

## **Leben**

*Mit selbst auferlegten Zwängen nach viel Besitz  
verlieren wir meist den Blick  
für die kleinen Dinge des Lebens.*

*Leben wir oder werden wir nur gelebt  
von unserem Besitz- und Geltungsstreben?*

*Die Augenblicke,  
in denen wir innehalten,  
sind daher kostbar.*

*In der ersten Hälfte unseres Lebens  
opfern wir unsere Gesundheit,  
um Geld zu erwerben.*

*In der zweiten Hälfte  
opfern wir dann unser Geld,  
um die Gesundheit wiederzuerlangen.*

*Und während dieser Zeit  
gehen Gesundheit und Leben  
von dannen.*

François-Marie Arouet alias Voltaire (1694 – 1778) <sup>51</sup>

## STRESS MACHT KRANK

Gesellschaftliche Veränderungen und Entwicklungen spiegeln sich immer auch in der Sprache. Das Studium der deutschen Sprache bietet hierfür viele Beispiele, von Wortbildungen aus dem slawisch-indogermanischen Raum über Ableitungen aus der griechischen und lateinischen Sprache bis hin zu den Anglizismen\* der Neuzeit – manche leicht erkennbar, andere vollständig in die deutsche Sprache eingegangen, ohne dort ihre Wurzeln zu haben.

Kolonialisierung\* und Imperialismus haben sich nach den beiden Weltkriegen unter einer allgegenwärtigen US-Dominanz\* in Kultur, Kunst, Musik, Medien ... letztlich also mit der Sprache noch wirkungsvoller verbreiten können, als durch eine mit der globalen Leitwährung „Dollar“ mittlerweile nahezu weltweit implementierten (kapitalistischen) Wirtschaftsweise.

Was beim sogenannten „Burnout-Syndrom“ – dem Zustand tiefer emotionaler, körperlicher und geistiger Erschöpfung – offensichtlich ist, bleibt beim „Stress“ absolut verborgen. Dies ist um so erstaunlicher, als das Wort erst 1936 (!) von dem im Kanada lebenden österreichischen Biochemiker Hans Selye (1907–1982) in die (zunächst) wissenschaftliche Sprache eingeführt wurde.

Er übernahm in seinen deutschen Schriften einfach das englische Wort „stress“ statt deutscher Übersetzungsmöglichkeiten: „(An)Spannung, Belastung, Druck“. Der gemeinsame Wortstamm liegt im lateinischen Verb „stringere“ – übersetzt: „drücken, anspannen, unter Druck setzen, in Spannung versetzen“.

Das beschreibt den „Stress-Zustand“ unserer Zeit – von Charlie Chaplin 1936 (!) in „*Moderne Zeiten*“<sup>32</sup> dargestellt – ebenso gut wie die allgemein anerkannte medizinische „Stress-Definition“: Eine durch spezifische\* äußere Reize nachhaltig hervorgerufene Anspannung hoher physischer\* sowie psychischer\* Belastungen, die zu einer auf Dauer gesundheitsschädlichen Überbeanspruchung biologischer Organismen\* führt, und auch (unumkehrbare) chronische\* Folgen haben kann.

Weniger auffällig, doch um so entscheidender ist die Tatsache, dass sich nichts von alleine anspannt, sondern von äußeren (drückenden) Wirkungsmächten erst „unter Spannung gesetzt“ wird. Ob dies bewusst und gezielt oder unbeabsichtigt geschieht, lässt sich leicht daran erkennen, ob dieser Belastungszustand anhält oder immer wieder neu auftritt – also geschaffen und nicht verhindert wird!

Dieser per Definition zwingende Umstand „äußerer“ Ursachen kann nicht genug hervorgehoben werden. Denn zunehmend wird die Auffassung verbreitet, jede/r sei letztlich für empfundenen „Stress“ selbst verantwortlich. Gerade die Medien, aber auch Selbsthilfe-Ratgeber, Psycho-Therapien\*, Zeitmanagement-Seminare, Internet-Foren ... sind voll von gut gemeinten, aber meist schlecht wirkenden Tipps und Techniken zur „Selbstoptimierung“ auf dem Weg zum „Glück“.

