

**RUEDIGER
DAHLKE**

CORONA ALS WECKRUF

**WARUM WIR DOCH NOCH
ZU RETTEN SIND**

**GRÄFE
UND
UNZER**

EDITION

**SPIEGEL
Bestseller-
Autor**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2021 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



EDITION

Gräfe und Unzer ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.


Projektleitung: Claudia Bruckmann

Lektorat: Dorothea Steinbacher

Korrektur: Cornelia Klaeger

Covergestaltung: Favoritbuero, Buero für Gestaltung

eBook-Herstellung: Laura Denke

 ISBN 978-3-8338-8225-8

1. Auflage 2021

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8225 09_2021_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

*Für euch, meine treuen LeserInnen,
und die neuen, denen ihr davon erzählt habt,
und allen, die schon bereit sind,
sich ein neues Welt- und Menschenbild zu erlauben,
um darauf eine neue Welt zu bauen –
für uns und unser inneres Kind
und alle Kinder dieser Erde.*

Gebrauchsanweisung:

Statt durchgängig das generische Maskulinum der gewohnten und vertrauteren Lesart zu verwenden, habe ich oft die weibliche Version bevorzugt, da meine Bücher erfahrungsgemäß überwiegend von Frauen gelesen werden und sie für unsere Zukunft entscheidender sind. Dalai Lama sagt sinngemäß, wenn wir noch zu retten sind, dann durch die jungen Frauen des Westens. Dass wir alle – zumindest auf Gehirnebene – beliebig jung sind, wird sich zeigen. Und das richtet sich keineswegs gegen Männer jeden Alters, die ich als Leser ebenfalls ganz herzlich begrüße.

Mit meinen Klammern und Kursivsetzungen möchte ich nicht nerven, sondern anregen, eine weitere, möglicherweise tiefere Bedeutung in den Worten zu finden.

Dass ich euch duze, mag vielleicht frech erscheinen, aber warum soll ich alle Internet-User duzen und LeserInnen siezen, wo sie mir genauso nahe sind? Ich nehme mir das also nicht aus Respektlosigkeit heraus, sondern aus dem Gefühl, dass es Zeit ist, näher zusammenzurücken.

Meine Vision

Stell dir vor: eine Welt, in der hoffnungs- und vertrauensvolle, freundlich gute Menschen das Sagen haben, die sich gegenseitig unterstützen, schützen und nützen. Menschen, die nicht widerwillig an etwas, sondern begeistert für etwas arbeiten und leben, etwas Großes, das sie und andere zu Großem inspiriert. Mit diesem Buch möchte ich euch nicht nur mit guten Ideen inspirieren, sondern auch für das Gute, den guten Kern in euch, begeistern. Um zusammen ein Feld zu schaffen, das große, wundervolle Ideen trägt, eines, in dem wir wachsen und gedeihen und etwas wirklich Neues zuwege bringen – nichts Geringeres als ein neues Bild von uns als Menschen und unserer Erde als unserer Heimat. Um das mit Begeisterung und voller Hoffnung zu schaffen, ist erstmal die Vergangenheit aufzuräumen, um daraus entscheidend für die Zukunft zu lernen. Denn nur wer die Vergangenheit versteht, hat Zukunft.

Die Titel-Frage impliziert schon, dass es weit gekommen ist mit uns in den Schattenbereich – wie weit, ist anzuschauen und anzunehmen, um daraus zu lernen und uns zu befreien. Doch der Schatten ist unser größter Schatz, ihn gilt es erst zu heben und dann zu hüten. Also keine Angst, je tiefer wir hinabsteigen, desto höher können wir aufsteigen. Danke, dass ihr mitkommt auf diesen Weg durch viel Dunkel in noch mehr Licht – das der Bewusstheit und der Liebe zu dir und deiner, unserer Mutter Erde.

Gelingt es uns, das Beste vom Alten mit den Chancen des Neuen zu verbinden, entstehen Synergien, mit denen wir noch zu retten sind und sogar eine wundervolle Zukunft schaffen können. Die Zeit und wir sind reif: Und gehen wir nicht mit der Zeit, müssen wir mit der Zeit wohl gehen. Aber alles spricht für uns und gute Hoffnung.

Es ist höchste Zeit, unseren guten Kern wahr und wichtig zu nehmen. Als Autor des *Schattenprinzips*, das ich bisher für mein wichtigstes Buch hielt, spüre ich die Zeit reif(en), ein noch wichtigeres über den lichten Gegenpol zu schreiben. Diesem Gefühl folgend, schrieb ich *Heilsame Tugenden* (erscheint Januar 2022). Inzwischen spüre ich, bei allen Scheußlichkeiten an der Oberfläche, im Untergrund die Kräfte des Guten wachsen. Rutger Bregmans *Im Grunde gut* hat mich sehr in diesem hoffnungsvollen Gefühl bestärkt, aber auch Johannes Hubers *Das Gesetz des Ausgleichs*, Daniele Gansers Beiträge, wie auch Reinhard Hallers *Das Wunder der Wertschätzung* und Simon Sineks *Start with Why*.

Schaffen wir es, das gute Gruppengefühl des Anfangs mit den heutigen Möglichkeiten der Individuation zu verbinden, ernten wir eine im wahrsten Sinne des Wortes wundervolle Synergie und Zukunft.

Eine gute Vorübung ist, der Idee nachzuspüren, die in letzter Zeit während des Corona-Komas aufgerissenen Gräben wieder zu schließen, denn am Ende braucht es immer Versöhnung. Jeder Krieg und Kampf läuft zum Schluss auf Versöhnung hinaus. Ob wir den als Entzündung im Körper führen, als Streit in der Partnerschaft, als Krieg zwischen Ländern oder Bündnissen von Ländern – zum Schluss muss Frieden werden. Das war beim ersten, dem Trojanischen Weltkrieg, beim offiziell Ersten und auch beim Zweiten Weltkrieg so, und den Dritten können und müssen wir uns ersparen, indem wir rechtzeitig Frieden wahren.

Diese gemeinsame Entdeckungsreise wird viele gute Gründe für inneren und äußeren Frieden aufzeigen, und es ist hilfreich, schon gleich jetzt zu überlegen, was du persönlich beim Auffüllen des Grabens loswerden willst an Vorurteilen und anderem hinderlichen Ballast.

