

Im Wandel der Zeit

Schule des Lebens

Mensch - Natur - Kultur



Ausgabe Oktober 2015

Was hat biologische Vielfalt mit Gesundheit zu tun?

Antworten aus
umweltmedizinischer Sicht.

Umweltmedizin befasst sich als interdisziplinäres Fachgebiet mit der Erkennung, Erforschung und Prävention umweltbedingter Gesundheitsrisiken. Im Vordergrund stehen zwar direkte Einwirkungen auf die Gesundheit wie Luftverschmutzung oder Lärm; Umweltmedizin beschäftigt sich aber auch mit den indirekten Folgen anthropogener Aktivitäten. Daher zählt die Erforschung mittelbarer Effekte ebenfalls zu ihrem Aufgabengebiet.

Folgen einer Verarmung von Biodiversität zeigen sich nicht nur in ökologischen Auswirkungen, sondern auch in Effekten auf menschliche Gesundheit und Wohlbefinden. Aufgrund der großen Komplexität wurde bisher die Schnittstelle zwischen biologischer Vielfalt und Gesundheit nur wenig bzw. unvollständig untersucht. Anhand einiger auserwählter Beispiele wurde dargestellt, wie Biodiversität und Gesundheit in vielfältiger Weise zusammenhängen und dass die Erhaltung von Biodiversität auch als ein Beitrag zur Erhaltung der Gesundheit zu verstehen ist. Zum Beispiel fördert ein zunehmender Verlust der Artenvielfalt die Verbreitung von Krankheitserregern. Der Grund dafür liegt darin, dass sich durch das Aussterben diverser Tier- und Pflanzenspezies vor allem solche Organismen vermehren können, die die Verbreitung von Krankheitserregern (z.B. Borreliose) direkt oder indirekt fördern.

Ein weiteres Beispiel ist die Bedeutung genetischer Vielfalt im Zusammenhang mit Allergien. So zeigte sich, dass alte Apfelsorten von Apfel-AllergikerInnen ohne typische Beschwerden verzehrt werden können. Ebenso nicht zu vergessen ist die Funktion der Natur als Bewegungsressource (Anreiz für körperliche Betätigung) und als Erholungsraum.



Hans-Peter Hutter,
Institut für Umwelthygiene, Med. Uni Wien

Nicht zuletzt erfüllen Grünräume in Städten etliche Ökosystemleistungen wie die Verbesserung des Mikroklimas und der Luftqualität. Insgesamt ist festzuhalten, dass die komplexen Zusammenhänge zwischen Biodiversität und Gesundheit mehr Beachtung finden sollten!

(hans-peter.hutter@meduniwien.ac.at)

Bei anfänglicher Betrachtung des Themenfeldes „Biodiversität und Gesundheit“ stellt man sich als NaturschützerIn zunächst die Frage, wo die augenblicklichen Zusammenhänge liegen. Blickt man freilich hinter die Kulissen, wird man sich sehr rasch einiger Sujets bewusst, die von Bedeutung sind: Arzneimittel basieren auf einer Vielzahl an Arten; gesunde, vielfältige Ernährung beruht auf biologischer Vielfalt. Psychologische Aspekte sind zum Beispiel im Forstgesetz niedergeschrieben, die Wohlfahrtswirkung des Waldes ist darin als zentrales Ziel verankert. Außerdem spielt Naturerfahrung in der Entwicklungspsychologie eine immer größere Rolle. Dennoch wird die Entfremdung der Menschen von der Natur mit zunehmender Urbanisierung immer konkreter. Wir als Umweltdachverband sind mit einer gesellschaftlichen Grundhaltung konfrontiert, die sich von der Natur weg bewegt. Und das, obwohl die Herausforderungen im Biodiversitätsschutz nicht geringer werden. Das zeigen lokale wie globale Katastropheneignisse, die auch darauf

hindeuten, dass der derzeitige Verbrauch der Menschheit der Ressource Natur die vorhandenen Kapazitäten übersteigt. Unser großes Interesse liegt darin, den Menschen dieses Konzept von Natur wieder näher zu bringen und ihnen mit Argumenten zu begegnen, die bekannt sind. Vor Jahren begannen wir aus diesem Grund damit, die monetäre Bewertung von Natur und Ökosystemleistungen in der Öffentlichkeit zu kommunizieren. Das Thema „Biodiversität und Gesundheit“ ist ein weiterer Anknüpfungspunkt, mit dem es uns gelingen kann, Natur sowie Wertigkeit und Wertschätzung von Natur einer größeren Gruppe von Menschen wieder näher zu bringen und das Bewusstsein für Schutz und Erhalt der Artenvielfalt zu stärken. (Michael.proschek-hauptmann@umweltdachverband.at)

Prof. Ulrich Gebhard von der Fakultät für Erziehungswissenschaft Universität Hamburg sagt u.a.: „Unser Wissen darüber, von welcher Art und Qualität die „äußere Natur“ sein sollte, um die Entwicklung der „inneren Natur“ des Menschen eher zu stärken und zu fördern, ist begrenzt. Darüber, wie die menschliche Umwelt in den ersten Lebensjahren aussehen sollte, wissen wir mehr – beispielsweise, dass dazu eine haltende Atmosphäre und verlässliche Bezugspersonen gehören. Natürlich ist es keine Frage, dass der Mensch als Naturwesen ökologisch und evolutionär in die Natur eingebunden ist und sie insofern in einem sehr grundlegenden Sinne „braucht“. Vor dem Hintergrund dieses prinzipiellen ökologischen Zusammenhangs wird hier die These vertreten, dass der Mensch „Natur“ auch noch in weiteren Hinsichten „braucht“: als Erfahrungsraum und als Sinninstanz. Dabei ist auch die Bedeutung von der in naturnahen Landschaften enthaltenen Vielfalt (Biodiversität) zu bedenken. Bei unseren Naturbeziehungen geht es nicht „nur um Überleben!“, sondern auch um sinnerfülltes Leben, deshalb ist auch die symbolische und ästhetische Valenz von Naturerfahrungen wichtig!“ (entn. Aus dem Tagungsband 2013 der Medizinischen Universität Wien, weitere Infos: www.vielfaltleben.at)

Fact-um. Editorial: Kommentar von Michael Proschek-Hauptmann

Geschäftsführer, Umweltdachverband

Mehr als 500.000 EuropäerInnen haben sich im Rahmen einer Konsultation der Europäischen Kommission nachdrücklich gegen die Aufweichung von Umweltstandards im Naturschutz ausgesprochen. Bis dato haben sich bei keiner öffentlichen Konsultation so viele europäische BürgerInnen beteiligt und Stellung für die Natur bezogen. Intakte Natur und gesunde Umwelt sind nach wie vor zentrale Anliegen der Menschen. Auf nationaler politischer Ebene scheinen diese Bedürfnisse aber weitgehend von den Unkenrufen der Lobbyisten der Wirtschaftskammer und Industriellenvereinigung überdeckt zu werden. BürgerInnennähe ist ein Schlagwort, mit welchem sich gut Wahlkämpfen lässt. Wenn es jedoch um konkrete Zugeständnisse und echte Beteiligung geht, ist schnell die Luft draußen. Aktueller Fall: Die Novelle des Abfallwirtschaftsgesetzes (AWG). Diese Novelle brächte erstmals die Möglichkeit, in einem Umweltmateriengesetz entsprechende Beteiligungsrechte im Sinne der Umsetzung der Aarhus-Konvention zu erreichen, BürgerInnen damit das Recht auf Beteiligung an Verfahren zu geben und schlussendlich bessere, akzeptablere und umweltverträglichere Projekte zu gewährleisten. Geht es nach Wirtschaftsbund und Wirtschaftskammer wird aus einer derartigen Umsetzung der Aarhus-Konvention im AWG allerdings nichts. Lieber gibt man die politische Gestaltungsmacht an Höchstgerichte ab und riskiert dadurch erhöhte Rechtsunsicherheiten und letztlich längere Verfahrensdauer für KonsenswerberInnen. Doch selbst die Wirtschaftskammer kann internationale Konventionen und europäisches Recht nicht ungeschehen machen. Anstelle klarer gesetzlicher Regelungen werden also BürgerInnen und Umweltorganisationen vor Gericht ziehen und damit eine Summe heterogener Einzelentscheidungen erwirken. Ist die damit verbundene Rechtsunsicherheit implizit Ziel des Lobbyismus der Wirtschaftskammer? Die einzigen, die das freuen kann, sind die AnwältInnen,



