

Raimar Ocken



Selbstverständnis

Philosophisches vom Rande des Weltgeschehens

© Raimar Ocken, Berlin, Mai 2026



Das Unbekannte ist das, was uns weiterbringt, nicht das Bekannte

Vorwort

Jetzt, da ich diese Zeilen schreibe, erinnere ich mich daran, dass ich irgendwann in den 1990er-Jahren im Bayrischen Rundfunk (Fernsehen) eine Dokumentation des NDRs von 1992 mit dem Titel: „Pflanzen, Heiler und Dämonen“ gesehen habe. Das Sendedatum habe ich mir leider nicht gemerkt – ist hier letztlich auch nicht wichtig. Es handelte sich um 7 Folgen à 30 Minuten, in denen über schamanische Heilkunst in verschiedenen Regionen Süd- und Mittelamerikas berichtet wurde.

Einige Punkte fand ich darin sehr interessant: So sagte ein Schamane zum Beispiel: „Wir heilen keine Weißen und die Weißen können uns nicht heilen.“ Kernpunkt dieser Aussage war, und das hatte er auch betont: die Kultur, in der der Erkrankte lebt, ist für die Entstehung von Krankheit und den Erhalt der Gesundheit von besonderer Bedeutung.

Das wiederum erinnert mich an eine Dokumentation, ebenfalls im Fernsehen, zum Thema Geist-Chirurgie in Südostasien. Berichtet wurde über kranke Europäer, die in jene Länder geflogen sind, um sich ohne invasive Techniken chirurgisch heilen zu lassen. Quintessenz war, dass dort einige geheilt wurden, aber manche von ihnen nachdem sie wieder zu Hause waren erneut erkrankten.

Was ich damit sagen will: Krankheit ist nicht nur davon abhängig in welcher psychischen und körperlichen Verfassung sich derjenige befindet, sondern auch von seinem Glauben und der Art der Kultur in der er sich grade lebt.

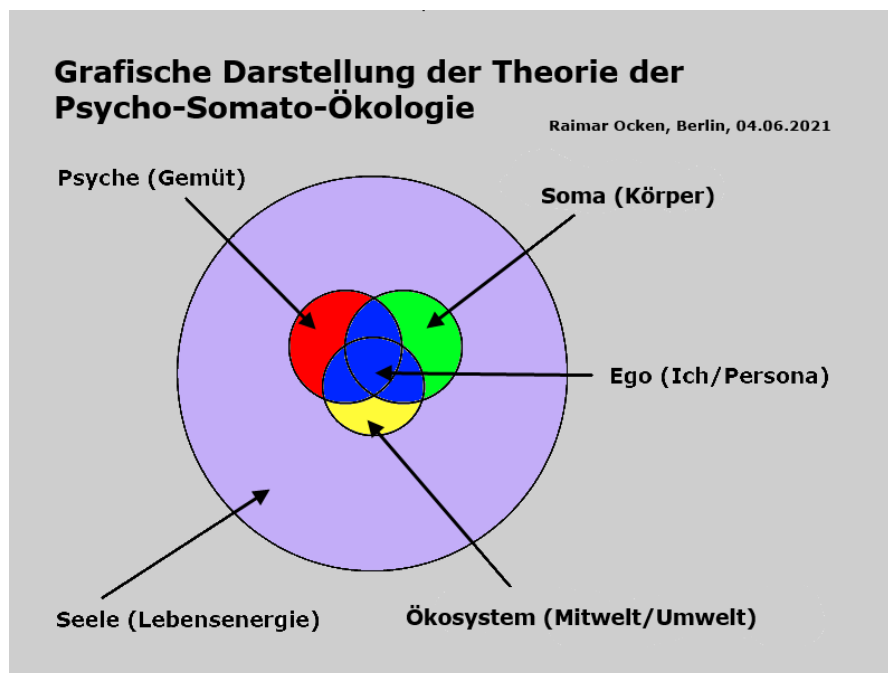
Es gibt in unserem Land seit einigen Jahren die Modewelle der mediterranen Küche. Es wird empfohlen, mehr Nahrungsmittel zu sich zu nehmen, die in den Ländern rund ums Mittelmeer sozusagen täglich auf den Tisch kommen. Es wird propagiert, dass diese Lebensweise besonders gesundheitserhaltend und förderlich sei. Was in diese Betrachtungen leider nicht mit einbezogen wird ist die Tatsache, dass Menschen aus den mediterranen Ländern, wenn sie zum Beispiel in Deutschland sesshaft geworden sind, in gleicher Art und Weise erkranken, wie wir Alteingesessenen, auch wenn sie ihre Essgewohnheiten beibehalten haben.

Um ein besseres Gesundheitssystem installieren zu können, ist es notwendig in der Bevölkerung mehr Bewusstheit darüber zu erzielen, was verändert werden müsste und was das für Folgen hätte. Zum Beispiel müssten mehr Menschen dazu bereit sein, *sich selbst* zu verändern und von alten Gewohnheiten des Lebensstils und gegebenenfalls auch von Freunden und Bekannten Abschied zu nehmen.

Einführung

Etwa 1925 habe ich auf Grund eigener gesundheitlicher Probleme damit begonnen mich laienhaft mit dem Thema *Psychosomatik* zu befassen. Was mir sehr geholfen hat. Denn ich verstand, weshalb ich erkrankte und wie ich gesunden würde.

Ab 1982 arbeitete ich ein paar Jahre Vollzeit als Therapeut in einer großen Westberliner Nervenklinik im Bereich Psychiatrie. Während der Zeit wurde mir deutlich, dass, wenn wir mehr Gesundheit erzielen wollen, wir den Bereich der Mitwelt (Umwelt) in die Diagnostik und Behandlung einbeziehen müssen. Ich entwickelte die Theorie der *Psycho-Somato-Ökologie*, hatte also die *Psychosomatik* um den Bereich Mitwelt erweitert.



Nähere Einführungen zu diesem Thema würde hier den Rahmen sprengen. Dazu später ggf. persönlich-verbal mehr.

Philosophie: Suche nach Weisheit

Es war wohl der Philosoph und Mathematiker Protagoras von der griechischen Insel Samos, geboren um 570 vor neuer Zeitrechnung (v.n.Z.) – gleichbedeutend wie „vor Christi Geburt“ – und verstorben nach 510 in Süditalien, der mit dem Begriff des Weisen, also mit der Bezeichnung eines Mannes, der *die* Weisheit – das Wissen darum, wie Leben funktioniert und was Sein als solches bedeutet in sich vereinigt hat – unzufrieden war und deshalb einen neuen Begriff bildete: Philosophie. Wer als Lebensinhalt Philosophie betrieb, war seiner Meinung nach ein Philosoph.

Protagoras ging es um die Dynamik des Verhaltens und des Glaubens des Menschen, nicht um „Qualitätsprädikate“, nicht um die Bezeichnung eines Mannes von besonderer Qualität. Philosoph war seiner Meinung nach eine Bezeichnung eines Menschen, der sich auf der Suche nach Wahrheit befindet. Er formte aus dem Wortteil „Philo-“ – zu deutsch: Liebe, gernhaben, Neigung zu jemand oder etwas haben – und dem Wort Sophia (Weisheit) den Begriff „Liebe zur Weisheit“ = Philosophie.

In späterer Zeit kamen andere Philosophen auf die Idee, dass es sinnvoller sei, Philosophie anders zu definieren, zum Beispiel als „Weg zur Weisheit“. Zumal das Wort „Liebe“ im allgemeinen Sprachgebrauch sehr unterschiedlich gehandhabt wurde, wie auch heutzutage.

Somit gibt es viele zum Teil recht unterschiedliche Philosophen, jeder in seiner eigenen Art, wissend darum, dass es *die* Weisheit nicht gibt oder wenn es sie gäbe, wir Menschen sie nicht erfassen könnten.

Inhaltsübersicht

III Vorwort

IV Einführung V

V Philosophie

06 Inhaltsübersicht

06 Ganzheitlichkeit (Naturkunde) oder akademische Wissenschaften (fragmentiertes Weltverständnis)

07 Das Problem der „Objektivität“

07 Glauben und Wirklichkeit

08 Der Homo-mensura-Satz

09 Seele oder Psyche

10 Werden und Vergehens

13 Über die Schönheit des Älterwerdens

14 Stress

14 Glaubenssätze

15 Warum wir krank werden

16 Krankheitsrisiken

17 Alleinsein und Einsamkeit

17 Altern ist keine Krankheit

18 (Senile) Demenz

20 Sterben und Tod

21 *Gegen* das Altern?

