

Wege für eine gesündere Gesellschaft

Verbindungen schaffen

© Raimar Ocken, Berlin, 2025

Es ist notwendig, dass wir uns (wieder) mehr um unsere sozialen Beziehungen bemühen und kümmern. Dabei geht es vordergründig um die Menschen, die unserer Hilfe bedürfen und um die, die uns fremd sind, nicht um die, die wir Freunde nennen. In dem Rahmen ist es sinnvoll bis notwendig sich mit den eigenen und den Ängsten der Anderen zu befassen. Denn Ängste vor Lebewesen bilden in vielen Fällen den Nährboden für Krankheiten, Unfälle, Gewalttaten und Kriege.

Hier sehe ich seit vielen Jahren meine Aufgaben ... auf der Grundlage eines ganzheitlichen Weltverständnisses anderen Menschen entsprechende Bildung und Hilfeangebote nahe zu bringen.

Da ich selber gerne lese, und dies zum Teil zwecks Erweiterung meines geistigen Horizontes, fühle ich mich angeregt, dieses Wissen weiter zu geben. In diesem Zusammenhang habe ich es mir seit Jahren zur Gewohnheit gemacht, anderen Menschen Rückmeldung zu geben, wenn ich etwas von ihnen gelesen habe, in der Regel als Buchrezensionen, als Schreiben an Verbände und Organisationen, an Politiker u. a. m. – Siehe dazu auch die von mir auf „Telegram“ ins Leben gerufene Chat-Gruppe: „Individuelle und gesellschaftliche Gesundheit“:

http://t.me/indi_und_ges . Dort können wir uns thematisch austauschen.

Einige dieser Texte werde ich hier nach und nach veröffentlichen (und auch wieder löschen). Siehe selbst, ob dir das von Nutzen sein kann. Rückmeldungen wären mir angenehm, auch wenn sie kritisch sind.

Brief 17

Raimar Ocken

Frankfurter Allee 216 A8.05
D – 10365 Berlin

<https://erfahrungsheilkunst.info>

https://t.me/indi_und_ges

Tel.: ++49(0)30 233 618 85

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

Europa Verlag in Europa Verlage GmbH
Redaktion
Johannisplatz 15

81667 München



11.04.2025

Leserbrief zu: Henryk M. Broders und Reinhard Mohrs: „**Good Morning Germanistan!**“

Prolog

„Monetäre Werte haben die Rolle innerer Werte weitgehend usurpiert, und mehr und mehr regieren die Märkte auch in jene Bereiche der Gesellschaft hinein, in denen sie eigentlich nichts zu suchen haben. Ich denke dabei an Berufsfelder wie Recht und Medizin, aber auch Politik, Bildung und Wissenschaft, die Künste und sogar Beziehungen“,

schreibt George Soros in seinem Buch: „Die Krise des globalen Kapitalismus“, Alexander Fest Verlag, Berlin, 1998, Seite 257.

Guten Tag, werte Damen und Herren!

Vorgestern habe ich in einem Buchladen „um die Ecke“ ein Exemplar des o. a. Buches käuflich erworben. Die ersten Seiten empfand ich als angenehm, da leicht humorig-satirisch geschrieben, die Zustände in unserem Lande aufs Korn genommen werden. Auf Seite 103 angekommen wurde es mir langsam zu viel, so dass ich nicht weitergelesen und das Buch zur Seite gelegt habe.

Was mich allgemein stört, sind Beschreibungen akademischer Couleur, denen Allgemeingültigkeit angeheftet wird, wie zum Beispiel zu 1968 ff. Manche Autoren schreiben über die Revolution, die anderen, wie hier, von Revolte. Ich lese: *„[...] aber vor allem mit einem tief sitzenden Generationskonflikt, der durch die Nazivergangenheit von Vätern und Großvätern verschärft wurde.“* Das habe ich im Fernsehen erlebt, nicht im Alltag. Bei uns in der Familie und im Verwandtschaftskreis war das keine Thema soweit ich weiß.

Was mir seit jeher schleierhaft ist, ist die Idee mancher Menschen, dass wir, die nach dem Zweiten Weltkrieg geboren sind, Reue zeigen und Buße tun sollen für Verbrechen, zu deren Tatzeit wir noch gar nicht geboren waren. Ist das christlich, alttestamentarisch oder sinnentleert? Und warum wird in dem Zusammenhang immer von Vätern und Großvätern gesprochen, waren die Frauen unschuldig oder auch (zum Teil) Täterinnen?