Deutschland ist schon wieder geteilt: statt durch eine Mauer nun durch diesen immer tiefer werdenden Graben, der jetzt durch einzelne Paare, Familien, Gemeinschaften und Länder

verläuft. Wenigstens kennen Deutsche das schon. Die Frage bleibt zu klären: War es eigentlich so gut für Europa, durch einen eisernen Vorhang geteilt zu sein, um das jetzt schon und auch noch weltweit durch steigende Polarisierung zu wiederholen?

Wegen einer unterschiedlichen Interpretation einer Entzündung, eines Konfliktes, der, aus China kommend – laut WHO nun doch sehr wahrscheinlich von Fledermäusen, den Symbolen vampirhaften Blutsaugens – die ganze Welt erfasst? Meine Hoffnung ist, dass es uns gemeinsam gelingt, Kapitel für Kapitel durch tieferes Verständnis den Graben wieder zu schließen und weit darüber hinaus zu wachsen ...

PERSÖNLICHE EINFÜHRUNG

Die Widmung enthüllt schon das Angebot. Nach viel-und-70 Büchern ist dieses viel mehr als ein weiteres. Es ist meine Chance, dich als LeserIn mit einem neuen Lebensstil vertraut zu machen. Aber mehr noch: dich grundsätzlich ins Vertrauen zu ziehen, um dir eine neue Weltsicht nahezubringen. Und noch mehr: dein Menschen-Bild und damit auch dein Selbstbild von Grund auf zum Guten zu wandeln. Du bist ein guter Mensch, und ich darf das auch von uns allen, beziehungsweise den meisten von uns sagen. Denn wir stammen von guten, freundlichen Ahnen ab. Im Anfang liegt alles, besagt das dritte der *Schicksalsgesetze*, die du auf dem Weg durch dieses Buch nebenbei an praktischen Beispielen wie der Pandemie kennenlernst. Die Erfahrung zeigt, was wir einmal hatten, können wir leicht(er) zurückgewinnen. Wer einmal schlank war, kann das viel einfacher wieder erreichen als jene, die schon als dicke Kinder ihr Leben begannen.

Es geht also gar nicht darum, dich zu ändern, sondern „nur“ darum, dein Welt- und Menschen-Bild, also auch dein Bild

von dir und uns, zu wandeln. Das kann so viel Hoffnung und Freude machen!

Wir dürfen und können gesund in einer gesunden Welt leben und uns gut fühlen – weil wir gut sind – und jedenfalls viel besser, als die meisten noch von sich und uns glauben und denken.

Selbst durfte ich es auch erst beim Schreiben und Lesen für dieses Buch vollends entdecken und alte Irrtümer loslassen. So gern möchte ich jetzt die dabei entstandene Freude vermitteln, die Hoffnung und den Dank, den ich gegenüber denen empfinde, die mir diese Entdeckung ermöglichten, die Studien sammelten und in diese neue Richtung interpretierten.

Allerdings weiß ich, dass Studien nur auf unsere analytische linke Gehirnhälfte zielen. Mir aber geht es primär darum, euer Herz zu gewinnen und euer Bauchgefühl anzusprechen. Beide haben einen direkten Draht zum limbischen Gehirn. Und ob wir es glauben oder nicht, entscheidend ist letzteres, auch wenn wir es andersherum lernten und glauben. Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie der Sinnfindung, sagte: „Das Gefühl kann viel feinfühler sein als der Verstand scharfsinnig.“ Das Großhirn ist aber wunderbar geeignet, unsere Bauch- und Herzensentscheidungen nachträglich zu rechtfertigen, zu begründen und zu rationalisieren. Außerdem ist in ihm auch die emotionale Empathie beheimatet (im sogenannten Brodmann-Areal 44, einem Feld der Großhirnrinde), und im Areal 10 und 11 die kognitive Empathie. Diese Stationen des Mitfühlens sind besonders in Krisenzeiten wichtig, wo Mitgefühl so viel mehr bewegen kann als Wut, Hass und Schuld-Projektionen. Studien helfen dabei unseren intellektuellen Anteilen und damit auch uns.

Großhirn, Computer und Internet können gut unterstützen, aber ganz in ihren Sphären zu leben ist gefährlich. Das wird sich drastisch offenbaren, sobald die Jugend des Internetzeitalters alternd erlebt, wie wenig das (Inter-)Net(z)

trägt. Der Astrophysiker Stephen Hawking sagte, wenn es der Menschheit nicht gelinge, die Empathie zu retten, seien wir verloren. Empathie kommt aber weder aus der linken Hirnhälfte noch aus Computern, sie kann sich nur zwischen Menschen über direkten Augenkontakt entwickeln. Mit in die Beleidigungskultur der sozialen Medien eingestreuten Smileys und Emoticons wird es nicht gelingen. Nach Forschungen der US-Psychologin Sara Konrath (University of Michigan) aus dem Jahr 2011 sind die Empathiewerte in 30 Jahren um 40 Prozent gesunken. Es ist also höchste Zeit, umzukehren aus der zunehmenden Verhärtung und uns unserer besseren Wurzeln zu besinnen. Da gibt es heute wundervolle neue Erkenntnisse, die uns leiten und helfen werden.

Denen, die solche Studien durchführen, sie sammeln und recherchieren bin ich dankbar und interpretiere sie gern. Die Psychosomatik von *Krankheit als Weg* bis *Krankheit als Symbol* ist aber nicht aus Studien, sondern den Erfahrungen in der Seelen-Bilder-Welt meiner PatientInnen entstanden. Trotzdem bin ich Wissenschaftlern wie etwa dem Psychosomatiker Christian Schubert von der Uni Innsbruck dankbar, wenn sie die Studien nachliefern.

Den Fleischverzehr habe ich vor 50 Jahren und 40 vor Colin Campbells *ChinaStudy* beendet, weil er meinem Herz- und Bauchgefühl widersprach. Trotzdem bin ich Campbell von Herzen dankbar für seine (China-)Studie(nsammlung), die mich zu *Peace Food* inspirierte.