21 Das Höchste-Gute

22 Kooperation anstatt Konkurrenz

23 Solidargemeinschaften

24 Frühstücks-Inspiration

26 Der Autor

26 Kontakt

Ganzheitlichkeit oder „akademisch-fragmentiertes Weltverständnis

Es hat sich in den Ländern der westlichen Wertewelt seit ein paar Jahrhunderten eingebürgert, das ganzheitliche Weltverständnis unserer Vorfahren auf Rationalität zu reduzieren: der göttliche und der emotionale Anteil wurde als nicht wissenschaftlich verworfen. Wir Menschen reduzierten uns auf das Messbare, Wägbare und Zählbare. Wir wurden zu Maschinen-Äquivalenten. Das hat eine Zeitlang scheinbar das Leben erleichtert, letztlich uns aber in eine Sackgasse geführt: immer mehr Menschen werden chronisch krank oder versterben aus „nicht erklärbaren“ Gründen.

Es ist an der Zeit, dass die Menschheit wieder zur Ganzheitlichkeit zurückfindet, da immer mehr menschliche Verhaltensweisen und äußere Umstände/Mitwelteinflüsse sich negativ auf unser individuelles und gemeinschaftliches Leben auswirken.

Das Problem der „Objektivität“

Warum wir Menschen nicht objektiv sein können.

Denken wir an die maximale Geschwindigkeit des Gepards mit etwa 100 km/h, an das Geruchsvermögen der Hunde, die Sehkraft der Adler, die Muskelkraft der Ameisen, das Farbsehen der Bienen u. a. m.

Da wir Menschen im Vergleich zu diesen Tieren eine recht eingeschränkte Fähigkeit in vielen Bereichen der Wahrnehmung haben, aber andererseits einer individuell recht unterschiedlichen Reizaufnahme und -Verarbeitung fähig sind, ist jeder Erdenbürger ein Unikum mit seinen subjektiven Standpunkten, Verhaltensweisen, Ängsten und Sehnsüchten, Ernährungsweisen, Glaubenssätzen, Mitwelteindrücken, Gesundheitszuständen, Lebensstilen, Emotionen usw.

Wir leben von unseren Übereinkünften in den Gruppen, deren Mitgestalter wir sind, oder deren Normen wir uns unterwerfen.

Eine Schwierigkeit, die sich daraus ergibt ist folgende: Wie wollen wir bei der Vielzahl der unterschiedlichen Lebewesen in einer Gemeinschaft bestmöglichst miteinander auskommen? Diese können wir durch juristische Rechtsrahmen, Verordnungen usw. versuchen zu regeln.

Eine weitere Schwierigkeit, die schwerer wägt, ist die Frage nach der Verbesserung des Gesundheitswesens. Hier zeigt es sich, dass es immer notwendiger wird, dass wir uns von dem fragmentierten Gesundheits-Krankheits-Verständnis wieder entfernen indem wir den ganzen individuellen Menschen als Teil einer gesamtweltlichen Ordnung begreifen und Lösungen zur Gesundung erarbeiten.

Glauben und Wirklichkeit

Was ist eigentlich Wirklichkeit? Gibt es diese überhaupt? Ist es vielleicht so, dass jeder Mensch in seiner eigenen Welt lebt und wir darüber nicht hinausschauen können?

So schreiben zum Beispiel Franz Josef Radermacher/Marianne Obermüller/ Peter Spiegel in ihrem Buch: „Global Impact. Der neue Weg zur globalen Verantwortung“, Carl Hanser Verlag, München 2009.:

„Menschliches Denken kann Wirklichkeit nicht grundsätzlich ‚an sich‘ erkennen. Die Wahrheit der Wirklichkeit bleibt ihm immer verschlossen.“

Die Idee der allgemeinen Subjektivität hat mich dazu geführt, dass ich den Äußerungen unserer Politiker, Wissenschaftler und Medien (Fernsehen, Rundfunk und Internet) nicht mehr so recht über den Weg traue. Ich bin diesbezüglich zum Skeptiker geworden.

Ein paar Zitate:

„Die Lücke zwischen dem, was in den Medien berichtet wird, und dem, was tatsächlich passiert, ist auch in Deutschland enorm,“ schreibt Noam Chomsky in seinem Buch: „Kampf oder Untergang“

„Wir müssen die Dinge sehen, wie sie sind, sie sehr genau betrachten und die Dringlichkeit erkennen, sofort etwas zu unternehmen. Wir dürfen das nicht den Wissenschaftlern, den Politikern und den Intellektuellen überlassen,“ schreibt Jiddu Krishnamurti in seinem Buch: „Aus dem Schatten in den Frieden“

„Wir müssen also fragen, was zu tun das Beste ist, nicht was das Gebräuchlichste ist,“ schreibt Seneca in seinem Buch: „Vom glückseligen Leben“

Ein meiner Meinung nach ganz wichtiger Bereich in der wissenschaftlichen Forschung stellen Tierversuche dar. Können wir die Ergebnisse dieser Forschungen 1 zu 1 auf den Menschen übertragen? Wenn Sie vielleicht von einem „Ja“ ausgehen, dann bin ich hingegen skeptisch.

Hier mal zwei Beispiele, die auf „nein“ schließen lassen. Denn auch in der Forschung mit Tieren kann man bei unterschiedlichen Durchführungen zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen.

„[...] Nur durch Zufall entdeckte man, dass der mit dem Füttern beauftragte Student die Tiere gern hoch nahm und streichelte. Er hielt jedes Kaninchen vor dem Füttern ein paar Minuten lang liebevoll auf den Arm, und dies allein schien auszureichen, dass die Tiere mit dem Gift in ihrer Nahrung fertig wurden“, schreibt Marianne Williamson in: „Rückkehr zur Liebe“, zitiert durch Elisa Grätias: „Mehr Liebe bitte!“ in: Jens Wernicke u. a. (Hrsg.): „Nur Mut!“

„Statt seine Versuchsratten in Käfige zu stecken, nahm Hebb sie mit nach Hause, wo sie wie Haustiere frei im Wohnzimmer herumlaufen konnten. Tests zeigten, dass seine Tiere besser als die Käfigratten in der Lage waren, Probleme zu lösen“, schreibt Norman Doidge in seinem Buch: „Wie das Gehirn heilt“

Fazit zu dieser kurzen Betrachtung:

Da wir alle unterschiedlich „gestrickt“ sind, soll heißen: eine andere Sozialisierung erfahren haben, ist es sinnvoll bis notwendig, dass wir zu uns in der Art unserer Individualität stehen und mit anderen Menschen in ihren jeweiligen Eigenarten einen Konsens suchen und finden, um weitestgehend einen friedlichen und gemeinsamen Alltag leben zu können.

Der Homo-mensura-Satz

Der griechische Philosoph Protagoras, etwa *481 – †411 v.n.Z., Schüler des Sokrates und Mitschüler des Plato(n), formulierte dereinst seine Idee, dass Menschen nicht

objektiv sein können, in dem bekannten „Homo-mensura-Satz“: *Der Mensch ist das Maß aller Dinge*. Sinngemäß meinte er wohl damit: Auf Grund ihrer unterschiedlichen Individualität und ihrer intellektuellen Fähigkeiten urteilen Menschen von Hause aus unterschiedlich.

Alles, was ein Mensch mit seinen Sinnen wahrnimmt führt dazu, dass er (sich) dadurch ein individuell-ideelles Bild erschafft. Befindet sich ein anderer Mensch in derselben Situation, so kommt er zu einem ähnlichen bis konträren Bild, obwohl beide Personen dasselbe sehen, fühlen, hören, schmecken und/oder riechen.

Herrscht eindeutige Übereinstimmung zwischen Menschen, dann beruht dies in der Regel auf Setzungen (Übereinkünften) oder Dogmen (Behauptungen), die durchaus skeptisch betrachtenswert erscheinen.

Literaturhinweise:

- Heinz-Ulrich Nennen: „Der Mensch als Maß aller Dinge“, tredition, Hamburg 2018
- Andreas Graeser: „Die Philosophie der Antike 2“, C.H.Beck, München, 2. Aufl. 1993

Seele oder Psyche

Wie können wir uns „Seele“ vorstellen?