– Hinweis zu meiner Person: Ich bin 1950 kleinstädtisch, nicht akademisch, in Norddeutschland aufgewachsen und 1973 nach Westberlin ausgewandert.

Zweiter Problembereich, deren Behandlung in dem Buch mir nicht behagt, ist der Stellvertreterkrieg, die Russland-Nato-Problematik auf Kosten der Ukraine. Wobei der ukrainische Präsident sich als Held darstellt ...

Es geht mir zu viel um Personen wie zum Beispiel um Merz und Habeck – in dem Stil kommt allerdings Annalena Baerbock zu kurz –, anstatt um gute, lebbare Narrative und das Scheitern des ganzen Staates, wozu auch seine Bürger/Wähler gehören. Schon Klaus Schwab, Chef des Weltwirtschaftsforum, schreibt in seinem Buch: *„Die Vierte Industrielle Revolution“*, Pantheon Verlag, München, 5. Auflage 2016, Seite 20:

„[...] Wir müssen unsere Wirtschafts-, Gesellschafts- und politischen Systeme überdenken, um sie für die Vierte Industrielle Revolution fit zu machen. [...] [Es] fehlt uns ein in sich stimmiges, positives und verbindendes Narrativ, das die Chancen und Herausforderungen der Vierten Industriellen Revolution aufzeigt. Eine solche Erzählung ist unverzichtbar, wenn wir eine heterogene Gruppe von Individuen und Gemeinschaften ansprechen und zu aktiver Mitgestaltung bewegen möchten und gleichzeitig verhindern wollen, dass eine breite gesellschaftliche Gegenreaktion gegen die grundlegenden Veränderungen entsteht.“

Dieses benötigte Narrativ, die schöne Erzählung, hat das WEF nicht, aber unsere „neue“ Regierung? Ich habe mir aktuell den Koalitionsvertrag 2025 aus dem Internet heruntergeladen. Ich bin sehr gespannt ...

Dazu ganz im Vertrauen: Wer sich zurückwendet und ein „great again“ postuliert, kann keine konstruktive Zukunft schaffen. Es gibt kein reales „Wieder“. Leben bleibt nicht stehen. Es ist entweder vorwärts gerichtet oder tot.

„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“*.

Fazit: Unsere Regierung fehlt der Bodenkontakt. Jedes Leben endet, jede Staatsform auch. Entweder sie verschwindet ganz von der Bildfläche, wie zum Beispiel die ägyptischen Pharaonenreiche, die so genannte altgriechische (Athener) Demokratie, das Imperium Romanum, das Maya-Reich ... die DDR oder sie ist künftig auch „nur noch dabei“.

Epilog

„Mit dem Verlust des Vertrauens wächst das Misstrauen und damit ein Unbehagen. Und vielleicht könnten hier diejenigen ansetzen, die sich mit der Entwicklung hin zu einer immer weiter gehenden Kommerzialisierung des Umgangs mit Krankheit nicht abfinden möchten“,

schreibt Paul U. Unschuld, Direktor des Horst-Görtz-Stiftungsinstituts an der Charité in Berlin, in seinem Buch: „Ware Gesundheit. Das Ende der klassischen Medizin“, C. H. Beck, München, 2009, Seite 129.

Kraft, Freude und Gesundheit wünscht Ihnen



Raimar Ocken: Erfahrungsheilkundiger und Autor

Brief 16

Raimar Ocken

Frankfurter Allee 216 A8.05
D – 10365 Berlin

<https://erfahrungsheilkunst.info>

https://t.me/indi_und_ges

Tel.: ++49(0)30 233 618 85

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

besser gesund leben c/o

Grupo MContigo S.L.,
Concejo 13

37002 - Salamanca

Spanien



03.04.2025

Demokrit und Gesundheit

Guten Tag, sehr geehrte Gema Sánchez

Zurzeit befasse ich mich als Laie mal wieder mit altgriechischer Philosophie. In dem Zusammenhang ergab es sich, dass ich heute die Begriffe „Demokrit“ und „Gesundheit“ in eine Internetsuchmaschine eingegeben habe. Das führte mich dann auch zu eurer Website „besser gesund leben“.

Ich habe mich dort ein wenig umgeschaut und kam dabei, da ihr offensichtlich auch an den Ideen anderer Menschen und am Austausch mit ihnen interessiert seid, auf die Idee, euch ein paar Zeilen zu schreiben.

