

Der Sonntagsbraten

(© Februar 2001 Simon E. Siegrist)

Seths letzte Botschaft:

Eure Einstellungen spielen eine grosse Rolle dabei, wie der Körper die Nahrung verwertet und wie er mit Gesundheit und Vitalität umgeht. Wenn der Körper für euch etwas Böses ist, bestraft ihr ihn möglicherweise dadurch, dass ihr fast verhungert, auch wenn eure Ernährung allgemein als normal gilt. Der Körper kann auf eure Einstellung in der Form reagieren, dass bestimmte chemische Reaktionen ausgelöst werden, die ihn daran hindern, die Nahrung aufzunehmen. Auch die reinste Vollwertkost wird wenig Wirkung haben bei einer negativen Einstellung, während eine gesunde Einstellung und Respekt vor dem eigenen Körper dazu führen können, dass ihr gesund und wohlgenährt seid, auch wenn ihr nur „Fernseh-Nahrung“ und Fastfood zu euch nehmt.

Wenn wir von Gesundheit sprechen, müssen wir uns mit euren Glaubensmustern auseinandersetzen. Ihr habt die effizientesten und schönsten Organe, die elegantesten Gliedmassen, kraftvollsten Lungen und hervorragendsten Sinne. Es liegt an euch, mit euren Glaubenssätzen einen Körper zu formen, der diesem physischen Bild entspricht. Ihr werdet von euren Überzeugungen genährt; diese bewirken, dass euer tägliches Brot euch entweder Lebenskraft schenkt oder Sorgen und Stress beschert.

(Aus Jane Roberts: Seths letzte Botschaft, Eine neue Sicht von Gesundheit, Krankheit und Tod. Verlag Hermann Bauer.)

Der feine Sonntagsbraten mit dem feinen Kartoffelbrei war stets eine Belohnung für den Vater und die Kinder. Da stand die Mutter jeden Sonntagmorgen stundenlang in der Küche. Zur frühen Stunde das Anbraten des Kaninchenfleisches, und nachher das langsame Schmorenlassen im Fleischtopf, in einer fein duftenden Sosse mit Kräutern und Gemüse aus dem eigenen Garten. Küche und Haus waren voller Sonntagsduft. Da lief jedem das Wasser im Mund zusammen. Für die Mutter war diese fürsorgliche Pflicht zugleich die Entschuldigung, um sich den sonntäglichen Kirchgang zu ersparen. Eine Ausrede freilich, aber sie hatte gute Gründe dafür. Vordergründig sagte sie lediglich: „Ihr seid ja alle unzufrieden, wenn das Essen nicht zur Zeit auf dem Tisch steht.“ Ihre Ausrede war glaubwürdig. Das Sonntagesessen war allen wichtiger als der mütterliche Besuch der Kirche, den Kindern und dem Vater. Sie wurde mit ihrer Einstellung immerhin vierundneunzig Jahre alt. Sie ist mit den Jahren immer älter geworden, ohne arge Krankheit, die Lebenskraft hat sich mit der Zeit abgebaut, bis sie ohne Widerstand selig erlosch und ihre Seele den Weg zu den Engeln fand.

Das Essen unter der Woche, zwischen der Arbeit und den Pflichten, mit der chronischen väterlichen Hatz, war ein stressiger Frass, am Sonntag hingegen ein paradiesischer Genuss. Da rührte die Mutter ihre ganze Liebe herzlich in den Kartoffelbrei. So ging allen die Liebe durch den Magen, eine grossartige Belohnung für die darbe, fleischlose Kost unter der Woche mit viel Arbeit und dem Mangel an Zeit füreinander. Das sonntägliche Essen machte das Leben erst lebenswert. Die Kinder lernten eine gute Mahlzeit schätzen und nahmen diese Lehre mit auf den Lebensweg. Alle belohnen sich ab und zu mit einem guten Essen. Und der Älteste von allen, der Erstgeborene, hält sich mit seinen bald achtzig Lebensjahren immer noch an die mütterliche Lebenskunst mit dem Sonntagsbraten. Jeden Sonntag muss ihm seine Gattin nach mütterlichem Rezept den Kartoffelbrei mit brauner Sosse um den Braten servieren, sonst ist er unzufrieden und unausstehlich. Er will noch immer die kindliche, sonntägliche Belohnung und sie tut es dem Frieden zuliebe. Die Beiden sind dabei schon recht alt geworden und verbringen den Lebensabend mit den üblichen Zänkereien, er mit den

männlichen Abwertungen auf die Frau mit dem Anspruch auf Herrschaft, sie mit der üblichen, leidenden Opferhaltung.