Seele ist die Energie, die uns am Leben erhält. Sie wird in verschiedenen Kulturkreisen unterschiedlich benannt: Lebensenergie, Od, Awen, Chi, Prana, Mana, Orgon und andere Bezeichnungen sind gebräuchlich. Diese Energie lässt sich akkumulieren (ansammeln) und reduzieren. In der Sterbephase gibt der Sterbende diese nach und nach ab. Hat er sie ganz abgegeben, dann ist er verstorben.

Der antike griechische Arzt und Gesundheitslehrer Hippokrates von Kos, * etwa 460 v.n.Z – † etwa 370 v.n.Z. erkannte schon damals, dass es einen Zusammenhang zwischen Seele und Soma gibt. Er ging davon aus, dass immer beides betroffen ist, wenn Gesundheit oder Krankheit vorliegt.

Hinweis: „v.n.Z. bedeutet: „vor neuer Zeitrechnung“, dabei werden die Jahre rückwärts gezählt, also zum Beispiel 500 bis 0. „n.Z.“ bedeutet: „neue Zeitrechnung“. Die Jahre werden aufsteigend gezählt, also von 0 bis zum Beispiel 2026. Dies soll eine neutrale Zeitrechnung darstellen, die sich weder nach religiösen, noch nach politischen Anlässen richtet. Sie soll für alle Kulturkreise gleichbedeutend sein.

Marc Aurel, der römische Kaiser und Philosoph, * 121 n.Z. – † 180 n.Z., schrieb in seinem Buch „Selbstbetrachtungen“, Reclam Verlag, Ditzingen 2023, übersetzt von Gernot Krapinger, auf Seite 37:

„Körper, Seele, Geist: Dem Körper gehören die Sinne an, der Seele die Triebe und dem Geist die Grundsätze.“

Demzufolge würde hier anstatt „Seele“ besser „Psyche“ passen.

Es gab für das Wort Seele zwei verschiedene Definitionen. Einmal: Seele ist ein göttliche Anteil in uns und einmal: Seele ist ein individueller nicht stofflicher Anteile in uns, der wiedergeboren wird. Wobei in beiden Fällen *nicht* von einem energetischen (ätherischen) Doppel ausgegangen wird. Es gibt offensichtlich noch eine dritte Variante, die mir nicht gänzlich geläufig ist. Diese wird von Menschen benutzt, die an ein Weiterleben nach dem physischen Tod glauben. Da ich kein Anhänger dieser Idee bin, kann ich sie nicht näher erklären. Wie ich mir das, was nach dem Gestorbensein ist, vorstelle, erzähle ich später (siehe „Sterben und Tod“, Seite 21).

Wie können wir uns Psyche vorstellen?

Die heutige Begriffsdefinition Psyche ist letztlich eine Weiterentwicklung der Ideen von Hippokrates. Wenn wir uns mit dem Gesundheitswesen befassen, dann sollten wir auf eine Trennung in der Benutzung „Seele“ einerseits und „Psyche“ andererseits achten. Das erleichtert es, das Krankheitsgeschehen zu verstehen.

Psyche ist ein im menschlichen Körper nicht verortbares Gemenge aus Hoffnungen, Ängsten, Träumen, Abneigungen usw. und den in den Körper eingehenden Reizen, die wir über unsere Sinne wahrnehmen. Psyche ist dauernd anders, wenngleich sich aber bestimmte Grundmuster in verschiedenen Menschen erkennen lassen: Wir kennen den „Träumer“, den „Angsthasen“, den „Psychotiker“, den „Depressiven“ u. a. m.

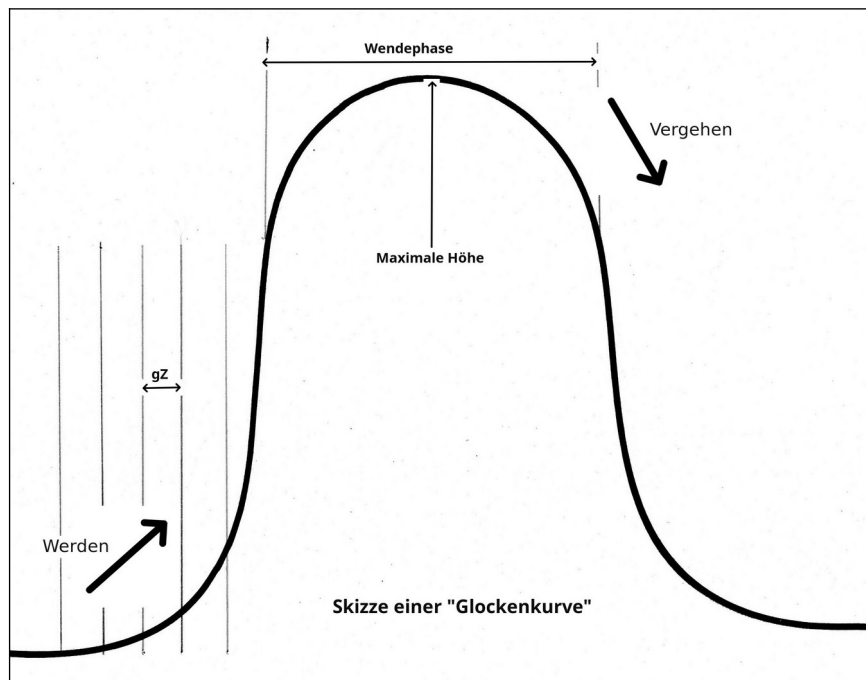
Es ist sinnvoll, wenn Menschen miteinander kommunizieren, dass sie eine gleiche Definition von den Begriffen benutzen, ansonsten entstehen leicht Missverständnisse und Unverständnis. Wenn man davon ausgeht, dass Seele zwar in jedem Lebewesen vorkommt, aber nichts Persönliches ist, dann wird verständlich, dass sie keiner Psychotherapie bedarf. Wenn hingegen ein Mensch Probleme mit seinem psychischen Bereich hat, dann ist unter Umständen eine Psychotherapie angezeigt.

Werden und Vergehen

Alles, was geboren wird, wächst und stirbt eines Tages. Dies gilt für Pflanzen, Tiere, Menschen und, was vielen Menschen nicht bewusst ist, auch für Staaten, auch sie werden „geboren“ und „sterben“. Ein ganz wichtiges Thema der Gegenwart.

Uns Menschen kommt die Aufgabe zu, die Natur, in der wir leben und von der wir letztlich Teil sind, in ihrer natürlichen Entfaltung geschehen zu lassen und darauf zu achten, dass sich eine Harmonie der Bereiche ergibt.

Der Zyklus zwischen Werden und Vergehen spielt sich in unterschiedlichen Geschwindigkeiten ab und gestaltet sich unterschiedlich. Die eingefügte Grafik soll das verdeutlichen.



„Glockenkurve“

Während bei einer *linearen* (gleichförmigen) Entwicklung im gleichbleibenden Zeitraum („gZ“) die Veränderung immer um die gleiche Menge zu nimmt, geschieht dies bei einer *exponentiellen* Entwicklung immer schneller in gleichbleibenden Abschnitten. Es ergibt sich eine Veränderung in folgenden Schritten: 1, 2, 4, 8, 16, 32 usw.

Da kein lebendiges Wachstum endlos stattfindet, setzt nach einer gewissen Zeit eine Wendephase ein. Wann diese Wendephase einsetzt und wie lange sie fortschreitet, ist unbestimmt. Sicher ist aber, dass sie eines Tages beginnt.

Derartige Entwicklungen sind nicht abwendbar, aber modifizierbar (gestaltbar). Dies ist besonders wichtig, wenn es um Menschenleben und staatliche Entwicklungen geht. Da dieses Thema einerseits für unsere gesellschaftliche Weiterentwicklung von großer Bedeutung ist, dies aber kaum öffentlich diskutiert wird, beschränke ich mich weiterführend auf den staatlichen Fortschritt.

