

KOSTENLOS



LEBENSREFORM

heute

Rundbrief für gesunde Lebensweise

Nr. 17 - 09/2008

Entspannung und Positives Denken



Ist das das Glas halb voll oder halb leer?

Prof. Dr. Astrid Schütz vom Institut für Psychologie der TU Chemnitz beschäftigt sich wissenschaftlich mit Optimismus und Pessimismus.

Foto: Marion Steinebach auf www.idw-online.de

- **Begleitwort**
- **Entspannung und Gesundheit**
- **„Verpackte“ Entspannung**
- **Positives Denken und Gesundheit**
- **Positives Denken: Selbstzweck oder Lebenshilfe?**
- **Buchempfehlungen**

Was will dieser Rundbrief?

Der Titel dieses Rundbriefes

LEBENSREFORM heute

hat natürlich eine Doppelbedeutung:

Zum Einen ist gemeint: der Stand der Lebensreform-Bewegung heute.

Zum Anderen ist es aber auch ein Appell an jeden Einzelnen:

Heute seine Lebensreform zu beginnen, **heute** seine Gewohnheiten zu ändern.

Unser Gesundheitssystem beschäftigt sich nur mit Krankheitsbehandlung.

Es bezeichnet als die vier Säulen der Gesundheit:

- Arzt,
- Krankenhaus,
- Pharmaindustrie
- und Krankenkassen.

Diese vier Säulen haben zwar etwas mit Krankheitsbehandlung zu tun, aber nichts mit dem Aufbau von Gesundheit.

Jedoch wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt.

Deshalb ist es so wichtig, sich mit gesunder Lebensweise zu befassen.

Die vier Säulen der Gesundheit lauten:

- **Ernährung**
(vegetarische Vollwertkost, ohne Genussgifte, mit hohem Rohanteil)
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken.**

Das Wissen um diese Gesundheitssäulen geht alle Menschen an, nicht nur die Alten oder Kranken.

Es ist genauso der Weg der Heilung wie auch der Vorbeugung.

Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit:

Es ist nicht der Weg der Behandlungen, sondern der Weg des Selberhandelns. Alle Menschen haben ein Recht darauf, von diesem Weg zu erfahren.

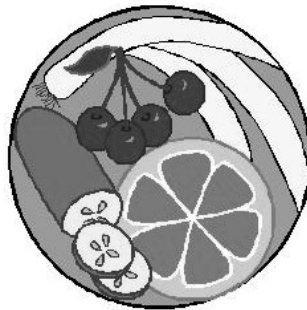
Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

Das Motto Are Waerlands soll auch das Motto dieses Rundbriefes sein:

Für die Größe und Schönheit des Lebens!

Die vier Säulen der Gesundheit

Ernährung



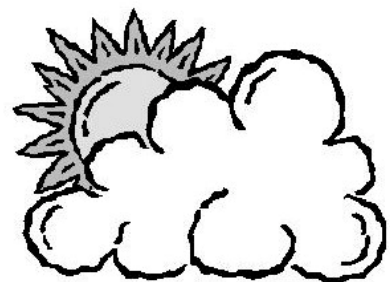
Bewegung



Entspannung



Positives Denken



Begleitwort



Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie halten in Händen das vorletzte Heft von **LEBENSREFORM heute**.

Dieser Rundbrief läuft am Ende des Jahres aus.

Es werden die meisten der Rundbrief-Artikel in einem geplanten Buch verarbeitet.

Ich bitte darum, keine Überweisungen für den Rundbrief mehr vorzunehmen, es sei denn als Spende oder als Unkostenbeitrag für einzelne Hefte.

In diesem Heft soll es um die 3. und 4. Säule der Gesundheit gehen: Entspannung und Positives Denken.

Für viele Menschen bedeutet der Gesundheitsweg sich anzustrengen, sich zu bemühen. Dass aber das Gegenteil, die Entspannung, genau so wichtig ist, wirkt verblüffend.

Doch auch für regelmäßige Entspannung bedarf es der Disziplin.

Entspannung bedarf der Stärke und des Mutes, ganz bei sich zu sein.

Gerade in einer Kultur vielfältiger Möglichkeiten der Ablenkung und der Zerstreuung ist das ebenso schwierig wie wichtig.

Auch die unmittelbare Auswirkung unserer Gedanken auf unsere Gesundheit ist wenig bekannt. Welcher Arzt oder welche Klinik arbeitet bewusst mit der Kraft des Positiven Denkens? Es sind Ausnahmen, und wenn diese Kraft mit einbezogen wird, so gilt es nur als Beigabe zur Therapie, aber nicht als das, was es ist: als die Basis einer jeden Therapie, als die Basis des Weges zur Gesundheit.

In diesem Sinne, herzlichst -

Ihr Sebastian Stranz

Entspannung und Gesundheit



**„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein, sondern von einem jeglichen Wort, das durch den Mund Gottes geht.“
Matthäus 4.4 / 5. Buch Mose 8.3**

Anscheinend trifft das auch für Tiere zu!

Es entspricht einem materialistischen Weltbild zu meinen, die einzige Energiequelle des Menschen seien die Nahrungskalorien. Dabei weiß eigentlich Jeder, dass da noch mehr sein muss, dass es eine Regenerationsquelle gibt, die tief im Menschen selber liegt.

Wer über längere Zeit unausgesetzt ein Leben voller Anspannung und Hektik führt, sei es durch Arbeit oder einen extrovertierten Lebensstil, der gelangt an einen Punkt, wo er sich eingestehen muss:

„Meine Batterien sind verbraucht“.

Und damit meint er nicht einen Mangel an Nahrungskalorien!

Jeder weiß, dass man auch mal an sich denken muss, dass *„eine Kerze nicht immer an beiden Enden brennen kann“* und dass man auch mal *„fünfe grade sein lassen muss“* - dass man sich auch einmal entspannen muss!

Das ist kein Geheimnis. Dennoch gibt sich kaum Einer Rechenschaft darüber, wovon er da überhaupt spricht. Ist es nicht wie mit dem Thema Gesundheit? – Kaum Einer fragt einmal gründlich danach, was Gesundheit überhaupt ist, weil Gesundheit im Allgemeinen bloß als die Abwesenheit von Krankheit definiert wird. So kennt man nur die Krankheiten, Gesundheit bleibt ein Mysterium, ein „Glücksfall“. Aber die Gesundheit mit ihren Voraussetzungen wird selten zum Inhalt eines wissenschaftlichen Studiums.