Für die meisten ist das Essen ein alltägliches Ereignis um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Für viele ist es jedoch ein Ersatz für andere, nicht gelebte Bedürfnisse, zum Beispiel die Liebe – wenn die Liebe durch den Magen geht.

Andere essen (Schrot und Korn) um das Leiden zu vermeiden und sind den ganzen Tag um sich selber besorgt. Die reine Selbstsucht. Sie enden im Krankenhaus. Die Geniesser hingegen im Freudenhaus. Der Aufschrei ist hörbar: Freudenhaus, welche Sünde! Wer solches glaubt, ist arm im Herzen, ist in frühkindlichen Glaubenssätzen hängen geblieben. Freude hat mit Hurerei nichts zu tun. Manche haben aus ihrem Körper einen Leib und ein Freudenhaus gemacht, einen Tempel für die Seele. Hier herrschen Wohlbefinden und Lebensfreude. Gesundheit und Essen sind keine Probleme. Sie dürfen alt werden und zugleich gesund sein. Ihre Einstellung dem Leben gegenüber ist positiv und offen. Nicht das Essen ist wichtig, sondern die Einstellung zu sich selber, zum Körper, der eigentlich ein Leib ist, ein lebendiger Organismus. Die Einstellung dem Leben gegenüber ist das Mass der Dinge und nicht die Angst vor dem Sterben.

Essen um das Leiden zu vermeiden, statt Essen um die Freude zu leben. Dahinter liegt eine geistige Behinderung, ein Nichtwissen um die inneren Phänomene der Verflechtungen. Gegen den seelischen Stress gibt es keine Diät, keine Kräuter, höchstens ein Gelage in sieben Gängen mit netter Bedienung, mit viel Zeit in einer angenehmen Atmosphäre. Aber auch hier hängt ein gekreuztes Etikett: Völlerei. Ein Laster. Erfunden und aufgeschrieben vor gut siebenhundert Jahren von einem dominikanischen Mönch und Klosterbruder: Thomas von Aquino. Aber er kannte bestimmt nichts anderes als die in Klöstern übliche Schweine-Kost. Auch heute noch nicht besser. Da war Askese sicherlich kein grosser Verzicht. Einst war ich für längere Zeit Supervisor in einem Frauenkloster und durfte jeweils mit den Nonnen, am Tisch der Frau Oberin, das Mittagmahl einnehmen. Mir ekelte. Tiefend fettiges Schweinefleisch. Von leichter Naturkost keine Rede. Sie sahen alle

wohlgenährt aus. Viele der Nonnen waren schon mehr als achtzig Jahre alt und sie gedachten alle noch viele Jahre als Bräute des Heilandes zu leiden. Ihre Einstellung zum Leben liess sie, trotz Krankheit und Gebrechen alt werden. Das, was sie assen und verdauen mussten war völlig nebensächlich. Ich versuchte sie für eine natürliche, biologische Vollwertnahrung zu motivieren. Für was auch! Sie lachten mich aus. Das, was sie bis jetzt kannten und tagtäglich assen genügte ihnen. Sie hatten einen grossen Garten, der für den biologischen Anbau geradezu einlud. Aber sie wollten von der Schweinemast nicht lassen.

Bei unserer Aufzählung gingen bis jetzt jene vergessen, die auf Erden weilen um zu sühnen, die sich mit dem Essen bestrafen indem sie nicht essen oder sich auf Magerkost beschränken. Auch dies eine Askese, um sich zu reinigen und zugleich um die Erlösung zu erzwingen. Ein Jammertal, die Erde. Der Himmel ein lichtvolles Versprechen. Der asketische Eros ist ein besonderes Kapitel in der westlichen Kultur.