Prolog

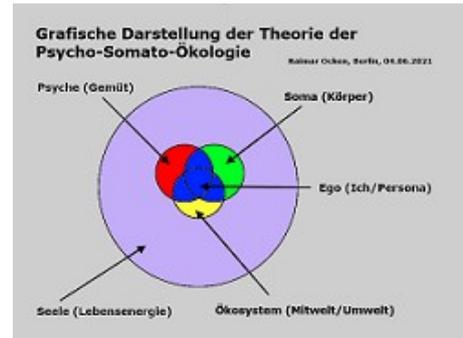
„Monetäre Werte haben die Rolle innerer Werte weitgehend usurpiert, und mehr und mehr regieren die Märkte auch in jene Bereiche der Gesellschaft hinein, in denen sie eigentlich nichts zu suchen haben. Ich denke dabei an Berufsfelder wie Recht und Medizin, aber auch Politik, Bildung und Wissenschaft, die Künste und sogar Beziehungen“,

schreibt George Soros in seinem Buch: „Die Krise des globalen Kapitalismus“, Alexander Fest Verlag, Berlin, 1998, Seite 257.

Zu meiner Person

Ab 1982 war ich für einige Jahre in einer großen Westberliner psychiatrischen Klinik als Therapeut berufstätig. Anschließend arbeitete ich etwa 6 Jahre halbtags in einer komplementären Einrichtung der Senioren Tagespflege. Während dieser Zeit wurde mir deutlich, dass eine psychosomatische Betrachtung von Krankheitsgeschehen nicht wirklich ausreicht, wenn wir Patienten darin unterstützen wollen, wieder gesund zu werden oder vorbeugend tätig zu sein.

Wie es sich mittlerweile immer deutlicher abzeichnet dürfen wir in unserer heilkundigen Tätigkeit die Wirkungen der Mitwelt („Umwelt“) nicht außer Acht lassen.



Ein Grundproblem

„Niemand kann, wie Xenophanes sieht, jemand gesichertes Wissen über Götter und die Dinge haben, und wenn er zufällig das Richtige trafe, wüsste er es nicht mit Sicherheit; alles, was wir in diesem Bereich für wahr halten, ist daher ‚Meinung‘“,

schreibt Wolfgang Röd in: „Die Philosophie der Antike I“, C. H. Beck Verlag, München, 3. Auflage 2009, Seite 85.

Xenophanes selbst schreibt dereinst:

„Und das Genaue hat nun freilich kein Mensch gesehen, und es wird auch niemand geben, der es weiß über die Götter und alles, was ich sage.

Denn wenn es ihm auch im höchsten Grade gelingen sollte, Wirkliches auszusprechen, selbst weiß er es gleichwohl nicht. Für alles gibt es aber Vermutung.“

„Xenophanes Fragmente“, Artemis Verlag, Zürich, 1983, Seite 77

Eine Stimme aus der Gegenwart;

„Natürlich ist jede Wahrnehmung der Welt subjektiv,“

schreibt der deutsche Psychiater und Psychotherapeut Manfred Lütz in seinem Buch: „Bluff!“

Was ist zu tun?

Wie sich zunehmend abzeichnet – siehe dazu zum Beispiel den Text in der Anlage – geht die Vorherrschaft der Lehren und Dogmen der Ära der Aufklärung dem Ende entgegen. Es genügt nicht (mehr) Lebewesen und Lebendiges fragmentiert mechanistisch-analytisch-kapitalistisch zu betrachten und zu bewerten. Wir sind keine Maschinen, nicht standardisierbar, divers, sozial abhängig ... Dem entsprechend muss die Heilkunde künftig ganzheitlich ausgerichtet sein.

Ein „neues“ Verständnis von Gesundheit und Krankheit

Die meisten Menschen der westlichen Wertewelt haben Angst vor Krankheit (und Ansteckung). Das antizipiert Leid, Krankheit und Sterben, weil negative Glaubenssätze das Immunsystem schwächen (können).

Krankheit ist eigentlich etwas Gutes, ebenso wie Unfälle – wenn sie nicht zu heftig ausfallen. Dadurch zeigt sich der Mensch und seiner Mitwelt unbewusst auf, dass etwas Wesentliches im Argen liegt, das er ändern sollte. Kann er dieses basale/ursächliche Problem nicht erkennen und

lösen, oder es zum Beispiel auf Grund eines Krankheitsgewinns nicht loslassen wollen, so kann dies zu einer Verschlechterung oder Chronifizierung des Zustandes führen.