Ähnlich verfahren wir mit unserer Lebensenergie, wir sind es gewohnt, die Dinge negativ zu definieren. Wenn Einer auf der Arbeit ständig Überstunden macht oder ein wildes Partyleben führt, oder Beides, dann wissen wir ganz genau *„seine Batterien sind bald verbraucht“*. Wir wissen, so kann man nicht lange ungestraft leben. Wir machen uns Gedanken darüber, wie wir diesen Zustand *vermeiden*, in dem die Batterien *verbraucht* sind, aber wir beschäftigen uns nicht damit, wie wir die Batterien *aufladen* - also mit der Frage, was denn Lebensenergie eigentlich ist!

Aber Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. So ist auch Lebensenergie nicht nur die Abwesenheit von Ausschweifung.

Deshalb ist Entspannung nach Ernährung und Bewegung die Dritte Säule der Gesundheit. Entspannung ist nicht bloß ein „Wohlfühlprogramm“ für Gestresste. Entspannung ist eine Lebensgrundlage.

„Wie brachte es das Oberhaupt der Hunzas gegenüber westlichen Besuchern einmal auf den Punkt:

„Für uns ist es völlig klar, dass diejenigen, die es nicht verstehen, die Technik der völligen Entspannung zu praktizieren, einen großen Teil ihrer Energie verschwenden. Diejenigen aber, die fähig sind, sich total zu entspannen, werden mit erhöhter Vitalität und Ausdauer belohnt und werden letztlich mit ihrer Arbeit schneller fertig als Leute, die im Zustand der Spannung oder Überspannung arbeiten.“

(aus der Broschüre *Hunzaland – das Tal der ewigen Jugend* von Dr. Holger Metz / Gesundheits-Forum / 65764 Kelkheim)

Die Chinesen nennen die Lebensenergie im Menschen das *Chi* und die Energiebahnen, die den Menschen durchziehen die *Meridiane*. Die Naturheil-Therapien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zielen darauf, die Blockaden im Fluss des *Chi* zu beheben, so dass es wieder frei den Menschen durchströmen und beleben kann.

Wir meinen, dies sei ein östlicher Ansatz, doch der westliche Geistheiler Bruno Gröning (1906 – 1959) arbeitete völlig unabhängig davon nach derselben Grundidee: Bei ihm hieß die Lebensenergie der „*Heilstrom*“. Aufgrund seiner Sensitivität konnte er genau wahrnehmen, in welchem Bereich des Menschen der Heilstrom gestört war. So konnte er genau die zu erwartenden „*Regelungen*“ voraussagen - also die Beschwerden, die auftreten, wenn der wieder erwachende Heilstrom die Unordnung im Körper behebt, sobald die Blockaden überwunden sind.



Natürlich leben

- Mineralien
- Edelsteine
- Schmuck
- Esoterik
- ...und vieles mehr

I zabela Balcarek
Hölderlinstraße 27
60316 Frankfurt, Nähe Zoo
(auch Versand)
Tel.: 069/49 08 67 54
Mo.-Fre. 11.00 – 18.30
Sa. 10.30 – 15.30

Daher ist eine Regelung immer vorübergehend und das Zeichen der einsetzenden Heilung.

Im Bruno-Gröning-Freundeskreis wird für das Aufnehmen des Heilstromes das „*Einstellen*“ empfohlen, das morgendliche und abendliche Entspannen in aufrechter Sitzhaltung, bei Musik, aufbauenden Texten oder einfach in der Stille.

Dieses bewusste Aufnehmen der Lebensenergie im Zusammenhang mit dem Positiven Denken führt bei vielen Anhängern des Bruno-Gröning-Freundeskreises zu ungeahnten Heilungen, auch von schweren Krankheiten.

Hierbei werden die ersten beiden Säulen der Gesundheit - Ernährung und Bewegung - in den meisten Fällen noch gar nicht berührt.

Dies zeigt, wie elementar die Dritte Säule der Gesundheit, die Entspannung, für sich genommen schon ist. Denn Entspannung ist nichts Anderes als ein bewusstes Aufnehmen der Lebensenergie, nenne man sie Chi oder Prana oder Heilstrom oder Ätherkraft oder Odem oder „ein jegliches Wort, das durch den Mund Gottes geht“. - Ist es nicht egal, welchen Ausdruck man benutzt?

Die meisten Menschen nehmen die Lebensenergie nur als einen Bestandteil eines religiösen Lehrgebäudes wahr, an das man glauben könne oder auch nicht, aber nicht als einen dringend zu beachtenden Bestandteil ihres eigenen Lebens. Daher kommt es zu Erschöpfung und zu Blockaden, sie werden krank. Ein Miteinbeziehen der Lebensenergie in eine bewusste Tagesgestaltung kann die Batterien wieder aufladen und die Blockaden beheben, es kommt zu Heilungen. Dies bezeichnen die Menschen als Wunder. Dabei ist es nur ein Wieder-Einfügen in die göttliche Ordnung. Diese göttliche Ordnung an sich ist das Wunder - dieser ständig verfügbare Zugang zu einer unbegrenzten Quelle der Energie. Ihn zu nutzen oder nicht, ist keine Frage des Glaubens oder eines angenehmen Wellness-Programms, sondern eine Frage der Gesundheit.



Are Waerland

Are Waerland (1876-1955)
finnisch-schwedischer
Lebensreformer

Für die Größe und Schönheit des Lebens

lautet der Wahlspruch
Are Waerlands.

Information, Anmeldung
oder kostenloses Probeheft der
Waerland-Monatshefte für
Gesundheitsvorsorge bei:

Waerland-Bund e.V.
Günter Albert Ulmer
Hauptstr. 16
78609 Tuningen
Tel.: 07464 / 9 87 40

„Verpackte“ Entspannung



Die meisten Menschen erlauben es sich nicht, sich einfach einmal zu entspannen. Sie meinen, dies führe zur Faulheit. Zum Glück gibt es aber heute viele hilfreiche Therapien, die die Entspannung befördern. Sobald es sich um eine Therapie handelt - und natürlich erst recht, wenn sie ärztlich verordnet oder empfohlen wurde - ist es für sie auf einmal ganz natürlich und erlaubt, sich zu entspannen.

