



# „Der Arzt in uns selbst“

Wer sich verändert, verändert die Welt –  
Heile dich und unsere Erde

Dr. med. Gerhard H. Berger



Dr. med. Gerhard H. Berger

# „Der Arzt in uns selbst“

Wer sich verändert, verändert die Welt –  
Heile dich und unsere Erde

Herausgeber

Natur und Medizin e.V.

Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung

Am Deimelsberg 36

45276 Essen

Telefon 0201/56305-70

Fax 0201/56305-60

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)

[info@naturundmedizin.de](mailto:info@naturundmedizin.de)

© Natur und Medizin e.V. und die Autoren, Essen 2016

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung in andere Sprachen, vorbehalten. Kein Teil des Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlages in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikroverfilmung oder irgendein anderes Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere Datenverarbeitungsmaschinen, verwendbare Sprache übertragen oder übersetzt werden.

Bildquellen: © Frank Wallem

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH



# Inhalt

Einleitung	7
Ordnungstherapie	15
Alles ist eins – die Physiker	27
Der Arzt in uns selbst	37
Meditation	45
Der Übungsweg der Achtsamkeit	59
Lebensreise – Lebenszeit – Sinn des Lebens	71
Wer sind wir?	91
Die Macht der Gedanken	103
Die wunderbare Heilkraft der Dankbarkeit	125
Die Reise zum Licht	137
Weihnachten	155
Literatur	163

## Kapitel 3

# „Der Arzt in uns selbst“

Vom „inneren Arzt“, dem inneren Heiler, sprach schon der größte Arzt der beginnenden Neuzeit, Paracelsus.

Der Titel dieses Buches „Der Arzt in uns selbst“ stammt von Albert Schweitzer, der nicht nur Arzt, sondern auch Theologe war. Hier eine Anekdote:

Albert Schweitzer, „le grand docteur“ im afrikanischen Busch, wurde von einem Reporter gefragt: „Wie erklären Sie sich, dass überhaupt jemand nach der Behandlung durch einen afrikanischen Mediziner hoffen kann, gesund zu werden?“

„Mediziner?“, sagte Albert Schweitzer „Oh, un de mes collègues – einer meiner Kollegen! Sie verlangen von mir, ein Geheimnis zu enthüllen, das die Ärzte seit Hippokrates mit sich herumtragen. Aber ich will es ihnen trotzdem verraten“, wobei sein Gesicht von einem Halbächeln erleuchtet war. „Der Mediziner hat aus dem gleichen Grund Erfolg wie wir auch:

**Alle Patienten tragen ihren eigenen Arzt in sich.**

**Sie kommen zu uns, ohne diese Wahrheit zu kennen. Wir sind dann am erfolgreichsten, wenn wir dem Arzt, der in jedem Patienten steckt, die Chance geben, in Funktion zu treten.“**

Nun, wer ist dieser Arzt?

Wer oder was ist diese geheimnisvolle Heilkraft in uns?

Wo entspringen diese viel zitierten „Quellen innerer Kraft“?

Darüber hinaus interessiert uns natürlich alle:  
Wie kann ich diesen „inneren Arzt“ aktivieren?  
Was kann ich selber tun?

Mein großes Anliegen ist es, erst einmal auf die Existenz und die Bedeutung dieser inneren Heilkräfte hinzuweisen. Wenn Sie entschlossen und mutig diese „Reise nach innen“ angetreten haben, an den Quellen innerer Weisheit angekommen sind und nicht vorzeitig aufgeben, dann werden Sie auch mit Sicherheit die für Sie persönlich richtigen Wege und Heilmethoden finden, falls Sie diese nicht schon gefunden haben. Meine persönliche Erfahrung: Sie werden reichlich belohnt!  
Im Englischen hört sich das so an:

**What lies behind us and what lies before us  
are tiny matters compared to  
what lies within us.**  
*(Was hinter uns liegt und was vor uns liegt,  
sind winzige Dinge verglichen mit dem,  
was in uns liegt.)*