Da erklärte eine bekannte Heilerin, die sich laut Selbstbezeugung von ihrer Krebskrankheit mit Papayas, Kräutern und Gras heilte, immer wieder: „Gesundheit darf kosten.“ Natürlich ist Gesundheit ein kostbares Gut. Aber das hat mit den hohen Kosten für ihre Seminare, an denen sie ihr Wissen um ihre Selbstheilung verkaufte, keinen Bezug. Kurse in Illusionen. Sich selber heilen, das muss jeder wohl selber tun. Sobald ein Geheilte in seinem Heil, seinen Weg der Heilung als allgemeinverbindlich erklärt, wird es zum Diktat, zu einer Disziplin der Angst und Erpressung. Der engstirnige Stress solcher Seminare hat mit der heilenden Wirkung aus dem eigenen Wesen nichts mehr zu tun. Da kann der Lehrer nur lebendiges Beispiel sein. Sein entspanntes Wesen mit der Strahlung von Lebensfreude ist der einzige Garant für seine Gesundheit – die einzige glaubhafte Lehre. Ein kranker Heilverkünder ist ein schlechter Prediger. An einem entspannten Leben ist nicht immer das Essen verantwortlich, viel eher das Loslassen des Egos mit seinen Ansprüchen an die Welt. Und das geschieht meistens durch punktuellen, meditativen Rückzug, durch Besinnung auf das Wesentliche. Ein gesunder Mensch hat Kontakt zu seiner Innerlichkeit und nach aussen auf die Welt hin. Ein lebendiger Dialog. Jene Heilerin jedoch, deren Gesundheit kosten

darf, ist derart von sich selber gefangen, dass sie die Aussenwelt nur noch selten wahrnehmen kann. Da läuft sie an den besten Freunden vorbei, ohne sie zu erkennen. Ein übles Beispiel für Menschen, die nach Gesundheit suchen. Da läuft sie in sich abgekapselt herum, eine ätherische Blüte, feingliedrig und zart, eine duftende Narzisse, gleichsam einer grünen Fee.

Jeder Einzelne hat durch die natürliche Lebenskraft nur den einen Wunsch, der zu sein, den er von seinem Wesen her wirklich ist. Seinserfüllung. Das Sein des Einzelnen kann nicht diktiert werden. Jeder muss es selber entdecken. Aber es ist halt so, schon die Mutter wusste stets besser, was für das Kind gut ist. Eine Gewohnheit, die fürs Leben bleibt. Gesundheit aus dem Füllhorn eines Gesundheitsgurus erfüllt dieses Muster mustergültig. Da wird das eigene Fühlen und Denken überflüssig. Des Meisters Vorlagen für das Gesundwerden sind streng und hart. Ohne absolutes Spurhalten gibt es keine Gnade. Die Gurus haben gut reden. Sie fanden den Weg. Nicht aber das, was sie gegessen haben, um angeblich gesund zu werden, ist die Ursache, sondern ihre innere Einstellung zum Leben hat sich geändert.

Durch ihre Krankheit stehen viele im Mittelpunkt. Sie bekommen Zuwendung. Für viele die einzige Möglichkeit die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken. Aus irgendwelchen Gründen verlieren sie die positiven Ressourcen. Sie brauchen ihre Kreativität zur Symptompflege. Aus meiner Praxis gibt es dafür unzählige Beispiele.

Ein an sich sehr kräftiger und robuster Mann, Mitte der vierziger Jahre, kam mit einem diagnostizierten Parkinson in die Therapie. Er hielt seine Energien zurück, was über seine Bewegungen zum Ausdruck kam. Er glaubte, dass er böse sei. Er wuchs ohne Vater auf. Seine Mutter erarbeitete als Putzfrau ein bescheidenes Einkommen, das kaum für das Nötigste ausreichte. Sie hatte wenig Zeit für den Jungen, der sich vernachlässigt fühlte. Eines Tages, beim Reinigen einer Treppe, äusserte er sich wütend und schubste sie die Treppe hinunter. Sie überstand den Sturz mit wenigen Schürfungen und ohne gesundheitliche Folgen.

Mit diesem Ereignis begann die Krankheit. Er bekam Angst vor seiner eigenen Kraft und den eigenen Bewegungen. Er führte sie nicht mehr zu Ende, weil er erfahren hatte, dass sie mörderisch sein können. Er entwickelte

typisch parkinsonsche Symptome, die aber nur zu tragen kamen, wenn er eine Treppe hinunter musste. Sonst konnte er tanzen und Fussballspielen. (Der psychische Hintergrund der Krankheit kommt hier ganz deutlich zum Ausdruck.)