Gerade weil unser Weg auch durch Durststrecken führen wird, wo wir der Angst auf den Grund gehen und die Manipulationen durchschauen lernen, denen wir ausgesetzt sind, ist es mir von Anfang an wichtig und für dich gut zu wissen, warum ich dieses Buch so schreiben musste und es dir persönlich widme. Sich bisherigen Stolpersteinen und Abwegen genauer zu widmen, ist notwendig, um Sackgassen zu meiden auf dem Weg in eine gute Zukunft voller Hoffnung. Wem der Weg durch den Schatten anfangs

zu mühselig erscheint, mag ja vorausspringen, nur würde ich bitten, anschließend auch noch die anfänglichen Schattenthemen nachzulesen und -zuholen.

Wenn du ahnst und schließlich weißt, wer unsere Ahnen sind und wie unser Anfang war, kannst du daraus die notwendige Energie und Kraft schöpfen, um damit deine Individuation im Sinne Carl Gustav Jungs voranzubringen. Er meint damit die Selbstverwirklichung, die sich aus Ich (Ego) und Schatten ergibt. Ich ist alles, womit wir uns identifizieren, Schatten ist alles Verdrängte, Selbst meint Eins-werden mit allen, das Aufgehen in der Allverbundenheit. Die Synergie aus diesen beiden Strömungen lässt dich die oder den verwirklichen, die oder der du sowieso immer sein wolltest – und im tiefsten Sinne auch schon bist und immer warst.

Dabei lassen wir uns von wissenschaftlicher Argumentation genauso leiten wie von mythischer Inspiration.

Deine Entscheidung, ob du wirklich dabei bist, wird nicht wesentlich von deiner im Großhirn residierenden Ratio gefällt, wenn sie auch gut unterstützen kann. Wirklich entscheidend ist – wie gesagt – dein Herz- und Bauchgefühl. Diese beiden sind *neuro-logisch* ebenfalls in deinem Oberstübchen beheimatet, nur etwas tiefer, im erwähnten limbischen System oder Mittelhirn. Es hat keinen Zugang zur Sprache, weshalb es uns so schwerfällt, rational zu erklären, warum wir jemanden lieben. Diese (alles) entscheidende Hirnregion lässt sich allerdings von Bildern und Symbolen inspirieren. Deshalb werde ich eben nicht nur auf dein intellektuelles Verständnis zielen, sondern dir auch immer wieder Geschichten und Mythen, Metaphern und Analogien voller Seelenbilder, Symbole und Gefühlsinhalte anbieten und hoffentlich nahebringen können.

Werbefachleute wissen: Erst wer etwas siebenmal hört, kann es *behalten*. Das könnte die linke Hälfte deines anspruchsvollen, auf ständige Abwechslung und Neues getrimmten Großhirns ärgern. Mach dich also darauf gefasst

und bedenke, es hält sich für viel wichtiger als es in Wahrheit ist.

Deshalb mein Vorschlag: Achte auf dem Weg durch dieses Buch von Beginn an darauf, was dich wirklich im Herzen berührt und sich im Bauch für dich richtig anfühlt, was dich inspiriert und begeistert. Darum geht es – und dann geht etwas in deinem und im Leben vieler. Dafür, dass du dich überhaupt *aufmachst*, danke ich dir von Herzen.

Wenn sich viele von uns dafür öffnen, wird sich etwas Wundervolles ereignen: Wir bauen auf dem neuen Bild von uns selbst eine neue Welt, die sich als gut entpuppt, in dem Maße, wie wir uns unserem Ahnen, dem Homo bono, nähern und ihn in uns wiederentdecken und -beleben. Welchen Verwandten er diesen Namen verdankt, wird sich klären. Wir brauchen ihn, den Gemeinschaftsmenschen, als Basis für die Individuation, unsere Selbstverwirklichung. Auch wenn es fürs große Wunder viele braucht, beginnt es mit dem Wunder in dir.

Wir sind durchaus zu retten, aber dazu müssen wir uns erst aus der Schockstarre der herrschenden Todesangst – zur Zeit vor allem bezüglich der Coronapandemie – befreien, um sich abzeichnende Katastrophen wie die der Umwelt und des zusammenbrechenden Geldsystems überhaupt noch zu erleben. Sofern uns die Befreiung aus der Enge der Angst gelingt und wir uns mit Mut und Energie für ein neues Menschen- und Weltbild und eine neue Welt öffnen, werden wir Auslösern wie der Pandemie mit ihren Wellen noch dankbar sein.

Insofern wird die (Er-)Lösung der Angst noch vor der Entdeckung einer gesunden zukünftigen Lebensbasis unser erstes großes Thema.

Über die einzelnen nahenden Katastrophen habe ich schon vor gut 32 Jahren *Der Mensch und die Welt sind eins* und vor 20 Jahren *Woran krankt die Welt* geschrieben. Vor 30 Jahren fiel der Tag, an dem wir weltweit mehr Ressourcen

verbrauchten, als die Erde nachliefern kann, also der Tag, ab dem wir anfangen, über unsere Verhältnisse und auf Kosten unserer Kinder zu leben – laut „Global Footprint Network“ – auf den 18. Dezember. Vor 20 Jahren war er dann schon auf den 1. November vorgerückt. 2019 fiel er schon auf den 29. Juli. Für Deutschland sogar bereits auf den 3. Juli, für die Schweiz auf den 7. Mai, für Österreich gar auf den 9. April. Wir überfordern die Erde also weiter in atemberaubendem Tempo. Insofern hat sich leider an der Aktualität der beiden früheren Bücher nichts geändert, nur die Dramatik sehr verschärft. Mein Fehler! Meine ausschließlich rationalen Argumente haben nicht überzeugt, sie waren nicht *gut* genug. Den Fehler möchte ich nicht wiederholen.

Motivation versucht, ein Motiv, ein Bild, in der Seele zu verankern. Das bringt aber nur Ergebnisse, wenn das Bild stärker und wirksamer ist als dagegen ins Feld geführte Ausreden. Überwiegen letztere, passiert nichts. Dann kann schlechtestenfalls noch Angst helfen, uns in Gang zu bringen, wie wir es bei der Pandemie erleb(t)en. Ich hoffe natürlich sehr, wenn ihr das lest, könnt ihr dieses noch eingeklammerte „t“ von den Klammern befreien und wir haben diese Pandemie hinter uns. Aber sicher ist das nicht, und ihre Bedeutung ist sowieso eine generelle. Wir können, und ich denke: wir müssen einiges daraus lernen.