Verschwiegen werden oft die strukturell wirkungsmächtigen Ursachen subjektiv\* empfundener „Stress-Faktoren“ – deren gesellschaftliche Rahmenbedingungen als „alternativlos“ und unveränderbar verkauft werden, d. h. als „normal“ gelten.

Sobald aber ursächliche Lebensbedingungen nicht mehr hinterfragt, sondern als „Naturgesetz“ anerkannt oder zumindest hingenommen werden, lassen sich nur deren Folgen „behandeln“ – womit dann auch noch viel Geld „verdient“ werden kann. Symptome sind eben keine Ursachen, sondern immer nur Wirkungen.

Diese wollen (und sollten) wahrgenommen werden, damit aus dem natürlichen Gleichgewicht geratene Strukturen oder Organismen sich wieder ausgleichend entwickeln und Heilung erfahren können. Denn nur dann haben die Symptome ihre Aufgabe erfüllt – und nur dann können sie verschwinden.

So wie Fieber keine Krankheit ist, sondern eine gesunde Aktivierung körperlicher Selbstheilungskräfte, so sind auch „Stress-Symptome“ eine gesunde Aktivierung von zu Ruhe und Besinnung zwingenden Warnsignalen. Werden diese dauerhaft ignoriert oder (medikamentös) unterdrückt – meist um weiter „funktionieren“ zu können – so sendet unsere Einheit „Körper-Seele-Geist“ stärkere (und damit nicht mehr ignorierbare) Signale – oft als „Krankheit“ an neuer Stelle oder auch als unumkehrbare, also dauerhafte Einschränkung selbiger Funktionsfähigkeit.

Selbst als „chronisch“ diagnostizierte Beschwerden lassen sich heilen, sobald ihre Ursachen (geistig) anerkannt und konsequent (praktisch) aufgelöst werden. Dies setzt immer Ehrlichkeit (mit sich selbst), Mut (zur Veränderung) und Hilfe (zur Selbsthilfe) voraus. Bewusstsein allein – also ohne alte Muster, Gewohnheiten, Strukturen, Verstrickungen, Verletzungen ... heilsam loszulassen – hilft wenig!

Noch weniger hilft es, sogenannte „Krankheiten“ als „Naturgesetz“ allein mit dem „Alter“ oder „Schicksal“, den „Genen“ oder „Zufällen“ in Verbindung zu bringen. Selbstverständlich bringt jede Seele viele Neigungen und Hinderungen mit in ihr Leben – dies spirituell-karmatisch\* sogar selbstgewählt, was oft vergessen oder geleugnet wird – doch der dadurch gesteckte „Rahmen“ lässt mehr „Spielraum“ zu (und offen), als den meisten Menschen bewusst (gemacht) wird.

Der eigenverantwortliche Anteil an einem subjektiv empfundenen „Stress“ ist daher ebenso wirksam wie der fremdverantwortliche Anteil objektiv gegebener Strukturen in Wirtschaft, Gesellschaft oder Privatleben.

Die Wirksamkeit beider Anteile ist jedoch höchst unterschiedlich beeinflussbar: Während fremdbestimmte Teile (objektiv gegebene Gesetze, Voraussetzungen, Verhältnisse ...) sich weder alleine noch in der Gruppe leicht verändern lassen, sind selbstbestimmte Teile (subjektiv gegebene Gewohnheiten, Bewertungen, Konventionen\* ...) meist schnell, wenn auch keineswegs leicht auflösbar.

In diesem Spannungsfeld suchen alle Menschen (mehr oder weniger bewusst) nach Orientierung und einem „glücklichen“ Leben, wobei sie dies naturgemäß mit sehr unterschiedlichen Wünschen, Werten, Wegen ... verbinden.