Noch während der Therapie, als sein Mechanismus bereits aufgedeckt war, bei einem Ausflug nach London, beim Verlassen des Flugzeuges, das nicht wie üblich andockte, bekam er beim Anblick der Treppe, die er hinunter sollte, seinen üblichen Anfall. Er musste getragen werden und wieder in den Rollstuhl. Mit dem nächsten Flug ging es zurück nach Zürich. Eine sehr anhängliche Begleiterin, die froh um seine Krankheit war, die untrennbar mit ihm lebte, gewährte ihm jegliche Fürsorge. Sie unterstützte sein Leiden in jeder Hinsicht und bewog ihn ihrer Fürsorge treu zu bleiben.

Er hatte keine Gründe zum Gesundwerden. Trotz Einsicht in das Wesen seiner Krankheit und deren Hintergrund fällte er ohne moralische Bedenken, jetzt allerdings bewusst, die Entscheidung, krank zu bleiben. „Glauben Sie, ich verzichte auf alle Zuwendungen, die ich durch meine Krankheit bekomme!“ schrie er verzweifelt. Seine stets wiederkehrenden Spitalaufenthalte brachten ihm zudem jene Verwöhnung, auf die er als Kind verzichten musste. Er war ein Liebling des Personals. Der Professor benutzte ihn gerne als Musterbeispiel und Vorzeigeobjekt bei den Studenten. Jeweils für kurze Zeit stand er im Mittelpunkt. Er erntete immer wieder Bewunderung über sein perfektes Wissen um seine Krankheit. „Studiert ist studiert!“ rief er jeweils den Studenten zu und erntete dafür lachenden Applaus.

Die Frage nach dem Krankheitsgewinn ist immer berechtigt. Auf die entsprechende Frage, antwortete mir ein akademisch Studierender und Professor: „Damit ich endlich Zeit für mich selber habe.“ Er war jenem Arzt sehr dankbar, der ihn für ein Jahr krank schrieb. Die sozialen Umstände ergaben, dass er für die Zeit seines Freibriefes mehr Honorar kassieren konnte, als bei guter Gesundheit für seine Arbeit. Alleine seine Ethik wird entscheiden, ob er den Krankheitsurlaub für sich nutzt und seine Arbeit nach einem Jahr wieder aufnimmt. Er ist fähig aus eigener Kraft gesund zu werden. Er brauchte Zeit um zu wachsen. Er fühlte sich immer wieder als Zwölfjähriger, der dem Mannsein nicht gewachsen war. Als ein Berufskollege in die Quere

kam und ihn verunglimpfte, konnte er seinen Mann nicht stellen und sich nicht durchsetzen. Er verstand das neidische Verhalten seines Gegners nicht und war bitter enttäuscht. Die Krankheit: Hodenkrebs. Eine Hode musste sofort entfernt werden, die andere stand bald auf dem Spiel mitsamt seinem Mannsein. Die Zusammenhänge waren ihm alle klar. Schliesslich formulierte er: „Ich brauche Zeit um erwachsen zu werden.“ Natürlich hatte sein Zurückbleiben mit seiner Herkunftsfamilie zu tun. Er muss sich damit auseinander setzen, sich damit versöhnen und kann dabei wachsen. Gesundheitsgurus empfahlen ihm das Essen nach der Instinkto-Methode, jeweils nur zu Essen zu dem er Lust hat. Vorwiegend Rohkost. Mit seiner Neigung zur kindlichen Tyrannei, konnte er damit seine Umgebung, vor allem seine Gattin, herrschsüchtig quälen.

Eine Frau, die aus der Krankheit fand, schilderte mir ihren Weg. Sie quälte sich mit ihrem Krebsleiden seit Monaten herum. Tagtäglich war die ganze Aufmerksamkeit auf ihre Symptome ausgerichtet. Sie nannte es ironisch Symptompflege. Die ganze Fantasie galt der Krankheit. Jede kleinste Veränderung wurde registriert. „Ich verblödelte die Tage mit der Pflege der Symptome.“ Eines Tages jedoch hatte sie eine Erleuchtung, die ihrem Leben sogleich eine neue Richtung gab. Sie hörte eine innere, kindliche Stimme, voller Schlauheit: „Steh auf und gib dich als geheilt. Schmeiss alle Medikamente in den Müll. Werde Heilerin und zeige den Menschen wie sie gesund werden können. Brauche deine Kreativität zur Gesundheitspflege und zum Leben und nicht zum Produzieren von Schmerzen und zur Bildung von Geschwüren. Werde zum positiven Mittelpunkt. Es sind deine Gedanken, die dich Krank machen. Los, mach schon! Hör auf mit deinem Gejammer – du bist geheilt. Du musst deine Energien lediglich auf eine positive Aufgabe ausrichten.“