## Seele-Geist

Ist dieser „innere Arzt“ etwa die so genannte Seele? Aber die gibt es ja gemäß dem berühmten Pathologen Professor Rudolf Virchow gar nicht, wenn er sagte: „Ich habe Tausende von Leichen sezirt und nie eine Seele gefunden!“ Diese Meinung ist auch unter Medizinern immer noch weit verbreitet. Aber heutzutage ist die rein rational-materialistische Denkweise, die Anbetung des Objektivierbaren in der

naturwissenschaftlichen Hochschulmedizin überholt. Der Begriff „Naturwissenschaft“ hat von der Praxis her gesehen nur dann seine Berechtigung, wenn diese Wissenschaft die **Natur** des **ganzen** Menschen, dem sie letztlich ja dienen soll, nicht ausklammert. Hufeland erkannte ähnliche Probleme schon im 18. Jahrhundert. Er schrieb: „Die Natur des Menschen hat häufig zwei Feinde zu bekämpfen: die Krankheit und den Arzt.“

Der Heidelberger Internist Professor Ludolf Krehl mahnte im 20. Jahrhundert seine Studenten: „Wir behandeln keine Krankheiten, wir behandeln kranke Menschen!“

Wir befinden uns derzeit in einer Wende der Medizin, in der die alte Wissenschaft sich wandelt, unterwandert und ergänzt wird von den Vertretern einer – nur scheinbar – neuen Wissenschaft, der Ganzheitsmedizin, nicht zuletzt dank Carstens-Stiftung : Natur und Medizin und anderen Initiativen.

Ich persönlich verehere die Vertreter der „neuen“ Wissenschaft, deren Wurzeln ja sehr weit zurückreichen, also überhaupt nicht neu sind. Der Philosoph Platon schrieb schon vor über 2000 (!) Jahren:

### **Die Einheit von Leib und Seele:**

**„Der größte Fehler bei der Behandlung von Kranken: Leib und Seele werden allzu sehr getrennt, obwohl sie nicht getrennt werden können. Deshalb übersehen die Ärzte so viel. Sie sehen nicht das Ganze. Ihm sollten sie sich zuwenden. Denn wo das Ganze übel daran ist, kann unmöglich ein Teil gesund sein.“**

Wenn wir heutigen Ärzte also bei der Behandlung vieler chronischer Krankheiten, des Krebses etwa, weiterkommen wollen, dann dürfen

wir uns nicht scheuen, das Gebäude der geheiligten Hochschulmedizin mal zu verlassen und uns auch bei anderen Therapeuten umzuschauen.

Nicht nur Be-handeln durch den Arzt, sondern Handeln vom Patienten selber sind gefragt. Der/Die Kranke muss ermutigt werden, selbst Verantwortung für Leben und Gesundheit zu übernehmen. „Therapeut“, das Wort kommt aus dem Griechischen „therapeu-ein“ und heißt wörtlich übersetzt „Begleiter sein auf dem Weg zum ganzen Menschen“ bzw. „Begleiter sein auf dem Weg zu Heil“. Ja, es heißt nicht nur „Heilung“ – also Symptomfreiheit — es heißt „Heil“. Da schwingt der Gedanke an Seele-Geist mit. Im Altertum waren die Ärzte ja Priesterärzte; also Priester und Arzt waren ein Beruf.

Der moderne Arzt von heute sollte also nicht nur Mediziner sein mit all den grandiosen Errungenschaften des technischen Fortschritts, sondern auch Therapeut im ursprünglichen Sinne. Vor 100 Jahren galt: „Die Medizin muss Naturwissenschaft sein oder sie wird nicht mehr sein“ (Bernhard Naunyn 1839-1925). Heute sage ich: Die Medizin muss mehr als Naturwissenschaft sein oder sie wird nicht mehr sein.

Zeitlos gültig bemerkte der Dichter Friedrich Rückert:

**„Das sind die Weisen, die durch Irrtum zur Wahrheit reisen.  
Die bei dem Irrtum verharren, das sind die Narren.“**

Ganzheitsmedizin. Fragen wir uns doch nochmals, was ist das eigentlich, die Seele? Was bedeutet es, der Mensch ist eine Ganzheit aus Körper und Seele-Geist?

Das Wesentliche ist die Erkenntnis, dass auch der Mensch im Kern nicht bloß ein Körper mit allen seinen materiellen Organen ist, sondern primär ein vielfältig von Energieströmen durchpulstes Wesen.