Auf Angst beruhte etwa auch der Erfolg von *Peace Food*, das immerhin die vegane Welle bei uns richtig gut in Gang brachte. Vorher hatte ich schon – ohne spürbaren Erfolg – drei Jahrzehnte zu Fleischverzicht motiviert, den Hungernden, der Umwelt und den Tieren zuliebe. Als ich in Colin Campbells *China Study* von den immensen Schäden durch Tierprotein für unsere Gesundheit las, verband ich die daraus resultierende Angst vor Krankheit mit den anderen drei ursprünglichen Gründen zu *Peace Food*. Ich lockte gleichsam mit den wundervollen Vorteilen, die diese Kost in vieler, vor allem gesundheitlicher, Hinsicht bietet, ließ aber die widrigenfalls drohenden Krankheitsbilder keineswegs

unerwähnt. Und siehe da, *Peace Food* wurde ein großer Bestseller, der entscheidend am „Feld ansteckender Gesundheit“ mit baute und die vegane Welle bei uns anstieß. Die Angst vor eigener Erkrankung hatte mehr bewirkt als die Motivation, fremden Hunger, Umweltschäden und Tierleid zu lindern.

Laut Simon Sinek, dem Autor von *Start with Why*, gibt es nur zwei Wege, Menschen zu beeinflussen: sie zu manipulieren oder zu inspirieren. Gern setze ich auf Inspiration. Insofern möchte ich dir auch keinesfalls eine neue Diät verkaufen, sondern dich zu einem neuen Lebensstil inspirieren. Also atme schon einmal tief durch und horche im langen Ausatem in dich hinein, ob du dafür offen bist und das Empfohlene für dich Sinn ergibt.

Mir scheint notwendig, zuerst die gängigen Manipulationsarten zu durchschauen, um uns diesbezüglich zu immunisieren. Anschließend können wir entspannt viel weiter gehen zum neuen Menschen- und Weltbild. Ich hoffe und setze auf deine Offenheit zu akzeptieren, im Grunde ein guter Mensch zu sein wie die allermeisten unserer Mitmenschen.

Daher meine Einladung: Prüfe jeweils, ob das Gelesene dich berührt und dir *Sinn-voll* erscheint. Letztlich geht es in der Tiefe immer um deinen Lebenssinn. Nochmals: Achte darauf, ob und wie etwas in deinem Herzen und Bauch ankommt. Besser und sogar bestenfalls hilft Inspiration und jedenfalls viel besser als Motivation und Angst. So hoffe ich sehr, es möge diesem Buch gelingen, zu inspirieren und Ideen in eure Herzen zu pflanzen, wie wir auf einem neuen Bild vom guten Menschen eine neue, gute Welt bauen können, ohne das *Schattenprinzip* aus den Augen zu verlieren.

Wenn ich euch inspirieren kann zu tun, was euch inspiriert, und ihr wiederum Freunde inspiriert zu tun, was sie inspiriert, können wachsende Kreise Wundervolles bewirken – von innen kommende Inspiration ist so viel

wirksamer und mächtiger und ein so viel besserer Ratgeber als Angst und die Suche nach eigenen Vorteilen.

Dabei kann auch *Peace Food* neuerlich eine wichtige Rolle spielen und viel weiter tragen als die erste vegane Welle und die Angst um eigene Gesundheit. Aber nochmals: Es geht nicht um eine weitere Diät, sondern um einen neuen Lebensstil und eine neue Haltung zum Leben.

Inzwischen geht es ums Ganze, um Gesundung und Heil(ung) des Ganzen, um eine Idee, für die sich zu leben und zu engagieren lohnt. Eine Idee auch, um die kritische Masse zu erreichen, um die Masse und Mehrheit für eine gute Welt zu begeistern. Ein Impuls, der nicht nur durch äußere Probleme in Gang gesetzt wird, sondern aus dem Herzen kommt und von innen auf die äußeren Probleme einwirkt und sie löst, ist so mächtig.

Es gilt diesmal also viel tiefer zu schürfen, als zur Lösung der lange anstehenden und hinlänglich bekannten Probleme von der Umweltkatastrophe über die Globalisierungs-Nebenwirkungen bis zum Schatten der Geld-Welt-Religion zu motivieren, um uns und alle(s) wirklich noch zu retten. Die Beschreibung absehbarer Desaster hilft nicht weiter, sondern fördert obendrein noch mehr Angst, die auch bisher eher zur Lähmung führte. Das zeigt(e) sich klassisch während der Pandemie, aber auch schon davor und – wenn wir es nicht durchschauen – wohl auch danach noch weiterhin.

Selbst wenn wir schon viel verspielt und eigentlich nichts mehr zu verlieren haben, ist noch alles zu gewinnen und zu retten!

KAPITEL 1

Große Chancen der alten Zeit

DER STATUS QUO – BESTANDSAUFNAHME

Erst einmal müssen wir uns abholen, wo wir wirklich sind. Das hat sich (mir) in guten 40 Arztjahren immer bewährt. Wo also stehen wir heute? Wie ist die Diagnose? Es ist ungemütlicher geworden auf der Erde: Eine Umweltkatastrophe jagt den nächsten Fleischskandal, die Atmosphäre heizt sich auf – oder heizen wir sie auf? – und so schmilzt das Eis auf den Polkappen und in Grönland, statt auf unserer Seele. Ersteres hat den Anstieg des Welt-Meeres-Spiegels zur Folge und wird ungeheure Völkerwanderungen bewirken. Dagegen werden die heutigen Migrationsströme nur ein milder Vorgeschmack sein, obwohl sie bereits die Völkerwanderungen der Frühzeit harmlos erscheinen lassen. Das könnte Millionen entwurzeln und Milliarden (ver-)stören. Und das ist nur eine der Großbaustellen auf unserem Heimatplaneten Erde. Dass das Eis auf unserer Seele statt zu schmelzen eher zunimmt, macht uns noch cooler als wir sowieso schon sind. Das ist gesundheitlich wie gesellschaftlich gleichermaßen ungesund. Gesundheitskrisen von Krankenhauskeimen bis zu Virus-Invasionen rücken immer näher. Pest, Cholera und selbst die Spanische Grippe liegen weit zurück. Aber neue Pandemien kommen uns zunehmend näher mit dem Probelauf der – noch harmlosen – Schweinegrippe und in jüngster Zeit der

Fledermaus-Grippe, wie sie anfangs hieß, die sich als Covid-19, -20, -21 bis in viele Mutationen auswuchs.