Unsere Gesundheitssysteme sind krank

Heute Mittag las ich in einer Internetnachricht, dass die künftige deutsche Bundesregierung die Absicht hat, den gesetzlich Krankenversicherten die freie Arztwahl zu entziehen. Zukünftig soll jeder Erkrankte – bis auf wenige Ausnahmen – einen Hausarzt aufsuchen, der dann entscheidet, wie es weitergeht. – **Weil das Geld sparen soll.** – Unserer Gesundheit ist dies allerdings *nicht* förderlich.

Wie steht ihr zu dem, was ich geschrieben habe?

Eurer Nachricht entgegensehend verbleibe ich mit:
Kraft, Gesundheit und Freude wünscht euch und uns alle Anderen auch

Raimar Ocken: Erfahrungsheilkünstler und Autor

Epilog

„Mit dem Verlust des Vertrauens wächst das Misstrauen und damit ein Unbehagen. Und vielleicht könnten hier diejenigen ansetzen, die sich mit der Entwicklung hin zu einer immer weiter gehenden Kommerzialisierung des Umgangs mit Krankheit nicht abfinden möchten“,

schreibt Paul U. Unschuld, Direktor des Horst-Görtz-Stiftungsinstituts an der Charité in Berlin, in seinem Buch: „Ware Gesundheit. Das Ende der klassischen Medizin“, C. H. Beck, München, 2009, Seite 129.

Anlage

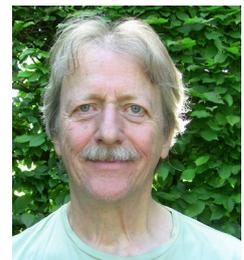
Brief 15

Raimar Ocken
Frankfurter Allee 216 [...]
D – 10365 Berlin

<https://erfahrungsheilkunst.info>
https://t.me/indi_und_ges

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

Bundesministerium für Arbeit und Soziales
Herrn [...]
53107 Bonn



AZ.: [...]

17.03.2025

Bezug: Mein Schreiben vom 17.02.2025
Ihr Antwortschreiben vom 10.03.2025

Das Rentenproblem müsste keins sein

Guten Tag, sehr geehrter Herr [...]

Vielen Dank für Ihr freundliches und ausführliches Schreiben in Beantwortung meiner Eingabe vom 17.02.2025.

Ich erlaube mir noch ein paar Gedanken zu meinem Schreiben auf Grund Ihrer Antwort nachzuschicken. Eine Beantwortung Ihrerseits ist nicht notwendig.

Nebenstehendes Bild habe ich am 06.10.2023 in einem Berliner U-Bahnhof aufgenommen. Es geht eigentlich um die zunehmende Digitalisierung in der Bundesverwaltung.

Das mit Großbuchstaben geschriebene Thema passt gut in die Zeit. Dies gilt auch für das fragmentierte monokausale Problem unserer instabilen Renten. Wir könnten es lösen. Das würde allerdings, wie Sie schreiben, einen Mehraufwand an Bürokratie erfordern. Das sehe ich auch so, halte es aber für konstruktiv-progressiv, da es Arbeitsplätze schafft. Denn Arbeitslosigkeit kann Ursache von Krankheit sein. Je mehr Arbeitslose wir im Lande haben, desto kranker wird der Staat.

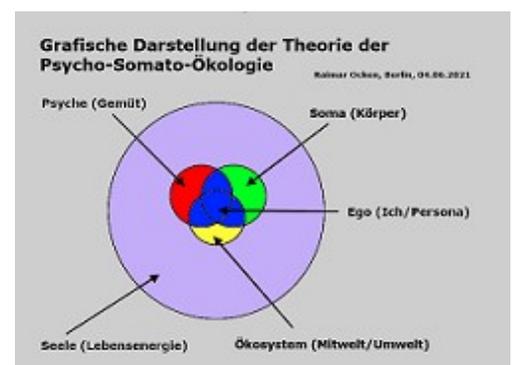


Zunehmende digitale Nutzung durch Bildschirmarbeit und/oder Freizeitgestaltung (PCs, Tablets, Smartphones, Fernsehgeräte, Laptops, Spielzeug ...) kann zum Beispiel, besonders bei Kindern und Jugendlichen, zu Kurzsichtigkeit führen und erhöht die Wahrscheinlichkeit des Ausbruchs Seniler Demenz, mangels motorischer und emotionaler Beweglichkeit, was wiederum das Gesundheitssystem belastet.