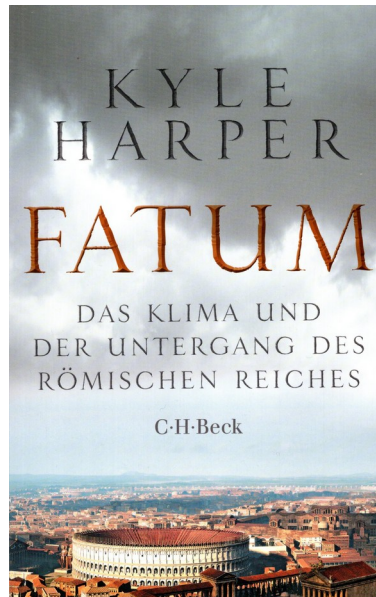
Wendephassen lassen sich schon relativ früh erkennen. Es zeichnen sich immer mehr und immer deutlichere Symptome ab: abnehmendes Vertrauen der Bürger in sich selbst, in ihre Mitmenschen und in ihre Regierung, Konzeptlosigkeit in Führungskreisen, Rückwendungsversuche, wie „make us great again“, Zunahme von Ängsten bei gleichzeitigem Wunsch nach Nähe, Zunahme von medizinischen Erkrankungen und Chronifizierungen, Zunahme der Ängste vor Mikroben, gesellschaftliche Unruhen und Kriegsausbrüche, instabile ökonomische Märkte, Kommunikationsstörungen, zwischenmenschliche und meteorologische Klimaveränderungen, Zunahme privater und geschäftlicher Insolvenzen, Vereinsamung weiter Bevölkerungskreise u. a. m.

Dazu fällt mir ein Zitat ein:

„Wir haben zweihundert Jahre damit vertan, ein falsches Bild von uns selbst anzuschauen: den homo oeconomicus, jene solitäre Gestalt mit Geld in der Hand, einem Rechner im Kopf, der Natur zu ihren Füßen und unersättlichem Verlangen in ihrem Herzen,“ schreibt die britische Ökonomin Kate Raworth in ihrem Buch: „Die Donut-Ökonomie“, Carl Hanser Verlag, München 2018, Seite 156.

Da Wendephasen natürlich sind, also immer mal wieder auftreten, mache ich die interessierten Leser auf drei Bücher zum Thema aufmerksam.

Buchempfehlungen



Über die Schönheit des Älter-Werdens ...

... wurde im März 1999 in der Heilpraktiker-Fachzeitschrift „Wir Heilpraktiker“ des Vereins „Freie Heilpraktiker“, Düsseldorf, kollegial veröffentlicht.

Im Dezember 1999 erschien er in fachlicher Zusammenarbeit in der Fachzeitschrift für Ganzheitsmedizin „HP NATUR-Heilkunde“ im M+M Verlag, Hamm.

Nachdenkliches

Über die Schönheit des Älter-Werdens

Raimar Ocken, Heilpraktiker

Noch einmal 17, 20 oder 30 sein? Keine Minute meiner Lebensuhr möchte ich zurückdrehen. Den hohen Idealen und Illusionen nachjagen, sich der Mode unterwerfen, nach Anerkennung und Zuspruch sich verbiegen? Dem Gestern nachjammern, das Morgen nicht finden, weil das Heute nicht sein kann? Sich in die Menschenmenge begeben, durch ferne Länder reisen, ohne zu wissen, auf der Suche nach sich selbst zu sein? Nein. Nicht anders möchte ich es haben. So wie es ist, ist es gut so. Wenn Stille und Gelassenheit einkehren können: Kein Radio muß dudeln, um von der Einsamkeit abzulenken, kein Fernseher flimmern, um sich einzunebeln - es darf Ruhe sein. Auf das Tagwerk, das hinter einem liegt, schauen, wohl wissend, daß die Arbeit, die zu tun war, gut getan ist, gibt Kraft für den nächsten Tag und Frieden im Herzen. Nicht streiten müssen, um besser zu sein als der andere. Nicht kämpfen müssen, um überleben zu können, sondern einfach sein dürfen, leben dürfen. Endlich sich gestatten zu können, nicht immer leisten zu müssen, Fehler haben und machen zu dürfen und zu wissen: es ist gut so. Es mangelt nicht an Liebe, Vertrauen ist da - in

sich selbst, in den anderen, in Gott.

Dies gibt es nicht geschenkt, da wir aus der Tretmühle der Leistungsgesellschaft hinaustreten müssen. "Erst die Arbeit, dann das Vergnügen." Eine alte Volksweisheit - eigentlich - zur Unterdrückung und Ausbeutung mißbraucht. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Die Arbeit an sich selbst, die Aufarbeitung vergangener Seelenschmerzen, die Befreiung des jämmerlichen, eingesperrten inneren Kindes.

Leben beinhaltet Aufgaben, die wir zu lösen haben: Last, Opfer, Verzicht für andere, Schmerzen teilen. Lösen wir diese Aufgaben wenn es darum geht, sie zu lösen. Statt dessen sich das Leben leicht machen wollen, nach Ablenkung und Spaß Ausschau haltend, schiebt dieses Leid nur auf. Wer nicht gewillt ist, seine Arbeit zur rechten Zeit zu tun, d.h. zum Beispiel sich mit seinen Ängsten, Illusionen und Hoffnungen auseinander zu setzen, der wird im Alter diese Aufgabe erleiden. Wir können uns nicht davor drücken. Was zu erleben, durchzuarbeiten und zu tragen ist - woraus auch Verzicht und Aufschub-ertragen-können erwächst - löst sich nicht von selber auf. Wegrennen geht nur bedingt: indem aktives Durchleiden in passive Erleiden verwandelt wird. So wird Leben zur Frage des Überlebens. Das Ende ist nahe, die Frage steht im Raum: Hab ich gelebt?

Als ich diesen Artikel schrieb, war ich 59 Jahre alt. In der Zwischenzeit sind ... Jahre ins Land gegangen. Ich habe mich gefragt, ob ich noch zu dem Inhalt stehe. Ich würde ihn heutzutage wohl nicht mehr mit denselben Worten schreiben, aber inhaltlich kann ich im Großen und Ganzen die Frage mit „ja“ beantworten.

Stress

Mein Motto:

„Stress ist das Salz in der Suppe des Lebens“

Stress lässt sich sinnvoller Weise in zwei Arten unterscheiden:

- *Eustress.*
Der Wortteil „eu“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „gut“. Eustress ist also der Regulator, der uns positiv in Stimmung hält.
- *Disstress*
bezeichnet die Stressform, die uns ab einer bestimmten Dauer oder Einwirkungsstärke krank macht bzw. krank machen kann. Disstress ist der negative Motor einer Leistungsgesellschaft.

Sehr viele Krankheiten entstehen in den Leistungsgesellschaften durch psychische und/oder körperliche Über- oder auch Unterforderung. Über dieses Thema sind schon etliche Bücher veröffentlicht worden. Ich bringe es hier zur Aufmerksamkeit, da ich davon ausgehe, dass es gut ist, wenn der Leser sich im Zuge seiner Gesundheitspflege damit beschäftigt.

Glaubenssätze

Jeder Mensch glaubt. Es lassen sich zwei gegensätzliche Glaubenssätze unterscheiden: positive (hier mit „+“ dargestellt) oder negative (hier mit „-“ dargestellt). Diese lassen sich abermals unterteilen und zwar, ob sie für den Gläubigen und/oder seine Mitwelt positiv oder negativ sind.

Glaubenssätze		
Bewertung	Für den Gläubigen	Für die Mitwelt
positiv	+	+
negativ	-	-
positiv	+	-
negativ	-	+

Negative Glaubenssätze aus der Sicht des Gläubigen

- Ich schaff das nicht
- Männer sind nur scharf auf Sex
- Ich bin nicht schön genug
- Frauen sind nur scharf auf Geld
- Der Penis ist zu klein

- Der Po ist zu dick
- Ich bin zu alt
- Ich bin dumm
- Keiner mag mich
- Geld ist schmutzig
- Gott erhört mich nicht
- und andere mehr

Positive Glaubenssätze aus der Sicht des Gläubigen

- Ich bin großartig, wenn auch nicht immer
- Wenn es erforderlich ist, kann ich auch „nein“ sagen
- Ich mag mich
- Ich bin mutig – meistens
- Ich kann um Hilfe bitten, wenn es sein muss
- Ich bin aufmerksam
- Es gibt Menschen, die mich mögen
- Das Leben hat auch schöne Seiten
- Meine Arbeit liegt mir
-

Warum werden wir krank?