Ohne Wille keine Wende

Die Bekämpfung des Klimawandels stellt die wohl größte Herausforderung dar, der sich die Menschheit jemals stellen musste. Nur mit entschlossenem Handeln wird das Zwei-Grad-Ziel zu erreichen sein – und auch Österreich muss einen größeren Beitrag als bisher dazu leisten. Am 30. November 2015 startet in Paris die 21. Weltklimakonferenz (COP 21). Die Konferenzen der letzten Jahre waren weit davon entfernt, zufriedenstellende Ergebnisse zu bringen, welche zu einem Einbremsen der globalen Erwärmung auf +2°C gegenüber dem vorindustriellen Stand beitragen könnten. Nun muss nicht nur endlich ein klares Zeichen gesetzt, sondern im Anschluss auch realpolitisch entschlossen gehandelt werden. Auch Österreich hat sich dazu verpflichtet, seinen Teil zur Erreichung dieses globalen Ziels beizutragen, die Politik aber lässt seit Jahren alles schleifen.

Echte Ambitionen vermissen was die Senkung des CO₂-Ausstoßes, die Steigerung der Energieeffizienz und den Ausbau erneuerbarer Energien betrifft. Dabei sind die bisher selbst gesteckten Ziele ohnehin schon niedrig angesetzt, wie Hans Kronberger, Geschäftsführer von Photovoltaik Austria betont: „Die Klimaziele sind für mich so, als ob man beim Hochsprung die Latte auf 50 cm Höhe legt und sich dann auf die Schulter klopf, wenn man sie übersprungen hat. Das ökologische Problem ist aber so groß, dass man danach trachten muss, sie deutlich zu überbieten.“ Erschwerend kommt hinzu, dass fossile Energieträger immer noch gefördert werden und in den vergangenen Jahren sogar einen regelrechten Aufschwung erleben. (mehr unter: [fact.um 2/2015 umweltdachverband](#))

Unsere Mittäterschaft an Weihnachten

Es gibt kein besseres Beispiel für unsere stille Beteiligung an der Aufrechterhaltung des Systems als das Weihnachtsfest. Eine Zeit, in der wir konsumieren und konsumieren und im Namen Jesu in den Einkaufstempeln unsere fragile und bedauernswerte Erde ausplündern. Viele von uns machen Mülltrennung und behaupten, unsere Umwelt zu schonen; aber am 24. und 25. Dezember werfen wir all unser ethisches Verhalten über den Haufen und feiern, egal um welchen Preis. Und dann verpassen wir die Erkenntnis, dass wir durch das Kaufen der vielen teuren Geschenke einen Akt politischer Konformität begehen und damit auch grundsätzlich unsere Intelligenz und Freiheit verleugnen. Selbst wenn wir nicht über genügend Geld verfügen, würden wir uns womöglich verschulden, um Geschenke für Freunde und Familie zu kaufen, nur um das Bild eines bestimmten Lebensstils aufrecht zu erhalten. Und das trotz der anhaltenden Verschuldung einzelner Haushalte und auch Nationen, sowohl finanziell als auch ökologisch. Obwohl wir diese traurige Wahrheit kennen, dass wir in einer Zeit von immensem Stress und Leid psychologisch voneinander getrennt leben, feiern wir im Namen eines kaum fassbaren Vaters im Himmel mit weißem Bart, im Namen einer glücklichen Familie und der Freude „einander wieder zu sehen“, um unsere innere Leere über eine öde und konditionierte Existenz zu füllen und unsere Kinder irre zu führen mit all den unnötigen Geschenken – mit dem Ergebnis, dass jedes Kind ein Anwärter für ein Pawlowsches Experiment ist. Und das am Weihnachtsabend! Dann beschuldigen wir uns

gegenseitig und das System, indem wir behaupten, die Unternehmen zerstören unsere Erde. Es sollen hier nicht das Weihnachtsfest oder ähnliche Feiern verurteilt werden, sondern dies soll ein Gedankenstrom sein, darüber nachzudenken, was heute geschieht. Also über die Realität. Es soll nicht geurteilt oder auf jemanden mit dem Finger gezeigt werden, denn wir alle sind für die Probleme der Welt verantwortlich. Und wie wir feststellen konnten, kann sich dem auch keiner entziehen. Vielmehr sollten wir ganz ehrlich überlegen: was Weihnachten – wie wir es heute begehen – noch mit Liebe oder Jesus zu tun hat. Lassen Sie uns diese Frage mit Mut und Ernsthaftigkeit stellen und still in uns eine Antwort finden. Was für einen Wert hat es, uns gegenseitig vorzumachen, „das Leben geht weiter“, wenn wir uns jährlich immer wieder mit denselben Worten begrüßen „Frohe Weihnachten“, „Frohes Neues Jahr“. Was soll das für eine Begrüßung sein, wenn unser Leben jedes Jahr das gleiche bleibt? Wenn für viele ganz normale Menschen jeder Tag mit Angst, Stress, Unsicherheit oder gar Selbstmord gefüllt ist? Wenn die meisten von uns in unterschiedlichem Maß an Depressionen oder Einsamkeit leiden; oder unter dem geheimen Schmerz der psychologischen Trennung? Und vor allem, wenn wir alle an spiritueller Unterernährung leiden, die wir so gut unter einem erfundenen Image verstecken, um in einer „normalen Gesellschaft“ als zugehörig akzeptiert zu werden? Ein Image, das wir mit viel Anstrengung und Belastung aufrecht erhalten, Jahrzehnt für Jahrzehnt, und ganz oft ein Leben lang.....? (M. Mesbahi)

Weihnachten ist keine Jahreszeit. Es ist ein Gefühl.