So arbeiten sie mit „Chi“-Geräten, mit „Brain-Light“-Geräten, mit „Magnetfeld“-Geräten, sie machen Yoga oder nehmen eine „Reiki“-Behandlung, oftmals verbunden mit harmonischer Musik.

Nach Wochen oder Monaten regelmäßiger Anwendung stellen sich erste Erfolge ein.

Natürlich können alle diese Therapien hilfreich sein. Hier soll nur einmal die Aufmerksamkeit darauf gerichtet werden, was neben der Therapie noch geschieht: Zum ersten Mal, vielleicht in seinem ganzen Leben, erlaubt sich der Mensch zu entspannen.

Es ist grundlegend wichtig für unsere Gesundheit, dass es zehn Minuten am Tag gibt, wo wir NICHT telefonieren, NICHT einem Bus hinterherlaufen, NICHT von Actionfilmen und Fußballspielen erregt werden, NICHT arbeiten oder essen oder sonst irgend etwas Äußeres tun, sondern wo wir einfach mal bei uns selbst sind. Man erlaubt es sich nicht, nicht ständig beschäftigt zu sein, denn man fühlt sich angreifbar oder hat ein schlechtes Gewissen, wenn man einfach mal die Stille sucht.

Deshalb wird es „verpackt“ mit Therapien oder mit Spazierengehen oder mit Angeln oder mit Malen.

Hier ist eine Werbung für etwas, das vollkommen kostenlos ist und das Sie nicht im Laden erwerben können, eine Werbung für

Die suchtfreie Lebensweise

nach den vier Säulen der Gesundheit:



- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Positives Denken

Kontaktadresse:

Ihr eigenes Herz

Es ist zu fragen, ob die Gesundheitserfolge der angesprochenen Therapien wirklich auf den Therapien selber beruhen oder nicht zumindest zum großen Teil auf der Gelegenheit, die sie dem Menschen bieten, sich endlich einmal zu entspannen. Als Befürworter der gesunden Lebensweise werden die gesunden Lebensgewohnheiten als Hauptfaktor für unsere Gesundheit gesehen. Deshalb stellt sich die Frage, ob ein Mensch, der eine regelmäßige Entspannung in seinen Tagesablauf mit einbezieht eine solche Therapie überhaupt noch benötigt. Was bedeutet also „unverpackte“ Entspannung?

Man setzt sich aufrecht auf einen Stuhl, ohne sich anzulehnen. Hierfür setzt man sich auf die Vorderkante oder benutzt ein Keilkissen. Die Hände legt man am besten mit nach oben geöffneten Handflächen auf die Oberschenkel und zieht sie dicht an den Rumpf heran. Man atmet durch die Nase und lässt den Atem einfach fließen, ohne Atemübungen zu machen. Die Gedanken lässt man fließen und beobachtet sie oder rezitiert heilsame Affirmationen wie:

„Die göttliche Heilkraft durchströmt mich. Die göttliche Heilkraft baut mich auf. Ich gelange mehr und mehr in die Harmonie, in mir selber und in der Beziehung zu meinen Mitmenschen...“ Es gibt auch brauchbare CD's mit solchen meditativen Bewusstseinsstützen. Auch sanfte harmonische Musik kann sehr hilfreich sein.

Entspannung bedeutet den Kontakt wiederaufzunehmen mit der Quelle der göttlichen Energie in uns. Deshalb kann das Gebet sehr hilfreich sein. Bestimmte Meditations-„Techniken“ hingegen sind nicht notwendig. Es ist eine verbreitete aber fälschliche Vorstellung, es gäbe eine „Technik“, einen „Trick“, wie wir die Erleuchtung erlangen. Es soll nicht darum gehen, das Gesetz der Natur „auszutricksen“, sondern in das Gesetz der Natur zurückzufinden.

Entspannung ist hierfür eine wichtige Komponente. Zweimal täglich zehn Minuten können bereits umwälzende Prozesse in Gang setzen.

Mit positiven, heilsamen Affirmationen die man in einem entspannten Zustand rezitiert oder hört bewirkt man eine Umprogrammierung sowohl der Seele als auch des Körpers. Und hier geht der Bereich der Entspannung unmittelbar über in den Bereich des Positiven Denkens.



Positives Denken und Gesundheit

Positives Denken ist aufgeführt als die „Vierte Säule der Gesundheit“. Warum?

Gedanken sind Kräfte. Jeder Gedanke trägt in sich einen Impuls zu seiner Verwirklichung. Natürlich wird nicht jeder Gedanke gleich Wirklichkeit, sobald er gedacht wird. Aber der Impuls wird umso stärker, je stärker unsere Überzeugung ist, die diesen Gedanken trägt, bzw. je öfter dieser Gedanke wiederholt wird.

Zum Beispiel wenn jemand ständig sagt *„Mir gelingt nichts, ich komme auf keinen grünen Zweig“*, so wird diesem Menschen tatsächlich nichts gelingen, und er wird auf keinen grünen Zweig kommen. Bevor dieser Mensch Erfolg haben kann, muss er zunächst einmal umdenken. Vielleicht hat er einen guten Freund, der ihn aufbaut, der zu ihm sagt *„Glaube an Dich, Du schaffst es!“*

Wenn der Pessimist diesen Gedanken übernimmt und zum Optimisten wird, kann sehr schnell eine echte Wandlung in seinem Leben einsetzen.

Nicht jeder hat einen solchen guten Freund, und ganz gewiss ist er nicht immer verfügbar. So ist es ganz klar von Vorteil, wenn wir uns selber bewusst machen, wie wir denken und was wir damit bewirken.

Wenn jemand von einem Arzt erfährt *„Sie haben einen tödlichen Virus in sich, Sie haben nur noch sechs Monate zu leben“*, so kann es gut sein, dass dieser Mensch ab diesem Zeitpunkt immer kränker wird und er tatsächlich nach sechs Monaten stirbt - auch wenn gar kein Virus vorhanden war!