Das wusste man schon (wie gesagt) im alten China. Die Materie eines Körpers ist vergänglich, wie wir alle wissen. Seine Energie, die ihm die Kraft des Lebens gibt, kann nach dem unumstößlichen Gesetz von der Erhaltung der Energie nicht vergehen. Wir haben uns angewöhnt, diese dem Körper das Leben gebende Kraft 'Seele' zu nennen. Wo kommt sie vor der Geburt her, wo geht sie nach dem Tod hin? Schon daraus ergibt sich, dass das Wesentliche an uns, also unser Wesen, schon vor der Geburt da gewesen sein muss, und dass es nach dem Sterben des Körpers (wir sagen: der Körper ist „entseelt“) sich nicht in nichts auflösen kann, was heute viele Menschen wie damals Rudolf Virchow noch immer glauben, sondern weiter bestehen muss. Unser Körper ist ja nur äußere Erscheinung oder Manifestation der unseren Wesenskern bildenden schwingenden, fließenden Energie. Nur solange sie fließt und schwingt, sind wir im Körper lebendig, wie das EEG – also das Elektroenzephalogramm, die Hirnstrommessung – unzweifelhaft aufzeigt. Die Seele ist eine Art Kraftstation für den Körper, also gleichzusetzen mit unserer Lebenskraft, unserer Lebensenergie und unserer ICH-Struktur mit der oft vergessenen Welt der Gefühle.

Kurz: „Der Leib ist die Erscheinungsform der Seele; die Seele ist der Sinn des Leibes“ (Ludwig Klages).

Meister Eckhart, der große Mystiker des Mittelalters: „Die Seele heißt im besonderen 'Seele', soweit sie dem Körper Leben verleiht.“ Was also ist dann der Geist? Meister Eckhart: „Die Seele heißt ‚Geist‘, soweit sie losgelöst ist von Raum, Zeit und allem bloß Natürlichen.“

Thore von Uexküll:

**„Die Mediziner heutzutage glauben immer noch an die Physiker.  
Die Physiker glauben längst wieder an den lieben Gott.“**

---

## Kapitel 4

# Meditation

„Meditation“, „Der Weg der Achtsamkeit“ und „Religion“ sind weit verbreitete Themen in den Medien. Das allgemeine Interesse ist offenbar groß, denn – wie es ein Teilnehmer aus meinen Seminaren formulierte: „Der Mensch ist unheilbar religiös.“ Das heißt also, der Mensch ist ein „homo religiosus“. Das Göttliche ist sein tiefstes Wesen. Von dort kommt er und dorthin tendiert er zurück, ob er darum weiß oder nicht.

So gibt es im heutigen China allein unter den atheistisch erzogenen Menschen mehr als 400 Millionen (!) bekennende Buddhisten. Der „Weg der Achtsamkeit“, wie er im ZEN-Buddhismus gelehrt wird, hat seit der Mitte des 20. Jahrhunderts in der ganzen westlichen Welt immer mehr Anhänger gefunden, nicht zuletzt in den christlichen Klöstern. Dort hat man endlich auf diesem ZEN-Weg die christliche Mystik und den Weg der „Kontemplation“ wiederentdeckt. Auch Jesus zog sich wiederholt in die Stille der Wüste zurück: „Ich muss von Euch gehen, damit der Geist zu mir kommt.“ Im Mittelalter wurde Meister Eckhart (1260-1327) nach einer Predigt von einer begeisterten Zuhörerin gefragt:

„Meister Eckhart, wie kommt es, dass Ihr so klug predigen könnt?“  
Lächelnd antwortete er: „Das habe ich alles durch das Stillesitzen gelernt!“

Meditieren war also durchaus üblich: „Ich will still sitzen, stille werden und schweigen und lauschen, was Gott in mir spricht“ (Meister Eckhart).