Im Englischen heißt es ebenso kurz wie treffend „*take it or leave it*“<sup>33</sup> – was so viel bedeutet wie „nimm' es hin oder lass' es!“ Eine Redewendung, die durch selbigen Titel von Spielen, Büchern, Liedern, TV-Shows, Spielfilmen ... bekannt wurde – in fast ausschließlich der ersten von zwei Deutungsmöglichkeiten:

Variante 1: „nehme es hin oder lasse es sein!“ – in der Deutung, egal was getan wird, es lässt sich ohnehin nichts ändern – d. h. es gibt keine echte Wahlfreiheit, denn es wird nur eine Option\* angeboten, die man annimmt – oder nichts hat.

Variante 2: „nehme es hin oder lasse es los!“ – in der Deutung, es gibt zwei sich ausschließende Möglichkeiten zu handeln – d. h. es gibt eine echte Wahlfreiheit, denn die Option des Loslassens verändert sofort alles – und öffnet neue Türen.

Genau diese beiden Varianten entsprechen oben erwähnten „fremdbestimmten und fremdverantwortlichen“ oder „eigenbestimmten und eigenverantwortlichen“ Anteilen – mit all ihren möglichen Wirkungsmächten.

Die Kunst, an sich und der Welt nicht „krank“ zu werden, besteht genau darin, hier sehr genau und absolut ehrlich hinzuschauen – jede Ausrede bleibt möglich, ist aber absolut ungeeignet zu einer Lösung, Heilung, Veränderung ... weil dann alles so bleibt, wie es stets gewesen ist – oder vielleicht auch bleiben soll?

Bezogen auf das Thema „Stress“ heißt es ja gelegentlich: Stress hat man nicht, man macht ihn sich. Denn er gibt einem das Gefühl, dass man gebraucht wird. Das trifft für viele „Stress“ verursachende Bedürfnisse, Handlungen, Wertungen, Gefühle, Wünsche, Ängste ... zweifellos zu – die sich „innerlich“ ändern lassen! Der Mut, auf „neuen Wegen“ zu wandeln, bleibt Voraussetzung zur Wandlung.

Andererseits wissen wohl alle Eltern, wie ihr Leben durch neu geborene Seelen „auf den Kopf gestellt“ wird. Denn nichts bleibt, wie es war. Keine einzige Seele wächst allein – sie fordert nicht nur Eltern zum Wachstum heraus. Eine Aufgabe als lebenslange Herausforderung, aber auch Chance – die „von außen“ einwirkt! Die Demut, das „Gegebene“ anzunehmen, bleibt Voraussetzung zum Wachstum.

Mut und Demut sind wirksame Werkzeuge für unterschiedliche Gegebenheiten, sofern sie in den jeweils passenden Herausforderungen angewendet werden. Wer dies nicht beachtet, d. h. immer nur den Weg des geringsten Widerstandes geht, oder aber ständig gegen Windmühlenflügel ankämpft, gibt sich selbst auf, oder ermüdet im „Dauer-Stress“ – beides aber führt zur „Krankheit“.

Dies gilt nicht nur für oben erwähntes Beispiel aus dem eher privaten\* Leben, sondern auch gesellschaftspolitisch – in der (Aus)Bildung oder bei der Arbeit, vor Gericht oder in sozialer Not, auf der Flucht oder im Gefängnis ... immer gilt es abzuwägen zwischen „Mut zu neuen Wegen“ oder „Demut auf alten Pfaden“. Kaum ein Text bringt dies so gut zum Ausdruck, wie das folgende Gebet:

*Gott gebe mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich zu ändern vermag,  
die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht zu ändern vermag,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“<sup>34</sup>*

Wer das eigene Leben in der jeweils gegebenen Welt mit dieser Geisteshaltung gestaltet, für den wird der Untertitel dieses Buches zum heiligen Wirkungskreis: Ich bin (in voller Kraft), was ich kann. Ich kann (nach Möglichkeit), was ich will. Ich will (zur Entwicklung), was ich weiß. Ich weiß (in Dankbarkeit), was ich bin.