Machen wir uns bewusst, welchen Kreislauf diese Botschaft des Arztes in Gang setzt: Der Mensch fühlt zum Beispiel ein Kratzen im Hals und muss husten. Durch diesen sonst harmlosen Vorgang fühlt er sich darin bestätigt, dass er tatsächlich diesen furchtbaren Virus im Körper hat. Eine Angst beschleicht ihn und der Mensch ist sich jetzt ganz sicher, dass auch die nächsten Symptome, die der Arzt vorhergesagt hat, zu den genannten Terminen auftreten werden. Seine dunklen Gedanken rufen das erste Symptom hervor, das wiederum die Gewissheit in ihm bestärkt, wie krank er ist. So werden die Symptome und Beschwerden immer schlimmer bis zum vorhergesagten Tod. Wir sprechen von einer „selbsterfüllenden Prophezeiung“. Das ist schwer zu glauben? Vielleicht könnte es aber eine Erklärung für folgendes Phänomen sein:

„Ärzte-Streik: Gut für unsere Gesundheit!?“

Viele Menschen haben Angst, dass notwendige medizinische Untersuchungen oder ärztliche Behandlungen wegen des aktuellen Ärztestreiks ausfallen. Doch das Gegenteil könnte der Fall sein: Viele Menschen bleiben wegen ausfallender Behandlung gesund oder wenigstens am Leben, sterben zum Beispiel nicht an unerwünschten Arzneimittel-Nebenwirkungen oder Hygiene-Fehlern.

Die Sterbe-Analysen nach Ärztestreiks in anderen Ländern mit hoch entwickelter westlicher Medizin (Israel, Kanada, USA) deuten jedenfalls an, dass die Sterblichkeit während eines Ärztestreiks erheblich zurückgeht.

Streikende Ärzte

= weniger Beerdigungen

Genau dies berichteten beispielsweise Beerdigungsunternehmen bei einem großen Ärztestreik in Israel im Jahre 2000 [1]. Die Zahl der Beerdigungen sank nämlich, so berichtete damals das renommierte Ärzteblatt „British Medical Journal“, während des Streiks um etwa 40 Prozent. Ein ähnlich dramatischer Rückgang hatte sich bereits Anfang der 80er Jahre ereignet, als israelische Ärzte über vier Monate lang die Erfüllung wesentlicher Versorgungs-Aufgaben verweigerten [2, 3].“

Autor: Rainer H. Bubenzer - Top-Fit-Gesund Gesundheitsberatung, Hamburg, 17. März 2006.

Quellen

1. Siegel-Itzkovich J: Doctors' strike in Israel may be good for health. BMJ. 2000 Jun 10;320(7249):1561.
 2. Slater PE, Ever-Hadani P: Mortality in Jerusalem during the 1983 doctor's strike. Lancet. 1983 Dec 3;2(8362):1306.
 3. Steinherz R: Death rates and the 1983 doctors' strike in Israel. Lancet. 1984 Jan 14;1(8368):107.
- (<http://familie.heilpflanzen-welt.de>)

Leider muss dazu gesagt werden, dass oft die Behandlung ein Teil der Krankheitskrise ist. Wird zum Beispiel Krebs diagnostiziert, so wird durch die verordnete Chemotherapie der Körper in einer Weise geschwächt, dass es für jeden Gesunden gefährlich werden könnte. Doch die meisten Symptome, die bei dem Patienten ausbrechen, schiebt er auf seine Krankheit, in der Therapie sieht er dagegen das Unterpand seiner Heilung.

So kann es geschehen, dass er nicht wegen, sondern *trotz* der schulmedizinischen Behandlung gesund wird. Seine Gedanken haben einfach die Behandlung in dem guten Glauben an die Schulmedizin interpretiert „Jetzt wird etwas für mich getan, deshalb habe ich die Chance gesund zu werden“. Sind andererseits keine Medikamente verfügbar, zum Beispiel weil sich der Patient in einer unzugänglichen Bergregion befindet, so setzen die Gedanken ein „Da ich keine Medikamente bekomme, werde ich an meiner Krankheit zugrundegehen“. So wird er an seiner Krankheit zugrundegehen - weil seine Gedanken den Impuls dazu geben. Dabei ist die Behandlung nicht in jedem Fall ein tatsächlicher Heilungsfaktor.

Wenn dem so ist, dass eine bestimmte Behandlung naturwissenschaftlich eine Belastung und keine Rettung für den Körper darstellt, sie aber trotzdem heilt, weil der Patient den Glauben daran hat - welche Kraft hat dann der Glauben OHNE die belastende Behandlung!

Und welche Kraft hat dann der Glauben MIT einer Lebensreform, die dem Körper naturwissenschaftlich das vermittelt, was er zu seinem Aufbau benötigt!

So zeigt es sich, dass in der Schulmedizin oftmals die wahren Glaubensheilungen stattfinden: Denn dort findet Heilung statt, obwohl nicht nur die Krankheit, sondern oftmals auch noch zusätzlich die Behandlung den Körper belastet. Hier heilt der Glaube.

Dies ist plakativ dargestellt. Es geht nicht darum, die Schulmedizin pauschal abzuklassifizieren. Sondern es geht darum, die Kraft der Gedanken als einen Faktor der Heilung aufzuzeigen.

Der unkritische Glaube an die Schulmedizin ist immer noch weit verbreitet. So gibt es oftmals Heilungserfolge, die der Schulmedizin zugeschrieben werden, jedoch auf der Kraft der Gedanken beruhen. Gleiches gilt natürlich nicht selten auch für naturheilkundliche Behandlungen. Nur ist es hier weniger erstaunlich, weil hier die Behandlungen, wenn sie auch nicht heilen, wenigstens in den meisten Fällen den Körper nicht belasten.

In jedem Fall ist es verantwortungslos von einem Heilkundigen, wenn er in seiner Diagnose ein „unheilbar“ ausspricht und der Krankheit Macht einräumt. Natürlich soll ein Arzt die Wahrheit sagen, doch die Wahrheit ist, dass Gedanken Kräfte sind.