Sie als Prototyp der Infektion zu verstehen, kann uns viel lehren für diese und andere Epi- und Pandemien. Denn wenn wir unseren Lebensstil nicht wandeln, wird es wohl nicht die letzte sein. Es liegt in unserer Hand und Macht, ob sie die letzte für uns und alle ist – in diesem dramatischen Doppelsinn.

Zum Glück brauchen wir aber gar nicht auf alle zu warten, sondern können jederzeit bei uns beginnen.

Und die gute Nachricht: Als Menschheit haben wir so viele Seuchen durch- und überlebt und sind sogar anschließend zahlreicher und stärker daraus hervorgegangen. Auch diese Pandemie kann uns zur Katastrophe im zweiten Sinn des Wortes, zum Umkehrpunkt in ein neues Weltbild in einer besseren Welt werden – oder zur Crisis, was auch Entscheidung bedeutet. Wir sind an einer Weggabelung, wo grundsätzliche Entscheidungen anstehen.

Paradigmenwechsel sind auf den ersten Blick immer erschreckend und für viele auch wirklich schrecklich, auf den zweiten aber auch ein Segen. Bis dahin liegt ein weiter, aber so lohnender Weg vor uns.

WO STEHEN WIR HEUTE?

Wo stehen wir und wohin hat uns diese Pandemie gebracht? Wo befinden wir uns und wie ist das Befinden? Stehen wir haltlos in der Menge wie in der Brandung des Meeres, und eine Welle um die andere rollt heran? Oder können wir standhaft bleiben und zu uns und unseren Standpunkten stehen? Erwischt uns die Angst in einem unbedachten Moment und wirft uns um, sodass die Luft zum Atmen knapp wird oder wir die Enge spüren und sogar einiges schlucken müssen?

Aber die gute Nachricht: Es geht – wie bisher immer – weiter, und Schicht um Schicht löst sich und bringt uns

näher zu uns – in unsere Mitte – zur Essenz unseres Lebens und Seins – und wir können uns neu orientieren, unsere inneren Flügel weiten und ausbreiten und auf den Schwingen der Gedanken fliegen (lernen).

Soweit, so bekannt und so be(un)ruhigend, insbesondere, weil von oben, von den Obrigkeiten, viele Maßnahmen ohne rechtes Maß, statt Hoffnung spendende und zukunftsweisende Konzepte kommen. Auf ganz oben, die große Göttin oder Gott, hören wir mehrheitlich kaum noch. Aber es ist immer noch und weiterhin möglich.

Neu ist die Vehemenz, mit der wir mit dem Ungleichgewicht auf der Welt konfrontiert werden. Ignorieren und aussitzen, sich von den Problemen abschotten, ist nicht länger möglich. Es muss jetzt Grundsätzliches, Wesentliches geschehen.

Jede kleine Handlung des Einzelnen ist nun politisch – vom Langstreckenflug bis zur Ernährungsweise. Alles wird bewertet, be- und immer öfter verurteilt in einer aus den (a)sozialen Medien ins Leben überschwappenden Beleidigungs-Kultur. Zusammen mit den (un?)absichtlichen Angst-Kampagnen fördert das die Spaltung der Bevölkerungen in sich bekämpfende Lager.

Mehrheitlich stehen wir ziemlich rat- und hilflos vor solch erschreckenden Entwicklungen. Weltuntergangspropheten gab es immer, aber ihre Hiobsbotschaften erscheinen zunehmend realitätsnäher. Ihre literarischen Großmeister George Orwell und Aldous Huxley sind aktueller denn je. Orwell war mit seinem Zukunfts-Schocker, der Horrorvision *1984*, lediglich 36 Jahre vor dem Plan und heißt Huxleys *Brave New World* nun neudeutsch *Great Reset*?

Aber Endzeitstimmung verbreiten und Lebensmittelvorräte horten, sich Schutzbunker bauen und verkriechen bringt keine Lösung. Wir brauchen individuelle Lösungen, die auch fürs Kollektiv taugen und Felder ansteckender Gesundheit und Hoffnung zu bauen vermögen.

Wie können wir die finden und diese Situation bewusst meistern? Gibt es Lehren, die wir aus diesem Zustand der Welt ableiten können, vielleicht sogar Chancen, die daraus erwachsen? Welche Haltung erlaubt uns, daran innerlich zu reifen und zu wachsen, statt zu verzweifeln? Welche Lebensmodelle tragen und taugen heute noch und führen in eine gute, sogar bessere Zukunft?

Nach dem Spiegel- oder Resonanzgesetz der Hermetischen Philosophie gilt: „Das was außen ist, ist wie das, was innen ist.“ Demnach sind wir es selbst, die unsere Realität gestalten und uns in die Krise manövriert haben. Deshalb bietet auch unsere Innenwelt die besten Auswege für äußere Krisen.

Begeben wir uns also auf den Weg, um drinnen und draußen Lösungen aufzuspüren – vordergründige zuerst aus unserer Lebensgeschichte, aber auch aus der großen Geschichte, der Historie, und noch tiefgründigere aus der Entwicklungsgeschichte.

Das Thema der Heilung oder Salutogenese nach Antonovsky¹ wird sein: Unser Leben im Kleinen wie im Großen

1. zu durchschauen und zu verstehen, um es
2. aktiv beeinflussen zu können im Sinne der Epigenetik und nachhaltig zu wandeln durch gesunden Lebensstil für eine lebenswerte Zukunft. Um
3. Sinn in allem zu finden und uns ins Große und Ganze einzuordnen.

Dazu ist vorab und gleich von Beginn an ebenso hilfreich wie notwendig:

- Bewusstsein und Verständnis der Spielregeln des Lebens, der *Schicksalsgesetze*, zu erlangen, Verantwortung für unser Handeln und seine Konsequenzen zu übernehmen, achtsamer mit Mutter Natur umzugehen, bewussten Verzicht an richtiger Stelle zu üben, Verzicht etwa auf Dogmatik und

Fanatismus und stattdessen das alte Wissen eines Hippokrates neu zu entdecken und umzusetzen, etwa sein „eure Nahrung sei eure Medizin, eure Medizin sei eure Nahrung“.