Edna Ferber

Umwelt: Status Quo

Seit den ersten EU-Umweltmaßnahmen in den 70er-Jahren hat sich einiges getan. Dennoch: Verbesserungen sind die Herausforderungen punkto Umwelt für Europa. Das bescheinigt der Statusbericht der Europäischen Umweltagentur. Europas wirtschaftlicher Wohlstand ist untrennbar mit seiner natürlichen Umgebung verbunden – diesen Schluss zieht die Europäische Umweltagentur im „State and Outlook Environment Report (SOER) 2015“. 40 Jahre Klimaschutzpolitik haben Gesundheit und Lebensstandard der Europäischen BürgerInnen verbessert, jedoch bedrohen der Verlust von Bodenfunktionen und der Klimawandel die Grundlagen des Reichtums, den Europa durch sein Naturkapital erfahren hat. Biodiversitätsverlust gilt als großes Problem. In diesen Bereichen ist Europa weit vom Soll-Zustand entfernt. So befinden sich ein großer Teil der geschützten Arten (60%) und Lebensraumtypen (77%) in einem ungünstigen Erhaltungszustand. Der Biodiversitätsverlust wird durch den Klimawandel weiter vorangetrieben. Die wahrscheinlich größten Herausforderungen des europäischen Umweltmanagements sind allerdings zunehmend globalisierte Auswirkungen auf die Umwelt. Der SOER machte auch deutlich, dass Österreich seiner Eigenwahrnehmung als „Umweltmusterland“ nur noch zum Teil gerecht wird. Während uns in Sachen Ressourceneffizienz oder Luftreinhaltung mittlerweile Länder wie Großbritannien und Tschechien den Rang ablaufen, räumt die Agentur Österreich lediglich für den Bereich der Biolandwirtschaft und für die Recyclingquote eine europäische Vorreiterrolle ein. Die Europäische Umweltagentur geht davon aus, dass wahrscheinlich weder Umweltmaßnahmen allein noch wirtschafts- und technologiebedingte Effizienzverbesserungen ausreichen werden, um den europäischen Leitgedanken für 2050 zu verwirklichen. Dazu müssen ambitioniertere Ziele formuliert werden; beispielsweise reichen die prognostizierten Senkungen der CO₂-Emissionen im Moment nicht aus. Zu einer weiteren Reduktion des CO₂-Ausstoßes könnte die Energieunion beitragen, deren Rahmenbedingungen Ende Februar 2015 von der Europäischen Kommission präsentiert wurden. Zwar sehen diese Pläne immer noch eine teilweise Deckung des Energiebedarfs durch fossile Träger vor und enthalten als Optionen auch Schiefergas und Atomenergie. Die Richtung der Kommission ist jedoch klar: Nummer 1 bei allen erneuerbaren Energien zu werden. (*fact-um 1/2015 webtipp: <http://ec.europa.eu/priorities/>; energy-union/index_de.htm; www.eea.europa.eu/soer*)



Natur freikaufen - zur Rettung unseres Planeten

Seit Jahrzehnten bringt der Naturschutzbund bedrohte Naturflächen in seine Obhut. Da die Natur immer mehr auf Restflächen zurückgedrängt wird, genießt der dauerhafte Schutz dieser Überlebensinseln für Tiere und Pflanzen höchste Priorität. Der sicherste Weg dazu ist der Naturfreikauf. Für den Naturschutzbund gibt es die unterschiedlichsten Beweggründe, Natur freizukaufen: Schutz vor Zerstörung – besonders wenn Gefahr in Verzug ist – Erhalt von Wildnis- und Evolutionsflächen, notwendig gewordene Renaturierungen, Anlage von Trittsteinbiotopen, Arrondierung bereits im Besitz befindlicher Flächen und manchmal auch strategische Ankäufe, sogenannte „Sperrgrundstücke“, etwa um bestehende Flächen zu vergrößern und möglichen Zerstörungen vorzugreifen. Durch Pacht oder Kauf dürfen letztlich nur so viele Flächen neu hinzukommen, wie der Naturschutzbund auch optimal im Sinne der Natur zu pflegen im Stande ist. (*natur&land Heft 3/2015 www.naturverbindet.at*)

So war es der "Schule des Lebens Mensch-Natur-Kultur" schon im Jahr 1990/91 durch ein Ethik-Investment-Programm und in folgenden Jahren bis heute gegeben, gemeinschaftlich mit dem "Gemeinnützigen Verein Schule des Lebens Mensch-Natur-Kultur" mehr als 8,5 ha stark genutzte Flächen (Maisacker) und fast 5 ha Obstplantage Monokultur freizukaufen, zu renaturieren und so der Natur wieder einen Raum zum Atmen zu geben. In dem ca. 2,5 ha Wildnisteil (Feuchtparadies) wurde eine alte Moorlandschaft freigelegt (zumindest zum Teil) und nur durch einen Pflege-Lehrweg begehbar gemacht. Ein bis heute mit Freude begleitetes Biodiversitäts-Programm sichert in den Pflegeaktionen innovative Schulungen sowie die Zunahme an seltenen Pflanzen und Tieren. „Natur bedeutet für uns mehr als das was wir sehen, wir erleben uns immer wieder als Teil der Vielfalt, die sie uns in jedem Moment zur Verfügung stellt. Wir müssen dringlichst verstehen, dass wir (Teil der) Natur sind.“ (*M. Sp.*)

Wir leben in einem gefährlichen Zeitalter. Der Mensch beherrscht die Natur, bevor er gelernt hat, sich selbst zu beherrschen.

Albert Schweitzer

Menschheit zerstörte die Hälfte des Waldbestandes

Kinder und Jugendliche rufen zur größten Aufforstung in der Geschichte der Menschheit auf. Eine neue Studie der Universität Yale belegt, dass pro Jahr 9,5 Milliarden Bäume durch Abholzung verloren gehen und das trotz der bedeutenden Aufforstungsbemühungen der Billion Tree Campaign, die in den vergangenen acht Jahren 14,2 Milliarden Bäume gepflanzt hat. Diese Studie, die von Plant-for-the-Planet initiiert und am 2. September 2015 im Wissenschaftsjournal Nature veröffentlicht wurde, ergab auch, dass es auf der Erde 3,04 Billionen Bäume gibt. Das sind ca. 7,5-mal mehr als bisher angenommen. Allerdings hat sich die Gesamtzahl der Bäume um 45,8% reduziert seit die Menschen damit begonnen haben, die Erde zu besiedeln.

“Diese Studie legt dar, dass wir die größten Aufforstungsanstrengungen in der Geschichte der Menschheit unternehmen müssen“, so Paulina Sanchez Espinosa (21), Präsidentin von Plant-for-the-Planet aus Mexico. Jeder Baum bindet 10 kg CO₂ pro Jahr. Dadurch wird Aufforstung zur günstigsten, am einfachsten umzusetzenden und einzigen weltweit skalierbaren Methode zur CO₂ Abscheidung und Speicherung.“

Eine weitere Billion (1.000 Milliarden) Bäume würde 1/4 der jährlich anfallenden Mensch gemachten CO₂ Emissionen, derzeit 36 Milliarden Tonnen, sequestrieren. Die Kinder und Jugendlichen von Plant-for-the-Planet rufen daher vermögende Personen und Unternehmen, Regierungschefs und alle Bürger dazu auf, sich an der Billion Tree Campaign zu beteiligen:

“Eintausend multinationale Unternehmen und Milliardäre, die jeweils eine Milliarde Bäume pflanzen, wären schon genug, um unser Ziel von 1.000 Milliarden Bäumen bis 2020 zu erreichen,“ so Felix Finkbeiner (17), Gründer von Plant-for-the-Planet aus Deutschland.

Die Studie liefert zum ersten Mal wissenschaftlich belegte Zahlen über die Anzahl der Bäume. “Bäume gehören zu den bedeutendsten und wichtigsten Lebensformen auf der Erde, aber wir haben gerade erst angefangen, ihre weltweite Ausdehnung und Verteilung zu verstehen“, sagte Thomas Crowther, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Forstfakultät der Universität Yale (F&ES) und Hauptautor der Studie. (*www.plant-for-the-planet.org*)