Nehmen wir einmal an, einem Patienten wird vom Arzt gesagt
„Ihr Körper trägt eine schwere Krankheitsbelastung in sich.“

Aber wenn Sie Ihr Leben ändern und fortan Ihre Gesundheit aufbauen, so werden Sie die Krankheitskrise überstehen und sich nachher so wohl fühlen wie noch nie zuvor in Ihrem Leben.“ Hier hat der Patient von vornherein eine sehr viel größere Chance auf eine Heilung als bei einem „Unheilbar“ - egal um welche Krankheit es sich handelt.

Unsere Gedanken sind ein eigener Faktor für die Gesundheit - wenn wir ihn bewusst nutzen, so brauchen wir nicht mehr an eine Behandlung zu glauben: Wir glauben an das Selberhandeln in den ersten drei Säulen der Gesundheit: Ernährung, Bewegung, Entspannung: Und wir glauben einfach an den Glauben selber!

Das ist die vierte Säule:
das Positive Denken.

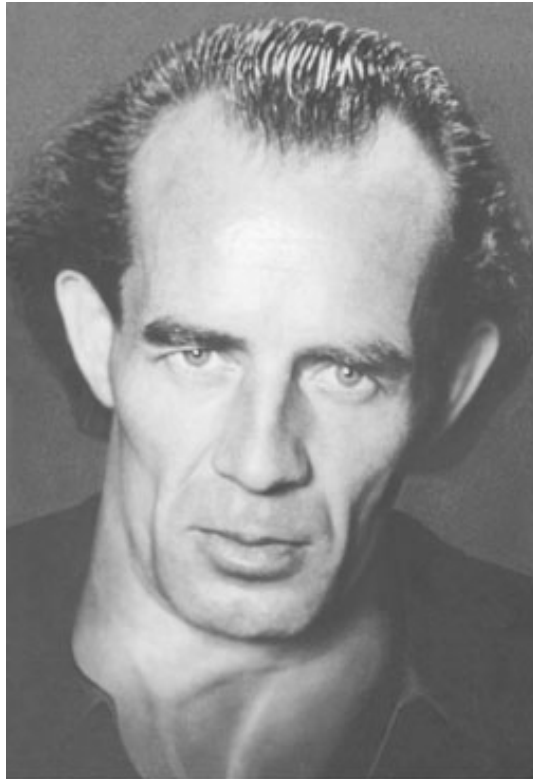


*Deine Gedanken
gestalten dir das Leben,
wie du es lebst.*

Bruno Gröning

Heilung auf geistigem Wege durch die Lehre Bruno Grönings

- medizinisch beweisbar -



Bruno Gröning (1906 - 1959)

Bitte informieren Sie sich genauer auf unseren Internetseiten.
Sollte Ihnen etwas noch zu neu oder ungewöhnlich erscheinen,
prüfen Sie es vorurteilsfrei! Nur so können Sie die Wahrheit erkennen
- gemäß der Empfehlung Bruno Grönings:

"Seien Sie nicht leichtgläubig, überzeugen Sie sich selbst."

www.bruno-groening.org

Hier finden Sie Wissenswertes über Bruno Gröning, seine Lehre, den Bruno Gröning-Freundeskreis, die Medizinisch-Wissenschaftliche-Fachgruppe sowie über 200 Erfolgsberichte. Anschauliche und sachliche Informationen über Bruno Gröning und sein Wirken erfahren Sie auch in dem Dokumentarfilm

"Das Phänomen Bruno Gröning - Auf den Spuren des 'Wunderheilers'".

Kontaktadresse für Interessierte und Hilfesuchende

Dieter Häusler
Haidauer Strasse 6
DE-93107 Thalmassing
Telefon: +49 9453 998626
Fax: +49 9453/996593
E-Mail: info@bruno-groening.org

Positives Denken: Selbstzweck oder Lebenshilfe?

Kapitel aus „Roh macht froh“, Sebastian Stranz, Mauer Verlag, Rottenburg, 2007

Was die Lehre vom Positiven Denken anbelangt, hat sich in den letzten Jahren eine deutliche Trendwende abgezeichnet.

In der Zeitschrift

DER SPIEGEL/Ausgabe 30/2002

erschien ein Artikel unter der Überschrift *"Positiv denken macht krank"*.

Hierin wird beschrieben, dass die Seminarleiter zum Positiven Denken, die in den Neunziger Jahren großen Zulauf hatten, sich heute in einem regelrechten Katzenjammer befinden. Die zwanghafte gute Laune ihrer Angebote kommt heute einfach nicht mehr an.

"Sustainability, zu Deutsch: Nachhaltigkeit, ist der neueste Schrei, auf den Firmen bei der Auswahl der Weiterbildung hören. Oberste Order: Nicht für einen Tag gedopt, sondern für zehn Jahre gebildet." (a.a.O.)

Von Günter Scheich und Klaus Waller erschien auch ein Buch mit dem Titel

*"Positives Denken macht krank. Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen"*²⁰)

Der Psychotherapeut Günter Scheich aus dem westfälischen Oelde führt seit Jahren einen Kampf gegen die selbst ernannten Heilsbringer des Glücks.

'Positiv denken macht auf Dauer krank', sagt Scheich, der eine Lanze für die gelegentlich schlechte Laune brechen will.

'Negiert man nämlich all die negativen Gedanken, die in einem sind, löst das Identifikationskrisen aus, und das Realitätsempfinden geht kaputt.

Folge: Die Frustrationstoleranz sinkt,

man wird depressiv, weil zwangsläufig nicht alle Erwartungen erfüllt werden können.' Später komme mitunter 'noch Zwanghaftigkeit oder Schizophrenie dazu'. Die Zahl von Scheichs Patienten, die in den vergangenen Jahren auf Grund übertrieben positiver Denkdogmen zu ihm kamen, sei sprunghaft gestiegen. 'Der Druck, dazu gehören zu wollen zu der Gruppe der immer Erfolgreichen und immer Gutgelaunten, wächst ständig.'

Trainer, die unter großem Medieninteresse verbreiten würden, nur gut gelaunte Menschen hätten Erfolg, seien gerade wegen der großen Reichweite ihrer Thesen gefährlich, so Scheich: 'Höller arbeitete mit totalitären Methoden, und das Schlimme ist: Er ist ja nicht der Einzige, sondern nur ein kleiner Teil einer gewaltigen Infantilitätsüberflutung, die in den letzten Jahren über uns hereingebrochen ist.'