Denn alle Menschen können nur sein (oder werden), wozu sie die Möglichkeiten erhalten, innerhalb derer sie aber nur handeln können, sofern sie dies auch aus ganzem Herzen wollen. Ebenso wollen Menschen sich nur entwickeln, sofern sie wissen, dass dankbares Leben in dieser Welt gelingen kann, sobald sie erfahren, wer sie wirklich sind – weil „Gott“ in ihnen lebt, wie sie in „Gott“ wirken. Wem diese Formulierung\* nicht gefällt, der/die möge „Gott“ durch „Liebe“ ersetzen.

Umgekehrt gilt aber auch: Je weniger Menschen wissen, desto mehr bleiben sie hinter ihren Möglichkeiten zurück und wollen letztendlich nicht, was sie könnten, um zu sein! Stattdessen bleiben sie „Arbeitskraft“ und „Stimmvieh“ – kraftlos und stumm, aber immer marktgerecht beschäftigt und einsetzbar verwertet.

Auf diese Weise in permanente Anspannung versetzt, bleibt ihnen kaum Zeit für Besinnung und noch weniger Kraft zur Veränderung. Widerstand, der sich gegen übermächtige Systeme richtet, verstärkt nicht nur den eigenen Druck, sondern nährt auch selbige Strukturen – materiell, räumlich, energetisch – daraus folgt:

1. Energie darf niemals gegen sondern immer nur für etwas eingesetzt werden.
2. Lebensfeindlichen Kräften darf niemals Raum gegeben, sondern muss jeglicher Raum (durch mangelnde Aufmerksamkeit und Kooperation) genommen werden.
3. Jegliche Materie darf bei ihrer Umwandlung nie der Zerstörung, sondern einzig und allein dem Erhalt der Schöpfung dienen.

Bezogen auf das Thema „Krankheit“ ist leicht erkennbar, dass keine dieser drei Regeln in der gegenwärtig anerkannten medizinischen Praxis\* eingehalten wird. Denn keine „Krankheit“ wird als hinweisgebender „Freund“ behandelt, sondern fast immer als ein des (körperlichen) Hauses zu verweisender „Feind“.

Geht dieser nicht freiwillig und so schnell wie möglich, wird er nach allen Regeln der „wissenschaftlichen“ Hochschulmedizin bekämpft, was einer Kriegserklärung gleichkommt – und der ohnehin unter „Stress“ stehenden lebendigen Einheit „Körper-Seele-Geist“ weiteren Schaden zufügt.

Um Missverständnissen vorzubeugen: Selbstverständlich werden Fortschritte in der medizinischen Forschung gewürdigt. Sie sind ein Segen für die Menschheit, wo sie Leben retten, zum Beispiel in der Unfall-Chirurgie oder Seuchen-Medizin.

Doch unter einer wirtschaftspolitischen Vorrangstellung von Wachstum, Rendite, Effizienz\* ... im globalen Wettbewerb multinationaler Investoren, Konzerne und sogenannter Finanzdienstleister wurde der „*hippokratische Eid*“<sup>35</sup> begraben!

Elemente ärztlicher Standesethik\* lassen sich im „Genfer Ärztegelöbnis“ (1948) oder in landeshoheitlichen „Ärztlichen Berufsordnungen“ finden, doch einklagbar rechtsverbindlich sind sie nicht – was Schlamperei und Missbrauch begünstigt.

Umgekehrt erfordert jeder ärztliche Eingriff („Erste Hilfe“ in lebensbedrohlichen Situationen ausgenommen) eine rechtsverbindliche Einwilligungserklärung samt Bestätigung, vollumfänglich aufgeklärt und beraten worden zu sein – und vorab einen Verzicht auf Schadensersatzforderungen gegen die „behandelnden Ärzte“.