Eine ZEN-Geschichte:

**Ein alter und ein junger Mönch sitzen auf einer Bank vor dem  
Kloster:**

**„Was ist Meditation?“, fragte der Schüler den ZEN-Meister.  
Der Meister antwortete: „Wenn ein vergangener Gedanke auf-  
gehört hat und ein zukünftiger Gedanke noch nicht entstanden  
ist, gibt es da eine Lücke?“**

**„Ja“, sagte der Schüler.**

**„Nun gut, verlängere sie. Das ist Meditation.“**

Doch gibt es verschiedene Formen der Meditation. So kennen Sie vielleicht die Wort-Meditation, die Bild-Meditation, die Musik-Meditation usw. Ich meine hier aber die „gegenstandslose Meditation“, das Sitzen in der Stille. Man nennt diese Meditationsweise auch übergegenständlich, da sie auf kein Objekt ausgerichtet ist und sich mit keinem bestimmten Inhalt beschäftigt.

Vielmehr versucht der Übende, mit wachem Bewusstsein einfach wahrzunehmen, was da ist, ohne es zu beurteilen, festzuhalten oder abzuweisen. In der Übung konzentriert man sich nur auf den jeweiligen Atemzug und sonst nichts. Dieses unverstellte Sehen macht uns den ständigen Gedankenlärm bewusst. Durch stetiges Üben kommt ein Prozess in Gang, durch den unser Wahrnehmen und Verhalten sich von innen heraus wandelt und unsere Beziehungen auf einen neuen Grund stellt.

Ziel dieser Meditation ist, die Verbindungen zu unseren tieferen Lebensquellen, also zu unserem inneren Arzt freizulegen, damit sie zum Fließen kommen und wir dadurch bewusster, lebendiger und einfühlsamer leben.

## Kapitel 5

# Der Übungsweg der Achtsamkeit

Ich hatte einmal Unterricht bei einem japanischen ZEN-Mönch. Er war sehr liebenswürdig und sehr streng. Nach einer Woche berichtete ich ihm stolz, dass ich jeden Morgen und jeden Abend meditiert habe. „Ganz falsch“, sagte er, „du musst den ganzen Tag über Achtsamkeit üben!“ Nach einer weiteren Woche: „Ich habe nun versucht, den ganzen Tag über achtsam zu sein.“ „Ganz falsch, du musst morgens und abends meditieren!“ Er meinte, **beides** ist gleich wichtig: **Stillesitzen** und **Achtsamkeit im Alltag**. ZEN-Lehrer provozieren gern, so vergisst man die Botschaft nie mehr. Der Übungsweg der Achtsamkeit besteht also im Wesentlichen aus zwei Teilen:

**Achtsamkeit im Alltag:**  
„Tue, was du tust!“  
und  
**Formelle Übungen:**  
**Meditation – Stillesitzen**

Zusätzlich werden gerne Übungen aus Yoga und Eutonie zur Stärkung des Körperbewusstseins angewendet.

Wie kann man „Achtsamkeit“ kurz beschreiben? Am besten mit einer ZEN-Geschichte:

„Was ist Achtsamkeit?“, fragt ein junger ZEN-Mönch. „Hörst du die Glocke im Kloster!“, fragte der alte Meister zurück. „Ja.“ „Und

**siehst du den Sternenhimmel über dir?“ „Ja.“ „Hörst du das Bel-  
len des Hundes?“ „Ja.“ „Das ist es, das ist ZEN, das ist Achtsam-  
keit.“ Also: Leben im Hier und im Jetzt, leben im Augenblick. Der  
wissbegierige junge Mönch: „Könnt ihr mir weitere Unterwei-  
sung geben?“ „Ja, gerne. Hast du schon deinen Reisbrei geges-  
sen?“ „Ja“, sagte der junge Mönch überrascht, denn er erwartete  
eine wissenschaftliche Ausführung. „Dann geh und wasche  
deine Essschalen!“**

Also: Welches ist dein nächster Schritt? Tue, was du tust! Achtsamkeit  
auf dem großen WEG!

Achtsamkeit hat viel mit Aufmerksamkeit zu tun, ist aber noch ein  
bisschen mehr, nämlich eine Art Aufmerksamkeit, derer wir uns be-  
wusst sind. Wenn wir achtsam sind, wissen wir genau, was wir tun  
und was wir dabei empfinden. Es ist die Fähigkeit, sich selbst vorbe-  
haltlos zu beobachten und dadurch sehr viel über sich zu lernen. So  
kommen wir auch der Macht der Gewohnheiten auf die Spur.