(SPIEGEL-Artikel, a.a.O.)

Die einseitige Ausrichtung auf materiellen Reichtum und die letztendliche Unwirksamkeit der Methoden deuten an, dass dem üblichen Positiven Denken der sogenannten "Motivations-Gurus" noch Einiges zu einer ganzheitlichen Spiritualität fehlt.

In einer Publikation der Evangelischen Zentralstelle für

Weltanschauungsfragen schreibt der Verhaltenswissenschaftler Hansjörg Hemminger:

"Geradezu krankmachend wirkt Positives Denken, wenn Versagen, Unglück und Leid als von Menschen selbst verschuldet gesehen werden. Dann hat man als erfolgloser oder leidender Mensch die Methode falsch angewandt."

(aus Frankfurter Neue Presse, 17.12.2002)

Doch es ist kein Zufall, dass diese Auffassung in einer Publikation einer konfessionellen Kirche vertreten wird. Denn hierin offenbart sich eben die ganz eigene Auffassung der konfessionellen Kirchen von der christlichen Glaubenslehre, nämlich die Auffassung, dass Heil oder Hölle von Außen auf uns zukämen, dass wir von daher Gott gnädig zu stimmen hätten mit drei Vater-Unsern oder mit regelmäßigem Kirchengang oder mit einer Spende in den Opferstock oder (bei den Katholiken) mit einer Beichte. Diese kindlich-naive Auffassung des Glaubens, vergleichbar mit den Naturreligionen primitiver Völker, widerspricht jedoch einer Aussage aus der Bibel, die gerne unterschlagen wird:

"Irret euch nicht! Gott lässt sich nicht spotten. Denn was der Mensch sät, das wird er ernten." (Galater 6.7)

Diese urchristliche Lehre von Saat und Ernte - analog dem Karma-Gesetz der Buddhisten und Hinduisten oder dem Prinzip von Ursache und Wirkung in der Physik - möchte den Menschen frei und selbstverantwortlich machen. Der Mensch wird vom "Erdulder" ("Patienten") eines bösen Schicksals, der die Götter nach Kräften zu bestechen versucht, zum Erbauer seines Schicksals, zum Gestalter seines Lebens durch die Anwendung der göttlichen Gesetze.

Die Aussage "Was du säst, wirst du ernten" bedeutet auch umgekehrt ausgedrückt "Was du erntest, hast du einmal gesät". Einem Erkrankten diese Einsicht zu vermitteln, erscheint hart und gefühllos. Doch ist es nicht letztendlich bedrückend und deprimierend zu glauben, es wäre ein Zufall, ob man krank wird oder gesund bleibt, und man wäre diesen Zufällen machtlos ausgeliefert? Ist es nicht gerade dieses Gefühl der Machtlosigkeit, das Ängste und Depressionen hervorruft? Und liegt nicht gerade darin eine Chance zu wissen, dass man seine Krankheit selber verursacht hat - nämlich, dass man durch eine Verhaltensänderung ebenso die Macht hat, auch seine Gesundheit wieder herzustellen?

Hierin liegt also nicht der Haken an der üblichen Auffassung vom Positiven Denken. Der Punkt ist die Verdrängung von inneren Impulsen aufgrund einer fanatischen Anwendung, ebenso wie beim Thema "Ausdauersport". Auch das Positive Denken sollte nicht als Leistungssport betrieben werden.

Eine kleine Geschichte:

Zwei Wanderer besteigen einen Berg. Nach einer Weile sagt der Eine "Es wird kalt". Er holt seine Jacke aus dem Rucksack und zieht sie sich an. Der Andere sagt:

"Aber sieh' es doch positiv! Die Sonne scheint so schön, und ich will ihre Strahlen an meine Haut lassen!"

Er lässt seine Jacke im Rucksack, obwohl sich auf seinen Armen eine Gänsehaut zeigt.

Als es steiler wird, sagt der Eine: "Es wird steiler. Ich will eine Rast halten und mich stärken, damit ich Kraft für den Aufstieg habe."

Der Andere sagt:
"Aber sieh' es doch positiv! Jetzt gelangen wir schneller nach oben, und der Gipfel ist nicht mehr fern."
Und marschiert weiter.

Frisch gestärkt nach der Rast wandert der Eine weiter und trifft auf seinen Kameraden, der ausgefroren und ausgehungert auf einem Stein sitzt, weil er keine Kraft mehr hat.

Es ziehen Wolken auf. Da sagt der Eine: "Ich glaube, wir sind etwas erschöpft. Außerdem ziehen Wolken auf. Wir sollten einen Unterschlupf suchen, bis das Unwetter vorüber ist."

Der Andere lächelt weise:

"Du solltest nicht von Erschöpfung sprechen. Sage dir immer 'Die Kraft ist in mir. Die Kraft ist in mir'. Und was für Wolken? Ich sehe keine Wolken!"

Der Erschöpfte erhebt sich von seinem Stein, um seine Wanderung fortzusetzen, während sich der notorische Nörgler einen Unterschlupf sucht.

Nach einem furchtbaren Unwetter mit Blitz und Donner ist die Luft gereinigt, und er setzt seine Wanderung fort. Er findet den Positiv-Denker an einem Abhang vom Weg abgekommen, im Unwetter ausgeglitten und mit gebrochenen Gliedern zwischen den Felsen liegen. Er hat noch die Kraft zu sagen:

"Ist es nicht wunderbar, in der freien Natur zu sterben?" Und stirbt.

Der notorische Nörgler sagt zu sich: "Ich war eigentlich ausgegangen, um den Gipfel zu erreichen", und setzt seine Wanderung fort.

Vielleicht hört sich diese Geschichte übertrieben an, aber es ist dieses Leugnen der Tatsachen, was das übliche Positive Denken so gefährlich macht.

Brian Tracy schreibt in "Das Gewinnerprinzip":

"Das Gesetz der Substitution ist eines der wichtigsten mentalen Gesetze. Es ist eine Erweiterung des Gesetzes der Kontrolle. Es besagt, dass Dein Bewusstsein nur einen Gedanken auf einmal halten kann, und dass du einen Gedanken gegen einen anderen austauschen kannst. Dieses Prinzip der 'Verdrängung' ermöglicht es dir, einen negativen Gedanken bewusst durch einen positiven zu ersetzen. Indem du so handelst, übernimmst du auch die Kontrolle über dein Gefühlsleben. Dieses Gesetz ist dein Schlüssel zum Glück, zu einer positiven geistigen Einstellung und zur persönlichen Freiheit."