Stolpersteine auf dem geistigen Pfad

Auf dem geistigen Pfad kommen zunächst einmal alle schlechten Eigenschaften zum Vorschein und zwar merkwürdigerweise dann, wenn man ernsthaft beginnt, sie zu überwinden. Dies ist jedoch ein Naturgesetz, denn anders könnten die negativen Eigenschaften und Gewohnheiten nicht abgelegt werden. Nur das ehrliche Erkennen, Annehmen und Ablegen seiner Fehler führt vorwärts auf dem Weg des Geistes, der zugleich ein Weg des Dienens ist. Je höher wir bewusstseinsmäßig steigen, umso größer muss auch unsere Hilfsbereitschaft werden. Dienstbereitschaft am Nächsten und vor allem am Wohl der Menschheit gehört neben Treue und Standhaftigkeit zu den besten Eigenschaften eines Schülers auf dem geistigen Pfad. Allerdings sind der Dienstbereitschaft gewisse Grenzen gesetzt, die man unter Berücksichtigung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten und nicht zuletzt unter Berücksichtigung der karmischen Verpflichtungen und Bindungen sehr genau abwägen muss, da sonst die Gefahr besteht, dass die Dienstbereitschaft eines Schülers oder sogar eines Meisters in unzulässiger Weise für Verbrechen ausgenützt werden könnte. Hier muss man genau erkennen, wie weit Dienstbereitschaft, Mitleid und Barmherzigkeiten gehen dürfen, um nicht andererseits einen Schaden zu verursachen. Es gibt leider sogar in geistigen Kreisen genügend Bettler und Parasiten, die sich in fahrlässiger Weise oder auch aus Unwissenheit ein negatives Karma geschaffen haben und sich dann darauf verlassen, dass ihnen ein stärkerer und klügerer Mitbruder aus der selbst geschaffenen Misere heraushilft. Man hat es sogar schon erlebt, dass solche Schüler oder Anfänger auf dem geistigen Pfad in frecher Weise von ihrem Lehrer Hilfe gefordert haben mit der Begründung, dass sie ihm diese Gelegenheit zur Bestätigung seiner Dienstbereitschaft oder seines Mitleides oder gar seines Könnens geben wollten. Würde ihnen diese Hilfe aber mit Recht aus karmischen Gründen verweigert, bezichtigten sie den Lehrer der Unfähigkeit oder der mangelnden Hilfsbereitschaft.

Die Lehre der Lebendigen Ethik oder Agni Yoga weist auf viele Eigenschaften hin, die im besonderen Maß für den Schüler auf dem geistigen Pfad wichtig sind. Sie zeigt aber auch alle jenen negativen Eigenschaften auf, die überwunden werden müssen und die sich mit großer Vorliebe bei den Schülern einnisten. Wir wollen hier nicht von jenen groben negativen Eigenschaften sprechen, von denen in großem Maß die ganze Menschheit belastet ist, wie Hass, Neid, Egoismus, Rachsucht, Herrschsucht und Machtgier. Diese müssen ohnedies schon überwunden sein, bevor man überhaupt den

geistigen Pfad betreten kann. Auf diesem sind dann noch die feineren negativen Eigenschaften, die jedoch nicht minder schwierig zu überwinden sind, in positive zu transmutieren. So mancher Schüler und Jünger auf dem geistigen Pfad ist an einer simplen Eigenschaft, die im Alltagsleben nicht besonders auffällt, in einen tiefen Abgrund gestürzt und hat den Anschluss an die Helle Hierarchie für Jahrhunderte verloren. *(Weltspirale 9/10.2015)*

Ein Diskurs über Ismen & das Prinzip des Teilens

Wie können wir zu der Erkenntnis gelangen, dass Teilen die Lösung für eine planetare Krise ist, und unsere einzig noch verbleibende Hoffnung für die Sanierung einer geteilten Welt? Diese Frage ist bei der Betrachtung der Ismen von zentraler Bedeutung, denn wir haben unsere Selbstgefälligkeit intellektualisiert, um sie als normal zu rechtfertigen.

Die Probleme der Menschheit haben ein derartiges Ausmaß erreicht, dass es für die Regierungen kritisch und von entscheidender Bedeutung wird, das Prinzip des Teilens im Lande und zwischen allen einzelnen Ländern anzuwenden. Es ist in mehrfacher Hinsicht wichtig: Erstens, um die Freude und die Kreativität, die in jedem Menschen inhärent ist, lebendig werden zu lassen, die durch wirtschaftliche Not und sozialen Zusammenbruch lahmgelegt ist; und weil die Depression weltweit ein epidemisches Ausmaß angenommen hat. Zweitens, im wahrsten Sinne des Wortes, für die Millionen von Männern, Frauen und Kindern, die ohne ausreichende Mittel ums Überleben kämpfen, und die täglich sinnlos an Armut und Krankheit sterben. Darüber hinaus ist wichtig, das Prinzip des Teilens in der zwischenstaatlichen Politik zu etablieren, um bei den zu erwartenden Umweltkatastrophen überhaupt noch eine Chance zu haben, denn die notwendige Zeit für eine Transformation unserer Gesellschaften läuft sehr bald ab. Die Welt selbst ist krank und in einem kritischen Zustand und nur Teilen kann die notwendige Heilung und Abhilfe schaffen. Aber in all diesen Anliegen haben wir dasselbe Dilemma, denn der wesentliche kritische Faktor ist das gemeinsame Verständnis dafür, dass Teilen wahrlich die Lösung für unsere Probleme ist und damit unsere letzte Hoffnung. Ohne die Erkenntnis der breiten Öffentlichkeit, das Teilen als den einzigen Ausweg zu erkennen, ist es nicht möglich, dieses verlorengegangene Prinzip wieder in der Weltpolitik umzusetzen.

So stellt sich die Frage, wie kann man das zu Bewusstsein bringen? Was könnte eine große Anzahl von gewöhnlichen Menschen dazu bringen, die Dringlichkeit der Weltlage zu erkennen und zu begreifen, dass wir alle die gleiche Verantwortung haben, uns sozial zu

engagieren und uns als eine Einheit zu begreifen? Das zu beantworten ist schwierig angesichts der Selbstgefälligkeit, die in modernen Gesellschaften endemisch ist, und des freien Willens der Menschheit. Somit kann niemand vorhersagen wie sich künftige Ereignisse entfalten werden.

Wie wir schon in unseren früheren Untersuchungen begründet haben, ist die Kommerzialisierung heute an sich nicht die größte Gefahr in der Welt, sondern unsere ständige Identifikation mit ihren inneren und äußeren Erscheinungsformen, die unsere Intelligenz in die entgegen gesetzte Richtung von Natur und spiritueller Entwicklung leiten. Wenn also die Selbstgefälligkeit und Gleichgültigkeit unsere Persönlichkeit in ein vulgäres Phänomen verwandelt, inmitten der Ärmsten und Hungernden, wo unsere fehlgeleiteten Persönlichkeiten tatsächlich zur Belastung der Natur und sogar zur Belastung für die menschliche Seele geworden sind. Aus der Distanz betrachtet muss die Menschheit wie eine Herde aussehen, die sich an Selbstgefälligkeit und Gleichgültigkeit weidet, während die gutartigen Kräfte der Evolution stillschweigend ihren natürlichen Lauf nehmen innerhalb der unveränderlichen Gesetze im Königreich der Natur und der freie Wille der Menschheit es unterlässt, sein eigenes Schicksal zu bestimmen. Daher der Schmerz jedes menschlichen Lebens, der unvermeidliche Kummer und der langsamen Fortschritte durch Raum und Zeit auf diesem unglücklichen Planeten, auf dem wir leben... *(M.Mesbahi, mehr unter: www.sharing.org)*

Die Lehre Christi wieder aufleben lassen

Es heißt nicht, Weihnachten nicht zu feiern, solange wir diese Tradition in einer bescheidenen und liebevollen Art den Mitmenschen und der Erde gegenüber pflegen. Wir können die Geburt Christi nicht mit konditioniertem Denken feiern, ohne auch Moral und die Realität dessen, was heutzutage geschieht, gedanklich mit einzubeziehen; einschließlich der Not der Massen, der weltweiten Hungersnöte, der Zerstörung der Natur, um unseren Konsumhunger zu stillen und dem tödlichen Wettbewerb um die letzten Rohstoffe der Erde. Man kann Weihnachten nicht als religiöses Fest bezeichnen, wenn wir es nur mit Essen, Trinken, Geschenken und Gelächter gleichsetzen und dabei nicht die schwerwiegenden Probleme der Welt berücksichtigen und mit keinem Wort Jesus, Armut und Ungerechtigkeiten erwähnen. Vergessen Sie den Weihnachtsschmuck und den gebratenen Truthahn und lassen Sie uns stattdessen mit unseren Getränken auf die Straße gehen und eine Massendemonstration organisieren. Und wenn wir Jesu gedenken

wollen, könnten wir ein einfaches Mahl in unseren Häusern teilen ohne die kostspieligen Geschenke und die übliche Völlerei. Ohne Kommerz und krassen Materialismus, welche die eigentliche Heiligkeit dieser Jahreszeit nur entwürdigten. Stattdessen könnten wir den Weihnachtstag als Gelegenheit sehen, echte menschliche Beziehungen mit unseren Familien und Freunden zu pflegen und somit Liebe in Aktion leben, indem wir einander dienen in diesen kurzen Feiertagen. Das bringt uns Jesus näher als irgendein Ritual, das in seinem Namen durchgeführt wird. Es gibt keinen Zweifel, dass das einen großen Einfluss auf unsere Kinder hätte und ein echter Beitrag wäre, uns der einfachen Lehre Christi wieder bewusst zu werden. (M.Mesbahi, www.sharing.org)