Beispiele: Es gibt harmlose Gewohnheiten und krankmachende  
Gewohnheiten wie z.B. übermäßiges und falsches Essen:

Auf einem 5000 Jahre alten ägyptischen Papyrus fand man eine  
auch für unsere heutige Gesellschaft höchst aktuelle Beobachtung:  
„Die Menschen essen zu viel. Sie leben von einem Drittel dessen, was  
sie verzehren, von den restlichen zwei Dritteln leben die Ärzte!“

Wie wahr! Unser überteuertes Gesundheitswesen wäre bei Beach-  
tung sofort saniert!

Wir begeben auch der ständigen Gewohnheit, alles sofort zu be-  
urteilen.

Mit Achtsamkeit wird erreicht, dass wir uns selbst gegenüber die  
Rolle des neutralen Beobachters einnehmen: „Ich – beobachte – mich.“

Wir merken dann ganz schnell, dass wir ununterbrochen damit beschäftigt sind, innere und äußere Erfahrungen zu beurteilen.

Wenn man die Aktivitäten des Geistes beobachtet, ist man gewöhnlich überrascht über diese pausenlosen inneren Kommentare – spätestens alle drei Sekunden bietet der Geist einen neuen Gedanken an. Alles, was wir sehen, wird sofort kategorisiert – das ist gut – das ist schlecht. Wir fällen ein Urteil; und daraus wird nicht selten ein Vor-Urteil ...

Tun, was der Augenblick verlangt. Das bedeutet auch, einmal nichts erreichen zu wollen – tun, was der Augenblick verlangt, Schritt für Schritt.

Achtsamkeitspraxis heißt, nicht immer, aber immer wieder **im Augenblick zu spielen**. Dann finden wir die innere Ruhe, einen ruhigen Geist und der führt uns zu der ersehnten **Gelassenheit**.

In unserer Leistungsgesellschaft fällt es uns natürlich schwer, ernsthaft und konzentriert etwas zu tun, bei dem sozusagen „nichts herauspringt“. Sogar unsere Freizeit füllen wir aus mit etwas „Nützlichem“. Wir können nicht mehr spielen wie Kinder, die am Abend aufhören und am nächsten Morgen wieder von Neuem beginnen. Wir joggen oder treiben Sport, weil wir stärker, gesünder und was auch immer werden möchten. Wir sitzen in unserer Freizeit mit gekreuzten Beinen, weil wir gar die Erleuchtung suchen. Aber ZEN heißt, im Augenblick zu spielen.

Achtsamkeit macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht, den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.

## Kapitel 6

# Lebensreise

# Über die Zeit und den Sinn des Lebens

Im Volksmund heißt es: „Kinder und Narren sagen die Wahrheit.“ Ja, und sie stellen nicht selten die wirklich wichtigen Fragen, z.B.: Eine Mutter brachte ihrem Kind bei, die Uhr zu lesen, und machte ihm das vor:

„Wenn die beiden Zeiger zusammen nach oben zeigen, dann ist es zwölf Uhr, Zeit für das Mittagessen. Wenn die beiden Zeiger, so wie jetzt, eine gerade Linie bilden, dann ist es sechs Uhr, Zeit für das Abendessen. Wenn die beiden Zeiger so stehen wie jetzt, dann ist es neun Uhr, Zeit für den Kindergarten. Wenn sie so stehen wie jetzt, dann ist es drei Uhr, Zeit für dein Bad.“ Das Kind antwortete: „Und wo, Mama, ist dann **viel Zeit?**“

Kinder haben noch scheinbar viel Zeit, sie kommt ihnen ja auch noch viel länger vor als später (s. unten). Schon früh müssen sie die schmerzliche Erfahrung machen, dass Erwachsene meist „keine Zeit“ haben. Im Kindergarten wird ihnen eingeredet, dass die Zeit knapp ist und sie mehrere Aufgaben gleichzeitig machen müssen: z.B. Pausenbrot essen, der Kindergärtnerin zuhören und spielen, sog. „multi-tasking“; schließlich sollen sie zu kleinen „Simultanten“ erzogen werden, zu „Vergleichzeitigern“, damit sie fit werden für die Hektik der Erwachsenen in einer immer schnelleren Leistungsgesellschaft! O sancta simplicitas! O heilige Einfalt! Welch ein fataler Irrglaube! Das ist sicher der schnellste Weg für unseren kostbaren Nachwuchs zum „Nervenbündel“; das moderne „Burn-out-Syndrom“ lässt grüßen!