Seit Jahren höre ich nicht mehr die Frage: Warum bin ich krank geworden, warum ich, warum jetzt? Das klingt wie eine Frage aus der Urzeit, die keiner dank Internet mehr stellt. Menschen schämen sich ihrer selbst, möchten sich nicht als Nicht-Wissende ertappen lassen, wollen es besser wissen als irgend ein Heilkundiger, der sie eh nicht versteht aber ihr Geld fordert, direkt oder indirekt ... und flüchten sich in die anonyme, digitale „Niemand/Alle“-Welt des Internets, um Heilung für sich zu finden.

Moderne/zeitgemäße Heilkundige kommen ihnen dabei ein Stück entgegen, indem sie Online-Sprechstunden anbieten.

Eine Antwort auf die Frage, die anscheinend kaum noch gestellt wird, ist in vielen Fällen für psychosozial ausgebildete Heilkundige nicht schwer zu finden. Problematisch ist allerdings die Frage, ob der Erkrankte die Antwort wirklich hören will, denn er müsste sich bemühen, seine Opferrolle aufzugeben, soll heißen: Eigenverantwortlichkeit zu übernehmen. Die meisten Erkrankungen sind Lebensstilerkrankungen. Dabei ist zu beachten, dass auch Denken und Glauben Teil des Lebensstils sind.

(M)eine Definition

Krankheit ist ein Zeichen des unterbewussten Selbst, womit der Betreffende sein Bewusstsein und seine Mitwelt darauf aufmerksam machen will, dass in seinem Leben etwas Entscheidendes schief läuft, das er in Ordnung bringen sollte. Krankheit ist nicht zufällig und keine Strafe Gottes.

Das Entscheidende, um eine eventuelle Genesung zu erreichen, ist, dass der Mensch seinen Zustand erkennen und Verantwortung dafür übernehmen will bzw. kann. Denn erst, wenn er den aktuellen Zustand akzeptiert, kann er ihn verändern.

Probleme der Heilung

Problematisch wird Heilung dann, wenn sie gar nicht möglich werden kann. Aus ganzheitlicher Sicht steht Krankheit und Leid immer auch im Zusammenhang mit dem Zustand der Mitwelt. Anders ausgedrückt: Der Zustand der Mitwelt ist an der Ausgestaltung einer Krankheit beteiligt. Wenn vorhandene negative Einflüsse aus der Mitwelt nicht ausgeschlossen werden können oder der Erkrankte sich nicht von ihnen freimachen kann, dann bleibt er krank.

Dies kann zum Beispiel vorliegen, wenn jemand sich in einem krankmachenden Arbeitsverhältnis befindet, aber die Arbeitsstelle auf Grund von Einkommensverlust oder Prestigeverlust nicht aufgeben kann. Oft kommt auch vor, dass das Grundproblem in einer nicht mehr gesunden Zweierbeziehung vorzufinden ist, die Personen sich aber aus bestimmten Gründen nicht trennen können.

Die Therapie besteht dann in solchen Fällen darin, Mittel und Wege für die Betroffenen zu finden, mit denen es ihnen gelingt, trotz problematischer Umstände, ihren Lebensweg leichter weiter gehen zu können.

Krankheitsrisiken

Fragen	„Ja“- Antworten
Pflegen Sie negative Glaubenssätze?	
Fühlen Sie sich überwiegend einsam?	
Fürchten Sie sich vor Viren und Bakterien?	
Sind Sie chronisch krank?	
Rauchen/„dampfen“ Sie täglich?	
Haben Sie Ein- und/oder Durchschlafstörungen?	
Treiben Sie Leistungssport?	
Ist Ihnen oft langweilig?	
Fehlen Ihnen liebe Freunde ?	
Konsumieren Sie täglich Drogen oder Alkohol?	
Sind Sie mit Ihrer Arbeitssituation unzufrieden?	
Essen Sie nur ab und zu Obst und/oder Gemüse?	
Haben Sie Angst vor Körperkontakt?	
Leben Sie in einer unzufrieden stellenden Wohnsituation?	

Ist Ihnen persönliche Weiterbildung unwichtig?	
Haben Sie Angst vorm Verlassen werden?	
Fehlt Ihnen zufrieden stellende Sexualität	
Leiden Sie an Verfolgungsideen	

Je mehr Fragen Sie mit „ja“ beantworten, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie oft erkranken oder verunfallen. Denn alle „Kreuze“ kennzeichnen Stressoren.

Alleinsein und Einsamkeit

Die beiden Begriffe werden häufig gleichbedeutend benutzt oder in ihrer Bedeutung missachtet. Letztlich sind beide von fast gegensätzlicher Qualität, so dass ich davon ausgehe, dass es sinnvoll ist sie definitionsgemäß richtig zu verwenden:

Alleinsein

Der Mensch ist für sich alleine, hat derzeit keine Berührung(en) mit anderen Menschen, ggf. auch zu keinen Tieren, hat aber ein zufriedenes Gefühl mit sich selbst zu sein.

Einsamkeit

Einsamkeit empfinden Menschen in der Regel, wenn sie sich mit sich selbst und mit ihrer Mitwelt *nicht* in Kontakt fühlen. Der einsame Mensch leidet. Dieses Leid kann zu psychischen und somatischen Krankheiten oder gar zum Tode führen.

Altern ist keine Krankheit

Auch in einer Leistungsgesellschaft, wie der BRD, ist es möglich, gut damit zu leben, alt zu werden. Ich glaube jedoch, dass die meisten Menschen in unserem Land Angst vorm Altern haben, weil sie davon ausgehen, dass altern und „klapprig werden“ zusammen gehören. Das basiert auf einem Irrtum, denn altern ist keine Krankheit, sondern ein natürlicher Prozess der Leistungsabnahme. Die nicht-menschliche Welt, in der wir leben, macht es uns sichtbar.

Wenn man sich an die Namen der Enkelkinder nicht mehr erinnern kann, ein Buch zur Hand nimmt und darin liest, als wäre es ein neues, durch einen bekannten Park geht, als betrete man Neuland, sich nicht mehr erinnern kann, was man zu Mittag gegessen hat, dann muss das „für den Betreffenden“ kein Problem sein. Oft ist dies jedoch ein Problem für Angehörige und andere Menschen, die dem Erkrankten nahestehen, weil

sie die Einschätzung haben, dass derjenige sehr leiden muss und/oder weil sie einen lieben Menschen verlieren, indem er sich ihnen gegenüber zunehmend entfernt.

Wenn ein Mensch im Großen und Ganzen gesund und zufrieden durchs Leben schreitet, dann sieht das, schematisch gesehen, in etwa so aus: Zu Beginn ist er auf viel Hilfe von außen angewiesen und startet mit seiner Entwicklung langsam. Die Beschleunigung nimmt bis etwa zur Lebensmitte immer mehr zu und in der zweiten Lebenshälfte wieder nach und nach ab. Wenn wir dies als Bogenlinie zeichnen würden, dann sähe das aus wie der senkrechte Querschnitt durch eine Glocke. Deshalb heißt diese Kurve „Glockenkurve“ (siehe dazu „Werden und vergehen“, Seite 11 f.).

Unsere „Lebens-Glockenkurve“ ist nicht harmonisch, denn es gibt immer wieder mehr oder weniger große oder kleine Aufs und Abs, aber es lässt sich im Durchschnitt gesehen ein niedriger Start, eine maximale Höhe und ein niedriges Ende erkennen. Problematisch ist es für manch einen Erdenbürger, der davon ausgeht, dass sein Leben immer weiter bergauf geht, aber eines Tages an den Punkt gelangt, an dem er feststellt, dass er sich geirrt hat.

Wir werden in vielerlei Hinsicht langsamer, müssen deshalb aber nicht krank und/oder klapprig werden.

(Senile) Demenz

Im Jahr 1988 begann ich meine Autorentätigkeit. Den ersten Artikel hatte ich mit „Morbus Alzheimer“ betitelt. In dem Text befasste ich mich aus orthomolekularer-medizinischer Sicht mit der Behandlung von Menschen, die senil* erkrankt sind,

* Definition: Als die Krankheit „Demenz“ erforscht und benannt wurde, hatten akademische Mediziner festgestellt, dass sie am häufigsten im siebenten Lebensjahrzehnt – lateinisch: Senium – auftrat. Heutzutage wird immer deutlicher, dass auch zunehmend jüngere Menschen derart erkranken.