Lebendige Ethik

Freiheit-Gleichheit-Brüderlichkeit

Freiheit: Der Gedanke der Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit wird seit einigen Jahrhunderten in verstärktem Maß propagiert und wird dort, wo ihm der ärgste Zwang und Druck entgegengesetzt wurde, sogar durch Volksaufstände und blutige Revolutionen zu verwirklichen versucht. Doch kann Gewalt niemals Gerechtigkeit schaffen, sondern ruft neues Unrecht hervor.

Unter Freiheit versteht man die uneingeschränkte Möglichkeit, frei zu denken, zu reden und zu handeln. Diese Forderung ist ethisch gerechtfertigt, jedoch mit einem gewissen Vorbehalt, dass sowohl Gedanken und Taten nicht nur auf das Persönliche, sondern in erster Linie auf das Wohl der Allgemeinheit gerichtet sein müssen. Wie wir in der vorausgehenden Lektion gesehen haben, kann eine Tat dem einen Menschen nützen und dem anderen schaden. Daher ist jener Tat den Vorzug zu geben, die einem größeren Kreis, also zwei oder mehr Personen oder überhaupt der Allgemeinheit nützt. Die dem Menschen von Gott gewährte Freiheit ist nur teilweise absolut, in den meisten Fällen jedoch relativ; das heißt in Bezug auf unser Denken und Tun besitzen wir eine absolute Wahlfreiheit, müssen aber nach dem Karmagesetz (Ursache-Wirkung) die Verantwortung für unsere Gedanken und Handlungen übernehmen und dadurch ist unsere Willensfreiheit eingeschränkt und nur noch relativ. Jeder Mensch hat nur eine Freiheit, nämlich seinen Weg zu wählen. Sein Schicksal jedoch hängt davon ab, wie er diese Freiheit nutzt. Wenn er sie richtig erfasst und zu nutzen versteht, kann er zu den Gipfeln der Vollkommenheit aufsteigen, wenn er sie verkehrt anwendet, richtet er das (universelle) Gesetz gegen sich und muss die Folgen seiner negativen Gedanken und Handlungen auf sich nehmen. (Briefe über Lebendige Ethik Nr. 34 – Leobrand)

Kreativität - Entwicklung

Kreativität ist eine Eigenschaft, die jeder Mensch in sich trägt – wie Musikalität oder die Befähigung zu malen. Sind diese Eigenschaften schon stark vorhanden (z.B. schon geübt in Vorinkarnationen), setzen sie sich früher oder später durch. Sind sie jedoch durchschnittlich oder schwach ausgeprägt, müssen sie mit Fleiß und Studium entwickelt werden. Dazu ist die Kenntnis des menschlichen Aufbaus, der Denkkorgane, der geistigen Fähigkeiten und das Wissen über die psychische Energie und deren Gesetze sehr nützlich. Entwickeln heißt von der Basis aufbauend üben und nochmals üben, wie beim Erlernen eines Instrumentes, z.B. das Klavierspielen. Grundlage ist die Intensivierung der Wunsch- bzw. Willensenergie als dauerhafter Faktor. Die Wunschenergie ist das antreibende Element, verbunden mit der Disziplin des Willens. Die bewusste Entwicklung der Kreativität erfolgt durch den Willen, alles und immer verbessern zu wollen, zu vervollkommen, sowohl im geistig-charakterlichen Umsetzungsbereich als auch im physisch-zivilisatorischen. Wird dieser Drang zur Entwicklung bzw. zur Vervollkommnung bewusst und dauerhaft gepflegt, entsteht eine Selbstverständlichkeit, die sich so festsetzt, wie bei einem Pianisten, dessen Finger durch das ständige Üben (fast) automatisch weiterspielen, auch wenn man ihm die Noten wegnimmt. Dieser Entwicklungsvorgang benötigt nur am Anfang besondere Anstrengung, denn mit der Zeit verschärft sich sowohl die Beobachtung als auch das Vorstellungsvermögen, das in Verbindung mit dem vorhandenen Wissen und der zunehmenden Eigenschaft der Kreativität ununterbrochen Energie zuführt. Es gibt eine ganze Reihe von psychologischen und intellektuellen Methoden für diese Entwicklung. Keine kann das bewusste Wollen und den bewussten Drang, alles zu verbessern, ersetzen. Die meisten Menschen halten jedoch entweder das Üben nicht durch, oder mit der Zeit erlahmt die Wunschenergie, da ihnen die dafür aufzuwendenden Anstrengungen zu groß erscheinen.

Verstärken der Kreativität: Gesundheit des Körpers, des Gemütes (der Seele) und des geistig-mentalen Bereiches ist daher die Voraussetzung. Besonders dienlich ist ein harmonisches Umfeld, sowohl im privaten Bereich wie auch am Arbeitsplatz. Es ist daher sinnvoll, für die Betrachtung des Alltags eine Vogelperspektive einzunehmen, von der aus die Sorgen, Schwierigkeiten, Hindernisse zusammenschumpfen, wodurch der Gedanken- und Energiefluss nicht eingeengt wird. Eine ungeliebte Arbeit wird nicht zur Verstärkung beitragen, hier hilft nur eine Veränderung der inneren Einstellung (Flexibilität). Kreativität kann besonders auf jenen Gebieten verstärkt

werden, die als Schwerpunkte mit dem eigenen Charakter übereinstimmen, denn dann ist die Wunschenergie am stärksten. Vorurteile jeder Art sind zu vermeiden, jedoch Offenheit in allen Lebensbereichen ist vorteilhaft. Darüber hinaus helfen „Querdenken“, Mut zu Neuem, lebendiger und dauerhafter Wunsch zur Wissensvermehrung, Pflege der Lebensfreude, Mehrung der Lebensenergie, künstlerische Tätigkeiten, Intuitionspflege, wissenschaftliche Weiterbildung, gesellschaftlich-kulturelle Aktivität, Entdecken, Forschen Staunen...