Albert Einstein hat mal in etwa gesagt: „Ein Problem kann nicht mit der gleichen Denkweise gelöst werden, mit der es entstanden ist.“ – Ich habe das modifiziert zu: „Wir können unsere Probleme nicht mit derselben Fühl-, Denk- und Handlungsweise lösen, mit der wir sie geschaffen haben.“

Was wir demzufolge benötigen, ist, dass mehr Menschen ihre fragmentierte mechanistisch-analytisch-kapitalistische Weltansicht durch ein ganzheitliches (komplexes) Weltverständnis ersetzen.

„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, 2. Auflage 2018, Seite 156.

Fazit zur Lösung unseres Rentenproblems:

Wenn alle Erwachsenen, zwischen 18 und 65 Jahren, *den gleichen Prozentsatz ihrer Einkünfte*, die durch Arbeit, Finanzspekulationen, Erbschaften, Glücksspiele, Wertpapier-Dividenden ... erzielt werden, dem Rententräger angeben würden, dann wäre es *nicht* von Bedeutung, dass immer weniger Kinder gezeugt werden, denn die Zahl der Menschen mag zwar weniger werden, aber nicht die Menge des vorhandenen Geldes.

Mit freundlichen Grüßen und Dank für Ihre Mühen bezüglich des Lesens und der Beantwortung unseres aufgezeigten Rentenproblems verbleibe ich mit

Kraft, Gesundheit und Freude

Raimar Ocken: Erfahrungsheilkundiger und Autor

Anhang

Text: „Untergehende Kulturen“

Untergehende Kulturen

Wendephasen hat es erdgeschichtlich schon immer gegeben, sie sind sozusagen natürlich, denn kein Wachstum ohne Ende. Ich verorte unseren aktuellen Eintritt in die derzeitige Wendephase in die 1970er-Jahre. Ein anderer Mensch mag sie für nach dem Zweiten Weltkrieg beginnend einschätzen, oder wiederum ein anderer für seit der Ära der Aufklärung. Egal. Es gibt große Wendephasen ... bis kleine. Große sind zum Beispiel der Untergang des Ägyptischen Reiches, im 12. Jahrhundert v.n.Z. und das des Römischen Imperiums, im 5. Jahrhundert n.Z. Das Muster der Umschwünge ist seit jeher ähnlich. Die Kulturveränderungen, die damit einhergehen, haben mehrere Ursachen (Symptome).

Symptome, die nicht alle bei allen Veränderungen anzutreffen sind:

Hitze-/Dürrephasen
Erdbeben
Vulkanausbrüche
Seuchen
Hungersnöte
Innengesellschaftliche Unruhen/Machtverschiebungen
Druck durch die Einwanderung von Menschen aus anderen Kulturbereichen
Kriege
Größenwahn
Klimawandel
Überschwemmungen/Tsunamis
...

Die Folge der Umbrüche geht immer mit einem kulturellen Abschwung einher: Es gibt Rückschritte in der Schriftsprache, in der Architektur, im Gesundheitswesen, im Kulturbereich, im Militärwesen, in der Technik u. a. m.

Jeder mag mal für sich das ankreuzen, was seiner Meinung nach auch auf heutzutage zutrifft.

Die Probleme von damals können wir nicht mehr lösen. Das wäre auch nicht notwendig. Es sind nicht alle Menschen gestorben und das Leben geht weiter. Umbrüche kosten allerdings Leben. Das sollten wir im Auge behalten. Denn da könnten wir noch einiges zum Guten wenden, wenn mehr Menschen es wollen. Mehr Menschen müssten erkennen – und dem entsprechend handeln –, dass es sich um komplexe Geschehnisse handelt.

Was ist unser derzeitiges Hauptproblem, das das Lösen verhindert? Fragmentierte Monokausalität: Eine Ursache für ein Problem. Damit lösen wir keine der anstehenden Aufgaben.

- Das AIDS-Problem ist nach gut 40 Jahren noch nicht gelöst, weil HIV nicht das eigentliche Problem ist.
- Die Genforschung ist gegen den Baum gefahren, weil unsere Gene uns nicht zwingen, sondern „nur“ geneigt machen. Entscheidend sind die Faktoren der Epigenetik, die der Mitwelt.
- SARS-1 ist nicht gelöst, SARS-2 auch nicht. Beide werden auch nicht gelöst werden solange davon ausgegangen wird, dass Covid-19 das Problem ist.
- Wer sich auf CO2 spezialisiert und davon ausgeht, dass das Gas für unseren Klimawandel verantwortlich ist, der wird nichts Wesentliches verändern.
- ...

