Körper als Spiegel der Seele • Von der großen Verwandlung • Krankheit als Weg • Die Spuren der Seele: was Hand und Fuß über uns verraten • Krankheit als Chance • Mind-Food • Gesund und glücklich älter werden • Mind-Food.

Filme über Ruediger Dahlke:

Die Schicksalsgesetze: Auf der Suche nach dem Masterplan. Arenico, 2014 • Ruediger Dahlke – ein Leben für die Gesundheit (beide bei: www.heilkundeinstitut.at)

Adressen

Alle Informationen zu Ruediger Dahlkes Seminaren, Ausbildungen und Vorträgen - www.dahlke.at.

TamanGa

Ruediger Dahlkes Lebensgarten, Urlaubsoase und Seminare in der Südsteiermark, (25 Minuten vom Airport Graz), Seminare, Selbsterfahrung und Fasten mit Dr. Ruediger Dahlke und vielen weiteren Veranstaltern oder einfach paradiesischer Urlaub als Privatgast www.tamanga.at,

Für Psychotherapien

Heil-Kunde-Zentrum Johanniskirchen, Schornbach 22, D-84381 Johanniskirchen, <https://www.dahlke.at/therapien>, Tel.: 0049 85 64-819, Fax: 0049 85 64-1429

Webshop Ruediger Dahlke

<https://shop.heilkundeinstitut.at/>

(von Ruediger Dahlke empfohlene Bücher, Filme, Gesundheitsprodukte)

Die neue Internet-Community (seit 2022)

www.dahlke4you.com

Fotos: u.A.: Jens G. Schnabel: www.jgschnabel.com