## Ein Blick in andere Kulturen

In Afrika trifft ein europäischer Urlauber einen einheimischen Angler am See. Er schlägt ihm vor, statt seiner Angelrute sich doch ein Fischerboot mit Netz zuzulegen. Damit könne er doch viel mehr Fische fangen! „Wozu so viele Fische?“, fragt der Angler. „Diese könnten sie verkaufen und mit dem Geld eine Fischfabrik eröffnen.“ „Wozu eine Fischfabrik?“ „Um viel Geld zu verdienen, dann könnten Sie sich zur Ruhe setzen und haben **viel Zeit** zum Angeln“, riet der Tourist. Der Angler: „Aber die habe ich doch jetzt auch schon!“

Ein Missionar besuchte eine entlegene Insel im Pazifik. Als Symbol für den Fortschritt der Zivilisation schenkte er den „primitiven“ Einwohnern der Insel eine große Kiste voller Uhren. Als er nach einem Jahr wiederkam, fand er am Strand alle seine Uhren auf einem Abfallberg. Die Eingeborenen ließen ihn wissen, das sei Teufelszeug und überhaupt: „Ihr habt die Uhren, wir haben die Zeit!“

Der tibetische Buddhist Sogyal Rinponche bemerkt zum Thema „Faulheit“:

„Wie viele von uns werden von etwas fortgetragen, das ich ´aktive Faulheit´ nenne? Natürlich gibt es verschiedene Arten von Faulheit: Östliche und westliche. Der östliche Stil besteht – überspitzt ausgedrückt – darin, den ganzen Tag in der Sonne herumzusitzen, nichts zu tun, jede Art von Arbeit und sinnvoller Aktivität möglichst zu vermeiden, Tee zu trinken und mit Freunden zu ratschen. Westliche Faulheit ist ganz anders. Sie besteht darin, das Leben mit zwanghaften Aktivitäten vollzustopfen, so dass keine Zeit mehr bleibt, sich um die wirklich wichtigen Dinge zu kümmern.

Wenn wir unser Leben anschauen, dann sehen wir deutlich, wie viele unwichtige Dinge, so genannte Verantwortlichkeiten, sich an-

sammeln und es anfüllen. Ein Meister beschreibt diesen Zustand mit dem Bild, ‚im Traum einen Haushalt zu führen‘.

Wir behaupten immer, uns Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens nehmen zu wollen, aber nie finden wir diese Zeit. Hilflos sehen wir zu, wie unser Tag sich mit Telefonanrufen und belanglosen Unternehmungen anfüllt, mit so vielen Verantwortlichkeiten – oder sollten wir sie besser Unverantwortlichkeiten nennen?“ Soweit Sogyal Rinponche.

## Was ist eigentlich Zeit?

Humorvoll sprach Karl Valentin, der Münchner Komiker und Philosoph: „Heute ist die gute alte Zeit von morgen.“ Dass gerade Albert Einstein sagte: „Zeit ist das, was man an der Uhr abliest“, ist erstaunlich; hat er doch herausgefunden, dass die Zeit relativ ist und im Grunde davon abhängt, wie die Uhr im Raum bewegt wird. Schließlich behauptet die moderne Physik: Zeit gibt es im Grunde gar nicht.

## Warum scheint für Senioren die Zeit viel schneller abzulaufen?

Der Mathematik-Professor Bodo Volkmann schreibt dazu: „Generell wird gerade im Alter immer wieder bemerkt, dass die Zeit für einen Menschen umso schneller abzulaufen scheint, je älter er wird. Dafür gibt es einen naheliegenden Grund: für den Sechsjährigen, wenn er sich bis zu seinem dritten Lebensjahr zurückerinnern kann, ist ein vergangenes Jahr gerade ein Drittel seines bewussten Lebens, also ein

sehr langer Zeitabschnitt. Für den 63-Jährigen dagegen ist unter der gleichen Voraussetzung ein Jahr nur ein Sechzigstel seiner gesamten Erinnerung, und daher mag ihm ein Jahr jetzt zwanzigmal kürzer erscheinen als damals. Denn offenbar vergleicht unser Unterbewusstsein, solange die erlebten Inhalte keine anderen Gewichtungen bewirken, jede Zeitspanne mit der Gesamtdauer des in ihm gespeicherten bisherigen Lebens.“