- Heutige Krisen als notwendigen Weckruf zu erkennen für den überfälligen Bewusstseinswandel, der allein uns und Mutter Erde heilen kann.

WOHIN MIT UNS?

Wirtschaften und „wurschteln“ unsere mittlerweile angsterfüllten Gesellschaften weltweit weiter wie bisher, mit angstgetriebener Shutdown-Politik als neuem Höhepunkt der Hilflosigkeit, wird die Wirtschaft wohl jeden Frühling und Herbst vor die Wand (ge-)fahren. Ist es noch eine Frage, ob sie das aushält? Können wir nur mit Pharma-, Impf- und Nahrungsmittelindustrie überleben?

Was ist als Zwischenbilanz seit der Pandemie 2020 passiert? Die wenigen Multimilliardäre sind dramatisch reicher geworden, Milliarden Arme erschreckend ärmer und, wo noch vorhanden, erodiert die Mittelschicht rascher als sie entstanden ist. Jeff Bezos' Amazon hat – ohne ihm dafür Verantwortung zuzuschreiben – in 10 Tagen 10 Milliarden Euro Umsatz gemacht, seine Konkurrenz, die kleinen Läden, wurden per Dekret geschlossen.

Braucht es Prophetie um vorauszusehen, dass dieses weltweit und in letzter Zeit besonders dramatisch wachsende Ungleichgewicht unsere Welt weiter destabilisiert?

Die Frage ist: Wollen wir diese Entwicklung tolerieren, unseren Obrigkeiten in Wirtschaft und Politik erlauben, diesen Trend weiter zu forcieren?

Die Pandemie kann uns – beispielhaft – zur großen Aufgabe und Chance werden. Von welcher Höhe ihre „Inszenierung“ und „Instrumentalisierung“ kommt, sie kann uns zur Parabel

werden, an der wir verzweifeln oder Lösungen entwickeln können.

So werde ich oft auf sie als Symbol der Herausforderung zurückkommen, nicht um Angst und Beschuldigungen noch zu mehren, sondern im Gegenteil, um Wandel, Aussöhnung und Mitgefühl zu fördern. Denn möglich ist alles, und wer nichts mehr zu verlieren hat, kann alles gewinnen.

WO STANDEN WIR GESTERN, ALS DIE SEUCHE ÜBER UNS KAM?

Waren wir nicht schon auf einem ganz guten Weg? Hatte nicht der Hunger auf der Erde zwar immer noch nicht ausreichend, aber doch erheblich abgenommen? Eine Milliarde von uns hungerte weiterhin, aber vorher waren es viel mehr.

War nicht die Armut weltweit drastisch zurückgegangen? Hatten nicht die Jugendbewegungen von „Fridays for Future“ und „Extinction Rebellion“ den Umweltschutz am Beispiel Klimaveränderung zuletzt mit jugendlichem Elan und entsprechendem Übermut ins Bewusstsein der Mehrheit ge(d)rückt? War es nicht schön und hoffnungsvoll, eine Jugend zu sehen, die sich um ihre und unser aller Zukunft sorgte, kümmerte, dafür engagierte und die Alten alt aussehen ließ, die seit Jahrzehnten um den Globus jetten und mit ihren Klimakonferenzen viel zu wenig bewegen? Waren nicht die Kriegsoffer weltweit deutlich zurückgegangen, wenn auch nicht genug, seit sich die USA bezüglich neuer Kriege zurückhielten und sich mit sich selbst beschäftigten. Eroberte die pflanzliche Ernährung nicht klammheimlich die Esstische und verbreitete sich als Ernährungs-Revolution von unten geradezu unaufhaltsam? Fleischesser waren in den deutschsprachigen Ländern schon weitgehend in der Defensive und flüchteten häufig in Schutzbehauptungen wie, nur noch ganz wenig und nur Bio-

Fleisch zu essen. War die Nahrungsmittelindustrie nicht schon zaghaft in den veganen Zug zugestiegen? Ging nicht auch im Hinblick auf Bewegung, Entspannung und Regeneration vieles voran? Fanden wir nicht zunehmend zurück zu uralten, außerordentlich wirksamen Methoden wie Fasten, Wandern, Waldlaufen und -baden? War nicht in der Bevölkerung der Trend zur Natur(-heilkunde) stetig gewachsen – zugleich mit Impfmüdigkeit und wachsender Kritik an Lobbyismus und Machenschaften der Pharma- und Nahrungsmittelkonzerne?

Die Seuche hat all das gestoppt oder gar ins Gegenteil verkehrt. Ist unsere bisherige Reaktion darauf vielleicht verkehrt, *verkehrte* sie doch so viele hoffnungsvolle Trends ins Gegenteil?

Warum war das Bewusstsein in der Bevölkerung für die erwähnten positiven Entwicklungen und Trends so gering? Warum wurden die guten Nachrichten kaum verbreitet? All das gilt es zu untersuchen.

Der Philosoph Karl Popper glaubte als einer von wenigen an eine positive Evolution, die vieles (ver-)bessern würde.

Warum war er so ziemlich der letzte und fast einzige, der uns auf gutem Weg sah, obwohl wir es objektiv waren?

Als die Pandemie-Maßnahmen vom Lock- bis zum Knockdown (für viele Mittelständler) über die Welt kamen, wurde in großem Stil so viel schon Erreichtes in kürzester Zeit vom Tisch gewischt – konkret und symbolisch. Statt gesunde Bewegung im Freien, Abwehrsteigerung in der Natur, gab es Hausarrest und Ausgangssperren, Maskenpflicht selbst im Freien. Statt mit Diskussion und Meinungsaustausch wurde mit Zensur und Verunglimpfung Andersdenkender „von oben“ begonnen, statt freier Presse gab es eher Gleichschaltung bis in öffentlich-rechtliche(?) Medien in Richtung Angst- und Panikmache. Wie gerechtfertigt und verdient dieses eingeklammerte Fragezeichen ist, bleibt zu untersuchen.