Sie erzählte es mit viel Humor. Und? Sie hat ihre Krankheit ganz einfach vergessen. Sie begann Bücher zu schreiben. Sie begann zu heilen. Sie begann zu leben. Ihrem Mann, ein eifersüchtiger Macho alter Garde, der ihr vor der Freiheit stand, gab sie den Laufpass. Jetzt konnte sie den Hunger nach Anerkennung und Ich-Bin stillen. Sie hatte genug von Selbstquälerei und

Selbstbestrafung. Satt von ihrem Leidensdruck suchte sie eine neue Ebene des Lebens, eine Ebene, wo sie sich selber einbringen konnten, eine Ebene der Verwirklichung. Jeder hat die Wahl.

Wer an ein ewiges Leben glaubt, kann alsogleich den Tod wählen und sterben. Dann ist er von allem Leiden erlöst. Wer an die Wiedergeburt glaubt, kann dieses Leben sofort beenden und auf das nächste eingehen. Wer Zweifel hat bleibt irgendwo dazwischen leidend hängen. Oft ist es die Angst vor dem Leben gleichermassen wie die Angst vor dem Tod, welche den Kranken binden. Leiden bis er zum Leben reif ist, dabei spielt es keine Rolle ob das ewige Leben nach dem Tod gemeint ist oder das vergängliche im Hier und Jetzt. Oft ist ein Kranker jedoch an eine Rache gegenüber dem Leben gebunden und will aus Trotz nicht gehen. Auch das kann Motivation für ein langes Leben sein.

Wer nur dieses, das jetzige Leben hat, muss sich zur Selbstverwirklichung im Hier und Jetzt entscheiden. Sobald die Lebensenergie darauf ausgerichtet ist, geschieht das Wunderbare. Die Veränderung kann beginnen. Akzeptieren was ist, die eigenen Niederlagen eingestehen, Verantwortung übernehmen. Das eigene Beispiel wird zum Muster und Weg. Daraus lässt sich etwas machen, naive bis intelligent, je nach Einsicht und Bewusstsein. Schön wenn es Papayas, Gras und Kräuter sind, die zur Einsicht gedeihen. Es ist die Hingabe an sich selbst, an die unversiegbare, schöpferische Lebenskraft und das heisst sich selber bekennen. Es darf aber nicht übersehen werden: auch Krankheit ist ein Bekenntnis, jedoch mit negativen Vorzeichen.

*

Es ist meist ein langwieriger Prozess bis ein Mensch sich seiner eigenen Existenz hingeben kann. Meistens ist es die Angst, die ihn behindert. Dadurch, dass er mit einem gezielten Essen versucht das Leiden zu vermeiden, tut er alles andere als sich selber loslassen und spontan seinem eigenen Wesen vertrauen, sich dem eigenen Leben hingeben. Seine Vermeidenshaltung auf das Leiden hin ist zugleich eine auf das Leben hin, die unweigerlich ins Leiden führt.

Aber was tut der Mensch nicht alles, um wieder gesund zu werden, um das Leiden zu verhüten. Will er das wirklich? Weit gefehlt! Da gibt es viel zu viele mental gestörte, die glauben das Paradies durch Askese und Leiden zu verdienen, Menschen, die durch eine Kirchenkultur glauben, durch Leiden das Erbarmen Gottes zu erwirken, mit Freibillet ins himmlische Paradies. Solche Gottesgedanken, wenn auch unbewusst, bewirken Leiden, denn sie sind nicht nur infantil sondern auch ein Missbrauch der schöpferischen Kräfte. Da nährt sich einer lediglich durch drei Äpfel täglich und glaubt dadurch den Segen Gottes zu erwirken. Ein gläubiger Arzt verzichtet auf seine Honorare und lässt seine Familie vegetieren. Im Laufe der Zeit muss er erkennen, dass sein Gott die Wundertüte der Gnade über ihn nicht ausschüttet. Seine Askese bezahlte sich nicht aus. Gnade heisst doch aus dem Vollem Schöpfen und das hat mit Verzicht bestimmt nichts zu tun, weder geistig noch materiell.