Bei der orthomolekularen Medizin handelt es sich um eine therapeutische Methode, in der so genannte Nahrungsergänzungsmittel zur Behandlung eingesetzt werden. Die Heilpraktiker-Fachzeitschrift „HP Journal“ hatte meinen Artikel angenommen und im Juni 1989 veröffentlicht.

Den Artikel würde ich heutzutage nicht mehr in derselben Form schreiben, stehe aber immer noch zum Inhalt. In der akademischen Medizinalwissenschaft gilt Senile Demenz als nicht heilbar, bestenfalls als verzögerbar. Das Problem scheint darin zu bestehen, dass die Erkrankung in seiner Ursächlichkeit nicht verstanden und deshalb nicht verändert werden kann. Krankheit und Leid stehen ursächlich mit der Befindlichkeit der Mitwelt im Zusammenhang. Mitwelt beinhaltet all das, was sich außerhalb einer Person befindet: Menschen, Tiere, Pflanzen, Wetter, Örtlichkeit, Arbeitsplatz u. a. m.

Aus ganzheitlicher Betrachtung handelt es sich bei Seniler Demenz in der Regel um die

Beindlichkeitsstörungen in der Zwischenmenschlichkeit.

Zwischenbemerkung

Immer mal wieder ist in den Medien, in Gesprächen mit anderen Menschen, Verlautbarungen der Krankenkassen usw. zu hören oder zu lesen, dass wir uns mehr bewegen müssen. Letztlich dreht es sich in der Regel um mehr Sport treiben. Sport ist allerdings nicht das, was uns vordergründig gesund erhält und ist auch kein Garant für ein erfülltes Leben. Wenn es um notwendige Bewegung geht, dann sind eigentlich immer drei Bereiche betroffen: intellektuelle, emotionale und motorische Bewegung. Die beiden erstgenannten werden allgemein in ihrer Wichtigkeit nicht erkannt und/oder nicht ausreichend gewürdigt. Der Begriff „Lebenslanges Lernen“ wird in diesem Zusammenhang kaum genannt.

Lernen beinhaltet: sich mit Neuem, mit Kreativem, mit Weiter- oder Fortbildung, mit dem Lesen von Sach- und Fachbücher usw. oder auch mit dem Spielen kniffliger Gesellschaftsspiele zu befassen. Kreuzworträtsel raten, „Memory“ oder „Mensch ärgere dich nicht“ spielen sind hier eher kontraproduktiv, weil es dabei um Wissen abfragen oder Glück geht. Strategische Spiele sind hier besser geeignet, zum Beispiel: Halma, Schach, Skat, Räuberrommé.

Emotionales Miteinander

Im Januar 2020 habe ich am S-Bahnhof Berlin-Lichtenberg ein großflächiges Werbeplakat der Deutschen Angestellten Krankenkasse (DAK) fotografiert, weil mir das Thema so gut gefiel. „Geht Omas drücken“ stand dort. Ich binde das Bild hier nicht ein, da ich mir nicht sicher bin, ob das vom Copyright erlaubt ist. Thematisch ging es darum, dass Kinder und Jugendliche sich mehr um die älteren Menschen kümmern sollten. Ein Aspekt war: Nimm Oma mal wieder in die Arme, was stillschweigend Opa mit einbezog. Ich war begeistert. Aber der verhängte „SARS-2“-Lockdown, mit seinem destruktiven „Abstandhaltegebot“, hat die gute lebensfördernde Idee wieder zunichte gemacht.

Ein Problem im Umgang mit Menschen, die an Demenz erkrankt sind

Oft zeigt sich, dass nahe Angehörige oder Pflegekräfte Angst haben, den Erkrankten zu verlieren. Da in der so genannten Schulmedizin gilt, dass diese Erkrankung nicht heilbar ist, wird alles mögliche versucht, um den Status quo aufrecht zu erhalten. Er soll sich nicht weiter verschlechtern. Da aber dieses Festhalten nicht gesundheitsfördernd ist, denn Bewegung/Weiterentwicklung wäre notwendig, verschlechtert sich der Zustand des Erkrankten trotzdem. Was ratsam ist, sind neue „Lerninhalte“: Besuche von Museen, Sachbücher lesen, Begegnungen mit anderen (fremden) Menschen ermöglichen und fördern, kleine (kurze) Reisen an unbekannte schöne Orte, ggf. Ernährungsumstellung oder die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln u. a. m.

Sterben und Tod

Den Tod gibt es nicht. Ich erlaube es mir diesen „ketzerische“ Satz hier nieder zu schreiben, weil ich davon ausgehe, dass man manchmal erst wachgerüttelt werden muss, um seinen Zustand, seine Position, zu erkennen und zu überdenken. Denn Erkenntnis ist notwendig, um den Sterbeprozess konstruktiv beeinflussen zu können. Wer einen Zustand oder eine Situation nicht als das annimmt, was er/sie ist, kann diesbezüglich nichts verändern.

Der Tod ist ein Tabuthema in unserer Gesellschaft, über das man in der Regel nicht spricht. Außer für Hinterbliebene, die jemand betrauern. Der Tod wird von vielen Menschen personifiziert. Er ist „Gevatter Hein“, der „Sensenmann“, der, der uns am Ende unseres Lebens holt, sei es, um uns in die Hölle oder den Himmel zu entführen. Das macht er einfach so. Er lässt nicht mit sich handeln, selbst wenn es in bestimmten Spielfilmen so dargestellt wird. Dafür wird er als Täter beschuldigt und die Hinterbliebenen als Opfer. Das macht „ihm“ nichts, denn er ist kein humanoides, menschenähnliches, Wesen. Wenn wir eine gewisse Gelassenheit dem Leben und Sterben gegenüber haben, dann benötigen wir den Tod nicht. Somit ist auch keine Furcht vorhanden. Jedes Lebewesen, das geboren ist, stirbt eines Tages. Das Thema sollten wir nicht aus unserem Leben verbannen, was eigentlich auch nicht geht, höchstens, dass wir die Augen davor verschließen, denn Geburt und Sterben ist im Lebensbereich allgegenwärtig, permanent.

Wer Menschen als Besitz oder gar Eigentum betrachtet, der wird während des Sterbens „seines“ Besitzes leiden. Es ist deshalb sinnvoller, sich davon zu befreien, Lebewesen als Eigentum zu betrachten. Denn der Verlust des „Eigentums“ erzeugt den Hinterbliebenenschmerz.

Wir wissen nicht, was nach dem Ableben kommt, aber wir können wissen, weshalb es für den Gestorbenen eventuell gut ist, dass er gestorben ist.

Dazu ein weises Wort:

„Er - der Mensch; Anmerkung von mir - liebt den Tod und das reine Nichtdasein nur, wenn er im Leben einen allzu harten Schmerz ertragen muss, denn wer von einem harten Leiden betroffen wird, der liebt das Aufhören des Leidens. Und wenn er dann auch das Nichtdasein liebt, so liebt er es doch nicht um seiner selbst willen, sondern weil es das Aufhören des Leidens bedeutet. Denn die Vernichtung und das Nichtdasein wird gehasst und die Erhaltung des Daseins geliebt“,

schreibt der persische Mystiker Abu Hamid ibn Muhammed al-Ghasali, * 1058 – † 1111, in seinem Buch: „Das Elixier der Glückseligkeit“, marix Verlag, ein Imprint von Verlagshaus Römerweg, Wiesbaden 2016.

Ich gehe davon aus, dass es gut ist, wenn Menschen sich ein ideelles Bild entwerfen, wie sie sich das „Nach-dem-Gestorben-Sein“ vorstellen. Manche Menschen haben den Glauben, dass nach dem Ableben nichts mehr ist, andere gehen von einem „Leben nach dem Tod“ aus, wiederum andere glauben, dass es Wiedergeburt gibt, sie also eines Tages zur materiellen Welt zurück kehren werden.

Ich habe (mir) ein eigenes Bild entworfen:

Es gibt ein Urmeer, aus dem alles Leben entsteht. Das Wasser verdunstet und steigt zum Himmel auf. Dort bilden sich Tropfen, die nach und nach zur Erde hinab regnen. Jeder Tropfen wird ein Lebewesen. Ist das Leben beendet, kehrt jeder Tropfen in das Urmeer zurück. Es kommt nach Hause.

Gegen das Altern?

Alles, was geboren wird, stirbt eines Tages. Wer gut leben möchte, der sollte seine Zeit nicht damit verschwenden, diese Tatsache umkehren zu wollen.