Eine juristische\* Absicherung nicht für Patienten, sondern für Ärzte gegen Klagen und Forderungen bei evtl. Komplikationen, Fehldiagnosen, Risiken ... invasiver oder medikamentöser Eingriffe – mit so gut wie nie zu erbringender Beweislast.

Diese Rahmenbedingungen führen geradezu zwingend zu „Stress-Situationen“ bei allen Beteiligten im sogenannten „Gesundheitswesen“: sich unwissend und ohnmächtig fühlende Patienten, systemisch und hierarchisch ausgelieferte Ärzte, unter Zeit- und Konkurrenzdruck gesetztes Pflegepersonal, profitorientiert und intransparent\* organisierte\* Klinikleitungen, sich an Krankenkassen bereichernde Pharmakonzerne ... und nicht zuletzt Mehrfachuntersuchungen sowie schädliche Behandlungen oder Operationen samt weggeworfener Arzneimittelberge und Arzneimittelrückstände in Mensch und Natur.

*„Die Natur scheint kaum befähigt zu sein, etwas anderes als verhältnismäßig kurze Krankheiten hervorzubringen. Aber die Medizin hat die Kunst erworben, sie in die Länge zu ziehen.“*<sup>36</sup> wusste schon Marcel Proust (1871–1922). Nicht selten führt diese Art der medizinischen Behandlung sogar schneller in den Tod als eine „Krankheit“ allein dies je vermocht hätte – insbesondere bei Menschen, die sich Hormonen, Medikamenten, Fehlernährung ... jahrzehntelang hingegeben haben.

Völlig unverantwortlich und einzig von wirtschaftlichen Interessen motiviert sind flächendeckend (per Datenabgleich mit den Einwohnermeldeämtern) beworbene „Vorsorgeuntersuchungen“ oder Eltern empfohlene „Mehrfachimpfungen“ von Säuglingen und Kleinkindern – vom Zwang per Gesetz ganz zu schweigen.

All diese äußeren Rahmenbedingungen setzen die Betroffenen unter Spannung, verursachen einen gesellschaftlichen „Dauerstress“ und erzeugen geradezu, was sie vorgeben, doch vermeiden zu wollen. Es gehört nicht viel Menschenverstand dazu, diesen „Wider-Sinn“ zu erkennen. Genau diese strukturelle „Bekämpfung“ zahlreicher gesellschaftlicher „Krankheits-Symptome“ bildet den Nährboden für „Krankheits-Ursachen“ – und versetzt Menschen in Ohnmacht und Resignation\*.

Die ihnen (von Gott) geschenkten Selbstheilungskräfte – mit (offenem) Herzen, in (bewusstem) Geist und durch (dankbares) Gebet liebevoll gefördert – sind in käufliche „Fremdbehandlungskräfte“ verwandelt worden. Dies geschah nicht aus Versehen oder Dummheit, sondern absichtlich und gezielt – sonst würden viele Gesetze, Verordnungen, Therapien, Regelwerke ... völlig anderen Werten folgen.

Solange die Menschen dies nicht erkennen, wird sich strukturell nichts ändern, weder an einer „gestressten“ Gesellschaft noch an ihren „erkrankenden“ Seelen. Es kann nicht genug betont werden, dass dabei weder ein „Kampf gegen“ noch ein „Kampf für“ heilsam ist – denn „kämpfend“ wird es immer Widerstand geben!

Einzig ein konsequentes „Sich nicht mehr zur Verfügung stellen“ von zeitgleich vielen bewusst positiv und angstfrei denkenden Menschen wird am Gemeinwohl orientierte, vom Profit befreite und damit „stress-freie“ Strukturen herausbilden.

Welche Voraussetzungen und Regeln ein gesundes und stressfreies Leben ohne äußeren / inneren Druck ermöglichen, wird im anderen Buch erläutert → S. 51.