Anwendung der Kreativität: Kreatives Denken kann überall angewendet werden – in der Politik wie im Alltag, in den Wissenschaften wie in den Künsten, aber auch in der Technik. Kreativität ist allgemein oder speziell einsetzbar. Speziell heißt, ein bekanntes Problem im Kern so zu verändern, dass etwas Neues entsteht. Dabei wird meist der systematische Weg gewählt – mit Analyse, Informations-Zusammenstellungen, Analogien, Ideen auswählen und Prüfung. Die Anwendung wird den größten Erfolg im vorgegebenen Interessen-Schwerpunkt haben, aber da Kreativität als solche wertfrei ist, sollte man vor unliebsamen Problemen nicht ausweichen und diese ebenfalls kreativ lösen. Ein Problem, das der Lösung harrt, sollte kurz und prägnant in Erinnerung gerufen und vor dem Einschlafen am Abend dem höheren Bewusstseinsträger – dem Herzzentrum – vorgestellt und mitgegeben werden. Die Macht des Überbewusstseins ist enorm, weil es mit den Höheren Sphären und der Menschheits-Gemeinschaft verbunden ist. Grundsätzlich gibt es weder männliche noch weibliche Kreativität, sondern einfach Interessengebiete, für die sich eine Frau mehr interessiert als ein Mann und umgekehrt. Kreativität als Anwendungsmerkmal fordert Geduld und hohe Wachsamkeit bei sich selbst, denn in diesem feinen und feinsten Denkbereich gibt es keinen Zwang. Wie ein Hauch kommt die Lösung und zieht weiter, wenn nicht sofort zugegriffen wird. Den individuellen Eigenheiten ist besondere Aufmerksamkeit zu schenken – der Waldgänger ist aufnahmebereiter beim Gehen im Wald, der Koch beim Kochen und der Arbeiter beim Gärtnern. Aber, Kreativität muss gelebt werden! Unabhängig von der Nützlichkeit der Anwendung kann diese wundervolle Eigenschaft am laufenden Band und zur Freude im Alltag eingesetzt werden. (Helix Wissensbausteine, Spirale Verlag)



Die Bedeutung des Gebets

Gebete sind edle, erhebende und sehnsüchtige Gedanken, Wünsche und Bitten. Alle Weltreligionen empfehlen das Gebet als Quelle des Trostes, des Heiles und der inneren Stärke sowie auch als Mittel zur Erfüllung „berechtigter Wünsche“. Zu allen Zeiten und bei allen Völkern, bei christlichen sowie auch bei sogenannten heidnischen sind ohne Ausnahme Gebeterhörungen oder Erfüllung der Wünsche durch Bitten und Gebete festzustellen – ein Beweis dafür, dass jeder Mensch Gedankenkräfte materialisieren kann, und dass die höheren Wesen des Weltenalls überall helfend eingreifen und für alle Menschen ohne Ausnahme und Unterschied des Glaubensbekenntnisses da sind. Durch Gebet öffnet sich die Seele dem Einströmen göttlicher Kräfte, um das Schicksal zu meistern. Heute sind die meisten Menschen noch in karmische Schulden, Leiden und Wirrnisse verstrickt. Sodass sie sich davon ohne höhere Hilfe kaum befreien können. Es ist notwendig, darauf hinzuweisen, dass in solchen Fällen persönliche Gebete und Bitten berechtigt sind, doch diesen füge man hinzu „Herr, nicht mein Wille geschehe, sondern der Deine“ – und richte seine Wünsche dann auf das Wohl der Allgemeinheit, indem man die kleine und große Anrufung spricht. Dadurch werden helfende Kräfte organisiert, die im richtigen Augenblick auf den Sender zurückkommen. Es wird aber dennoch geschehen, dass selbst innige Bitten oftmals nicht erfüllt werden. Wieso kommt das? Die Menschen wissen nicht, dass in solchen Fällen karmische Bedingungen und bestimmte Hindernisse ausschlaggebend sind. Gerade Menschen auf dem geistigen Pfad müssen bestrebt sein, die karmischen Lasten selbst zu überwinden, ohne höhere Hilfe durch Wunderheilung und dergleichen in Anspruch zu nehmen. Auch Krankheiten haben ihre Ursachen, die unter Umständen tausende von Jahren zurückliegen können. Kein geistig Strebender möge daher bedrückt sein, wenn er oftmals krank ist. Dies ist vielmehr ein Zeichen dafür, dass er der endgültigen Tilgung seiner karmischen Schulden aus eigener Kraft entgegengeht. Auch große Heilige erlitten größte Qualen, selbst Jesus war bei seiner Kreuzigung davon nicht ausgenommen. Die Materie ist ohne Leid nicht zu überwinden. Paracelsus lehrte richtig, dass kein Kranker gesund wird, ehe nicht die Zeit der Vorherbestimmung, d.h. die karmische Dauer seines Leidens beendet ist. Menschen auf dem geistigen Pfad bemerken außerdem an sich eine zunehmende Verfeinerung ihrer physischen Konstitution und sind dadurch den kosmischen Einflüssen wesentlich stärker ausgesetzt als robuste Menschen. Im Atomzeitalter werden außerdem in frevelhafter Weise die Bausteine der Natur zerstört und so bisher unbekannte Störungen der Gesundheit verursacht.



Kinder & Eltern

In vielen Fällen bestehen zwischen Eltern und Kindern verschiedene Verwandtschaftszweige aus früheren Inkarnationen. So ist es möglich, dass ein Kind früher einmal Vater oder Mutter eines seiner heutigen Elternteile war. Jedes Kind kommt auch mit einem bestimmten „Schicksal“ zur Erde, und die Faktoren, die das kommende Leben des Erdenbürgers bestimmen, sind unabsehbar. Die Wahl der Eltern, ob sie nun freiwillig oder unfreiwillig erfolgte, ist selbst geschaffenes Karma, nicht nur für das Kind, sondern auch für die Eltern, denn auch diese ziehen nicht nur jene Kinder an, die sie sich wünschen, sondern auch jene, die sie verdienen oder die sie zur Auswirkung ihres aufgespeicherten Karmas empfangen müssen. Vor allem aber auch jene Menschen, mit denen sie aus früheren Leben karmisch verbunden sind. Deshalb darf kein Kind später sagen: „Ach hätte ich doch andere Eltern gehabt, was wäre aus mir geworden!“ Noch dürfen Eltern klagen: „Wie ist es möglich, dass wir ein so eigentümliches und misstratenes Kind bekommen haben?“ An den Vorzügen und Schwächen des eigenen Kindes sehen die Eltern vielfach ihre eigenen Eigenschaften gleichsam in einem Spiegel, denn sie erhalten in der Regel das zurück, was sie in früheren Inkarnationen an positiven und negativen Ursachen ausgesät haben. Kinder sind den Eltern als selbst herbeigerufene Geschenke zur Pflege und Erziehung anvertraut. Sie sind jedoch ihrem Wesen nach geistig eigenständige Individualitäten, ebenso wie die Eltern und Erwachsenen selbst, und haben das Recht zur Entwicklung des eigenen Ichs und der Persönlichkeit. Die Eltern und Erzieher haben deshalb dem Kind gegenüber die ethische Pflicht, als erfahrene Menschen dem unerfahrenen und hilflosen Kind bei seiner Entwicklung zu helfen. Das Elternhaus ist für das Kind ein Schutz und eine formende Kraft. Je länger die Kindheit als solche andauern kann, umso ruhiger und harmonischer ist die gesamte spätere Entwicklung. Säuglinge sollten unbedingt von der Mutter aufgezogen werden. Eltern und Erzieher sollen dem Kind gegenüber als ältere und liebevolle Kameraden in Beziehung treten, denen man sich in allen Herzensangelegenheiten offen und ohne Furcht anvertrauen kann. (Leobrand)

Eltern verzeihen ihren Kindern die Fehler am schwersten, die sie ihnen selbst anezogen haben.

Marie von Ebner-Eschenbach

Sprache des Herzens

Verachtet nichts. Im Verachten liegt die Ursache vielen Unheils. Ratet den Menschen zu begreifen, dass sogar die größte Erscheinung als die bescheidenste auftreten kann. Kosmische Bedeutung hängt nicht von physischen Ausmaßen ab. Das Samenkorn ist dafür das beste Beispiel. Vor allem jetzt verweisen wir auf die Notwendigkeit, verschiedene Erscheinungen, die das Leben erfüllt haben, in Betracht zu ziehen. Muss der Bote unbedingt ein Riese sein? Darüber hinaus, muss ein Strahl blenden? Und die Stimme, die betäubte, wäre schädlich! Derzeit durchschreiten viele unauffällige Erscheinungen die Welt. Schärfet die Aufmerksamkeit! Wer sich jene Aufmerksamkeit aneignet, um das Geringste zu beachten, wird auch das Größte verstehen.