Wer sich Sorgen um die Zukunft oder um sich selbst macht, der erschafft durch eine negative Erwartungshaltung eine negative Zukunft. Das bedeutet: sich Sorgen um etwas zu machen schafft Negativität. Negativität ist ein Distressor, er reduziert Lebensfreude, macht krank und sorgt für ein kürzeres Leben. Anders herum: Wer gerne lebt, lebt gesünder und kann auch eines Tages in Ruhe sterben.

Um sich das Altern zu erleichtern, empfehle ich: erinnern Sie sich an eine Situation, als Sie sich als schön empfanden und erschaffen Sie sich ein Zukunftsbild von einem guten Nach-dem-Leben.* Also eine Vorstellung davon, wie es ist, wenn Sie gestorben sind. Was aber am wichtigsten ist, ist der Umgang mit der Gegenwart, die Betrachtung der jetzigen Lebensphase. Das Gute sollte nicht überbewertet und das Schlechte nicht festgehalten werden. Erhalten oder erarbeiten Sie sich Optimismus, bewegen Sie sich emotional, intellektuell und motorisch.

Ich habe für die Rückseite dieses Buches ein Foto, das mich im Jahre 2015 zeigt, ausgewählt. So sehe ich nicht mehr aus, denn ich bin in diesem Jahr 75 geworden, aber ich schaue dieses Bild gerne an, weil es einen meiner Meinung nach schönen Menschen zeigt ... und Schönheit betrachten erzeugt Eustress, den Stress, der uns Kraft fürs Leben gibt. Bei dieser Betrachtung ist es wichtig, den Gedanken „So-habe-ich-mal-ausgesehen“ nicht aufkommen zu lassen, denn das würde Sehnsucht erschaffen, und Sehnsucht erzeugt Distress (siehe dazu „Sress“, Seite 14).

Über das „Höchste Gute“

Das „Höchste Gute“ ist kein Ding an sich. Wenn eine Umfrage durchgeführt würde, dann bekämen eine ganze Menge unterschiedlicher Antworten zutage, zum Beispiel: „Wenn ich in einem Nobelrestaurant immer essen und trinken könnte, wann ich wollte, ohne bezahlen zu müssen“, „Wenn Deutschland wieder Fußballweltmeister werden würde“, „Wenn ich nicht arbeiten müsste, um Geld zu haben“, „Wenn ich dauernd Sex machen könnte“, „Wenn ich berühmt und mächtig wäre“, „Wenn alle Menschen mich lieben würden“, „Wenn ich einen 6er im Lotto hätte“ u. a. m.

Es sind sicherlich noch viele Antwort möglich. Das zeigt, dass das „Höchste Gute“ nicht eindeutig definierbar ist.

Das „Höchste Gute“ wäre aus meiner Sicht erreichbar, wenn alles Andere, das Nicht-Gute, ausgeschaltet werden würde. Der Fehler in einer Leistungsgesellschaft besteht darin, etwas erreichen und/oder sein zu wollen bzw. zu müssen. Das ist in der Regel mit Anstrengung verbunden. Wenn nun die Blickrichtung geändert wird, von Erreichen- oder Haben-wollen in Richtung etwas nicht mehr sein und/oder haben zu wollen, dann erhält die Betrachtung eine andere Dimension – und das „Höchste Gute“ entsteht nach und nach wie von selbst.

Wenn Gedanken wie: Ein Kind haben müssen, Sport treiben müssen, meditieren müssen, sich Sorgen machen müssen, sich kümmern müssen, Geld verdienen müssen, liebenswürdig sein müssen, sich aufopfern müssen, sich schuldig für die Verbrechen der Vorfahren fühlen müssen, Angst vor Infektionskrankheiten haben müssen, schön aussehen müssen usw. fortfallen, dann geht es Ihnen sicherlich besser. Wem das gelingt, der kommt dem „Höchsten Gute“ schon sehr nahe.

Zusammengefasst: Das „Paradies auf Erden/das Höchste Gute“ ist „einfach sein zu dürfen“, ist sich vom Müssen und besonders dem Haben-Müssen befreit zu haben.

Ein Bedingungsloses Grundeinkommen – als Beispiel – ist demzufolge kein „Höchstes Gute“, sondern eine Sonderleistung des Staates, dass über Steuern usw. finanziert wird. Das „Höchste Gute“ wäre diesbezüglich, wenn die Mehrzahl der Bürger ausreichend Vertrauen in sich selbst und in Andere hätte, so dass es keine materielle Not gäbe – Menschen sich (mehr) materiell und sozial gegenseitig unterstützen würden.

Kooperation anstatt Konkurrenz

Um leben zu können, brauchte der Mensch seit Urzeiten – und braucht er auch heute noch – einen Mitmenschen, mit dem er Seite an Seite das Leben gestalten konnte und kann.

„So schuf Gott den Menschen nach seinem Abbild, nach Gottes Bild schuf er ihn, als Mann und Frau schuf er sie.“ AT, Genesis 1.27.*

* Definition:

Wie „mein“ Gott aussieht, das weiß ich nicht. Allein die Fragestellungen: Welche Hautfarbe hat Gott? Sieht Gott gelb aus, rot, braun, schwarz oder weiß aus? bringen mich an die Grenzen meiner Vorstellungskraft. „Mein“ Gott ist kein Mann, kann aber in verschiedenen Formen auftreten. Deshalb haben manche Religionsgemeinschaften einen ganzen Götterhimmel. Gott konkurriert nicht und verlässt auch nicht, ist nicht strafend oder böse. Gott ist da oder nicht. Ob wir Gott in uns sein lassen, das entscheiden wir selbst.

Die Lebenswelt nach westlichem Vorbild hat auf ihrem Siegeszug vieles vergessen und

erbringt dafür zunehmend größere und schwerlastigere Opfer, um ihren Lebensstil halten zu können. Jahrtausende haben Menschen unter der Vorherrschaft Gottes gelebt. Irgendwann entstand die Idee, Gott nicht mehr zu bedürfen, denn man hatte neue Vorstellungen entwickelt, wie die Welt funktionieren und wie man sich die Welt untertan machen könnte. Sich selbst mit einbezogen: man unterwarf sich den neuen Gesetzen der Wissenschaftler.

Die Menschheit ist seitdem nicht besser (gesünder, friedfertiger) geworden, sondern „nur“ anders – mit weitreichenden Folgen. Dereinst hat der Mensch für sich und seine Mitwelt (nahe Angehörige und Stamm) die Verantwortung übernommen und sich Gott unterworfen. Heutzutage hat die Menschheit der westlichen Wertewelt „den himmlischen Gott“ durch den irdischen Mammon, bestehend aus Geld, Prestige und Macht ersetzt. Breite Gräben sind innerhalb der Gesellschaften und zwischen den Gesellschaften gezogen worden, um es sich besser gehen zu lassen. Wobei dieses „Besser-gehen-Lassen“ immer auf Kosten anderer geht. Die Gräben werden immer tiefer und das Leid aller wird immer größer. Und als Faustformel zur „Besserung“ wird erhoben: Der Andere hat schuld, er muss sich verändern.

Die Menschen der westlichen Wertewelt haben in den vergangenen Jahrhunderten Gott „vergessen“ und sich einen neuen „Gott“, den der (Natur-)Wissenschaften des Geldes, der irdischen Macht und des Egoismus, geschaffen. Dadurch werden die Gesellschaftssysteme immer kranker, emotional ärmer und beziehungsloser. Um diese sich immer weiter verschlechternden gesellschaftlichen Verhältnisse heilen zu können, benötigen wir einen konstruktiveren Umgang untereinander. Unsere Zielsetzung wechselt vom „Ich“ zum „Wir“, von der Konkurrenz zur Kooperation. Natur kooperiert. Wir sollten es ihr ähnlich tun, denn wir sind ein Teil von ihr und können nicht ohne sie leben.

Solidargemeinschaften oder: die Frage „Was benötigen wir, um glücklich zu sein?“

Diogenes aus Sinope* war der Meinung, dass derjenige, der auf Eigentum verzichtet, am glücklichsten leben kann, denn er braucht sich um nichts und niemand Sorgen zu machen und sich um nichts zu kümmern.