SIND WIR NOCH ZU RETTEN!? UND WIE!? – DIE SPIELREGELN DES LEBENS

Die Inder nennen das Leben Lila, das kosmische Spiel. Bei uns heißt es oft, das Leben sei weder Wunschkonzert noch Spiel, sondern eine (harte) Schule. Ob aber Spiel oder Schule, in jedem Fall ist es überfällig, möglichst früh die geltenden Spielregeln zu lernen. Wer sie verinnerlicht, kann sich viel Härte ersparen und Wünsche leichter verwirklichen. Wer – wie bei uns üblich – (s)ein Spiel ohne Regelkenntnis beginnt und sich am Versuch-und-Irrtums-Prinzip orientiert, wird sich schwertun und Härten erleben. Er wird viele Fehler begehen und Enttäuschungen erleben. Wenn er dann obendrein weder die Fehler nutzt, um Fehlendes ins Leben zu integrieren, noch Enttäuschungen als das Ende von Täuschungen erkennt, stellt er unbewusst die Weichen auf Scheitern.

Wer andererseits die Spielregeln (an-)erkennt und beherrschen lernt, wird leichter ungleich mehr Erfolg und vor allem Glück ernten. Deshalb seien die drei wichtigsten Spielregeln oder *Schicksalsgesetze* hier schon zu Beginn kurz vorgestellt – wir werden ihnen im Buch wie im Leben immer wieder begegnen.

Alle großen Traditionen und Religionen sind sich einig, letztlich ist alles eins. Aus Sicht der buddhistischen Lebensphilosophie ist alles von Buddha-Bewusstsein durchdrungen, so wie der Daoismus in allem das Dao sieht. Die jüdisch-christlich-islamische Tradition weiß alles von Gottes-Bewusstsein erfüllt. Wer das Himmelreich Gottes, die Befreiung von den beiden Täuschern Raum und Zeit, erfährt oder Erleuchtung erlangt oder wie immer wir diese von jedem Widerstand freie Erfahrung nennen, ist erlöst und weiß sich eins mit allem. In Allverbundenheit erleben wir Selbstverwirklichung und reines Sein, oder welche Synonyme für die Erlösung wir auch wählen.

Einheit ist nicht nur das Ziel aller Religionen, sie ergibt sich auch logisch als Gegenpol zu unserer Welt der Gegensätze. Da alles in dieser Welt der Polarität (s)ein(en) Gegenpol oder Gegenteil hat, muss es auch dazu einen Gegenpol geben: die Einheit von allem. Sie entzieht sich allerdings den Worten und Ausdrücken aus der Welt der Polarität – ist im wahrsten Sinne des Wortes unbeschreiblich.

In der Welt der Gegensätze gefangen, können wir alles immer nur über den Gegenpol begreifen. Groß kann sich nur fühlen, wer auf kleinere (herab?)schaut, reich nur, wer ärmere kennt. Genau wie wir nur durch den Daumen als Gegenpol zu den vier Fingern greifen können, brauchen wir zum Begreifen das Gegenteil.

Die Wissenschaft (aner-)kennt dieses Gesetz der Polarität, und findet zu jedem Elektron ein Positron und braucht als Gegenpol zum Pluszeichen ein Minus. Von Seiten der Psychologie hat Paul Watzlawick mit der *Anleitung zum Unglücklichsein* und der Entdeckung des Guten vom Schlechten der Polarität in weiten Kreisen Beachtung verschafft.

Das zweitwichtigste der *Schicksalsgesetze*, das der Resonanz, wird auch Spiegelgesetz genannt. Physiker gehen heute davon aus, Spiegelgesetze seien die wichtigsten überhaupt. „Wie oben so unten, wie innen so außen“ ist ein Spiegelgesetz, wenn damit auch noch nicht physikalisch bewiesen. In unseren Gehirnen sorgen von italienischen Forschern der Universität Parma entdeckte Spiegelneuronen dafür, dass wir uns nicht nur in andere einfühlen können, sondern auch zum Imitieren beziehungsweise Nachahmen neigen. Ein – wie sich zeigen wird – entscheidender Schritt unserer Menschwerdung, der sich bei Kindern im Grundschulalter entwickelt.

Wir alle kennen dieses Gesetz und umschreiben seine Wirkung mit üblichen, aber eigentlich unstimmgigen Worten. „Zwischen uns stimmt die Chemie“ beschreibt ein unausgesprochenes Verstehen, eine von chemischer

Analyse völlig unabhängige Resonanz. Wer „eine Antenne für“ oder „einen Draht zu jemandem“ hat, meint das keineswegs technisch-materiell. Sind wir „für jemanden auf Empfang geschaltet“, brauchen wir dafür keinen Schalter, sondern reden von Resonanz, so wie wir bei „ansteckendem Gähnen“ weder an virale noch bakterielle Ansteckung denken.

Die Schattenseite der Resonanz ist unser Verliebtsein in sie, zumal Liebe ein Resonanz-Phänomen ist. So müssen wir damit gut aufpassen, denn wie der spirituelle Lehrer Mooji sagt: „Du siehst die Welt nicht so, wie sie ist. Du siehst die Welt so, wie du bist.“ Insofern sollten wir möglichst frühzeitig herausfinden, wer wir sind. Davor gilt immer zu bedenken, dass wir alles durch unsere ganz individuellen Augen, Teil unseres einzigartigen und persönlichen Gehirns, sehen beziehungsweise durch unsere Brille, wie der Volksmund weiß.

Das drittwichtigste der Schicksalsgesetze ist das des Anfangs, das besagt, alles sei schon im Anfang begründet wie im Samen der ganze Baum. Malcolm Gladwell, US-Wissenschafts-Bestsellerautor hat dem (s)ein ganzes Buch *Blink* gewidmet. Wer erfahren will, warum sich Päpste oft so unchristlich verhielten, mag deren ersten, Petrus, jenen Felsen, genauer betrachten, auf den Christus seine Kirche baute. Er war derjenige unter den 12 Aposteln, der den Meister am wenigsten verstand und ihn schon in der ersten Nacht dreimal verleugnete.

Wer die Politik der USA nicht versteht, mag deren Anfang betrachten: Da waren die Pilgrim Fathers der Mayflower, religiös-protestantische Eiferer, freigelassene englische und französische Kriminelle, von ihren Ländern losgeschickt, um die Mehrheit und Vorherrschaft in der neuen Welt zu erlangen, Prostituierte aus beiden Ländern, weil die wenigen Indianerinnen schon bald getötet oder vergewaltigt waren, Sklaven aus Afrika, Hunger-Flüchtlinge aus der ganzen Welt und die Schlauesten von überall, von den Herrschaften in

ihrer Heimat vertriebene Dissidenten. Aus dieser brisanten und vitalen Mischung entstand auf gestohlenem Indianerland „God's own country“, wie es sich selbstbewusst nennt.