(Herz, 177)

Die Fähigkeit, sogar das Geringste zu beachten, wird einem auch helfen, Geduld zu erlangen. Welche Geduld ist angesichts der Unbegrenztheit nötig, vor allem, wenn wir ihre Unvermeidlichkeit erkennen. Und wir wissen, wie jedes Klagen den Pfad erschwert. Die Last, Geringstes nicht zu beachten, muss durch die Freude, die Vielfalt der Schöpfungen zu beobachten, ersetzt werden. So können wir einander mit einfachsten Worten helfen.

(Herz, 178)

Wer wird in den Tagen der Schlacht helfen? Derjenige, der nach der Geduld die Rüstung des Mutes anlegte. Ihr wisst selbst, welcher Mut erforderlich ist, um die gefährlichen Pfade zu durchschreiten. Man kann einen gefährlichen oder einen sicheren Pfad bieten, aber das flammende Herz wird den ersteren wählen.

(Herz, 179)

Wir verstehen es, die große Zukunft vorzubereiten. Allerdings nehmen die Menschen unsere Methoden nicht an. Sie schätzen die unabänderliche und führende Eigenschaft des Bewusstseins nicht. Sie meinen, dass etwas durch die üblichen Lobpreisungen und durch Geld voranschreiten kann, doch nach unserer Methode wird Schönheit aus Anspannung geboren. Lasst uns nicht herabsetzen, wenn die Wurzeln der Bäume schon wachsen. Deshalb bedarf es so sehr der Vorsicht, wenn es unerhörte Spannung gibt. Dem Leben das Herz als führendes Prinzip näherzubringen ist keine Wiederholung früherer Lehren, sondern eine wahre Verklärung des Lebens. (Herz, 447)

Selbsthilfe durch Nächstenliebe

Wer täglich helfende Gedanken aussendet, immer in der guten Absicht, gerade jenen Unbekannten zu helfen, die ihrer am dringendsten bedürfen, erhält jene helfenden Kräfte, die er selbst benötigt, allzeit, ohne darum bitten zu müssen. Auch das ist ein kosmisches Gesetz. Was wir aussenden, muss auf uns zurückkommen, im guten wie im schlechten Sinn. Es geht daher niemand zugrunde, es sei denn, dass durch eigene oder auch durch fremde Gedankenkräfte individuell oder auch kollektiv entsprechend negative Ursachen ausgelöst wurden. Da der Tod aber kein absolutes Ende ist, sondern nur eine kurzfristige Unterbrechung des ewigen Lebens, so kann auch der Gefallene in neuen Formen und in einer neuen Umgebung sein Schicksal wiederum zum Besseren wenden. Die Erkenntnis, dass man zuerst anderen helfen und für die Mitmenschen bitten müsse, um selbst jederzeit Hilfe zu erlangen, wenn man diese benötigt, scheint neu zu sein und muss erst

allmählich reifen. Sie wurde in der Vergangenheit von großen Vorbildern bereits erprobt und vorgelebt, vor allem von Christus Jesus und wird auch von anderen Meistern der Weisheit ausdrücklich gelehrt. In zunehmendem Maß soll diese Vorstellung im Wassermannzeitalter in das Bewusstsein aller Menschen eingehen, da sie eine wesentliche Voraussetzung der geistigen Läuterung bildet. Wohl wird es schwer sein, dieser tiefen Lebensweisheit Geltung zu verschaffen, doch würde sie sofort zum größten Nutzen der Menschen gereichen und zum Wohl der menschlichen Gesellschaft. Daher sollte sie auch in Politik und Wirtschaft mit größtem Erfolg angewendet werden. Im Leben ist dies schwer durchzuführen, weil es eine Veredelung des Charakters verlangt, nämlich Selbstüberwindung, Opferbereitschaft, Verinnerlichung anstatt Veräußerlichung sowie Hingabe an seine Mitmenschen. *(mehr unter: Briefe über Lebendige Ethik, L.B.)*

„Das Herz hat seine guten Gründe, die die Vernunft nicht kennt.“

Blaise Pascal



Gut vernetzt - das Nervensystem

Sprechen wir vom Nervensystem denken wir zumeist an das Gehirn als zentrales dominierendes Organ, einen faszinierenden Hochleistungs-Computer, mit dem wir Denken, Kalkulieren, Planen und unser Leben gestalten. Doch neuere Forschungen erweitern diese Sicht: das elektromagnetische Feld des Herzens ist um Vieles stärker als das des Gehirns und reicht bis weit außerhalb des Körpers! Man spricht mittlerweile von „Herzintelligenz“, da das Herz Botschaften an das Gehirn sendet, die dieses versteht und denen es auch „gehört“.

Auch das sogenannte „enterische Nervensystem“ des Darmes („Bauchhirn“) sendet direkte Botschaften an die emotionalen Zentren des Gehirns und die (intakte) Darmflora ermöglicht die ausreichende Synthese des wichtigen Botenstoffes des Nervensystems, des Serotonins, dessen Mangel mit depressiven Verstimmungen einhergeht. Sehr bedenklich ist in diesem Zusammenhang die steigende Zahl der verordneten Psychopharmaka, vor allem Antidepressiva, ohne an die tieferen Ursachen zu gehen. In einer ganzheitlichen Heilkunde kommt man nicht umhin, die Bedeutung unseres Denkens und unserer Emotionen, die uns wie chemische Cocktails „überfluten“, in den

Mittelpunkt des Präventions- und Gesundheitsprozesses zu stellen. Depressionen, Angst- und Schlafstörungen, Burn-Out, aber auch schwere neurologische Erkrankungen wie die Alzheimer-Demenz oder Parkinson weisen durch die Art der Symptome auf mögliche krankmachende Grundhaltungen hin. Meist ist es die Weigerung sich den Hindernissen und Herausforderungen des Lebens zu stellen, Dazu-zu-lernen, sich weiter-zu-entwickeln und Misserfolge als Lern- und Wachstumschance zu sehen. Gerade bei der Parkinsonschen Erkrankung wird der übermächtige „Eigenwille“ durch den Wechsel von Zittern bei beabsichtigten Bewegungen mit regungsloser Starre bis zum „Einfrieren“ jeglicher Beweglichkeit deutlich sichtbar. Die beste Vorbeugung wäre sicherlich das eigene Denken (Motive) und Verhalten zu beobachten und kennenzulernen, sich Zeiten für Innenschau und das „Nach-Innen-Horchen“ zu schaffen, um die feine Stimme des eigenen Herzens kennenzulernen. Irgendwann muss sich jeder die Frage stellen: „Wer bin ich wirklich? Und wozu bin ich gedacht?“, sonst haben wir „am Ende des Lebens kein Ziel ... erreicht, sondern den Weg aus den Augen verloren“ *(R. Dahlke über Alzheimer in „Krankheit als Symbol“)*
www.ganzheitsmedizin-praxis.at

„Der Verstand kann uns sagen, was wir unterlassen sollen. Aber das Herz kann uns sagen, was wir tun müssen.“

Joseph Joubert

Das Herz - Ort der Heilung

„Hör auf Dein Herz“, „Dein Herz zeigt Dir den Weg“ und andere das Wesen des Menschen treffende Aussagen, wie wahr sie doch sind! Aber was können wir tun, wenn wir unser Herz, unsere innere Stimme (noch) nicht wahrnehmen oder gar ignorieren? Obwohl wir doch wissen - und zumeist auch spüren - was unser Herz - und wenn nur für einen kurzen Moment - uns ganz leise, fast lautlos sagt, was stimmig ist in unserem wahren Sein. Dazu müssen wir natürlich lernen, unser Gehör, unsere Ohren ganz nach innen zu richten und nach innen zu lauschen. Das Herz spricht eine deutliche Sprache, wenn wir uns ihm zuwenden. Diese Erfahrung kann jeder Mensch bestätigen, der sich seinem inneren Wesen, seinem inneren Selbst oder seiner Seelenhaftigkeit zugewandt hat. Mit dem Herzen zu denken und zu hören heißt, Achtsamkeit zu üben und still zu werden.