Mehr oder weniger tragisch, vielleicht mehr komisch, wenn ein Mensch auf oraler Stufe zurückgeblieben ist und tagtäglich nach seinem Breichen schreit und sich auch noch entsprechend verhält. Jede noch so gute Kost weist er als unverträglich zurück. Der Urschrei nach der Urkost nimmt unter den Betroffenen zum Teil groteske Formen an. Helfend wirkt sie nicht, denn die Mutterbrust ist längst versiegt. Wichtig ist jedoch die Fixierung darauf, die Sturheit mit der sie gesucht und zur Religion gemacht wird. Mit Recht. Es gibt nichts Besseres als diese Urkost. Wichtig ist, dass der Betroffene sich Tag für Tag damit auseinandersetzt und dadurch gar nicht mehr dazu kommt, etwas für seine innere, seelische Reife, für geistiges Wachstum, für Toleranz und Akzeptanz zu tun. Das Essen bleibt Hauptbeschäftigung. Abhängiger kann sich ein Mensch nicht machen. Mami, von der Wiege bis zur Bahre.

Andere sind einfach Trotzköpfe und tragen noch eine Abrechnung mit sich herum. Dazu eignet sich eine vegetarische Rohkost besonders gut. Da kann man den Brot- und Fleischfressern in vollkommener Meisterschaft die Leviten lesen. Dabei geht oft die Logik völlig verloren. Urkost? Von was lebten die Ureinwohner im hohen Norden als es noch keine schnellen Verkehrswege gab, die südliche Früchte auch im Winter möglich machten?

Die waren sicherlich froh um die Körner in der Vorratskammer, die sie im Sommer und Herbst gesammelt hatten und um das Wild, das sie erlegen konnten. Für diese Menschen war das ganz natürliche Naturkost, die dankbar entgegen genommen wurde, laut und lustvoll gekaut.

Rache und Vergeltung schwor sich ein junger Mann, der über die Berufswahl stolperte. Das Drama lief zwischen Mutter und Sohn. Beide wollten etwas, das dem andern nicht entsprach. Der intelligente Sohn absolvierte die Technische Hochschule mit Erfolg und suchte sich eine entsprechende Stelle in der Autobranche. Das gefiel jedoch der Mutter nicht. Sie wollte, dass ihr Sohn ins Baugeschäft des Vaters eintrat, um es später selber zu übernehmen. Durchaus klug und realistisch. Die Mutter, selbst im Geschäft engagiert, erledigte allen Bürokratismus. Und der Sohn, nichts Böses ahnend, bat die Mutter seine Bewerbung in die Maschine zu tippen, weil er selbst einiges für den Vater besorgen wollte. Die Mutter benutzte die Gelegenheit, spielte ein bisschen Schicksal, und liess einige orthografische Fehler in den Text einfließen. Der Sohn vertraute und kontrollierte das Schreiben nicht. Das bewirkte, dass er die entsprechende Anstellung nicht bekam. Jene konnten nur einen Mann in führender Stellung gebrauchen, der im schriftlichen Kontakt mit den Kunden versiert ist.

Der Mann arbeitete danach im Betrieb seines Vaters, unzufrieden, ohne Durchsetzungsvermögen, bald einmal krank – er begann ein Spiel mit dem Tod. Damit begann er sich und die Familie zu quälen. Er wurde zum Vegetarier, aber nur um die Mutter zu tyrannisieren, die gerne mit Fleischbrühe und pikanten Sossen gute Dinge kochte. Er ging zu Rohkostgurus und machte alle Unkosttherapien mit. Ohne Erfolg. Sein Zustand verschlimmerte sich mehr und mehr. Er wollte gar nicht gesunden. Religiöse Fanatiker beeinflussten ihn für Wasserfasten, bis er ganz entkräftet zerfiel. Er machte jeden pseudo-spirituellen Blödsinn mit, nur um die Verantwortung für sich selber abzulehnen und um zu beweisen, dass ihm nicht zu helfen ist – und um der ganzen Welt zu zeigen was aus ihm und mit ihm gemacht wurde. In diesem Zustand kam er auf unsere Finca.

Durch meine Schriften inspiriert, begann er nach wenigen Tagen mit der Beichte, eine Geschichte mit simulierten Krankheiten, um dem Mutterwunsch nicht zu entsprechen, um sich an ihr für ihr Vergehen zu rächen.