Das Gesetz des Anfangs ist aber „nur“ das drittwichtigste. Es kann also gut sein, dass etwas wundervoll beginnt und dann über eine ganz andere Resonanz in ein ganz anderes Fahrwasser gerät oder völlig in den Gegenpol umschlägt. Das Resonanzgesetz schlägt das des Anfangs, und das der Polarität beide, wie sich noch zeigen wird.

Wir kennen das aus Partnerschaften, die mit Liebe auf den ersten Blick beginnen, also das Gesetz des Anfangs auf ihrer Seite haben, anschließend eine wundervolle Resonanz unter Hormon-Einfluss entwickeln und dann doch noch erleben, wie bei Missachtung der Polarität und des *Schattenprinzips* ursprünglich heiße Liebe in kalten Hass umschlägt. Das ist heute geradezu ein kollektives Muster und trifft auch mutige Paare, die sich vor den *Trau*-Altar trauten, um dann doch vor dem Scheidungsrichter zu enden.

Wer diese im Hintergrund wirkenden drei Gesetze durchschaut, kann sich viel ersparen. Statt aus Fehlern wird er aus Verständnis lernen und das macht noch glücklicher als Lernen an sich schon. Den *Schicksalsgesetzen* zu folgen, führt zu Erfolg und Glück.

AUS ERFAHRUNGEN LERNEN – VERGANGENHEIT WERTSCHÄTZEN

Mit den Spielregeln des Lebens im Rücken lässt sich ideal aus der Vergangenheit für die Zukunft lernen und aus Erfahrung klüger werden, wie es der Volksmund nennt. Er weiß auch, aus Schaden wird man klug. Diesen Umweg erspart sich, wer durch Anwendung der *Schicksalsgesetze*

und ihren Nutzen gescheiter wird. Statt durch Scheitern gescheiter zu werden, ist es durch Erfahrung angenehmer und leichter. Dazu verhalfen früher Legenden, Mythen, Märchen, Epen, die Geschichte und Geschichten. Heute könnten wir daraus immer noch – und zusätzlich aus Lebensgeschichten, Romanen und Filmen – lernen und statt durch Schaden, durch Nutzen wachsen. Aber selbst der Schaden anderer kann uns eines Besseren belehren. Beides sind (polare) Wege zu lernen, und Lernen macht – wissenschaftlich belegt – nicht nur klug, sondern obendrein glücklich.

Dieses Buch will anregen, beides zu sehen, aber den Nutzen über den Schaden zu stellen und sich an positiven Erfahrungen der Vergangenheit zu orientieren, daraus zu lernen und daran zu wachsen. Sie sind, wie das Folgende, zur Nachahmung empfohlen. Die ist, wie sich zeigen wird, das Geheimnis unseres Erfolges als Menschheit. Diese (ur-)alten Erfahrungen liefern tatsächlich spielerische Beispiele, wie wir so vieles *gutwärts* bewegen könn(t)en. Mir ist durchaus bewusst, wie sehr das Adjektiv „gut“ heute in Verruf geraten ist. Das möchte ich gern ändern.

Gutmenschen genießen in diesen Zeiten keinen guten Ruf, „gut“ gilt manchen schon als „böse“. Bertolt Brecht sagte, das Gegenteil von gut sei nicht böse, sondern „gut gemeint“. Insofern sei hier gleich zu Anfang angeregt, beides nicht zu verwechseln. All die Politik, die wir erleben und erleiden, ist möglicherweise gut gemeint. Tatsächlich wird sich zeigen, Böses tun die meisten Menschen nur, weil sie es gut meinen. Hier tut sich eine gewaltige Falle auf, die es erst zu erkennen und anschließend zu meiden gilt.

Mit „gutwärts“, einem Begriff, den ich von einem Freund entleihe, ist der wirkliche Gegenpol zu böse gemeint, konstruktiv-erlöst statt destruktiv-unerlöst.

WUNDER DER MEDIZINGESCHICHTE

Die Polarität begleitet uns überall, und so können wir manch „blaues Wunder“ erleben. Es gibt aber auch so viele wundervolle Wunder, aus denen wir so viel lernen und machen könnten. Sich über Wunder zu wundern, ist die eine Seite, sie verstehen zu lernen und uns von ihnen inspirieren zu lassen, eigene Wunder zu wirken, die andere. Das wird möglich, sobald wir ihr Wesen erkennen. Das ist eine große, *wunder-volle*, nicht einmal schwer zu verwirklichende Möglichkeit. In gut 40 Arztjahren durfte ich so viele Heilungs-Wunder erleben, die mich bis heute mit Dankbarkeit erfüllen. Statt sie systematisch zu verdrängen wie die Schulmedizin, habe ich sie gut erinnert und nach meinen bescheidenen Kräften nicht zu fordern, aber doch zu fördern versucht. Wo es glückte, war es immer zutiefst beglückend.

Es gibt aber zum Glück noch größere, tatsächlich kollektive, aus verschiedensten Gründen verdrängte Wunder, die ich in dieser (Welt-)Lage ganz entschieden aus der Versenkung holen und neuerlich empfehlen möchte. Wir können sie heute und jederzeit wiederholen und daran individuell und kollektiv genesen.

Das Wunder von Dänemark

Anfang des 20. Jahrhunderts legte ein Medizinstudent namens Mikkil Hindhede ein Examen ab, wie es davor in Dänemark noch keines gab. Die Erwartungen an eine große Universitätskarriere enttäuschte er und wurde Hausarzt in seiner ländlichen Heimat. Als Jahre später das größte und modernste Krankenhaus Dänemarks seiner Bestimmung übergeben wurde, folgte er dem Ruf, es zu leiten. Bekannt und aus mancher Sicht berüchtigt wurde er, weil der Medikamentenverbrauch in seiner Klinik um 75 Prozent niedriger lag als in anderen (Kranken-)Häusern. Mit nur einem Viertel der üblichen Pharmaka war er der Pharmaindustrie ein (früher) Dorn im Auge und sein