(zitiert nach David Wolfe, "Die Sonnen-Diät", München, 2001, S. 31)

Hier wird offen ausgesprochen, dass dieser Austausch "negativ gegen positiv" nur eine Verdrängung ist. Aber es gibt auch das Gesetz:

Was nur verdrängt ist, ist nicht aufgehoben.

Wenn wir etwas aus unserem Bewusstsein verbannen, so heisst das nicht, dass es im Unterbewusstsein nicht noch weiter existiert. Man gelangt dahin, dass man "die Wolken nicht mehr sieht". Aber wenn Wolken aufziehen, muss es die Möglichkeit geben zu sagen: "Es ziehen Wolken auf". Das wahre positive Denken besagt nicht, dass man die Wolken leugnen soll. Sondern es besagt: "Über den Wolken scheint die Sonne, auch wenn ich sie jetzt nicht sehe. Zum rechten Zeitpunkt wird die Sonne wieder hervorbrechen."

Man glaubt an die Sonne, obwohl man sie zur Zeit nicht sieht.

Das recht verstandene Positive Denken hat also nicht nur etwas mit Glauben zu tun, sondern es ist Glauben.

Ein Positives Denken ohne Glauben führt dazu, dass man die Wolken nicht sieht und sich ein Bild von der Wirklichkeit malt, das mit ihr nicht übereinstimmt. Diese Diskrepanz zwischen Weltsicht und Wirklichkeit führt zu einem unadäquaten Handeln und schließlich in die Depression. Viele Absolventen der entsprechenden Seminare, die sie eigentlich erfolgreich und fröhlich machen sollten, können das bestätigen.

David Wolfe schreibt: "Sei fröhlich, indem du nur fröhliche Gedanken zulässt".

(a.a.O., S.32)

Jedoch gehört es nicht zur Würde des Menschen, dass er auch etwas von der Tragik seines Daseins zum Ausdruck bringen darf? Die Vergänglichkeit aller irdischen Formen und die scheinbare Vergeblichkeit menschlichen Bemühens, die eigene Schwäche und das Unverständnis der Mitmenschen: oft genug Anlass für Gefühle der Trauer und der Verzweiflung. Wenn Trauer und Verzweiflung als "verbotene Gefühle" einfach beiseitegeschoben werden, wird unser Gefühlsleben verflacht. Dann werden wir irgendwann auch keine tiefe Freude mehr empfinden können. Nicht Trauer und Verzweiflung führen in die Depression, sondern diese Verflachung der Gefühle.

Negatives Denken bedeutet nicht, wenn man Trauer und Verzweiflung empfindet, sondern wenn man daraus schließt: "Es hat ja sowieso alles keinen Zweck".

Die wahre Bedeutung Positiven Denkens liegt nicht darin, diese Gefühle beiseitezuschieben, sondern sie zu transzendieren. Wir müssen sie bis in ihre Tiefen ausloten, gestützt auf das Fundament unseres Glaubens: "Es gibt einen liebevollen Vater, der mich zum Glück und zur Zufriedenheit führen will. Das Licht ist stärker als die Finsternis. Keine ehrliche Bemühung wird vergeblich sein, weil keine Energie verlorengeht."

Daraus schöpfen wir neuen Mut. Ein falsches Positives Denken führt uns zu einer aufgesetzten Heiterkeit und schließlich zu einer inneren Leere, wo wir keinen Zugang mehr finden zu unserer echten Gefühlsebene. Positives Denken ohne Glauben: Wie soll das funktionieren? - Wenn der Glaube nicht da ist, dass über den Wolken die Sonne lacht? Nur der Glaube vermag Trauer und Verzweiflung wirklich zu transzendieren.

Deshalb können wir nur im Kontext unserer spirituellen Höherentwicklung zu einem wahren Positiven Denken finden.



Buchempfehlungen

Roh macht froh!

Ganzheitliche Gesundheit
und der Stufenweg der Ernährung

Ernährung



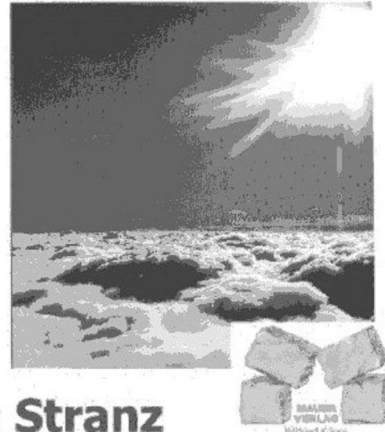
Bewegung



Entspannung



Positives Denken



Sebastian Stranz

Mauer Verlag, 72108 Rottenburg a/N

ISBN 3-938606-92-4

Paperback, 234 Seiten: 15,80 €

www.mauerverlag.de

erhältlich über den Buchhandel
oder direkt beim Mauer Verlag!



Sebastian Stranz

Gesund sein bis ins hohe Alter

Die Antwort auf leere Gesundheits- und leere Pflegekassen, der Weg zu einer dauerhaften Gesundheit für jedes Alter

(je eher man beginnt, desto besser natürlich).

Ulmer Verlag, Tübingen, 1999,

97 Seiten

8,00 Euro

erhältlich im Buchhandel

oder direkt beim Verlag

(www.ulmertübingen.de)

oder bei mir (siehe Bestellschein)

ISBN 3-932346-07-6

Neuerscheinung!



„**Der Katzenprinz**“, ein

teilweise

autobiografischer Roman

der Autorin Karen Grace

Holmsgaard, nicht nur für

Pferdefreunde, und ein

wunderbarer

Dänemarkroman, der Mut

macht.