Ich weiss nicht ob er zu einer ehrlichen Haltung fand, zu einer neuen Einstellung dem Leben gegenüber, um sich zu Hause ehrlich dem Leben zu stellen. Er ging gesund von der Finca, wenn auch noch labil und unsicher, noch wenig in sich selber verankert. Immerhin hat er einige meiner Schriften an seine ehemaligen Therapeuten weiter gegeben. Einer davon hat sogar mit mir Kontakt aufgenommen – sehr offen und liebevoll. Er ist inzwischen Gast auf unserer Finca geworden.

Andere sind Apostel und Revoluzzer des guten Lebens bis sie selber zu Kapital und Wohlstand kommen. Dann hört ihre Askese von selber auf. Ein kluger, junger Mann aus Berlin, ein armer Schlucker, im Schmutz beinahe verkommen, träumte von einer heilen Welt mit heilen Menschen. Er entdeckte eine moderne Heilmethode, die, aus Amerika kommend, gerade ihren Trend fand. Mit Eifer begann er sein bescheidenes Wissen zu predigen und mit seinen Händen zu heilen. Er war durchaus bereit vor einem mit Menschen gefüllten Fussball-Stadion aufzutreten, um sich die Zeit mit Massenheilungen zu vertreiben. Er lästerte gegen den Wohlstand, gegen Völlerei, gegen Rauch und Drogen. Sein bescheidenes, asketisches Leben war ihm Vorbild – bis seine Finanzen einen anderen Lebensstil erlaubten. Bald rauchte er, zuerst heimlich und versteckt, bald erlaubte er sich süsse Nachspeisen und es währte auch nicht lange und er flirtete sich mit hübschen Frauen unter die Bettdecke. Aus dem Asketen wurde rasch ein Geniesser. Die sozialen Grundlagen hatten sich kapitalistisch verändert. Es störte ihn wenig, dass das, was er den Menschen predigte mit seinem eigenen Leben nicht übereinstimmte. Darauf angesprochen kreierte er rasch eine ihm dienliche Theorie und Ausrede: Der Kranke hat anders zu leben als ein Gesunder. Ein Erlöster und Geheilte kann ohne Folgen alle Freuden des Lebens geniessen. Punkt. Er wies mit dem Finger auf sich: „Seht mich an. Ich ging den Weg aus der Krankheit zum Licht! Was du verändern musst ist das soziale Umfeld. Schaffe dir einen Boden auf dem du gedeihen kannst, körperlich, seelisch und geistig.“ Nochmals sagte er: „Punkt.“ Nur ein Letztes

fügte er noch hinzu: „Das ist alles.“ Ein Leben voller Punkte.

Selbstzufrieden schaute er in die Runde und sah, wie ihm gutgläubige, blaue Augenpaare bewundernd entgegen strahlten. Verständnissvoll öffnete er seine Arme, eigentlich nur für ein bestimmtes, leuchtendes Augenpaar, ganz in seiner Nähe, aber die Menge glaubte sich damit gemeint und brach in Jubel aus. Er wurde ein erfolgreicher Heiler. Solange er schwatzen konnte und im Mittelpunkt einiger Leute stand, die ihn bewunderten, ging es ihm gut. Sein ureigenes Bedürfnis nach Bewunderung und Anerkennung wurde dadurch restlos gestillt. In heiliger Einfachheit legte er die Verantwortung für seinen Erfolg in die Hände Gottes und genoss herrschsüchtig die ihm zufließenden Zutaten seiner AnhängerInnen.

Es ist einfach den eigenen Weg auf andere zu übertragen und sich selber als Beispiel zu geben. Nur sollte es glaubwürdig sein. Ich meine, dass jeder Mensch schliesslich sich selber heilen muss. Selbstheilungskräfte hat jeder. Vielleicht müsste er in einer stillen Stunde die Motivation seiner Krankheit hinterfragen. Hinter jedem Ausdruck, hinter jeder Handlung steckt ein Motiv, eine Absicht, auch hinter der Krankheit. Mitunter stösst da ein Sucher auf seine ungestillte Bedürftigkeit, die einen gesunden Selbstaussdruck behindert. Zugleich nimmt er die Tabus und kindliche Glaubenssätze wahr, die ihm verbieten, das zu leben was zu leben wäre. Was soll der Mensch in diesem Teufelskreis? Wer sich selber nicht finden kann, findet bestimmt einen selig machenden Guru im fernen Indien. Ein schönes Land. Indien ist immer eine Reise wert. Die Familie kann dabei draufgehen. Das ist weiter nicht tragisch. Ein Suchender nimmt das in Kauf und geht dabei munter immer wieder an sich selber vorbei. Die Meisten, die sich gefunden haben, haben sich in einer kleinen Zelle gefunden, dort wo sie niemanden trafen als tagtäglich sich selber. Sucher sind Sucher, Finder sind Finder. „Ich such nicht, ich finde“, das ist die Einstellung der Weisen.