Diogenes aus Sinope, * 404 – † 323 v.n.Z, genannt: „Der Mann in der Tonne“ war Philosoph und Asket, aber kein Eremit. Er stammt wohl aus begütertem Hause, denn sein Vater war Geldwechsler und hatte gute soziale Beziehungen zu Gleichgesinnten. Er war Mitglied einer philosophischen Gruppe, die sich „Kyniker“ nannte.

Der Begriff „Tonne“ wird heutzutage wohl oft falsch verstanden. Ich habe in meinen jungen Erwachsenen-Jahren immer an „Zuber“ oder Bierfass gedacht. Das war gänzlich falsch. Diogenes' Tonne war so groß, dass er in ihr stehen konnte, als sie auf der Seite lag.

Diogenes hatte eine Verbundenheit zu den Mitgliedern der Gemeinschaft, in der er lebte, und zu den Göttern des altgriechischen „Götterhimmels“. Das hat ihm sicherlich

die Kraft gegeben, um auf materiellen Wohlstand verzichten zu können. Er liebte die Einfachheit.

Literaturhinweise:

- Hellmut Flashar: „Hellenische Philosophie“, Passagen Verlag, Wien 2023
- Christoph Horn: „Antike Lebenskunst“, C. H. Beck Verlag, München 2014
- Malte Hossenfelder: „Antike Glückslehren“, Kröner Verlag, Stuttgart 2013
- Diogenes Laertius: „Leben und Meinungen berühmter Philosophen“, Felix Meiner Verlag, Hamburg 2015
- Heinz-Ulrich Nennen: „Der Mensch als Maß aller Dinge“, tredition, Hamburg 2018

Frühstücks-Inspiration

Im März 2026 ergab es sich, dass wir am Küchentisch über die Frühzeit meiner therapeutischen und Autorentätigkeit ins Gespräch kamen. In diesem Zusammenhang erinnerte mich Michaela, dass sie mir vor langer Zeit im Rahmen eines anderen Projektes eine Zitatensammlung aus meinen verschiedenen vorherigen Veröffentlichungen erstellt hatte.

Mir kam der Gedanke, einige dieser Worte für diesen Artikel zusammenzustellen:

„Es ist notwendig, sich zumindest teilweise von alten Lehrmeinungen zu verabschieden und sich neuen zuzuwenden, um den Anforderungen der gesellschaftliche Gegenwart mit all ihren Leiden und Krankheiten gerecht werden zu können.“

Artikel: „Abschied vom Ödipus-Komplex“ in: „CO`MED“ Ausgabe 12/2003.

„Heilkunst muss heutzutage, mehr denn je, die Heilung des Planeten Erde zum Ziel haben und über die Symptombehandlung des einzelnen Menschen hinausgehen.“

Artikel: „Pscho-Somato-Ökologie und Chaosforschung“ in: „HP -Heilkunde“ Ausgabe 12/2004.

„Krankheit ist nicht unbedingt etwas Schlechtes, wenn wir sie als Zeichen verstehen, dass in unserem Leben etwas schiefgelaufen ist, und wenn wir es schaffen, diesen Prozeß zu korrigieren.“

Artikel „Gesundheit – was ist das eigentlich?“ in: „Natur & Heilen“ Ausgabe 5/1989.

„Je genauer der Therapeut in seiner Psychotherapie sich dessen bewußt ist, was er sagt, desto erfolgreicher wird sein Wirken sein.“

Artikel „Über das Sein“ in: „HP-Heilkunde“ Ausgabe 11/1989.

„Dem Menschen ist sozusagen von Hause aus der Wunsch nach Wachstum und Veränderung.“

Artikel „Neues wagen!“ in: „KGS Berlin“ Ausgabe 03/2009.

„Wie sich Diagnostik von medizinischer Disziplin zu Disziplin und von Zeit zu Zeit verändert, so verändert sich auch die Vorstellung darüber, was den Kindern helfen könnte.“

Artikel „Die Psychodynamik der Mutter-Kind-Beziehung“ in: „CO`MED“ Ausgabe 09/2003.

„Krankheit ist nicht unbedingt etwas schlechtes, wenn wir sie als Zeichen verstehen, daß in unserem Leben etwas schiefgelaufen ist, und wenn wir es schaffen, diesen Prozeß zu korrigieren.“

Artikel „Gesundheit – was ist das eigentlich?“ in: „Natur und Heilen“ Heft 5/1989.

„Wenn es dir gutgehen soll, dann kümmere dich auch darum, dass es deiner Umwelt – und das bedeutet auch die Mitgeschöpfe – ebenfalls gut geht.“

Artikelentwurf „Psycho-Somato-Ökologie und Epigenetik“ unveröffentlicht (2004?).

„Liebe ist, wenn die Liebenden auch ohne einander auskommen können. Ist dies nicht gegeben, so sprechen wir von Besitzverhältnissen.“

Artikel „Trauerarbeit“ in: „Wir Heilpraktiker“ Ausgabe 03/2006.

„Nur wer sich selber mag, kann auch andere gern-haben. Dazu ist Freiheit – Freiheit von den Erlebnissen von gestern und den Sorgen um morgen, die uns am Erleben des Heute hindern, erforderlich. Kurz gesagt, leben (sein) in der Gegenwart.“

Artikel „Gesundheit – was ist das eigentlich?“ in: Natur und Heilen Heft 5/1989.

„Miteinander leben – dann gibt es keine Einsamkeit – heißt aber auch, Verantwortung für den anderen zu übernehmen, eigene Bedürfnisse mit anderen und auf andere abzustimmen, Freud und Leid zu teilen ... Loslassen und Anfassen zugleich.“

Artikel „Einsamkeit“ in: „Wir Heilpraktiker“ 06/1999.

„Wenn du das annimmst, was du bist, dann bist du auch das Gegenteil von dem, was du glaubst zu sein.“

Artikel „Über das Sein“ in: „HP NATUR-Heilkunde“ 11/1989.

„Grundlage des gesunden Miteinanders sind [...] konstruktive zwischenmenschliche Beziehungen, ein lebendiger Kontakt zur umgebenden Tier- und Pflanzenwelt sowie eine Verbindung zu Gott.“

Artikel „Was bedeutet eigentlich ...?“ in eigene: „Lehrbriefe“ 01/2007.“

„Leid entsteht, wenn wir zu schnell oder zu langsam sind, wenn wir den ewigen Prozeß der Wandlung stören, aufhalten wollen, wenn wir vom göttlichen Weg abkommen.“

Artikel „Technik und Natur ein Widerspruch?“ in: „HP NATUR-Heilkunde“ Heft 4/1992.

Der Autor

Raimar Ocken

1950 an der deutschen Nordseeküste geboren.

1973 Übersiedlung nach Westberlin.

1981 Examen als Ergotherapeut.

1982 bis etwa 1988 therapeutische Berufstätigkeit in der damaligen Karl-Bonhoefer-Nervenklinik in Berlin-Wittenau.

1986 Erlaubniserteilung zur Ausübung der Heilkunde, ohne als Arzt bestellt zu sein gemäß Heilpraktikergesetz durch das Gesundheitsamt Berlin-Reinickendorf.

1987 Niederlassung in eigener Heilpraktikerpraxis in Berlin-Moabit, Nebentätigkeit als Ergotherapeut in einer Seniorentagesstätte in Berlin-Neukölln.

Ab 1989 Veröffentlichung von über 200 Artikeln überwiegend in Zeitschriften für Naturheilkunde und Ganzheitsmedizin.

2009 Erlaubniserteilung gemäß Sozialgesetzbuch XI §45b durch die Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales in Berlin-Kreuzberg. Die Erlaubnis habe ich in der Zwischenzeit zurückgegeben, weil uns Betreuern nach der Änderung des Pflegegesetzes auferlegt wurde, Ehrenamtliche in unsere Arbeit einzubeziehen. Das hätte gegen mein ethisches Verständnis von Arbeit verstoßen.

Aktuelle Website <https://erfahrungsheilkunst.info>

Kontakt

Wenn du den Wunsch hast, dich mit mir über den Inhalt dieses Artikels auszutauschen, dann kannst du mich über meine Email-Adresse

– raimarocken@posteo.de –

kontaktieren.

Wenn du mich anschreibst, dann vergiss bitte nicht deinen Klarnamen, deine Postadresse und deine Telefonnummer anzugeben. Anonyme Post nehme ich nicht zur Kenntnis.

Stand: Mai 2026