**Endlich erschienen
im Mauer Verlag!**

Karen Grace Holmsgaard

Der Katzenprinz

72108 Rottenburg a/N,

ISBN 978-3-86812-129-2

Paperback, 190 Seiten:

13,80 €

erhältlich über den

Buchhandel

oder direkt beim Mauer

Verlag!

www.mauerverlag.de

Die Ausgaben 2005 – 2008

Ausgabe	Titel	noch erhältlich	X
Nr. 1 – 01 / 05	Was ist Kultur?	2	
Nr. 2 – 03 / 05	Stammt der Mensch vom Affen ab?	3	
Nr. 3 – 05 / 05	Fragen zur Esoterik	0	
Nr. 4 – 07 / 05	Lebensreform – gestern, heute, morgen	0	
Nr. 5 – 09 / 05	Heilung durch Ernährungsumstellung	2	
Nr. 6 – 12 / 05	Sucht contra Lebensreform	1	
Nr. 7 – 03 / 06	Bewegung!	1	
Nr. 8 – 06 / 06	Rohkost	0	
Nr. 9 – 09 / 06	gesund sein bis ins hohe Alter	1	
Nr. 10 – 12 / 06	Getreide – 1. Teil	5	
Nr. 11 – 03 / 07	Getreide – 2. Teil	7	
Nr. 12 – 06 / 07	Seelische Gesundheit	0	
Nr. 13 – 09 / 07	Lebensreform – Was ist das?	9	
Nr. 14 – 12 / 07	Für oder gegen Alkohol?	0	
Nr. 15 – 03 / 08	Abnehmen durch Entschlacken	10	
Nr. 16 – 06 / 08	Wie gestalte ich mein Leben?	1	
Nr. 17 – 09 / 08	Entspannung und Positives Denken	ja	
Nr. 18 – 12 / 08	Warum vegetarisch?	ja	

X = gewünschte Ausgabe ankreuzen

Nächste und letzte Ausgabe:

Warum vegetarisch? (Nr. 18, Dezember 2008, letzte Ausgabe)

Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	Einzelausgabe, mit Versand	3,-	
	Gedichte <i>Die stille Revolution</i>	5,-	
	<i>Roh macht froh</i>	15,80	
	<i>gesund sein bis ins hohe Alter</i>	8,-	
	Märchen <i>Die Tanzmaus</i>	2,-	
xxxxx	Versandkosten (bei Büchern in D)	3,-	
xxxxx	Gesamtpreis	xxxxxxxxx	

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Vorname und Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Datum und Unterschrift: _____

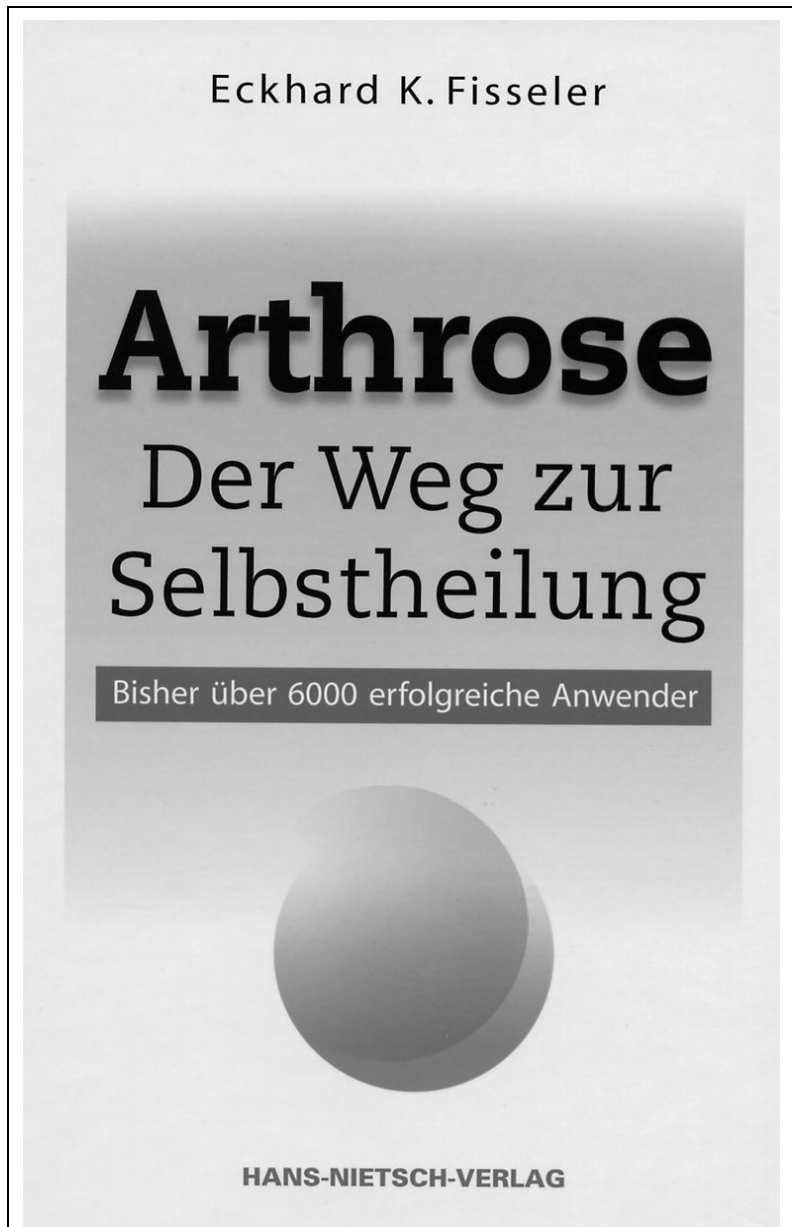
Bestellformular bitte absenden an (Impressum):

Sebastian Stranz, Albin-Köbis-Ring 8, 15344 Strausberg

Tel.: 03341 / 47 53 95

e-mail: sebastian.stranz@t-online.de

www.sebastian-stranz.de



**Das Erfolgs-Buch der Arthrose-Selbsthilfe
Über 6000 erfolgreiche Anwender!**

Euro 25,00

ISBN 978-3-939570-13-4

zu beziehen direkt bei der
Arthrose-Selbsthilfe

Sprecher Eckhard K. Fisseler

Am Mühlenberg 2 / D-34587 Felsberg

Telefon: 0049 (0) 5662 408851

Telefax: 0049 (0) 5662 9390581

e-Mail: fisseler@arthroseselbsthilfe.de