Zwischen Geburt und Tod gibt es eine Menge Dinge, die ein kluger Mensch leben und gestalten kann. Für viele nennt sich das Lebenskunst – ein Bewusstsein schaffen, das sich selber sieht und sich selber erziehen kann. So entsteht wie von selbst ein ganz persönliches Überich, das für alles Irdische und Transzendente offen ist und zugleich in die Unabhängigkeit führt.

Eine Quelle der Gesundheit auch. Die Querlage ist lediglich, dass es dafür Eigenverantwortung braucht, das bedingungslose Ja zu sich selber. Für ein ganzheitliches Leben braucht es den Körper, die Seele und den Geist – und Geist heisst Bewusstsein, das, was sich selber sehen und erziehen kann.

Da steht ein Mann weinend vor dem Gartentor. Lieb und brav aus Feigheit. Seine Frau ist fremdgegangen. Sonst ein Grossmaul, weiss er plötzlich nicht mehr wo er steht und was er tun soll. Er hatte sich von ihr völlig abhängig gemacht und steht jetzt da, wie ein kleiner Junge, den die Mutter verlassen hat. Die Frau ist ausgetreten und somit hat er sein Überich verloren, das Mammi-Ich. Im Laufe des kurzen Gesprächs stellt sich heraus, dass dieser erwachsene, jedoch erfolglose Geschäftsmann überhaupt kein Selbstbewusstsein hat. Er kann sich selber nicht sehen, er kann sich nicht hören, noch viel weniger reflektieren. Und trotzdem will er Mann sein. Das konnte er bis zu diesem Tag quasi durch seine sich aufopfernde Frau, indem er sie tyrannisierte, abwertete und sich ihr Überich zu Eigen nahm. Dabei fühlte er sich gross und frei. Ein grandioser Mann in der „Gotteseinheit“ durch die Frau alias Mutter. Es ist höchste Zeit, dass sich die Frauen von solchen Bock-Männern befreien. Sie sind zu wertvoll um sich von infantilen Schwätzern unterdrücken und ausbeuten zu lassen, die durch sie leben. Ein Leben durch andere, als das eigene vermeint, das lebt gar manche grossartig tuende, männliche Gestalt.

Ich bat den Mann sein Leben zu reflektieren, seine Geschichte zu betrachten, seine Niederlagen einzugestehen und daraus die Lehre zu ziehen. Das wird er nicht tun. Er wird die Schuld für sein Versagen bei anderen suchen und mit der emotionalen Schlauheit eines Vierjährigen, tränenreich, ans Mitleid appellierend, versuchen das Verlorene wieder einzufangen. Später vielleicht wird er eine andere, naive Frau finden, die mitleidvoll auf ihn eingeht. Es gibt heute noch genügend mütterliche Frauen, die gerne einen Babyman an die Brust nehmen und sein Talent im Säugen und Ausbeuten bewundern. Leider. Mitleid ist zwar keine Liebe, aber ein Wärmespende ohne Gleichen. Zudem christlich, durch und durch christlich.

Es gibt aber auch Frauen, die durch den Schein eines Mannes leben, weil sie selber, ausser Treue, nicht viel bieten können, eine Treue, die aus

Verlustangst handelt und dem Glauben selber nichts wert zu sein. Sie leben wie der Mond vom Licht der Sonne und können so, selbst in der Nacht, das männliche Gestirn bezeugen. Dadurch sind sie etwas! Ein mageres Selbstwertgefühl freilich, denn sie sind der Bestimmung des Herrn unterworfen und ausgeliefert und fallen durch seine Verwerfung oder Untreue nur zu oft in einen Abgrund, in dem sie meistens liegen bleiben. Durch Krankheit holen sie sich dann Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Lebenskunst nimmt das Leben selber in die Hand. Aus einer positiven Einstellung zu sich und der Welt kann daraus jeder Mensch ein Lebensfest gestalten. Es ist immer die ureigene, persönliche Einstellung, welche dem individuellen Leben die Form gibt.