## Warum haben immer mehr Menschen immer weniger Zeit?

Haben sie vielleicht viel erlebt und nichts erfahren? Manche sagen: Nicht Geld, sondern Zeit regiert die Welt. „Die Zeit ist aus den Fugen“, lässt Shakespeare seinen Hamlet sagen. Das ist etwa 400 Jahre her und brandaktuell, beschreibt er doch ein Problem des modernen Menschen: Nie hat er genug Zeit für das, was er gerade meint, erledigen zu müssen. Man spricht dann – auf neudeutsch – von einer „Runaway-world“. Die Zeit vergeht scheinbar immer schneller und wird immer knapper. Die Erfahrung der modernen Welt ist die Erfahrung der Beschleunigung; immer mehr Menschen haben ständig das Gefühl, im wahrsten Sinn des Wortes nicht mehr „auf dem Laufenden“ zu sein. Wir leben sozusagen auf rutschenden Abhängen, und wir müssen ungeheuer rennen, um auch nur den Platz zu halten. Der moderne Mensch hat also keine Zeit.

Aber: „Zeit ist keine Schnellstraße zwischen Wiege und Grab, sondern ein Platz zum Parken an der Sonne.“ (Phil Bosmans)

Eine Anekdote zu diesen Irrwegen mag dies verdeutlichen:

**Ein Wanderer kommt ans Meer und sieht einen Fischer, der sich vergeblich bemüht, mit bloßen Händen Fische zu fangen. „Lieber Freund“, sagt er, „ich kann dir zeigen, wie man ein Netz knüpft, dann kannst du viel leichter und viel mehr Fische fangen.“ Antwort des Fischers: „Keine Zeit, keine Zeit, ich muss Fische fangen!“ Dann begegnet der Wanderer im Wald einem Holzfäller, der mit stumpfer Axt versucht, Bäume zu fällen. „Lieber Freund, ich kann dir helfen und deine Axt schärfen, damit die Arbeit leichter wird.“ Antwort: „Keine Zeit, keine Zeit, ich muss Bäume fällen!“ Der Wanderer fragt sich kopfschüttelnd, wann man wohl endlich ein Mittel gegen die menschliche Dummheit erfinden wird.**

Aber eines Tages kommt die Stunde der Wahrheit. Gevatter Hein mit seiner Sense klopft an die Tür: „Es ist so weit, komm' mit, deine Lebenszeit ist um!“ Da sitzt dann der moderne Mensch wieder ´mal an seinem angebeteten Computer und wehrt unwirsch ab: „Keine Zeit, keine Zeit!“

Spätestens jetzt, vielleicht auch früher – z.B. bei der Diagnose einer schlimmen Krankheit – taucht die Frage auf: Habe ich gelebt oder bin ich gelebt worden? Ging ich achtsam mit der mir zugeteilten Lebenszeit um oder achtlos; war es bisher nur ein „ge-fülltes“ oder ein „er-fülltes“ Leben? Bedenken wir das Wort „Zeitvertreib“: Wir vertreiben die Lebenszeit wie eine lästige Fliege ...!

Achtsamkeit! Aufmerksamkeit! Bewusstheit! Warum glaube ich immer noch: Das Leben läuft vor mir her und ich muss mich beeilen. Aber vielleicht läuft es ja auch hinter mir und ich brauche nur inne zu halten?

## Kapitel 8

# Die Macht der Gedanken

Schon in der Studienzeit hat mich folgende Anekdote aus dem früheren Schlesien beeindruckt und nachdenklich gestimmt. Damals sprach man noch am Krankenbett oft Lateinisch, hier in dieser Geschichte mit unerwarteten Folgen. Ein Beispiel für die manchmal grenzenlose Macht des Denkens:

Im alten Breslau ging der Chirurg Professor Mikulicz (Lehrer des berühmten Professor Sauerbruch) durch seine Klinik, hinter ihm ein „Schwanz“ von Assistenten und Studenten. An einem Bett blieben sie stehen. Mikulicz sieht sich den Kranken an. Dann sagt er nur „moriturus“. Auf Deutsch: Der wird sterben, der segnet das Zeitliche noch heute oder morgen.