Christian Felber spricht über „Herz-Gehorsam“, er sagt: „Das Herz ist die Instanz, die ich befragen und anhören kann, wenn ich nicht genau weiß, wer ich bin. Das Herz hat immer eine Antwort, es weiß alles. Das Herz hat Zugang zur unendlichen Weisheit des Kosmos, es ist die Schnittstelle zum Universum. Das Herz ist die Botschaft Gottes. Alles, was ich wissen muss, kommt von Herzen. Jede echte Wahrheit, die mir im Leben weiterhilft, spricht mein Herz.“ (Die innere Stimme).

Doch nicht immer kommen die inneren Stimmen vom Herzen, von unserem höheren Selbst. Leider gibt es zu viele Stimmen, die unser Ego Ich so gut nachahmen kann und uns glauben macht, sie kommt von unserem Herzen. Unser wahres Ich, das Seelen Ego, spricht jedoch eine Sprache, die eine unmittelbare, sehr angenehme Wirkung auf uns hat. Sie lässt uns zart und einfühlsam sein, verständnisvoll und mitfühlend. Sie wirkt heilsam auf unsere Organe, auf unseren Geist, auf unser Leben und unser Umfeld. Sie stärkt unsere Intuition unsere Kreativität und natürlich unsere ehrliche Liebe, zeigt uns auf, was wir dazwischen stellen, Selbstlüge, Stolz, Hass, Neid, Konkurrenz, Egoismus u.a..

Wir können uns jederzeit durch bewusste Wahrnehmung unseres Denkens in ein Herzdenken schulen, das liegt ganz in der Selbst-Verantwortung. Niemand kann uns sagen, wie wir denken müssen! Es liegt ganz in unserer Hand, in unserer eigenen Verantwortung, uns selbst einer Bewusstseins-schulung mit Gewährsein zu unterziehen, dann wird die Motivation unseres Handelns gerecht und würdig sein, denn jeder Mensch trägt diese Würde in sich - ausnahmslos. *(M.Sp.)*

Die Welt ist kein Machwerk und die Tiere sind kein Fabrikat zu unserem Gebrauch. Nicht Erbarmen, sondern Gerechtigkeit ist man den Tieren schuldig.

Arthur Schopenhauer



Aktivitäten der Schule des Lebens

- Seminare zur Nachhaltigen Lebenskultur & Gesundheit
- Kreativ Workshops - Projektwochen in Zusammenarbeit mit der Natur
- Studiengruppen über:
 - universelle Gesetzmäßigkeiten
- Umweltprojekte zum Thema: Biodiversität u. Gesundheit

Kontakte & Vernetzungen

www.plant-for-the-planet.org
www.klimabuendnis.at
www.oekobuero.at
www.friedendurchkultur.org
www.worldfuturecouncil.org
www.jungbibliothek.at
www.umweltdachverband.at
www.solidarregion.at
www.naturschutzbund.at
www.wamena.at
www.greenpeace.org
www.youthinkgreen.de
www.sekem.com
www.oekoregion-kaindorf.at
www.sonnenerde.at
www.cimtpe.com
www.unesco.com
www.umweltpaedagogik.ac.at
www.hsseitenstetten.ac.at
www.shareinternational-de.org
www.denkwerkzukunft.de
www.multikraft.com
www.ecogood.org
www.grundeinkommen.at
www.janegodall.at
www.archenoah.at
www.wirfüruns.at

Impressum

1. Auflage

Herausgeber:

Gemeinnütziger Verein

Schule des Lebens Mensch - Natur - Kultur

schule_des_lebens@aon.at

www.schule-des-lebens.at

Kleine Säugetiere in Haus und Garten

Der Maulwurf – Leben im Untergrund.

Nur selten bekommt man die flinken und scheuen Tiere zu Gesicht. Oft sind es nur die – ungeliebten – Spuren, die sie verraten. Auch ihre Vielfalt ist kaum bekannt: In Österreich zählen rund 40 Arten aus den Familien der Nagetiere (Rodentia), der Spitzmausartigen (Soricomorpha) und der Igel (Erinaceidae) zu den Kleinsäugetern. Wühlmäuse sind mit ihrem walzenförmigen Körperbau und dem relativ kurzem Schwanz leicht zu erkennen. Sie leben unterirdisch und können ausgezeichnet graben. In Gärten können häufig Rötelmäuse (*Myodes glareolus*) im Unterholz beobachtet werden, auf kurz gehaltenen Wiesen Feldmäuse (*Microtus arvalis*) und in feuchten Hochgraswiesen Erdmäuse (*M. agrestis*). Besonders auffallend sind die großen Erdhügel der Bergschermäuse (*Arvicola schermani*) in Obstgärten. Das Durchwühlen der Erde, mag es uns auch häufig im Garten stören, führt zur Verbesserung der Zersetzungs- und Bodenbildungsprozesse und schafft Kleinstlebensräume für andere Tiere.

Mit seinem samtartigen schwarzen Fell, der spitzen Schnauze und dem kurzen Schwanz, den fehlenden Ohrmuscheln und den zu Grabschaukeln umgeformten Vorderfüßen ist der Maulwurf unverwechselbar. In ihrem Gangsystem orientieren sich Maulwürfe mit ihrem Tastsinn und mit Hilfe des Geruch- und Hörsinns. Ihre Augen sind vergleichsweise schlecht entwickelt. Noch bis zum 20. Jahrhundert vorwiegend wegen ihrer Felle gejagt, stellen den geschützten Tieren heute meist nur noch Landwirte und Gärtner nach. Der Baueingang vom Maulwurf befindet sich in der Hügelmitte, nicht seitlich wie bei der Schermaus. Bei ihr finden sich oftmals noch angefressene Pflanzenteile im Auswurf. Der Maulwurf hingegen ernährt sich ausschließlich von tierischer Kost. (www.naturschutzbund.at)



Mit regionalem Saatgut & ohne Humus zu artenreichen Blumenwiesen

Wildpflanzen haben sich über Generationen hinweg an regionale Klimabedingungen angepasst. Daher sollten Blümmischungen immer regionales Saatgut und kein gebietsfremdes enthalten. Eine althergebrachte Methode im landwirtschaftlichen Anwendungsbereich sind dabei die Mähgutübertragung und Heublumen. Auch magere Böden ohne zusätzlichen Humus sind eine Voraussetzung für artenreiche Blumenwiesen. Heute sind unterschiedlichste Saatgutmischungen für Blumenwiesen im Handel erhältlich. Nicht alle jedoch sind wirklich geeignet: so enthalten etwa noch immer viele Mischungen einjährige Arten wie Kornblume oder Mohn, die eigentlich

Wildkräuter in Ackerflächen sind und nur im ersten oder zweiten Jahr blühen, bis sie schließlich durch robuste Gräser verdrängt werden. Ein weiteres Problem ist die Verwendung von herkömmlichem Standardsaatgut unbekannter Herkunft, das auf die oft kleinräumig variierenden naturräumlichen Voraussetzungen keine Rücksicht nimmt. Aus naturschutzfachlicher Sicht sollte deshalb bei allen Bepflanzungs- und Begrünungsmaßnahmen in der freien Landschaft und möglichst auch im besiedelten Bereich gebietseigenes, autochthones Pflanzmaterial verwendet werden.

(Saatgutinformationen www.naturschutzbund.at)