Aber – wie es manchmal so geschieht – nach einem Vierteljahr besucht der Professor ein Konzert und wen trifft er dort? Den „moriturus“! „Nu sagen Sie ´mal“, sagt er verblüfft und wenig einfühlsam, „Sie müssten doch längst gestorben sein ...“

„Ach“, spricht der Mann in schönem schlesischem Dialekt: „Sie wer´n sich wahrscheinlich nicht mehr erinnern, aber wie Sie mich den Morgen besahen und „moriturus“ über mich sagten, da dacht ich: ´Na, nu wird es wohl werden. Wenn Sie´s jetzt wissen, wie das heißt, an dem ich liege, also eine Diagnose haben, da is´s schun geschafft. Und, Herr Professor, hatt´ ich nicht recht? Über vier Wochen drauf war ich gesund!“

Ein Missverständnis hat also diesem Menschen das Leben gerettet. Das hoffnungsvolle **Denken** an Heilung hat seinen inneren Arzt aktiviert und offenbar sein Immunsystem mobilisiert.

Solche Heilungen sind gar nicht so selten und auch mir schon mehrfach begegnet. Eine starke Erfolgskraft ist zweifellos die Gedankenkraft. Jeder bewusste Gedanke ist wie eine Art Energiebündel, der wie ein Laserstrahl alles durchdringt.

Diese beinahe grenzenlose **Macht der Gedanken** wird allzu häufig unterschätzt. In der Achtsamkeitspraxis – und Achtsamkeits-Meditation – lernen wir, mit dieser Macht umzugehen (s. Kapitel *Meditation und Übungsweg der Achtsamkeit*). Schon im Altertum schrieb der römische Kaiser und Philosoph Marcus Aurelius:

**„Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken.“  
Kurz: „Was du denkst, das bist du.“**

Wir sind, was wir denken.

Shakyamuni Buddha vor 2500 Jahren:

**„Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.  
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.“**

Aus Asien kommt die Empfehlung zur Macht der Gedanken:

**Achte stets auf deine Gedanken,  
sie werden zu Worten.**

**Achte stets auf deine Worte,  
sie werden zu Handlungen.**

**Achte stets auf deine Handlungen,  
sie werden zu Gewohnheiten.**

# „Der Arzt in uns selbst“

Wer sich verändert, verändert die Welt –  
Heile dich und unsere Erde

Die ständig neuen Schreckensnachrichten in den Medien erinnern uns täglich: Unsere Welt ist krank und bedroht. Man möchte einen Arzt für die leidenden Menschen und die zerstrittenen Gesellschaften rufen. Nun die Überraschung: Der ist schon da!

Jeder einzelne von uns trägt ja einen eigenen Arzt in sich. Es liegt an uns, diesen „Arzt in uns selbst“ für unsere eigene Gesundheit und die Gesundheit unserer Mitmenschen und die unserer Mutter Erde zu aktivieren. „Wohlwollende Präsenz“ zeigt einen Weg: Wer wohlwollend ist und an seiner inneren Ordnung arbeitet, schafft ein helfendes und heilendes Feld. Diese Felder können über Entfernungen hinweg auf den kollektiven Geist der Gesellschaft einwirken. Hierin liegt die eigentliche Bedeutung der in diesem Buch beschriebenen Achtsamkeitspraxis. Positive Energien werden geschaffen und verwandeln uns selbst und die Welt. Wir alle sind dazu aufgerufen, in dieses Feld „Mensch“, das bereits seit vielen Jahrtausenden überlebt hat, Weisheit und Liebe einzuspeisen und damit unseren Beitrag zur Bewahrung der Schöpfung zu leisten. Anregungen dazu finden Sie in diesem Buch.



**Carstens-Stiftung : Natur und Medizin**

[www.naturundmedizin.de](http://www.naturundmedizin.de)